

Zpravodaj pro školské stravování

č. 6

listopad a prosinec 2009

Vydává Společnost pro výživu ve spolupráci s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Určeno pro provozní potřeby pracovníků ve školním stravování. Řídí redakční rada v čele s Bc. Alenou Strosserovou. Členové: Ing. Jarmila Blatná, CSc., Doc. Ing. Jana Dostálová, CSc., Bc. Jitka Koutová, Mgr. V. Neklapilová, MUDr. Pavel Otoupal, CSc., Anna Packová, Ing. Eva Šulcová, MUDr. Petr Tláškal, CSc., Ing. Ludmila Věříšová, CSc.



OBSAH

Krise ukázala pravdu.....	81	Fusion cuisine aneb "Česká čína"	89
Pochybení v dodržování zásad správné výrobní praxe	82	Svět ve školní jídelně	90
Tenkrát o vánocích	86	Výživové doporučené dávky v realitě jídelniček českých předškolních a školních dětí.....	91
Komunikace s veřejností II. - tentokrát se sdělovacími prostředky	88	"Nejlepší školní jídelna roku 2009"	95

Krise ukázala pravdu...

Dnešní úvodník bych začala citátem Erika Besta: „Češi si velmi rychle osvojili, co je na Západě špatné, a stejně rychle se zbavili toho, co bylo v Československu dobré.“ Je to citát velmi výstižný a jako by byl stvořen o školním stravování. Se školním stravováním se to opravdu vzalo za špatný konec. Místo toho, aby se ukázalo světu, že máme vybudovaný velmi sofistikovaný systém, rozhlíží se po světě, kde buď školní stravování vůbec dětem nezajišťují nebo ho mají pouze na komerční restaurační bázi, která ovšem neplní svou funkci v prevenci civilizačních chorob.

Mnoho českých zřizovatelů se dalo zlákat k pronajmutí školních jídelen firmám, které nabídly bezproblémovou správu jídelny, ale hlavně široký výběr pokrmů a doplňkový prodej. Více moderní restaurace v očích nezkušených zřizovatelů zastínila skutečné poslání školního stravování – racionální výživu vhodnou pro zdravý vývoj dětského organismu.

Výběr z několika druhů jídel je vhodný pro závodní stravování nebo pro restaurace, pro školní stravování již méně. Nevyvážený výběr různých pokrmů umožňuje dětem úspěšně se vyhýbat těm pokrmům, které jsou pro jejich zdraví prospěšné.

Nyní přišel od autorů bezbřehých nabídek nečekaný obrát. Ředitel jedné nadnárodní společnosti řekl v srpnu v Hospodářských novinách: „...Obrovský výběr je nelogický a zbytečný. Krize by mohla nahrát na omezení nabídky. Snížení variant jídel by zlevnilo jejich výrobu.“

Ředitelka jiné stravovací společnosti v tomtéž článku říká: „Česko bylo v pestrosti nabídky jídel naprostý unikát. ...Lidé už začínají chápat, že řízek bude vždy dražší než rizoto. V minulosti stála v jídelnách všechna jídla stejně. Docházelo proto k takzvané „stravovací solidaritě“... lidé čekají, že v jídelně najdou podobnou nabídku jako v restauraci... strávníci si chtějí přidávat... ale už není možné jen tak rozdávat.“

Kde se najednou vzaly ty praktické zkušenosti, kterými se snaží strávnickům říci, že ceny stravování půjdou nahoru? Vychází pravda najevo, nebo tyto „zkušené“ gastronomické firmy teprve nyní došly k pravdě, kterou my ve školním stravování víme odjakživa?

V každé školní jídelně umí ohlídat finanční normativ a ví, že dražší jídlo se musí vyrovnat levnějším. A na rozdíl od soukromých firem umí za finanční normativ uvařit celé menu. Mimo to také dokáží bez problémů ohlídat, aby vyšel spotřební koš, protože ten je hlavním kritériem pro racionální stravu dětí.

Rozdíl školní jídelny od soukromé firmy je v tom, že školní jídelna má pevně určený objem financí, který si strávníci zaplatí a za tu dostanou plně vyváženou stravu. Není smyslem školního stravování vytvářet zisk, a proto není honba za ziskem svazujícím faktorem, který by měl omezovat nabídku jídel nebo vysoký standard nabízených služeb ve školních jídelnách. Školní jídelny umí dobře zacházet se svěřenými finančními prostředky a není pro ně ani v době krize problémem připravovat racionální stravu pro své strávnický.

V krizi se projeví skutečné zájmy podnikatelů v uzavřeném stravování a citovaný článek dává zřetelně najevo, že vytváření zisku je vždy na prvním místě, před všemi ostatními aspekty stravování. Na vytváření zisku není nic špatného, ale ve státem dotovaném školním stravování není zisk prioritou, tou je zdravé vyvážené stravování pro děti. Nezapomínejme na to, až nás zase bude někdo chtít oslnit úžasnou nabídkou.

Pochybení v dodržování zásad správné výrobní praxe

MVDr. Pavel Otoupal, CSc., SPV

V tomto příspěvku se nejprve krátce podíváme zpět na naše snažení o zvýšení bezpečnosti poskytované stravovací služby ve školních jídelnách, zejména při zavádění správné praxe a systému HACCP. Budeme komentovat stávající stav potenciálního uplatnění nebezpečí, především biologického typu, a jak a proč musíme prevenci - problematice hygieny, otázkám bezpečnosti výroby pokrmů, věnovat stálou pozornost. Samozřejmě se v krátkém sdělení nelze dotknout všech nedostatků a možných příčin ohrožení jakosti pokrmů a jejich zdravotní nezávadnosti. Připomeneme jen prohršky proti správné hygienické a výrobní praxi (SHVP), které se často vyskytují, a nabídneme některá v praxi použitelná doporučení.

Již uplynulo 5 let od našeho vstupu do Evropské unie (EU) a také od počátku období, kdy vstoupil v platnost požadavek, aby každý, nejen, velký gastronomický provoz zavedl systém kritických bodů. Přístup k systému se postupně vyvíjel od velmi jednoduchého, většinou jeho formálního zavedení, až po dogmaticky složitá, velmi často v praxi zcela nepoužitelná řešení.

Od počátku zavádění systémů HACCP u nás bylo zřejmé, že původní požadavek dodnes plně platný pro potravinářskou výrobu, tj. snaha stanovit pro každý druh výrobku, kterým je jednotlivý pokrm, kritické body, byla nereálná. Vedla často i k opomíjení nejzákladnějších požadavků pro zacházení s potravinami. Zpočátku se také minimálně bral ohled na skutečnost, že poskytování stravovacích služeb se v mnohém liší od klasické potravinářské výroby. Byly hledány kritické body za každou cenu, a přitom se jakoby vytrácely ze zřetele požadavky na stav provozovny, provádění úklidu, provozní a osobní hygienu. Překotnost a formální přístupy byly způsobeny zejména nepřipraveností státních orgánů, které si samy s problematikou nevěděly rady, a velmi krátkou dobou, kterou měla zařízení společného stravování k dispozici. Během pouhých 4 měsíců měly být zavedeny kritické body ve všech stravovacích zařízeních. Po krátké době se ukázalo, že je nutná určitá změna, protože provozovny poskytující stravovací služby jsou velmi rozdílné především charakterem nabízené stravovací služby, rozsahem výroby pokrmů a konkrétními aktuálními podmínkami, v našem případě jednotlivých ŠJ.

Základní změnu vyvolala až povinnost realizace obsahu Nařízení ES č. 852/2004 o hygieně potravin (dále jen Nařízení), které umožnilo zavádět systém kritických bodů nebo jen správnou výrobní a hygienickou praxi diferencovaně podle celkové povahy a rozsahu stravovacích služeb poskytovaných v jednotlivých provozovnách.

Tento základní dokument platný pro výrobu a oběh potravin i poskytování stravovacích služeb kromě stanovení základních, bezpodmínečných hygienických požadavků společných pro všechny typy potravinářských

výrobních závodů a činností umožňuje diferenciaci v dalších požadavcích. Požadavky na správnou praxi a systém HACCP mohou pak být přiměřené podle základních typů poskytování stravovacích služeb. Řešení způsobu zabezpečení zdravotní nezávadnosti potravin a pokrmů závisí na charakteru poskytované služby – pro koho vaříme, kolik a jaké pro to máme podmínky. Odlišný přístup při koncipování ochranného systému na zásadách HACCP je u zařízení, kde se zhotovují na místě pokrmy, nebo se pokrmy jen dovážejí, či jde-li o zařízení nabízející pouze jednoduché způsoby občerstvení, případně když stravovací služba spočívá jen v nabídce nápojů, porcovaných a balených potravin. Správný postup by měl vždy postupně řešit: splnění bezpodmínečných hygienických požadavků → zavedení správné praxe → HACCP.

Správnou hygienickou a výrobní praxi můžeme zjednodušeně vysvětlit jako zabezpečení všech činností souvisejících s provozem tak, aby nedošlo k uplatnění nebezpečí (vedoucí až k porušení zdravotní nezávadnosti a kvality pokrmu) a zároveň, aby tyto činnosti byly v souladu s platnou legislativou.

Jaké mohou mít následky chyby, které odporují zásadám SVHP?

- Ohrozit zdravotní nezávadnost – bezpečnost pokrmů
- Zhoršit nutriční a senzorycké vlastnosti pokrmů
- Mohou mít i nepříznivý vliv na ekonomiku provozu ŠJ – případnou nežádoucí publicitou ohrozit spokojenost zaměstnanců, rodičů i strávníků
- Nestabilitu v obsazení míst pracovníků školní jídelny – po nástupu nových zaměstnanců s nedostatečnou kvalifikací a nesprávnými hygienickými návyky může ještě častěji dojít k porušování zásad SHVP
- Nedostatečné znalosti a dovednosti pracovníků vyvolávají další problémy z hlediska BOŽP, chyby v obsluze přístrojů a zařízení, zanedbání údržby, úklidu, sanitace

Jak jsme se dopracovali ke „Správné praxi“?

I když se ne všechno zdařilo a pomoc při obtížích při zavádění systému kritických bodů nebyla včasná, přece jen jsme se dočkali české příručky Správné výrobní praxe (Zásady správné výrobní a hygienické praxe ve stravovacích službách, Praha 2006) – dále jen Příručka SVHP.

Největším přínosem uvedené příručky je způsob jejího zveřejnění na internetu a skutečnost, že je dosud i třetí rok po jejím vydání stále bezplatně dostupná na internetu a poskytuje zájemci dost informací včetně praktických návodů.

Domnívám se, že řada vedoucích ŠJ bude se mnou sou-

hlasit, že v mnoha případech pomohla povinnost zavedení kritických ke zlepšení vybavení většiny ŠJ a k zlepšení organizace provozu. Důsledněji se začal sledovat příjem potravin a jejich uskladnění. Sledování teplot potravin a pokrmů, zejména před jejich expedicí, se stalo vcelku pravidelnou praxí.

Na co jsou v první řadě zaměřeny kontroly pracovníků krajských hygienických stanic?

Všichni již dnes pravděpodobně víme, že zmíněné Nařízení ES č. 852/2004 o hygieně potravin je pro nás v této oblasti základním obecně závazným právním předpisem. Tato právní norma požaduje, **aby všechny potravinářské provozovny (kam jsou zařazeny i provozovny poskytující služby) splňovaly bezpodmínečně nutné hygienické požadavky, kterými jsou**

- požadavky na infrastrukturu – řešení provozovny musí umožňovat dodržování správné hygienické a výrobní praxe, odpovídající údržbu, čištění a dezinfekci, vylučovat nebo minimalizovat kontaminaci z ovzduší a poskytovat přiměřený pracovní prostor pro hygienické provedení všech postupů
- na suroviny - musí být zdravotně nezávadné a musí nám být znám původ potravin – jejich dodavatel, způsob nákupu
- na bezpečné zacházení s potravinami - zahrnuje zejména pečlivou přejímku, chladicí řetězec, zábranu kontaminace zamezením křížení činností a společným uskladněním nesusoudržných potravin
- dodržování technologických postupů - podle používaných receptur, které jsou v provozovně k dispozici, respektování zvláštností manipulace a tepelného zpracování u rizikových potravin
- bezpečné zacházení s odpadem - třídění odpadu a odstraňování pevného a tekutého odpadu, předávání biologického odpadu pouze osobám oprávněným s ním nakládat
- sanitární opatření - úkony provozní hygieny, tj. úklid, čištění, dezinfekce a bezpečná regulace škůdců – zásady provozní hygieny (§ 49 vyhlášky č. 137/2004 Sb. v platném znění)
- zajištění kvality vody - předpokládá se také dostatek vody po celou provozní dobu
- zdravotní stav zaměstnanců - osoby, které se zúčastňují všech činností, které souvisejí s přípravou stravy nebo manipulací s potravinami, musí mít zdravotní průkaz a v případech stanovených zákonem o ochraně veřejného zdraví informovat lékaře o tom, že vykonávají činnost epidemiologicky závažnou a podrobit se lékařskému vyšetření
- dodržování osobní hygieny – v rozsahu stanoveném § 50 vyhlášky č. 137/2004 Sb. v platném znění
- zajištění proškolení zaměstnanců

K nezbytným hygienickým požadavkům uvedeným v Nařízení je však také nutno přičíst i povinnost provést analýzu nebezpečí – podle typu provozovny – u nejmenších provozoven by mělo být dostatečně prokázání shody s nezbytnými požadavky.

Jaká nebezpečí biologického charakteru hrozí v současnosti?

Nedávno byly zveřejněny konečné počty nemocných za rok 2008, které nám potvrdily to, co se objevilo již v roce předchozím, že nejčastější alimentární nákazou je kamylobakteriíza. Důležitou a příznivou skutečností je zřetelný pokles celkového počtu akutních průjemových onemocnění, a to i při určitém nárůstu počtu onemocnění způsobovaných viry. Pro předcházení riziku uplatnění nebezpečí kamylobakteriízy i salmonelózy platí obdobná pravidla. Riziko vzniku alimentárních onemocnění způsobovaných kamylobakterem a salmonelou, případně dalšími bakteriemi a viry, je i nadále reálné. Rizikovými potravinami jsou především maso drůbeže, drůbeží játra, syrové maso jatečných zvířat, mleté maso, slepičí vejce (jen salmonela) a potraviny neznámého původu. Základem prevence rizika je zacházení se surovinou podle zásad správné praxe.

Občasné i častější porušení Správné praxe.

V procesu přípravy pokrmů a zajištění jejich zdravotní nezávadnosti se uplatňuje několik základních činitelů, kde porušení hygienických požadavků může způsobit onemocnění strávníků ze zdravotně závažného pokrmu a které musíme sledovat. Pro hodnocení závažnosti uplatnění nebezpečí při neplnění hygienických požadavků je především určující charakter poskytované stravovací služby a rozsah výroby – uvědomujeme si, pro koho vaříme – u ŠJ je odpověď jednoznačná.

Základními vstupy do výroby jsou potraviny a pitná voda – prvořadým požadavkem je splnění hygienických požadavků na jejich zdravotní nezávadnost, uskladnění a zacházení s potravinami.

Kde se nejčastěji chybí?

- **Porušení požadavku na chladicí řetězec** u čerstvých potravin, jako je výsekové maso jatečných zvířat, masné a mléčné výrobky, polotovary, zmrazené potraviny – k porušení požadavku může dojít při dodání zchlazených nebo zmrazených potravin (mají teplotu vyšší než je předepsáno) a při jejich ponechání delší než nezbytně nutnou dobu při teplotě místnosti (v prostoru příjmu u větších ŠJ nebo přímo v kuchyni). Další možností porušení chladicího řetězce vzniká u malých ŠJ, kde jsou nakupovány potraviny v tržní síti, v obchodě, kdy i krátká cesta do ŠJ se může „protáhnout“ a zejména za teplého počasí jsou choulostivé potraviny vystaveny vyšším teplotám a tím se zkracuje jejich doba spotřeby a kvalita. Pro tyto případy je vhodné použít izotermické přepravky nebo tašky s chladicími vložkami.

Požadavek na zachování chladicího řetězce je ještě častěji porušován u rozpracované výroby, kdy polotovary nebo pokrmy před jejich tepelným zpracováním zůstanou na pracovních stolech a teplé prostředí kuchyně umožňuje přítomným bakteriím se pomnožit. Zde by měl být dodržen alternativní postup – bezprostředně následuje buď tepelné zpracování, nebo uložení potraviny do chladicího zařízení. Vedoucí ŠJ musí mít na paměti, že odpovídá za bezpečnost pokrmů ve všech fázích jejich výroby, tedy od převzetí potravin k jejich přípravě až po výdej hotových pokrmů.

- **Nedostatečná ochrana před dodatečnou kontaminací** – nesplnění tohoto požadavku může mít své příčiny v okolnosti, když v provozovně není zajištěn jednosměrný pohyb potravin při jejich skladování, výdeji a zpracování. Ke kontaminaci potravin může dojít při příjmu, nesprávném uskladnění, během transportu, ale poměrně časté byly případy kontaminace nejen potravin, ale již hotového pokrmu např. při jeho expedici mimo místo výroby, do odloučené ŠJ – výdejny.

Stalo se to, že v blízkosti expedice bylo prováděno čištění kořenové zeleniny a tekutá část pokrmu byla kontaminována s následným vznikem onemocnění alimentárního původu u konzumentů kontaminovaného pokrmu.

- **Neopatrná manipulace s rizikovými potravinami**, rozmrazování, vybalování, případné dělení masa drůbeže je zcela nezbytné provádět zásadně na určených místech.

Je vhodné vzhledem k reálnému riziku stanovit závazný postup na základě zásad Správné praxe, která zahrnuje jednotlivé úkony pracovního postupu, jako jsou např.: vybalení z kartonů kuřat nebo dělených částí → vložení do gastronádoby (GN) → rozmrazení v GN, v označeném chladicím zařízení při +4 až 6 °C → vyjmutí z chladicího zařízení → vybalení z prvního obalu → kontrola dostatečného rozmrazení celého kuřete nebo jeho částí a smyslové posouzení známek jakosti. V případě nedostatečného rozmrazení, dokončení rozmrazování v tekoucí vodě o teplotě nejvýše +21 °C, další zpracování – dočištění, opláchnutí, okapání, případné porcování, umístění do čistých GN a ponechání v chladu nebo přemístění k bezprostředně následujícímu tepelnému zpracování. Nesmí se zapomenout na odstranění kartonových a plastových obalů, důkladné očištění pracovních ploch za použití kombinovaných čisticích prostředků. Pracovník musí si velmi pečlivě umýt ruce, při přechodu na jinou práci případně vyměnit pracovní oděv.

Rovněž při **manipulaci se skořápkovými vejci** je nutno zachovávat opatrnost pro možná rizika přítomnosti salmonel ve vaječném obsahu i na skořápce. Také zde platí při vytlókání vajec nutnost oddělené manipulace s následnou sanitací pracovního místa i použitých nádob a s úkony osobní hygieny.

- **Nedostatečná tepelná úprava pokrmu**. Při tepelném zpracování pokrmů a součástí pokrmů teplé kuchyně lze používat jen takové postupy, které zajistí jejich zdravotní nezávadnost. Tím se rozumí dosažení teploty + 75°C nejméně po dobu 5 minut v jádře pokrmu, při použití nižších teplot se doba působení tepla výrazně prodlužuje. Po dokončení teplého pokrmu je nezbytným požadavkem udržování pokrmu do jeho expedice při teplotách vyšších než 60 °C. Teplé pokrmy se uvádějí do oběhu tak, aby se ke spotřebiteli dostaly co nejdříve, a to za teploty nejméně + 60°C. Teploty pokrmů před výdejem kolem 50°C a nižší jsou již rizikové. Téměř každoročně se mezi pokrmy, u kterých je prokázána nebo je pravděpodobná epidemiologická souvislost s onemocněním strážníků, objevují také pokrmy s vyšším podílem ruční práce. Příkladem mohou být tvarohová či jablečná zemlovka, zapékané těstoviny, případně drůbeží rizoto.

Zde jsou rizikovou surovinou vejce (kuřecí maso) a porušením správné praxe je nedokonalé tepelné opracování směsi spolu s nestandardní výškou výrobku.

Občas lze i ve ŠJ zjistit takové nedostatky, které svědčí o zanedbání potřebné opatrnosti i porušení základních pravidel. Když kontrolní pracovnice požádala o zjištění teploty vydávaného pokrmu, nebyl k nalezení teploměr, a když se po delší době našel, byla zjištěna nízká teplota pokrmu. Bohužel kuchařka nebyla seznámena s obsluhou konvektomatu natolik, aby mohla provést jeho nastavení a dohřátí pokrmu.

- **Nadměrné zahřátí tepelně upravovaného pokrmu**. Poměrně závažným případem narušení zdravotní nezávadnosti je přehřátí potravin bohatých na bílkoviny na teploty vyšší než 200 °C. Hlavně jde o maso a ryby, kdy se maso může připálit na pánvi nebo pekáči při styku s vysoce zahřátou hmotou kuchyňské nádoby. V extrémních případech se projeví ztmavnutí nebo i zčernání, avšak zdravotně škodlivé látky vznikají již dříve. Tyto látky chemicky patří k aromatickým látkám obsahujícím dusík a k nejučinnějším přírodním karcinogenům. Mohou také vznikat při neodborně prováděném grilování nebo při suchém záhřevu masa nebo ryb bez přídavku oleje.

- **Výdej pokrmů, které neodpovídají správné praxi**. Zásadně by neměly být šéfkuchařkou, vedoucí směny či vedoucí ŠJ uvolněny a vydávány pokrmy nedostatečně tepelně upravené (nedopečené, neprovařené), případně připálené. Zejména kde nebylo dosaženo teploty zaručující likvidaci případně přítomné kontaminující mikroflóry. Pravidlem by měla být kontrola vpichovým teploměrem nebo vpichovou teplotní sondou v konvektomatu, pokud nejsou používány v konvektomatu osvědčené programy tepelné úpravy.

- **Nerespektování charakteru pokrmu u pokrmů studené kuchyně**. U těchto pokrmů musí kuchař vždy znát a respektovat charakter zpracovávaných surovin a další okolnosti, které mohou ovlivnit bezpečnost finálních výrobků, například dobu, kdy má být výrobek spotřebován. Výrobky, u kterých je předpokládán pozdější výdej nebo expedice mimo provozovnu, musejí být do té doby chlazeny.

V jedné ze ŠJ vznikla hrubým porušením pravidel Správné praxe jedna z největších epidemií salmonelózy, při které onemocnělo z jednoho zdroje několik set strážníků. Příčinou bylo především nerespektování charakteru pokrmu – jednalo se o bramborový salát, který je pokrmem studené kuchyně. Jednotlivé součásti před promícháním nebyly vychlazeny a výrobek byl sice uložen v prostředí chladírny, ale vzhledem k množství výrobku, který nebyl rozdělen do více nádob, postup chlazení byl nesmírně pomalý. Bakterie se dostaly do pokrmu kontaminací z prostředí kuchyně a z rukou pracovníků, v teplém prostředí pokrmu při malém poklesu pH (malé kyselosti) došlo k jejich rychlému pomnožení. Zda původní kontaminace měla svůj původ v kuřecím masu nebo ve vejcích používaných k přípravě trojobalu kuřecího řízku, nebylo již možno zjistit. Kromě technologické nekázně hrálo v tomto velmi závažném případě nedodržování zásad osobní a provozní hygieny a nízká úroveň řízení výroby pokrmů v této školní jídelně.

- **Malá pozornost k úkonům osobní hygieny** - nedílnou součástí zdravotní způsobilosti jsou znalosti základních požadavků na osobní hygienu a jejich skutečné hygienické návyky. Základním hygienickým návykem je mytí rukou, u kterého je možno často zjistit nedostatky. Nedbalé provádění tohoto úkonu může být prostředníkem dodatečné kontaminace potravin nebo součástí pokrmu a mít závažné následky. Varující byl v roce 2008 prudký nárůst počtu onemocnění virovým zánětem jater – „žloutenkou“, pro kterou stále platí výstižné označení „nemoc špinavých rukou“.

- **Správné mytí rukou** je nejzákladnější úkon osobní hygieny. Správné a časté mytí rukou vyžadují nejen šéfkuchaři, manažeři špičkových restaurací a hotelů, ale i renomovaní vědečtí pracovníci v potravinářské mikrobiologii a hygieně. Způsob mytí je podceňován, nejen tím, že je často vlastní mytí vynecháváno a je nahrazováno opláchnutím a následným utřením rukou do zástěry nebo pracovního pláště. U pracovníků ve společném stravování by měl být požadován při mytí rukou postup: namydlení tekutým mycím prostředkem, mytí a opláchnutí. Účinné mytí rukou by mělo trvat minimálně 10 sekund, to znamená počítat pomalu do deseti, k osušení používat zásadně papírové ručníky. Jak bylo zjištěno, elektrické osušovače rukou jsou méně vhodné, v některých případech mohou způsobit i zvýšení počtu bakterií na umyté ruce.

- **Nedostatky a rizika nám má pomoci odhalit a bezpečnost pokrmu zajistit systém kritických bodů.** Ten však nepoužíván není pomocí, zůstává jen formální povinností. Nejhorší je kromě nečinnosti mít ve skříni nakoupený produkt a považovat vlastnictví fasciklu nebo programu v počítači za dostatečné pro kontrolní orgány, bez skutečné znalosti a používání. Systém není ověřován a doplňován, dokumentace je často rok i více „mrtvá“, ačkoliv se v řadě ŠJ mění rozsah a charakter výroby, způsob výdeje, rozvoz, zavádějí se nové typy pokrmů, mění se pracovníci, mění se technologické vybavení provozovny, upravuje se sanitální režim, vytvářejí se nové podmínky pro SHVP, v dokumentaci se to však nenajde.

Pokud jsou stanoveny kritické body, není ověřeno, zda jsou vzhledem k aktuálnímu charakteru činnosti ŠJ správně stanoveny nebo zda nejsou zbytečné. Záznamy ze sledování kritických bodů jsou často doplňovány dodatečně, záznamy se ukládají často po zbytečně dlouhou dobu. Nápravná opatření jsou většinou prováděna, ale nejsou zaznamenávána.

Pomohlo by provádění vnitřních auditů jednou ročně, a to alespoň náhradním doporučeným způsobem – samokontrolou pomocí standardních dotazníků.

Nejčastější chyby při plnění bezpodmínečného požadavku dodržování zajištění proškolení zaměstnanců:

- školení o zásadách ochrany veřejného zdraví je v řadě případů vedoucí ŠJ i spolupracovníci chápáno jako formalita. Je mu proto věnována minimální příprava a méně času, než je třeba pro zopakování a pochopení nejzákladnějších pravidel a požadavků

- zpravidla je prováděno 1x ročně a je spojováno s poučením v otázkách BOZP a požární ochrany
- školení je prováděno bez ohledu na dřívější znalosti účastníků školení
- pokud je pozván externí lektor, není informován o povaze provozovny
- vedoucí ŠJ se v denní praxi nepřesvědčuje, zda pracovníci získané poznatky uplatňují a hygienické požadavky se snaží dodržovat

Je příznivou skutečností, že školní jídelny se podle názorů řady dozírajících pracovníků Krajských hygienických stanic z hlediska výskytu hygienických závad většinou výrazně pozitivně odlišují od běžných provozoven nabízejících stravovací služby veřejnosti. Je to způsobeno i tím, že zde bývá menší obměna pracovníků, pracovníci školních jídelen mají často dlouholeté zkušenosti a jinou zodpovědnost ke svým strážníkům. Pokud se vyskytují závažnější hygienické závady dlouhodobého charakteru, nacházejí se častěji v oblasti stavebnětechnického stavu provozních místností a v pozdní obnově a doplnění ŠJ kuchyňským technologickým zařízením. Ve větších sídlech proběhla v uplynulých třech letech rekonstrukce a modernizace mnoha ŠJ, které zlepšily jak podmínky výroby pokrmů, tak podmínky prostředí a sanitace v těchto provozovnách.



TILLMANN software
MUDr. Stanislava Tillmannová
Husova 410, 286 01 Čáslav tel./fax: 327 314 267, 604 253 699
www.tillmann.cz e-mail: info@tillmann.cz

SLUŽBY

AUDITY SYSTÉMU HACCP dle nejnovější metodiky
Cena: první audit 1500,- Kč, všechny následné 1000,- Kč

KONZULTACE V OBLASTI HYGIENY A VÝŽIVY
Cena: 500,- Kč/hod

ŠKOLENÍ (hygienické minimum, SVHP, HACCP, ISO 22 000)
Cena: od 250,- Kč/osobu

**novinka - ŠKOLENÍ HYGIENICKÉHO MINIMA PRACOVNÍKŮ
PŘÍMO V PROVOZU – dokonalé spojení teorie a praxe**
k cenám je třeba připočítat cestovné (cca 7,50 Kč/km)

SOFTWARE

„AUTOMATIZOVANÉ NÁVRHY JÍDELNÍČKŮ“ 3000,- Kč
zcela ojedinělý program, navrhuje měsíční jídelníčky s okamžitou vazbou na spotřební koš, více než 2000 receptur, možnost využití k normování, režimy práce pro MŠ (přesnídávka, oběd, svačina), ZŠ (až 5 obědů), celodenní stravování (navíc snídaně, až 2 večeře), možnost exportu do různých formátů k dalšímu zpracování

„ARCUS – evidence skladu a normování“ 6000,- Kč
příjem a výdej - FIFO, normování, limity spotřeby, spotřební koš ...

„ARCUS – evidence stravného“ 3000,- Kč
různé druhy poplatků, zálohové i doplatkem, bezhotovostní platby ...

„ARCUS – výdejový terminál“ (RFID čipy) 7000,- Kč
cenově nenáročný bezstravenkový systém, základní hardware v cenách okolo 20 000,-

„HACCP“ – zavedení a evidence 3000,- Kč

„SPOTŘEBNÍ KOŠ POTRAVIN“ 1500,- Kč

Na požádání Vám zašleme demoverzi s návodem k použití. Ceny jsou uvedeny s DPH.

Tenkrát o vánocích

J. Štrébl, Praha

Pochopit význam vánočních svátků, jejich přínos k životnímu a kulturnímu rozvoji národů a lidstva vůbec, je možné jen tehdy, když se seznámíme s jejich vznikem, historií a rozvojem spjatým s životem v dané době. Jsou sice o tom napsány knihy, přesto si pojdme zopakovat to nejdůležitější co nám ozřejmí jejich dnešní pojetí, ukáže, jak se na ně dívat, jak je prožívat. V pohanské době byly Vánoce oslavou zimního slunovratu poznamenané mnohými pověrami, zvyky, úlitbami kouzelníkům a bohům. V křesťanství jsou oslavou narození Vykupitele a mají být plné radosti, lásky, štědrosti dobrých slov i činů. Proto na Starém bělidle, zvěčnělém Boženou Němcovou, bylo zvykem, že kdokoliv tam přišel na Štědrý den či Boží hod, byl pohoštěn, a kdyby nikdo nepřišel, babička by šla hosta hledat na rozcestí. Ona štědrost a milosrdenství (lačné krmiti a žiznivě napájet) zahrnovala všechny živé tvory. V Erbenově Kytici přináší svátek „hospodáři štědrovku, kravám po výslužce, kohoutovi česneku a hrachu jeho družce.“ Na Štědrý den byly uchystány dobroty nejen čeládce, ale i dobytku. Dostali zbytky od večere, od každého jídla. V Podkrkonoší měla koza dokonce svůj talíř. I rostlinstvo dostalo své. Ovocné stromy se oblévaly vodou v níž se vařily a spařovaly moučníky. Nezapomínalo se na nikoho, ovšem v dobré víře, že to slepice oplátí hojností vajec, kohout bujností, kráva a koza mlékem, pes ostražitostí a stromy bohatou úrodou ovoce.

VÁNOČNÍ PŮST

Za starých dob se půst přísně dodržoval po celý advent. Kdo si nemohl opatřit ryby, měl dovoleno jíst ovoce, syrečky a pečivo. Petr Chelčický ve své Postille křesťanům vytýkal, že se více starají o tělo než o duši, že „když advent je, nemáme masa jísti!“ Půst se nedodržoval tak přísně, jako před Velikonocemi. Na silně katolickém Slovácku se dokonce v adventu konala zabíjačka! Půst se zásadně dodržoval na Štědrý den. Jedlo se jednou za den. Ráno se nesnídalo, v poledne byla nanejvýš zelná či ovocná polévka, svačina se odbyla kouskem suchého chleba. Dospělí nejedli a nepili, dokud se na nebi nerozzářila první hvězda. I dětem se zakazovalo jíst. Slibovalo se jim, že když se postí, uvidí zlaté prasátko, na Valašsku „krovku zlatů“, na Slovácku hrozili, že jim svatý Šplecht provrtá břicho. Dobytek dostával krmení ráno a večer. V poledne se také „postil“. V chudých horských krajích, kde se lidé nedobrovolně postili celý rok, jedli co měli.

ŠTĚDROVEČERNÍ HOSTINA

Ta předcházející půst bohatě vynahradila. I v těch nejchudších chaloupkách si lidé doprávali více pokr-

mů. Mělo jich být devatero. Věřilo se totiž, že čím více je chodů, tím více bude mandelů na poli. Začínalo se polévkou zvanou „štědračka“. Svě jméno si zasloužila. Vařila se z hrachu, čočky, ze suchých trnek (švestky), brambor a sušených hub. To vše dohromady vytvářelo pestrou směsici.

Rybi a jikrovou polévku měli jen v bohatších rodinách a tam, kde příroda dávala lidem možnost rybolovu. Nejčastěji byla na vánočním stole zasmažená houbová polévka: bramborová s houbami, kašová jahelná s houbami, (sušené smedůvky, václavky), polévka s lokšemi (nudle) a jiné. Místo polévky se někde jedla hustší houbová omáčka, ve které se máčely rozpičky z chlebového těsta pečené v peci. Houby byly pro štědrovečerní večeři příznačné. Zejména v horských krajích, kde hodně rostly.

Ještě před polévkou bývaly někde oplatky. Stolovníci měli na talíři oplatku s ořechovým jádrem a medem. Hospodář oplatek stočil a modlil se: „Bože, dej nám dočkati se ve zdraví příštího Štědrého večera!“ Oplatky rozlámali na dílky, namazal je medem a podělil jimi všechny u stolu. Někde do oplatek zavinovali med, šípky, česnek a zapékali je s bylinkami. To proto, „aby lidé byli příjemní, červení, silní a aby si zdraví uchovali“. Pojídání oplatek byl obřad připomínající snad poslední večeři Páně. Byly s ním spojeny různé pověry. Oplatky se dávaly i dobytku. Volům, aby byli silní a kravám, aby měly dobré mléko. Čím tlustší oplatka byla, tím vyšší pak byla smetana na mléce. Pekli je rectori (církvní učitelé) a rozdávali věřícím. Hospodyně jim na oplátku dávaly mouku a kaši. V 16. století vznikla živnost oplatečnická. Měla svůj cech, jako pekařští specialisté, koláčníci a mazanečníci. K výrobě oplatek sloužila „oplatnice“. Byly to dvě železné čtyřhranné nebo kulaté desky, dovedně kované, s dlouhou rukojetí, jakési kleště, zdobené rytinami s rodovým znakem, jménem, letopočtem, nebo i s hlavou Krista a žalmem. Dědila se z pokolení na pokolení. Oplatky se postupně staly oblíbeným domácím pečivem.

Jinde ctili podobný zvyk. Po štědrovečerní večeři skrojil hospodář bočník chleba, skrojek odložil k zrní na slaměнку a zároveň tam položil oplatky se zapečeným petrželovým, barvínkovým či celerovým listem. Na Hod Boží po obědě rozkrojil skrojek chleba na tolik dílů kolik bylo dobytka, rozlámал oplatky a vše rozdal. Výrobou a prodejem oplatek se zabývali kostelníci.

Naši předci přikládali léčivou a ochrannou moc bylinkám a zeleným listům. Pod dojmem pověr, náboženských zásad i intuitivně poznali, co je pro ně dobré. Nevěděli nic o výživových látkách, vitamínech, kalorické hodnotě, esenciálních mastných kyselinách, neznali pojem zdravá racionální výživa. Čerpali ze svých zkušeností, z toho co vypožorovali. V tomto ohledu jim můžeme závidět.

JAKÉ POKRMY SE NA VÁNOCE PŘIPRAVOVALY A Z ČEHO?

Znovu jsou to houby. Na Nepomucku a Klatovsku tvoří třetí chod po polévce. Objevují se i v dalších pokrmech. Dělal se knedlíky s houbami a s kyselou zapraženou omáčkou. V lesnaté krajině okolo Bezdězu jedli na Štědrý den pečené houby na pekáči, kyselo a koláče. Tradičním pokrmem byl černý kuba. Dělá se z krup s hříby modráky, od jejichž barvy má své jméno. Podává se i tam, kde mají k večeři ryby. Na Poděbradsku mu říkají „ševcovský jahelník“, na Litomyšlsku „krupková nadívanina s houbami“. Zapékaný s bramborami se nazývá „maňas“. Lidé jsou prý po něm celý rok čiperní. V horských krajích má prioritu hubník, na Jilemnicku houbenec či houbovec. Je to jakýsi svítek s přidavkem hub. Peče se buď z rozmočených housek, nebo z krupicové kaše, či z obojího, s vejci. Omaštěný, okořeněný a dozlatova vypečený je pochoutkou. V Podkrkonoší nesmí na Štědrý večer chybět.

Do hubníku a do kuby patří česnek. Jeho požívání je prastarým zvykem. Česneku se připisovala u všech Slovanů zvláštní posilující a ochranná moc. Na Ukrajině má každý stolovník u talíře položen stroužek česneku, Srbové si s ním potírají prsa a nohy, aby k nim nemohly vědmy. Slováci chrání před „strygami“ (čarodějnice) dobytek tím, že česnekem pokřizují okna a dveře. I u nás býval vždy o Vánocích na stole česnek. Byl tak důležitý jako dnes stromek. Pověry provázely i další potraviny.

Zrnka prosa byla zas symbolem bohatství. Proto se vařily jáhly. Na Rychnovsku z nich dělali „netuhy“, na Vysočině kaši, opět proto, aby se v domácnosti držely peníze. Jahelník se zapékal v mléce, se sušenými švestkami nebo s bílým zelím. Jedl se lžící z pekáče a pouze z jedné strany. Někde se vařila krupičná kaše. Sladila se obvykle medem nebo perníkem a mastila máslem. Na Českokobrodsku se však dávala čeledi až na Boží hod k obědu.

Součástí štědrovečerní hostiny byl a je hrách. Na stůl přichází nejprve nesolený, nemastný, protože „Kristův kalich též trpký byl“. Každý sní tři lžíce hrachu a ostatek dostane dobytek. Potom vezme čeledín mísu s hrachem a skáče s ní, aby byli koně bujní! Často se hrách dělá s kroupami. Na Slovácku vařili hrách, (fazulu) „po hustu“. Podával se i s cibulkou a se zelím. Pouze v Pošumaví se uchovala jeho staročeská úprava: sladký, maštěný, sypaný cukrem a perníkem.

MOUČNÉ POKRMY - MOUČNÍKY - OVOCE

Základem venkovské stravy byla mouka a tou se o Vánocích nešetřilo. Vánočku (štědrovnicu) v některých krajích neznali. Spíše pekli „křehtíky“, bochánky s rozinkami z vánočkového těsta. Hlavní roli měly koláče s různým „omastkem“. Oblíbené byly „sejráky“ s tvarohem a také „calty“, na prst silné placky ze syrových brambor a ječné mouky. Pekly se na plotně na plechu dohněda. Pak se omastily.

Svůj půvab měly moučníky spařované mlékem. Na Slovensku dělají „opékance“. Jsou to malé kousky kynutého těsta, předem opečené, které se teprve večer spaří mlékem

a posypou mákem či perníkem. U nás jsou to peciválky, peřinky, buchtičky. Spařují se mlékem, mastí máslem se sirupem, sypou cukrem a skořicí nebo se polévají „jíchou“, řiďounkou kaší z mléka a krupice nebo z mléka a máku. Toto drobné pečivo bylo pracné. Hospodyně si práci ulehčovaly „nakrajovánkami“, což jsou větší oválné buchtičky, nadívané povidly. Označily je dvěma rýhami a po upečení je prostě rozlomily na tři díly. Jedla se také „krajáčka“ (vrany), buchta krájená na kostky, sypaná mákem, cukrem, spařená mlékem a omaštěná. V moravských Kopanicích chystali „pupáky“, které polámali až na míse a spařili horkým mlékem.

Na jídelním lístku měly své místo čerstvé teplé moučníky. Byly to cezené nudle s máslem, cukrem, skořicí, tvarohem či perníkem, vařené kynuté knedlíky se švestkovou omáčkou, (na Valašsku tzv. „mastné pery“), plněné smaženými nebo sušenými trnkami, povidly, pekly se lívance a vdolky. Ti bohatší mívali vdolky kysané, lité lívance mazané medem, ti nejchudší bramborové vdolky mazané vařenou strouhanou řepou, sypané mákem.

Moučníky se kombinovaly s ovocem. K dispozici bylo i ovoce čerstvé, jablka a ořechy. Ovoce sušené, švestky, křížaly, (někde zvané „muzika“) to vše sloužilo k výrobě vánočních pokrmů.

Ve 14. stol. mnich Aleš píše, že „věrní křesťané pojídají o vánocích ovoce více než jindy, a to na památku sladkého plodu, novorozeného syna Božího“.

Všechna starobylá obřadní jídla měla kdysi tajemný význam a poji se k nim řada pověr, které se rozšířily i na pokrmy jiné. Polévka se na Štědrý den podává proto, že je základem života, ryby, aby lidé byli účastni lovu Páně, černý kuba a houbovec, aby v rodině bylo štěstí po celý rok, zelí na ochranu proti zimnici, knedlíky, aby rodina byla stále sytá, jablečný závin, aby se měla dobře, řepa na ochranu proti úplavici, zrna jalovce proti moru a trochu muziky, aby nebylo žízň při polní práci.

Různé vánoční pověry jsou tím významnější, že Štědrý den býval vlastně posledním dnem v roce. Věštění budoucnosti z plovoucích skořápek ořechů či z rozkrojených jablek a další pocházejí z doby, kdy Narození Páně bylo počátkem nového roku. Svědčí o tom i to, že nynější Silvestr a Nový rok nemá ustálených pokrmů. Pokud se nějaké udržely, opakují spíš štědrovečerní nebo božihodový jídelní lístek.

Prolétli jsme Vánocemi minulých dob. Ty dnešní důvěrně znáte. Možná jste čekali zajímavé recepty na přípravu pokrmů, možná si říkáte, proč toto povídání. Věřící i ateista jistě přizná, že i v dnešní době lze s mnohým, co bylo tehdy běžné, souhlasit, přesto, že to měly na svědomí třeba pověry, lidové i náboženské zvyky, obyčeje či cokoli jiného. Něco z toho je pro nás úsměvné, ale současně se při tom dovídáme o způsobu výživy našich předků, co ji ovlivňovalo, jak nás může inspirovat, jak zasahuje do našeho kulturního povědomí. Možná vám chybí zmínka o „hradní kuchyni“. Jenže na hradě se vždy jedlo komfortně a lépe než v podhradí (platí to stále!).

Co zbývá? Popřát Vám hezké prožití vánočních svátků. Na účet dáreků přidejte více lásky a rodinné pohody. Tak at' se vám to povede!

Zdroj: „Česká strava lidová“ (M. Úlehlová - Tilschová)

Komunikace s veřejností II. – tentokrát se sdělovacími prostředky

Ing. Eva Šulcová, Společnost pro výživu

Ve Zpravodaji školního stravování č. 1 z letošního roku jsme se zabývali otázkami komunikace se strážníky a jejich rodiči. Našli jste zde doporučení proč, o čem a jakým způsobem zprostředkovat informace této základní klientele školních jídelen.

Dnes se budeme věnovat stejnému tématu – komunikaci s veřejností, ale trochu z jiného soudku. Bude to o public relation čili PR (čti pablik rileyšn – PíÁr) aneb **nebojte se o sobě dát vědět!**

Nejprve si definujme, co to PíÁr znamená. Jde o cílené vytváření kladného obrazu o nás, naší firmě, společnosti, u nás konkrétně školní jídelny, kterou vedeme nebo ve které pracujeme, u široké veřejnosti. Naše působení na veřejnost nelze omezit pouze na vlastní tvrzení, jak jsme dobří. Především musíme podat solidní informace o tom, jak naše činnost probíhá, co všechno ji ovlivňuje, jaká máme při práci omezení nebo naopak jakou volnost rozhodování a v čem. Co nám dovolí konkrétní podmínky našeho zařízení, jaké máme pracovní a finanční zajištění, co je zdrojem problémů či na druhé straně výhod. A také, jak se snažíme chod zařízení a požadavky strážníků řešit a proč jim nelze vždy vyhovět.

V odborné literatuře existuje několik stovek definic PR, ale všechny se shodují na jednom: jsou to cílevědomé a promyšlené činnosti – působení na širokou či specifikovanou (cílovou, užší) veřejnost tak, aby docházelo k vzájemnému porozumění, k omezení negativních postojů, k pochopení požadavků na straně jedné a možností na straně druhé.

Co to znamená v našem případě? My musíme znát přání a požadavky našich strážníků, což se v naprosté většině případů děje. Veřejnost, a to i širší, musí být informována o tom, co je v našich možnostech a silách a jak toho využíváme.

Jaké máme informační cesty?

Jako každý jiný: tisk, rozhlas, televize, velké možnosti nám poskytuje internet. Že nemáte zkušenosti, odvahu nebo snad, že vám to nepřísluší? Omyl – vzpomeňte si na trapné a nekvalifikované zprávy o školním stravování v médiích a odvahu hned dostanete. Jako vedoucím pracovníkům vám odpověď na nepodložené fámy, dotýkající se vaší práce, rozhodně přísluší. Pokud snad váš nadřízený má výhrady nebo vydal zákaz publikování, požádejte ho, aby potřebné informace podal vlastním jménem. Nebo publikujte jako soukromé osoby a ne jako vedoucí konkrétního školského zařízení. A zkušenosti? Nikdo neumí nic hned napoprvé dokonale a zkušenosti přijdou časem, pomůže vám také inspirovat se stylem odborných a informačních článků v tisku. Možná vám přijde vhod několik rad, které si vám dovolíme v dalších řádcích nabídnout.

Tisk

Především, kde lze příspěvky do tisku uplatnit:
- ve školním časopise, pokud ve škole existuje

- v informačních materiálech školy, pokud je pro veřejnost poskytuje
- v informačních letácích, které můžete vydat vlastní silou, nejlépe za pomoci sponzora (ach, ty finance!)
- v novinách obce, ve které působíte
- v regionálním tisku
- v regionálních přílohách celostátních deníků či časopisů
- v odborných časopisech (nezapomeňte na Zpravodaj!)
- v populárních časopisech, zejména zaměřených na tematiku péče o děti a rodinu, problematiku výživy, domácího stravování, spolupráce školy a rodiny atd.

Případně nalezněte a doplňte další možnosti

A teď, jak na to, abyste uspěli:

1. Dobře si rozmyslete, komu je váš příspěvek určen a podle toho volte způsob vyjadřování; jinak budete psát sdělení určené dětem, jinak pro maminky – hospodyně, jinými slovy budete informovat širší veřejnost.
2. Zvažte, co považujete za nutné sdělit strážníkům a jejich rodičům, nejspíše to budou konkrétní informace o chodu jídelny. Jistě to bude znít jinak, než zpráva pro pracovníky médií nebo občany obce či regionu.
3. Informace, kterými chcete seznámit veřejnost s činností a záměrech jídelny, nepiště příliš dlouhé, soustřeďte se na hlavní a nejdůležitější informaci, neodbíhejte od tématu a nezabíhejte do zbytečných a nepodstatných podrobností.
4. Pamatuje, že každý článek je uveden nadpisem a na tom si dejte zvláště záležet; ten totiž přitáhne zájem čtenářů. A napište jej větším, popř. zvýrazněným písmem, než ostatní text.
5. Pište objektivně, nepodsouvajte čtenářům zavádějící a nepodložené informace. I když vás některé invektivy ze strany veřejnosti či uvedené v médiích právem rozpálí do běla, vyvarujte se osobních útoků, ale s klidem, s přehledem a stručně uveďte věci na pravou míru.
6. Nezapomeňte uvést název a zaměření školy nebo školského zařízení a místo, kde se nachází, případně jméno ředitele, svoji funkci, kontakt na vás.
7. Nebojte se vyhledat mj. osobní kontakty a nabídnout svůj příspěvek tam, kde byste jej chtěli uveřejnit. Počítejte s tím, že ne vždy uspějete, ale to by vás nemělo odradit.

Rozhlas

Jaký je rozdíl mezi tiskem a rozhlasem? Velký a zároveň malý. Rada doporučení z předchozího odstavce platí i pro rozhlasové vystoupení. Svůj hlas můžete nabídnout ve školním i obecním rozhlasu, tam byste měli bez problémů uspět. Docela nadějně může vypadat vaše nabídka pro regionální stanice, pokud nejsou příliš jednostranně zaměřeny. Stanice

s celostátním působením si obvykle své autory samy vybírají. K rozhovorům zpravidla vyhledávají odborníky prostřednictvím odborných či státních a samosprávných institucí. Ale to neznamená, že nemůžete navázat kontakt a své znalosti a zkušenosti nabídnout pro řadu programů – opět to mohou být různé zajímavosti, poradny, programy se školskou, zdravotnickou, výživářskou atd. tematikou.

Co vám můžeme pro rozhlasové vystoupení doporučit? Platí to, co pro tisk: stručné, jasné, srozumitelné podání důležitých informací bez zbytečného odbíhání a emocí. Připravte si svůj projev nejlépe písemně a několikrát si jej pročtěte.

Při vystoupení v rozhlasu by neměl působit jako čtený z papíru. A hlavně – úplně zapomeňte, že mluvíte do éteru a že vás poslouchají tisíce lidí; málokdo tu představu ustojí s klidem.

Máte-li vystoupit v rozhovoru musí vám být zadáno přesné téma a šíře, do které by se mělo zajít. Trvejte na tom, aby vám byly předem zadány otázky, kterými se bude rozhovor uvádět a dále ubírat. Počítejte s tím, že mohou padnout i nezadané otázky, záleží na tom, jak hovor bude probíhat. Do rozhovoru mohou také vstupovat v mnoha případech posluchači se svými otázkami a názory. Nenechte se rozčítit a vyvést z konceptu třeba nějakou invektivou, klidně odpovězte. Neznáte-li odpověď přiznejte to a vysvětlíte proč ji neznáte; posluchači se totiž někdy ptají na věci, které referující nejen nemusí, ale ani nemůže znát.

Televize

To, co jsme probrali v předchozích řádcích platí v neméně míře pro vystoupení v televizi. Ale pozvání do televize není pro nás příliš častý případ. Ovšem kromě hlavních televizních stanic existují i malé, regionální a specializované stanice, které mohou vaše vystoupení přijmout nebo vás o ně požádat. Podobně jako v rozhlasu i televize obvykle vybírá vystupující prostřednictvím organizací nebo na základě doporučení. Přenáší také průběh nebo výsledky různých jednání, tiskových konferencí, soutěží, závěrů kontrolních akcí Jako v rozhlasu – pokud se ocitnete v televizi, neexistují žádní diváci, dívá se na vás jen kamera!

Internet

Tak tady většině z vás určitě nemusíme radit, máte s internetovými stránkami jistě bohaté zkušenosti. Máte-li vlastní stránky, je to výborný nástroj komunikace především s rodiči. Samozřejmě jsou přístupné také širší veřejnosti a rozhodně nebude škodit, využijete-li to občas k dosažení pozitivního pohledu na vaši práci. K dispozici vám mohou být také stránky Společnosti pro výživu, napište své názory, zkušenosti a přání, my se vynasnažíme jich využít.

Závěrem zbývá dodat: promýšlejte a pěstujte PR, nešetřete informacemi, neostýchejte se před veřejností a nebojte se veřejného vystoupení. Sami poznáte, že to není zdaleka tak obtížné, jak se může nezkušenému zdát. A pochvalte se, nikdo jiný to za vás neudělá!

Fusion cuisine aneb „Česká čína“

Dr. Olga Štěpničková, SOU, Praha

Kdyby pejsek s kočičkou znali ve svém experimentování s *vařením dortu* míru a jejich výsledek nebyl divokou změtí všeho, co jim přišlo pod tlapky (i když to byly suroviny, které měli nejraději), mohl být dort vyváženou kompozicí a překvapením v neobvyklé podobě. Nicméně s patřičnou mírou nadsázky bychom je mohli nazvat průkopníky gastronomického stylu, kdy, zjednodušeně řečeno, jde o spojení několika kuchařských technik nebo rozličných regionálních kuchyní v jednom receptu nebo také použití přísad a surovin, které k sobě původně vůbec nepatřily a snad i neladily.

Styl **Fusion cuisine** byl zpopularizován v 70. letech 20. století, kdy několik francouzských kuchařů začalo kombinovat tradiční francouzská jídla s asijskou kuchyní, především s jídlý Číny a Vietnamu. Styl se rychle rozšířil v Evropě a věhlas získal i v Americe – zejména kalifornští kuchaři se inspirovali v japonské kuchyni, přidali tradiční západní prvky (různobarevné přílohy a chuťově odlišné omáčky) a postupně vytvořili vlastní „kalifornskou kuchyni“.

V současné době se o ní hodně mluví a samozřejmě – někdo ji chválí, někdo ztrácuje jako zkázu národních kuchyní. Faktem však je, že každý dobrý kuchař je tak trochu experimentátorem a snaží se objevovat nové chutě a kombinace. A bylo tomu tak odjakživa, už po staletí lidé mění a kombinují vlastní kuchařské tradice.

Variací Fusion cuisine je mnoho, nejrozšířenější podobou je kombinace různých asijských kuchyní s evropskými. Ale vůbec k nejstarším patří **TexMex**, která je spojením texasko – mexické kuchyně a poprvé byla zmiňována již v roce 1949.

Kombinací tradiční kuchyně s cizokrajnými surovinami se označuje **Crossover** (pojem je známý i z hudební terminologie 90. let 20. stol., kdy byly úspěšné skupiny interpretující hudbu s prvky různých stylů). Kominace východní a západní – asijské a evropské kuchyně se někdy také označuje **East meets west**.

Kuchaři tvořivě pracují s asijskými surovinami v evropských receptech.

Když byli francouzští emigranti vyhnáni k Kanadě do Louisiany v USA, obohatili tamější kuchyni o brambory, grilované maso a ryby okořeněné pepřem, paprikou a chilli. Tímto promícháním francouzsko – kanadské kuchyně s vlivy jižních států USA vznikla **Cajun cuisine**. K nejmladším euroasijským kuchyním patří kombinace *francouzsko – čínské a italsko - vietnamské*.

Kombinovat (a s úspěchem) lze i českou kuchyni – přímo skvěle s francouzskou a italskou a zajímavě s asijskou (Kdo by neznal pojem „česká čína“? Už klasickou součástí české kuchyně s orientálním nádechem).

Podle zastánců tradiční kuchyně se pod Fusion cuisine skrývají jídla, která obsahují podezřele kombinace různých surovin. Zastánci Fusion tvrdí, že styl této kuchyně rozšiřuje a obohacuje gastronomii. I národní kuchyně přece vznikaly přirozeně a tradiční staré postupy se rozvíjely a doplňovaly o novinky. Kuchaři v Americe například začaly kuřecí řízky obalovat v kukuřičných lupíncích – jinak řečeno vycházeli z místních surovin a zdrojů. Středomořská kuchyně využívá rajčata, která byla přivezena z Ameriky. Lze tedy shrnout – Fusion cuisine nově využívá už mnohokrát objevené.

Svět ve školní jídelně

Nebo školní jídelna ve světě? Proč ne - obojí může platit. Stačí si vypůjčit (nebo spíše osvojit) kuchařské umění od našich blízkých i vzdálených sousedů a uvést je do praxe. Ale začněme trochu historicky, nejlépe

Od Adama

Kdy objevili lidé kouzlo kulinárního řemesla, nebo chcete-li umění? Bezpochyby někdy na úsvitu dějin ve chvíli, kdy ze zlého pána ohně dokázali udělat hodného sluhu, který jim dal teplo a světlo. A umožnil jim upravit jedlé dary okolní přírody na mnohem chutnější a stravitelnější obživu. To nebylo vše – teplo dovolilo upravit řadu do té doby „nejedlých“ zdrojů, jak částí ulovených živočichů, tak nasbíraných rostlin a plodů.

Brzy přišli první kuchaři na to, že kuchtěni může být nejen nutnost, ale i cesta k potěšení ostatních, získání jejich uznání, k uspokojení vlastních ambic a v neposlední řadě zábava. A tak již velmi, velmi dávno byly položeny základy kulinárního řemesla, kultury a umění.

Řemeslo nebo umění?

Dovolte tuto malou odbočku na filosofickou notu. Je práce kuchaře řemeslem nebo uměním? Na tuto otázku hledalo a dosud hledá mnoho odborníků i zapálených laiků odpověď. Ale my si snad můžeme odpověď ulehčit: je to přece obojí! Snad žádné umění nemůže existovat bez zvládnutí a dokonalého osvojení základních řemeslných požadavků, at je to malířství, sochařství, balet či hudební interpretace atd.... A tak špatný kuchařský řemeslník připraví pokrm nevábny vzhledem, chutí i vůní, zatímco dobrý řemeslník vykouzlí i z jednoduchých ingrediencí umělecké dílo.

Ještě něco ke kulinářství patří. Může to celou snahu sebelepšího řemeslníka a umělce zúročit nebo zmařit – kultura stravování a stolování. Patří k tomu stoprocentní dodržování gastronomických a hygienických zásad jakož i styl podávání pokrmů a zajištění úrovně stolování. To naši strážníci ve školní jídelně vnímají často mnohem citlivěji než si sami uvědomujeme. Jsou to ty občas i v médiích připomínané nevonné podnosy, špinavé ubrusy, pokecané umakartové stoly, nevlidný a neupravený personál

90

Svět ve školní jídelně

Jak ten trochu široký úvod souvisí se světem ve školní jídelně a co si pod tím máme představit?

Cílem naší úvahy je především zdůraznit, že od nepaměti a na celém světě je kulinářství nezbytným a váženým odvětvím lidské činnosti. Jak po celé dějiny postupovalo sbližování jednotlivých lidských kultur, tak se rozšiřovaly nejen znalosti o přípravě pokrmů v tom kterém koutě země, ale, a to především, rozšiřovaly se zdroje různých druhů potravin. Například Evropa by bez objevitelských cest do zámoří neznala dnes tak samozřejmé plodiny jako jsou brambory, kukuřice, rajčata, papriky, rýže, čočka, káva, čaj, kakao, krůta. Do střední Evropy se rozšířilo pěstování obilí asi před 4tisíci lety ze Středomoří. Pohanku poznali naši předci v dobách tureckých nájezdů – pohanů, odtud její název. Ruku v ruce s tím přicházely i návody, jak kterou plodinu či potravinu upravit, jak ji podat a jak neohrozit zdraví strávníka a zvýšit jeho požitek z podaného pokrmu.

Dnes máme k dispozici nepřeberné množství pravých kulinárních skvostů z celého světa. Mnohé z nich jsou nejen původem, chutí i vzhledem zajímavé, ale často obsahují potraviny, které ve výživě preferujeme a s jejichž uplatněním ve školním stravování byly a dosud jsou nekončící potíže. Ovšem naše děti mají v současné době mnoho příležitostí podívat se do světa a zcela přirozeně se seznámit s pokrmy rozličných národů, a to nejen v Evropě. A věřte, že se jejich širší gastronomické znalosti projevují i ve výběru pokrmů ve školní jídelně.

Když jsme ve Společnosti pro výživu uvažovali čím školnímu stravování dále prospět, ulehčit mu život a zvýšit jeho zaslouženou vážnost rozhodli jsme se, že připravíme soubor receptur cizích kuchyní vhodných pro vaše klienty. Samozřejmě to nebude hned, je to časově i odborně dost náročný záměr. Ale abychom vám dali najevo, že v práci pokračujeme, uvedeme v každém čísle Zpravodaje několik receptur na zajímavé pokrmy světových kuchyní, které si budete moci hned v praxi vyzkoušet. Dáte-li nám k nim své připomínky, rozhodně to uvítáme. A přidáte-li recepturu neobvyklého pokrmu cizí kuchyně, uveřejníme ji a bude to jen ku prospěchu věci.

EŠ

Výživové doporučené dávky v realitě jídelniček českých předškolních a školních dětí

Tláskal, P., *Hrstková, H., **Baliková, M., ***Strosserová, A.
a kolektiv nutričních terapeutů FN Praha Motol a FN Brno

Dětská poliklinika FN Praha Motol, *Oddělení léčebné výživy FN Praha Motol,
I. Dětská interní klinika LFMU a FN Brno, *Společnost pro výživu

Hodnocení výživových zvyklostí obyvatel tvoří významnou složku údajů, které slouží k celospolečenským analýzám. Je dobře známo, že výživa významně ovlivňuje zdravotní stav člověka, a to nejen v bezprostředním, ale především v dlouhodobém výhledu života. Je tak potřebné cíleně využívat podrobné informace o stravovacích zvyklostech dětí a dospělých, o konzumaci jednotlivých složek výživy, a to v konfrontaci s doporučením denních výživových dávek, jejich případného deficitu nebo přebytku s dopadem na zdraví. Získané údaje by měly navozovat určitá opatření, která by zahrnovala všechny subjekty, od výroby potravin, až po jejich spotřebu, tedy i informaci pro konzumenta. Koordinaci těchto opatření musí zajišťovat stát v rámci tzv. výživové a potravinové politiky. Výživová a potravinová politika je v jednotlivých státech různě rozpracována a korigována. V našich podmínkách je možné získat finanční prostředky na studie uvedeného charakteru z grantů, případně soukromých společností, čímž chceme poděkovat společnosti Danone a.s. za to, že naši studii podpořila.

Mezi významné činitele, které ovlivňují výživu dítěte patří tradice, společenské klima, rodina, ale i škola - podle svého podílu na nabídce a přípravě potravin. Zavedené zvyklosti výživy přechází v následný výběr samotným dítětem. Tento proces ovlivňuje řada faktorů, které se prolínají do výběru a konzumace potravy. Hlavním cílem naší studie bylo zhodnocení příjmu jednotlivých složek výživy, zda jsou tyto přiměřeně konzumovány, nebo zda se objevuje jejich nedostatečný nebo nadměrný příjem, který by mohl dlouhodobě ovlivňovat zdravotní stav dětí. Vzhledem k mediálním diskusím, které probíhají v České republice ke stravování dětí ve školních zařízeních, nás zajímalo, zda jsou rozdíly ve výživě dětí doma a ve škole.

Metodika a soubor

Ke studii byly vytipovány děti z mateřských škol a z prvních ročníků základních škol v Praze a Brně ve věkových skupinách 4-6 let a 7-10let. Pro tyto děti byl vypracován dotazník s obecnými údaji o dítěti a jeho rodině a dále o stravovacích zvyklostech dítěte. Podstatnou část dotazníku tvořil list s dvoudenním záznamem veškeré přijaté stravy. Tato část dotazníku byla vyplňována ve spolupráci nutričních terapeutek, rodiny a školy. Z uvedených dotazníků se všechny údaje zaznamenaly k jednotnému zpracování podle softwarového programu NutriDan, který byl vytvořen v rámci grantového úkolu společnosti Danone. Program obsahuje databázi potravin i jídel a umožňuje zhodnotit denní příjem více než třiceti nutrientů a jejich složek. Součástí každého dotazníku byl údaj o hmotnosti a výšce dítěte. Bylo tak možné zhodnotit BMI každého dítěte a na základě národních referenčních

údajů zhodnotit stav výživy dětí obou souborů. Posouzení doporučeného a reálného denního příjmu jednotlivých nutričních složek bylo prováděno za použití posledních doporučení platných pro středoevropský region (Německo, Rakousko, Švýcarsko - DACH). Statistické zhodnocení výsledků bylo provedeno zhodnocením intervalů spolehlivosti a vyjádřením procentuálního zhodnocení výsledků obou souborů k referenčním hodnotám dětí podle pohlaví a věku. V rámci zjištěných výsledků příjmu základních živin a jejich poměrů bylo hodnoceno stravování dětí doma a ve školním zařízení. Vycházelo se z předpokladu, že strava dětí v mateřské škole (svačina, oběd, svačina) tvoří 60% celodenního příjmu a v základní škole (oběd) 35% celodenního příjmu.

Výsledky

Soubor výsledků byl získán od 2792 dětí, 1655 dětí bylo z mateřských a základních škol z Prahy a 1137 dětí z Brna. Celkem bylo zhodnoceno 1087 (38,9%) dětí z mateřských škol (soubor A - předškolní děti) a 1705 (61,1%) dětí z prvních ročníků základních škol (soubor B - mladší školní děti).

1) Nutriční stav sledovaných dětí

V souboru, podle hodnocení pomocí směrodatných odchylek (± 2 SD) BMI bylo v mateřské škole 4,6% a v základní škole 5,6% obézních dětí, dětí hypotrofičtých bylo v mateřské škole 9,8% a v základní škole 1,4%.

2) Denní energetický příjem

Denní energetický příjem uvádí v přehledu tabulka č.1. Nižší energetický příjem (<10 percentil) byl zjišťován u 8,3% předškolních dětí a 13,9% mladších školních dětí. Vyšší energetický příjem (>90 percentil) mělo 8,9% dětí z mateřské školy a 10,9% dětí ze školy základní. Velmi nízký energetický příjem (<3 percentil) mělo 2,6% tzn. 28 předškolních dětí a 5,3% tzn. 90 mladších školních dětí ze základních škol. Vysoký (>97 percentil) energetický příjem mělo 4,8% dětí tj. 52 dětí z mateřských školek a 7,0% tj. 119 školních dětí.

3) Podíl jednotlivých živin na denním energetickém příjmu

Podíl jednotlivých živin na denním energetickém příjmu byl u dětí předškolního věku v poměru bílkoviny: tuky : sacharidy 14% :30% :56%, u dětí školního věku 14,5% : 32,2% : 53,3%.

Výsledky ukázaly, že u dětí s příjmem energie vyšším (>90 percentil) se signifikantně nejvíce ($p<0,0005$) podílí příjem tuků. U těchto dětí byl současně významně ($p<0,0005$) nižší příjem bílkovin. Rozdíly v příjmu sacharidů nebyly významné.

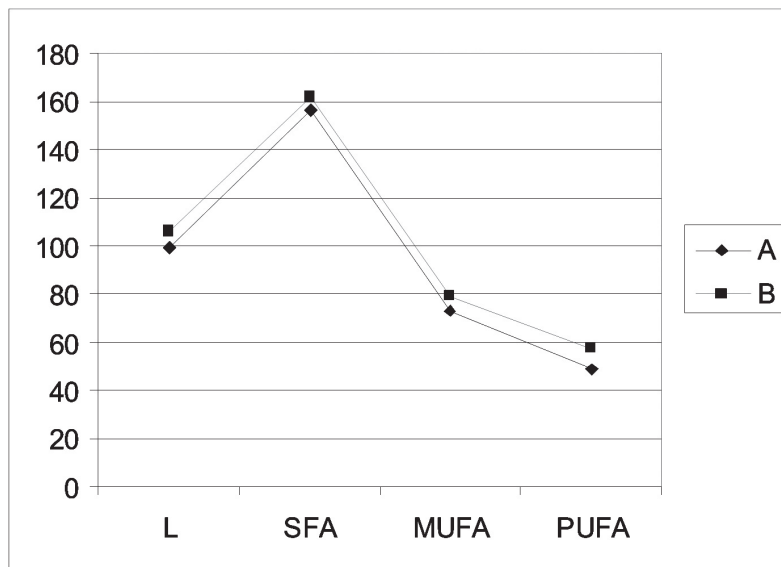
Tabulka č. 1

Denní energetický příjem z požití potravy a jeho procentuální podíl k doporučenému dennímu příjmu pro daný věk a pohlaví dítěte

Skupiny	Průměr (kJ)	Median	SD	10. percentil	90. percentil
Soubor A	6505 kJ	6409,5 kJ	1325,2	4959,6	8172,3
procento k VDD	98,48	96,74	22,6	71,5	127,4
Soubor B	7599,2 kJ	7276,1kJ	2760,7 kJ	5548,9 kJ	9769,5 kJ
procento k VDD	98,41	93,73	37,41	66,5	31,4

Vysvětlivka: VDD – výživové doporučené dávky

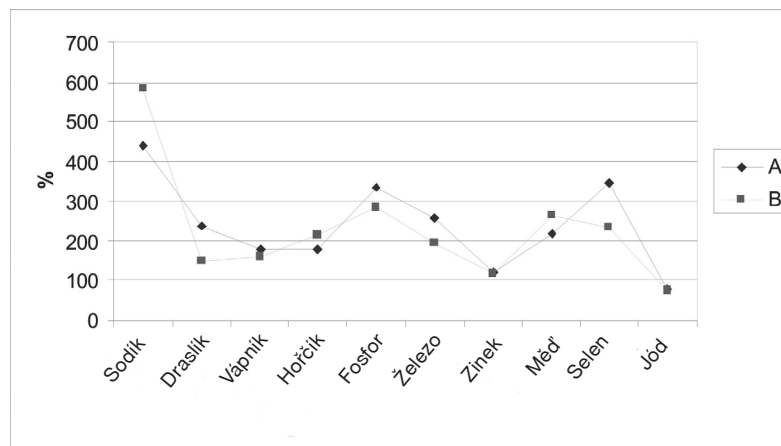
Graf č. 1 Příjem tuků v procentu doporučené dávky



Vysvětlivky : A – soubor předškolních dětí B – soubor mladších školních dětí
L – tuky SFA – nasycené mastné kyseliny MUFA – mononenasycené mastné kyseliny PUFA – polynenasycené mastné kyseliny

Graf č. 2

Příjem minerálních látek a stopových prvků v procentech doporučené dávky



Vysvětlivky: A – soubor předškolních dětí B – soubor dětí mladšího školního věku

4) Konzumace živin

Denní příjem bílkovin dětí předškolního věku byl 53,1 g ($\pm 12,3$ SD), což v rámci VDD převyšovalo doporučení o 182,7%. U dětí časného školního věku 63,8g ($\pm 30,9$ SD), tzn. u těchto dětí byl příjem bílkoviny vyšší o 123,4%.

Denní příjem tuků jsme hodnotili v procentuálním rozlišení jejich jednotlivých složek k doporučeným poměrům – nasycené mastné kyseliny (SFA) : mononenasycené mastné kyseliny (MUFA) : polynenasycené mastné kyseliny (PUFA) - 1 : 1,4 : 0,6 – viz graf 1.

Celkový příjem tuků pro sledované věkové skupiny dětí plně odpovídal doporučením Předškolní děti měly v celodenním příjmu 98,7 % tuků. Školní děti 106,5 %. Příjem nasycených mastných kyselin (SFA) však převyšoval o 56,7% doporučený příjem u předškolních dětí a o 61,9% u mladších školních dětí. U dětí předškolního věku tvořily MUFA 72,8% a PUFA pouze 48,6% doporučeného příjmu, u dětí školního věku tvořily MUFA 78,7% a PUFA 57,7% doporučeného příjmu uvedených složek tuků.

U sacharidů jsme hodnotili příjem jednotlivých jejich složek. Děti předškolního věku konzumovaly 99,4 g mono- a disacharidů (včetně laktózy), 13,5 g laktózy, 93,9 g polysacharidů a 15,3 g vlákniny. Ve výživě dětí školního věku to bylo 99,2 g mono - a disacharidů (včetně laktózy) 12,7 g laktózy, 116 g polysacharidů a 17,3 g vlákniny.

Příjem mléka a mléčných výrobků (zdroje laktózy) jsme zhodnotili u 376 náhodně vybraných jídelniček. Denně přijímalo mléko 45,4% dětí, mléčné výrobky 61,2% dětí. Ojediněle nebo zcela odmítalo mléko 19,4% dětí, mléčné výrobky 3,4% hodnocených dětí.

5) Příjem vody a vlákniny

Příjem tekutin u dětí předškolního věku byl v průměru 1520 ml/den (median 1530ml, 10.percentil 914 ml 90.percentil 2040 ml). U dětí časného školního věku byl denní příjem tekutin 1750 ml (median 1780 ml, 10.percentil 1130 ml, 90.percentil 2040 ml).

Propočtený příjem vlákniny v gramech/den byl u předškolních dětí 15,3 g (median 15 g, 10.percentil 9,9 g, 90.percentil 21,3 g). U dětí časného školního věku byl příjem vlákniny 17,3 g (median 16,3g, 10.percentil 11 g, 90.percentil 23,8 g).

6) Příjem minerálních látek a stopových prvků

Denní příjem minerálních látek a stopových prvků, vyjádřený číselně a v procentech k výživovým doporučeným dávkám pro děti předškolního a časného školního věku ukazuje graf č. 2 Příjem jodu tvořil přibližně pouze 75 % VDD. Zvlášť vysoký byl příjem sodíku.

7) Příjem vitamínů

Denní příjem vitamínů vyjádřený číselně a v procentech k výživovým doporučeným dávkám pro děti předškolního a časného školního věku ukazuje graf č.3 Z výsledků vyplynulo, že děti předškolního a školního věku mají v potravě nižší příjem vitamínu D (46 a 55 % VDD) a naopak příjem vitamínů B₆, B₁₂ a vitamínu C je vysoký.

8) Rozdíly vybraných nutričních parametrů ve školním a domácím stravování

Strava v mateřské škole (svačina, oběd, svačina) by měla ve svém objemu zabezpečovat 60 % celkového denního příjmu stravy. Ve studii jsme prokázali, že ener-

getický příjem v předškolních zařízeních byl nižší, naplňoval pouze 50 % doporučené denní energetické dávky. Celkový denní energetický příjem předškolních dětí však z 98 % splňoval energetický příjem podle VDD. V mateřských školách byl energetický příjem potravy zajišťován z 29,5 % tuky, ze 14,6 % bílkovinami a z 55,9 % sacharidy.

Strava mladších školních dětí by měla tvořit ve svém objemu 35 % celkového denního příjmu stravy. Z naší studie vyplynulo, že ve školních jídelnách děti konzumovaly pouze 25 % denní energetické dávky. Na energetickém příjmu se podílely z 34,6 % tuky, z 18,3 % bílkoviny, ze 47 % sacharidy. Celkový denní energetický příjem mladších školních dětí byl však vyrovnaný, tvořil 98,48 % příjmu doporučeného.

Graf č.4 uvádí rozdíly podílů jednotlivých živin na celodenním energetickém příjmu ve školním a celodenním stravování.

Diskuse

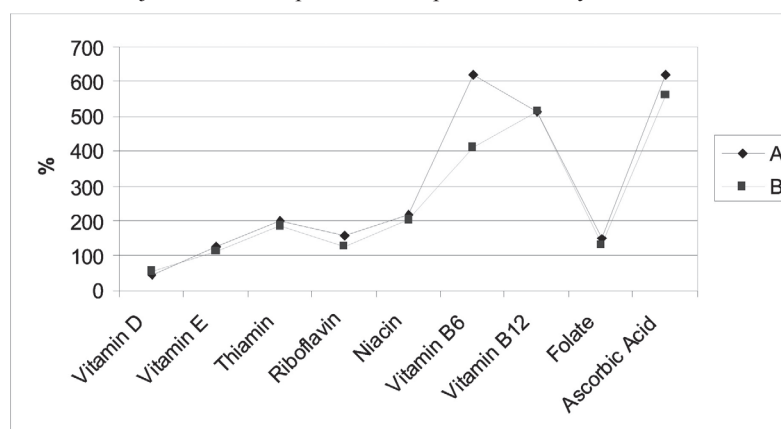
Výživové doporučené dávky (VDD) tvoří vědecky zpracovaný dokument o potřebách výživy člověka v jednotlivých obdobích života. Uvedená výživová doporučení se na mezinárodní úrovni postupně sjednocují do dokumentů platných pro velké skupiny obyvatel s částečnou nebo kompletní kontinentální působností. Poslední oficiální české doporučené výživové dávky byly přijaty v roce 1981 (v novém návrhu byly podány v r.1989) a od té doby nebyly inovované. EU výživové doporučené dávky postupně upravuje (poslední oficiální vydání bylo však publikováno v roce 1993).

Společnost pro výživu, ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví ČR, tak přistoupila na doporučení středoevropských, německy mluvících zemí - DACH (Německo, Rakousko, Švýcarsko), kde jsou recentní VDD zpracovány na základě řady odborných studií, které odpovídají i podmínkám v české společnosti. Program NutriDan (10), který jsme k hodnocení použili, je oficiálním softwarovým produktem. Referenční hodnoty tohoto programu vychází ze systému DACH.

Ze souhrnu osobních dat sledovaných dětí překvapivě vyplynulo, že 9,8 % dětí předškolního věku mělo horší stav výživy (BMI menší než -2 směrodatné odchylky „SD“) než jsou uváděná referenční data. Naopak obezitu jsme zjistili u 4,6 % předškolních a 5,6 % školních dětí. Nicméně bylo zajímavé, že výsledky naší studie se téměř shodovaly se závěry antropologického výzkumu dětí a mládeže uskutečněného v ČR v r. 2001 (13).

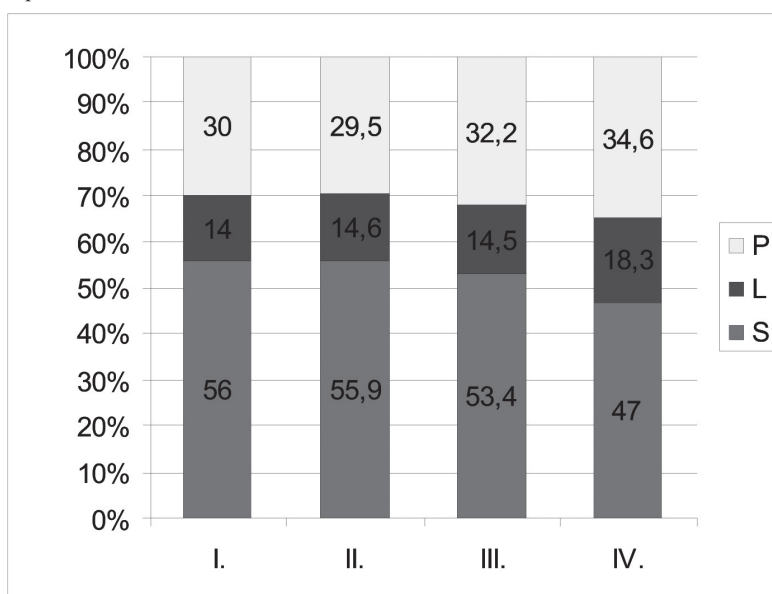
Denní energetický příjem dětí předškolního i školního věku se pohyboval kolem 98 % příjmu doporučeného. Studie uvádí, že zdravé dítě si udržuje svůj energetický příjem i při výkyvech příjmu stravy v jednotlivých jejích porcích. Časté údaje rodičů, že dítě nejí je tak často v konfrontaci jeho dobrého stavu výživy. Vyšší energetický příjem (nad 90 percentilem) mělo 8,9 % předškolních a 10,8 % školních

Graf č. 3 Příjem vitamínů v procentech doporučené dávky



Vysvětlivky: A – soubor předškolních dětí B – soubor dětí mladšího školního věku

Graf č.4 Grafické znázornění energetického příjmu jednotlivých živin (%) v průběhu školního a celodenního stravování



Vysvětlivky : Sloupec I a sloupec II – soubor předškolních dětí
Sloupec III a sloupec IV – soubor dětí časného školního věku
Sloupec I a sloupec III – celodenní strava
Sloupec II a IV – strava ve školní jídelně
P – bílkoviny L – tuky – S – sacharidy

dětí. Nižší energetický příjem (pod 10 percentilem) 8,4 % předškolních a 13,9 % školních dětí.

Ze studie dále vyplynulo, že 30 % přijímané energie konzumovaly předškolní děti z příjmu tuků. U školních dětí se tuky podílely na 32,2 % energetického příjmu. Doporučení DACH uvádí pro obě věkové skupiny 30-35%. Ukázalo se však, že ačkoliv množství přijímaných tuků odpovídalo doporučeným požadavkům, výběr tuků měl značné nedostatky. V obou skupinách dětí byl významně vyšší příjem nasycených mastných kyselin na úkor příjmu nenasycených mastných kyselin. Příjem nasycených mastných kyselin tvořil 41 % tuků (doporučení 33 %). Na celodenním energetickém příjmu se podílelo 13 % nasycených mastných kyselin (doporučení je do 10 %). Význam nenasycených mastných kyselin ve výživě dětí je dobře prostudován. Imunologická podpora organismu, v časném věku vliv na stimulaci vývoje nervového systému, zvláště

smyslových orgánů, příznivý účinek v ochraně před rozvojem metabolického syndromu, obezity (zvláště u omega 3 MK) a podobně. Při hodnocení příjmu jsme zjišťovali, že příjem byl v obou skupinách dětí adekvátní, v průměru 255 mg. Překročení doporučené dávky o více než 30 % bylo zjišťováno přibližně u 10 % dětí.

Příjem bílkovin se podílel na celkovém energetickém příjmu dětí předškolního věku ze 14 %, u dětí časně školního věku ze 14,5 %. Platná doporučení jsou nižší, pro děti do 4 let života 8 %, pro děti od 4 do 13 let 10 %. Celkový příjem bílkovin je podle VDD relativně vysoký, u dětí předškolního věku o 180 % vyšší, u dětí předškolního věku o 120 % vyšší než je doporučení optimální.

V devadesátých letech se objevilo několik studií, které ukazovaly na možnou souvislost mezi vyšším příjmem bílkovin v kojeneckém věku a pozdějším rozvojem dětské obezity. První studii Rolland-Cachera doplňovala studie Günthera, který prokazoval větší BMI u dívek, které měly v kojeneckém věku vyšší přívod bílkovin. Studie Hoppe však prokázala, že vyšší příjem bílkovin v kojeneckém věku koreluje s větší tělesnou velikostí (výška, váha), ale nesouvisí s větším hromaděním tukové tkáně.

V souvislosti s uvedenými studiemi se v ČR rozvinula mediální kampaň, která byla kontraproduktivní ke školnímu stravování. Školní stravování se v ČR řídí vyhláškou Ministerstva školství a tělovýchovy ČR (9). Uvedená vyhláška formou tzv. spotřebních košů upravuje systém výživy školních dětí v rámci doporučených dávek. Ve vztahu k současným doporučením (DACH) jsou současně platná česká doporučení příjmu bílkovin dětí mladších věkových skupin vyšší. Z praktických důvodů nás proto zajímalo, jaký byl příjem energie a jednotlivých živin, zvláště ve školním a zvláště v domácím stravování. Vycházeli jsme z předpokladu, že školní oběd starších dětí tvoří cca 35 % celkové denní dávky a strava předškolních dětí, do které se zahrnuje svačina, oběd a svačina tvoří cca 60 % celkové denní dávky.

Jak výsledky ukázaly celkový denní příjem energie v obou skupinách dětí prakticky odpovídal doporučenému příjmu (98,4 %). U dětí, které se stravovaly v mateřských školách byl celkový příjem energie plněn z 82,3 % u dětí, které se stravovaly ve školní jídelně to bylo 70,9 %. V prostředí mimo školu byl tak celkový energetický příjem vyšší než je doporučováno. Příjem bílkovin u dětí mateřských škol byl prakticky totožný s příjmem bílkovin mimo školu. U dětí starších byl zjištěn vyšší příjem bílkovin ve školních jídelnách. Statisticky však tento rozdíl nebyl hodnocen. Zjištěný vyšší příjem bílkovin byl na úkor sacharidů, příjem tuků byl v domácím i školním stravování prakticky vyrovnaný. Děti ve školních jídelnách měly příjem tuků vyšší. Statisticky tento rozdíl však nebyl hodnocen.

Při posuzování příjmu vyšších než doporučených množství některých složek výživy je nutné se zamýšlet nad tím, zda tyto dávky mohou být škodlivé. U bílkovin se uvádí, že nepříznivě se může větší zátěž uplatňovat až v případě kdy příjem bílkoviny na celkovém energetickém příjmu tvoří více než 35 % celkového příjmu energie. Za bezpečné rozmezí se uvádí, že by příjem bílkoviny neměl být větší než 25 % celkového energetického příjmu.

Příjem minerálních látek a stopových prvků ukázal rovněž určitou nevyváženost jednotlivých složek výživy. Děti předškolního věku měly ve stravě o více než 300 % sodíku, o více než 200 % fosforu, ale i selenu než je doporučováno. Denní příjem jodu tvořil ve stravě přibližně

77 % doporučené denní dávky. U dětí školního věku byl denní příjem sodíku větší než 400 % a jodu menší 75 % doporučeného příjmu.

Pokud bychom přepočítali příjem sodíku na množství kuchyňské soli, byl by její příjem podstatně vyšší než jsou platná doporučení pro sledované skupiny dětí. Úloha sodíku v organismus je dobře známá. Vyšší příjem sodíku se podílí na výši krevního tlaku, což při dlouhodobější zátěži organismu může mít nepříznivý účinek.

Význam vyváženého příjmu studovaných živin ve vztahu k adekvátní mineralizaci kostní tkáně ověřovali u školních dětí polští autoři. Nacházeli nízký příjem vitamínu D, nízký příjem vápníku, nižší příjem hořčíku, vysoký příjem sodíku a zvýšený příjem bílkovin a fosforu. Komplex změn uvedených parametrů zhoršoval mineralizaci kostní tkáně. V naší studii jsme rovněž našli vyšší příjem bílkovin a sodíku a nízký příjem vitamínu D, nicméně příjem vápníku, fosforu a hořčíku byl u skupiny našich předškolních a školních dětí dostatečný.

Vysoký příjem vitamínu B₁₂ souvisí s relativně vysokým příjmem živočišných potravin protože v rostlinných zdrojích prakticky není přítomen. Hlavním zdrojem vitamínu C jsou rostlinné produkty. Vitamin B₆ je přítomen ve většině potravin. Toxicita vysokého příjmu z potravin u vitamínu B₆ z potravy není popisována. U vitamínu B₁₂ je hlavně popisováno nebezpečí nedostatku. Vitamin C je velmi citlivý na skladování či úpravu potravin. Z organismu se vylučuje močí, není toxický, i když může způsobovat při dlouhodobém nadbytku některé zdravotní obtíže. Hodnocení hladin vitamínu C v krvi dětí jsme neprováděli, nicméně je vhodné uvedené výsledky konfrontovat k někdy možná nadbytečné medikamentózní suplementaci uvedeného vitamínu.

Ve skupině stopových prvků jsme zjišťovali dostatečný příjem železa, zinku, mědi, selenu. Pouze v případě hodnocení jodu byl celkový příjem nižší než odpovídá doporučením jak u dětí předškolního, tak časně školního věku. Ze studií hodnotících jodiurii je však patrné, že se situace zásobování české populace jódem průběžně zlepšuje, a to nejen v souvislosti s jodizací kuchyňské soli, ale i konzumací dalších složek potravy, které jód obsahují

Závěr

Studie prokázala, že výživa českých dětí v předškolním i časném školním věku relativně respektuje doporučení podávaná k jednotlivým živinám, energii i příjmu tekutin a vlákniny. Nicméně ve stravě dětí jsme našli relativně vysoký příjem bílkovin, nasycených mastných kyselin a z minerálních látek sodíku. U ostatních živin byl prokázán i relativně vyšší příjem vitamínů B₆, B₁₂ a vitamínu C, a to v obou skupinách dětí. Naopak nedostatečný byl příjem vitamínu D a nižší byl i příjem jodu. Uvedená zjištění odpovídala i nálezům v jiných národních aglomeracích. Z uvedeného je zřejmé, že v rámci zajištění zdravého vývoje dětské populace je stále mnohé co zlepšovat. Pro školní stravování se nyní zvažuje provedení určité úpravy spotřebních košů, které by měly ještě více optimalizovat způsob výživy předškolních a školních dětí. Měli bychom zvážit i charakter přijímaných tuků, snižovat jejich příjem a zlepšit kvalitu. Snižovat příjem nasycených (většinou živočišných) a zvýšit příjem polynenasycených mastných kyselin.

„Nejlepší školní jídelna roku 2009“

Anna Packová,

odborný referent pro školní stravování Magistrát města Brna

To, že čas neuvěřitelně letí není pro nikoho z nás žádnou novinkou, a tak mnohé z Vás asi nepřekvapí, že už uběhl rok od naší první soutěže školních jidel, která se konala v Brně. Protože se loňského roku podařila, rozhodli jsme se, že uspořádáme druhý ročník a pokusíme se získat týmy i z jiných měst, než jenom z Brna. V tomto jsme zatím nebyli moc úspěšní, ale přece jenom se nám podařilo získat první vlaštovku - školní jídelnu z Pohořelic.

Začnu tedy od začátku. Vyhlásili jsme II. ročník soutěže o „Nejlepší školní jídelnu roku 2009“ s datem konání 25. srpna 2009. Soutěžní týmy budou opět připravovat nejoblíbenější jídlo žáků jejich školy, jenomže tentokrát musí být hlavní pokrm z drůbežního masa. Ostatní, tj. polévka, příloha, salát a moučník, může být dle vlastního výběru. Do soutěže se na počátku přihlásilo 12 družstev, ale z různých technických či provozních důvodů se nakonec zúčastnilo týmů devět: 8 z Brna a jeden z Pohořelic, a to s následujícími soutěžními menu (školní jídelny jsou seřazeny podle abecedy, nikoliv podle umístění!):



Brno, Herčíkova 19	<i>Polévka rajská s kapáním Drůbeží jehla po srbsku Vařené brambory, obloha Pudink s ovocem a piškoty</i>
Brno, Chalabalova 2	<i>Krkonošská zelňačka Kuřecí kapsa plněná bylinkami, zeleninová rýže Okurkový salát se zakysanou smetanou a koprem Tvarohový pohár s ovocem</i>
Brno, Jana Brozkvy	<i>Polévka pohanková se zeleninou Kuřecí prsa Stroganov, pažitková rýže Špalda s jogurtem</i>
Brno, Kounicova 30	<i>Hovězí vývar s fíkatovými nudlemi Tondovo kuře Brambory s máslovým - petrželkovým přelivem Ovocný koláč s drobenkou</i>
Brno, Marie Majerové 14	<i>Polévka rajská s ovesnými vločkami Kuře na medu s badyánem, dušená rýže Okurkový salát Jogurtová buchta</i>
Brno, Nádvoří 3	<i>Polévka sýrová cibulačka Kuřecí steak s bylinkovou zeleninou, brambory Tvarohová přibinka s ovocem</i>
Brno, nám. Svornosti 7	<i>Polévka hráškový krém Kuřecí závitky s mozzarellou a listovým špenátem, brambory Salát rajčatový, míchaný s bazalkovým přelivem Ovocný krém</i>

Brno, Novolíšeňská 10	<i>Polévka luštěninová s cizrnovým kapáním Lasagne s kuřecím masem a zeleninou Jogurtovník s myslí a ovocem</i>
Pohořelice, Dlouhá 35	<i>Vydatná rybí polévka se zeleninou Vihorlatský kuřecí řízek Bramborová kaše, zelný salát s kukuřicí Ovocný pohár se zakysanou smetanou</i>

Pozn:

Společnost pro výživu chystá vydání sešitu receptur soutěžních jídel jak z loňského tak i z letošního roku.

To nejdůležitější jsem měla a mohla jsem začít s náročnými přípravami samotné soutěže.

Stejně tak jako vloni byla tato akce pořádána díky Magistrátu města Brna, který pod patronátem I. náměstka primátora města Brna, MUDr. Daniela Rychnovského, nejen velmi významným finančním příspěvkem zabezpečil organizaci a uspořádání celé soutěže, ale také dodal celému dění vážnost a respekt. Dalším spolupřátelkou byla Společnost pro výživu a garanci nad odbornou stránkou soutěže převzala Asociace kuchařů a cukrářů ČR, jejímž členem je ing. Zdeněk Hladík, můj důležitý poradce a pomocník při přípravách soutěže.

Dalšími neméně významnými partnery byly též všechny sponzorské firmy (jejich loga můžete vidět na diplomu), které pomohly jak finančně, tak i nákupem potravin, věnovaly krásné věcné ceny soutěžícím a zajistily i program a občerstvení pro hosty. Na tomto místě bych ráda ještě jednou všem moc poděkovala, neboť i oni se svým příspěvkem podíleli na hezké a přátelské atmosféře tohoto dne.

Takže zpět k organizaci:

- z každé kuchyně, která se přihlásila, se zúčastní 2 kuchařky a vedoucí školní jídelny, která jim bude oporou
- připravovat budou již výše zmíněné menu
- vařit se bude 10 porcí jídel, která budou předložena porotě, jejímiž členy budou zástupci Společnosti pro výživu – odborníci v oblasti výživy, Magistrátu města Brna, Krajského úřadu Jihomoravského kraje, Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, Krajské hygienické stanice, České školní inspekce, Asociace kuchařů a cukrářů, šéfredaktorka časopisu Food servis a samozřejmě dva žáci základní školy (chlapec a dívka).
- cena za jednu porci byla stanovena na 35,- Kč, aby se co nejvíce blížila finančnímu limitu na potraviny pro žáky – stejně tak, jako v loňském roce

Pro první tři místa jsem opatřila poháry a medaile, pro všechny týmy diplomy a pro ty soutěžící, kteří se neumístili na tzv. „bedně“ a ocitli se všichni rovným dílem na místě čtvrtém, pamětní plaketu. Dále všichni účastníci obdrželi, jak jsem již zmínila, krásné dárky od sponzorů.

Celý klání probíhalo ve Školní jídelně Brno, nám. Svornosti 7, která se tohoto úkolu zhostila na výbornou. Celý kolektiv kuchařek pod vedením ředitelky ŠJ, Bc. Ivy Vyskočilové, se podílel na hladkém průběhu soutěže. Celý den pracovnice obstarávaly pohoštění pro hosty a umývaly hory a hory nádobí, které se hrnuly do jejich kuchyně.

Vařit se začalo ráno, od půl sedmé. Vždy tři soutěžní družstva připravovala po dobu dvou a půl hodin své menu. Do kuchyně byla nainstalována (opět díky sponzorovi) potřebná technologie, aby všechny týmy měly rovnocenné podmínky k práci. Během celého dne byli v jídelně přítomni sponzoři, novináři, televize a další hosté, kteří přišli podpořit toto zápolení. Všem dámám, které měly zájem, navíc zpříjemnila volný čas kosmetická firma Oriflame.

Poslední degustace proběhla ve čtyři hodiny odpoledne a po té porota (vyčerpaná velikým horkem a množstvím sněženého jídla) ukončila náročné rozhodování o konečném pořadí týmů. Z každého místa porotce se ozývalo, že všechna soutěžní jídla byla výborná a rozdíly mezi nimi minimální, a jak je pro všechny obtížné se mezi nimi rozhodnout. Aby byla řádně oceněna odvaha, statečnost a výkon všech kuchařů a kuchařek, kteří tento den ukázali, jak dobře se vaří ve školním stravování, byla navíc vyhodnocena rovněž nejchutnější polévka, hlavní pokrm a moučník.

Výsledky tohoto hodnocení byly následující:

1. nejchutnější polévku připravila ŠJ nám. Svornosti
2. nejchutnější hlavní pokrm opět ŠJ nám. Svornosti
3. nejchutnější moučník ŠJ Marie Majerové

A potom přišel na řadu slavnostní ceremoniál, kterého se ujal pan ing. Zdeněk Hladík, který byl zároveň předsedou komise. Dostavil se I. náměstek primátora města Brna, MUDr. Daniel Rychnovský, který předal ceny, zástupci sponzorských firem a pracovníci ze školních jídelen v Brně, kteří přišli povzbudit své statečné kolegy.

Pořadí vítězných týmů v soutěži o „Nejlepší školní jídelna roku 2009“:

- I. místo školní jídelna Mateřské školy Brno, Marie Majerové 14
- II. místo školní jídelna Základní školy Pohořelice, Dlouhá 35
- III. místo Školní jídelna Brno, Kounicova 30
- IV. místo obsadily ruku v ruce všechny ostatní týmy.

Slavnostní den ukončila cimbálová muzika Javorník, jejíž vystoupení patřilo rovněž ke sponzorským darům.

Doufám, že všichni, kteří se zúčastnili této akce, prožili nejen hezký den, ale opět si uvědomili, jak důležitou a také kvalitní práci odvádí pracovníci školních jídelen.