



Zpravodaj

pro školní stravování

září / říjen

5/2015



Výsledky soutěže
o nejlepší školní oběd 2015
uvnitř časopisu



Obuv vyvinutá s využitím nejnovějších poznatků z oblasti konstrukce, odolnosti a vhodnosti obuvnických materiálů pro denní nošení i extrémnější pracovní zátěž. Do vývoje byly zakomponovány atributy trekingové a turistické obuvi.



Sawany®

Pohodlně. Zdravě. Lehce. Bezpečně.

Lehká a vzdušná obuv **Bonno Sawany®** je pevně spojená s chodidlem, čímž je eliminováno namáhání prstů a svalů v klenbě chodidla. Je **testována a schválena akreditovanou zkušební laboratoří** pro certifikaci obuvi a OOP jako lehká **pracovní obuv**. Má vynikající schopnosti tlumit **nárazy a vibrace při došlapu**, včetně výborných **protiskluzných vlastností za mokra (SRA)**. Myslete na své zdraví při výběru obuvi pro celodenní nošení. Obuv **Bonno Sawany®** vám pomůže zpríjemnit den.

BONNO®

Objednávky na adrese:
BONNO GASTRO SERVIS s.r.o.
Husova 523
370 21 České Budějovice
oopp@bonno.cz

Začíná nový školní rok

Dovolte, abych nostalgicky zavzpomínal za pomoci slov básníka Jaroslava Seiferta z jeho sbírky Šel malíř chudě do světa. Píseň o slabikáři: „Zní opět staré vzpomínky, nikdo jim neodolá: Jde chlapec vedle maminky a už začíná škola. Slabikář vidím v duchu zas s obrázky Alšovými. Bože, bylo tam tolik krás, jež dávno zapadly mi.“

Pokud žijeme v dobré společnosti, narodili jsme se do slušné rodiny a jsme v dobré zdravotní i duševní kondici, tak se snadněji zapojujeme do společnosti ostatních lidí a můžeme si užívat života. K tomu abychom byli úspěšní, abychom se rozvíjeli a co nejlépe se realizovali, potřebujeme vzdělání. Protože žijeme ve společnosti ostatních lidí, musíme s nimi navazovat kontakt, potřebujeme výchovu. Lidí kolem nás je mnoho, každý z nich má nějaké názory, které mohou být i jiné než ty, které jsme doma slyšeli. Potřebujeme mít nějakou jistotu. Lidé kolem nás mají podobné zvyklosti, mluví stejně jako my. Potřebujeme kulturu. Ti druzí jsou úplně jiní, je to špatné? Neohrožují nás? Potřebujeme určitý náhled. Začne nás něco bolet, nemůžeme se soustředit na to, co děláme, ztrácíme optimismus. Potřebujeme zdraví.

Z pohledu výše uvedených skutečností by měla škola poskytovat mladé generaci něco víc než vzdělání v jednotlivých učebních předmětech. Škola by měla podporovat všestranný vývoj mladého člověka ke všem lidským hodnotám, včetně zodpovědnosti k vlastnímu zdraví.

V prosinci tohoto roku oslaví Společnost pro výživu (SPV) své sedmdesáté narozeniny. SPV je a vždy byla především odbornou společností, která se zabývá problematikou výživy lidí ve zdraví i nemoci. Prostřednictvím Zpravodaje pro školní stravování předává informace Vám, pracovníkům školních jídelen, ale i ostatním profesním skupinám, které se výživou zabývají. Všichni dobře víme, že školní jídelny již dlouho nemají pouze sytící funkci pro vzdělávající se mládež. Na rozdíl od zařízení ostatních forem stravovacích služeb, jsou školní jídelny ideálním prostorem pro samostatné vzdělání mládeže v rámci imaginárního oboru „správná výživa v praxi“. Tento moment si již dříve uvědomovali naši zdravotníci a při stoupajícím počtu civilizačních onemocnění, ve spolupráci se školskými orgány, zavedli do systému školní výživy určitý systém. Spotřební koše tak všichni dobře známe, mají být nástrojem prevence nemocí. V civilizovaném světě již dříve, u nás až v poslední době se aktivoval pohled i na ostatní systém výživy, kterou škola dětem poskytuje. Zaměřuje se na automaty a bufety. Objevují se další opatření, která v rámci systému výživy v praxi vstupují do nového školního roku. Stále více se v naší společnosti objevují děti, které potřebují úpravu stravy. Typickým příkladem je bezlepková dieta. Systém školního stravování se opět aktivoval, aby zlegalizoval to, co již školní jídelny často spontánně zajišťovaly. Žádný z těch inovačních procesů neprobíhal a neprobíhá jednoduše. Má řadu příznivců, ale i odpůrců. Každý z nich se snaží školní stravování ovlivnit. V popředí bývá často ekonomický zájem. Do systému školního stravování vstupují alternativní objekty. Objevují se až ortorexické názory. Nicméně se i zjišťuje, že spotřební koše je potřebné naplňovat pestřeji a sofistikovaněji. Společnost pro výživu to vše prožívá s Vámi. V popředí nesmí být emoce, ale seriózní informace v rámci aktuálních poznatků vědy. Pouze tak je možné zajistit vhodné prostředí pro Vaši práci a výuku „správné výživy v praxi“.

S novým školním rokem dochází ke změnám i ve Společnosti pro výživu. Reorganizuje se redakční rada Zpravodaje pro školní stravování. Je nutné jít dál za stejným cílem, podporovat vzdělání, výchovu, jistotu, kulturu naší výživy a mít i určitý náhled nad některými věcmi, i když to není vždy jednoduché. S novým školním rokem Vám všem přeje prezidium Společnosti pro výživu a nová redakční rada hodně úspěchů ve Vaší práci, ke které se budeme snažit být nadále Vaší odbornou oporou i diskusním fórem.

MUDr. Petr Tláškal, CSc.
předseda SPV

OBSAH

Začíná nový školní rok.....	65
Co si dát na talíř.....	66
Tisková zpráva SZPI ze dne 1. 7. 2015.....	69
Léčba obezity v Dětské léčebně Křetín.....	70
Spotřební koše z pohledu „specialisty“.....	74
Osobní hygiena pracovníků jako pracovní povinnost.....	76
Potravinové alergie.....	77

Zpravodaj
pro školní stravování

ČÍSLO 5/2015

září • říjen

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: MUDr. Miroslava Adamcová, Ing. Jarmila Blatná, CSc., Bc. Jana Bradová, Mgr. Veronika Březková, prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., Mgr. Olga Hudcová, Mgr. V. Neklapilová, MVDr. Pavel Otoupal, CSc., Bc. Anna Packová, Ing. Eva Šulcová, MUDr. Petr Tláškal, CSc., Ing. Ludmila Věříšová, CSc., Ing. Petra Zukalová.



Co si dát na talíř?

... aneb pestrost dle potravinové pyramidy

Mgr. Veronika Březková^{1,2}, PhDr. Leona Mužíková, Ph.D.³, MVDr. Halina Matějová¹

¹Ústav ochrany a podpory zdraví, Lékařská fakulta, Masarykova univerzita, Brno

²Masarykův onkologický ústav, Brno

³Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Masarykova univerzita, Brno

Co si dát k jídlu, respektive na talíř, tak aby byla naše výživa plnohodnotná? To je téma, které plní stránky časopisů i jiných médií. Základním doporučením vhodně složené stravy je pestrost, kterou doplňují pravidelnost v jídlu, přiměřenost a hygienická nezávadnost. Téma je i součástí výchovy ke zdraví.

V současné době se množí nabídky různých projektů, které si kladou za cíl řešení výživy ve škole či školní jídelně. Komplexním projektem, který se opírá o vědecky podložené zdroje a je koncipován v souladu se školním prostředím, je projekt Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol (dále jen POP PaV). V rámci tohoto projektu vznikly materiály, pomocí nichž se zmiňované téma ve školním roce 2014/2015 realizovalo a výzkumně ověřovalo (naleznete je na www.pav.rvp.cz). Tvoří i podklad tohoto příspěvku.

Ale jak si tedy pestře složit vyváženou stravu?

Pestrost

Pestrost je nejdůležitějším ukazatelem kvality naší výživy. Díky ní většinou nehrozí nedostatek ani nadbytek sacharidů, tuků, bílkovin, vitaminů, minerálních látek a bioaktivních látek. Pestrosti snižujeme riziko přívodu nežádoucích látek přijímaných společně se stravou. Pestrost se týká jednotlivých potravinových skupin i zdrojů živin. V praxi to znamená, že si např. vybíráme ovoce a zeleninu různých barev, že si volíme z pestré nabídky pečivo a přílohy, ale také že chléb je od různých pekařů a jogurt od různých výrobců.

Pestrost znázorňují i obrazová výživová doporučení založená na skupinách potravin, která prezentují převod doporučení pro přívod energie a živin na potraviny. Pozornost těmto doporučením věnoval Zpravodaj 5/2014 v příspěvku s názvem Výživová doporučení pro laiky. V České republice je tímto doporučením potravinová pyramida, která je v aktuální ofi-

ciální verzi Ministerstva zdravotnictví České republiky (dále jen MZ ČR) platná od roku 2005.

Potravinová pyramida

Potravinová pyramida MZ ČR ukazuje, v jakém poměru a množství by se měly v celodenní stravě vyskytovat potraviny z jednotlivých potravinových skupin. Celá pyramida znázorňuje přiměřený přívod všech živin a může tak sloužit jako nástroj pro sestavení či hodnocení denní stravy.

V současné době se můžeme setkat s různými verzemi a úpravami potravinové pyramidy. Některé pocházejí ze zahraničních materiálů, některé jsou tuzemské a byly vytvořeny v rámci edukačních či komerčních projektů nebo pro potřeby určité skupiny obyvatelstva. Pro potřeby edukace dětí mladšího školního věku vznikla v rámci projektu POP PaV v roce 2014 potravinová pyramida s názvem Pyramida výživy pro děti. Vychází z Potravinové pyramidy MZ ČR, jen byla upravena a doplněna porcemi pitného režimu. Současně se snaží jasněji definovat porce jednotlivých potravinových skupin. Pro děti musí být pyramida snadno pochopitelná, proto je zde velikost jedné porce přirovnávána k sevržené pěsti, případně rozevřené dlani dotýčného strážníka. Pyramida výživy pro děti se skládá ze sedmi skupin: jedné skupiny nápojů a šesti skupin potravin. Porce jsou znázorněny jako kostky, ze kterých je pyramida sestavena. Doporučované počty porcí jsou v pyramidě zobrazeny na jejím pravém boku. Součástí doporučení je také tzv. zákeřná kostka, která byla vytvořena pro potraviny bohaté na energii a chudé na živiny (sladkosti, limonády, příliš tučné či slané potraviny), které sice není potřeba denně konzumovat, ale ve stravě se objevují. Zákeřná kostka názorně zobrazuje doporučení „všechno s mírou“, neboť konzumace jedné zákeřné kostky se může tolerovat.

Obrázek 1:



Škola a výchova ke zdraví

Škola je velmi důležitým prostředím, které formuje návyky dětí po velkou část dne. V poslední době se pozornost více soustředí i na školní jídelnu, která je významnou součástí nejenom školy, ale i samotné výchovy ke zdraví. Její role je v mnohém často nezastupitelná. To si uvědomuje široká veřejnost včetně Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT).

V roce 2013 MŠMT vyhlásilo Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol (POP PaV), které ve školním roce 2014/2015 probíhalo na prvních stupních 33 škol z různých částí České republiky. Nejenom vedení školy, učitelé, vychovatelé, ale i vedoucí školních jídelen vyhodnocovali své přístupy k pohybovému a výživovému vzdělávání a režimu žáků. Všichni zúčastnění také posuzovali požadavky POP PaV a přijímali taková opatření, která jsou v jejich specifických podmínkách uskutečnitelná. Na základě realizace a průběžné evaluace POP PaV budou poznatky ověřování zobecněny a pozitivně hodnocené části budou doporučeny k plošnému uplatnění.

Součástí projektu jsou edukační materiály (informační brožura pro učitele, pracovní sešity pro děti, letáček pro rodiče, plakáty pro školu, třídu, družinu a školní jídelnu), které jsou pro všechny případné zájemce volně dostupné na webových stránkách POP PaV, tj. <http://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2>

Pro dobře složenou stravu platí, že hlavní jídla (snídaně, oběd a večeře) jsou složena ze všech pater pyramidy. U dětí to platí i pro svačiny. Tímto způsobem se pyramida tzv. dostává na talíř, respektive pomáhá sestavit každé denní jídlo. I když byla Pyramida výživy pro děti původně navržena pro děti mladšího školního věku, velmi dobře se uplatňuje nejen u starších dětí, ale také u dospělých. Pyramida je tak pomůckou pro denní skladbu stravy i skladbu jednotlivých jídel.

Co patří do jednotlivých pater Pyramidy výživy pro děti?

Základnu pyramidy tvoří nápoje, které jsou nedílnou součástí stravy. Je nezbytné dbát jednak na jejich množství, ale i na kvalitu. Je potřeba omezit slazené i sycené nápoje a podporovat pití obyčejné vody či případně vody velice mírně ochucené (např. ovocnou šťávou). Do skupiny nápojů je řazeno i mléko. Potravinářská legislativa zařazuje mléko mezi potraviny, ale z důvodu vysokého obsahu vody je mléko řazeno v pyramidě mezi nápoje. Pro děti jsou tedy nápojem tekutiny, které si lijí do skleničky nebo hrnečku.

Základem pitného režimu je obyčejná voda, proto se samostatně objevuje ve třech kostkách. Vždy je dobré dávat přednost neslazeným tekutinám a oslazený čaj, vodu se sirupem nebo džusem pít jen pro zpestření pitného režimu tak, jak je naznačeno v Pyramidě výživy pro děti.

V druhém patře jsou znázorněny obiloviny, pečarské výrobky, těstoviny apod., neboť obsahují hlavní podíl sacharidů, které jsou podstatným zdrojem energie v naší stravě. Tělu dodávají také vitaminy skupiny B, vlákninu a minerální látky. Je dobré dávat přednost celozrnným variantám, neboť obsahují více složek z celého zrna, tedy více bílkovin, žádoucích tuků, vitaminů skupiny B, minerálních látek (fosfor, draslík, hořčík) a vlákniny. Za celozrnné lze považovat například vločky, kroupy, mouky z celých zrn jakékoli obiloviny, grahamovou mouku, také bulgur (neboť jde o nalámanou celozrnnou pšenici), rýži natural či pukance jakéhokoli celého zrna.

Základem tohoto patra jsou různé varianty příloh, ze kterých bývá velmi často vybíráno pečivo, chléb, těstoviny a rýže. Z hlediska pestrosti je ale velmi užitečné zařazovat i méně známé druhy příloh, jako jsou vločky, bulgur, jáhly (loupané

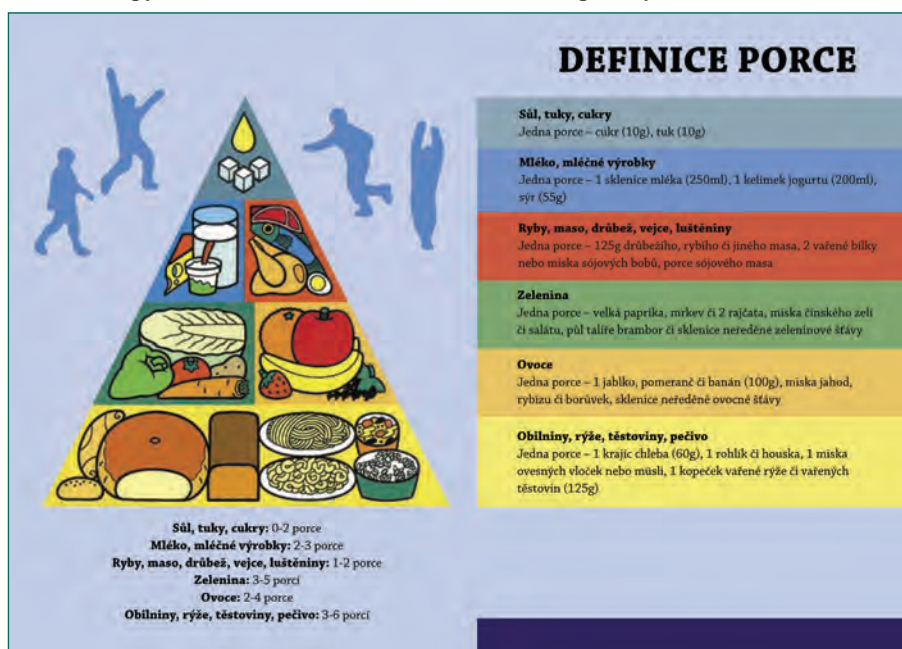
proso), kukuřice a pseudoobiloviny, mezi které patří pohanka, amarant (laskavec) a quinoa (merlík čilský). Rýže, kukuřice, jáhly a pseudoobiloviny patří mezi bezlepkové potraviny.

Poznámka: Pohanka je zdrojem rutinu, který zvyšuje pružnost cév. Quinoa a amarant obsahují ve srovnání s obilovinami až dvojnásobně vyšší množství bílkovin, navíc velmi kvalitních. Amarant vyniká i jako zdroj vitamínu B₂ a minerálních látek (vápníku, hořčíku, draslíku).

Třetí patro Pyramidy výživy pro děti tvoří ovoce a zelenina. Tyto potraviny jsou pro tělo velmi důležitým zdrojem vody, vlákniny, vitamínu C a minerálních látek (draslíku, hořčíku či vápníku) i dalších významných bioaktivních látek, které neslouží přímo jako živiny, ale mohou sehrávat významnou úlohu v prevenci nemocí. Cenné jsou nejenom čerstvé druhy zeleniny a ovoce, ale i tepelně zpracované, uchovávané zmrazením, sušením či konzervováním. Využitelnost některých látek se zpracováním může zvyšovat. Některé druhy se bez tepelné úpravy z různých důvodů nekonzumují (např. brambory, fazolové lusky, dýně). Naopak rajče je dobré jíst nejenom čerstvé, ale také tepelně zpracované a rozdrčené. Zvyšuje se tak využitelnost karotenoidů, látek s antioxidačním účinkem. Za vhodné lze také považovat

Obrázek 2:

Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví České republiky z roku 2005



vat tzv. smoothie (což je v podstatě rozmixované ovoce či zelenina), které oproti džusům obsahuje také dužinu a tím i přirozené množství vlákniny.

Naše strava by měla obsahovat značný podíl kusového ovoce a zeleniny. Zejména děti by měly dostávat ovoce a zeleninu připravenou tak, aby byly nuceny řádně využívat svůj chrup. Kousání a žvýkání podporuje tvorbu slin, které pomáhají udržovat zuby zdravé. Doporučením je konzumovat v průběhu dne minimálně pět porcí ovoce a zeleniny (porce je velká jako sevřená pěst dětského strážníka), vhodné je vybírat si různobarevné druhy. Tím se bezpečně zajistí přísuv vitamínů a minerálních látek. Porce ovoce a zeleniny je rovněž chutnější než polknutí multivitaminového preparátu, jehož účinná využitelnost může být diskutabilní.

Poznámka: Doporučení upřednostňovat sezónní ovoce a zeleninu tuzemského původu je s požadavkem pestrosti zcela v souladu. V zimním období, kdy je nabídka čerstvých a dobře uskladněných tuzemských druhů nižší, je dobré svoji stravu zpestřovat dovoзовými druhy. Pro naši stravu jsou náležitými zdroji vitamínů např. mandarinka, banán, kiwi, pomeranč, mango, pomelo, grep, citron, granátové jablko, kaki (churma, tomel), ananas, avokádo a mnoho dalších méně známých druhů. I toto pro nás často exotické ovoce obsahuje velké množství důležitých živin a významných bioaktivních látek, které neslouží přímo jako živiny, ale mohou sehrávat významnou úlohu v prevenci nemocí. Není důvod se v zimě vyhýbat ani dovozové zelenině typu rajčata, papriky, okurky, saláty, i když logicky si je více dopřejeme v období její tuzemské sklizně. Svoji roli zde hraje nejen výživové hledisko, ale i hledisko ekologické, ekonomické a v neposlední řadě kvalita této potravinové skupiny.

Někdy se těžko rozlišuje, co pokládáme za ovoce a co např. za plodovou zeleninu. Z hlediska výživy toto rozlišení není zdaleka tak důležité jako rozdílná barevnost jednotlivých zástupců skupiny ovoce a zelenina.

Diskutovat můžeme o umístění brambor do třetího patra Pyramidy výživy pro děti. Brambory jsou konzumovány podobně jako rýže či těstoviny ve formě přílohy a díky velkému obsahu sacharidů znamenají významný zdroj energie (porce 200 g uvařených brambor dodá tělu tolik energie jako přibližně 100 g uvařené rýže či těstovin). Brambory také obsahují vodu i vlákninu a při časté konzumaci jsou významným zdrojem vitamínu C, podobně jako další druhy zeleniny. Brambory ve vhodné úpravě (kam určitě nepatří smažené hranolky) můžeme tedy zařadit do pěti doporučených porcí ovoce a zeleniny.

Ve čtvrtém patře se nacházejí významné zdroje bílkovin: mléčné výrobky, vejce, libové maso, ryby, luštěniny či ořechy. Významným zdrojem bílkovin je také mléko, které je jako nápoj řazeno do prvního patra Pyramidy výživy pro děti. Bílkoviny jsou nezbytné pro růst a vývoj tělesných tkání, ale také pro regeneraci svalové tkáně, správnou funkci imunitního systému a všech tělesných pochodů. Kromě toho uvedené potraviny slouží jako zdroj dalších živin. V tomto patře jsou potraviny jak rostlinného, tak živočišného původu. Z hlediska pestrosti je dobré vybírat potraviny ze všech uvedených kostek (kostka sýrů, kostka jogurtů a tvarohů, kostka masa, ryb a vajec, kostka luštěnin nebo výrobků z nich a ořechů).

Další živiny obsažené ve zdrojích bílkovin

Vrchol pyramidy obsahuje potraviny, které dávají prostor pro dochucení pokrmu. Někdy je potřeba dosladit, dosolit, při přípravě přidat lžičku oleje. Ale všeho s mírou.

Dle doporučení SPV je vhodné v dospělosti výrazně nepřekračovat 460 g přidaných cukrů (cca 11 čajových lžiček) denně, u školáků přibližně 35 g (7 čajových lžiček). Mezi zdroje patří veškeré potraviny a nápoje ochucené jakýmikoli druhy cukru (např. řepný, třtinový, med).

Další živiny obsažené ve zdrojích bílkovin

Zdroj bílkovin	Další živiny obsažené ve významném množství
Libové maso (drůbeží, hovězí, vepřové, králičí) a masné výrobky <i>Vybírejte si masné výrobky s vysokým obsahem masa (cca 90 %) a co nejnižším obsahem soli a tuku.</i>	železo, zinek, fosfor
Tučnější ryby (makrela, losos, sardinky)	omega 3 mastné kyseliny, jód, vitamin D
Vejce	vitamin A, vitamin B ₁₂ , vitamin D a fosfor
Ořechy, olejnatá semena	nenasycené mastné kyseliny, vitamin E, vláknina
Luštěniny	draslík, hořčík, vláknina
Mléčné výrobky	vápník, vitamin B ₂ , vitamin B ₁₂ , vitamin A, vitamin D, fosfor, hořčík, jód

Celkové denní množství zkonsumované soli by nemělo u dospělého překročit 5 g, což je čajová lžička. U dětí požadujeme ještě menší množství. U školáků by neměla denní dávka soli překročit cca 4 g. Toto množství počítá i se solí skrytou v potravinách. Velké množství soli se skrývá např. v uzeninách, sýrech, instantních potravinách, konzervovaných výrobcích a kořenících směsích. Významné množství soli je i v často konzumovaném pečivu.

Stejně tak i doporučení denního přívodu tuků zná svoji míru. Denní dávka celkové konzumace tuků by u dospělého měla být kolem 70 g a u školáků 55 g, a to včetně tuků z přirozených (skrytých) zdrojů. Mezi ně patří mléko a mléčné výrobky, maso a masné výrobky, tučné ryby, ořechy a olejnatá semena. Pro přípravu a dochucení se používá olej, máslo či sádlo. Vysoce ceněný je olej řepkový a olivový.

Co do Pyramidy výživy pro děti nepatří?

V naší stravě se ale také vyskytují potraviny, které jsou sice bohatým zdrojem energie, ale mají nízkou výživovou hodnotu, proto je ani v Pyramidě výživy pro děti nenajdeme. Mezi ně patří např. limonády, sladkosti, hranolky, chipsy a další. Tyto potraviny by se měly v naší stravě vyskytovat jen střídmě. Ve větším množství mohou naši pyramidu značně nabourávat, ze stravy vytěšňovat ovoce, zeleninu, obiloviny, pekařské výrobky nebo jiné zdroje důležitých živin, a naopak stravě dodávat nadbytečnou energii ve formě cukrů a tuků. Právě takové potraviny jsou zařazovány do tzv. zákeřných kostek.

Závěrem

Pyramida výživy může být skvělou pomůckou pro denní skladbu stravy. Stačí například dodržovat základní doporučení pestrosti – v každém denním jídle (alespoň v těch hlavních, tj. snídaně, oběd a večeře) mít zástupce ze všech pater pyramidy. S naplňováním tohoto doporučení může pomoci i školní stravování.

Pestrost patří mezi hlavní body projektu POP PaV a Pyramida výživy pro děti je jedním z jeho hlavních nástrojů. Autoři doufají, že se lepší prezentací pyramidy podaří toto výživové doporučení přiblížit běžnému člověku a tím přispět k zlepšení zdravotního stavu obyvatel České republiky.

Inspekce představuje nové webové stránky

Tisková zpráva SZPI ze dne 1. 7. 2015.

Státní zemědělská a potravinářská inspekce (SZPI) dne 1. 7. 2015 spustila novou verzi webových stránek na adrese www.szpi.gov.cz. Nová podoba spotřebitelům, podnikatelům a dalším skupinám návštěvníků přináší přehlednější strukturované informace a funkční i vizuální propojení na portál **Potraviny na pranýři**. Tam SZPI od roku 2012 zveřejňuje informace o nebezpečných, falšovaných a nejakostních potravinách a od roku 2015 i informace o uzavřených provozovnách.

Inovovaný web szpi.gov.cz zastřešuje ucelený informační systém SZPI, který obslouží návštěvníky s širokým spektrem informačních potřeb počínaje informacemi o činnosti úřadu, přes informace o nevyhovujících potravinách a provozovnách, aplikaci Potravin na pranýři pro **mobilní telefony a tablety**, až po specifickou formu komunikace na sociálních sítích [Facebook](#) a [Twitter](#).

Vizuálním a grafickým propojením těchto elektronických komunikačních prostředků tak SZPI vytváří pro různé cílové skupiny uživatelů ojedinělý komplexní systém poskytovaných informací z jediného zdroje, který je u všech používaných prostředků jednoznačně identifikovatelný.

Vedle uvedených informací web SZPI také zajišťuje řadu užitečných služeb pro **podnikatele** v potravinářství a **spotřebitele**. Podnikatelé zde mj. naleznou online formulář pro hlášení potravin dle vyhlášky č. 320/2014 Sb. na titulní stránce, samostatnou rubriku věnovanou problematice výroby, dovozu a označování vína, rozsáhlý informační zdroj **Postupy a stanoviska**, kde jsou rozepsány přístupy SZPI ke kontrole jednotlivých komodit a zveřejňovány aktuální informace pro provozovatele potravinářských podniků. Spotřebitelé zde naleznou spektrum doporučení, jak se orientovat při nákupu potravin, přičemž informace jsou přehledně rozčleněny dle nejžádanějších komodit, dále např. seznam rizikových webových stránek apod.

Aktualizované stránky také umožňují uživatelům bezprostředně odeslat úřadu podnět ke kontrole, dotazy i připomínky. Dále lze z webu nastavit zaslání novinek - tzv. newsletter - na zadanou emailovou adresu, čtenáři mohou jednotlivé články sdílet na sociálních sítích Facebook, Twitter a Google+.

Inspekce spustila svůj web pro veřejnost jako jedna z prvních státních organizací již v roce 1998 a při rozsáhlé aktualizaci v roce 2002 stránky získaly moderní podobu blízkou dnešní struktuře.

PR TROPICO

MRAŽENÉ KONCENTRÁTY VERSUS ČERSTVÉ OVOCE

rozhovor s jednatelkou společnosti
TROPICO catering Ing. Kateřinou Korgo



Jen těžko bychom hledali lepší zdroj vitamínů a vlákniny než je čerstvé ovoce. Často však chybí v dostatečném množství i v jídelníčku dospělých, natož pak dětí. Přitom zejména u nich je konzumace odpovídajícího množství ovoce vyložena klíčová. Čerstvé ovoce nelze ničím nahradit. Jak jej ale můžeme

*dětem naservírovat příjemnou, ale nenásilnou a přitom zdravou formou ví jednatelka společnosti **TROPICO catering Ing. Kateřina Korgo**.*

Koncentrát a čerstvé ovoce, lze jejich prospěšnost vůbec srovnávat?

Ale samozřejmě! Záleží ale na tom, o jaký koncentrát se jedná, jakým způsobem byl vyroben a z čeho. Naše společnost dodává koncentráty vyrobené VÝHRADNĚ z čerstvého zralého ovoce a zeleniny.

Odkud ovoce dovážíte?

V tom je právě naše specialita. Nedovážíme exotické ovoce do Evropy. Možná tušíte, že s jeho dovozem je spojena řada problémů se zralostí ovoce. Aby při převozu ovoce neshnilo, sklízí se ještě nezralé a v Evropě se pak pomocí speciálního plynu, který zrání urychluje, nechává dozrát uměle. Proto my necháváme zpracovat ovoce tam, kde se urodilo. Dozrává normálně na stromech v Brazílii, Itálii, Indonésii či jiné zemi původu, hned po sklizni je přímo u pěstitele rozmělněno a zbaveno vody. Takto vzniklý koncentrát je okamžitě zmrazen na mínus 18 stupňů.

Jaké přidáváte do koncentrátu konzervanty?

Vůbec žádné. Stejně tak v našich koncentrátech není ani stopa po barvivech nebo přidaném CUKRU. Je to prostě 100% ovoce, které je pouze zbaveno vody. Proto také přidáním vody vzniká stoprocentní ovocný džus, který může plně nahradit ovoce v jídelníčku dětí i dospělých.

To koncentrát neošetřujete ani pasterizací?

Při okamžitém zmrazení to není potřeba. Navíc pasterizace, tedy zahřátí na vysokou teplotu, ničí celou řadu vitamínů, zejména vitamín C. Mražený koncentrát, pokud je uchováván v chladu, nemá o nic horší trvanlivost než pasterizované koncentráty. A navíc má všechny výživové hodnoty čerstvého ovoce. Vysokou kvalitu našich koncentrátů dokazují i ocenění A-KLASA, Košer a také ISO certifikáty

Ale jak na džus z koncentrátu reagují děti? Věci, které jsou zdravé, většinou nepatří mezi ty nejoblíbenější.

U džusu je to ale přesně naopak. Sama mám dva syny, kteří se do sněžení třeba pomeranče příliš neženou. Ovoce, které dostanou na svačinu, pak často nosí zpátky domů, že prý „neměli čas“ jej sníst. Když ale dostanou sklenici NAŠEHO stoprocentního džusu, zmizí v nich okamžitě a ještě si chtějí přidat. A to vůbec nemluví o ovocno-zeleninových džusech, díky nimž zcela bez protestů konzumují mrkev a červenou řepu.

Další informace jsou k dispozici také na webových stránkách
www.tropico.cz





Léčba obezity v Dětské léčebně Křetín

Mgr. Jarmila Prudilová

Jihomoravská dětská léčebna, Křetín

Dětská léčebna (DL) Křetín se nachází v malebné vesničce Křetín v bývalém zámku, který nechal postavit v roce 1861 hraběcí rod Des fours Walderode pocházející z Nizozemí. Od roku 2010 je sloučena s Dětskou léčebnou se speleoterapií v Ostrově u Macochy a s Dětskou léčebnou pohybových poruch v Boskovicích do dětského zařízení Jihomoravské dětské léčebny, p. o.. Pobyty dětí jsou čtyřtýdenní, hrazeny pojišťovnou. U dětí do 6 let je vhodný doprovod, ale i tyto děti lze léčit samostatně.

Kromě nadváhy a obezity se v Dětské léčebně Křetín léčí poruchy příjmu potravy (nechutenství, astenie), opakované respirační potíže (dlouhotrvající kašel, chronická rýma, astma, senná rýma apod.) a poruchy pohybového ústrojí (vadné držení těla, lehčí typ skoliózy). Naše léčebna, i když je situována do historické budovy bývalého zámku, nabízí klientům moderní zařízení i vybavení. Kromě nově zařízených pokojů je v budově k dispozici posilovna s tělocvičnou, vodoléčba nabízející mořskou lázeň, vířivou koupel, saunu a vanyčky na střídavou nožní koupel. Dětská léčebna Křetín je obklopena nádherným zámeckým parkem z 19. stol., kde je pro děti připravena naučná stezka kolem vzácných dřevin, kondiční FIT-trasa, velké hřiště a malé hřiště, minigolf, ruské kuželky, trampolíny. V areálu Dětské léčebny Křetín slouží dětem v teplém počasí otevřený vyhřívaný bazén (12 x 6 m).

Terapie dětské nadváhy a obezity

Samotná terapie dětské nadváhy a obezity v Dětské léčebně Křetín je založená na komplexním přístupu, tzn. zahrnuje vzájemnou spolupráci nutriční terapeutky, psychologa, fyzioterapeuta a kondičního trenéra.

Program pro děti s nadváhou a obezitou, které patří do skupiny „Sluníček“, je určený dětem s věkovým rozmezím od 3 do 18 let, přičemž u dětí nejmladších spíše spolupracujeme s jejich rodiči, kteří většinou děti na pobytu doprovázejí. Nutriční terapeutka s rodiči rozebírá stravovací zvyklosti v rodině, analyzuje hlavní příčiny zvýšené hmotnosti u dítěte.

Během pobytu probíhá edukační program o zdravém životním stylu – „Na zdraví“. Tento program je koncipován tak, aby dal dětem nejenom potřebné informace, ale také, aby děti zjistily, že redukce hmotnosti nemusí být jen utrpení. Celkově se program skládá z 12 lekcí. Každá lekce se zabývá určitým tématem, jehož náplní je zdravý životní styl. Děti jsou rozděleny do skupinek podle věku, maximální počet dětí ve skupince je 12 dětí. Tyto lekce probíhají pod vedením nutriční terapeutky, ale podílejí se na něm i všeobecné sestry a kondiční trenér. Tyto lekce probíhají 2 – 3x týdně. Při zahájení edukačního programu nutriční terapeutka vysvětlí, co děti čeká, jak je celý edukační program koncipován. Následuje lekce zaměřená

na pohyb, která je vedena kondičním trenérem. Třetí lekce se zabývá potravinovou pyramidou, v rámci které mají děti za úkol, dle toho, co jim bylo předneseno, samy nakreslit potravinovou pyramidu. Tato pyramida je vystavena v budově a provází děti celým pobytem. Ve čtvrté lekci nutriční terapeutka s dětmi rozebírá jejich jídelníčky se záznamem stravy alespoň 3 dny před pobytem, které si měly za úkol přinést s sebou do DL Křetín. Zde se jídelníčky hodnotí a děti si je samy zkoušejí rozebírat tak, aby uplatnily již získané znalosti z předchozích lekcí. Pátá lekce se týká pitného režimu, kdy sestry zábavnou formou děti učí, proč je pitný režim brán jako důležitá součást zdravého životního stylu. Další týden děti čeká povídání o „Zdravém talíři“. Nejdříve sestry proberou s dětmi teoretickou část, vysvětlí jim, na jakém principu zdravý talíř funguje a děti si na závěr lekce samy nakreslí zdravý talíř. Následující den děti čeká „Zdravý talíř“ – prakticky. Děti na základě vlastního nakresleného talíře, ale tak, aby splňoval jeho princip, sestaví svačinu či večeři z potravin, které jsou jim nabídnuty. Nutriční terapeutka pak s dětmi jejich sestavené talíře podrobně rozebírá. V deváté lekci jsou řešeny obaly potravin, jak číst etikety, jaké informace jsou na obalech výrobků, na co si dávat pozor při jejich koupi. Desátá lekce se zaměřuje na zvládnutí mimořádných událostí, jako jsou oslavy, svátky, apod. V posledních lekcích probíhá zhodnocení programu, jak z nutriční stránky, tak i ze strany pohybové aktivity. Jak bylo již zmíněno, celý edukační program je sestavený tak, aby byl nejen zábavný, ale pro děti také přínosný. Informace děti dostávají buď prostřednictvím prezentací v programu PowerPoint nebo formou různých her. Díky interaktivní tabuli se děti se mohou do přednášek i samy aktivně zapojovat. Kromě toho mohou děti využít možnost soukromě s nutriční terapeutkou prodiskutovat individuální problémy s výživou, se kterými se často potýkají a neví si s nimi rady.

Dětská léčebna Křetín využívá ke zhodnocování tělesných parametrů tělesný analyzátor InBody 370. Děti jsou



na něm vážený 1x týdně. Zaměřujeme se nejen na hmotnostní změny, ale také změny v množství tuku a svalové hmoty. Pobyt v dětské léčebně trvá 4 týdny a úbytky tělesné hmotnosti se pohybují v rozmezí 3 – 5 kg, přičemž optimum je 0,5 – 1 kg za 1 týden.

Základním cílem celého programu je, aby si děti odnesly co nejvíce informací, které mohou využívat i po skončení pobytu. Naše zařízení patří mezi menší zařízení, a proto klademe důraz na individuální přístupy ke klientům.

Na konci každého léčebného pobytu probíhají edukační schůzky s rodiči, kde nutriční terapeutka, psycholog a kondiční trenér předávají rodičům důležité informace. Rodiče dostávají informace o celém edukačním výživovém programu, popis jednotlivých lekcí. Rodiče jsou upozorňováni, že i po opuštění léčebny je vhodné pokračovat ve stanoveném režimu i v domácím prostředí a je nutné do programu zahrnout nejenom rodiče, ale i širší rodinu (zejména prarodiče). Důležité jsou i pravidelné návštěvy ve výživové poradně. Kontakty na výživové poradny v místě bydliště dostávají rodiče, popř. ostatní rodinní příslušníci v závěrečné zprávě v den odjezdu dětí z Dětské léčebny Křetín. Z hlediska pohybového režimu jsou rodiče seznámeni s průběhem pohybové aktivity v léčebně a získají informace o vhodných pohybových aktivitách v domácím prostředí.

Zásady skladby stravy v Dětské léčebně Křetín

Skladbu jídelních lístků v Dětské léčebně Křetín zajišťuje registrovaná nutriční terapeutka. Dbá na to, aby jídelníčky splňovaly výživové nároky dětí v různých věkových skupinách, a sleduje denní příjem základních živin. V Dětské léčebně Křetín připravujeme jídelníčky s využitím těchto diet: dieta č. 3 (racionální strava), dieta č. 8 (redukční strava), dieta č. 11 (dieta výživná, určená pro děti s astenií), dieta č. 12 (batolecí strava) a dieta č. 13 (strava větších dětí). Samozřejmostí je úprava jednotlivých diet na základě alergií, potravinových intolerancí a dalších zdravotních omezení. V současnosti je také povinností dodržovat vyhlášku platnou od 13. 12. 2014, kdy musí být klienti různou formou informováni o obsažených alergenech v jednotlivých potravinách a pokrmech.

Pokrmy jsou rozděleny do 6 denních porcí. Do jídelníčku zařazujeme zeleninu a ovoce ke každému dennímu jídlu a dbáme na to, aby děti měly dostatečný přísun libového masa, ryb, polotučných mléčných výrobků, luštěnin, celozrnného pečiva, cereálií. Důležitý je také pitný režim, proto děti mají neomezený přístup k čisté vodě, popř. neslazeným čajům. Množství stravy pro jednotlivé věkové skupiny dětí se liší dle doporučených dávek z hlediska energetického zajištění, množství sacharidů, tuků a bílkovin.

1 den v týdnu je pro obézní děti vyhrazen tzv. „hříšný den“, kdy děti na svačinu dostanou domácí moučník doprovázený mléčným nápojem.

Úloha psychologa v léčbě obezity

Úloha psychologa v péči o děti s poruchami výživy je založená na mnoha rovinách. Obecně lze říci, že vychází z jeho kompetence posuzovat psychický stav dítěte a ze schopnosti pracovat s jeho potřebami a potížemi dítěte. Přesto, že důvod pobytu dítěte v DL se týká především oblasti výživy, spektrum témat která děti řeší, je široké

(od školních problémů, stesku po domově, přes vrstevnické konflikty a potíže ve vztazích až po osobnostní problematiku). Základem je poskytnout dětem bezpečný prostor, kde mohou prožít svoje emoce, které k daným situacím patří, a společně s nimi jim pomoci nalézt lepší způsob, jak být se sebou nebo s druhými. V případě potřeby pak psycholog poskytuje také krizovou intervenci, a to v situacích, kdy dítě aktuálně prochází nějakou náročnou životní událostí (např. šikana, úmrtí v rodině, ale též narození sourozence apod). Specifická péče je věnována dětem s obezitou a nadváhou, která probíhá 2 x týdně formou skupiny. Jejím cílem je umožnit ventilaci nahromaděných emocí, pomoci dětem zvýšit uvědomění a prožívání vlastního těla a procvičovat sociální a komunikační dovednosti. Děje se tak formou různých aktivit, her či řízených diskusí. Několik skupinových setkání je věnováno také relaxačním a imaginačním technikám. Oblasti, kterých se tyto aktivity dotýkají, jsou považovány za obecně problematické právě u osob, které trpí nadváhou až obezitou. Vychází se jak z výzkumných studií, tak i z každodenní praxe. Další formou práce jsou pak individuální konzultace zaměřené přímo na jídelní návyky. Analýzou jídelního chování včetně myšlenek a pocitů, které jej doprovází, se snažíme rozklíčovat, čím mohou samy děti přispívat ke svému úbytku na váze či k jeho udržení. Důležitým aspektem, o kterém též hovoříme, je i samotná motivace dítěte k hubnutí, do jaké míry je samo v celém procesu angažováno, co si od toho slibuje a jaké jsou jeho vize do budoucna. Není-li dítě dostatečně motivováno, pracujeme na konzultaci více na této oblasti, zatímco u dětí aktivně chtějících změnu, jsou tématem spíše výše zmíněné emoce a přesvědčení, které si s jídlem spojuje. Při ukončení pobytu, v rámci výše zmíněných edukačních schůzek pro rodiče, jsou přítomní rodinní příslušníci seznámeni s tímto základním programem, kterým jejich děti v rámci skupinových psychologických sezení prošly a je jim doporučen další vhodný přístup k dětem, zejm. týkající se podpory, motivace a zvládání zátěžových situací. V případě potřeby či nějakých nejasností je možné využít i individuální konzultace. Ambicí našeho pracoviště je v budoucnu vytvořit komplexní systém psychologické péče pro děti s poruchou výživy (především co se týče dětí s nadváhou a obezitou) zahrnující i případnou psychologickou diagnostiku a následnou péči formou ambulantní práce s dětmi a jejich rodinami jako formu prevence návratu k nesprávnému životnímu stylu.

Pohybový režim

Děti s nadváhou jsou zařazeny do programu pro „Sluňáčka“, který je pevně spjat s pravidelným pohybovým režimem. Každodenní program startuje rehabilitačním cvičením, které se odehrává formou skupinového cvičení v dopoledních hodinách.

Ve všední dny probíhá řízená pohybová aktivita v odpoledních hodinách, která se skládá z různých typů činností (Jumping, Zumba, Aerobic, cvičení na fit trampolínách, kruhový trénink, Tabata, míčové hry, baseball, florball, jogging v přírodě, aktivita v kardiozóně, severská chůze, jízda na kole).

Motivačně jsme pro děti zavedli bodování různých typů aktivit, aby si samy hravou formou uvědomily množství spalované energie určité aktivity. Děti jsou rozděleny do skupin dle kondice, která je stanovena na počátku kaž-



dého pobytu kondičním trenérem. Dle kondice plní potom týdně určitý počet bodů. Ti nejlepší jsou samozřejmě odměněni. Děti si tedy vybírají aktivitu nejen podle zájmu, ale jsou i motivovány snahou body získat.

V další fázi následuje aktivita spojená s pohybem na čerstvém vzduchu - turistická vycházka propojená například s geocachingem, airsoftová klání v parku léčebny či jiné volnočasové aktivity. V současné době probíhá revitalizace parku, která přinese více možností pro aktivní skupinové činnosti. Příkladem je vybudování nové přírodní fit stezky nabízející širokou škálu prvků pro různé typy pohybové aktivity - balanční prvky, hrazdy, závěsný kůl nebo zázemí pro využití slacklinových popruhů. Nyní jsme nově zařadili využití nových jízdních kol pro aktivní cykloturistiku.

V zimních měsících hodně využíváme cvičení v nově zařízené posilovně.

Součástí programu pro děti s nadváhou je i edukační program týkající se podstatných témat spojených s propagací přirozeného pohybu a jeho zásad. Vstupní i výstupní prezentace jsou odlehčovány autentickými videoukázkami a diskuzemi, v nichž je kladen důraz na zpětnou vazbu. Součástí těchto besed jsou i anonymní vstupní a výstupní dotazníky mapující očekávání, případné obavy klientů a rovněž mají poskytnout lepší orientaci pro terapeuta.

Jako diagnostický prvek začínáme zařazovat práci se sporttestery Sigma. Tyto snímače monitorují srdeční činnost a intenzitu pohybové aktivity, kterou si naši klienti průběžně zaznamenávají do tabulkových archů. Při analýze u nutriční terapeutky dostanou klienti záznam o doporučeném denním příjmu a výdeji energie. Tyto hodnoty mohou pomocí sporttesterů mapovat a na základě vydané energie svoji aktivitu tedy přizpůsobovat. Samozřejmostí je seznámení s principem ovládání tohoto zařízení, jeho nastavením a vysvětlení základního principu činnosti lidského srdce v souvislosti se spalováním.

Dalším diagnostickým prvkem jsou tzv. kondiční a motorické testy, které mají rovněž vstupní a výstupní charakter. Tyto pohybové úkony se skládají z devíti pohybových prvků, jejichž splnění je bodováno. Struktura testů je rozdělena na tři silové úkony, tři balanční prvky a tři prvky ověřující svalovou pružnost. Výsledky mohou porovnat formou „před a po“.

Veškeré postupy jsou oproštěny od soutěživého pojetí či monitorování výkonnosti jedinců. To v dané cílové skupině působí spíše demotivačně. Proto jsou zmiňované úkony

realizovány experimentální formou, při níž jsou objasňovány základní principy správného pohybu a fyziologické okolnosti, za jakých by to mohli zvládnout lépe. Výše uvedené prvky jsou jakousi orientační diagnostikou a mají v klientech probudit spíše „chuť se sebou něco dělat“, a to i po jejich návratu domů. Cílem je také pochopení významu přirozeného pohybu v souvislosti se zdravím a efektivní životosprávou.

Rehabilitační péče

Rehabilitační péče probíhá na základě individuálního plánu, který obsahuje až 12 různých procedur. Děti s nadváhou absolvují každodenně cvičební jednotku. Do cvičebních jednotek jsou zařazeny aerobní aktivity, které jsou doplňovány posilovacím a protahovacím cvičením, dechovým a relaxačním cvičením, cvičením při vadném držení těla a bolestech zad, cviky na prevenci plochonoží apod. V rámci cvičení jsou využívány pomůcky, jako jsou overbally, gymbally, TRX, bosu, balanční čocky, SM systém.

Děti v léčebně absolvují nejen cvičení, ale mohou také relaxovat při procedurách, jako jsou vířivá koupel nebo sauna. Podle indikace lékařky děti dále chodí na inhalace Vincentky, proplachy nosu, do mořské lázně, aplikaci bioptronové lampy, na střídavé noční koupele s relaxační a masážní reflexologickou deskou StoneBoard, která je složená z přírodního mramorového kamene, ručně naskládaného na karbonové desce. U bolestivých stavů nebo úrazů je aplikována magnetoterapie nebo tejpky. Nově v našem zařízení využíváme laserovou terapii, léčbu ultrazvukem či elektroterapii.

Dětská léčebna Křetín je malé zařízení s individuálním přístupem k dětem. Velmi bychom si přáli, aby naši klienti byli s naší péčí spokojeni a našli v našem zařízení nejen kvalitní léčebnou péči, ale i příjemné zázemí, které je tvořeno nejen krásným prostředím okolí léčebny, ale i příjemným kolektivem našich pracovníků. Těšíme se Vaši návštěvu v našem zařízení.

RECEPTY

Jemné rybí závitky s jasmínovou rýží

Ingredience – 2 dospělí + 2 děti:

2 malé mrkve, 100 g pórku, ½ svazku kerblíku nebo bazalky, 1 polévková lžice rostlinného oleje, sůl, mletý pepř dle chuti (pro malé děti vynechat), 6 kusů jemných rybích filetů (např. tilapie, treska, candát), 2 lžice hladké mouky, 250 g rýže, 1 lžička másla, 250 ml zeleninového vývaru, 2 lžice smetany

Postup přípravy:

Mrkev oloupeme a najemno nastrouháme. Pórek očistíme, omyjeme, podélně rozkrojíme a natenko nakrájíme. Kerblík nebo bazalku omyjeme a dobře osušíme. Lístky otrháme a nahrubo nasekáme. V pánvi rozehejeme čajovou lžičku oleje a 4 – 5 minut na něm opékáme nastrouhanou mrkev a nakrájený pórek. Přidáme bylinky a ochutíme trochou soli a pepře. Zeleninovou směs vyjmeme z pánve a necháme trochu zchladnout. Rybí filety omyjeme a osušíme. Mírně je osolíme. Naneseme na ně zeleninovou směs a srolujeme. Rybí závitky upevníme párátkem a lehce poprášíme moukou. Rýži uvaříme dle návodu. Mezitím na pánvi pomalu roz-

pustíme máslo a spolu se zbylým olejem ohřejeme. Na tuku zpěníme lžici hladké mouky a za stálého míchání postupně přidáme zeleninový vývar. Přidáme smetanu, ochutíme solí a pepřem. Hotovou omáčku ještě jednou přivedeme k varu. Rybí závitky vložíme do omáčky a pod pokličkou je asi 8 minut podusíme. Hotové rybí závitky podáváme s jasmínovou rýží a omáčkou.

Gratinovaný květák

Ingredience – (4 porce):

Květák 2 ks, rajčata 4 ks, olej, sůl

Gratinovací směs – eidam sýr 100 g, bílek 2 ks, mléko 4 lžíce, sůl.

Postup přípravy:

Květák uvaříme v osolené vodě téměř doměkka a jemně rozsekáme. Bílky, mléko a sůl rozšleháme a vmícháme nastrouhaný sýr. Rozsekaný květák dáme do zapékací misky vytřeného olejem, poklademe plátky rajčat a pokropíme olejem. Naneseme gratinovací směs a zapečeme ve středně vyhřáté troubě. Podáváme nejlépe s vařeným bramborem nebo bramborovou kaší. Dobrou chuť!

Zeleninové lívanečky s pažitkovým dipem, hlávkový salát

Ingredience – (4 porce):

200 g květák, 120 g kapusta, 120 g karotka, sůl, 2 vejce, 40 g cibule, 4 lžíce mléko, 8 lžic hrubá mouka, 4 lžíce rostlinný olej,



Pažitkový dip: 4 lžíce bílý jogurt, pažitka, sůl, pepř, hlávkový salát k podávání

Postup přípravy:

Zeleninu nakrájíme na malé kostky a podusíme na části tuku s drobně nasekanou cibulkou. Z mléka, mouky, žloutků a soli připravíme základní těstíčko, přidáme do něj jemně nasekanou dušenou zeleninu a nakonec vmícháme tuhý sníh z bílku. Upečeme lívanečky obvyklým způsobem. Podáváme s pažitkovým dipem a hlávkovým salátem.



TROPICO MÓDA

- Pracovní oděvy
- Pracovní obuv



TROPICO

TROPICKÉ KONCENTRÁTY
pro přípravu
100% přírodních džusů



Tropico, spol. s r. o



+420 516 417 979



www.tropico.cz



www.facebook.com/tropicokoncentraty

Spotřební koše z pohledu „specialisty“

MUDr. Jan Ševčík

Dobrá a vyhovující organizace školního stravování v ČR má v současné době všechny předpoklady pro plnění svých úkolů, tj. pro zajištění odpovídajícího rozsahu a kvality výživy školou povinných dětí, žáků a studentů, tj. dětí ve věku od 3 let do skončení školní docházky, a to po celou dobu jejich školní docházky. Výjimku tvoří asi 3-5 % všech dětí, podle některých údajů však až 10 % školáků, kterým rodiče nemohou zaplatit školní obědy. Jedná se především o děti ze sociálně slabých rodin a děti některých matek samoživitelek. Tuto svízelnou rodinnou situaci se snaží v posledních letech řešit školy, obce, neziskové organizace (spolky) a někde i sami podnikatelé ve stravovacích službách.

Co jsou to spotřební koše, jejich význam

Organizace školního stravování má záštitu ve vyhlášce Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy č. 107 „O školním stravování“ ze dne 25. února 2005 Sb. Tento do značné míry ve světě jedinečný předpis, vydaný ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví ČR především školní stravování definuje. Dále řeší jeho organizační a ekonomické zabezpečení a pestrost a nutriční vyváženost školního stravování formou nám již 10 let známého Spotřebního koše. Ve své příloze č. 1 uvádí **Výživové normy pro školní stravování vyjádřené jako „Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strážníka a den v gramech, uvedeno v hodnotách „jak nakoupeno“**. Tato příloha č. 1 však obsahuje nejen doporučené dávky základních potravinových skupin pro běžné stravování, ale uvádí také doporučené dávky potravin pro laktoovovegetariánskou výživu („*Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strážníka a den pro laktoovovegetariánskou výživu.*“).

Tyto „Výživové normy“ z přílohy č. 1 vyhlášky č. 107/2005 Sb. se v běžné praxi zkráceně nazývají „**SPO-TRĚBNÍ KOŠE**“. Jsou představovány jednotlivými skupinami potravin, jako jsou v tomto případě: maso, ryby, mléko tekuté, mléčné výrobky, tuky volné, cukr volný, zelenina celkem, ovoce celkem, brambory, luštěniny. Pro laktoovo-vegetariánskou výživu dětí není stanovena spotřeba masa a ryb, zato je předepsána spotřeba vajec. Jiné alternativní způsoby stravování školních dětí tato vyhláška MŠMT a MZ ČR nepripouští.

Vznik, úloha a „náplň“ spotřebních košů

Na jedné z odborných konferencí „Školní stravování“ pořádaných Společností pro výživu v Pardubicích jsme byli m. j. seznámeni také s organizací školního stravování v USA. Při té příležitosti jsme se dověděli, že v této zemi již drahé let platí povinnost státu zajišťovat pro

každé školou povinné dítě 200 ml mléka na každý den, přý tuto dávku mléka každý den skutečně vypije více než 98 % dětí.

Při vzpomínce na svá první školní léta (1942-1947) se mi rovněž vybavuje obrázek pana školníka, který nám dětem o hlavní přestávce sběračkou rozléval do hrnků mírně ohřáté konvové mléko, také jsme ho vždycky vypili všichni. Od té doby (je to již více než 70 let) postupně vznikaly tu a tam malé školní jídelny, až v roce 1963 byla vydána první vyhláška o školním stravování, v níž byla zakotvena zásada, že strava podávaná dětem ve školní jídelně musí poskytnout dítěti takovou dávku energie a živin, kterou spotřebuje organismus dítěte za čas strávený ve škole. – Snadno se to napíše, obtížněji provádí a – ještě hůře kontroluje. Byla zde však „zákonná norma“ a ta se dala kontrolovat. Kým?

Ochrana zdraví, tím spíše ochrana zdraví dětí, přísluší zdravotnictví. Zdravotníci v sedmdesátých letech minulého století bili na poplach, zejména po ověřování stavu zdraví dětí žijících v průmyslových oblastech státu s nadměrně znečištěným ovzduším. Po prvních zjištěních expertních týmů ověřovali jejich nálezy také pracovníci hygienické služby. Byly vyhlášeny tzv. „úkoly hlavního hygienika“, které plnila odborná pracoviště hygienické služby v celém státě. Poprvé byla v té době k takovému účelu využita moderní výpočetní technika a hromadný sběr dat a jejich přenos za pomoci děrných štítků – v letech 1970-1976. Současně s tím byly také ověřovány antropometrické údaje školních dětí za vedení odborníků Institutu hygieny a epidemiologie (dnes Státní zdravotní ústav, Praha).

Opakované ověřování a postupné vyhodnocování takto získávaných dat se stalo v 70. a 80. letech minulého století jednou z hlavních náplní činnosti zdravotníků zabývajících se primární prevencí. Na odborných konferencích byly v té době přednášeny desítky odborných sdělení dokumentujících vliv jednotlivých složek stravy na stav zdraví dětí, zejména dětí žijících v oblastech se silně znečištěným ovzduším. Souběžně s tím se také řešily podmínky výživy dětí, včetně výživy dětí předškolního věku. Složení jejich stravy ve školních jídelnách, které představuje 35 % denního energetického příjmu, bylo hodnoceno jako jedna z rozhodujících částí výživy dítěte. V mateřských školách, kde každé dítě dostává kromě oběda i přesnídávku a svačinku, představuje školní stravování 70 až 75 % jejich denního energetického příjmu.

Za tohoto stavu, kdy strava dítěte ve škole opravdu rozhoduje o stavu jeho zdraví, byla hledána možnost pro pokud možno snadné řízení a ovlivňování nutričního složení stravy podávané dětem ve školních jídelnách. Jako nejjednodušší byla vyhodnocena možnost pravidel-

ného měsíčního hodnocení spotřeby těch druhů potravin, které o příjmu hlavních živin potřebných pro zdraví dětí rozhodují a mohou tak být pro zdraví dětí velmi prospěšné (bílkoviny, vitaminy, vláknina), nebo naopak mohou, jsou-li přijímány v nadměrném množství, zdraví dětí škodit (tuky, cukry). Tak vznikla kritéria pro hledání vhodného složení stravy dětí. Kromě toho bylo nutné pro hledání nejvhodnějšího složení stravy připustit také kritéria jiná, např. kritéria technologická, dostupnost potravin na trhu, vybavenost kuchyní aj. Za této situace již bylo možné zadat odborné zpracování všech těchto známých kritérií. Skupina technologů, potravinářů a zdravotníků mohla doporučit složení potravních košů, jak je známe jako přílohu č. 1 vyhlášky č. 107/2005 Sb. Ministerstva školství vydané za spolupráce Ministerstva zdravotnictví ČR, vyhlášky, která dále kodifikovala systém, který dodnes obdivují znalí odborníci z mnoha zemí světa.

Potřeba „modernizace“ spotřebních košů – možnosti

Příloha č. 1 vyhlášky č. 107/2005 Sb. MŠMT ČR je skutečně moderním předpisem ovlivňujícím při jejím dodržování takovou úroveň výživy školních dětí, která za jinak normálních okolností zaručuje zdravý vývoj dětí školního věku. Přesto se v několika posledních letech často ozývají hlasy volající po modernizaci potravních košů, a to přesto, že zatím nebyly odnikud vyřčeny žádné konkrétní výtky vůči potravním košům (kromě naprosto obecných připomínek volajících po změně, ale bez jakéhokoliv konkrétního návrhu).

V čem je tedy problém? V potravních koších nebo v nedostatečné praxi jejich používání s jejich vhodnou aplikací kontrolními orgány MŠMT ČR v praxi? Také jsem se dočetl o jakési „výtce“ na adresu MZ ČR ve věci potravních košů, ale to je přece mýlka, Ministerstvo zdravotnictví do přílohy č. 1 vyhlášky č. 107/2005 Sb. poskytlo pouze soubory dat o doporučených dávkách živin pro jednotlivé skupiny dětí a mladistvých. A na těchto doporučených dávkách živin (z roku 1990) opravdu není co měnit. O tom svědčí i ostatní údaje domácí i zahraniční. Co tedy dělat?

Pro zlepšení současné situace ve školním stravování a především pro lepší a skutečně odborné využívání spotřebních košů a jejich hodnocení je možné zajistit toto:

- 1/ Novelizovat vyhlášku MŠMT č. 107/2005 Sb., a to v její textové části a v příloze č. 2.
- 2/ Proškolení soustavně vedoucí pracovníky školního stravování a pracovníky školní inspekce v problematice doporučených dávek živin, sestavování jídelních lístků a jejich hodnocení. Školení by měl organizovat rezort školství, případně po dohodě s odbornou společností, např. se Společností pro výživu.
- 3/ Jsou známe problémy při plánování jídelního lístku, kde mají strážníci možnost volby ze dvou nebo tří druhů obědů, strážník volí pak často z hlediska správné výživy

méně vhodný pokrm. Na základě zkušeností některých zkušených a přemýšlivých vedoucích ŠJ nebo šéfkuchařů lze tento nedostatek eliminovat, když u obou obědů použijeme stejnou hlavní surovinu, ovšem v různých podobách a úpravách vzhledu pokrmu i chuti.

- 4/ Ve spolupráci MŠMT ČR a SPV vydávat v dostatečném množství vzorové jídelní lístky pro různé typy školních jídelen. V současné době, kdy prakticky nejsou zásobovací problémy ani problémy s technologickým vybavením školních kuchyní, lze předpokládat, že školní jídelny mohou využívat jídelní lístky sestavené odbornými pracovníky obecně tak, aby byly odpovídajícím způsobem naplňovány potravní koše. K tomu účelu je možné využívat také jídelní lístky těch školních jídelen, které s naplňováním potravních košů nemají problém.
- 5/ Jídelní lístky ověřené „špičkovými“ školními jídelnami a ověřené odbornými pracovišti vydávat nejen tiskem, ale také zveřejňovat na internetových stránkách. Zde může být zveřejňováno i jejich hodnocení, a to jak pro potřeby samotných školních kuchyní, tak i pro potřeby kontrolních orgánů (školní inspekce, hygienické stanice apod.).

Spotřební koš je a měl by zůstat důležitým nástrojem řízení stravování ve školní jídelně. Žádné nařízení nebo vyhláška nemůže obratem změnit chuťové preference a stravovací zvyklosti dětí ani dospělých. V tomto směru je nutno postupovat s ohledem na reálnou situaci opatrně, **především je vždy nutné připravovat pokrmy, které děti budou jíst.** Víím, že většina školních jídelen dnes nenabízí pouze klasickou starou českou kuchyni nebo se nepodobí jen „fastfoodovými“ trendy. Naopak, ze zkušenosti víím, že většina našich školních jídelen a jejich odborných zaměstnanců pracuje na vysoké profesní úrovni právě za respektování všech daných pravidel, tedy i zásad tzv. spotřebních košů.

Jako lékař a dlouholetý pracovník v tomto oboru jsem přesvědčen, že žádné radikální změny spotřebního koše a tím i jídelníčku nejsou nyní potřebné. Tím se naopak nevylučuje zařazování nových pokrmů, například takových jaké již šest let kuchaři z našich nejlepších školních jídelen předvádí v soutěžích „O nejlepší školní oběd“.

Literatura u autora



MAVA
spol. s r. o.

GASTRONOMICKÁ ZAŘÍZENÍ
PROJEKT, DODÁVKA, MONTÁŽ, SERVIS
www.mava-t.cz www.mava.sk www.projekty-gastro.cz

**Poradenská činnost, snižování provozních nákladů,
výpočtové metody při navrhování kuchyní, moderní
technologie**

Č R :
MAVA spol. s r. o.
Sovova 1291/5
703 00 Ostrava-Vitkovice
TEL(FAX): 596 783 677(360)
mava@mava-t.cz

S R :
Hurbanovo náměstí 68
972 01 Bojnice
tel./fax: 046/543 04 91
gsm: 0910 909 989
e-mail: info@mavaplus.sk



Osobní hygiena pracovníků jako pracovní povinnost

Redakce

Dodržování zásad osobní a provozní hygieny je nejzákladnějším a nejdůležitějším požadavkem pro kuchařský personál i pro pomocné síly a musí být uplatňováno v průběhu celého výrobního procesu. Porušení těchto zásad, pokud není nedbalostí, může být způsobeno i z neznalosti. Proto vedoucí školní jídelny má velmi důležitou povinnost prokazatelně poučit nastupujícího pracovníka a zajistit opakované diferencované proškolení ostatních pracovníků podle jejich pracovního zařazení. Předpokládá se postupné získávání znalostí zaměřených na zdravotní stav a osobní hygienu zaměstnanců, požadavky na provozní hygienu zejména na čištění, dezinfekci, používání správných technologických postupů při přípravě stravy a na základní poznatky o nákazách a otravách alimentárního původu.

Legislativa o osobní hygieně pracovníků ve stravovacích službách

Nařízení ES č. 852/2004 o hygieně potravin, kde se stanoví minimální – bezpodmínečné požadavky jmenovitě, ukládá, aby „každá osoba pracující v oblasti, kde se manipuluje s potravinami, udržovala vysoký stupeň osobní čistoty, musí nosit vhodný, čistý, a je-li to nezbytné, ochranný oděv“.

Základními povinnostmi každé osoby vykonávající činnosti epidemiologicky závažné, které ukládá zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví, je oznámit ošetřujícímu lékaři a nadřízenému zdravotně významné skutečnosti o svém zdravotním stavu a „uplatňovat při pracovní činnosti znalosti nutné k ochraně veřejného zdraví a dodržovat zásady osobní a provozní hygieny v rozsahu upraveném v prováděcím právním předpise“. Výše uvedené nařízení ES oznamovací povinnost rozšiřuje, kdy pracovník závažné změny svého zdravotního stavu je povinen ohlásit nejen svému lékaři, ale i svému „provozovateli potravinářského podniku“, v našem případě vedoucí školní jídelny.

Jmenovité povinnosti jsou uvedeny v § 50 vyhlášky č. 137/2004 Sb. o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny v platném znění k zákonu č. 258/2000 Sb. ochraně veřejného zdraví:

Pro provozování stravovacích služeb, výrobu potravin a uvádění potravin do oběhu platí tyto zásady osobní hygieny:

- pečování o tělesnou čistotu a před započetím vlastní práce, při přechodu z nečisté práce na čistou (například úklid, hrubá příprava), po použití záchodu, po manipulaci s odpady a při každém znečištění si umýt ruce v teplé vodě s použitím vhodného mycího, popřípadě dezinfekčního prostředku,
- nošení čistých osobních ochranných prostředků odpovídajících charakteru činnosti, zejména pracovní oděv, pracovní obuv a pokrývku hlavy při výrobě potravin a pokrmů. Udržování pracovního oděvu v čistotě a jeho vyměňování podle potřeby v průběhu směny. Při pracovní činnosti vyžadující vysoký stupeň čistoty nebo při vyšším riziku kontaminace, používání jednorázových ochranných rukavic a ústní roušky, neopouštění provozovny v průběhu pracovní doby v pracovním oděvu a v pracovní obuvi,
- vyloučení jakéhokoliv nehygienického chování (například kouření, úpravy vlasů a nehtů),
- zajištění péče o ruce, nehty na rukou ostříhané na krátko, čisté, bez lakování, na rukou nenosit ozdobné předměty,
- ukládání použitého pracovního oděvu, jakož i občanského oděvu na místo k tomu vyčleněné; ukládání pracovního oděvu a občanského oděvu odděleně.

Zásadně je třeba rozlišovat povinnosti ukládané zákonem poskytovateli stravovacích služeb – fyzické nebo právnické osobě zodpovědné za vedení provozovny a zaměstnancům – osobám, které se na poskytování služby podílejí. Provozovatel školní jídelny tedy musí vytvářet vhodné podmínky k naplnění požadavků osobní a provozní hygieny, a proto mu zákon č. 258/2000 Sb. ukládá

- provádět opatření proti vzniku a šíření infekčních onemocnění a otrav z podávaných pokrmů,
- zajistit, aby fyzické osoby činné při výrobě, přípravě, balení, rozvozu, přepravě a skladování pokrmů a při jejich uvádění do oběhu používaly po celou dobu výkonu práce čisté osobní ochranné pracovní prostředky,
- zajistit dodržování zákazu kouření v rozsahu stanoveném zvláštním právním předpisem,
- umožnit oddělené odkládání pracovního a občanského oděvu ve dvoudílných skřínkách, musí být k dispozici zásoba čistého kuchařského prádla a možnost jeho snadné výměny – otázka, se kterou souvisí vybavení a stav šaten zaměstnanců.

Zaměstnavatel je povinen v provozovně dále například vyžadovat

- používání předepsaného oblečení, včetně pokrývky hlavy,
- řádné provádění mytí rukou - nelze připustit mytí v kuchyňských dřezech. K tomu, ale musí zajistit, aby umyvadlo bylo dobře přístupné, standardní velikosti, umístěné přímo v místnosti nebo v bezprostřední blízkosti pracoviště, kde dochází k epidemiologicky významnému znečištění (v přípravných masa, drůbeže, ryb, vytloukání vajec). Také je žádoucí instalovat je tam, kde jsou požadavky na nejvyšší stupeň osobní hygieny (studená kuchyně, dokončování cukrářských výrobků, porcování zchlazených pokrmů nebo porcování dietních pokrmů v podnosovém (tabletovém) systému výdeje,
- zamezit, aby po řádném umytí rukou nedocházelo k jejich opětovnému znečištění z textilních ručníků, proto se požadují jednorázové ručníky a osoušeče rukou.

Proč si často a pořádně umývat ruce?

Ruce jsou nejdokonalejší, nejdůležitější a nejčastější pracovní nástroj, jsou sídlem smyslového vnímání, prostřednictvím hmatu se dovídáme o některých vlastnostech našeho okolí. Kůže rukou má svoje stále mikrobiální osídlení, které nemusí způsobit žádné

zdravotní problémy. Také je ale možným a častým zdrojem znečištění pokrmů, náčiní, pracovních ploch a porcovacích desek. Ke kontaminaci povrchu potravin dochází znečištěnými rukama nemocných lidí nebo bacionosičů, nebo osob trpících hnisavými zánětlivými změnami na kůži rukou, na obličejí či jinde. Kromě kapénkové infekce v případě zánětu horních cest dýchacích nebo anginy se mohou tyto zárodky při kýchnutí nebo smrkání stát součástí mikroflóry rukou. Touto cestou se rovněž přenášejí původci závažných onemocnění jednotlivých osob, ale především rozsáhlých epidemií. Na rukou se mohou vyskytovat zárodky z hnisavým kožním změn (*Staphylococcus aureus*), a bakterie rodu *Salmonella* i virus infekční hepatitidy typu B. V jiných zemích s nízkým hygienickým standardem je spektrum nemocí, které se přenášejí nemytou nebo špatně umytou rukou ještě závažnější. Proto na 15. října připadá Světový den mytí rukou, který vyhláší Světová zdravotnická organizace už od roku 2008.

Ke kontaminaci tepelně opracovaných potravin nebo produktů, které se již nepodrobí žádnému úkonu, jež by zničil mikroorganismy, dochází při porcování, úpravě na talíři znečištěnými rukama, dále utěrkami nebo pomůckami, přenesením z potravinových surovin. V řadě případů bylo epidemiology při šetření cesty přenosu infekce vzniklé epidemie alimentárního původu nejen u nás prokázáno, že nákazu mnoha lidí, někdy i několika set osob, umožnila nízká úroveň hygienických návyků pracovníků, kteří se zúčastňovali přípravy pokrmů i málo vyhovujících podmínky pro provádění úkonů osobní hygieny.

Kdy si mýt ruce

Před započítím vlastní práce, při přechodu z nečisté práce na čistou (například úklid, hrubá příprava), po použití záchodu, po manipulaci s odpady a při každém znečištění je nutno si umýt ruce v teplé vodě s použitím vhodného mycího (případně dezinfekčního) prostředku.

Jak si mýt ruce

Hygienické mytí rukou při poskytování stravovacích služeb definuje Metodický pokyn ministerstva zdravotnictví z roku 2005 jako odstranění nečistoty a snížení množství přechodné mikroflóry na pokožce rukou mycími přípravky s dezinfekční přísadou. Tento způsob se podstatně liší od postupu mechanického mytí rukou před chirurgickou dezinfekcí.

Naším cílem jistě není chirurgický výkon, kde má mytí rukou oprávněně velmi přísná pravidla, opláchnutí znečištěných rukou však rozhodně nestačí. V publikaci Hygiena v gastronomii uvádí autorky, že při mytí trvajícím 30 sekund se na dlani snížil počet zárodků o 90 až 99 % oproti původnímu stavu. Z praxe je však známo, že tak dlouho si prakticky nikdo ve stravovacím provozu ruce neumývá. Bylo by určitým významným pokrokem, kdyby si naši spolupracovníci myli ruce po namydlení alespoň 10 sekund (pomalu počítat do deseti) a to zejména dlaň, hřbet ruky, kůži mezi prsty konce prstu a kůži na vnějším předloktí.

Proč používat raději tekutá než pevná mýdla

Při mytí rukou mýdlem se zbavujeme nečistot, které jsou především tukového a bílkovinného charakteru. Touto očistou pokožky se současně zbavujeme i části mikrobiálního osídlení, jehož početní redukce však není vždy zcela dostatečná.

Na mýdle, které leží na umyvadle několik dnů, se mohou udržovat i mikroskopické zbytky potravin a mikroby mají přijatelné podmínky ke svému přežívání. Pokud mýdlo používá více osob, může být směs zárodků na mýdle velmi pestrá. Může se pak stát, že při rychlém mytí se mikroby zachytí na pokožce a situace z hlediska možné kontaminace může být ještě méně příznivá než před vlastním mytím.

V současné době je na trhu celá paleta tekutých mýdel s kombinovanými čistícími a dezinfekčními účinky. Zabezpečují vlastně tři úkony v jednom - mytí, dezinfekci a ošetření pokožky. Jsou zpravidla nyní připravena tak, aby co nejméně i při velmi častém používání dráždila pokožku na rukou.

Potravinové alergie

Mgr. Sylva Šmídová, Mgr. Alexandra Košťálová

Státní zdravotní ústav, www.zdravaskolnijidelna.cz

V souvislosti s Nařízením Evropského parlamentu a Rady EU č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům se nyní i školní jídelny musí více zajímat o alergenů v potravinách.

Co je alergie

Alergie je nepřiměřená reakce imunitního systému na některé látky (alergenů). Alergenem je látka bílkovinné povahy, která se nachází přirozeně v životním prostředí (ve vzduchu, ve vodě, v srsti zvířat, v potravinách atd.).

Potravinová alergie je nepřiměřená reakce imunitního systému na bílkovinnou složku potravin, která je vyvolána nejčastěji po konzumaci a v některých případech dokonce i po manipulaci s danou potravinou. Hrubý odhad naznačuje, že celosvětově potravinovou alergií trpí 4 % populace. Tento hrubý odhad se však s věkem mění, potravinová alergie postihuje 6-8 % kojenců, 3-5 % malých dětí a 2-4 % dospělých osob. Potravinové alergie

jsou u dětí častější, pravděpodobně v důsledku nezralosti imunitního systému. U dětí, díky vyžívání trávicího traktu, dochází k tzv. „alergickému vyhasínání“ tedy k vymizení alergických projevů. K tomuto dochází již v předškolním věku, u 80 % případů dokonce již v prvních 3 letech života.

Proč potravinová alergie vzniká

Lidské tělo je proti nepříznivým vlivům vnějšího prostředí (virům, bakteriím, plísním) chráněno systémem obranných reakcí organismu, které souhrnně nazýváme imunita. Lidská imunita musí rozeznávat řadu chemických látek vnějšího prostředí a především rozdělit tyto látky na bezpečné a škodlivé. Alergická reakce vzniká v důsledku zá-

měny bezpečných látek za nebezpečné. S dispozicí k alergii se rodí 40 % osob a u 8 % se tato reakce rozvine již v prvním roce života.

Proč některé bílkoviny začne lidské tělo chápat jako nebezpečné je předmětem mnoha výzkumů po celém světě. Velkou roli pravděpodobně hraje porucha imunity a dále jsou na vině civilizační vlivy, málo pohybu, nadměra stresu, časté užívání antibiotik a jiných léčiv, znečištěné životní prostředí a řada dalších.

Příznaky onemocnění a první pomoc

Jak již bylo uvedeno, potravinové alergie jsou častější u malých dětí, především kojenců a batolat. U těchto dětí se objevují alergie na nejzákladnější potraviny. Řada těchto alergií s věkem odeznívá. Typickým příkladem je alergie na bílkovinu kravského mléka u kojenců. Tato alergie se v tomto věku vyskytuje přibližně u 2 % populace, kdežto u dospělé populace se tato alergie vyskytuje pouze u 0,1 %.

Projev potravinové alergie může být různorodý, obvykle se objevuje okamžitě, případně do dvou hodin po konzumaci pokrmu. Častým projevem bývá intenzivní svědění v dutině ústní, otoky rtů a sliznic, tyto obvykle vymizí spontánně a pouze výjimečně vedou k závažnějším symptomům.

Mezi další projevy potravinové alergie patří kopřivka a atopický ekzém na kůži. Potravinové alergie mohou při neřešení respiračních problémů rozvinout astma. Mezi další akutní projevy potravinových alergií, zejména v dětském věku, patří zvracení, průjemy, bolesti břicha.

Nejzávažnějším projevem alergií je tzv. anafylaktický šok, kdy dojde k náhlému poškození několika orgánů až k zástavě krevního oběhu. Projevuje se zrudnutím v obličejí, dechovými potížemi a trnutím jazyka a končetin. Postižený velice rychle upadá do šoku, přestává komunikovat a dýchat.

V tomto případě je nutné okamžitě zavolat rychlou záchrannou pomoc a resuscitovat (udržet srdeční činnost a dýchání).

Prevence a léčba

Dle posledních zjištění jako významný faktor ochrany před vznikem potravinových alergií je výlučné kojení do 6 měsíců věku, a poté kojení s postupným zaváděním nových potravin do jídelníčku dítěte. Poslední statistické zjištění z Dánska ukazuje, že s prodlužující se délkou kojení a rostoucím počtem plně kojeneckých dětí klesá výskyt alergie na bílkovinu kravského mléka (ze 2,2 % na 1 % v průběhu 14 let). Často se objevuje doporučení, které nabádá k preventivní eliminaci potenciálních alergenů ze stravy matky nejlépe již v těhotenství ev. v době kojení. Proti těmto doporučením však stojí celá řada významných studií, které toto tvrzení vyvracejí. Právě vystavení dítěte stopovým množstvím alergenu v mateřském mléce je pravděpodobně podstatné pro prevenci vzniku potravinových alergií. V pozdějším období mateřské mléko významně přispívá jako imunologická obrana vůči novým antigenům.

Léčba potravinové alergie spočívá ve vyloučení potraviny a jejích zdrojů z jídelníčku. Případně ochrana

před náhodným pozřením nebezpečné potraviny pomocí antihistaminik. Léčba vícečetných potravinových alergií je složitější než léčba alergií na jednotlivé potraviny. Čím větší je počet potravinových alergií, tím vyšší je pravděpodobnost rozvoje dalších alergických reakcí. Sestavit plnohodnotný jídelníček nemocného s řadou potravinových alergií bývá komplikované. U dětí je však nutné zabezpečit dostatečný přísuv důležitých živin, vitaminů a minerálních látek a zabránit tak rozvoji sekundárních onemocnění podmíněných jejich nedostatkem. Děti jsou v této souvislosti nejvíce ohroženy křivicí (rachitidou), anémií z nedostatku železa a poruchami růstu. Dospělým hrozí např. osteoporóza, k jejímuž vzniku může přispět nedostatek či chybění mléka a mléčných výrobků.

Nejčastěji se vyskytující alergie

Jakákoliv potravina má potenciál vyvolat u některých jedinců alergickou reakci. Existuje však několik potravin, či skupin potravin, které způsobují alergie častěji než ostatní potraviny. Uvádí se, že více než 90 % alergických reakcí na potraviny způsobuje následujících 14 potravin/skupin potravin:

1. obiloviny obsahující lepek, tj.: a, pšenice; b, žito; c, ječmen; d, oves; e, špalda; f, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich,
2. korýši a výrobky z nich,
3. vejce a výrobky z nich,
4. ryby a výrobky z nich,
5. jádra podzemnice olejné (arašidy) a výrobky z nich,
6. sójové boby (sója) a výrobky z nich,
7. mléko a výrobky z něj, včetně laktózy,
8. skořápkové plody, tj.: mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich,
9. celer a výrobky z něj,
10. hořčice a výrobky z ní,
11. sezamová semena a výrobky z nich,
12. oxid siřičitý a siřičitany (v koncentracích vyšších než 10 mg/kg nebo 10 mg/l, vyjádřeno jako celkový oxid siřičitý (SO₂), které se propočítají pro výrobky určené k přímé spotřebě nebo ke spotřebě po rekonstituování podle pokynů výrobce),
13. vlní bob (lupina) a výrobky z něj,
14. měkkýši a výrobky z nich

Pozn.: Dle poslední aktualizace MZČR, v případě upozornění na přítomnost alergenních látek nebo složek v pokrmu můžeme pro lepší orientaci strávníků vypsát konkrétní druh obiloviny, ořechů a podobně. Vypisování nově není povinné, ale pomáhá alergikům v lepším výběru potravin z důvodu různých typů alergií na odlišné obiloviny a ořechy. U obilovin se tedy nemusí vždy jednat pouze o alergii na lepek, ale na jiné složky dané obiloviny. Na tuto skutečnost upozorňujeme takto: „Obsahuje obiloviny obsahující lepek konkrétně žito“ nebo „Ob-

sahuje obiloviny obsahující lepek – žito, pšenici“. Např. v případě salátu s ořechy je přijatelná informace, že salát obsahuje skořápkové plody, nebo je možná přesnější informace o druhu skořápkového plodu nebo plodů (např. salát s vlašskými ořechy).

V různých věkových skupinách jsou alergie vyvolávány odlišnými potravinami. Nejčastějším vyvolavatelem alergie v kojeneckém věku jsou bílkoviny kravského mléka, vaječného bílku, pšeničné mouky, sójového nápoje, treska a burské oříšky. U starších dětí a mladých dospělých je seznam potenciálních alergenů širší, lze pozorovat alergii na různé druhy ořechů, sezamová semínka, měkkýše a korýše (kreveta, škeble), sýry, mák, citrusové plody, ovoce, exotickou zeleninu a aditiva.

U starších dětí se také objevují zkřížené alergické reakce v souvislosti s reakcí na pyly. U těchto dětí dochází nejdříve k rozvoji alergické reakce na pyly stromů a trav a později u nich dochází k rozvoji přidružených potravinových alergií.

Alergie a intolerance

U laické veřejnosti dochází k častým záměnám některých potravinových intolerancí za potravinové alergie a naopak.

K těm nejčastějším patří laktózová intolerance a celiakie.

Zatím co alergická reakce vytváří protilátky proti konkrétnímu alergenu (bílkovině potraviny) intolerance vzniká na různých podkladech.

Laktózová intolerance vzniká jako nedostatečná tvorba v tenkém střevě se vyskytujícího enzymu laktázy. Laktáza je enzym, který štěpí mléčný cukr laktózu. Tito jedinci mají v důsledku jeho nedostatku problém s trávením mléka. Alergie na bílkovinu kravského mléka se vyskytuje u malých dětí a může zaniknout. Naproti tomu laktózová intolerance se objevuje v pozdějším věku - dnes je chápána jako fyziologický jev, kromě případů tzv. sekundární laktózové intolerance způsobené onemocněním tenkého střeva nebo léčbou.

Hlavním důsledkem je, že laktózově intolerantní osoby hůře tráví mléko (všech živočichů) s obsahem laktózy. Ve většině případů však poměrně dobře tolerují zakysané mléčné výrobky, kde je obsah laktózy nižší v důsledku kysacích procesů, nebo tvrdé sýry, kde je obsah laktózy velmi nízký až nulový.

Oproti tomu děti s alergií na bílkovinu kravského mléka netolerují kravské mléko ani mléčné výrobky. U rostoucího organismu tak dochází k nebezpečí nedostatku některých živin především vápníku a bílkovin.

Dále dochází k časté záměně celiakie a alergie na lepek.

Celiakie patří mezi tzv. autoimunitní onemocnění. Lepek obsažený v potravině spustí v těle nepřiměřenou imunitní reakci, při které dochází k tvorbě protilátek proti vlastním buňkám střevní sliznice a k jejich poškození. To se následně projevuje zánětlivými změnami na sliznici tenkého střeva. Následkem zánětu dochází k poškození funkce střeva a poruše vstřebávání živin v různém rozsahu.

Důsledky celiakie jsou mnohem závažnější, než důsledky alergie na lepek. U nemocných dosud neléčených dětí

s celiakií se mohou vyskytnout poruchy růstu, chudokrevnost, průjem nebo zácpa, vyšší lomivost kostí, psychické problémy, následná neplodnost a podobně.

Léčba celiakie i alergie na lepek spočívá ve vyloučení zdroje lepků z jídelníčku.

Alergeny ve školní jídelně

Od 13. 12. 2014 nabylo účinnost Nařízení Evropského parlamentu a Rady EU č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům.

Toto nařízení platné již od roku 2011 ukládá povinnost informovat strávníky na možný výskyt alergenů v pokrmech. Každému strávníkovi tak musí být zpřístupněna informace, zda se v podávané nebalené potraviny nebo pokrmu, včetně nápoje, vyskytují nějaké konkrétní alergen.

Strávníci by měli být upozorněni na výskyt alergenů již při objednávání stravy. Na to je nutné myslet zejména při více možnostech objednávání stravy ve školní jídelně (internet, školní kuchyně apod.) Všude, kde mají strávníci možnost objednat stravu, musí být k dispozici seznam alergenů a jejich výčet v konkrétním pokrmu.

Možností jak strávníka na alergen v pokrmu/potravině upozornit je několik. Tyto informace však vždy musí vycházet z písemného podkladu.

První často využívanou formou je výčet alergenů uvozený slovem „obsahuje“. Výčet alergenů musí být jasně odlišitelný od ostatních složek pokrmu (změna písma, barvy). Takto uvozené alergen mohou být označeny písmem nebo číslicí, vždy však platí, že bude v rámci jídelního lístku strávníkům vysvětleno, co zkratky znamenají.

Druhou možnou variantou je strávníkům viditelně a zřetelně sdělit, že pokrmy obsahují alergen a že informace o obsažených alergenech obdrží po dotázání se. Pokud se strávník na přítomné alergen dotáže, je možné a dostačující odpovědět mu pouze ústně. Informace však musí vycházet z písemného podkladu (písemným podkladem může být např. norma / receptura pokrmu s výčtem alergenů, nebo „speciální“ jídelní lístek s výčtem alergenů apod.). Písemný podklad musí na provozu existovat, ale nemusí být strávníkovi předložen.

V případě, že je název alergenní látky obsažen již v názvu pokrmu (sójový guláš, celerová polévka), je to dostačující a není již další označení alergenu povinné.

Pamatujte také na to, že může dojít k nutnosti záměny použitých surovin (bezvaječné těstoviny/těstoviny s vejci) a proto je vhodné v jídelním lístku na tuto skutečnost upozornit úslovím: „Změna jídelního lístku a alergenů vyhrazena“.

Závěr

Úkolem školní jídelny je pouze upozornit strávníky na možný výskyt alergenů. Nařízení Evropského parlamentu přidává více práce, ale umožňuje alergií sužovaným osobám lepší orientaci v pokrmech a potravinách.

Literatura u autorů

Blahopřejeme

Blahopřání k jubileu

Dne 25. září 2015 oslaví krásné životní jubileum paní Bc. Alena Strosse-rová. Jistě Vám tuto dámu nemusím nijak zvlášť představovat. Po jejím třicetiletém členství ve Společnosti pro výživu již zaručeně víte, že se jedná o neúnavnou a energickou zastánkyni školních jídelen, která je velmi významnou osobností v tomto oboru. Více jak 7 let pracovala také jako redaktorka přílohy časopisu Výživa a potraviny, který vydává Společnost pro výživu. S nesmírným zaujetím sháněla příspěvky od renomovaných autorů, připravovala články k tisku a jak víte, Zpravodaj pro školní stravování měl vždy díky ní vysokou úroveň. Sháněla důležité informace, rady a pomoc pracovníkům školních jídelen. Nesmíme též zapomenout, že posledních 7 let to byla právě ona, kdo kompletně zajišťoval program na každoročních tradičních konferencích *Školní stravování* v Pardubicích.

Paní Alena vystudovala zdravotní školu obor dietní sestra (dnes nutriční terapeut) a tato profese ji mimo jiné přivedla právě ke školnímu stravování. Svoje vzdělání si doplnila studiem na Pedagogické fakultě University Karlovy, kde úspěšně absolvovala bakalářské studium – školský management. V současné době pokračuje v navazujícím magisterském studiu. Přednáší pracovníkům školních jídelen a poskytuje jim mnoho cenných rad a informací, publikuje v odborných časopisech. Má dvě dnes již dospělé dcery, z nichž jedna pokračuje v rodinné tradici a kráčí ve šlépějích své maminky, neboť vystudovala rovněž obor nutriční terapeut.

Mezi významné aktivity naší jubilan-ty patří též spolupráce s kolegy Annou Packovou a Zdeňkem Hladíkem na organizaci soutěží školních jídelen *O nejlepší školní oběd*, které již několik let významně propagují školní stravování. Po-dařilo se jí bravurně zajistit hlavní sponzory těchto soutěží (v předchozích ročnících VZP a v současné době MAKRO), bez kterých by

se tato mediálně známá akce stěží mohla konat. Také získání záštity nad tímto nezvyklým kláním od Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a při pražských kolech i záštity Magistrátu Hlavního města Prahy je její zásluhou.

Na školní stravování se kladou stále větší a větší nároky a musí držet krok s novými trendy ve výživě, a proto je zapotřebí, aby ho provázeli a podporovali odborníci a mělo se takříkajíc o koho opřít. Paní Strosse-rová patří nepochybně k těm lidem, kteří mu tento servis poskytují a doufáme, že nadále bude v této činnosti pokračovat. A i když se vždy vše nedaří a někdy se problémy kupí a zdají se neřešitelné, věříme, že nám pomůže je zvládat i v dalších letech. Toto jubileum dnes není žádný věk a právě životní zkušenosti a praxe otevírají lidem nové obzory, možnosti a uplatnění.

Přejeme paní Alence do dalších let hlavně hodně zdraví, neutuchající elán a v neposlední řadě též hodně pracovních úspěchů.

Bc. A. Packová



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

PRAHA
PRAHA
PRAHA

vy & makro

Pod záštitou



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Soutěž O nejlepší školní oběd 2015

pořádaná Společností pro výživu vstoupila v letošním VI. ročníku do závěrečné části.

Odborná porota vybrala deset školních jídelen z celé České republiky, které se utkaly ve finálovém klání v úterý 25. srpna 2015 v reprezentativních prostorách Makro v pražských Stodůlkách.

V letošním roce došlo v organizaci soutěže k zásadní změně, protože generálním partnerem se stalo MAKRO. Průběh korespondenční soutěže ani finálové klání se neměnilo. Finále proběhlo v úplně nových prostorách MAKRO akademie ve Stodůlkách a organizátoři doufali, že to bude pro soutěžící velmi zajímavý zážitek.

Odborná porota vybrala **deset školních jídelen** z počtu **89 přihlášených z celé České republiky**. Finalisté připravili dle zadání kompletní obědová menu. Pokrmy musely být běžně zařazovány na jídelní lístek a patřit mezi oblíbené pokrmy malých strávníků. Cena jedné porce nesměla překročit normou daný limit 34 korun. Recepty jednotlivých školních jídelen hodnotila porota podle vhodnosti použitých surovin, technologického postupu přípravy, vzájemné sladění po stránce výběru potravin, chutě či barvy a z nutričního hlediska.

O vítězi se rozhodlo v úterý 25. srpna 2015 v Praze. Porotu tvořili jako každý rok vybraní žáci ZŠ, zástupci Společnosti pro výživu, zástupci města Brna, zástupce Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR, Ministerstva zdravotnictví ČR, ČŠI, Asociace kuchařů a cukrářů a Markéta Hrubešová.

PRVNÍ TŘI JÍDELNY (ostatní v abecedním pořadí):

Organizace	Město
1. ZŠ Otrokovice	Otrokovice
2. ZŠ a MŠ Velký Beranov	Velký Beranov u Jihlavy
3. SŠ dopravní Plzeň	Plzeň
SŠ Český Těšín	Český Těšín
MŠ Jaroměř	Jaroměř
ZŠ a MŠ Ostrava Zábřeh	Ostrava Zábřeh
ZŠ Svitavy	Svitavy
ŠJ Třebíč	Třebíč
Gymnázium Uherské Hradiště	Uherské Hradiště
ZŠ a MŠ Velké Svatoňovice	Velké Svatoňovice

pribináček

TRADIČNÍ A POCTIVÁ CHUŤ SMETANY A TVAROHU

Pribináček Smetanový 5 kg



- ✿ Vyrobeno z čerstvých surovin
- ✿ Přírodní zdroj vápníku, bílkovin a vitamínů pro zdravý růst dětí



**VYROBENO
Z ČESKÉHO
MLÉKA
A SMETANY**

AKCE:

**Nakupte 5 ks Pribináčka Smetanového 5 kg
a dostanete zdarma elegantní fleesovou vestu.**

Akce platí do vyčerpání zásob.



www.svet-syru.cz



info@svet-syru.cz



CZ: 800 154 725

RECEPTURY POKRMŮ PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

Publikace určená do škol i pro rodiny s dětmi obsahuje nejen jídelníčky, ale i údaje základních nutričních hodnot jejich obsahu.

Nové receptury zpracoval autorský kolektiv pod záštitou Společnosti pro výživu v roce 2007. Receptury byly zcela přepracovány tak, aby vyhověly současným výživovým a hygienickým požadavkům a zásadám správné výrobní praxe.

Soubory jsou uspořádány do tří obsáhlých dílů, celkem se nabízí více než 600 receptur. V úvodní části každého dílu jsou obecné pokyny k používání receptur.

Každý díl je doplněn teoretickou částí, ze které lze čerpat mnoho informací o výživě, stravování, potravinách, správné výrobní a hygienické praxi.

1. díl: Receptury pro přípravu pomazánek, polévek, studených pokrmů, nápojů

Teoretická část: Úvodní slovo k recepturám a jejich použití. Výživa předškolních dětí, školáků a dospívajících. Živiny - co musíme vědět o výživě. Jak zajistit bezpečnost - zdravotní nezávadnost pokrmů.

2. díl: Receptury pro přípravu hlavních pokrmů z hovězího, vepřového, uzeného, skopového, sekaného, telecího, drůbežího masa

Teoretická část: Vitaminy a minerální látky. Suroviny a potravinové výrobky. Tuky a jejich použití. Koření pro děti. Drůbež ve výživě a drůbež jako potravina. Technologie přípravy pokrmů a nápojů.

3. díl: Receptury rybích, 2. část drůbežích, polomasitých a bezmasých, slaných a sladkých pokrmů, příloh, salátů, moučnicků

Teoretická část: Proč a jak nahrazujeme maso a proč ryby? Ryby jako potravina. Základní právní předpisy a jejich uplatnění. Spotřební dávky potravin - spotřební koš. Organizace práce v provozu zařízení školního stravování. Vedoucí školních jídelen a jejich profesní role. Vztah k jídlu u dětí a jeho vývoj.

Dávkování potravin je uvedeno v množství pro 10 osob nejvyšší věkové skupiny v hrubé a čisté hmotnosti s průměrnou hmotností 1 porce. Návod na přepočítání pro mladší strávníky naleznete v pokynech pro užívání receptur.

Každá receptura je doplněna propočtem nutričních hodnot v 1 porci pokrmu, což umožňuje orientaci v plnění výživových doporučení a při sestavování jídelních lístků.

RECEPTURY SE PRODÁVAJÍ POUZE JAKO KOMPLET TŘÍ DÍLŮ
CENA VČETNĚ BALNÉHO, POŠTOVNÉHO A DPH JE 824,- Kč
Společnost pro výživu, o. s., Slezská 32, 120 00, Praha 2, tel.: 267311280,
fax: 27173 669, email: vyziva.spv@volny.cz

