



# Zpravodaj

pro školní stravování

květen / červen

3/2015



VI. ROČNÍK UŽ MÁ SVÉ PŘIHLÁŠKY DO SOUTĚŽE O NEJLEPŠÍ ŠKOLNÍ  
OBĚD UZAVŘENÉ.

NYNÍ SE VYBÍRAJÍ FINALISTÉ.

KDO SE PROBOJOVAL MEZI DESET NEJLEPŠÍCH, SE DOZVÍTE V PŘÍŠTÍM  
ČÍSLE ZPRAVODAJE PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ.



**vy & makro**

PRA  
PRA  
PRA  
PRA  
HA  
GUE  
GA  
G



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 zpříjemnit den.

**BONNO®**

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



# Vzpomínky na školní jídelnu

První zážitky ze společného stravování mám, asi jako většina z vás, ze školní jídelny v mateřské škole. Pocházím z rodiny, kde se jedlo vše. Většina surovin a potravin v době mého dětství pocházela z domácí produkce – různé druhy masa, vejce, kozí mléko, ovoce i zelenina. Nikdo nebyl v jídle nijak zvlášť vybíravý.

Do školky jsem však nastoupila coby „strávník - nimra“. Nyní usuzuji, že myšlenkou a přáním mých rodičů bylo něco ve smyslu: „Však ona se naučí jíst spořádaně, nechá se strhnout kolektivem ostatních dětí“. Opak byl ale pravdou. Nepamatuji si už do podrobností, co bylo na bílých talířích servírováno, ale vcelku detailně si vybavuji určité momenty. Sebe, jak sedím na té malinké dětské židličce v jídelní části naší mateřské školy. Už je pěkných pár minut po poledni, všechny děti už se odebraly ke spánku. Ale já, coby malá holčička nechci jíst tu omáčku s masem, tak tam musím sedět. Sedím a koukám, nejím a zkouším - zkouším trpělivost dospělých. Dnes se sama sebe ptám – Proč? Proč jsem byla tak nevděčná? Ostatní děti se pomalu budí z odpoledního spánku a mně je oběd odpuštěn chvíli před podáním odpolední svačiny. Ano, byla jsem umíněná a nerozumná, podobně jak jsou některé děti dnes, s tím rozdílem, že nyní je to označováno jako batolecí negativismus. Nehladověla jsem úplně, našla i jídla, která jsem snědla, a pak se mohla s ostatními dětmi odebrat k odpolednímu spánku, ale asi jich nebylo moc. A maso s omáčkami k nim rozhodně nepatřilo.

A jak to vlastně dopadlo? Po několika takovýchto „obědových sezeních“ nade mnou nakonec vyhrála moje vlastní máma. A jak to dokázala? Hrou. Domů nakoupila dětské talířky s různými pohádkovými motivy na jejich dně. I když na talíři pak byla jakákoli omáčka s masem, já vše snědla. Ptáte se proč? Odměnou mi byl prázdný talíř s obrázkem Krtečka, či usměvavé Makové panenky - obrázky mých večerníčkových hrdinů. S poznáním, že jídlo není nepřítel a že „já to chci jíst“, byly i obědy ve školní jídelně veselejší.

Tato vzpomínka může být i jistou inspirací pro ty z vás, kdo stojíte na druhé straně – ve stravovacím provozu při přípravě jídel. Někdy opravdu stačí málo. Samozřejmě se za ty roky mnohé změnilo, především bych zdůraznila, že je trendem dětské stravníky do jídla nenutit. Na druhou stranu je však obecně známo, že dítě musí ochutnat novou potravinu či pokrm několikrát (i 10x a vícekrát – ano, ozbrojme se trpělivostí), aby ji přijalo za známou, a tak i chutnou. Takže kdoví, jestli to u mně tenkrát bylo několikáté ochutnání, obrázkové talířky nebo kombinace obojího? Někdy stačí jen popustit uzdu fantazii a s pokrmy a jejich servírováním si v rámci možností stravovacího provozu trochu pohrát a ty méně oblíbené vyzkoušet malým stravníkům podat nápaditě.

Závěrem mohu říci: Ne úplně hladký vstup do veřejného stravování na mne žádné následky v podobě jakékoli averze nezanechal. Ba naopak, coby žákyně základní i střední školy jsem školní jídelnu navštěvovala velmi ráda a dnes sním s chutí prakticky vše. Dokonce mne po několika letech školní stravování společně s problematikou dětské výživy oslovilo znovu – a to profesně. Po vystudování nutriční terapie a výživy člověka jsem se stala metodičkou pro školní jídelny. Při této práci jsem se s mnohými z vás setkala i setkávala. Víím, že je vaše profese velmi náročná po všech stranách. I dnes, z pozice odborné referentky na KHS ji dokáží ocenit a vážím si jí. Školní jídelna je zkrátka mojí srdeční záležitostí, a to nejen proto, že jsem okusila stravování ve vysokoškolských menzách i závodních jídelnách. Školní stravování bych (a určitě nejen já) označila za náš „národní klenot“, proto si je hýčkejme a podporujme!

Za vaši práci vám chci, milí pracovníci školního stravování, opravdu moc poděkovat a přeji vám hodně trpělivosti a spokojené stravníky, kteří budou na školní jídelnu vzpomínat jen s radostí a pěknými vzpomínkami.

*Ing. Olga Hudcová*

## OBSAH

Vzpomínky na školní jídelnu.....	33
Nabídka kurzů v roce 2015.....	34
Sůl - kdy pomáhá a škodí .....	35
175 let Fidoroky od Fiedorů z Opavy .....	38
Ebola: riziko přenosu prostřednictvím potravin .....	39
Pětileté úsilí se vyplatilo .....	39
Otazníky kolem spuštění dietního stravování ve školních jídelnách .....	40
Mléko a mléčné výrobky, význam mléka a mýty o jeho konzumaci.....	43
Zdravá školní svačina aneb uzdravme svůj školní automat i bufet.....	45
Metodické doporučení.....	46

**Zpravodaj**  
pro školní stravování

**ČÍSLO 3/2015**

**květen • červen**

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 Blattná, CSc., Bc. Jana Bradová, Mgr. Veronika Březková, prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., Mgr. Olga Hudcová, RNDr. Jitka Krmíčková, Mgr. V. Neklapilová, MUDr. Pavel Otoupal, CSc., Bc. Anna Pačková, Ing. Eva Šulcová, MUDr. Petr Tláškal, CSc., Ing. Ludmila Věříšová, CSc., Ing. Petra Zukalová.



# NABÍDKA KURZŮ V ROCE 2015

Společnost pro výživu a její servisní organizace výživaservis, s.r.o., nabízí v roce 2015 kurzy určené pro ty pracovníky školního stravování, kteří si chtějí doplnit odborné informace vztahující se k jejich pracovnímu zařazení. Kurz pomůže orientovat se v otázkách výživy, nauky o potravinách, technologii přípravy pokrmů, hygieny, legislativy a účetnictví.

## 1. Kde se kurzy konají:

Místem konání je Vyšší odborná a střední zemědělská škola v Benešově u Prahy, kde je zajištěna nejen výuka, ale i ubytování a stravování. Benešov je velmi dobře dostupný veřejnou dopravou. Je umístěn v malebné krajině s možností výletů a koupání nejen v přírodě, ale i v městském bazénu, nabízí možnost i společenského vyžití. Ve městě i nedalekém okolí naleznete zajímavosti i historické památky, jako např. zámek Konopiště, vzácný kostel sv. Petra z 12. století v blízkém Poříčí n. Sázavou a další zajímavosti. Proto nabízíme zájemcům možnost spojit účast v kurzu s rodinnou rekreací. Vaším rodinným příslušníkům nebo přátelům nabízíme ubytování a stravování za stejných podmínek jako pro vás.

## 2. Přihlášky na webové stránce:

[www.spolvyziva.cz](http://www.spolvyziva.cz)

**Kontakt:** výživaservis, s.r.o., Slezská 32, 120 00 Praha 2  
Tel.: 267 311 280  
Fax: 271 732 669  
e-mail: [vyziva.SPV@volny.cz](mailto:vyziva.SPV@volny.cz)

Vyplněnou přihlášku zašlete na uvedenou adresu nejpozději do 26. června 2015.

## 3. Ubytování a stravování

Cena ubytování je 305,- Kč za osobu a den. Pokoje jsou dvou a čtyřlůžkové, sociální zařízení, sprchy, kuchyňka s vaříčem a chladničkou jsou společné.

V ceně kurzu je cena oběda ve výši 85,- Kč. Na požádání Vám školní jídelna připraví za úhradu snídani.

Ceny kurzovního jsou uvedeny u jednotlivých kurzů.

## UPOZORNĚNÍ

**Pokud vezmete sebou děti, zajistěte také osobu, která se jim bude věnovat po dobu Vaší výuky. Není v silách Společnosti pro výživu tuto službu poskytnout.**

# NABÍDKA KURZŮ V ROCE 2015

## I. ZÁKLADY VEDENÍ JÍDELNY

### ZVJ

Kurz je vhodný zejména pro vedoucí menších provozů, kteří získali vzdělání v příbuzném oboru (např. absolventi středních ekonomických škol a obchodních akademií, vyučení v oboru apod.). Absolvování kurzu pomůže zvládnout základní problematiku provozu jídelny i provozovatelům zařízení školního stravování.

**Termín:** 17. – 20. srpna 2015, (příjezd možný 16. 08. 2015 po 17. hod.).

Prosíme, abyste nás na příjezd dne 16. 08. 2015 upozornili na přihlášce.

**Zahájení 17. 08. 2015 registrace od 8,00 hod.**

**Cena: 2899,- Kč**

### PROGRAM:

#### 1. Poslání a význam školního stravování.

#### 2. Výživa:

- 2.1 Základy výživy, výživové potřeby podle věkových skupin;
- 2.2 Doporučené výživové dávky ve školním stravování, jejich smysl;
- 2.3 Zásady ekonomického naplnění doporučených výživových dávek.

#### 3. Poskytování informací o potravinách spotřebitelům:

- 3.1 Seznam alergenů a jejich výskyt;
- 3.2 Sledování alergenů při dodávce potravin a při výrobě jídel;
- 3.3 Povinnost pro školní jídelny informovat strávníky.

#### 4. Školní dietní stravování:

- 4.1 Podmínky stanovené právním předpisem;
- 4.2 Správná výrobní a hygienická praxe při přípravě diet.

#### 5. Hlavní skupiny potravinářských výrobků:

- 5.1 Jejich složení a význam ve výživě.
6. Správná hygienická a výrobní praxe ve školní jídelně
- 6.1 Úvod do správné praxe;
- 6.2 Co může ohrozit strávníka ve ŠJ;
- 6.3 Bezpodmínečné hygienické požadavky, správná praxe a HACCP, základní pojmy;

6.4 Předpoklady pro řádnou hygienu provozu a sanitaci;

6.5 Správná hygienická a výrobní praxe;

6.5.1 nákup a uskladnění potravin,

6.5.2 příprava potravin a studená kuchyně,

6.5.3 tepelné zpracování potravin na pokrmy,

6.5.4 expedice a výdej pokrmů,

6.5.5. umývání nádobí, manipulace s odpady;

6.6 Požadavky na zdravotní stav a osobní hygienu pracovníků;

6.7 Požadavky na hygienu provozu (sanitace, odpady).

#### 7. Požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci v pracovníprávních vztazích:

7.1 Požadavky na pracoviště a pracovní prostředí;

7.2 Požadavky na výrobní a pracovní prostředky a zařízení;

7.3 Požadavky na organizaci práce a pracovní postupy;

7.4 Předcházení ohrožení života a zdraví;

7.5 Povinnosti zaměstnavatele, práva a povinnosti zaměstnance;

7.6 Osobní ochranné pracovní prostředky, pracovní oděvy

a obuv, mycí, čistící a dezinfekční prostředky;

7.7 Povinnosti zaměstnavatele při pracovních úrazech;

7.8 Účast zaměstnance na řešení otázek bezpečnosti a ochrany zdraví při práci.

#### 8. Legislativní rámec činnosti zařízení školního stravování:

8.1 Zápis zařízení školního stravování;

8.2 Zajišťování stravovacích služeb;

8.3 Kalkulace ceny stravovacích služeb;

8.4 Ekonomická hlediska činnosti školní jídelny;

8.5 Náklady a výnosy školního a závodního stravování;

8.6 Doplňková činnost náklady a výnosy.

9. Účetnictví ve školní jídelně:

9.1 Skladové hospodářství;

9.2 Měsíční závěrka;

9.3 Zúčtovací vztahy.

#### 10. Kontrola v zařízení školního stravování:

10.1 Vnitřní kontrolní systém (zákon č. 320/2012 Sb.);

10.2 Kontrola – zřizovatel, ČŠI, HS.

Závěrečný test a hodnocení.

**II. ZAUČENÝ KUCHAR / KUCHARKA ZK**

Kurz je určen pro ty, kteří pracují na pozici kuchaře a jsou vyučeni alespoň v příbuzném oboru (např. cukrář, pekař apod.). Kurz poskytl základní znalosti o výživě, surovinách, kuchařské technologii, hygieně a bezpečnosti práce.

**Termín:** 17. – 20. srpna 2015,  
(příjezd možný 16. 08. 2015 po 17. hod.)

Prosíme, abyste nás na příjezd dne 16. 08. 2015 upozornili na přihlášce.

**Zahájení 17. 08. 2015 registrace od 8,00 hodin.**

**Cena: 3399,- Kč**

**Pro praktickou část potřebujete ochranný oděv.**

**PROGRAM:****1. Výživa a stravování:**

1.1 Doporučené výživové dávky pro jednotlivé kategorie strávnicků – spotřební koš.

**2. Školní dietní stravování:**

2.1 Podmínky stanovené právním předpisem;  
2.2 Správná výrobní a hygienická praxe při přípravě diet.

**3. Hlavní skupiny potravinářských výrobků:**

3.1 Jejich složení a význam ve výživě.

**4. Technologie – správná výrobní praxe**

4.1 Základní technologické postupy;  
4.2 Normy a receptury;  
4.3 Skladba jídelního lístku.

**5. Správná hygienická praxe**

5.1 Co může ohrozit našeho strávnicka i nás;  
5.2 Jak se bránit nebezpečí;  
5.3 Základní hygienické požadavky, co je správná praxe a co znamená HACCP;  
5.4 Při jaké změně zdravotního stavu vzhledem k naší práci musíme k lékaři;  
5.5 Rizika z různých druhů potravin a rizikové pokrmy;  
5.6 Základem hygieny provozu ŠJ jsou znalosti a správné návyky (čištění, zacházení s odpady a další úkoly sanitace).

**6. Požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci v pracovních vztazích:**

6.1 Požadavky na pracoviště a pracovní prostředí;  
6.2 Požadavky na výrobní a pracovní prostředky a zařízení;  
6.3 Požadavky na organizaci práce a pracovní postupy;  
6.4 Předcházení ohrožení života a zdraví;  
6.5 Povinnosti zaměstnavatele, práva a povinnosti zaměstnance;  
6.6 Osobní ochranné pracovní prostředky, pracovní oděvy a obuv, mycí, čisticí a dezinfekční prostředky;  
6.7 Povinnosti zaměstnavatele při pracovních úrazech;  
6.8 Účast zaměstnance na řešení otázek bezpečnosti a ochrany zdraví při práci.

**7. Praktická část:**

7.1 Příprava vybraných typů diet.

**8. Význam školního stravování, základy evidence.**

Závěrečný test a hodnocení.

**POZOR:**

**Možno spojit s rodinnou rekreací ve dnech 17.–20. 8. 2015 (resp. 16. 08. 2015).**

# SŮL - kdy pomáhá a škodí

**Mgr. Alexandra Košťálová**

SZÚ Praha, Centrum podpory veřejného zdraví

**NĚCO MÁLO O SOLI**

Kuchyňská sůl neboli chemickým názvoslovím chlorid sodný je sloučenina sodíku a chlóru, kdy sodíku je 40 % a chlóru 60 %.

Soli se říkalo „bílé zlato“, protože byla velice důležitá. Dokonce na ní záviselo přežití civilizací v průběhu krutých zim (konzerovala totiž potraviny). I to byl možná důvod, proč se stala platidlem. Vojákům se solí vyplácel žold (od slova salt je původ názvu salary)

Veškerá sůl pochází z moří. V prvohorách vypadalo rozložení oceánů a pevniny na Zemi úplně jinak než dnes. Od volného moře se oddělily různé zátoky vytvořením jakýchsi hrází z útesů. Na těchto plytkých pánvích docházelo k odpařování mořské vody. Rozmanitými pohyby pevniny a hornin v průběhu jednotlivých vývojových epoch Země se tyto solné usazeniny začaly překrývat, deformovat a měnit svou polohu. Takto vznikla kamenná sůl, neboli halit.

Na světě se vyrobí 220 milionů tun soli ročně, z toho v Evropě 45 milionů tun.

**JAKÁ SŮL SE DNES DOSTÁVÁ NA NÁŠ STŮL**

– **Sůl mořská** (přirozený odstín je našedlý). Koncentrace soli v jednotlivých mořích se liší, průměrná koncentrace je 2,7 %, ale například Středozemní moře má koncentraci o něco vyšší 4%, nejslanější je Mrtvé moře s koncentrací 33,7%.

Jeden z největších producentů mořské soli sídlí na pobřeží San Francisca.

Odhaduje se, že v mořích a oceánech je takové množství soli, že by pokrylo kontinenty vrstvou vysokou 500 stop (152,4 m).

– **Sůl kamenná** neboli halit. Název je složený z řeckých slov halos – slaný a lithos – kámen. Významná evropská naleziště jsou na Slovensku, v Polsku, Rakousku, Německu. Získává se buď hornickou těžbou, nebo louhováním, kdy se do podzemního ložiska vrtem přivede voda. Sůl se v ní rozpustí a vzniklý roztok, solanka (obsahuje přibližně 310 g soli v jednom litru) se čerpá na povrch. Po odpaření vody dojde ke krystalizaci a následnému zpracování. Takto získané soli říkáme vakuovaná, hůře přijímá vlhkost a hůře se tedy rozpouští, snáze se s ní přesolí.



Sůl dnes můžeme koupit fortifikovanou, tedy obohacenou jódem či fluorem.

Za kilogram běžné soli dáme dnes necelých 10 Kč, ale existují i druhy soli, při jejichž nákupu zaplatíme 100x více. Jedná se například o Fleur de Sel neboli solný květ, který vzniká pouze za vhodných klimatických podmínek, na kterých se spolupodílí slunce, vítr a vlhkost. Pokud vzniknou vhodné klimatické podmínky, na solných lagunách se tvoří solné krusty - květy, které se sbírají ručně.

### DENNÍ DOPORUČENÁ DÁVKA SOLI

Je 5 g soli na den. Při čemž 4 g jsou již přítomny v potravinách, které nakupujeme – pečivo, sýry, uzeniny. Zbýlý 1 g je určen na solení a dosolování jídel. Reálný příjem soli je ale mnohem vyšší. Dospělý člověk v ČR má příjem soli 3x vyšší než doporučený (8-17 g/den).

U dětí (předškoláků a školáků) byl zjištěn příjem o 400 – 600 % vyšší než doporučený!!!

Děti ještě nemají dostatečně vyvinutý filtrační systém ledvin, proto je pro ně nadměrný přísun soli škodlivý. Sůl se jeví jako návyková. Slané pokrmy jsou velice často kombinovány se sladkými nápoji, což je v kombinaci s dnešní pasivitou dětí velký rizikový faktor vzniku nadváhy.

### FUNKCE SODÍKU (Na) V TĚLE

Sodné kationty jsou nezbytné pro běžné fyziologické procesy v organismu, správnou činnost nervů a svalů. Sodík je hlavním kationtem mimobuněčné tekutiny (tkáňová tekutina a krev) a podílí se na udržení jejího objemu. Ztráty sodíku jsou obvykle spojeny se ztrátou vody, zadržování sodíku se zadržuje vody.

Nadměrným ztrátám sodíku z těla brání aldosteron (hormon kůry nadledvin), natriuretické peptidy (ze srdce) naopak zvyšují vylučování sodíku močí.

### RIZIKA NADMĚRNÉHO PŘÍJMU SOLI

Mezi důsledky dlouhodobého nadbytečného příjmu sodíku, respektive soli, patří:

- hypertenze
- srdečně cévní onemocnění („infarkt“, „mrtvice“)  
V ČR trpí 43,6 % dospělé populace hypertenzí. To jsou ti, kterým byla stanovena diagnóza. Předpokládá se však, že je velké procento těch, kteří o své hypertenzi nevědí. Přítom pokles krevního tlaku TK o 5-10 mm Hg snižuje riziko ISCH o 14% a IKTU o 33-42 %.
- osteoporóza (sodík způsobuje vyšší vylučování vápníku močí)
- otoky
- rakovina žaludku
- ledvinové kameny
- obezita (slané střídáno sladkým)

Vliv sodíku na krevní tlak byl velice zajímavě popsán u obyvatel Cookových ostrovů. Kmen Pukapuka žijící ve vnitrozemí nepoužívá k přípravě pokrmů mořskou vodu

a na přijímají pouze z přírodních zdrojů. Jejich příjem soli je 1,74 g/den. Výskyt hypertenze u obyvatel tohoto kmene po 20 roce života je 1 %.

Příslušníci kmene Rarotonga, jejichž život je spjat s mořem a k úpravě pokrmů používají mořskou vodu, mají denní příjem soli kolem 8,7 g. Výskyt hypertenze po 20 roce u obyvatel tohoto kmene je 7-10 %.

### VYUŽITÍ SOLI

Sůl je velice dostupná a levná konzervační látka, v potravinářství hojně využívána.

Sůl má řadu technologicky výhodných vlastností, například váže vodu, což zvyšuje soudržnost výrobků.

Sůl rovněž ovlivňuje vlastnosti lepku a tím i pevnost těsta.

V masném průmyslu se používá do dusitanových směsí – pomáhá udržovat barvu masných výrobků, brání růstu bakterií.

Používá se při fermentaci – kyselé zelí.

### ZNAČENÍ SOLI NA OBALECH

Na výrobku je uveden buď obsah soli, nebo samotného sodíku. Pokud množství sodíku vynásobíme koeficientem 2,5, dostaneme obsah soli. Ale výrobky, které obsahují sodík, nemusejí vždy obsahovat kuchyňskou sůl, proto tento propočet nemusí být vždy přesný. (Od 13. 132. 2014 se na obalech uvádí obsah soli. Pozn. red.).

### STRAŠÁK GLUTAMÁT

Látku známou pod názvem glutamát sodný představuje sůl kyseliny glutamové, ta patří mezi postradatelné aminokyseliny, tedy takové, které lidské tělo sice potřebuje, ale dokáže si je vytvořit. Na obalech výrobků se tato látka označuje jako E621. Toto označení znamená, že do výrobku (nejčastěji se jedná o bujóny, masové a zeleninové konzervy, instantní polévky a omáčky, kořenící směsi apod.) byl přidán syntetický glutamát sodný za účelem zlepšení chuti.

Glutamát sodný tedy dokáže zvýraznit původní chuť a aroma potravin, ale sám žádnou chuť ani aroma nemá. V přirozené formě se vyskytuje v některých potravinách. Vysoký obsah nacházíme například v rajčatech, houbách, zrajícím sýru. To znamená, že glutamát sodný není jen látka chemicky vyrobená a přidávaná do potravinových výrobků během jejich průmyslového zpracování, ale je to i přirozená součást některých potravin. Lidský organizmus není schopen rozlišit, zda je v potravine glutamát přirozený či syntetický. Malé množství glutamátu obsahuje dokonce i mateřské mléko.

### ZÁSADY SPRÁVNÉ STRAVY S OHLEDEM NA SŮL

- Pravidelnost
- Pestrost
- Přiměřenost

### PRAVIDELNOST

Denní strava by měla být rozdělena do 5 denních jídel, které by po sobě měly následovat ve 2-3 hodinových intervalech. S ohledem na nižší příjem soli je třeba jídla

připravovat z čerstvých surovin (ne z polotovarů či předpřipravených jídel). Při přípravě pokrmů je třeba omezit používání příliš slaných surovin (olivy, kapary, slané sýry, uzeniny, sójové omáčky, rybí omáčky, kečupy, hořčice...)

Zároveň je dobré nekombinovat více slaných ingrediencí – například šunku s pomazánkovým máslem, či taveným sýrem.

Volit méně slané varianty pečiva, tzn. takové, které nejsou posypány krystaly soli, či nejsou plněny, nebo zapečeny s uzeninou nebo sýrem apod.

Polévku solte mírně, dochuťte spíše bylinkami, zeleninou, česnekem. Přílohy není třeba solit vůbec, nebo jen velice mírně a opět dochutit například čerstvými bylinkami.

Volte vhodnou tepelnou úpravu pokrmu. Počítejte s tím, že u úprav v páře či vařením může dojít k vylouhování chuti do tekutiny a při těchto úpravách se následně více dosoluje.

Součástí každého jídla by mělo být ovoce a zelenina jako zdroj draslíku.

## PESTROST

Strava by měla být pestrá. Dobrým vodítkem jak si sestavit pestrý jídelníček je potravinová pyramida. Pozor, ve všech jejích patrech se však může skrývat sůl.

## Nápoje

Bohaté na sodík mohou být některé silně mineralizované vody. Obecně je nutné minerální vody střídat a nepít jich denně více než 0,5 l. Dalším zdrojem sodíku mohou být iontové nápoje. Ty slouží k doplnění minerálních látek při dlouho trvající fyzické zátěži. Do běžného pitného režimu rozhodně nepatří.

Jako zdroj tekutin považujeme i polévku. I ta může být zdrojem velkého množství soli.

## Obiloviny

31 % soli v našem jídelníčku pochází z pečiva. Je proto dobré vybírat méně slané druhy a kombinovat pečivo se zeleninou, tvarohem, máslem, margarínem a méně pak se slanými sýry či uzeninami.

Nejslanější variantou pečiva jsou různé rohlíky či dala-mánky sypané solí, nebo pečivo plněné sýrem, špenátem, pizza směsí.

## Ovoce a zelenina

Střídejte různé druhy ovoce a zeleniny nejlépe podle barvy duhy. Ovoce a zelenina je nejlepším zdrojem vitamínů, minerálních a bioaktivních látek. Strava bohatá na čerstvé ovoce a zeleninu obsahuje i méně soli a více draslíku.

Ale pozor, sůl se ve velké míře nachází v konzervované zelenině (olivy 2400 mg Na/100g, kysané zelí – 747 mg Na/100g). I některé mražené směsi jsou již od výrobce osoleny.

## Mléko a mléčné výrobky

Zejména sýry obvykle obsahují větší množství soli, je třeba je konzumovat s rozmyslem. Vybírat spíše ty méně slané. Do jídelníčku zařazovat velice střídmě sýry typu Niva, Balkánský sýr, korbáčiky. Vhodnější jsou čerstvé

sýry, cottage, žervé, tvaroh, tvarohové pomazánky připravené doma, kde část soli nahradíme zeleninou, česnekem, či bylinkami.

## Maso, masné výrobky, ryby, vejce, luštěniny

Sůl se v této skupině vyskytuje zejména v uzeninách, 15 % soli přijímáme jejich prostřednictvím.

Pozor je třeba dát rovněž na sardinky, slanečky, hotová nakládaná masa, mleté masné výrobky.

Při přípravě masa je třeba dbát na mírné solení a zvážit tepelnou úpravu, při které dojde k rychlému uzavření chuti v mase a ne k jejímu vylouhování.

### JAK OMEZIT PŘÍJEM SOLI I.

Slaná chuť je „návyková“. Při vysokém příjmu soli se posouvá práh salinity (další zvyšování dávek). Kuřák a alkoholik cítí slanou chuť méně. Pokud se rozhodnete snížit příjem soli, je nutno postupně a DŮSLEDNĚ bez excesů

Na méně slanou chuť lze přivyknout za 4 -6 měsíců.

### JAK OMEZIT PŘÍJEM SOLI II.

- Na talíři nedosolovat.
- Nemít v dosahu sláunku.
- Příjem soli snižovat postupně – redukcí soli o 20-25 % ještě chuťově nepoznáme.
- Nahrazovat část soli bylinkami, česnekem, ořechy, semínky, zázvorem, cibulí.
- Zvýšit příjem čerstvé zeleniny a ovoce. Zelenina (nebo ovoce) v čerstvém stavu (bez zálivky se solí) by měla být nedílnou součástí každého jídla.
- Nekupovat hotová jídla a vařit doma – kontrolovat kolik soli přidávám.
- Vařit z čerstvých surovin.
- Číst informace na obalech.

### JAK OMEZIT PŘÍJEM SOLI III.

- Vybírejte čerstvé suroviny.
- Zralost zeleniny (její plná chuť) ovlivňuje míru dosolení – krásným příkladem jsou rajčata, či brambory. Dozrálé rajče má plně rozvinutou sladko kyselou chuť a není nutné jej solit, naopak nedozrálé používáme spíše do salátů a ochucujeme zálivkou většinou se solí.
- Úprava jídla – prudké opékání a restování umocní přirozenou chuť jídla a můžeme méně dosolit (naopak je tomu u vaření, úpravě v páře, kdy se chuť vyluhuje do tekutiny). Ovšem příprava v páře je šetrnější a zdravější. Vše má své výhody a nevýhody.
- Nesolit 2x – šopský salát – obsahuje balkánský sýr a v zálivce již sůl být nemusí.
- Nesolit přílohy.
- Konzervovanou zeleninu a luštěniny před použitím slít a propláchnout.

# 175 let Fidorky od Fiedorů z Opavy

PhDr. Olga Štěpničková, SPV Praha



*Stačí říci OPAVIA a většina z nás si okamžitě vybaví oplatky různého druhu. Současná nabídka sortimentu výrobků je rozmanitá, jedním z nejoblíbenějších a nejznámějších je Fidorka. Méně známé je, že její název je spojen s příslušníky rodiny Fiedorů, kteří právě před 175 lety „začali psát“ historii dnes všeobecně známých výrobků s nejnovější sortimentní skupinou pečiva „Od Mistra Fidora“.*

Za zakladatele tradice výroby oplatkového zboží v Opavě je uváděn Kašpar Melichar Baltazar Fiedor, soukenický mistr, ale bez iniciativy a nápaditosti jeho ženy Amálie by k tomu asi nedošlo. Kašpar (narodil se v roce 1811) se po vyučení v rodné Moravské Ostravě vypravil jako soukenický tovaryš do Opavy. V roce 1838 se oženil s Amálií, jejíž matka pocházela ze starého rodu pekařů. Manželé se po narození prvního syna přestěhovali do bytu, ze kterého sledovali stavební úpravy, svými důsledky zasahujícími osudově do života rodiny. Na místě zbouraných hradeb vznikl promenádní park, který se stal oblíbeným cílem obyvatel.

A právě tehdy, psal se rok 1840, se v Amálii probudily rodové pekařské geny a „zrodil se podnikatelský nápad“. Přispěl k tomu i fakt, že Kašpar se v silné konkurenci opavských soukeníků výrazněji neprosadil. Začala péci, v železných kleštích nad otevřeným ohněm, cukrové oplatky. (Sama pečení oplatek nezavedla, navázala zřejmě na některého příbuzného pekaře). Oplatky si rychle získaly oblibu, sortiment se rozšiřoval a v roce 1852 zanechal Kašpar soukenického řemesla a stal se oplatkářem. V pečení oplatek pokračovaly i jejich děti - dcera Marie a syn Theodor. Marie si zavedla výrobu oplatek v domě, kam se odstěhovala s manželem. Theodor se sice vyučil knihařem, ale díky svému sousedovi, majiteli kamnářské firmy, se přesvědčil jak důležitou úlohu hrají v pekařině správné kvalitní pece a v tomto duchu začal péci oplatky továrním způsobem. Pekařská firma se začala díky výrobkům s vynikající chutí i kvalitou a využitím moderní technologie rychle rozvíjet.

Úspěšná léta však netrvala dlouho, v roce 1887 Theodor Fiedler náhle zemřel a na ovdovělé manželce Marii zůstala starost o tři malé děti a prosperující továrnu. Marie se projevila jako vynikající podnikatelka – vybudovala moderní továrnu, vybavenou velkokapacitními stroji, rozšířila výrobní sortiment i oblasti odbytu. Poptávka převyšovala nabídku, tovární objekt již nepostačoval a v roce 1901 se Marie rozhodla pro přemístění výroby do nového objektu, který koupila. Ten byl stavebně upraven a výroba se rozšířila o sortiment perníčků, sušenek, sucharů a čajového pečiva. Zboží bylo distribuováno po celém Slezsku, vyváženo do Rakouska, Uher a Haliče.

Po smrti Marie Fiedorové v roce 1917 převzal vedení továrny nejstarší syn Oskar, který však bojoval v 1. světové válce, a výroba byla až do roku 1919 pozastavena. Po obnově výroby v ní pracovalo 60 pracovníků, výrobní sortiment byl rozšířen o neapolitánky. Rozrůstající se výroba a úspěšný odbyt, spolu se změnou vlastnických vztahů vedly k tomu, že z rodinného podniku se v roce 1926 stala společnost s ručením omezeným a byla registrována pod názvem Theodor Fiedor G.m.b.H. Oskar Fiedor se stal jednatelem, jeho bratr Theodor obchodním ředitelem. Výrobní sortiment zahrnoval oplatky, skládanky, měchurky, neapolitánky, miňonky, máčené a nemáčené tyčinky, perníčky, čajové a dezertní pečivo, keksy a bonbony.

Továrna byla stále modernizována, výroba rozšiřována, v roce 1931 měla již 380 dělníků a v sezóně dokonce 450. V roce 1934 byla zahájena výroba čokolády a máčecí hmoty. Po 2. světové válce se v roce 1947 stala továrna součástí Československých čokoládoven n. p. Praha a poté začleněna do Slezského průmyslu jemného pečiva. V srpnu 1951 byla firma Fiedor vymazána z obchodního rejstříku. V roce 1958 byl z opavského podniku vytvořen odštěpný závod Průmyslu trvanlivého pečiva n. p. Praha a pro jeho označení byla zvolena značka OPAVIA. V roce 1997 byla celá výroba přestěhována do nového objektu v Opavě Vávrovích.





# EBOLA

## riziko přenosu prostřednictvím potravin

KM EFSA

*Přenos viru ebola je prostřednictvím potravin nepravděpodobný, tvrdí EFSA*

**Neexistuje žádný důkaz, že by mohl být virus eboly přenesen prostřednictvím potravin do Evropské unie, konstatují vědci z Evropského úřadu pro bezpečnost potravin (EFSA).**

Zpráva EFSA hodnotí riziko přenosu eboly prostřednictvím konzumace syrových potravin – jako jsou rostliny, ovoce a zelenina – legálně dovezených do EU z afrických zemí. Doposud nebyly zaznamenány žádné případy nákazy lidí ebolou po konzumaci těchto potravin.

K přenosu viru eboly potravinami by mohlo dojít za současného splnění několika podmínek, žádná z nich však doposud nebyla zaznamenána. Nejprve by muselo dojít ke kontaminaci exportovaných potravin v místě původu. Dále by potraviny musely obsahovat živý virus (schopný

přežití) ještě v okamžiku, kdy jsou dovezeny do EU a nakonec by muselo dojít expozici kontaminované potraviny k nakažení osoby.

**DOKUMENT:** Aktualizovaná zpráva o rizicích přenosu viru ebola prostřednictvím potravinového řetězce

Při hodnocení rizik identifikovali odborníci EFSA celou řadu chybějících dat a poznatků – např. o tom, jak dlouho by virus mohl v potravinách přežít.

Zpráva byla zpracována společně vědci EFSA a externími odborníky, vč. dvou odborníků ze Světové zdravotnické organizace (WHO).

Ve své předcházející zprávě vědci EFSA hodnotili riziko přenosu viru eboly prostřednictvím zvěřiny ilegálně dovezené do Evropy ze západní a střední Afriky, se závěrem, že takové riziko je nízké.

*Zdroj: EFSA: Ebola: risk of transmission through food*

## Pětileté úsilí se vyplatilo

Tisková zpráva PK ČR ze dne 9. 3. 2015

**Členové Potravinářské komory ČR - Hügli Food, Nestlé Česko, Unilever, Vitana – se v roce 2009 zavázali snížit obsah sodíku ve značkových dehydratovaných kulinářských výrobcích nejméně na úroveň poloviny doporučeného denního množství, tj. 1,2 gramu sodíku či méně, na jednu porci. Po pěti letech, které uplynuly od oznámení tohoto závazku, můžeme konstatovat, že tyto členové byli ve své snaze úspěšní.**

„Celkový denní příjem sodíku, zvláště soli, potravou by neměl převyšovat 2,4 g na dospělého. Tato doporučení tuzemských odborníků i Evropské komise a Světové zdravotnické organizace si uvědomujeme a iniciativa výrobců značkových kulinářských výrobků jde tímto žádoucím směrem“, řekl v roce 2009 prezident Potravinářské komory ČR Miroslav Toman.

Na konci roku 2014 výrobci svůj závazek vyhodnotili s tím, že mu plně dostáli. Společnost Vitana v průběhu let 2009 – 2014 postupně u všech dehydratovaných značkových výrobků (více než 80 výrobků) snížila obsah soli nejméně na polovinu doporučeného denního množství, tj. 1,2 g, přičemž u 8 výrobků dále pracuje na snížení obsahu soli pod uvedenou úroveň. Od roku 2009 také začala na trh přicházet s alternativními výrobky se sníženým obsahem soli (natur polévky, natur bujóny a koření směsi).

Také společnost Hügli Food s.r.o. ohlásila úspěšné splnění závazku, a to nejen na českém trhu, kde se podařilo snížit obsah sodíku na požadovanou úroveň. K výraznějšímu „odsolení“ došlo také u výrobků určených na maďarský trh.

Nestlé Česko ke konci roku oznámilo, že u naprosté většiny polévek a hotových pokrmů závazek splnilo a spotřebitel se o tom může přesvědčit na obalech výrobků, kde množství sodíku na 1 porci nepřekračuje 1,2 g (tj. 3 g soli). Některé výrobkové skupiny se již pohybují pod touto hranicí a pokračují ve stávajícím trendu sůl nadále snižovat. U instantních nudlí,

kteří mají specifickou recepturu danou senzoryckým profilem dané kategorie (kořeněné a ostré), společnost intenzivně pracuje na reformulaci receptury.

Stejně tak společnost Unilever, která ke konci roku 2014 uváděla na trh 41 produktů značky Knorr, u 37 z nich dosáhla snížení obsahu sodíku na hodnotu 1,2 g a méně na 1 porci podle závazku z roku 2009. U 3 produktů byla hodnota sodíku snížena na 1,5 g a u jednoho na 2 g. U těchto 4 produktů bude společnost i nadále usilovat o doporučené snížení sodíku v rámci zlepšování výživy a výživových hodnot vyráběných produktů, jež je součástí Plánu udržitelného rozvoje, ke kterému se společnost zavázala do konce roku 2020.

Všechny společnosti ohlásily zlepšení informování spotřebitelů a zavedení dobrovolného značení výživových údajů na 1 porci včetně uvedení % z referenční hodnoty příjmu na obalech značkových výrobků.

I přes to, že tyto členové nezačínali od nuly a své individuální projekty zahájily již dříve, je tato snaha dokladem toho, že reformulace vyžadují čas a nelze je uspěchat. „Snižování obsahu kritizovaných živin je dlouhodobou záležitostí, jak z hlediska jeho dosažení ve výrobě, tak z hlediska vlivu na chuťové preference spotřebitelů“, doplnil prezident Toman. Výrobci tak splněním závazku podpořili zdravý životní styl spotřebitelů a nadále budou pokračovat ve snahách o snižování obsahu citlivě vnímaných živin ve svých výrobcích.

# Otazníky kolem spuštění dietního stravování ve školních jídelnách

Pavel Ludvík, Jidelny.cz

*Připomeňme si nejprve události z přelomu ledna a února 2015. Ve čtvrtek 29. ledna 2015 se ve Sbírce zákonů objevila novela vyhlášky Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) č. 17/2005 Sb., o školním stravování, jejíž účinnost byla stanovena na neděli 1. února 2015. V jídelnách zavládlo zděšení, protože vyhláška v podstatě zakázala dosavadní způsoby přípravy dietních jídel a možnosti k jinému řešení nedala. Obědy na pondělí a úterý byly však již objednány, jídelny je tedy uvařily proti předpisům a současně hrozily: s dietním stravováním skončíme.*

*Rozběhly se horečné diskuse, jak připravovat dietní jídla. Diskutovaly nejen vedoucí jídelen, ale také krajské a městské metodičky, nutriční terapeutky, telefonovalo se na ministerstvo. Nikdo však nevěděl nic bližšího, jen to, že příprava dietních jídel je proti předpisům.*

*Ve středu 4. února 2015 rozeslal náměstek České školní inspekce (ČŠI) Ondřej Andrýs dopis, v němž všechny jídelny uklidňoval a tvrdil, že vyhláška vlastně neplatí, že naostro bude platit až od nového školního roku. Ve stejný den totéž učinil náměstek MŠMT Jaroslav Fidrmuc.*

Názory řady odborníků, které portál Jidelny.cz tehdy kontaktoval, se shodovaly:

- Stanovení právního rámce pro dietní stravování je sice dobré, ale ne v podobě, která byla zveřejněna. Naprosto chybí představa o praktickém provádění.
- Špatné je, že vyhláška pro přípravu nového dietního systému neposkytla žádné přechodné období, čímž přinesla do školních jídelen zmatek.
- Nové požadavky na dietní stravování nahrávají velkým školním jídelnám a řetězcům jídelen.
- Novela opět ukazuje, že MŠMT čím dál více předává zodpovědnost za školní stravování zřizovatelům, zejména financování jeho dalšího rozvoje.
- Mnozí (zejména lékaři a nutriční terapeuti) jsou zklamáni tím, že novela vyhláška neřeší další, stejně důležité nebo i mnohem potřebnější problémy, jako je např. aktualizace výživových dávek.

## Profesionální podpora školního stravování by měla vypadat jinak

Podporu záměru zlegalizovat dietní stravování a poskytnout mu právní, metodickou a finanční podporu vyjadřovali v posledních letech prakticky všichni. Ministerstvo školství však tuto podporu definovalo v právním předpisu, který dosavadní pololegální, avšak fungující systém ze dne na den zastavil a přitom přinesl jen nejasné

kontury systému nového. Na následný zmatek reagovalo až po několika dnech.

Promyšlený postup by ale měl vypadat jinak. Když před lety zaváděli systém dietního stravování na Slovensku, byly nejprve vydány normy pro přípravu dietních jídel, byly proškoleny kuchařky a jídelny dostaly finance na pořízení potřebného vybavení. Současně byl stanoven finanční normativ pro dietní stravu. Teprve pak byl celý systém spuštěn. Jak ostře kontrastuje slovenský postup s kroky v České republice!

## Vyhláška přinesla pochybnosti o práci ministerstva

Vedoucí jídelen a další odborníci zabývající se školním stravováním vyjadřovali vážné pochybnosti a na adresu ministerstva směřovali řadu ostrých výtek. Proč ministerstvo opakovaně pouštělo do médií zprávy o tom, že od 1. ledna, poté od 1. února jídelny vaří legálně dietní jídla, když skutečnost byla tak vzdálená pravdě? Proč informovalo média o finanční a metodické podpoře dietního stravování a o proškolených kuchařkách v době, kdy nic z toho neexistovalo? Bylo nutné na novelu tak dlouho čekat, když obsahuje jen rámcové změny a žádné podrobnosti? Co bránilo tomu, aby současně s vyhláškou byla zveřejněna jasná metodika, jak na nový dietní systém?

Ministerstvo školství věnovalo jistě úsilí poněkud podivnému připomenutí 70. výročí školního stravování

v Senátu s velmi nereprezentativním zastoupením účastníků. Je škoda, že takto tříštilo síly a že se nekoncentrovalo na přípravu systému dietního stravování.

Za zmínku také stojí, jak nekoordinovaný byl sled kroků MŠMT a ČŠI při přípravě a zveřejnění nové vyhlášky (a přidejme i ministerstvo zdravotnictví, které se na ní také podílelo), zatímco jejich následující vyjádření byla koordinovaná až příliš. Proč obě instituce svá stanoviska opisovaly jedna od druhé a nenamáhalo se přitom změnit jediné slovo?

### Co upřesnil dopis ministerstva školství ze 4. února 2015

Ve vysvětlujících dopisech MŠMT i ČŠI byly uvedeny dvě hlavní informace:

1. Ve spolupráci s Českou asociací sester bude připravena metodika pro dietní stravování ve školách a současně bude zajištěna i „garance nutričního terapeuta.“
2. Celý systém bude připraven do začátku školního roku 2015/2016 a do té doby mohou jídelny vařit diety postaru.

### Pověst školního stravování utrpěla

MŠMT by mělo školnímu stravování přinejmenším poskytovat servis, zaštitovat ho, koordinovat jeho aktivity, dbát na jeho image. Ukvapené zveřejnění vyhlášky a následné zmatky však pověsti školního stravování spíše uškodily. Tisíce rodičů byly v prvním únorovém týdnu uvedeny do nejistoty, jakže to se stravováním jejich dítěte bude. Ředitelka jedné velké jídelny, vědoma si své právní zodpovědnosti, od února zrušila přípravu dietní stravy, což se samozřejmě neobešlo bez protestů rodičů. Když si přečetla dopis ČŠI, dietní stravování opět obnovila. Pověsti jídelny to rozhodně neprospělo.

Příprava dietní stravy bez nutričního terapeuta je navzdory ujištění MŠMT proti předpisům.

Je potřeba si uvědomit, že vyhláška jako platný právní předpis může být změněna pouze jinou vyhláškou, nebo zákonem, a nikoli nějakým dopisem MŠMT nebo ČŠI. Právníci, krajské metodičky a další odborníci se shodují na tom, že dojde-li k nějakému sporu, pak školní jídelna, která v současné době připravuje dietní jídla bez dohledu nutričního terapeuta, nemá šanci se ubránit.

### Stanovisko tiskových mluvčích MŠMT a ČŠI

Na právní závaznost vysvětlujících dopisů MŠMT a ČŠI se redakce portálu Jidelny.cz zeptala tiskových odborů obou institucí. Nedávají jejich dopisy jídelnám plané naděje, neuvádí je v omyl? Již sama skutečnost, že formulace odpovědi zabrala oběma úřadům několik dní, dávala tušit, že ministerští úředníci si byli svých pochybení vědomi a že museli velmi přemýšlet, jak z této situace ven.

### Oba odbory dodaly shodné vyjádření:

Česká školní inspekce je orgán státní správy, jehož úkoly jsou vymezeny § 174 školského zákona. Ten

udává, jaké činnosti realizuje Česká školní inspekce v rámci inspekční činnosti ve školách a školských zařízeních zapsaných ve školském rejstříku, a dále stanoví, na základě jakých pravidel tyto činnosti provádí. Jde zejména o plán hlavních úkolů a kritéria pro hodnocení podmínek, průběhu a výsledků vzdělávání, přičemž tyto dokumenty pro daný školní rok schvaluje ministr školství, mládeže a tělovýchovy. Pro školní rok 2014/2015 byl plán hlavních úkolů schválen v červenci 2014 a na jeho obsah a parametry byly navázány zpracováváné inspekční postupy a metodiky, které však nepostihovaly oblast poskytování dietního stravování tak, jak je řešena nyní. Je však samozřejmé, že na novelizované právní předpisy je třeba průběžně reagovat. V následujícím období do konce školního roku 2014/2015 proto Česká školní inspekce bude v rámci svých kompetencí zjišťovat informace o zavádění dietního stravování v souladu s vyhláškou o školním stravování a na základě takto získaných poznatků připravovat hodnotící indikátory a kontrolní postupy pro tuto oblast tak, aby mohla být zahrnuta jako součást kontroly školního stravování do Plánu hlavních úkolů na školní rok 2015/2016.

Česká školní inspekce školní jídelny v omyl neuvádí, pouze informujeme, že změna vyhlášky v průběhu školního roku není okamžitým podnětem ke změně Plánu hlavních úkolů pro školní rok 2014/2015. Nelze navíc rozumně očekávat, že jídelny, které nějaké dietní stravování již poskytovaly, budou schopny se s okamžitou platností přizpůsobit nově stanoveným pravidlům. Tím spíše, že u novely nebyla stanovena žádná legisvakanční lhůta (30. 1. vyšlo ve Sbírce zákonů a 1. 2. nabylo účinnosti), tj. lhůta, která slouží právě k tomu, aby se adresáti právního předpisu seznámili s jeho obsahem tak, aby se jim okamžitě od nabytí jeho účinnosti mohli řídit. Proto bude kontrola poskytování dietního stravování explicitně zařazena do Plánu hlavních úkolů České školní inspekce na školní rok 2015/2016.

Společnou snahou nás všech by mělo být umožnit odpovídající hmotné zabezpečení formou školního stravování také dětem a žákům s chronickými chorobami, pro něž dosud v řadě případů zabezpečeno nebylo, a přijetí odpovídajících ustanovení ve vyhlášce o školním stravování by nemělo být signálem k ukončení již poskytovaných služeb, ale naopak příspěvkem k jejich rozvoji.



**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-Vítkovice  
TEL(FAX): 596 783 677(360)  
mava@mava-t.cz

**S R :**

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





Druhá půlka jejich vyjádření v podstatě říká, že ČŠI nebude v tomto školním roce dodržování vyhlášky ve věci dietní stravy kontrolovat. Budou ale jiní podobně tolerantní? Každý subjekt, i občan, může na porušování práva upozornit, a některé státní instituce to dokonce mají za povinnost. Co budou jídelny dělat pak?

### Více naslouchat odborníkům z praxe

Novelu připravovalo ministerstvo školství a ministerstvo zdravotnictví. Je velká škoda, že úředníci obou ministerstev více nenaslouchali odborníkům z praxe a více se nezamýšleli nad jejich náměty z připomínkového řízení. Není přece možné většinu připomínek, které vznesly krajské metodičky, zamítnout.

Z diskuse, která měla zavedení dietního systému předcházet, mohly vyplynout například následující informace:

- Jsou tisíce dětí, kterým jídelny připravují dietní stravu, a tento zavedený systém není možné zastavit ze dne na den.
- Jídelny připravují dietní jídla s maximální možnou péčí, řada kuchařek a vedoucích jídelen absolvovala různé kurzy přípravy dietní stravy velmi solidní úrovně, často ve svém volnu a za vlastní peníze, a bylo by účelné jejich znalosti zohlednit.
- V jídelnách pracují vedoucí s kvalifikací dietní sestry a s mnohaletými zkušenostmi při přípravě diet. Jejich kvalifikaci je potřebné využít.
- Školní jídelny nemají na dohled nutričních terapeutů finance, hledat je budou těžko a může se stát, že ředitelé škol tyto finance vezmou kuchařkám.
- V sousedním Slovensku školní dietní systém bezproblémově běží již několik let, a to bez dohledu nutričních terapeutů.

S využitím těchto poznatků mohli úředníci připravit systém, který by zaručoval kvalitní dietní stravu a mnohem efektivněji by využíval možnosti školního stravování. Možnosti k diskusi se určitě nabízely, stačilo je jen vyhledat a využít.

### Nejasnosti okolo nutričních terapeutů

Jednou z velkých nejasností, které nová vyhláška přinesla, je, koho považovat za nutričního terapeuta a jaký má být rozsah jejich dohledu nad přípravou dietních jídel v jídelnách. Ukázalo se, že různé kurzy, zvyšující kvalifikaci v oblasti přípravy dietních jídel, které řada pracovníků jídelen v posledních letech absolvovala, před legislativou bohužel neobstojí.

Nutriční terapeuti se k šanci, kterou jim novela vyhlášky poskytla, stavějí velmi rezervovaně. Často jsou již zaměstnáni na plný úvazek ve zdravotnictví a jejich kapacita není taková, aby dokázali pokrýt množství školních jídelen. Jejich role v novém systému dietního stravování není dobře popsána a oni se bojí převzít na dálku zodpovědnost za něco, co nemohou ovlivnit. A to ještě nevědí, jak budou za tuto práci honorováni.

### Pochybností je mnohem víc

V průběhu ledna a února 2015 média opakovaně přinášela zprávy o tom, že jídelnám byl navýšen normativ pro přípravu dietní stravy. O ničem takovém však jídelny nevěděly a MŠMT by mohlo rozhodně více uvažovat, jaké informace pouštět ven.

Nejsou také k dispozici žádné dietní receptury a jídelny, které by chtěly nově začít dietní jídla připravovat, neví, z čeho vycházet.

Samozřejmostí, o které se už prakticky nikdo nezmiňuje (podobně jako v mnoha jiných případech), je, že není jasné, kde hledat finance na zajištění dietního systému. A ty budou rozhodně potřeba.

Množí se obavy, že vzhledem k novým požadavkům budou jídelny připravovat dietní jídla zcela načerno, zejména tam, kde se jedná o jednu nebo dvě porce.

### Metodický návod k dietnímu stravování

Školním jídelnám byl současně s novou vyhláškou slíben metodický návod k dietnímu stravování. Na jeho zpracování se podílela Česká asociace sester, ale není zcela zřejmé, kdo k jeho vypracování dal pokyn a jaké bylo zadání. Je rozhodně škoda, že zadavatel tak udělal způsobem, který nevedl k účinné spolupráci nutričních terapeutů, nýbrž k jejich rozdělení a k vzájemnému osočování jejich zájmových skupin. Naše malá země nemá tolik odborníků, aby si mohla dovolit spory a boj mezi nimi.

Pochybnosti vzbuzuje i fakt, že odborníci zabývající se školním stravováním nebyli k přípravě metodiky přizváni, a není divu, že ve školních jídelnách se opět rezignovaně hovoří: „O nás bez nás.“

Metodický pokyn zveřejnilo MŠMT na svých internetových stránkách. To se však ve svém prohlášení zřeklo zodpovědnosti za to, jak byl pokyn zpracován a jak bude prakticky uplatňován. Jeho role koordinátora mohla být jistě výraznější a vedla by pak i k lepšímu výsledku.

### Co nás čeká

Rezort školství bude do konce tohoto školního roku tolerovat dosavadní způsob přípravy dietní stravy, přestože je v rozporu s právními předpisy. Mělo by být vyjasněno navýšení finančního normativu na potraviny a to, jakým způsobem se bude vykazovat. Jídelny, ředitelé škol a zřizovatelé musí intenzivně hledat finanční prostředky na rozjezd dietního systému, zejména na zaplacení nutričních terapeutů. Je třeba intenzivně bránit tomu, aby se potřebné finance braly z platů kuchařek.

Každý systém jiné organizace práce musí být prakticky realizovatelný, jinak je bezcenný. Přináší-li zásadnější změny, musí být dobře promyšleny, a pokud se očekává, že obtíže s jeho zavedením budou rozsáhlejší, je potřeba stanovit přechodné období. Při přípravě novely vyhlášky 17/2015 bohužel nebyly tyto principy akceptovány. Lze si jen přát, aby se školní stravování při dalších podobných změnách dočkalo promyšlenějšího postupu.

# Mléko a mléčné výrobky, význam mléka a mýty o jeho konzumaci

Ing. Miroslav Jůzl, Ph.D.

Ústav technologie potravin, Agronomická fakulta, Mendelova univerzita v Brně

## Úvod

Mléko a mléčné výrobky zaujímají v naší stravě významné místo. Zároveň je tato pozice podkopávána různými mýty, které ohledně produkce, zpracování a konzumace těchto výrobků v populaci kolují. Mléko je jedna z nejlépe vyvážených potravin a výrobky z něj tvoří v místním regionu významnou složku našeho jídelníčku. Nejčastěji konzumujeme mléko kravské, ale stranou nezůstává ani ovčí a kozí, a to i jako surovina pro stále oblíbenější mléčné výrobky.

Legislativně je získávání a zpracování mléka vymezeno po stránce zdravotní nezávadnosti nařízením EU v rámci tzv. hygienického balíčku (zejména nařízení č. 852/2004 o hygieně potravin a č. 853/2004 kterým se stanoví zvláštní hygienická pravidla pro potraviny živočišného původu) a také dalšími i národními předpisy, které řeší rozdělení mléčných výrobků na druhy, skupiny, případně podskupiny a jejich označování (vyhláška č. 77/2003 Sb. ve znění její poslední novely č. 336/2013 Sb.).

## Hodnota mléka a mléčných výrobků v lidské výživě

Vysoká biologická hodnota mléka a mléčných výrobků pro lidskou výživu je dána jak množstvím významných nutrientů, tak i jejich využitelností. Většina populace má pojem o jeho významu coby zdroje vápníku a některých vitamínů. Základními složkami mléka jsou mimo vodu bílkoviny, z nichž je nejvýznamnější kasein, dále tuk a mléčný cukr laktóza. Při zpracování mléka nám v syrovátce odchází nezanedbatelné množství bílkovin, tzv. syrovátkových, které jsou velmi cenné pro obsah některých esenciálních aminokyselin. Laktóza je disacharid složený z glukózy a galaktózy  $\beta$ -glykosidickou vazbou, který má oproti sacharóze asi třetinovou sladivost. Problémem u tohoto sacharidu je potravinová nesnášenlivost u některých jedinců na tuto složku mléka, která je způsobena nedostatkem nebo sníženou funkcí enzymu laktázy. Nejedná se o významné zdravotní riziko, spíše je to pro postižené obtěžující. V různých regionech světa je výskyt laktóзовé intolerance různý, je vázána na etnické skupiny.

Ty ale nemusí mléko z jídelníčku úplně vyřadit. Ne každý mlékařský výrobek totiž obsahuje stejné množství laktózy, například fermentované mléčné výrobky nebo zrající sýry. Velmi významnou složkou mléka jak z hlediska nutričního, tak i zpracovatelského, je tuk. Mléčný tuk je charakteristický vysokým obsahem nasycených mastných kyselin. Mléko je v mlékárně standardizováno na množství tuku, které je uvedeno na obale jako významná informace pro spotřebitele. Dalšími složkami spojenými s tukem a vý-

živou jsou cholesterol a tzv. konjugovaná kyselina linolová a vitaminy rozpustné v tucích (A, D, E, K).

## Mýty spojené s mlékem

Slovem mýtus se označuje všeobecně rozšířená nepravda, případně tvrzení záměrně vymyšlené, které se bez dostatečných důkazů aktivně šíří dále, nebo pozůstává v našem vědomí a v budoucnu může i přispět k přehodnocení vlastního názoru. Může být pověstným semínkem pochyb.

Mléko je potravina, která vyvolává rozporuplné názory v oblasti vyhodnocení jejího významu pro výživu člověka. Avšak člověk je tvor rozumný, dal si toto pojmenování i do označení vlastního druhu. Přesto jak je možné, že není schopen se s ostatními jedinci shodnout, i přes dostatečné množství vědeckých expertiz a pojednání, na tak jednoduchém problému, jako je význam a přínos mléka pro výživu? A to i přes fakt, že jsme savci a mléko je pro člověka první potravinou, kterou přijme? Právě proto, že jsme myslící jedinci, přemýšlíme a přirozeně zvažujeme závažnost a pravdivost dat, která jsou nám předkládána. Jenže proč snadněji přijímáme fakta v oblasti matematiky, fyziky nebo chemie, než v případě biologických věd? Výroba potravin a tedy výživa nás lidí je a musí nám být bližší. Logičtější by bylo pochybovat přeci o tom, v čem se absolutně neorientujeme, a je nám vzdálenější.

Po prostudování různých internetových zdrojů a v publikacích, které se konzumací mléka zabývají, musí být trpělivému čtenáři jasné, že jsou zde dva nesmiřitelné tábory. Přitom se oba zaklínají vědou, která dokazuje jejich teze. Na jedné straně jsou fabulace a mýty z blogů nebo webových stránek různých uskupení vyznávajících alternativní výživu nebo styl přispívající k pevnějšímu zdraví bez chemických látek ve stravě, případně zaručené zkušenosti od informovaných jedinců. Na straně druhé je snaha reagovat na tato tvrzení záměrně vymyšlená, která jsou bez dostatečných důkazů ve stylu „jedna paní povídala“, nebo „na každém šprochu je pravdy trochu“. Je snadné a zároveň potěšující najít množství článků a odkazů na přednášky lidí z oboru zpracování mléka (Ing. Kopáček) nebo odborníků na výživu (prof. Dostálová, Ing. Perlín), kteří se snaží s různými mýty bojovat trpělivým vysvětlováním a osvětou.

Masmédia mají velkou moc, važno si, že se najde někdo, kdo je na čele fronty, i když to vůbec není snadné. Že se nejedná o malé procento těch, kteří v této oblasti tápou, se můžete přesvědčit z informací od předsedy Českomoravského svazu mlékárenského Ing. Jiřího Kopáčka, CSc. Pozitivní je i fakt, že se stále častěji v rubrikách, které jsou určeny pro ženy a nastávající matky, nebo dokonce i čtenáře alter-

nativních směrů, tyto závažné informace vyskytují a snaží se s mýty v oblasti konzumace mléka bojovat.

## Mléko a mýty

Prvním mýtem bývá vhodnost, respektive nevhodnost mléka jako potraviny pro člověka. Ve zdrojích od výše jmenovaných odborníků se uvádí, že více než pětina obyvatel ČR se domnívá, že mléko není pro lidskou výživu vhodné a že je člověk jediným savcem, který konzumuje mléko jiných savců. Zde se dá říci, že toto tvrzení je podporováno celku pochopitelně lidmi s laktózovou nesnášenlivostí nebo alergií na bílkovinu kravského mléka, případně s averzí. Mléko má spolu s masem tu ohromnou nevýhodu, že existuje řada lidí, kteří jej od dětství nekonzumují. Velkou roli zde hrají rodiče. Zde je nutné osvětlit jindy zřejmý fakt, že člověk je sám o sobě odlišným druhem. A také, že každý jedinec může reagovat na stejný podnět jinak, tím je myšlen problém laktózové intolerance nebo hůře alergie na kasein. Laktózová intolerance je v naší oblasti na nízké úrovni, oproti jiným regionům. V různých oblastech světa se vývoj člověka musel ubírat díky vnějším vlivům, jako jsou dostupnost potravin, způsob obživy nebo styl života, jinak. To nepochybně popisují genetické studie. Obyvatelé české kotliny konzumují mléko velmi dlouho a patří k našim základním potravinám.

Ještě více podporovaným mýtem (27 %), je to, že mléko a mléčné výrobky jsou prý přímo nebo nepřímo odpovědné za mnoho zdravotních komplikací naší populace. Uvádí se to kolikrát chaotickým výčtem, kde nechybí samozřejmě alergie na mléko, ale třeba i rakovina, což dokáže vyděsit i jinak racionálně smýšlejícího člověka. Co kdyby to byla pravda? Že se za výskytem civilizačních nemocí neskrývá mléko, ale náš styl života, že se ale přitom obecně dožíváme stále delšího věku, oproti těm zdravým časům bez chemie, je šířitelům mýtů jedno. Někdy se prostě směšuje řada aspektů najednou. Ano, v porovnání s jinými národy máme vysoký výskyt diabetu, nádorového onemocnění tlustého střeva a prostaty. Ale také obecně vypijeme nejvíce piva na hlavu. Toto ale mnoho lidí hřeje jako vítězství.

Nejčastějším mýtem, vlastně téměř u poloviny obyvatel obecně přijímaným tvrzením ohledně mléka, je to, že zahleňuje. Vychází to pravděpodobně z tradiční čínské medicíny, která rozděluje potraviny podle různých kritérií, podle soudobých vědeckých znalostí ale velmi pofidérních, a pak i zkušeností konzumentů a některých zaručených vědeckých studií. Protože se mléko v trávicím traktu rozkládá na film, který tvoří ochrannou vrstvu, a je zároveň dobře stravitelné, je tato jeho výhoda, které bylo využíváno i s léčbou zánětlivých onemocnění, spojována s hlenem.

To, že si tři čtvrtiny z nás myslí, že trvanlivé mléko obsahuje tzv. éčka, by bylo snadno odbouráno exkurzí do mlékárny nebo po jedné přednášce na vysoké škole. Zaprvé je hloupým ale i soudobým nešvarem společnosti, že si spotřebitelé myslí, že konzervace je něco špatného. Toto mylné přesvědčení vyplývá z toho, že většina lidí neví, že základní formou konzervace je tepelná úprava (pasterace, sterilace), chlazení nebo mrazení, a přitom si bez spotřebiče, který pravidelně plní kvantem potravin výhodně nakoupených na novodobých tržištích, nedovede představit život. Konzervace je termínem, který si v současnosti spo-

trřebitel spojuje buď s okurkami a kompoty, nebo s chemií. Že to zatracované UHT mléko je vlastně také „takovou zavařeninou“ díky teplotě, která zničí mikroorganismy, jak patogenní, které způsobují onemocnění, tak i ty, které způsobují kažení, si neuvědomuje. Mléko je podle legislativy ve zpracovatelských podnicích pouze tepelně ošetřeno a vhodně zabaleno tak, aby byla jeho doba, po kterou si zachovává zdravotní nezávadnost i jakostní parametry, pro spotřebitele co nejdéší. Není možné přidávání jakýchkoli látek prodlužujících trvanlivost.

S tím právě úzce souvisí mýtus, který je podporován 86 % naší populace. Jedná se o tvrzení, že čerstvé mléko je zdravější než trvanlivé. Prodej a konzumace syrového mléka je možný tzv. prodejem ze dvora přímo spotřebiteli nebo prostřednictvím tzv. mlékomatů. Vznik a existence tohoto neologismu je výsledkem nebo spíše snahou prvovýrobců reagovat na ekonomické problémy, nikoliv aktivitou související se zdravotně nutričními aspekty. Vždyť většinu mléka dodávají a právě prodávají prvovýrobci mlékárnám. Jistý myšlenkový rozpor, který můžeme doložit příklady výroků prvovýrobců, kteří směle šíří mýty týkající se tzv. závadnosti prakticky každého mléka vycházejícího z mlékárny, přičemž na svých stránkách vedle těchto lživých informací uvádí výňatky od Fóra zdravé výživy prokazující benefity konzumace mléka. Opomíjí však informace, které vysvětlují lidem, že do mléka v krabici se žádné konzervanty nedávají. Zcela zamlčují riziko konzumace syrového mléka, neboť většina spotřebitelů si určitě mléko doma tepelně neošetří, nebo rizika bagatelizuje.

Značná část spotřebitelů si rovněž myslí, že konzumace mléka je doprovázena vysokou spotřebou živočišných bílkovin a tuků, a že vápník si je schopen člověk obstarat z rostlinných zdrojů. Bohužel tento mýtus je doprovázen vysvětlením ohledně značné lobby mlékárenského průmyslu, který tak prý chce prodat své výrobky a přitom uvádí, že v zemích s vysokou spotřebou mléka a mléčných výrobků je stejný výskyt osteoporózy. Přitom řada zdrojů tohoto mýtu slučuje osteoartrózu a osteoporózu a není schopna se orientovat a hlavně přijmout výsledky výzkumu, který se touto oblastí zabývá a má ji oproti jiným problematickým otázkám v oblasti konzumace mléka celkem dobře zmapovanou.

Obecně přijímaným mýtem je to, že v současné době je v potravinách, které nakupujeme, vysoký výskyt hormonů nebo antibiotik. Čas od času se objeví zaručené informace o velkém množství výskytu těchto látek při průmyslové výrobě. Zde bývá obětním beránkem mimo mléka hlavně maso. Informace, že maso v obchodech nabízené obsahuje antibiotika, hormony a koncentrované toxiny a všemožné bakterie, vyvrací prostřednictvím více méně pravidelných prohlášení Státní veterinární zpráva (SVS). Nevyhovujících náleží bylo loni zjištěno necelé jedno procento. Podle zákona na ochranu zvířat proti týrání, který určitě uznávají právě i řady lidí, kteří často šíří mýty ohledně používání těchto látek v zemědělství, je nutné zvíře léčit. Také je vždy stanovena tzv. ochranná lhůta, která vymezuje možnost využití živočišných produktů od léčených zvířat pro lidskou výživu. Jiné používání těchto látek, zejména pro růstově stimulační účely, je v EU zakázáno. To, že je jinak demonizovaná EU v této oblasti nekompromisní, zůstává nepovšimnuto.



Mnoho spotřebitelů si také myslí, že je mléko v tržní síti ředěné vodou. Přisuzují tak mlékárnám roli zloděje. Podle nařízení EU je povolena úprava složení mléka pouze ohledně jeho standardizace tuku a případně, pokud členské státy povolí přidáním vitamínu D nebo rozložením laktózy z důvodu laktózové intolerance některých spotřebitelů. Tyto mýty podporují různé talk show, jako v případě pořadu Ester Kočíčkové. To, že se v mlékárně nedějí žádná kouzla se složením mléka je snadno doložitelný fakt. S tím souvisí i mýtus o tom, že mléko přímo (někdy se toto slovo záměrně vynechává) od krávy je zdravější než z mlékárny, který je popsán výše.

## Závěr

Mléko a mléčné výrobky byly, jsou a budou základní potravinou našeho jídelníčku, jednou z nejčastějších položek na účtenkách našich nákupů, častým obyvatelem našich chladniček a významnou surovinou v naší kuchyni. V současné době tomu možná ani tak není proto, jak významné jsou tyto výrobky pro lidskou výživu, ale proto, že nám chutnají a vyžadujeme je. Mléčné výrobky mají veliký význam i v oblasti gastronomie, významně se podílí na různorodosti potravin a pokrmů v různých regionech světa. Aby tomu tak zůstalo, je potřeba trpělivě vystupovat proti mýtům spojeným s konzumací mléka a mléčných výrobků.

# „Zdravá školní svačina aneb uzdravme svůj školní automat i bufet“

Mgr. Alexandra Košťálová za kolektiv autorů, SPV a SZÚ Praha

Dobrý den, současně s minulým číslem Zpravodaje se Vám dostala k rukám publikace, která je věnována problematice školních svačin.

Ve školách již desítky let dobře funguje systém školního stravování, díky němuž je žákům zajištěna víceméně pestrá strava v podobě obědů ve školní jídelně. Ve škole však žáci tráví stále víc času a je proto nutné zajistit jim i vhodné přesnídávky a svačiny. Přesnídávky a svačiny si děti nosí ve většině případů z domova a jejich skladba se často stává monotónní (svačina by měla vydržet mimo lednici, neměla by se rozlít a vysypat, měla by být upravena tak, aby ji bylo možné bez větších problémů zkonzumovat během relativně krátké doby). Ve svačinách dětí tak často převládají uzeniny, bílé pečivo, jemné pečivo, slazené nápoje a to vše doplněno o cukrovinky.

Publikace „Zdravá školní svačina aneb uzdravme svůj školní automat i bufet“ může být pro rodiče inspirací jak sestavovat nutričně hodnotnou svačinu. Každá potravinová skupina obsahuje příklady potravin, které splňují doporučení (tzn. mají optimální obsah energie, nižší obsah jednoduchých cukrů, soli a nasycených mastných kyselin).

Dobře poslouží i ředitelům škol, které mají ve svých prostorách školní bufet či automat, protože v publikaci naleznou informace o tom, které potraviny je vhodné v doplňkovém prodeji prodávat. To je důležité zejména proto, že řada potravin z automatů a bufetů přispívá rozvoji obezity a obsahuje nadbytek látek (sůl, jednoduché cukry), které by děti měly přijímat jen v omezeném množství. Ministerstvo zdravotnictví v současnosti připravuje vyhlášku, která tento doplňkový prodej omezí – publikace vám tak může posloužit jako příprava na tuto novinku.

Velice bychom přivítali, kdyby se do přípravy svačin mohla přímo zapojit i školní jídelna. V mnohých školách takový systém již s úspěchem funguje. Považujeme tuto variantu za ideální, jelikož školní jídelna může nabídnout svačinu čerstvou, dostatečně pestrou, připravenou i s vědomím následné skladby oběda. Ceny svačin připravovaných školními jídelnami se pohybují kolem 15 Kč. Námí předkládaná publikace je proto určena i zaměstnancům školních kuchyní. Naleznou v ní potraviny vhodné k pří-

pravě svačin. Je zde vložena tabulka s optimálním poměrem jednotlivých složek výživy ve svačině a příklady svačin, které těmto doporučením vyhovují.

Pokud se školní jídelna zapojí do přípravy svačin, je dobré dodržovat určitou pestrost. Znamená to střídání běžné pečivo a chleba s pečivem celozrnným, vícezrnným, speciálním, žitným, žitnopšeničným. Pečivo pak doplňovat např. o pomazánky zeleninové, luštěninové, rybí například v kombinaci s tvarohem, lučinou atd. Je možné dětem podávat vhodnou formou obilné kaše, či kysané mléčné výrobky a svačinu vždy doplnit alespoň kouskem ovoce či zeleniny.

Se vzrůstajícím věkem žáci více vynechávají snídaně, je proto nutné zabezpečit jim vhodnou svačinu k doplnění potřebných živin. Je podloženo, že dítě, které nesnídá a v dopoledních hodinách má nedostatečný příjem energie, vitamínů a minerálních látek je méně soustředěné, více roztěkané a unavenější, než dítě, které snídá a je dopoledne vhodně nasyceno.

Inspirujte se tedy a nabídněte dětem školní prostředí s vhodnými potravinami, zamyslete se nad stravovacím režimem školy a pokuste se zrealizovat přípravu svačin školní jídelnou. Připravte se na doplňkový prodej vhodných potravin.

Věříme, že naše publikace Vám pomůže vytvořit ve škole ještě lepší a zdravější prostředí.



Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky  
 Č. j.: MSMT-43643/2014-11

V Praze dne 3. dubna 2015

## METODICKÉ DOPORUČENÍ

### k provádění některých činností souvisejících s realizací dietního stravování v zařízeních školního stravování

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky vydává metodické doporučení k provádění některých činností souvisejících s realizací dietního stravování v zařízeních školního stravování podle vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů.

#### Úvod

Dle § 122 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů (dále jen „školský zákon“), má strážník právo na hmotné zabezpečení, které je povinna zajistit právnická osoba, vykonávající činnost školy nebo školského zařízení.

Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů (dále jen „vyhláška“) byla vydána na základě zmocnění v § 35 odst. 2, § 121 odst. 1 a § 123 odst. 5 školského zákona, a v dohodě s Ministerstvem zdravotnictví České republiky podle § 121 odst. 2 školského zákona.

Vyhláška nově umožňuje zařízením školního stravování se rozhodnout, zda jim jejich personální a materiální zabezpečení umožňuje připravovat dietní stravu pro strážníky, jejichž zdravotní stav podle potvrzení registrujícího poskytovatele zdravotní péče, v oboru praktické lékařství pro děti a dorost vyžaduje stravovat se s omezeními podle dietního režimu. Za dietní stravování ve vlastním stravovacím zařízení zodpovídá provozovatel zařízení školního stravování. V zařízeních školního stravování, která nemají potřebné personální, prostorové a materiální podmínky k zajištění dietního stravování, umožňuje tato vyhláška odebírat dietní stravu od odborně způsobilého dodavatele, za předpokladu splnění požadavků uložených potravinovým právem.

Metodické doporučení konkretizuje specifika dietního stravování v zařízeních školního stravování. Odborným garantem metodického pokynu a poskytování nutričních konzultací v rámci tohoto řešení je Sekce výživy a nutriční péče České asociace sester (sekce VNP ČAS, www.sekce-vnpcas.cz).

#### Článek 1 – školní a dietní stravování

Účinností vyhlášky dochází k propojení dvou segmentů, které dosud pracovaly zcela nezávisle a odděleně, a to stravování školního a stravování dietního.

Pro školní stravování je charakteristické sledování plnění výživových norem prostřednictvím tzv. spotřebního koše, který je osvědčený a léty praxe ověřený. Umožňuje realizovat školní stravování v souladu s výživovými požadavky na stravování dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních.

Dieta je běžně chápána jako omezení stravy s redukčním výsledkem. To je ale zavádějící, nesprávné a velmi zúžené vnímání pojmu. Dieta je řízený příjem pokrmů a tekutin za účelem dosažení specifického léčebného cíle. Tímto specifickým cílem je zlepšení kompenzace onemocnění, zmírnění nebo odstranění obtíží pacienta (například vyloučením některých potravin či jejich součástí). Současně musí splňovat i potřebu dostatečného příjmu živin a dalších esenciálních látek. Což je, zejména v dětském věku, velmi důležité, protože výživa dětí má sama o sobě svá specifika daná potřebou živin a dalších látek nutných pro růst a vývoj dítěte a dorostu.

Proto je pro realizaci dietního stravování nutné znát pravidla školního stravování a mít zkušenost se současnými potřebami dietního stravování u dětí. Taková kombinace znalostí je velmi specifická a vyžaduje týmovou spolupráci.

Dietní stravování lze poskytovat jen na základě potvrzení o potřebě dietního stravování, vydaném registrujícím poskytovatelem zdravotních služeb v oboru praktické lékařství pro děti a dorost. Ten stanoví konkrétní dietu.

#### Článek 2 – druhy diet

V souladu s dosavadními požadavky na dietní stravování, vyplynula jako jednoznačně nejpotřebnější **dieta s omezením lepku** (při onemocněním celiakií, jak se střevní, tak s kožní formou onemocnění).

Pro tuto dietu je charakteristické, že její příprava musí splňovat kritéria oddělené výroby (pro zabránění rizika kontaminace surovinami obsahujícími lepek). Strava nemá nutriční ani technologické omezení, ale vyžaduje sortiment potravin bez lepku či s jeho nízkým obsahem.

Speciální potraviny jsou potřebné pouze v situaci, kdy je poskytováno jako součást stravy pečivo, moučnický nebo když je třeba nahradit přílohu s obsahem lepku (například v situaci, kdy nelze z nabídky jídel zvolit přílohu přirozeně bezlepkovou).

Je ovšem nutno odlišit situaci, kdy má strážník alergii na lepek. V tomto případě nemůže být stravováno dietou s omezením lepku, ale podle pravidel **diety se striktním vyloučením alergenů (v tomto případě lepku)**, s čímž souvisí specifické zásady přípravy a výdeje stravy, které nejsou zcela totožné se zásadami přípravy výdeje stravy při celiakii.

Druhou dietou, která se ukázala jako potřebná, je **dieta šetrící**. Pro ni je charakteristické zejména omezení některých technologických postupů. V této dietě není možné využívat smažení a postupy, při nichž dochází k přepalování tuku. Z hlediska výběru potravin nejsou vhodné potraviny nadýmavé, těžko stravitelné a potraviny obsahující velké množství nerozpustné vlákniny. Nevhodné jsou některé druhy konvenienčí. Charakteristika diet, jejich specifika včetně výběru potravin a technologických postupů, jsou součástí přílohy č. 1 tohoto metodického doporučení.

**Další možné diety:** může nastat situace, kdy dítě potřebuje **speciální dietu (nejčastěji s vyloučením potravin obsahující alergen, který u dítěte způsobuje alergickou reakci)** – v takovém případě je třeba individuální nastavení stravovacího režimu dítěte ve spolupráci s nutričním terapeutem, neboť se jedná o zcela individuální potřebu. Stejně tak je třeba postupovat v situaci, kdy jde o některá specifická onemocnění – například při fenylketonurii.

**Dieta diabetická** – její příprava v rámci školního stravování není podle obecných pravidel logická. Každé dítě může mít jiný způsob zvolené léčby a má nastavený také individuální stravovací plán, který je třeba aktuálně modifikovat (například podle aktuální pohybové aktivity). Jde tedy o stravovací režim zcela individuální, kdy si správně edukované dítě své stravování a aplikaci dávek inzulínu uzpůsobuje denním aktivitám a aktuálním hladinám glykémie. **Pro stravování těchto dětí nejsou potřebná v rámci školního stravování žádná omezení ve smyslu výběru potravin a jejich technologické úpravy.**

### Článek 3 – Zavedení dietního stravování

#### A. Zařízení školního stravování, které již v nějaké formě dietní pokrmy připravuje anebo uvažuje o zavedení této služby:

1. Zařízení školního stravování rozhodne, zda a jaké dietní stravování bude poskytovat.
2. Své dosavadní či plánované postupy porovná s metodickým pokynem, to značí, posoudí své personální, prostorové a materiální možnosti stravovacího provozu, a to včetně nastavení činnosti v systému HACCP a vytvoří podmínky pro realizaci dietního stravování.
3. Zhodnotí své stávající receptury a jídelní lístek ve vazbě na plánované dietní stravování.
4. V případě potřeby se zúčastní krajského semináře za účelem získání bližších informací o podmínkách realizace dietního stravování v zařízeních školního stravování.
5. Jakmile bude, dle svého názoru, připravena k realizaci dietního stravování dle stanovených podmínek, přihlásí se prostřednictvím on-line formuláře ([www.sekce-vnpcas.cz](http://www.sekce-vnpcas.cz)) k realizaci zhodnocení podmínek provozovny pro přípravu dietních pokrmů.
6. V dohodnutém časovém harmonogramu zhodnotí podmínky provozovny pro přípravu dietních pokrmů (na základě vyžádaných písemných podkladů, tj. jídelních lístků a receptur včetně technologických postupů) odborně způsobilá osoba (nutriční terapeut). V případě kladného výsledku bude personál provozovny nutričním terapeutem zaškolen.
7. Zaškolení pracovníků školní jídelny bude realizováno na jejich pracovišti. Obsahem školení je příprava dietních pokrmů, výběr potravin, úprava receptur a skladba jídelních lístků určených pro dietní stravování.
8. Po úspěšné realizaci zaškolení, zapracuje stanovené postupy provozovatel stravovacích služeb do svého vnitřního řádu.
9. V případě jakékoli změny související s provozem, přípravou dietních pokrmů a používanými surovinami, je nutno kontaktovat nutričního terapeuta. Nutriční terapeut je nadále odborným konzultantem pro případ jakékoliv potřeby související s dietním stravováním ve školní jídelně.

#### B. Zařízení školního stravování, které bude dietní pokrmy pouze vydávat:

Toto zařízení školního stravování musí splnit podmínky dané vyhláškou, zajistit výdej stravy v souladu se zásadami správné hygienické praxe a doložit odbornou garanci poskytovatele dietní stravy.

#### C. Zařízení školního stravování, které bude připravovat dietní pokrmy pro odběratele:

Toto zařízení školního stravování musí splnit podmínky uvedené v bodě A a upravit podmínky pro výrobu, značení, výdej a transport dietních pokrmů jiným odběratelům.

### Článek 4 – postup realizace ve školním roce 2016/2017

V průběhu prvního čtvrtletí 2016 budou vyhodnoceny získané informace z prvního úseku realizace, a během měsíce dubna budou vyhodnoceny. Následně Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, společně s Ministerstvem zdravotnictví a Sekcí VNP ČAS navrhnou případné úpravy metodiky.

Vzhledem k tomu, že pro každou dietu je třeba stanovit, jaké má mít podmínky pro výrobu jídel, tzn. způsob přípravy, stanovení sortimentu surovin, technologických postupů, které lze či naopak nelze použít, je nutné, aby recepturu, jídelní lístek i způsob přípravy jídel poskytovaných v rámci dietního školního stravování garantoval nutriční terapeut, tedy odborník, který je dle platné legislativy kompetentní k poradenství v léčebné výživě. Podmínky, které musí nutriční terapeut splňovat, jsou uvedeny v příloze č. 2 tohoto metodického doporučení.

### Článek 5 – kontrolní činnost

Dle zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školní zákon), ve znění pozdějších předpisů a zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, kontrolní činnost vykonává Česká školní inspekce a orgán ochrany veřejného zdraví.

### Článek 6 – financování

Školní stravování je školskou službou, které uskutečňuje školské zařízení. Finanční prostředky, které získá zařízení školního stravování ze státního rozpočtu pak lze užít na výdaje specifikované v § 160 odst. 1 školského zákona, tj. odměny za práci vykonávanou za práci mimo pracovní poměr.

### Článek 7 - odborná podpora

Další zdroje informací lze nalézt na webových stránkách [www.msmt.cz](http://www.msmt.cz), [www.sekce-vnpcas.cz](http://www.sekce-vnpcas.cz), [www.coeliac.cz](http://www.coeliac.cz), [www.gastroped.cz](http://www.gastroped.cz)

**Literární zdroje** (dostupné u Bc. Tamary Starnovské):

**School Food and nutrition in Europe, a workshop report;** JRC ISPRA, 15-16. 5. 2014, Italy

**Výživa v dětském věku;** Jiří Nevorál a kolektiv;

H&H Vyšehradská, s. r. o., 2003, ISBN 80-86-022-93-5

doc. MUDr. Jiří Bronský, Ph.D., Pracovní skupina pro dětskou gastroenterologii a výživu České pediatrické společnosti, <http://www.gastroped.cz>

### Přílohy:

#### Příloha č. 1:

Specifikace diet řešených v rámci metodického doporučení

#### Příloha č. 2:

Podmínky způsobilosti nutričního terapeuta pro zahrnutí do seznamu nutričních terapeutů a některá další specifika

**Mgr. Jaroslav Fidrmuc v.r.**  
náměstek pro vzdělávání

### Příloha č. 1: Specifikace diet řešených v rámci metodického doporučení č.j.: MŠMT-43643/2014-11

#### Dieta šetřící

Dieta je energeticky i biologicky plnohodnotná, lze ji podávat dlouhodobě. To znamená, že strava je pestrá, zajišťuje dostatek základních živin (bílkovin, tuků, sacharidů), ve správném poměru a složení, včetně dalších důležitých látek. Zároveň je lehce stravitelná.

Podstata diety je v šetřících technologických úpravách a v omezení sortimentu některých potravin. Dieta je šetřící po stránce mechanické a chemické.

#### Mechanické šetření:

- nepodáváme potraviny s hrubou vlákninou (př. celozrnné výrobky, košťaloviny, luštěniny)

- pokrmy upravujeme doměkka, volíme vždy vhodnou konzistenci (bez tvrdých kůrek, případně dále mechanicky upravené – mletí, pasírování, lisování, krájení, apod.)
- odstraňujeme slupky (např. tvrdé hrušky, jablka), popřípadě potraviny strouháme nebo krájíme na drobné kousky (tvrdé hrušky, tvrdá jablka, mrkev, apod.), nepodáváme ovoce se zrníčky (například rybíz)

#### Chemické šetření:

- dbáme na vhodnou kombinaci pokrmů
- pokud maso před úpravou opékáme (např. u pečení, dušení), tak pouze nasucho
- na jídle se nemá utvořit kůrka



- z koření používáme pouze povolené druhy a dbáme na vhodný výběr ochucovadel
- nepoužíváme potraviny s pikantními příchutěmi
- tuky přidáme až do hotových pokrmů, případně v průběhu úpravy pokrmu

Výběr potravin je mírně omezen pouze o nadýmavé, těžce stravitelné a pikantní pokrmy, potraviny a pochutiny. Nepoužíváme česnek, cibuli (pouze jako vývar, či vcelku na vydušení či vyvaření a poté je z pokrmu vyjme), pór, kedlubny, kapustu, větší množství květáku, paprik, salátové okurky. Z ovoce čerstvé hrušky a ovoce se zrníčky (například rybíz). Dále pak pikantní a dráždivé koření (veškeré druhy kromě níže uvedených), opatrnosti je třeba při používání kořenících směsí či některých sypkých konvencií (vždy se řídíme složením výrobku).

K technologické úpravě s výhodou používáme konvektomat, horkovzdušnou troubu, gril, teflonové nádoby, folii k přípravě bez tuku, alobal, papiloty. Mezi vhodné technologické úpravy patří vaření (v tekutině, v páře, ve vodní lázni), spařování, dušení, pečení, zapékání. Nepoužívají se úpravy, při nichž dochází k přepalování tuku, tedy zejména smažení, omezeno je i opékání a grilování. Opékání je povoleno pouze nasucho (maso), nikoli na tuku, grilování pouze v alobalu či papilotě. Alobal a papilotu je výhodné použít i u klasického pečení.

Čerstvý tuk přidáváme až do hotových pokrmů, případně v průběhu úpravy, ale nikdy ne tak, aby se tuk vkládal do nádoby na tepelném zdroji jako první, před potravinou (nedokázali bychom tím eliminovat přepálení, které je u této diety naprosto nežádoucí). Pokrmy zahušťujeme rozmixovanou zeleninou, nastrohaným bramborem, nasucho opraženou moukou, bešamelem (z nasucho opražené mouky), strouhaným pečivem, Solamylem.

Na dochucení pokrmů můžeme použít menší množství soli, případně cukru, citrónovou šťávu (ne ocet), vývar z hub, cibule, rajský protlak. S výhodou používáme zejména bylinky a nedráždivá koření, jako např. petrželovou a celerovou nať, pažitku, petrželku, kopr, majoránku, bazalku, rozmarýn, saturejku (chuťově napodobí pepř), sladkou mletou papriku, bobkový list.

### Strava s omezením lepku

Dieta je energeticky i biologicky plnohodnotná, při jejím správném sestavení zajišťuje dostatek energie, základních živin (bílkoviny,

tuků, sacharidů) i dalších nutričně významných látek. U nemocných celiakií je základním léčebným prostředkem, dodržuje se trvale.

### Technologická úprava pokrmů je v rámci diety bez omezení.

Jedinou limitující složkou diety jsou potraviny a pokrmy obsahující lepek, které jsou v rámci diety zakázané. Jedná se o pšenici (i špaldu), žito, ječmen, oves a výrobky z těchto obilovin, tedy zejména vločky, kroupy, krupice, otruby apod. a výrobky z mouk z těchto obilovin. Jedná se o chléb, pečivo, strouhanku, cukrářské výrobky, těstoviny, knedlíky, noky.

Zakázané obiloviny a výrobky z nich se nahrazují potravinami přirozeně bezlepkovými, tedy bramborami, rýží, kukuřicí, sójou, luštěninami, amarantem, prosem (jáhly) a výrobky z nich (mouky, pečivo aj.). Mezi další přirozeně bezlepkové potraviny, tedy povolené v rámci pestré stravy bez omezení, patří ovoce, zelenina, mléko, vejce, maso, ryby, ořechy, rostlinné oleje. **To však nemusí platit o výrobcích z nich.**

### Nevhodné potraviny a další složky stravy:

- Veškeré kupované pečivo a chléb.
- Běžně kupované těstoviny, pekařské výrobky, příkrmy z pšeničné, žitné, ječné a ovesné mouky, vločky.
- Instantní káva (obsahuje výtažky z obilí).
- Kávoviny – Malkao, Melta, Bikava (obsahují sladové výtažky).

### Potraviny, u kterých je třeba zvlášť pečlivě sledovat jejich složení:

- Uzeniny - salámy, párky, klobásy, paštiky, pomazánky, sekaná, masové konzervy.
- Konvenience.
- Výrobky, u kterých z názvu není jednoznačně jasné jejich konkrétní složení, lepek může být přidán v podobě např.:
  - pšeničného, žitného a ječného škrobu
  - modifikovaného škrobu – z lepek obsahujících obilovin
  - některých přídatných látek
- Pudinky, krémy, jogurty, zmrzliny, kukuřičné lupínky, kečupy, majonézy, hořčice, směsi koření apod.

Výrobky vhodné pro osoby s nesnášenlivostí lepku jsou označeny "BEZ LEPKU" nebo "S VELMI NÍZKÝM OBSAHEM LEPKU" - Nařízení komise (ES) č. 41/2009. Někdy mohou být označeny i symbolem přeškrtnutého klasu.

## Příloha č. 2: Podmínky způsobilosti nutričního terapeuta pro zahrnutí do seznamu nutričních terapeutů a některá další specifiká, č. j.: MSMT-43643/2014-11

### Základní podmínkou pro zařazení do seznamu nutričních terapeutů je:

- aktivní zájem o tuto činnost,
- časové možnosti pro práci se školami,
- kvalifikační předpoklady v souladu s platnou legislativou, to znamená nutriční terapeut,
- platné osvědčení k samostatnému výkonu profese,
- zkušenosti v problematice výživy dětí,
- znalost specifik školního stravování,
- aktivní spolupráce a účast na školicích akcích pro garantující NT.

Odbornou garancí je pověřena sekce Výživy a nutriční péče, která z tohoto titulu je tvůrcem a správcem seznamu garantujících NT.

Tento seznam bude dostupný v průběhu dubna 2015 na [www.sekce-vnpcas.cz](http://www.sekce-vnpcas.cz). Seznam bude průběžně rozšiřován a aktualizován.

Zájemci o tuto činnost se mohou přihlásit na [sekretariat@sekce-vnpcas.cz](mailto:sekretariat@sekce-vnpcas.cz).

Povinností garantujících nutričních terapeutů je absolvování školicích akcí a společných workshopů organizovaných sekcí VNP ČAS a poskytování dat o realizované činnosti.

Tito nutriční terapeuti budou poskytovat své služby na základě smluvního vztahu s poskytovatelem školního stravování, a to za jednotnou hodinovou sazbu: 450 Kč.

Obvyklé časové dotace na jednotlivé činnosti budou dostupné na [www.sekce-vnpcas.cz](http://www.sekce-vnpcas.cz).

### Základní spektrum služeb nutričních terapeutů pro dietní školní stravování:

- Hodnocení jídelního lístku ve vztahu k poskytovanému dietnímu stravování.
- Revize receptur pokrmů (surovin a technologických úprav) ve vztahu k poskytovanému dietnímu stravování.
- Edukace pracovníků kuchyně a jídelny v oblasti přípravy a výdeje léčebné stravy.
- Průběžná konzultační činnost ve výše uvedeném.
- Kontrolní činnost ve výše uvedeném.
- Konzultace pro potřeby realizace dietního stravování individuálního (například alergie na potraviny, požadavek na jinou dietu).
- Možné řešení v systému školního stravování pro individuální potřebu diety.

# SOUTĚŽ O NEJLEPŠÍ ŠKOLNÍ OBĚD PRAHA 2015

POD  
ZÁŠTITOU



ODBORNÝ GARANT  
SOUTĚŽE



POD  
ZÁŠTITOU



GENERÁLNÍ PARTNER SOUTĚŽE

**vy & makro**

ZLATÝ PARTNER SOUTĚŽE



Rodiče a Školní Jídelny .CZ

STŘÍBRNÝ PARTNER SOUTĚŽE



retigo®



BRONZOVÝ PARTNER SOUTĚŽE



EATUS



- komfort pro strážníky i kuchařky
- přehledné zobrazení informací včetně alergenů
- intuitivní ovládání
- výdejní terminál Nero, objednávací terminál Duo, objednávací box Altro, elektronická stravenkárka Senso



- objednávání a odhlašování stravy jednoduše, kdykoli, odkudkoli, čímkoli
- informační servis pro rodiče

### ČIPY VIS

- pro stravování
- pro přístup do školy
- tiskové a kopírovací služby
- záruka 9 let

