




ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ



Bc. Anna Packová



ZÁKON č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)

- § 7 - zařízení školního stravování
- § 20 - vzdělávání cizinců

MŠ - doložit, ZŠ - bez výjimek, SŠ - doložit

- § 24 - školní rok
- § 30 - vnitřní řád školy – školní jídelny




Co by měl obsahovat vnitřní řád školní jídelny:

- od kdy do kdy se vydává jídlo
 - jak chození do kastrůlků
 - jak platit – dát nejméně dvě možnosti plateb
 - kolik platit a přesně popsat systém vracení stravného
 - do kdy odhlašovat a přihlašovat
 - doplňková činnost
 - každá škola má své specifické podmínky, které je třeba upřesnit a určit
- ***dát na web, všem rodičům do ruky apod.***



- výdej dětem i cizím strávníkům
- vracení stravného!! přes měsíc, nebo za půl roku, vše domluvit
- přihlášky ke školnímu stravování – nechtít rodné číslo
- doplňková činnost – vypočítávat ze skutečně uvařených obědů a mít na ni pracovníky – úvazky

- o prázdninách – rozhodne ředitel se zřizovatelem
- ředitelské volno ne

- 
- § 31 - možnost vyloučení žáka ze stravování
 - § 35 - možnost vyloučení dítěte ze stravování
 - §119 - v zařízeních školního stravování se uskutečňuje školní stravování dětí, žáků a studentů v době jejich pobytu ve škole, ve školském zařízení podle § 117 odst. 1 písm. b) a c) a ve školských zařízeních pro výkon ústavní výchovy, ochranné výchovy a pro preventivně výchovnou péči. Zařízení školního stravování mohou poskytovat školní stravování také v době školních prázdnin. Zařízení školního stravování mohou zajišťovat také stravování zaměstnanců škol a školských zařízení a stravovací služby i pro další osoby, a to za úplatu.
 - §122 - odst. 2) ...v době jejich pobytu ve škole.....



Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování


- § 1 - úvodní ustanovení
- § 2 - organizace školního stravování
- § 3 - zařízení školního stravování a jejich provoz
- § 4 - stanoví rozsah služeb školního stravování

- 
- § 5 - úplata za školní stravování v zařízeních školního stravování

Přílohy:

- ✓ Výživové normy pro školní stravování tzv. „spotřební koš potravin“
- ✓ Tabulka finančních normativů na potraviny

Pozn.: Dietní stravování ve ŠJ

- 
- Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění vyhlášky č. 107/2008 Sb. a vyhlášky č. 463/2011 Sb., se mění takto:

"(4) Strávníkům, jejichž zdravotní stav podle potvrzení registrujícího poskytovatele zdravotních služeb v oboru praktické lékařství pro děti a dorost⁸⁾ vyžaduje stravovat se s omezeními podle dietního režimu, může provozovatel stravovacích služeb poskytovat školní stravování v dietním režimu (dále jen "dietní stravování"), a to v případě zařízení školního stravování za podmínek stanovených jeho vnitřním řádem a v případě jiné osoby poskytující stravovací služby v souladu s ujednáním o zajištění školního stravování.

(5) Výběr potravin, receptur, sestavení jídelního lístku a způsob přípravy jídel vydávaných v rámci dietního stravování provádí nutriční terapeut⁹⁾."

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strávníka a den v gramech, uvedeno v hodnotách "jak nakoupeno".

Věková skupina strávníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strávníka a den									
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
7-10 r. oběd	64	10	55	19	12	13	85	65	140	10
11-14 r. oběd	70	10	70	17	15	16	90	80	160	10
15-18 r. oběd	75	10	100	9	17	16	100	90	170	10
celodenní stravování										
3-6 r.	114	20	450	60	25	40	190	180	150	15
7-10 r.	149	30	250	70	35	55	215	170	300	30
11-14 r.	159	30	300	85	36	65	215	210	350	30
15-18 r.	163	20	300	85	35	50	250	240	300	20



Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strávnicka a den pro laktoovovegetariánskou výživu

	Vejce	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	15	350	75	12	20	130	115	90	20
7-10 r. oběd	15	250	45	12	12	92	70	140	15
11-14 r. oběd	15	250	45	12	15	104	80	160	15
15-18 r. oběd	15	250	45	12	13	114	90	160	15
15-18 r. celodenní stravování	25	400	210	35	40	370	290	250	30

Věkové skupiny strážníků,
hlavní a doplňková jídla

Finanční limity
Kč/den/strážník

1. Strážníci do 6 let

snídaně	7,00 až 13,00
přesnídávka	6,00 až 9,00
oběd	14,00 až 25,00
svačina	6,00 až 9,00
večeře	12,00 až 19,00
Celkem (celodenní)	45,00 až 75,00
na nápoje	3,00 až 5,00

2. Strážníci 7 - 10 let

snídaně	9,00 až 15,00
přesnídávka	7,00 až 12,00
oběd	16,00 až 32,00
svačina	6,00 až 10,00
večeře	14,00 až 25,00
Celkem (celodenní)	52,00 až 94,00

3. Strážníci 11 - 14 let

snídaně	10,00 až 16,00
přesnídávka	7,00 až 12,00
oběd	19,00 až 34,00
svačina	7,00 až 11,00
večeře	15,00 až 27,00
Celkem (celodenní)	58,00 až 100,00


4. Strážníci 15 a více let

snídaně	11,00 až 17,00
přesnídávka	7,00 až 12,00
oběd	20,00 až 37,00
svačina	7,00 až 11,00
večeře	17,00 až 34,00
Celkem (celodenní)	60,00 až 111,00
II. večeře	9,00 až 16,00



ZÁKON č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů

- § 7 - hygienické požadavky na prostory a provoz škol, předškolních a školských zařízení
- § 19 - předpoklady pro výkon činností epidemiologicky závažných
- § 20 - povinnosti fyzické osoby vykonávající činnosti epidemiologicky závažné



Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných

ve znění vyhlášky č.602/2006 Sb.

- § 25 - podmínky uvádění pokrmů do oběhu
- § 37 - označování rozpracovaných pokrmů, polotovarů, cukrářských výrobků a pokrmů

Hygienické požadavky na pracovníky ŠJ.



**ZÁKON č. 379/2005 Sb., o opatřeních k ochraně před škodami
působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými
návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů**

§ 8

§ 9

§ 12



EVROPSKÉ PRÁVO

- **Nařízení Evropského parlamentu a Rady ES 852/2004, o hygieně potravin**
 - ✓ Codex Alimentarius
 - ✓ Zásady správné výrobní a hygienické praxe ve stravovacích službách I. a II. díl (www.socr.cz; www.npj.cz)

KODEX HYGIENICKÝCH PRAVIDEL PRO PŘEDVAŘENÉ A VAŘENÉ POTRAVINY VE VEŘEJNÉM STRAVOVÁNÍ CAC/RCP 39-1993

OBSAH

- ÚVODNÍ VYSVĚTLIVKY
- ČÁST I - Rozsah
- ČÁST II - Definice
- ČÁST III - Hygienické požadavky na oblast produkce/sklizně
- ČÁST IV - (A) Výrobní či přípravní provozovna: projekt a vybavení
- ČÁST IV - (B) Prostory určené pro podávání jídel: design a vybavení
- ČÁST V - Provozovna: hygienické požadavky
- ČÁST VI - Požadavky na osobní hygienu a zdraví
- ČÁST VII - Provozovna: požadavky na hygienické zpracování

Kodex hygienické praxe pro předvařené a vařené potraviny ve veřejném stravování (Code of Hygienic Practice for Precooked and Cooked Foods in Mass Catering) přijala Komise pro Kodex Alimentarius na svém 20. zasedání v roce 1993. Kodex byl rozeslán všem členským státům a přidruženým členům FAO a WHO jakožto poradní text, přičemž je rozhodnutím jednotlivých vlád, jak jej využijí. Komise vyjádřila názor, že kodexy praxe mohou poskytnout užitečné seznamy požadavků pro národní úřady vykonávající kontrolu a prosazování předpisů v potravinářství.

ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝROBNÍ A HYGIENICKÉ PRAXE VE STRAVOVACÍCH SLUŽBÁCH

— Část I. —



PUBLIKAČNÍ ŘADA NÁRODNÍ PUBLIKACE PODPORY JAKOSTI

PRŮVODCE ŘÍZENÍM JAKOSTI


ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝROBNÍ A HYGIENICKÉ PRAXE VE STRAVOVACÍCH SLUŽBÁCH

— Část II. —



PUBLIKAČNÍ ŘADA NÁRODNÍ PUBLIKACE PODPORY JAKOSTI

PRŮVODCE ŘÍZENÍM JAKOSTI

- 
- **Nařízení ES č.178/2002, kterým se stanoví obecné zásady a požadavky potravinového práva a stanoví postupy týkající se bezpečnosti potravin**

definice pojmů, plná odpovědnost provozovatele za splnění požadavků potravinového práva, státní systém kontrol

- **Nařízení ES č. 582/ 2004, o hygieně potravin**

primární odpovědnost nese provozovatel, požadavek postupovat podle zásad SHP a HACCP

nejdůležitější příloha č.II : Všeobecné požadavky pro všechny provozovatele potravinářských podniků



Kapitola XII

Školení

Provozovatelé potravinářských podniků musí zajistit, aby

1. nad osobami manipulujícími s potravinami byl prováděn dohled a aby tyto osoby byly poučeny nebo vyškoleny v otázkách hygieny potravin přiměřeně ke své pracovní činnosti;



ALERGENY

Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 ze dne 25. října 2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům

účinnosti nabývá 13. prosince 2014




Uvádění informace o přítomnosti alergenů v pokrmech

Dnem 13. prosince 2014 se stává použitelným nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 ze dne 25. října 2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům, o změně nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1924/2006 a (ES) č. 1925/2006 a o zrušení směrnice Komise 87/250/EHS, směrnice Rady 90/496/EHS, směrnice Komise 1999/10/ES, směrnice Evropského parlamentu a Rady 2000/13/ES, směrnic Komise 2002/67/ES a 2008/5/ES a nařízení Komise (ES) č. 608/2004. V této souvislosti se množí dotazy na uvádění informací o alergenech přítomných v pokrmech. Nařízení (EU) č. 1169/2011 nestaví žádnou povinnost na to, aby tato informace v případě pokrmů byla poskytována písemně, a je na jednotlivých členských státech, jak plnění této povinnosti zajistí.

Podle § 9a zákona č. 110/1997 Sb., ve znění zákona č. 139/2014 Sb., je „provozovatel potravinářského podniku, který uvádí na trh pokrmy při poskytování stravovacích služeb nebalené nebo jsou-li zabaleny v místě prodeje na žádost spotřebitele nebo zabaleny bez přítomnosti spotřebitele do hotového balení pro přímý prodej, je povinen viditelně zpřístupnit snadno čitelnou informaci o názvu potraviny podle čl. 9 odst. 1 písm. a) nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 a o výskytu látky podle čl. 9 odst. 1 písm. c) nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011. Informaci o konkrétní látce podle čl. 9 odst. 1 písm. c) nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 je provozovatel potravinářského podniku, uvedený ve větě první, povinen na vyžádání spotřebitele nebo jinou formou sdělit anebo jinou formou viditelně a snadno čitelně zpřístupnit.“

Je tedy na provozovateli, jak splnění stanovené povinnosti zajistí, ale v každém případě informaci o alergenech poskytnout musí.



Je nutné, aby seznamy obsažených alergenů a informace předávané zákazníkovi byly aktuální. Z tohoto důvodu je nutné aktualizovat receptury pokrmů, zohlednit nabídku nových pokrmů, brát v úvahu operativní úpravy pokrmu nad rámec receptury (např. mimořádné dochucení sójovou omáčkou, zahuštění moukou), a mít na paměti variabilitu používaných surovin.

Při každé změně v receptuře musí být zrevidovány i obsažené alergeny a následně aktualizován jejich soupis. V případě variability surovin, kdy může existovat možnost deklarovaná výrobcem, že surovina může obsahovat alergen, nebo jeho obsah nelze vyloučit, je vhodné přítomnost alergenu deklarovat vždy.

Zákazník by měl být dopředu informován o tom, kde informace o alergenech přítomných v pokrmu obdrží, nebo je mu tato informace přímo sdělena, např. formou písemné informace v jídelním lístku.“

http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/uvadeni-informace-o-pritomnosti-alergenu-v-pokrmech_9637_1206_5.html



Pondělí 14.4.

Snídaně : Pečivo, máslo, sýr, džem, čaj – 1,3,7

Polévka : Pórková s vejcem – 1,6,3

Oběd 1

VEPŘOVÁ PLEC PO PRAŽSKU, ČERTOVSKE NOKY / VÍCEZRNNÝ KNEDLÍK – 1,3,7

Oběd 2

KUŘECÍ NUDLIČKY NA HOUBÁCH, RÝŽE – 1

Večeře: Krupicová kaše, sušenka – 1,3

Úterý 15.4.

Snídaně : Pečivo, máslo, pomazánka masová se sýrem, ovoce, čaj – 1,3,7

Polévka : Hovězí s rýží a hráškem – 9,6

Oběd 1

VEPŘOVÉ KOSTKY PO NÁMOŘNICKU, LÁZEŇSKÝ / KNEDLÍK / ČERTOVSKE NOKY – 1,3,7

Oběd 2

SMAŽENÝ CELEROVÝ ŘÍZEK, BRAMBOR, TATARSKÁ OMÁČKA – 1,9,3,7

Večeře: Opečená drůbeží sekaná, bramborová kaše, kompot – 1,3,7

<http://www.zivnostenska-sokolov.cz/>

SEZNAM ALERGENŮ

publikovaný ve směrnici 2000/89 ES od 13.12.2014 směrnicí 1169/2011 EU

- 1 OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK**
pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, 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 PODZEMNICE OLEJNÁ (ARAŠÍDY)**
a výrobky z nich

- 6 SÓJOVÉ BOBY (SÓJA)**
a výrobky z nich

- 7 MLÉKO**
a výrobky z něj

- 8 SKOŘÁPKOVÉ PLODY**
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 (SEZAM)**
a výrobky z nich

- 12 OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY**
v koncentracích vyšších 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO₂

- 13 VLČÍ BOB (LUPINA)**
a výrobky z něj

- 14 MĚKKÝŠI**
a výrobky z nich


Zásady sestavování jídelních lístků ve školních jídelnách





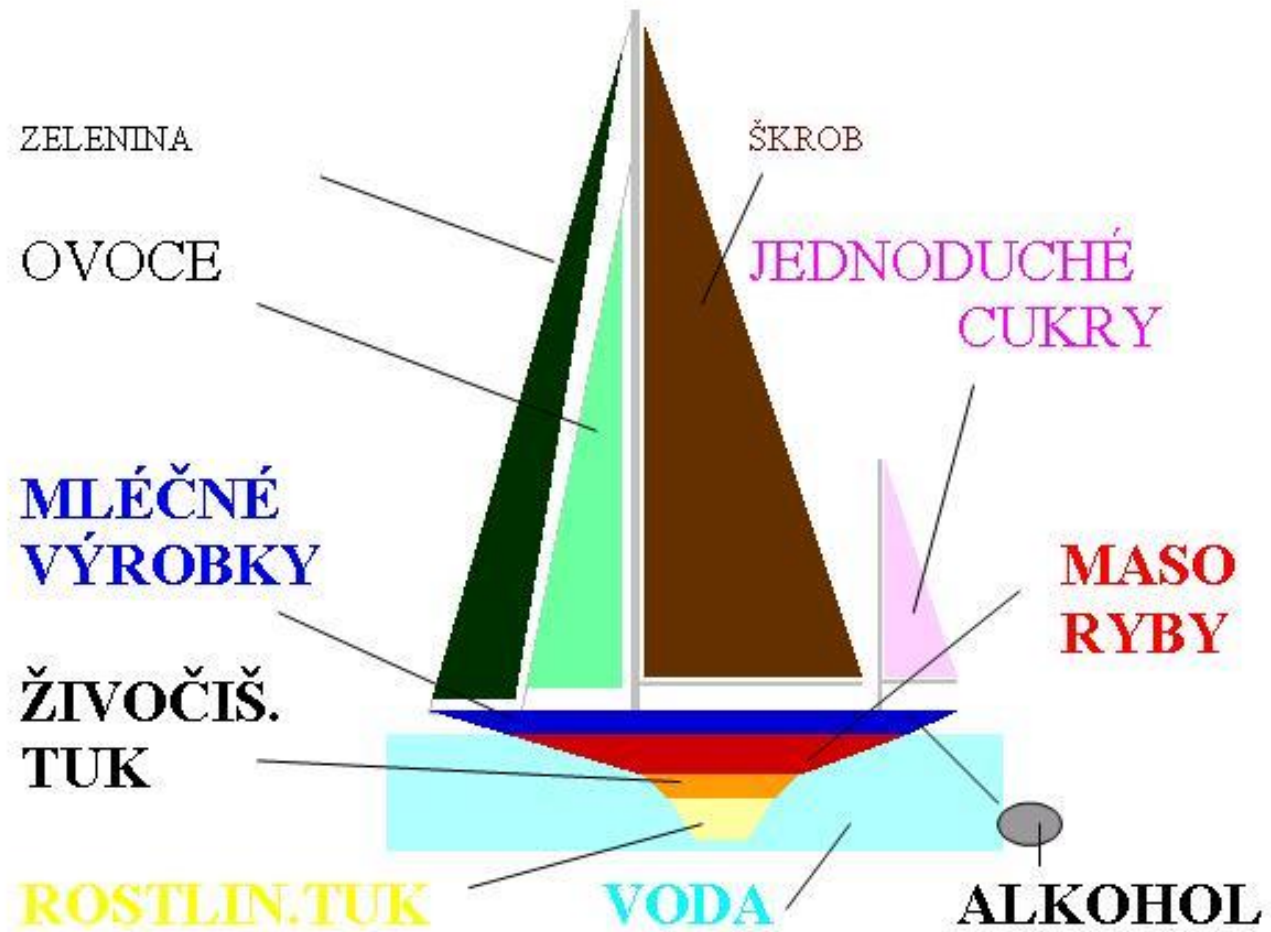








POTRAVINOVÁ LOĎ





Die Ernährungspyramide baut auf!

**Fett- und zuckerreiche
Lebensmittel und Getränke**
sehr sparsam!



Öle und Fette:
Qualität vor Menge!



**Milch und
Milchprodukte**
jeden Tag!



**Fleisch, Wurst
und Eier mäßig!**
Fisch regelmäßig!

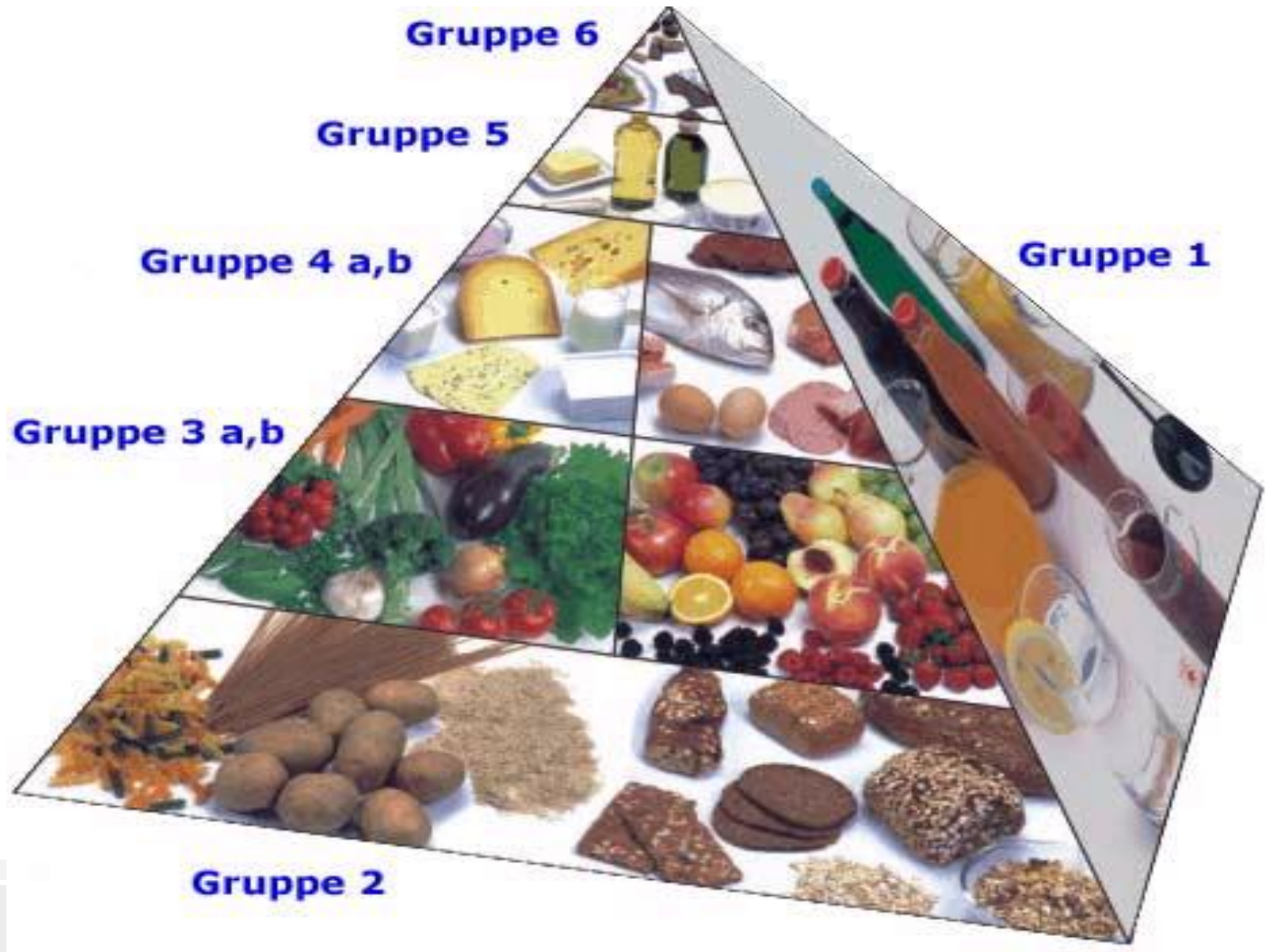
**Getreide und
Kartoffel:**
5 Portionen, die
sich lohnen!



**Gemüse
und Obst:**
5 x
täglich!



Viel trinken, über den Tag verteilt!



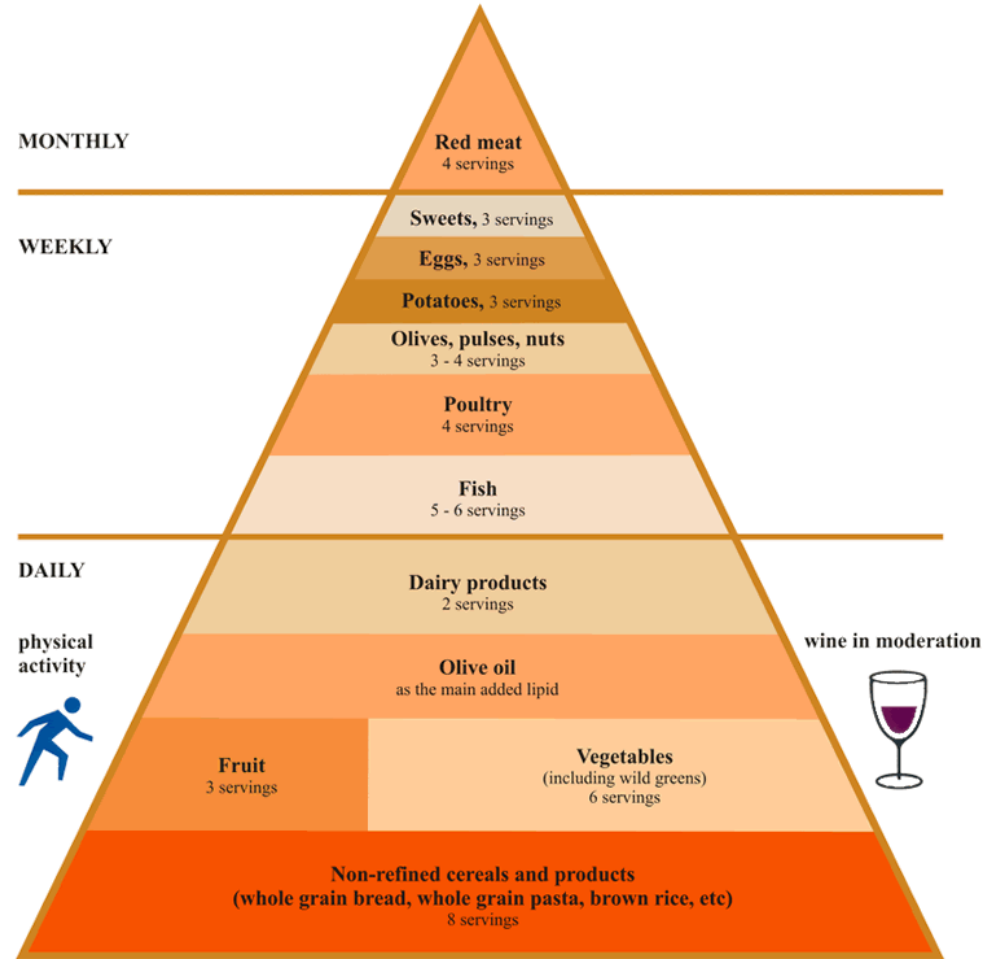


Švédsko 1974



Česko 2013

MEDITERRANEAN DIET



One serving equals approximately half of the portions as defined in the Greek market regulations (portions served in restaurants)

Also remember to:

- drink plenty of water
- avoid salt and replace it by herbs (e.g oreganon, basil, thyme, etc)

Source: Supreme Scientific Health Council, Hellenic Ministry of Health



MyPyramid ^{For Kids}

Eat Right. Exercise Have Fun.
MyPyramid.gov

Grains
Make half your grains whole

Vegetables
Vary your veggies

Fruits
Focus on fruits

Milk
Get your calcium-rich foods

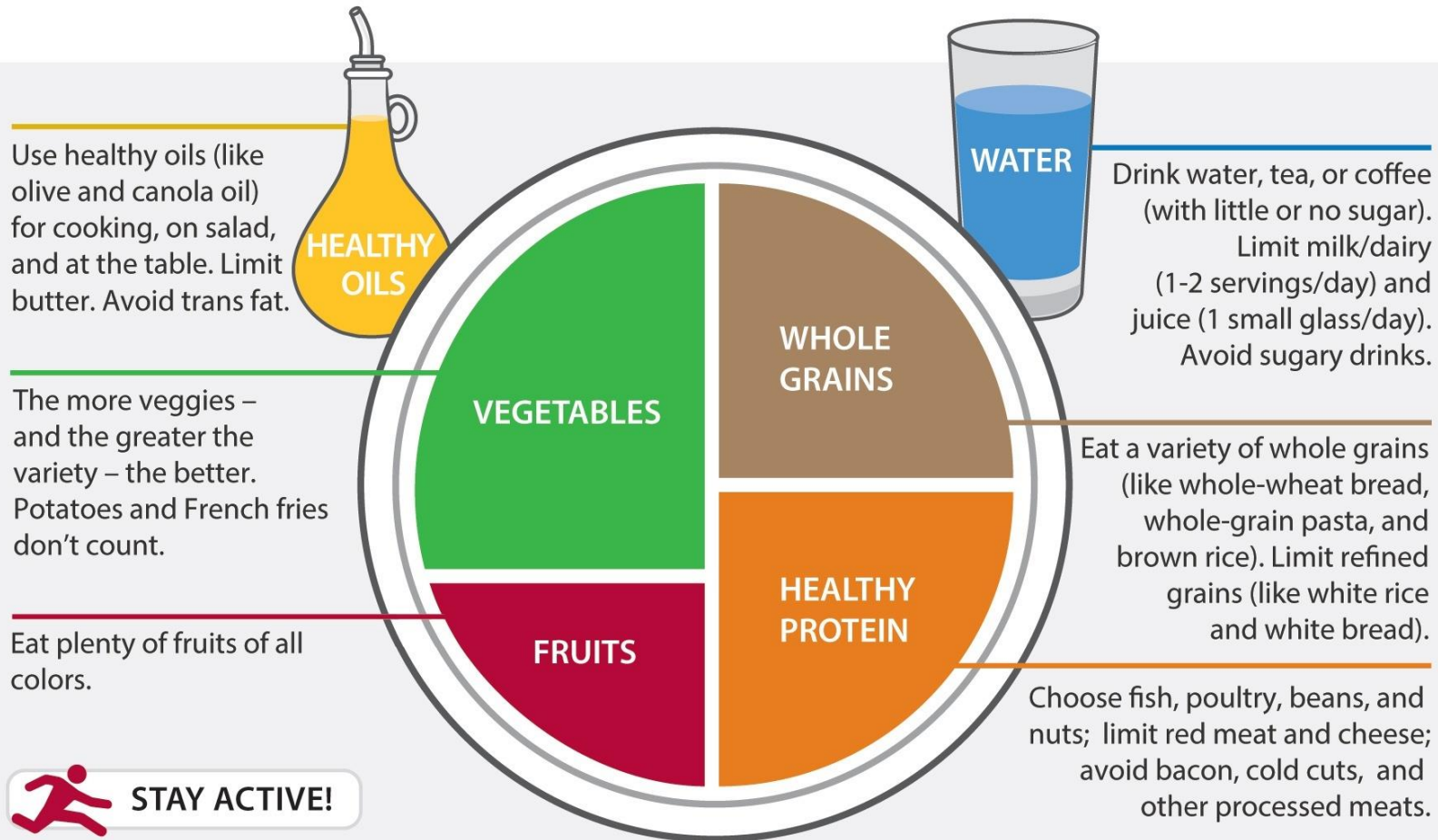
Meat & Beans
Get fresh with protein

Oils
Oils are not a food group, but you need some for good health. Get your oils from fish, nuts, and liquid oils such as corn oil, soybean oil, and canola oil.

★ Find your balance between food and fun ★ Fats and sugars — know your limits

MyPyramid.gov USDA National Center for Education and the Arts

HEALTHY EATING PLATE



© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



ZDRAVÝ TALÍŘ

ZELENINA

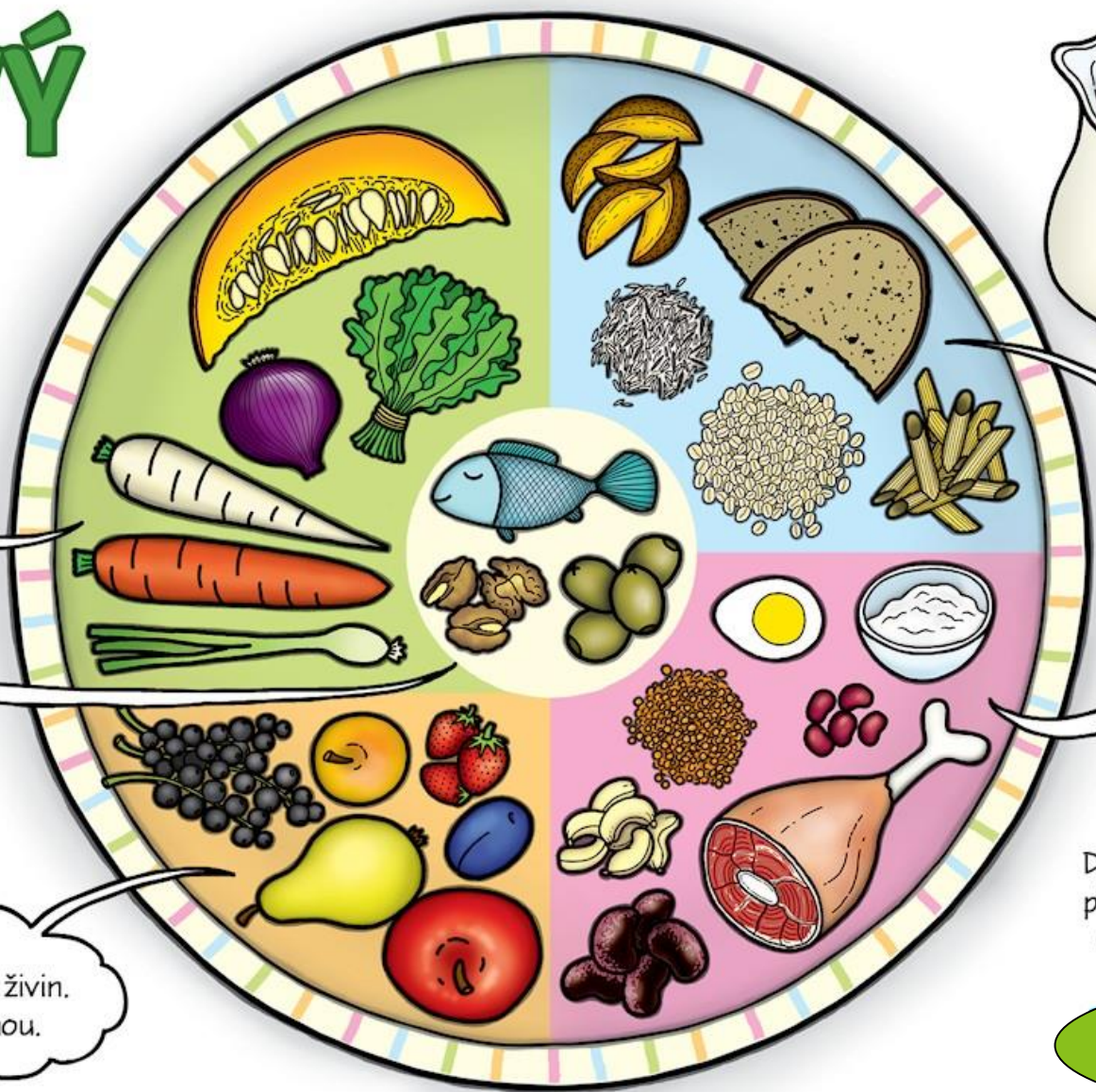
Čím více rozmanité čerstvé zeleniny sníte, tím lépe. Hranolky do zeleniny nepočítejte.

TUKY

Superzdravé jsou přirozené oleje a tuky v ořechích, avokádu aj. Nejezte margaríny, omezte průmyslově zpracované tuky a oleje.

OVOCE

Barevnější ovoce má vyšší obsah živin. Ovoce můžete nahradit zeleninou.



TEKUTINY

Čistá voda a neslazené čaje jsou nejzdravější tekutiny. Slazené nápoje a limonády raději zcela vynechte.

POLYSACHARIDY

Obiloviny jezte nejlépe v přirozené, celozrnné podobě. Snižte konzumaci výrobků z bílé mouky.

BÍLKOVINY

Dobré mohou být bílkoviny z ryb, luštěnin, ořechů, zakysaného mléka, vajec a masa. Většině z nás svědčí rostlinné bílkoviny. Vybírejte dle své chuti i životní filozofie.

Dávejte přednost kvalitním přirozeným potravinám před polotovary. Dopřávejte si venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady. Více na:

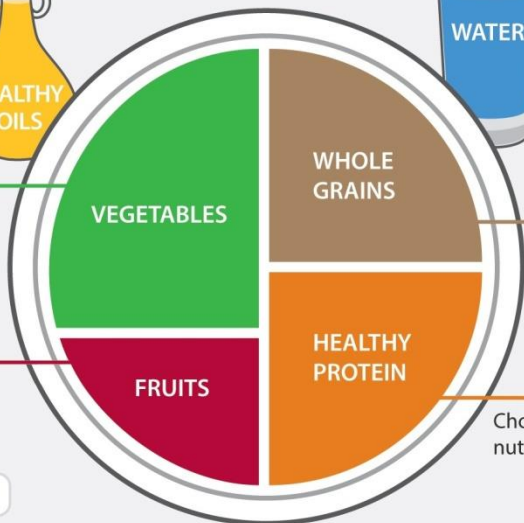
HEALTHY EATING PLATE

Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.



The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.

Eat plenty of fruits of all colors.



Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.

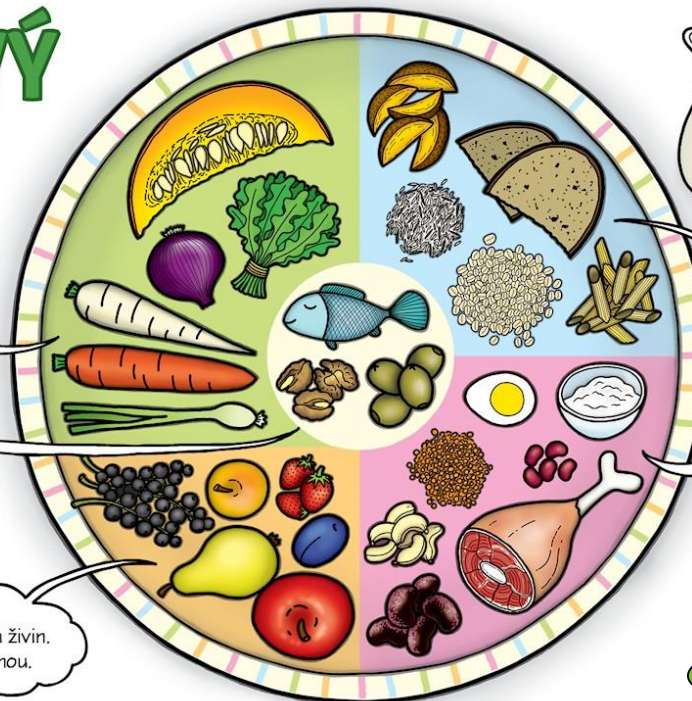


© Harvard University

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

ZDRAVÝ PŘÍŘ



Čím více rozmaníte čerstvé zeleniny sníte, tím lépe. Hranolky do zeleniny nepočítejte.

TUKY

Superzdravé jsou přirozené oleje a tuky v ořechách, avokádu aj. Nejezte margariny, omezte průmyslově zpracované tuky a oleje.

OVOCE

Barevnější ovoce má vyšší obsah živin. Ovoce můžete nahradit zeleninou.

TEKUTINY

Čistá voda a neslazené čaje jsou nejzdravější tekutiny. Slazené nápoje a limonády raději zcela vynechte.

POLYSACHARIDY

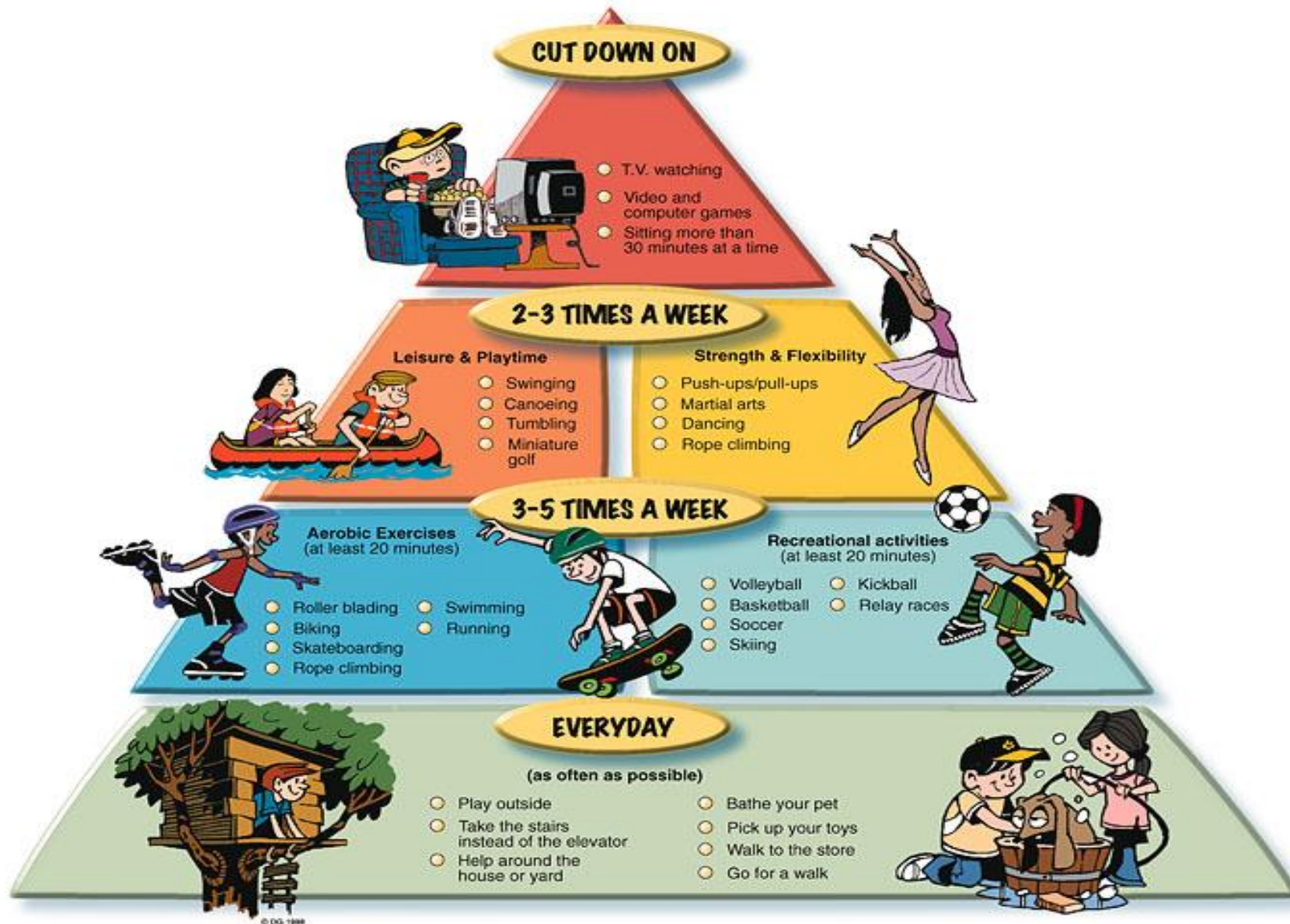
Obiloviny jezte nejlépe v přirozené, celozrnné podobě. Snižte konzumaci výrobků z bílé mouky.

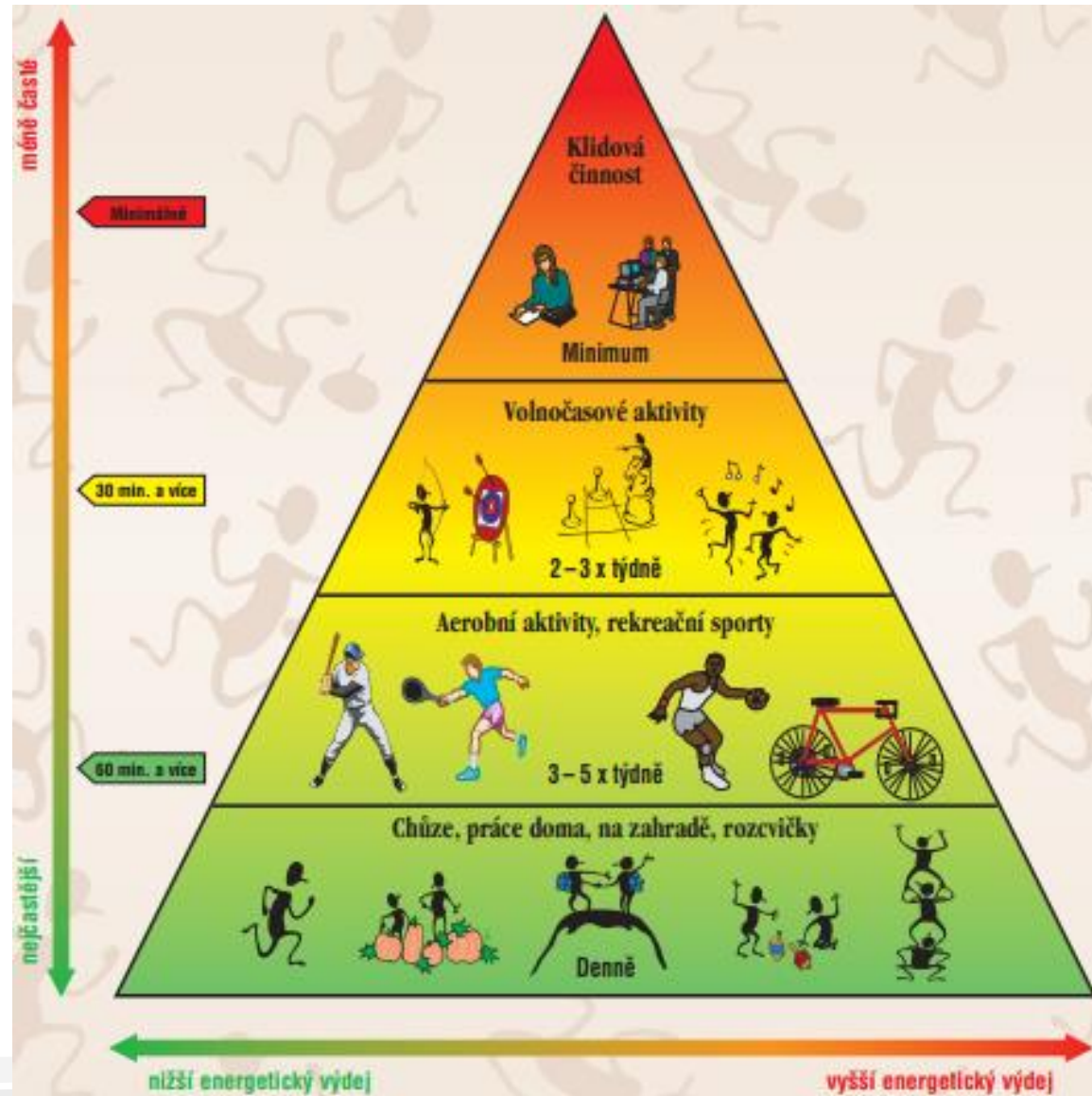
BÍLKOVINY

Dobré mohou být bílkoviny z ryb, luštěnin, ořechů, zakysaného mléka, vajec a masa. Většinu z nás svědčí rostlinné bílkoviny. Vybírejte dle své chuti i životní filozofie.

Dávejte přednost kvalitním přirozeným potravinám před polotovary. Dopřávejte si venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady. Více na:



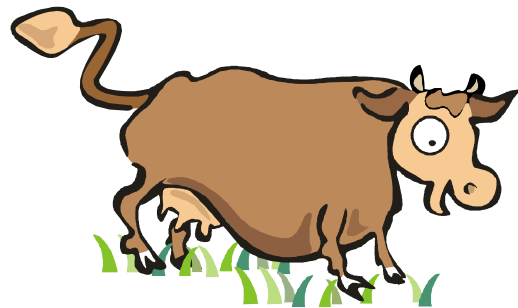
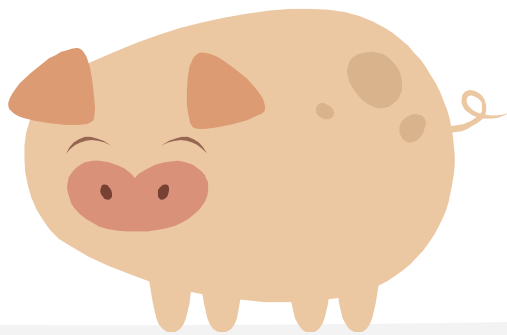







tuky jsou pro náš organismus potřebné, jsou zdrojem energie a jedním z jejich hlavních kladů je přísun vitamínů v nich rozpustných, zvláště pak vitamínu E, který je významným antioxidantem = omezují proces oxidace v organismu

poměr tuků rostlinných vůči živočišným a to přibližně 1:1





v běžném životě to znamená, že například pomazánky v mateřských školách připravujeme nejen z tuků rostlinných, ale i z másla,


občas do pokrmů použijeme sádlo a z rostlinných olejů používáme přednostně olej řepkový a máme-li dostatek finančních prostředků pak samozřejmě velmi zdravý olej olivový (ten nejlépe za studena)



sacharidy

další důležitou energetickou složkou potravy jsou sacharidy a z hlediska spotřebního koše potravin je to hlavně cukr;

naším úkolem je učit děti zvykat si na méně sladké nápoje a pokrmy, což však občas vede k ne příliš šťastnému řešení tohoto požadavku;



ŠJ se snaží snižovat množství spotřebovaného cukru tím, že používají výrobky s umělým sladidlem, a tudíž nápoje a pokrmy mají mnohdy nadále **velmi** sladkou chuť a strávnickům se tak zavděčí; tím se však ztrácí náš hlavní úkol

učit děti zvykat si na méně sladkou chuť




školní jídelny, které nakupují hotové sladké pečivo z pekáren dosahují lepších výsledků při výpočtu spotřebního koše potravin (jak v položce cukru tak i tuku) než ty, které tyto výrobky poctivě vytváří samy



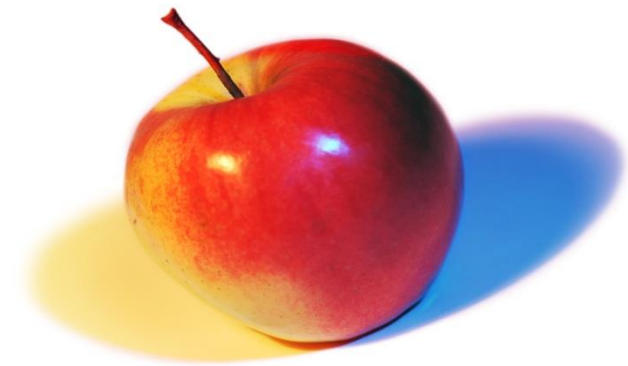


Ve výběru pokrmů respektovat věkové kategorie stravovaných dětí

- MŠ
- ZŠ
- SŠ
- tam, kde se připravuje strava pro všechny věkové kategorie strávníků, tam je zapotřebí citlivého a odborného přístupu



Dále je třeba rovněž zohledňovat roční období a využívat nabídky sezónních potravin, která je v posledních letech opravdu bohatá; v praxi to znamená, že není třeba utrácet finanční prostředky ze drahé suroviny v době, kdy je dostatek jiných, stejně vhodných a rovnocenných.



Dbát na různorodost pokrmů

ve vztahu ke:

- konzistenci
- barevnosti
- chuti
- technologické úpravě





Dbát na co největší pestrost ve výběru potravin

- zařazovat všechny druhy mas – hovězí, netučné vepřové, drůbeží a hlavně rybí, občas i vnitřnosti (nejlépe drůbeží)
- pravidelně střídat přílohy a snažit se mít co největší zastoupení brambor
- používat různé druhy zeleniny, které je pravdu veliký výběr
- rovněž se snažit, aby se v jednom dni neopakovala tatáž potravina v různé úpravě, alespoň ne příliš často

VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO DĚTI

více mléka a mléčných výrobků

Alespoň 3 porce denně k zajištění dostatku bílkovin, vápníku a dalších látek nezbytných pro správný růst.

5 x denně ovoce a zeleninu

Je minimum k zajištění dostatku vitaminů, minerálů a dalších látek důležitých pro správný vývoj a zvláště obranyschopnost dětského organismu.

dostatek tekutin během celého dne

Alespoň 2 litry, v období dospívání až 3 litry za den, ve formě přírodních vod, ovocných čajů, ředěných džusů. Dbejte na dostatek tekutin i v průběhu vyučování.



méně uzenin a slaných pochoutek

Jsou zdrojem soli, nežádoucích tuků a špatným stravovacím návykem, který se jen obtížně mění.

méně sladkostí a sladkých nápojů

Jsou nadměrným zdrojem cukru, podporují vznik zubního kazu, vedou k obezitě s následným rizikem cukrovky a dalších nemocí.



Klíčovou zásadou správné výživy je heslo:

Pestrá strava - základ správné výživy



Alternativní výživa

- laktoovovegetariáni
- laktovegetariáni
- semivegetariáni (jen některé druhy mas)
- vegani
- fruktariáni (ovoce a ořechy, bez zásahu člověka)
- vitariáni (lze sklízet, i zeleninu)
- makrobiotici





ZÁSADY PRO SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍCH LÍSTKŮ


Základní principy

- Dodržovat energetickou a biologickou hodnotu stravy a spotřební koš potravin.
- Ve výběru pokrmů respektovat věkové kategorie stravovaných dětí.
- Rozlišovat pokrmy vhodné pro děti MŠ, žáky ZŠ a SŠ.
- Zohlednit roční období a využívat nabídky sezónních potravin.



➤ Dbát o různorodost pokrmů ve vztahu ke:

- konzistenci (nekombinovat např. mletá masa a bramborovou kaši),
- barevnosti (nekombinovat např. koprovou polévku a svíčkovou omáčku),
- chuti (fádní pokrmy kombinovat s chuťově výraznějšími),
- technologické úpravě (využívat různé úpravy pečením, dušením, smažením apod., smažené pokrmy však omezit),
- sytosti pokrmů (nekombinovat sytou polévku se sytým hl. jídlem a nekombinovat nadýmavou polévku a nadýmavé hl. jídlo).



➤ Při sestavování jídelníčku určit nejdříve hlavní jídla (oběd, příp. večeři), k nim přiřadit polévky, dezerty, nápoje. U mateřských škol a celotýdenních zařízení pak přiřadit snídani, přesnídávku a svačinu.

➤ Procentuálně rozdělit denní dávky takto:

- snídane 18%
- přesnídávka 15%
- oběd 35%
- svačina 10%
- večeře 22%


➤ Dbát o co největší pestrost ve výběru potravin z různých skupin, neboť jen tak je možné zajistit dostatečný přísun živin, vitamínů a minerálních látek.

➤ Kromě pečiva, chleba a mléka dbát o to, aby se v jednom dni neopakovala tatáž potravina v různé úpravě.



Další zásady:

- vývar z hovězího masa max. 1x týdně,
- vývar z kostí jen do těch polévek, kde je uveden v recepturách, z vývaru sebrat tuk, zařadit max. 1x týdně,
- vývar z uzeného masa a z uzených kostí nezařazovat,
- hovězí maso max. 1x týdně,
- drůbež v MŠ 1x týdně, v ZŠ 1x za 14 dní,
- droby drůbeží a vepřové občas, hovězí nezařazovat,
- uzeniny v MŠ jako hlavní jídlo nezařazovat, v ZŠ max. 1x měsíčně, do luštěninových polévek nepřidávat uzeninu vůbec,
- bezmasé pokrmy – v týdnu je možné zařadit 1x sladký a 1x slaný (např. zeleninový),

- 
- dělené maso max. 1x týdně, sekané maso max. 1x týdně. Při dvou bezmasých jídlech v jednom týdnu zařadit buď maso dělené nebo sekané maso,
 - na přesnídávky, svačiny, příp. snídanež zařazovat pravidelně pečivo celozrnné, bílé a sladké pečivo omezeně,
 - do jídelních lístků zařazovat pokrmy se zvýšeným obsahem vlákniny,
 - dbát o střídání různých druhů příloh, nezařazovat v týdnu jako přílohu stejný pokrm, který je zařazen jako bezmasé jídlo (např. nudle s mákem a kolínka jako příloha),
 - jako dezerty přednostně zařazovat ovoce a mléčné výrobky,
 - zabezpečit pestrost nápojů (využívat vitaminizované a mléčné nápoje),
 - u ZŠ na požádání a MŠ běžně zabezpečovat pitný režim.

Pro dodržení spotřebního koše:

- ryby minimálně 2x za měsíc jako hlavní jídlo u ZŠ, u MŠ při pravidelném zařazování rybích pomazánek 1x jako hlavní jídlo,
- luštěniny nejméně 1x týdně polévka a 1x za měsíc hlavní jídlo,
- mléko v MŠ minimálně 1x denně (mléčný nápoj), mléčné výrobky pravidelně do přesnídávek, svačín, příp. snídaně a hlavních jídel,
- snížit dávky volných tuků a cukru, využívat tuků rostlinného původu tak, aby poměr rostlinných a živočišných tuků byl 1 : 1,
- zeleninu podávat denně, min. 2x týdně zelenina syrová – saláty, 1-2x týdně tepelně upravená, zeleninové polévky, u MŠ zařazovat zeleninu na přesnídávky a svačiny, omezit používání sterilované zeleniny, nahradit zeleninou čerstvou či mraženou, v MŠ vyloučit saláty ze steril. zeleniny vůbec, s výjimkou červené řepy,
- omezit používání lemonitů – používat citrony,
- omezit používání soli, denní dávka činí 5-8g, oběd úměrně méně tj. 30%,
- zabezpečit dostatečné dávky ovoce nejlépe v syrovém stavu.



NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

platné od 1. 9. 2015

Nutriční doporučení pro obědy

	doporučená četnost	reálná četnost	jídelníček ŠJ	
			hodnocení	
Polévky			✓	✗
zeleninové 12x měsíčně	12x			
luštěninová min. 3x měsíčně, za 4x měsíčně 2 body	3x -4x			
zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus...) 4x měsíčně	4x			
kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace			
Hlavní jídla				
drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, králík) 3x měsíčně	3x			
ryby 2x měsíčně; v případě 3x měsíčně 2 body	2x -3x			
vepřové maso max. 4x měsíčně	4x			
bezmasé nesladké jídlo 4x měsíčně (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	4x			
nejsou zařazeny uzeniny	0x			
sladké jídlo max. 2x měsíčně	2x			
nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	nápadité			
luštěniny 1x měsíčně; luštěniny 2x měsíčně 2body	1x-2x			
Přílohy				
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod...) 7x měsíčně	7x			
houskové knedlíky max. 2x měsíčně	2x			
Zelenina				
zelenina čerstvá min. 8x měsíčně	8x			



tepelně upravená zelenina min. 4x měsíčně	4x		
Nápoje			
denně nabídnut neslazený nemléčný	ano		
pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano		

V případě souladu s ND se odškrtně  splnění, v případě nesouladu se červeným křížkem označí nesplnění daného požadavku .

MŠ - svačinky

Mateřské školy - Přesnídávky a svačiny	Doporučená četnost - měsíčně	Reálná četnost (ŠJ)	Hodnocení (ŠJ)
			<input checked="" type="checkbox"/> X
<i>luštěninová nebo zeleninová pomazánka 4x měsíčně</i>	4x		
<i>rybí pomazánka min. 2x měsíčně</i>	2x		
<i>obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.) min. 2x měsíčně</i>	2x		
<i>zelenina nebo ovoce vždy jako součást svačin</i>	vždy		
<i>Nabídka celozrnných, vícezrnných, speciálních, žitných druhů pečiva včetně chleba 8x měsíčně</i>	8x		
<i>Nezařazení uzeniny a paštiky</i>	0x		
výsledek hodnocení			

V případě souladu s ND se odškrtně  splnění, v případě nesouladu se červeným křížkem označí nesplnění daného požadavku **X**.

- svačinky (mazat si neoblíbené pomazánky samy)
- pitný režim
- ovocné saláty
- nepoužívat moc aspartam apod.
- zvykat na nová jídla
- diety
- nápoje na výběr
- saláty na výběr





DOPORUČENÁ PESTROST NÁPLNÍ DO AUTOMATŮ

- bufety

- automaty







Doporučení Ministerstva zdravotnictví k regulaci nabídky sortimentu potravin v souladu se zásadami zdravé výživy, vydaného pro prodej ve školách a školských zařízeních prostřednictvím školních automatů a bufetů

VHODNÉ NÁPOJE:

Vody:

- a) pitná voda z vodovodu (při zásobování školy z nezávadného zdroje pitné vody)
- b) slabě mineralizované vody - neochucené
- c) slabě mineralizované vody - slabě ochucené
- d) omezeně středně mineralizované vody
- e) ovocné a zeleninové šťávy
- f) rostlinné nápoje - sójové, obilné (ryžové)

Teplé nápoje: čaj

Mléčné nápoje:

- a) polotučné mléko neochucené
- b) polotučné mléko ochucené
- c) kysané mléčné výrobky neochucené (acidofilní mléko, podmáslí, zákys, kefirové mléko)
- d) kysané mléčné výrobky ochucené (s co nejnižším obsahem přidaného cukru, bez škrobu a jiných zahušťovadel)

VHODNÉ POTRAVINY:

Mléčné výrobky:

- a) jogurty bílé
- b) jogurty ochucené (bez přídavku škrobu a zahušťovadel, s nízkým obsahem přidaného cukru, bez umělých barviv a dalších umělých přísad)
- c) tvarohové výrobky
- d) sýry - plátkové, typu žervé, Cottage, zrající, ochucené zeleninou, bylinkami

Pečivo:

- a) celozrnné, vícezrnné, se semínky

Ovoce, zelenina:

- a) čerstvá omytá zelenina, čerstvé omyté ovoce (případně i balené)

Ovocné a zeleninové saláty

Ovocné:

- a) připravené z čerstvého omytého ovoce, bez doslazování, ev. doslazené sušeným ovocem (před použitím důkladně omytým)



Zeleninové:

- a) připravené z čerstvé omyté zeleniny s přidavkem kvalitního, za studena lisovaného oleje
- b) doplněné semínky, ořechy
- c) doplněné bílkovinnou složkou - libové maso, kvalitní šunka, vařené vejce, sýr, tofu, ryba

Ořechy, semínka, výrobky s přidavkem ořechů a semínek

Sladké pečivo:

- a) s vysokým podílem tvarohu, ovoce, ořechů
- b) z celozrnné mouky, špaldové, s přidavkem jáhel, ovesných vloček apod.
- c) typ: makovec, jablečné řezy, ovocné bublaniny, ořechové koláče

Slané pečivo - obložené housky, bagety:

- a) vhodné z celozrnného, vícezrnného pečiva, pečiva se semínky
- b) plněny: máslem nebo kvalitním rostlinným tukem, pomazánka - sýrová, tvarohová, luštěninová
- c) bílkovinná složka: šunka s vysokým podílem masa a nízkým podílem přidané vody, soli a tuku, plátky tvrdého sýra, vařené vejce, kousky libového masa nebo ryb
- d) vždy doplněné čerstvou zeleninou.

Sortiment nabízených nápojů, potravin a pokrmů bude závislý na technických a technologických podmínkách dané provozovny nebo automatu, vždy však za podmínek dodržování zásad správné hygienické praxe.

V Praze dne 29. 4. 2014

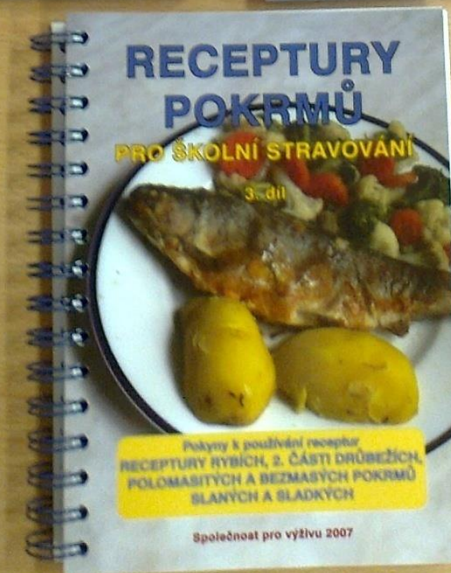
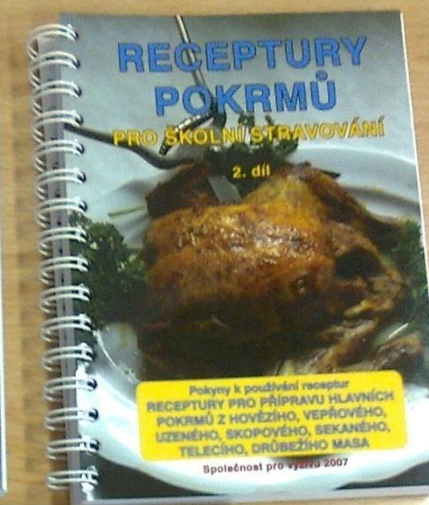
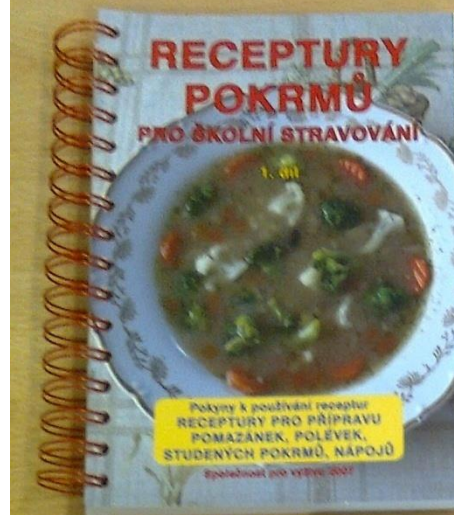
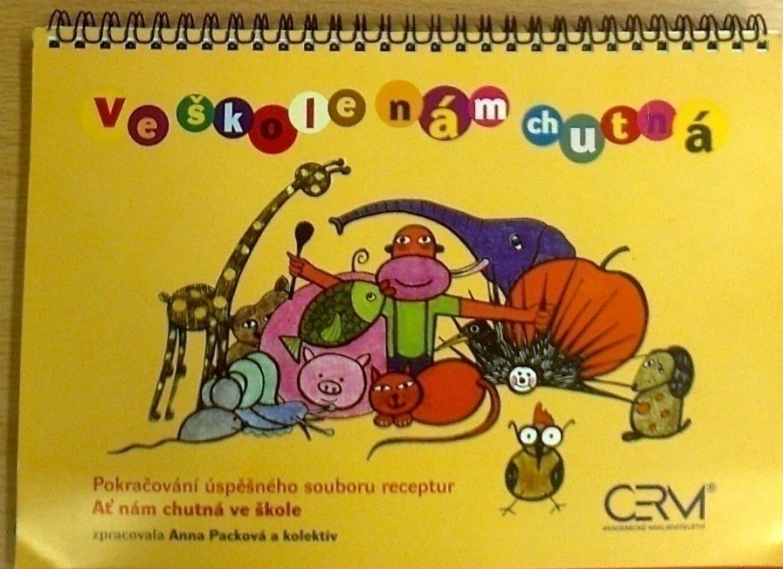
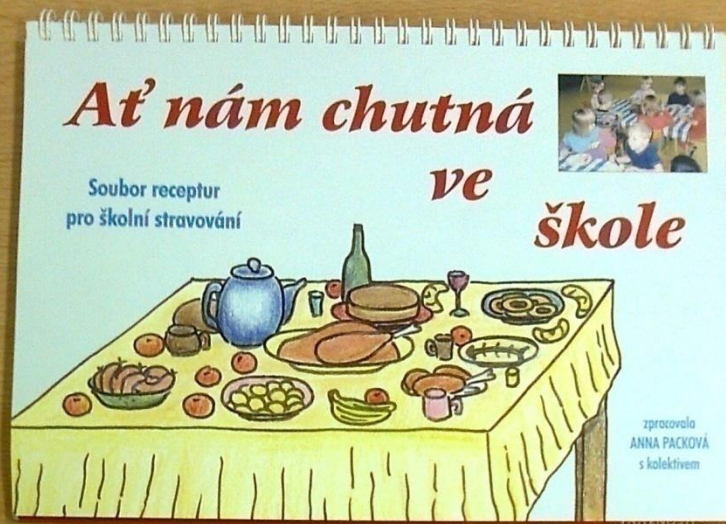


MUDr. Vladimír Valenta, Ph.D.
náměstek ministra zdravotnictví
a hlavní hygienik ČR











**DĚKUJI VÁM ZA
POZORNOST**