



Nutriční doporučení MZ ČR pro školní jídelny: musíme to opravit

Po diskusi odborníků i veřejnosti zadalo MZ ČR úkol zaměřený na "rekonstrukci tzv. Nutričního doporučení MZ ČR" (ND). To používají školní jídelny (ŠJ) k sestavování jídelníčku. Ale také hygienici zaměřeni na hygienu dětí a mládeže (HDM KHS). Musí naplnit literu zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví. Ten ukládá, aby "podávané pokrmy měly odpovídající smyslové vlastnosti a splňovaly výživové požadavky podle skupiny spotřebitelů, pro které jsou určeny". Bohužel se tyto požadavky zákona v řadě případů nedodržují. Stát vkládá do školního stravování asi 8 miliard Kč (na hlavu přispěje každý ročně 800 Kč) a rodiče dětí dalších více než 7 miliard Kč. Jak dlouho se budou nedostatky tolerovat? Chce s tím společnost vůbec pohnout kupředu?

Příliš liberální prostředí ve školním stravování zbytečně snižuje nutriční kvalitu výživy dětí

Proč? Odpověď není jednoduchá. Liberální prostředí, zjednodušené metodické vedení ŠJ vyhovuje papírově administrativě. Na talíři dětí, jak prokázaly nedávné studie SZÚ, se ale neobjevuje to, co požaduje platná vyhláška č. 107/2005. Ani výsledky sběru dat o plnění ND to nezměnily. Je vcelku jasné, že tzv. spotřební koše (SK) a ND jsou pouze administrativní nástroje, které ještě neznamenají, že děti dostanou to, co jim zákon slibuje. Jak situaci zlepšit? Krok kupředu může být i rekonstrukce a vylepšení ND. Nenahradí však nikdy nutričně hodnocené jídelníčky, které začali používat např. na Slovensku, ve spojení s transparentními recepturami pokrmů. A znovu poznamenejme, že se jedná jen o administrativu. Umění personálu ŠJ a invence v sestavování jídelníčku, poctivé vaření a dodržování předepsaných porcí se administrativním papírem nebo počítačem nahradit nedá. Ale rekonstrukce ND přeci jen může pomoci v cestě ke zvýšení kvality. Existuje upřímná snaha, doufejme, že většina pracovníků ŠJ a samozřejmě hygieniků, situaci zlepšit. Rodiče dětí by jistě také byli na straně zlepšení. Jde o jejich peníze a zejména jejich děti.

Diskuse odborníků zahájila práci na rekonstrukci ND

Ve dnech 3. - 4. 12. 2019 proběhlo setkání odborníků věnované novému úkolu zadaného náměstkyní ministra pro ochranu a podporu veřejného zdraví a hlavní hygieničkou ČR s pracovním názvem "Rekonstrukce Nutričního doporučení MZ ČR", který byl svěřen SZÚ ve spolupráci s vybranými zástupci KHS, metodiky školního stravování KÚ, inspektorů ČŠI a zaměstnanců školních jídelen. Práce na rekonstrukci ND proběhne v termínu do 31. 8. 2021.

Rekonstrukce zahrne 4 oblasti

1. validaci vztahu mezi spotřebním košem a nutričním doporučením,
2. rozšíření metodiky o všechny skupiny potravin tak, jak jsou uvedeny ve vyhlášce o školním stravování,
3. zdůraznění výběru základních potravin a surovin pro kulinární úpravu na úkor vysoce zpracovaných průmyslových výrobků a zdravotně méně vhodných technologií,
4. rozšíření metodiky o hodnocení velikosti porcí pokrmů ve vztahu k použitým recepturám.



Úvod byl věnován historii a současné situaci

Z pozice přítomných byla zopakována historie a okolnosti tvorby ND, která byla pojata jako materiál, který se bude dále rozvíjet a bude na základě zkušeností zdokonalován.

Pojetí ND stavělo na 5 pilířích, popsanych na počátku roku 2018

1. ND je doplňující metodikou k metodice výpočtu výživových norem prostřednictvím spotřebního koše.
2. ND je zaměřeno především na odstranění případných hrubých nedostatků ve frekvenci a složení podávaných pokrmů, neřeší jednotlivosti. Tzn., že neřeší celou pestrost jídelníčku (kompletní složení jídelního lístku) z pohledu všech skupin potravin, ale snaží se regulovat pouze vybrané potravinové kategorie, které nejsou dostatečně zohledněny spotřebním košem, což vyplývá i z konstatování, že je pouze doplňujícím nástrojem ke spotřebnímu koši. ND dále neřeší ani ty skupiny potravin, které nejsou z hlediska plnění spotřebního koše školními jídelnami problematické, a není tedy nutné stanovovat další mechanismy k jejich sledování, což vyplynulo z dlouholetého sledování, které předcházelo vytvoření ND.
3. Doporučení obsažená v metodice ND nejsou myšlena direktivně. Za neplnění nehrozí sankce.
4. ND předpokládá postupné zavádění předložených doporučení do praxe školní jídelny. Cílem není okamžitá změna všech postupů zavedených v konkrétní školní jídelně, ale krok za krokem realizovaná změna přístupu k dané problematice.
5. Hodnocení naplňování výživových doporučení provádí v souladu s metodikou ND pouze odborný zaměstnanec orgánu ochrany veřejného zdraví.

ND, jak je zmíněno výše, je doplněním k metodice výpočtu výživových norem, prostřednictvím spotřebního koše, který musí být vedený objektivně a zároveň má odpovídat požadavkům vyhlášky o školním stravování. Jinak nelze cíl metodiky, tj. zlepšení nutriční kvality školního stravování zajistit.

Normy, receptury, zbytky jídel

Praxe školních jídelen se stala pro naplnění cíle ND velmi limitující. Ve školních jídelnách se běžně provádí úprava normování v recepturách. S ohledem na zbytky pokrmů se tzv. "pod-normovává", tj. na daný počet strávníků je použita snížená spotřeba surovin, oproti potřebě surovin v dané receptuře. To požaduje znalost vedoucí stravování plánovat s měsíčním horizontem. Používané receptury jsou různého původu, převážně bez uvedené tabulky nutričních hodnot. Nyní se používají receptury vydané odbornými společnostmi, stažené z internetu nebo receptury vlastní. S ohledem na ekonomické chování školních jídelen nelze proti tomuto postupu nic namítat, je však nezbytné trvat na plnění spotřebního koše. Tento základní fakt není v hodnocení jídelníčků zohledněn, neboť se nepředpokládalo, že by školní jídelny spotřební koš neplnily.

Struktura jídelníčků, nové kombinace jídel, konzervativní spotřebitel

Z praxe máme poznatek, se kterým je nutné dále pracovat. Zavedením ND mají některé ŠJ problém s plněním komodity například "brambory" a "maso" a rovněž se objevují stížnosti strávníků na chuť a skladbu pokrmů. První problém souvisí s četností bezmasých jídel a zaváděním příloh z obilovin a druhý je nejpravděpodobněji způsoben rychlým a strávníkovi nevysvětleným zaváděním nových potravin a



kombinací, které strážník nezná. Zde je velký prostor pro pomoc ze strany vzdělávání žáků, pedagogů a pracovníků ŠJ.

Nutriční denzita jídel a jídelníčku

Při "rekonstrukci ND" je žádoucí vyvarovat se existujícím chybám a vytvořit jednoduchou a srozumitelnou pomůcku pro terén OOVZ, ale i další strany. Byla zmíněna možnost počítat při hodnocení jídelníčků ŠJ nutriční denzitu (podíl živin na jednotku energie na 100 g stravy ; za zdravou se považuje cca 500-600 kJ/100 g). ND je nezastupitelný nástroj pro pracovníky OOVZ.

Liberalizace receptur nebo jejich jasné dodržování

Pokud chceme pracovat přesněji z hlediska dodržování výživových požadavků, je potřeba se vrátit k dodržování receptur s rámcovými hodnotami obsahu živin, jinak se při liberálním přístupu sestavování jídelníčků často nelze trefit do doporučení. Podobný postup začali aplikovat na Slovensku a také v řadě dalších zemí. ŠJ může používat své receptury, ale vždy by měla vědět, jaký nutriční profil pokrmů a jakou kvantitu dětem předkládá. Prostá frekvence jídel nebo sumární vyjádření kvantity 10 skupin potravin podle vyhlášky 107/2005 Sb. ještě neplní požadavky zákona č. 258/2000 Sb. To se opakovaně ukázalo při studiích ve ŠJ. Liberalizace zašla příliš daleko a nejsou dodržovány platné zákony. Plnění SK, ale i ND, které je hodnoceno kvalitativně a poměrně subjektivně situaci příliš nezlepšilo.

Rekonstrukce ND neznamena zásadní změnu

Stávající materiály týkající se ND se v řadě případů nemusí z hlediska obsahu moc měnit. Jen je potřeba dodržovat již daná pravidla, rozumět jim a aplikovat je v praxi. To se ale často neděje. Rekonstrukce by měla lépe lexikálně uspořádat fakta, v některých případech je zjednodušit pro praxi, využít dat pro zdůvodnění a jasně deklarovat, že při nedodržení jasných požadavků nelze ani jídelníčky, natož denní doporučené dávky, vůbec hodnotit. Taková situace musí být v praxi jasně označena jako nestandardní a nehodnotitelná. Důsledky si pak musí ŠJ řešit se svým vedením, potažmo zřizovatelem, nikoli s OOVZ, který má dokonce povinnost zjištění o protiprávním stavu předat kompetentním orgánům k řešení (například ČŠI).

Tato část setkání již naznačila, že rekonstrukce není tvorba zcela nových materiálů, ale spíše zjednodušení, doplnění, vizualizace, deklarace praktických pravidel, nikoli tvorba nekonečných technických návodů pro každou možnou situaci v praxi. V tom je podstata práce. I když si veřejnost možná myslí, že vznikne plejáda dalších technických materiálů. V relativně liberálním prostředí to není efektivní.

V ČR chybí IT nástroj na plánování jídelníčků s ohledem na dodržování zákona

Je nutné si uvědomit, že v ČR nelze za stávajících pravidel nutričně plánovat, protože prioritně chybí nástroj k uplatnění plánování. Další limitující překážkou je absence podkladů, které by sloužily pro efektivní plánování jídelníčků (nastavení sledovaných parametrů, určení zdroje dat apod.). Nyní je reálné upřesnit stávající pravidla uvedená ve SK a ND. Plnění SK totiž nezaručí vhodnost technologických postupů tak, aby byly suroviny maximálně výživově vytěžené a chutné, nestanovuje, zda používat suroviny čerstvé, mražené, sušené či sezonní, neidentifikuje kvalitu potravin a neusměrňuje používání soli, koření, vysoce



zpracovaných průmyslových potravin apod. a nestanovuje zásady pro nové technologie. Tyto ukazatele může upřesnit ND ke SK, tak jak již vyplývá z názvu metodiky.

Příklady řešení v praxi již existují

Pro další posun je možné se inspirovat ve Slovenské republice. Školní stravování spadá pod Ministerstvo školstva vedy výskumu a športu Slovenskej republiky. Pro naplňování doporučených výživových dávek je vydaný dokument **Materiálno-spotrebné normy a receptúry pre školské stravovanie** (revízia 2018), který je účinný od 01. 09. 2018.

Zkušenost ze studií ve ŠJ a data pro rekonstrukci ND

Pro rekonstrukci ND byla zopakována fakta získaná ve dvou studiích ŠJ v letech 2015/16 a 2017/18. Výchozí data budou použita k propočtům vztahu mezi SK, ND, což jsou teoretické hodnoty ("na papíře"), ve srovnání s daty "jak na talíři". V tom je rozdíl. Bylo znovu konstatováno, že SK jsou navrženy dobře, ovšem s velkou variabilitou, takže při odchylkách od 100% plnění se lehce dá odchýlit od nutričních požadavků. Je potřeba si uvědomit, že SK je kontrola na úrovni skladu a potravin "jak nakupováno".

ND je obecně konstruováno na 20 stravovacích dnů (tedy 4 týdny). Využívá bodový systém a slovní hodnocení. Je souborem doporučení, která mají usměrňovat a vést školní jídelny směrem k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku. Neřeší celkovou pestrost jídelníčku (kompletní složení jídelního lístku) z pohledu všech skupin potravin, ale snaží se regulovat pouze vybrané potravinové kategorie, které nejsou dostatečně zohledněny spotřebním košem. Hodnotí pouze vybrané kategorie potravin, jejichž četnost v jídelníčku bývá vyšší nebo nedostatečná. Ale uvádí: "Pokud bude dodržena metodika ND, bude plněn i SK". To se v praxi nepotvrdilo. Bude potřeba předělat metody bodování ND tak, aby lépe vyhovovala potřebě odhadu plnění SK, nebude zavádějící a zároveň bude srozumitelné.

Bude potřeba rozšířit ND na všechny skupiny potravin SK. Vyhodnotit, jaké typy potravin se využívají ve ŠS (pro skupiny SK i další), jaké kulinární úpravy. Lze využít reálné receptury obědů a další data ze studií ŠS. Na základě zjištění aktuální situace by se případně navrhly úpravy stávajícího textu ND. Lze navrhnout orientační velikosti porcí pro ND u jednotlivých skupin potravin SK, které by umožnily i při přejímání receptur zvážit, do jaké míry jsou tyto v souladu s SK - viz rádce ŠJ 3. Tyto hodnoty by významně podpořily podmínku plnění SK při dodržování skladby jídelníčku podle ND. Není ale efektivní duplikovat požadavky z SK v ND. Vždy je třeba dbát na minimalizaci další administrativní zátěže personálu ŠJ.

Výživové doporučené dávky pro děti definuje EFSA - používáme je v ČR, jsme členský stát EU

Byla prezentována současná nutriční doporučení EFSA aplikovaná na školní stravování - grafické znázornění DDD a realita SK. Jednotlivé grafy znázornily doporučení pro věk a PAL 1,4/1,6/2,0. Z grafů plyne mimo jiné i to, že mechanicky spočítané SK pro starší děti 15-18 roků věku, podle platné vyhlášky nemusí krýt nutriční doporučení EFSA.



Chronický a zatím neřešený problém výživy dětí - tuky, nedostatek PUFA a omega 3 MK

Poslední prezentace byla věnována problematice nedostatku tuku v obědech, především PUFA a specificky omega 3 s dlouhým řetězcem (EPA, DPA, DHA). Tato část by se v rekonstruovaném ND měla zdůraznit. Bylo by rovněž vhodné vrátit se do ŠJ se zdroji omega 3 a vitaminy A, D, E, včetně omega 3 MK ("rybí olej zpět do škol", ale novou formou).

Analýza zopakovala známé názory přítomných odborníků

Proč je ND potřebné pro praxi

- Je to praktický instrument hygienika k naplňování zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, konkrétně v § 24 odst. 1 písm. c) (1) "Provozovatel potravinářského podniku provozující stravovací službu je dále povinen c) zajistit, aby podávané pokrmy měly odpovídající smyslové vlastnosti a splňovaly výživové požadavky podle skupiny spotřebitelů, pro které jsou určeny".
- Je to systémový nástroj pro hygienika, ŠJ i veřejnost. Představuje "rámcovou společenskou dohodu" mezi stranami k naplňování ustanovení zákona č. 258/2000 Sb.
- Je nepostradatelným doplněním tzv. spotřebních košů, definovaných ve vyhlášce č. 107/2005 Sb. o školním stravování, v platném znění, protože ta má obecný a z hlediska nutričního příliš variabilní charakter umožňující vychýlit se z povinností stanovených zákonem č. 258/2000 Sb., ve znění pozdějších předpisů.

Co se má v ND doplnit

- Doplnit jednoduchou kategorizaci potravin do např. 3 kategorií
- Definovat minimum a optimum dokumentace, kterou ŠJ má/může předložit ke kontrole/posouzení hygienikovi
- Mělo by se změnit bodování jídelníčků ŠJ, upravit slovní hodnocení (standardní nebo volné)

Co by se v ND nemělo řešit

- Nemá obsahovat příliš technických detailů, ty se dají řešit v externích materiálech, specifických apendixech

Přečtěte si 7 závěrů diskuse:

[7_zaveru_diskuse_2.pdf](#) (131.81 KB 12.12.2019 15:24)

Prohlédněte si situační infografiku o ŠJ v ČR (zdroj: Skutečně zdravá škola)

[infografika_SJ_situace_v_CR.pdf](#) (38.54 KB 13.12.2019 13:19)

J.Ruprich (SZÚ), I.Lukašíková (KHS ZK) a kol. účastníků setkání



Brno 12. 12. 2019