

Zásady přípravy dietních pokrmů v rámcí školního stravování

Bc. T. Starnovská
Sekce výživy a nutriční péče ČAS

Program

- **Kontakty**
- **Úvod**
 - **Jaké diety a proč**
 - **Účel nutričního terapeuta**

 - **Jak na to snadno, aneb metodika nám poradí**

 - **Jak to je špatně a jak to jde dobře**
 - **Rekapitulace jak postupovat**

 - **Problémy s nimiž jsme se setkali**

 - **Diskuse**

Kontakty

Komunikace:

- www.sekce-vnpcas.cz
- sekretariat@sekce-vnpcas.cz

Úvod

- Vyhláška 17/2015, s účinností od 1.2.2015,
- umožňuje školním jídelnám realizaci dietního stravování,
- cílem je otevřít možnost školního stravování části žáků a studentů s chronickými onemocněními,
- pro tuto realizaci stanovuje podmínky (ve spolupráci s MZ),

**Důležité! Škola může, ale nemusí! Jde o její svobodnou volbu!
Ale školka?**

Jaké diety a proč

- Realizace dietního stravování prostřednictvím stávajícího systému spotřebního koše a pokud to v dané školní jídelně lze, s využitím stávajícího systému.
- Diety, které budou řešeny = bezlepková (s omezením lepku), šetrící.
- Řeší stravování strávníků s chronickým onemocněním, tedy obvykle dlouhodobě.
- Další často žádané a možné diety jsou individuální – nejčastěji při alergiích na potraviny.

Druhy diet



V souladu s dosavadními požadavky na dietní stravování, jako jednoznačně nejpotřebnější vyplynula dieta s omezením lepku (při onemocnění celiakii, 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, moučníky 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 strávník alergii na lepek. V tomto případě nemůže být stravován dietou s omezením lepku, ale podle pravidel diety se striktním vyloučením alergenu (v tomto případě lepku), s čímž souvisí specifické zásady přípravy a výdeje stravy, které nejsou totožné se zásadami přípravy výdeje stravy při celiakii.
- Druhou dietou, která se ukázala jako potřebná, je dieta šetřící. 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 pokynu.

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 garantujícím nutričním terapeutem (dále jen „NT“) – jde o zcela individuální potřebu. Stejně tak je třeba postupovat v situaci, kdy jde o některá specifická onemocnění – například při fenylketonurii – **tyto případy ale rozhodně nebudou tvořit většinu.****
- **Dieta diabetická – její příprava v rámci školního stravování není podle obecných pravidel léčebné výživy nutná. 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.**

Specifika MŠ

- Více denních jídel (přesnídávka, oběd, svačina).
- Výrazně vyšší % zastoupení dětí s dietním omezením.
- Alergie, včetně kombinovaných.

= vysoká pravděpodobnost nenaplnění spotřebního koše (zejména v oblasti mléka a mléčných výrobků),

= vysoké riziko pochybení při náhradách potravin,

Týká se hlavně alergenů 1 - lepek, 3 – vejce, 7 - mléko, 13 – vlnčí bob, případně i 4 - ryby.

Jak na to snadno, metodika nám poradí



- Metodický pokyn je určen k tomu, aby popsal postup, jak splnit požadavky vyhlášky, zejména v **odst. 5 § 2**.
- Poskytuje potřebné informace, aby školy mohly posoudit, jaké podmínky aktuálně pro dietní stravování mají a co naopak musí zhodnotit či připravit, pokud dietní stravování poskytovat chtějí.
- Stanovuje, jak správně postupovat, pokud se škola rozhodne dietní stravování poskytovat.
- Ve dvou přílohách pak upřesňuje, co je důležité pro dvě vyjmenované diety, a jaké podmínky musí splnit nutriční terapeut, který bude spolupracujícím nutričním terapeutem.

Podmínky

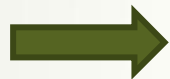
- Stanovisko pediatra o potřebě dietního stravování.
- Vůle a podmínky pro přípravu dietního stravování na straně školní jídelny.
- Materiálně technické a personální vybavení.
- Postup v souladu s metodickým pokynem.

Možná řešení

- Školní jídelna, která bude připravovat dietní stravování pro více odběratelů.
- Školní jídelna, která bude připravovat dietní stravu pro „své“ žáky a studenty.
- Školní jídelna, která bude dietní stravu pouze vydávat.
- Školka, která je povinna zajistit stravování dítěte.

Spotřební koš

- Výborný a potřebný nástroj
- Správné využití jeho limitů = soulad s aktuálními výživovými doporučeními



- Směrodatný kontrolní bod i pro spolupracující nutriční terapeuti

+ doporučená pestrost stravy

Konkrétní příklady

Spotřební koš za období : 01.09.2014-31.12.2014

Skup. potravin	MJ	Norma	Skutečnost	Rozdíl	Skut v %
Maso	g	1771469	2107210	335741	118,95
Ryby	g	262680	321900	59220	122,54
Mléko	g	1725045	1651940	-73105	95,76
Mléčné výrob.	g	449258	525834	76576	117,04
Tuky volné	g	358817	275788	-83029	76,86
Cukry volné	g	378855	277844	-101011	73,34
Zelenina	g	2326215	3427862	1101647	147,36
Ovoce	g	1925425	2201680	276255	114,35
Brambory	g	3957810	3465775	-492035	87,57
Luštěniny	g	262680	321060	58380	122,22
Maso rostlinné	g	0	0	0	-----
Vejce	g	0	0	0	-----
Ostatní	g	0	0	0	-----

Doporučená pestrost stravy



- **Není zákonem daná norma**

Ale

- **Souvisí s vyvážeností jídelníčku**
- **Podle DPP lze předběžně hodnotit schopnost aplikace dietního stravování do systému**
- **Je důležitým ukazatelem pro připravenost školní jídelny na aplikaci dietního školního stravování**
- **Její dodržování = lepší aplikovatelnost dietního školního stravování**

Doporučená pestrost stravy



		Doporučení – frekvence v měsíci
Polévky	zeleninová	preferovat
	luštěninová	3x
	drožďová	1x
	vývary	umírněně
Hlavní jídla	drůbež	3x
	ryby	2x
	vepřové	4x
	hovězí a jiné	5x
	bezmasé zeleninové vč. luštěnin	4x
	uzeniny	max. 1
	sladký pokrm	2x
Přílohy	brambory	5x
	bramborová kaše	2x
	těstoviny	3x
	rýže	4x
	houskové knedlíky	2x
	bramborové knedlíky	1x
	luštěniny	min 1x
Technologické úpravy	smažení a grilování	2x



+ další obecné
zásady



Receptury - použité suroviny



- **S omezením lepku**

- obsah konvenienčí
- vstupní suroviny s obsahem lepku ➡ vynechat, vyměnit

➡ výhodnější jsou receptury složené ze základní surovin, kde je lepší rozklíčovatelnost složení = je možné (s úpravou) zachovat stávající pokrmy

- **Šetřící**

- obsah konvenienčí (např. česnek, cibule, dráždivé koření)
- vstupní suroviny a jejich vhodnost v rámci šetřící diety (příp. vynechat, vyměnit)

➡ výhodnější jsou receptury složené ze základní surovin, kde je lepší rozklíčovatelnost složení = je možné zachovat stávající pokrmy

- jednoduše se vymění či vynechají pro dietu nevhodné suroviny

- **Další případné diety**

- dle specifik diety

Receptury - použité suroviny



CZ: **Kuřecí tekutý bujón. Pasterizovaný výrobek.** Složení: voda, jedlá sůl 20%, rostlinný tuk, cukr, kvasničný extrakt (obsahuje lepek), zelenina 2,7% (mrkev 1,4%, pórek 0,9%, česnek 0,4%), kuřecí složka 2,2% (kuřecí tuk, kuřecí maso), aroma, zahušňovač (xanthan, karubin), peřížlová nať 0,4%, karamel, barvivo (směs karotenů), maltodextrin, pepř bílý, antioxidant (rozmarýnový extrakt). Může obsahovat mléko, vejce.

CZ **Rajčatový kečup jemný. Pasterizovaný výrobek.** Složení: Rajčata (148 g na 100 g kečupu), ocet, cukr, jedlá sůl, extrakty koření a bylin (obsahuje **celer**), koření. Minimální trvanlivost do: datum uvedené na víčku. Před použitím protřepat. Po otevření uchovejte v chladničce. **SK** **Rajčinový kečup**

Receptury - použité suroviny



Piknik luncheon nářez
Masný výrobek, konzerva. Sterilováno.
Minimální trvanlivost do data uvedeného na obalu.
Hmotnost obsahu: 180g
Celkový obsah masových surovin: 51%.
Složení: drůbeží maso strojně oddělené, vepřové sádlo, vepřivé kůže, voda, směs /pšeničná mouka, bramborový škrob, zahusťovadlo E 407, stabilizátor E 575 a E 450, modifikovaný škrob E 1450, zvýrazňovač chuti a vůni E 621, antioxidant E 316, přírodní koření a extrakty koření, barvivo E 129/, kukuřično-pšeničná mouka, 20% směs /jedlá sůl, stabilizátor E 250/. Obsah tuku max. 20%.
Skladujte v suchu. Chraňte před mrazem, přímým slunečním zářením a salavým teplem. Po otevření ihned spotřebujte!

CZ: Sójová omáčka 150ml
ochudcovadlo. Složení: pitná voda, sójové boby, pšenice, jedlá sůl (max. 15% hm.). Výrobek neobsahuje umělá barviva ani aromata. Skladujte v suchu.

Worcestrová omáčka
- kořenící přípravek tekutý
Složení: pitná voda, cukr, ocet kvasný lihový, jedlá sůl (max. 6 % hm.), víno bílé, švestková povidla, směs koření, rajčatový protlak, aroma, barvivo: amoniak-sulfitový karamel.
Výrobek obsahuje oxid siřičitý; může obsahovat stopy horčice, celanu, laktózy, vajec, mléka, sóji a lepku.
Použití: ... který se hodí na ...

Technologické postupy



- **S omezením lepku**

- obsah konveníencí ➡ v některých případech není možné pokrm použít
- ➡ výhodnější jsou receptury složené ze základní surovin, kde je lepší rozklíčovatelnost složení = je možné zachovat stávající technologické postupy
 - vynechat – zahuštění
 - vyměnit – zahuštění, příloha, stejná surovina bez obsahu lepku

- **Šetřící**

- obsah některých konveníencí ➡ změna technologického postupu
- ➡ výhodnější jsou receptury složené ze základní surovin, kde je lepší rozklíčovatelnost složení = je možné zachovat stávající pokrmy ➡ úprava technologického postupu (na úrovni pořadí použití surovin)

- **Další případné diety**

- dle specifik diety

Rekapitulace = jak postupovat



- 1) Rozhodnout se zda dietní stravování bude školní jídelna poskytovat a jakým způsobem (výdejna, příprava pro vlastní strážníky, příprava i pro externí odběratele).
- 2) Zhodnocení stávajících možností v realizovaném školním stravování podle přílohy metodického postupu = používáme suroviny či postupy, které jsou pro dietní stravování nevhodné? Můžeme to změnit, upravit?
- 3) Jaký objem dietního stravování připadá v úvahu a vyhovuje tomu naše technické a personální vybavení?
- 4) Příprava podkladů pro vyhodnocení nutričním terapeutem = plnění spotřebního koše, jídelní lístek, receptury připravovaných jídel, HACCP, případně jaké diety byly již školní jídelnou realizovány a jaké jsou poptávány rodiči.
- 5) Výběr spolupracujícího nutričního terapeuta z oficiálního seznamu.
- 6) www.sekce-vnpcas.cz – prostřednictvím on-line přihlášky zařazení na seznam k řešení.

Rekapitulace = jak postupovat 2



- 7) Dohodnutí časový harmonogram a uzavření dohoda se spolupracujícím nutričním terapeutem.
- 8) Zaslání podkladů (dle bodu 4) spolupracujícímu nutričnímu terapeutovi.
- 9) Písemné stanovisko spolupracujícím nutričního terapeuta k zasláným podkladům – návrh na potřebné úpravy či změny.
- 10) Společné řešení potřebných úprav a změn.
- 11) Zaškolení pracovníků školní jídelny v jejich podmínkách.
- 12) Zapracování případných změn do vnitřního řádu.

Pro poskytnutí dietní stravy je podmínkou stanovisko praktického lékaře, který určí jakou dietu, případně po jaké časové období dítě potřebuje. Pokud je požadavek jiný než strava s omezením lepku, nebo dieta šetřící, kontaktuje škola spolupracujícího nutričního terapeuta, který poradí (písemné stanovisko) jak postupovat.

Problémy s nimiž jsme se setkali



Stavebně oddělené prostory pro přípravu dietní stravy

- proč?

Problémy s nimiž jsme se setkali



Spotřební koš

- **Penalizace školy za to, že nesplňují cukry volné o -25 %, ale třeba o -28%.** Argumentem je, že tak jídelna nezajišťuje dětem dostatečnou energetickou hodnotu!
- vedoucí SJ si stěžují, že aby se dostaly na -25% musejí např. sladit nápoje.
- **požadavek plnění masa na max 80 %, jinak jsou děti překrmovány bílkovinami.**

Problémy s nimiž jsme se setkali



Skladba JL

- zákaz kombinace masová polévka a bezmasé jídlo,
- čočka doporučovaná pouze s chlebem (ne vejce, ne uzené), ale v rámci pestrosti stravy to není problém (vejde se i s párkem, pokud jindy uzenina není),
- zákaz kyselé okurky k čočce, doporučen salát, až k doporučení strouhané mrkve se strouhanou okurkou.

Problémy s nimiž jsme se setkali



Problematika alergenů

- požadavek na členění do podskupin (1 lepek, 1 a žito, 1 b pšenice,...), nemá však oporu v legislativě, ČIPA rozporuje).

Strava vnesená

- nejasná pravidla – oddělené prostory v lednici, zvlášť lednice, zvlášť mikrovlnná trouba?

Problémy s nimiž jsme se setkali



ČOČKA!

DĚKUJI ZA POZORNOST



www.sekce-vnpcas.cz