

Krajská hygienická stanice Libereckého kraje se sídlem v Liberci

Husova 64, 460 31 Liberec 1



Bodové hodnocení pestrosti pokrmů ve školním stravování

Odbor hygieny dětí a mladistvých
Krajská hygienická stanice Libereckého kraje

MUDr. Jana Pilnáčková

Mgr. Monika Němcová

tel: 485 253 111, fax: 485 105 864

mail: sekretariat@khslibc.cz

<http://www.khslibc.cz>

Základní požadavky správné výživy

- Děti
 - intenzivní pohyb
 - nárůst svalové tkáně
 - zvýšená energetická spotřeba
- Dostatečný příjem bílkovin, tuků, sacharidů
- Vitamíny A, B, C, D
- Stopové prvky - Ca, Zn, Fe, Cu, Se, I



Nepravidelné stravování

- Vynechání snídaně
- Omezený příjem jídla během dne
- Příjem jídla ve večerních hodinách

Důsledek

- Špatné stravovací návyky
- Obezita dětí
- Problémy s chováním a koncentrací



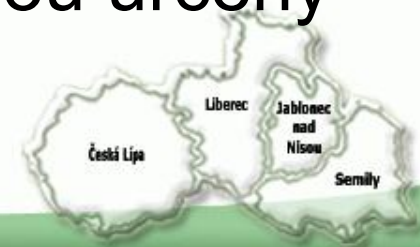
Školní stravování

- Mateřská škola – 60 % denního příjmu živin (přesnídávka, oběd, svačina)
- Základní škola – 35% denního příjmu živin (oběd)
- Významné ovlivnění stravovacích návyků dětí – pozitivně, ale i negativně



Hodnocení kvality školního stravování

- Spotřební koš - vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, sledováno ČŠI
- Doporučená pestrost - zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, § 24, odst. 1, písm. e) – osoba provozující stravovací službu je povinna zajistit, aby podávané pokrmy splňovaly požadavky podle skupiny spotřebitelů, pro které jsou určeny



SZD odbor HDM Libereckého kraje

- V rámci dozoru historicky i hodnocení spotřebního koše
- Rozdílný pohled na plnění norem spotřebního koše pracovníky ČŠI a HS
- Ústup od hodnocení spotřebního koše v protokolu ze SZD



Hodnocení úrovně jídelníčků školních jídelen dle metodického pokynu Doporučená pestrost

- Rok 2009 – účast na konferenci o školním stravování Pardubice
- Prezentace příspěvku o hodnocení úrovně jídelníčků školních jídelen dle metod. pokynu Doporučená pestrost na KHS Ústeckého kraje, ÚP Teplice
- Jednoduchý způsob jak ozdravit školní stravování
- Možnost naučit děti zdravým stravovacím návykům, které budou schopné uplatňovat i v dospělosti



Zavedení hodnocení jídelníčků dle metod. návodu

Doporučená pestrost

- Pro osvojení metodiky hodnocení jídelníčků dle Doporučené pestrosti
- Regionální úkol – vyhodnocení malého souboru jídelníčků



Regionální úkol KHS LK

Doporučená pestrost

- Školní rok 2010/2011
- 8 školních jídelnách v okrese Liberec, Česká Lípa, Jablonec nad Nisou a Semily
- hodnocení jídelníčku školní jídelny, která připravuje více než jeden druh pokrmu
- vyhodnoceny jídelníčky 3 žáků předmětné školy 1., 5. a 9. ročníku, kteří se ve školní jídelně stravují a mají možnost objednat si různé pokrmy dle předloženého jídelního lístku.

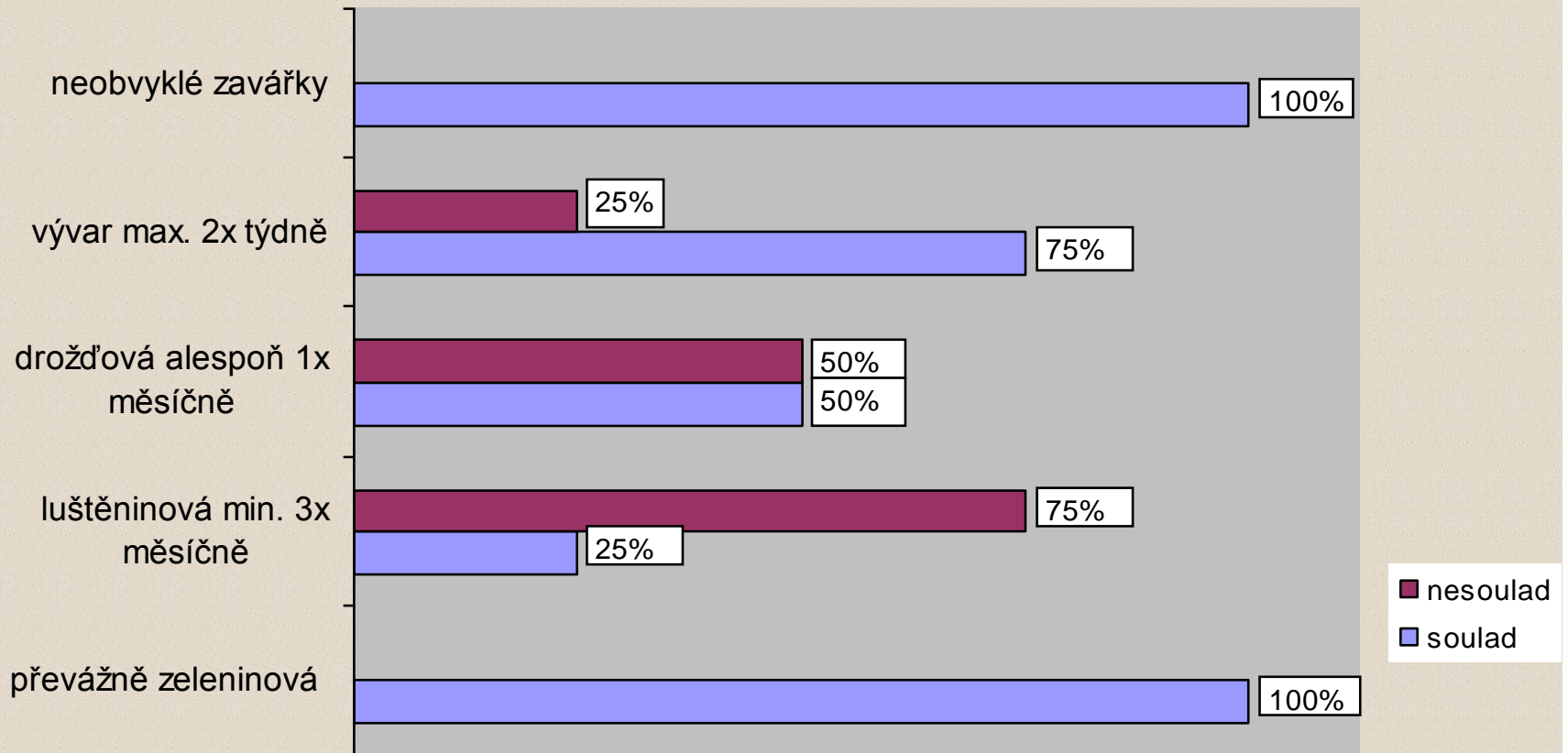


Výsledky regionálního úkolu Polévky

- Připravovány převážně zeleninové včetně méně obvyklých zavářek – kuskus, špaldové knedlíčky, ovesné vločky, krupky...
- drožd'ová polévka 1x měsíčně dle DP ve 4 školních jídelnách tj. 50%,
- luštěninová polévka dle DP alespoň 3x měsíčně ve 2 školních jídelnách tj. 25% ,
- vývary maximálně 2x týdně dle DP v 6 školních jídelnách tj. 75%.



Polévky



Hlavní jídla

- ve všech školních jídelnách se střídají různé druhy mas – převažuje kuřecí a vepřové maso,
- dle možností se používá krůtí maso, hovězí nebo králík, dále se připravují ryby (sladkovodní i mořské), bezmasé a sladké pokrmy.

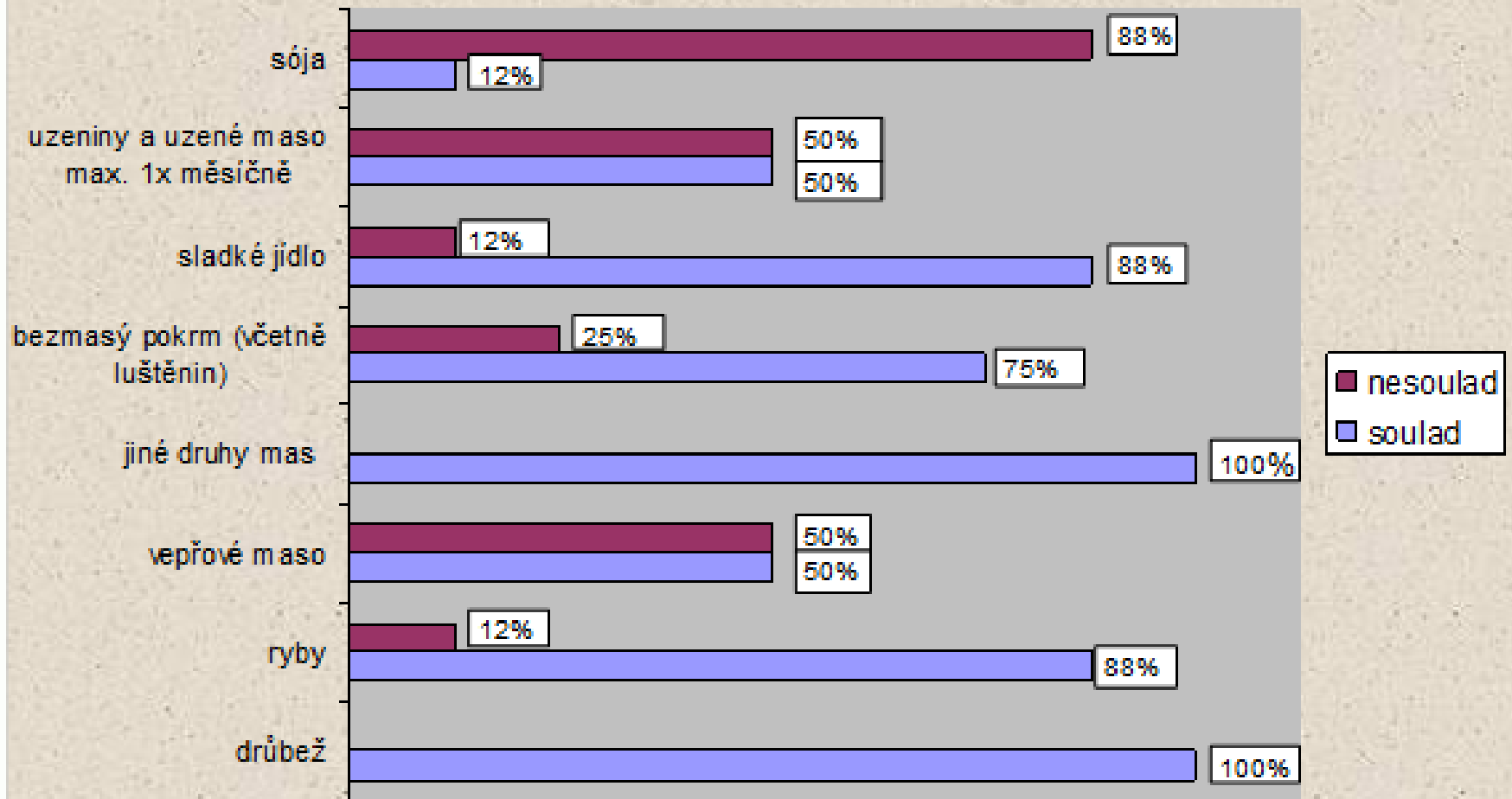


Hlavní jídla negativa

- v polovině sledovaných jídelnách větší frekvence vepřového masa
- u 50% školních jídelen uzeniny a uzené maso více než 1x měsíčně,
- často jsou uzeniny podávány v kombinaci s luštěninami - méně stravitelná kombinace,
- ve 2 školních jídelnách tj. 25% se nepodával bezmasý pokrm dle doporučené frekvence min. 1x týdně ve výběru



Hlavní jídla



Přílohy

- u většiny školních jídelen je u příloh dodržována doporučená frekvence,
- v podávání příloh převažují brambory nebo výrobky z nich

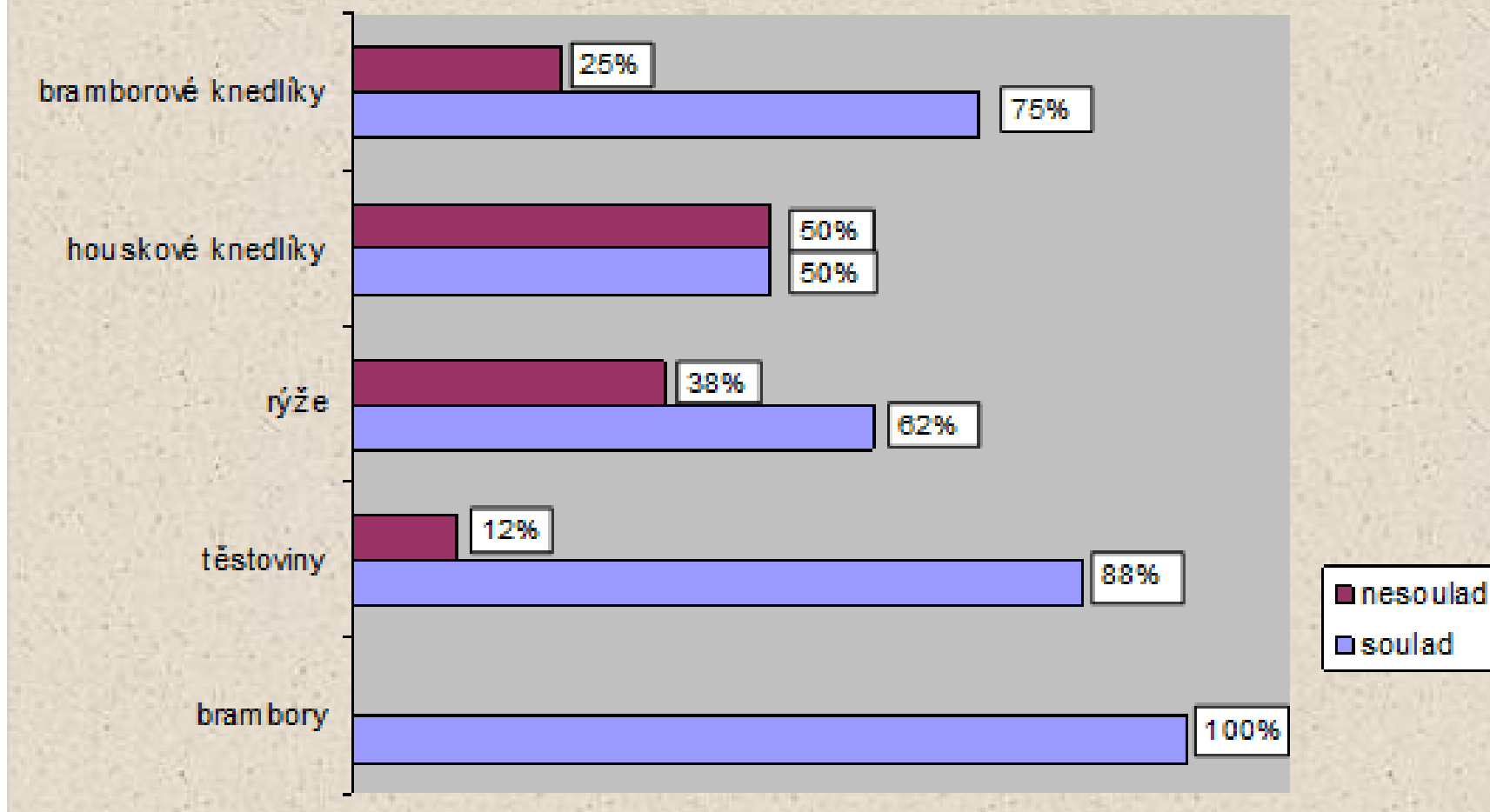


Přílohy negativa

- u 50% školních jídelen více houskových knedlíků než je doporučená frekvence,
- 2 školní jídelny - nezařazení bramborových knedlíků



Přílohy



Zelenina a ovoce

- ve všech školních jídelnách zelenina denně,
- příloha v syrovém nebo tepelně upraveném stavu,
- ovoce podle druhu podávaného pokrmu
- ve většině případů ovoce čerstvé
- několikrát ovoce kompotované



Moučníky a dezerty

- ve většině školních jídelen domácí moučníky sporadicky,
- častěji průmyslově vyráběné mléčné výrobky či cereální tyčinky



Nápoje

- ve všech školních jídelnách nápoje součástí pokrmu,
- 1 – 3 druhy,
- ve všech jídelnách při podávání mléčného nápoje k dispozici i nemléčný nápoj,
- negativa – ve většině školních jídelen není k dispozici nesladký nápoj.



Hodnocení výběru žáků

Jak z hodnocení školních jídelen, tak i z hodnocení jednotlivých jídelniček žáků vyplynulo, že pokud je nabídka stravy kvalitní, pravidelně se střídají různá masa, bezmasé a sladké pokrmy a přílohy, žáci si vybírají ve většině případů pestrou stravu.



Závěr

- Problémy se objevují, pokud je v nabídce některý druh pokrmu nadhodnocen např. vepřové maso, uzeniny a uzené maso a z příloh housková knedlíky
- žáci si volí pro sebe „lákovější“ pokrm, který z nutričního hlediska nemusí být nejvhodnější



Závěr

- Vedoucích školních jídelen – pozitivní ohlas na hodnocení
- Výsledky Regionálního úkolu spolu s osvětovými materiály „ Co je Doporučená pestrost?“ umístěny na webové stránky KHS
- Pozitivní ohlasy i u pracovníků KHS – zpestření dozorové činnosti



Zavedení pravidelného hodnocení jídelníčků dle DP

- Každá asistentka i vedoucí oddělení vyhodnotí během kalendářního roku 10 jídelníčků
- Výběr školních jídelen pro hodnocení – na základě problematického spotřebního koše
- V roce 2012 bylo vyhodnoceno celkem 58 jídelníčků ze základních a mateřských škol
- V prvním pololetí r. 2013 bylo vyhodnoceno celkem 40 jídelníčků základních a mateřských škol



Klasifikační tabulka

	ZŠ Košťálov	MŠ Bezručova Turnov	MŠ Studenec
Polévky			
převážně zeleninové	0	1	1
luštěninová min. 3x	1	1	1
drožděová	1	1	1
vývar max. 2x týdně	0	1	1
zařazování neobvyklých zavářek (kuskus, pohanka, jáhly, vločky...)	1	1	1
Hlavní jídla			
drůbež 1/3 ze všech podávaných mas (3x měsíčně)	1	1	1
ryby 2x	1	1	1
vepřové maso max. 4x	0	1	1
jiný druh masa	0	1	1
bezmasé jídlo 1x týdně (včetně luštěnin)	1	1	1
uzeniny max. 1x měsíčně	1	1	0
sladké jídlo max. 2x měsíčně	1	1	0
sója	1	0	0



Klasifikační tabulka - pokračování

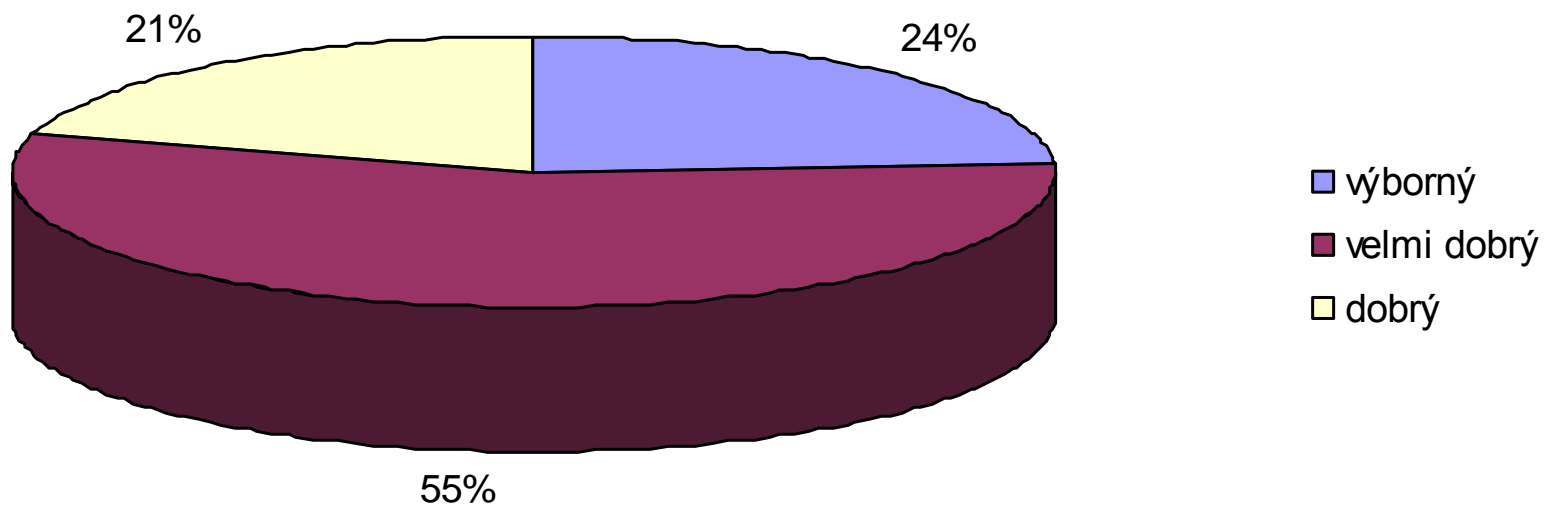
Přílohy			
brambory (5x měsíčně)	1	1	1
těstoviny 3x	1	1	1
rýže 4x	0	1	1
houskové knedlíky max.2x	1	1	0
bramborové knedlíky 1x	1	1	1
zařazování neobvyklých příloh (kuskus, burgur...),	1	0	0
zelenina a ovoce min. 3x týdně	1	1	1
celkem	15	18	15
	velmi dobrý	výborný	velmi dobrý

Hodnocení

17(20)-16 bodů	výborný jídelníček
15-12 bodů	velmi dobrý jídelníček
11- 8 bodů	dobrá
7- 4 body	nízká úroveň
3 body a méně	nevyhovující



Celkové hodnocení jídelniček Liberecký kraj 2012



Jaké nedostatky jsme nejčastěji nacházeli?

Polévky

- neplnění četnosti luštěninových polévek (dle DP minimálně 3x v měsíci)

Hlavní jídla

- nepodávání nebo snížená nabídka bezmasých pokrmů (dle DP minimálně 4x měsíčně)
- zvýšená četnost přípravy pokrmů z vepřového masa (dle DP max. 4x měsíčně)
- zvýšená četnost spotřeby uzeného masa a uzenin (dle DP ve školních jídelnách MŠ 1x za 6 týdnů, ve školních jídelnách ZŠ max. 1x měsíčně)

Přílohy

- zvýšená četnost podávání houskových knedlíků (dle DP max. 2x měsíčně)
- snížená četnost podávání rýže (dle DP 4x měsíčně)



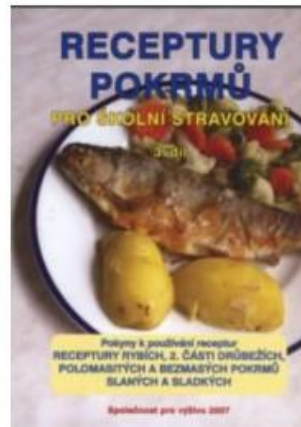
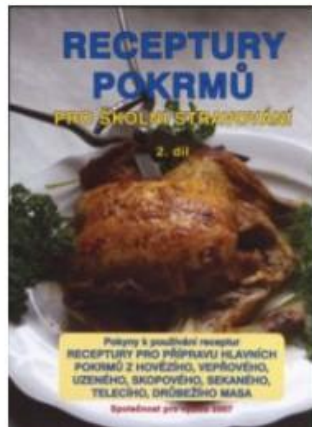
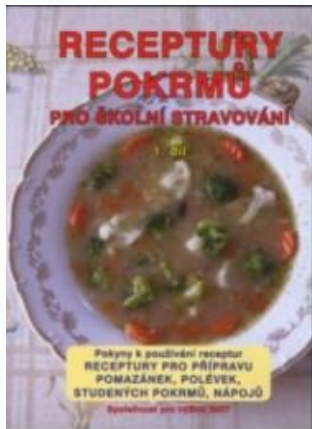
Porady vedoucích školních jídelen

- Výsledky hodnocení jídelníčků dle metodického pokynu „Doporučená pestrost prezentovány na poradách vedoucích školních jídelen v Libereckém kraji
- Zájem o danou problematiku
- Na základě prezentace – seminář o zdravé výživě pro ředitele škol a pedagogy na krajské úrovni



Pomůcky k hodnocení

- Nákup Receptur pokrmů pro školní stravování
- v další fázi - dohledávání položek ve výdejkách školních jídelen



BAŠTA VIKINGŮ
neboli ryba s fazolovým lesem, šampióny a bramborem

Receptura a kalkulace na porci 10
Hmotnost 1 porce (g): 200

Druh potraviny	Hmotnost v g		Cena bez DPH	
	Převa	Čistá	Za jednotku	Celkem
základní fazolová polévka	600	55	31,50	
šampióny (krajní) čokoláda	400	300	84	30,00
řepka (tráva ...)		1200	80	96,00
sůl		20	5	0,10
kýta		5	20	0
mořský řas		200	60	16
vej		20	30	1
brambory		1600	10	16
Hmotnost potraviny celkem:		3045		Cena celkem: 179
Cena za jednu porci:		17,34		

VÝKŮBNÍ POSTUP:
Karenské rýby podávané se zrnitými plůdk, okretinami a physalisovými okřín.
Zapékány s rajčaty a promáčané v fazolových lusky. Podávané se rýs, dýněmi, křepelky.
Přiloge k porci mléka a pudinku a bramborem nebo bramborová kaše.

Druh	PRŮMĚRNÁ 1 PORCI			
	Energie kJ	šhromotnost	šhromotnost	Cholesterol mg
A	1253,2	19,44	27,06	12,04
B	1504,8	24,5	34,57	15,00
C	1804,8	29,16	41,684	18,00
D	792	11,19	17,05	7,94



Plán na další rok

- Zdokonalování se v této činnosti
- Na poradách odboru – přednášky o zdravé výživě



Přínos hodnocení jídelníčků dle DP

- Rozšíření činnosti oboru HDM
- Navázání jiného typu spolupráce s vedoucími školních jídelen
- Vzbuzení zájmu o zdravou výživu – asistentky i vedoucí školních jídelen



Výsledek

- Ozdravění školních jídelniček
- Výchova dětí ke zdravým stravovacím návykům
- Příspěvek ke zdraví dětí



Výhled do budoucna

- Pracovní skupina pro implementaci modulu – Hodnocení školních jídelníčků dle DP do IS
- Modul by měl být v provozu od začátku r. 2014
- Možnost celostátního sledování úrovně školního stravování, při zavedení hodnocení jídelníčků dle uvedené metodiky ve všech krajích



Výhled do budoucna

- Přepracovaná, nově dle programu Nutricom upravená „Doporučená pestrost“
- Úkol HH „Doporučená pestrost“ jaro 2014
- Systematické proškolení pracovníků HS v problematice výživy
- Celostátní zavedení hodnocení školních jídelniček dle DP



Děkuji za pozornost



<http://www.khslbc.cz>

