

# **Hodnocení pestrosti pokrmů ve školním stravování**

**Mgr. Miroslava Slavíková**

**Lenka Vlčková, Miluše Beranová**

**Pracovnice HDM Ústeckého kraje**

**Pracovní skupina pro školní  
stravování**

**Konzultační den HDM**

**10.10. 2013**



# Důležitost stravy

- Výživa je velmi důležitá
  - MUDr. Valenta: “Výživa je hlavní determinanta zdraví“.
- 
- Bezpečnost
  - Výživová hodnota

# Počet diabetiků v ČR

- Rok 1970: 200 000
- Rok 2003: 670 000
- Rok 2010: 870 000 + 1,2 mil. lidí s narušenou tolerancí glukózy
- Prevence by mohla ušetřit 10 miliard korun ročně

# Fakta

- Pálení žáhy 10% dospělých  
a 1/2  
těhotných
- v ČR 120 mil. Kč za rok za antacida
- 900 mil. Kč za rok za inhibitory protonové  
pumpy
- na vysoký krevní tlak 400 mil. Kč

# Dr. Vaníček o hygieně

- Jejím úkolem je zajistit všechny vlivy, které na život působí a vypátrati, které jsou prospěšné a které škodlivé.
- Naučiti člověka, jak by se nejlépe vyvaroval vlivů špatných a posílil svou odolnost prostřednictvím vlivů dobrých tak, aby mu na zdraví neuškodily ty špatné, když se s nimi setká.

- Máme zde obrovskou skupinu, jejíž stravování můžeme ovlivnit
- Je to skupina senzitivní
- U které jsou správné stravovací návyky velmi důležité





- Které se stravují ve škole
- Nepřebíráme odpovědnost za rodiče
- Hlavní odpovědnost je na rodičích
- Ale odpovědnost orgánu OOVZ by měla spočívat ve vhodném nastavení školního stravování

- A to bychom rádi
- Aby děti jedly to nejlepší – zdraví prospěšné potraviny, vhodně sestavené pokrmy
- Máme vhodný nástroj - školní stravování

# Cíl sdělení:

- Shrnout výchozí fakta o školním stravování
- Představit metodiku pro ozdravení školního stravování
- Sdílet zkušenosti

- Je velice dobře, že v České republice funguje školní stravování, je však nezbytné podniknout kroky k jeho ozdravení.
- Ve školním roce 2000/01 se v MŠ stravovalo 97% dětí, které navštěvovaly MŠ
- V ŠJ 76% žáků ZŠ
- v jídelnách středních škol 48% studentů.

- Celkem pro 1 354 000 žáků kryje školní stravování 35-60% celodenní stravy.
- Máme v ČR 700 školních jídelen.
- A v nich pracuje 33 000 pracovníků v ŠJ.

# Můžeme:

- **Využít školní stravování jako významný prvek podpory a ochrany veřejného zdraví**
- Udělat systémové opatření ve školním stravování a
- Nastavit ho tak, aby tyto parametry splňovalo
- Cíleně kontrolovat a tím ovlivňovat (tím, že budeme sledovat a hodnotit spustíme tlak na ŠJ)

- Školní stravování – nutriční část spadá pod resort MŠMT, který také prostřednictvím ČŠI dozoruje
- Nástroj k doзору nutriční kvality je spotřební koš - z roku 2003 (MŠMT)
- Spotřební koš je sestaven na základě výživových doporučených dávek (VDD) z roku 1989
- Metodický pokyn k plnění spotřebního koše je z roku 1997 (MŠMT)

- Pracujeme formou odborného metodického vedení
- Strategie bezpečnosti potravin a výživy
- Zdraví 21



# Kdo ovlivňuje nutriční kvalitu školního stravování:

- Společnost pro výživu
- Krajské metodičky
- ČŠI
- Hygienická služba
- Nově národní síť podpory zdraví....







# Krajské metodičky

- Většina metodiků ŠS jídelny nevede odborně.
- Vytratila se důležitost nutriční části školního stravování – hlavní jeho úkol!!!
- Potřebují metodiku – oporu, aby dokázali koordinovat správné naplňování spotřebního koše

# ČŠI – úřednické kontroly

- ČŠI hodnotí stravu úřednicky: maso 73% - závada /protože tolerance je pouze 25% - tedy min 75% a zároveň ryby 128% - opět závada /tentokrát naopak ryby přesahují toleranci 25%/.
- V tomto případě je bílkovin dostatek /ukazatele maso a ryby po sečtení a vydělení 2 plní cca 100% - tedy cca 36 g bílkovin, což je více než dostatečné/ a navíc není zohledněna skutečnost zdravé výživy, že ryby jsou pozitivní...

# Hygienická služba

- Víme pouze, že: Hodnocení probíhá na řadě KHS - neznámo jakým způsobem, neznámo s jakou kvalitou, neznámo s jakými metodickými nástroji, neznámo s jakými cíli.

# Způsoby hodnocení JL v kraji před sjednocením metodiky

- Na všech 7 ÚP probíhalo hodnocení měsíčních jídelníčků.
- Na 4 ÚP se jídelní lístek hodnotil při výkonu SZD. Na 1 ÚP se hodnotil z výdejek.
- Na 2 ÚP se hodnotila pestrost. Hodnocení se zaslalo nebo sdělilo telefonicky.
- Používány byly 2 typy pestrosti vycházející však ze stejného základu.
- Na 1 ÚP se navíc v letním období vyhodnotila z výdejky MŠ za 1-2 měsíce nabídka ovoce a zeleniny v gramech na osobu a den.



# Potřebujeme

- Znat výchozí nutriční nastavení školního stravování
- Znat současnou nutriční kvalitu školního stravování
- Ujasnit si náhled a to, co chceme
- Dosáhnout souladu k stanovení filozofie, charakteru a rámce přístupu

- Školní stravování by mělo sloužit jako vzor správného stravování.
- Pomocí ŠS lze zlepšit stravovací návyky celé společnosti

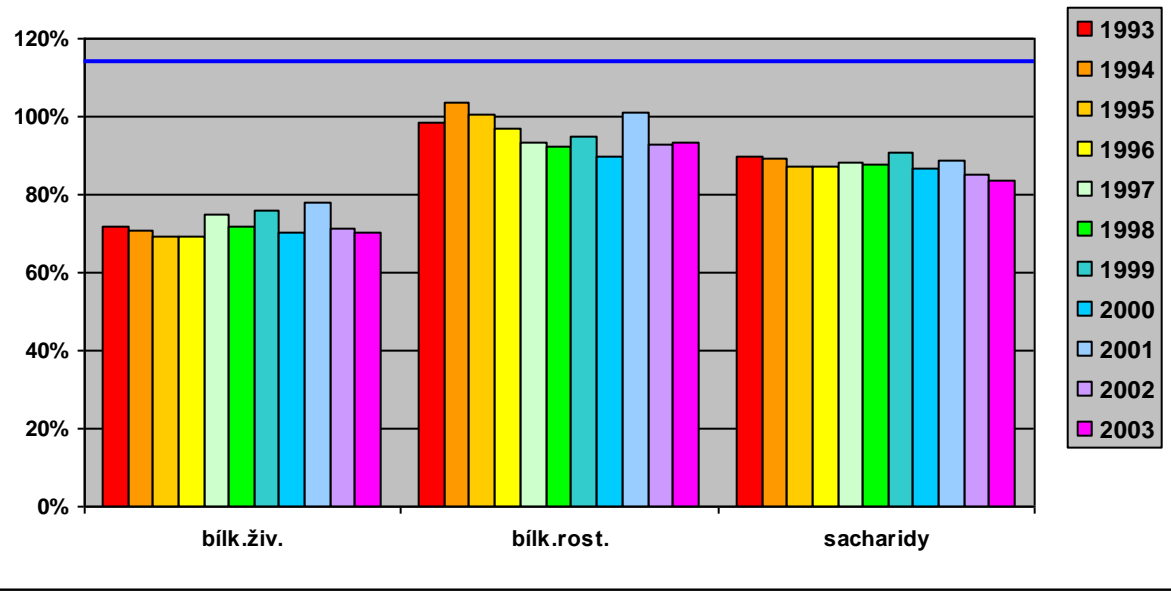
# Pojďme si ukázat realitu:

- Hodnoceno výpočetním programem Nutricom
- Stálá metodika – minimalizovaná systemická chyba
- Tolerance plnění při tomto způsobu hodnocení  $\pm 20\%$
- Jídelníčky z okresu Teplice

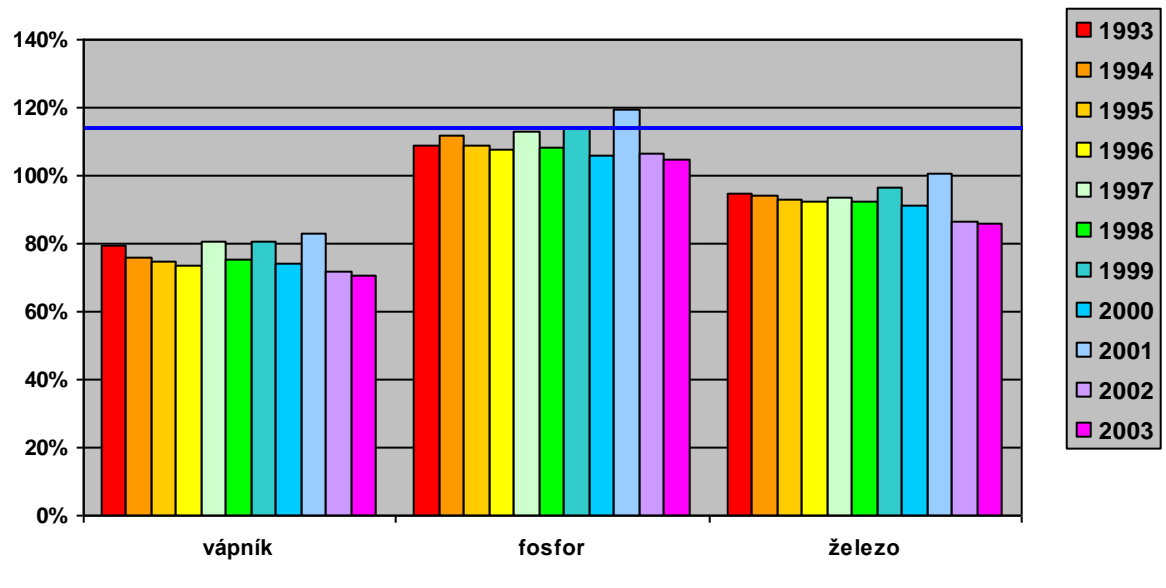
# **Rok - počet zhodnocených jídelniček MŠ v jednotlivých letech na Teplicku**

- 1993            14**
- 1994            63**
- 1995            16**
- 1996            17**
- 1997            44**
- 1998            24**
- 1999            30**
- 2000            27**
- 2001            2**
- 2002            18**
- 2003            30**

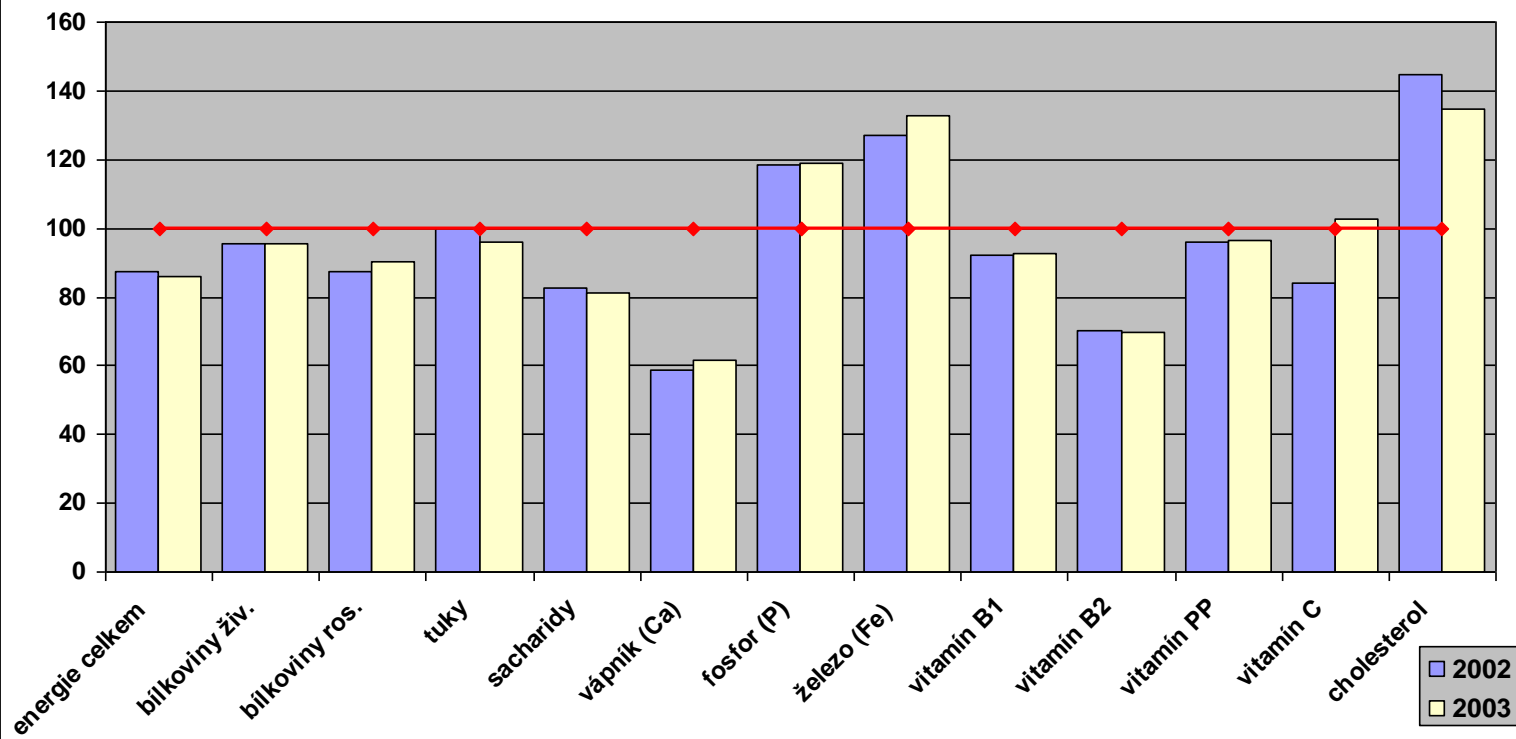
Průměrné roční plnění DDD v mateřských školách



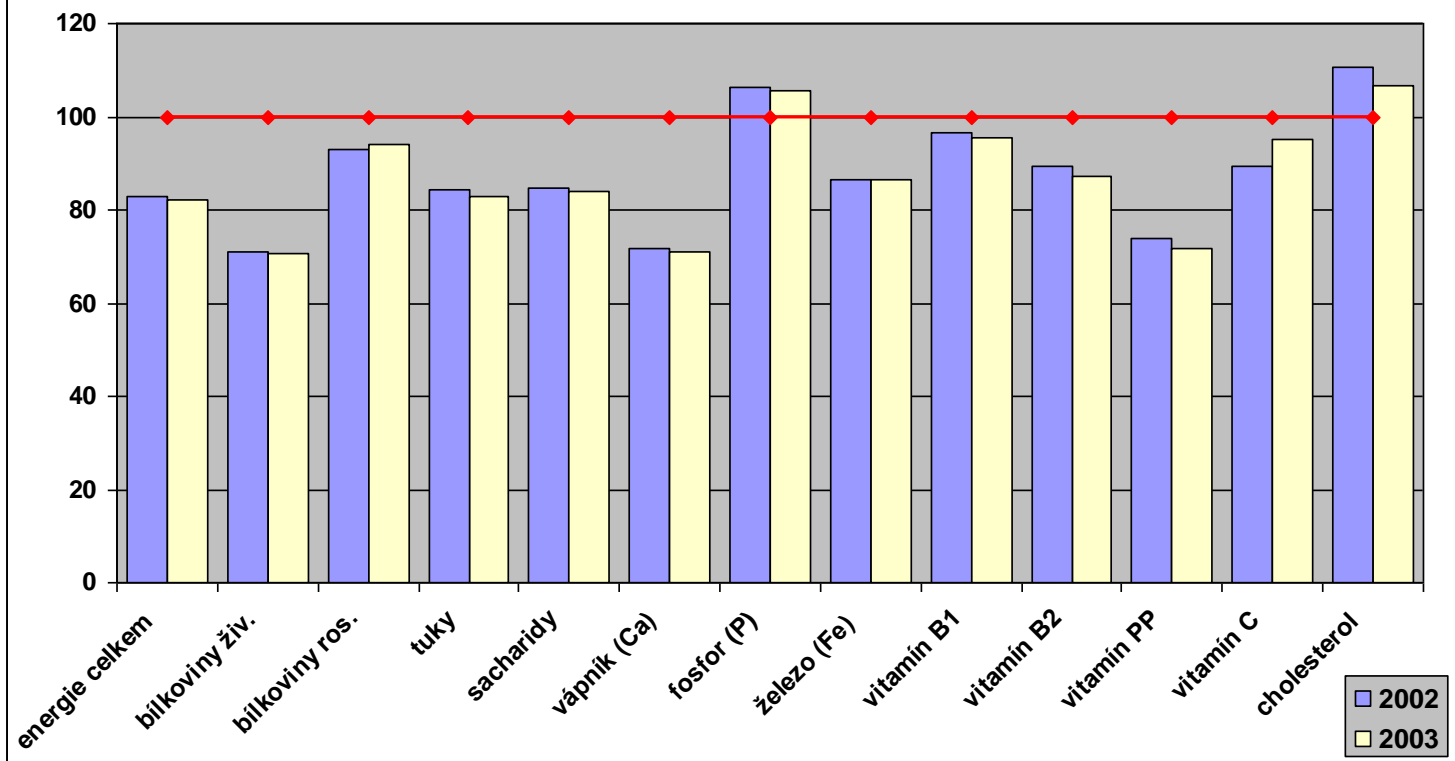
### Průměrné roční plnění DDD v mateřských školách



**Nutriční úroveň stravy ve školních jídelnách v letech 2002 - 2004**  
**Průměr z 41 měsíčních jídelních lístků**  
**% plnění doporučené dávky**



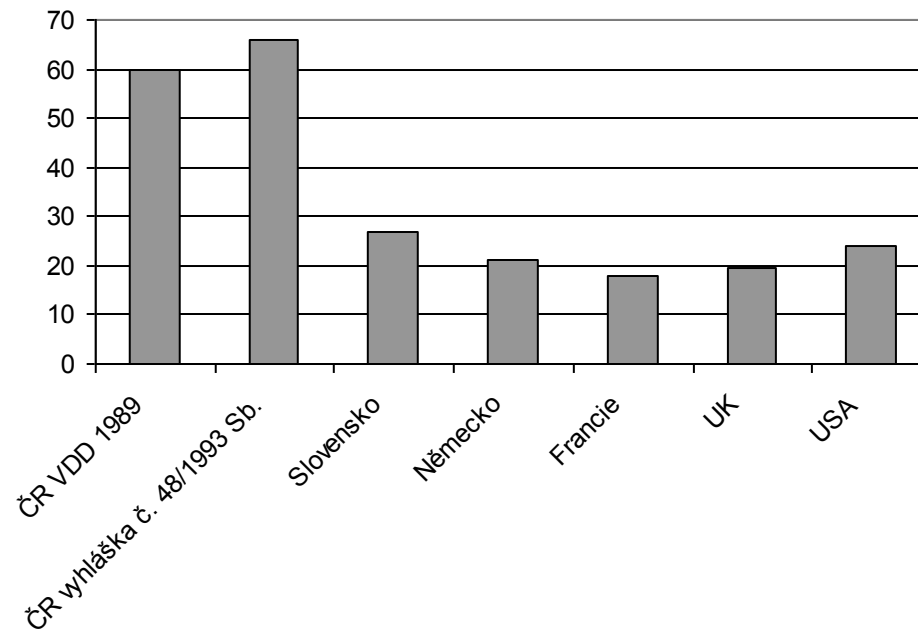
**Nutriční úroveň stravy v mateřských školách v letech 2002- 2004**  
**Průměr z 48 měsíčních jídelních lístků**  
**% plnění doporučené dávky**





- Hlavním odborným nedostatkem současných doporučených dávek a tím pádem i spotřebního koše je obsah bílkovin.
- Naše doporučené dávky, a tím pádem i spotřební koš, stále rozlišují **živočišné a rostlinné bílkoviny**. Toto rozlišení se již v jiných světových doporučeních nepoužívá, hodnocena je bílkovina potravy, s doporučeným poměrem živočišných a rostlinných bílkovin 1:1.

- **Mezinárodní srovnání denní doporučené dávky bílkovin pro děti 4-6 let  
/Na dítě a den**



# Celostátní monitoring 2008

- Pro sběr podkladových objektivních dat
- 28 jídelních lístků z vybraných 7 krajů ČR
- 14 MŠ a 14 ŠJ

# tzv. „Doporučená pestrost“

- Vznikla na základě znalostí těchto skutečností
- Zohledňuje je
- Umožňuje upravit jídelní lístek na úrovni současných znalostí
- Je sestavena s vědomím slabých míst spotřebního koše a vede k minimalizaci jejich dopadu

- Je konkrétní
- Je jednoduchá
- Je přehledná
- Slouží k sestavování jídelníčků i k jeho kontrole
- Je propočítaná programem Nutricom, takže ctí VDD (ČR 1989) a tím pádem i spotřební koš

- Navrhuje jak zlepšit jídelníčky ŠJ v mezích mantinelů současné legislativy
- Hodnocení, je rychlé (relativně), přehledné, pro účely současného školního stravování plně dostačující.

# Vedoucí ŠJ

- hodnotí ***Pestrost*** jako velmi návodnou, praktickou, funkční – jsou rády, že ji mají
- Naplnit ji lze dobře a zároveň ponechává možnost volby a umožňuje nabízet i nové druhy pokrmů
- hodnocení z KHS celkové včetně doporučení vidí jako funkční a podnětné

# Doporučená pestrost

	hodnocení		jídelníček
<b>Polévky</b>		četnost	hodnocení
převážně zeleninové 12x za měsíc	1		
luštěninová min. 3x/měsíc, za 4x 2 body	1 nebo 2		
zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus...)	1		
kombinace polévek a hlavních jídel	1		





# Polévky

- Polévky by měly převažovat zeleninové.
- 3x v měsíci nebo raději každý týden doporučujeme zařazovat luštěninovou polévku.
- Jako zavářku do polévek je vhodné používat i jáhly, pohanku, kuskus, obilné vločky, krupky apod.

# Obiloviny

- Polysacharidy – energie uvolněná pozvolna
- Vytrvalost
- Trpělivost
- Vyrovnaná psychika.....

**Forma:**

**Zavářky do polévek**

**Obilné kaše**

**Přílohy**

# Kombinace

- Před sladké a luštěninové pokrmy nezařazovat masovou polévku, např. k buchtičkám s krémem není nejvhodnější gulášová polévka nebo k luštěninám masový krém.
- Dnes již neplatí, že děti mají nedostatek bílkovin a není proto nutné ani žádoucí, volit masovou polévku, pokud není maso součástí hlavního pokrmu.
- Masové polévky nekombinujeme s luštěninovými pokrmy z důvodu zbytečné zátěže bílkovinami a ani se sladkými pokrmy z důvodu horší stravitelnosti oběda.
- Luštěninové polévky popř. masové je vhodné kombinovat s pokrmy s nižším obsahem masa (např. rizoto) či bezmasými pokrmy.



Bílé druhy mas (drůbež, králík) 3x měsíčně	1	četnost	hodnocení
ryby 2x/měsíc; v případě 3x/měsíc 2 body	1 nebo 2		
vepřové maso max. 4x/měsíc	1		
bezmasé jídlo 4x za měsíc (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	1		
nejsou zařazeny uzeniny	1		
sladké jídlo max. 2x/měsíc	1		
nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	1		
luštěniny min. 1x/měsíc;  luštěniny 2x 2 body	1 nebo 2		

# Hlavní pokrmy

- a/ U hlavních pokrmů dbát na pravidelné střídání a frekvenci zařazování různých druhů mas. Doporučujeme do měsíčního jídelního lístku zařadit 3x drůbež, minimálně 2x ryby, max. 4x vepřové maso

- b/ Nepřidávat uzeniny do pokrmů pro „vylepšení“, např. fazolová polévka s uzeninou. Z nutričního hlediska to není vhodné ani žádoucí.
- c/ 4x za měsíc by mělo být zařazeno bezmasé zeleninové jídlo. Bezmasý pokrm zajistí přiměřenou a požadovanou dávku vlákniny, minerálních látek a vitaminů.



- d/ Mezi bezmasé pokrmy řadíme také pokrmy luštěninové.
- Pro získání plnohodnotné bílkoviny z rostlinných zdrojů – tedy např. z luštěnin je nezbytné kombinovat luštěniny s obilovinami (chléb, rýže, těstoviny, špagety, kuskus apod.).
- Např. jsou vhodné kombinace – luštěninová polévka a rizoto, nebo rizoto s luštěninami /např. s fazolemi nebo cizrnou/, fazolový guláš s chlebem, čočku je vhodné kombinovat s chlebem a dušenou zeleninou nebo zeleninovým salátem.

- **Luštěniny jsou zařazovány v nutričně nevhodných kombinacích, neboť jsou často kombinovány s masem, uzeninou nebo vejcem.**

# Doporučení:

- Luštěniny zařazovat v menších porcích a častěji. Uvědomit si, že jsou výrazným zdrojem bílkovin a jako takové je využívat, nikoli je přidávat do pokrmů nahodile, jen aby se zvýšilo plnění spotřebního koše.
- Zařazování luštěnin by mělo mít smysl. Pokud je nabízen hovězí plátek, brambory a jako příloha zeleninový salát, nemusí se v tomto případě salát ještě obohacovat luštěninami.

**Tofu!**



# Luštěniny

- V menších dávkách a častěji.
- Každý týden luštěninovou polévku nebo polévku s luštěninami.
- Pravidelně polévky s luštěninami a pokrmy s luštěninami – např. zeleninová polévka s cizrnou, rizoto s fazolemi. Luštěniny by se měly stát přirozenou součástí jídelníčku, nebudou tak zbytečně budit pozornost ani způsobovat případné zažívací obtíže. Na porci polévky přidejte např. 3-4 fazole, nebo cizrny apod.
- Luštěniny mohou být použity k zahuštění polévek (např. rozmixovaná červená čočka, bílé fazole apod.).

# Možnosti zařazení luštěnin

- Luštěninové polévky
- Polévky s luštěninami
- Pokrmy s přídavkem luštěnin
- Luštěninové pomazánky
- Kombinace obiloviny s luštěninou



- V MŠ pravidelně zařazujte luštěninové pomazánky.
- Využívejte tofu (do rizota, do polévek, do pomazánek).
- Pro správné využití bílkovin z luštěnin je nezbytné kombinovat je s obilovinami – např. čočková polévka a rizoto, fazolový guláš s chlebem, těstovinový salát s fazolemi, cizrna na paprice s rýží, luštěninová pomazánka s chlebem apod.



<b>Přílohy</b>		četnost	hodnocení
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod....) 7xměsíc	1		
houskové knedlíky max.2x/měsíc	1		





<b>Zelenina</b>		četnost	hodnocení
zelenina čerstvá min. 8x měsíc	1		
tepelně upravená zelenina min. 4x měsíc	1		

# Zelenina

- Denně nabízejte dětem zeleninu, a to zeleninu jak syrovou, tak i tepelně upravenou.
- V tepelně upravené zelenině jsou již některé pevné vazby narušeny tepelnou úpravou, a proto se zelenina stává snáze stravitelná.
- Dlouhým varem je však znehodnocena řada důležitých látek, proto je nutné do jídelníčků zařazovat zeleninu krátkodobě tepelně upravenou – např. blanšírovaná, napařovaná.
- Tepelně upravená zelenina by měla být pravidelnou součástí pokrmů. Tepelná úprava může být krátkodobá např. blanšírování nebo může trvat delší dobu – např. dušení nebo vaření v polévce apod.





- Preferujte zeleninu čerstvou před sterilovanou. Např. sterilované okurky organismu žádná pozitiva nepřinesou.
- Kysané nesterilované zelí je velmi vhodné. Snažte se ho pravidelně zařazovat do jídelníčku pro jeho obsah vitamínu C a také proto, že zvyšuje imunitu dětského organismu.
- Vybrané pokrmy můžete zdobit zelenými natěmi.



<b>Nápoje</b>		četnost	hodnocení
denně výběr mléčné/ne mléčné	1		
denně výběr slazené/ne slazené	1		

# Nápoje

- Děti by se měly učit pít také neochucenou vodu, měla by jim být pravidelně rovněž nabízena.
- Nápoje nepřeslazujte, raději více řed'te.
- Pro zdravé děti jsou preferovány raději nápoje přislazené cukrem před nápoji s umělými sladidly. Cukr je přirozenější než umělá sladidla.
- Snažte se volit nápoje bez nadbytku barviv a aromat, nezařazujte výrazně barvené nápoje jako např. modré nebo nápoje kolového typu.
- Nápoje je důležité střídat. Stejně tak druhy minerálek.
- Nápoj je „pouze“ nápoj, hlavním zdrojem minerálních látek a vitaminů je jídlo.

# Nápoje

- **Pokud se nabízí sladký, pak i nesladký**
- **Pokud se nabízí mléčný, pak i nemléčný**
- **V MŠ zařazovat také vodu**
- **V MŠ omezit černý čaj, preferovat ovocné**

# Hodnocení

<b>21 - 15 bodů:</b>	<b>výborný jídelníček</b>
<b>14 - 11 bodů:</b>	<b>velmi dobrý</b>
<b>10 - 7 bodů:</b>	<b>dobrý</b>
<b>6 - 4 body:</b>	<b>nízká úroveň</b>
<b>3 body a méně:</b>	<b>nevyhovující</b>

**V případě souladu dejte 1 bod nebo 2, v případě nesouladu 0 bodů**



# Ovoce

- Preferujte čerstvé ovoce před kompoty.
- Druhy ovoce a zeleniny volte s přihlédnutím k ročnímu období, nabízejte rozmanitou skladbu a vhodně kombinujte s hlavními pokrmy, např. k buchtičkám s krémem raději ovoce než zeleninový salát.



# Přesnídávky a svačiny v mateřských školách

- Každý týden zařadte luštěninovou pomazánku
- Minimálně 2x za měsíc zařadte rybí pomazánku
- Každý týden nebo minimálně 2x za měsíc zařadte obilnou kaši (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.)
- Přesnídávky naslano doplňujte zeleninou, přesnídávky nasladko doplňujte ovocem. Např. rybí pomazánka s pomerančem není vhodná kombinace.
- Obměňujte druhy pečiva, zařazujte také celozrnné druhy.
- Je-li zařazen mléčný výrobek – např. jogurt, nepodávejte již mléčný nápoj.



# Příklady málo vhodných kombinací

- (z jídelních lístků sledovaných v rámci screeningů)

Stále panující přesvědčení: není-li maso, musí být masová polévka.

## ŠJ při ZŠ

Polévka masová krémová

Kynuté knedlíky s džemem

Jablko

Polévka s masovými noky

Buchtičky s krémem

Čerstvá okurka

Čaj

## ŠJ při MŠ

Salámová pomazánka, chléb, čaj kiwi

Polévka masová krémová

Dukátové buchtičky s krémem, čaj

Škvarkové placičky

## **Příklady méně vhodných kombinací:**

luštěniny a uzenina, navíc zkombinovaná s masovou polévkou a mlékem či mléčným výrobkem – **absolutní převaha bílkovinných potravin, včetně dezertu.**

### **ŠJ při ZŠ**

Polévka hovězí se sýrovým svítkem

Čočka, opečený salám, kyselá okurka

Tvarohový krém s kakaem

Polévka masová krémová

Hrachová kaše, dietní párek, sterilovaná okurka, moučník

Mléko, ovocný sirup

# Neefektivní kombinace luštěnin

## ŠJ při ZŠ

Polévka rybí

Vepřové maso na způsob bažanta, rýže

Salát čočkový s ředkvičkou

Čaj se skořicí

(nevhodně přidaný čočkový salát, nemá žádnou nutriční úlohu, naopak zatěžuje)

# Vhodné kombinace

Polévka zeleninová s jáhlami

Pečené kuře, bramborová kaše

Salát mrkvový s jablkem

Kulajda

Rizoto z vepřového masa

Salát z čínského zelí s jablkem a mrkví

# Vhodné kombinace

Polévka zeleninová s bulgurem

Dukátové buchtičky s krémem, banán

Čaj s citronem

Bramborová polévka

Červená čočka, chléb

Salát z kysaného zelí, mrkve a papriky

# **Z těchto skutečností vyplývají následná doporučení pro sestavování jídelníčku:**

- Každý týden zařad'te bezmasý nesladký pokrm.
- Střídají se tedy týdny v tomto rytmu
- 1. týden: 1x bezmasý nesladký oběd a 4x maso.
- 2. týden: 1x bezmasý sladký, 1x bezmasý nesladký a 3x maso.
- Je splněn spotřební koš a zároveň je zohledněna potřeba ozdravení jídelních lístků.

# Pozitiva a přínosy hodnocení:

- Zlepšení nutriční kvality jídelníčků.
- Proškolení pracovníků KHS.
- Lepší informovanost vedoucích ŠJ, pedagogů, ředitelů škol.
- Spokojenost na straně hodnotících pracovníků i hodnocených ŠJ.
- Jednotný postup KHS.



# Vedoucí ŠJ

- stojí o metodické vedení ze strany OOVZ a vnímají nás jako odbornou autoritu /vedeme s nimi diskusi, podáváme jim pomocnou ruku při řešení problémů, jsme jim nápomocni i v řešení jiných problémů/

- Uchopit celkově oblast nutriční školního stravování
- Jsme OOVZ nikoli inspekce!
- Jsme odborníci z resortu MZ!
- Začneme hodnotit

# Strategie pro HS HDM:

## Cíl A.

- · Zlepšit nutriční úroveň školního stravování prostřednictvím Doporučené pestrosti
- · Systémově proškolit pracovníky HDM v oblasti Doporučené pestrosti a práce s ní
- · Zajistit jednotný přístup k hodnocení školního stravování na území celé ČR v rámci působnosti HDM

- Seznámení s problematikou
- Zaslání metodického návodu se zkušebním jídelníčkem
- Zkušební hodnocení
- Odborný seminář s diskusí, zodpovězením otázek, sdílením zkušeností
- Pilotní projekt
- Úkol HH



*i takto prakticky se vyučuje výživa v zahraničí*  
Děkuji za pozornost

