

Význam školního stravování v mateřských a základních školách



Význam výživy



- V odborné literatuře se uvádí, že výživa je nejvýznamnějším faktorem zevního prostředí, který ovlivňuje zdraví člověka a následně jeho délku, a to až ze 40 %.
- Výživa je základní podmínkou života, zajišťuje běh všech metabolických procesů, které probíhají v živém organismu.
- ČR má v Evropě prvenství ve výskytu obezity dětí ! ! !

ÚVOD

- ŠS od poloviny 50. let minulého století, 1963 první právní předpis.
- ŠS v ČR ojedinělé v celé Evropě - **součástí nutriční politiky státu, dotované státem.**
- Umožňuje naplnit potřeby dětské výživy a zaměřuje se na odstranění nevhodných stravovacích návyků.
- Systém garantuje zdravotní bezpečnost a zajištění nutričních potřeb stravované skupiny.
- Ve všech krajích ČR je vybudována rozsáhlá síť zařízení školního stravování, které zajišťují předepsané výživové hodnoty ve stravě pro děti, žáky, studenty a poskytují závodní stravování pro zaměstnance škol a školských zařízení a často i stravování cizích strávníků.

Školské předpisy

- zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů,
§122 hmotné zabezpečení – školní stravování – **dětem v mateřských školách, žákům základních škol a nezletilým žákům středních škol se poskytuje hmotné zabezpečení, které zahrnuje školní stravování po dobu jejich pobytu ve škole a ve školském zařízení podle § 117 odst. 1 písm.) b a c).**
- Vyhláška MŠMT ČR č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů.
- § 24 odst. 1 písm. c) zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví , ve znění pozdějších předpisů, **který ukládá provozovatelům stravovacích služeb povinnost, aby pokrmy podávané v rámci stravovací služby splňovaly výživové požadavky podle skupin spotřebitelů, pro které jsou určeny.**

Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů.

- Určena pro děti, žáky, studenty a další osoby, jimž je poskytováno stravování v rámci hmotného zabezpečení.
- Řídí se výživovými normami (spotřební koš) a rozpětím finančních normativů na nákup potravin (úplata).
- **Rodiče dětí, žáků a studentů platí pouze náklady na potraviny, ostatní náklady (mzdy a náklady na provoz) jsou hrazeny ze státního rozpočtu.**

Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, v platném znění

➤ Rozsah služeb:

- Dítě MŠ (celodenní provoz) má právo – P, O, S
 - Dítě MŠ (polodenní provoz) má právo – P, O x O, S
 - Žák ZŠ a nezletilý žák SŠ má právo – O
 - Zletilému žákovi SŠ (student VOŠ) lze poskytovat O
 - Nezletilý žák ubytovaný má právo – do 15 let – S, P, O, S, V a nad 15 let – S, P, O, S, V a II.V
 - Zletilému žákovi ubytovanému lze poskytnout – do 15 let – S, P, O, S, V a nad 15 let – S, P, O, S, V a II.V
- Úplata je určena výší finančního normativu.**

***Vyhláška č. 107/2005 Sb.,
o školním stravování,
ve znění pozdějších předpisů***



- Příloha č. 1 – Výživové normy pro školní stravování
- Příloha č. 2 – Finanční limity na nákup potravin



Příloha č. 1 – Výživové normy pro školní stravování

Druh a množství vybraných potravin v gramech na strávnicka a den (v hodnotě jak nakoupeno).

Věková skupina	Maso	Ryby	Mléko	Mléčné výrobky	Tuky	Cukry	Zelenina	Ovoce	Brambory	Luštěniny
0-6 r.	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
7-10 r.	64	10	55	19	12	13	85	65	140	10
11-14 r.	70	10	70	17	15	16	90	80	160	10
15-18r.	75	10	100	9	17	16	100	90	170	10

Spotřební koš

- 10 vybraných druhů potravin v g na strávnicka a den (maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky, cukry, zelenina, ovoce, brambory, luštěniny).
- Měsíční propočet sledovaných komodit v procentech.
- *Přípustná tolerance + - 25 % s výjimkou tuků a cukru, kde množství volných tuků a volného cukru představuje horní hranici, kterou lze snížit. Množství zeleniny, ovoce a luštěnin lze zvýšit nad horní hranici tolerance.*

***SK zahrnuje 10 skupin základních potravin.
Jejich množství jsou rozpočítána na jednotlivá jídla dne tak,
aby bylo dosažen zajištění příslušných výživových norem***

- Snídaně 18 % z celkové denní výživové dávky
- Přesnídávka 15 % z celkové denní výživové dávky
- Oběd 35 % z celkové denní výživové dávky
- Svačina 10 % z celkové denní výživové dávky
- Večeře 22 % z celkové denní výživové dávky

Proč sledovat spotřební koš

- Povinnost sledovat plnění spotřebního koše školní jídelnou je dána v § 1 odst. 2 vyhlášky č.107/2005 Sb., o školním stravování.
- Údaje o jeho plnění slouží k orientaci, jak školní jídelna plní svůj úkol, jestli poskytuje svým strávnickům odpovídající stravu.
- Údaje spotřebního koše jsou vodítkem pro sestavování jídelníčků (správný poměr jednotlivých živin, pestrost).

Příloha č. 2 - Finanční limity na nákup potravin

Ve vyhlášce o školním stravování jsou strávníci rozděleni do skupin podle věku:

I.Kategorie: Do 6 let	II.Kategorie: 7 – 10 let	III.Kategorie: 11 – 14 let	IV.Kategorie 15 – 18 let
----------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

Finanční limity na nákup potravin

Jídlo/strávníci	do 6 let	7 až 10 let	11 až 14 let	15 a více let
Snídaně:	7 až 13 Kč	9 až 15 Kč	10 až 16 Kč	11 až 17 Kč
Přesnídávka:	6 až 9 Kč	7 až 12 Kč	7 až 12 Kč	7 až 12 Kč
Oběd:	14 až 25 Kč	16 až 32 Kč	19 až 34 Kč	20 až 37 Kč
Svačina:	6 až 9 Kč	6 až 10 Kč	7 až 11 Kč	7 až 11 Kč
Večeře:	12 až 19 Kč	14 až 25 Kč	15 až 27 Kč	17 až 34 Kč
Celodenní:	45 až 75 Kč	52 až 94 Kč	58 až 100 Kč	62 až 111 Kč
Na nápoje:	3 až 5 Kč	x	x	x
2. večeře	x	x	x	9 až 16 Kč

Hospodaření s finančním normativem na nákup potravin

- Výši finančního normativu na nákup potravin navrhne vedoucí ŠJ podle cen potravin v místě obvyklých.
- Vybraný finanční obnos od strážníků použije vedoucí ŠJ k nákupu potravin.
- Za hospodaření zodpovídá vedoucí ŠJ.

Nutriční doporučení

Ministerstva zdravotnictví České republiky
ke spotřebnímu koši

Doporučení pro sestavování jídelních lístků ve školních jídelnách

Doporučení pro školní jídelny

Platnost od: 1.9.2015



Nutriční doporučení

Cílem metodiky „**Nutriční doporučení**“ je školní jídelně pomoci při vytváření jídelníčků, které **odpovídají zásadám správné (zdravé výživy)**.

Cílem nutričního doporučení je jídelníček „odlehčit“

- snížit množství nabízených masitých pokrmů z vepřového masa,
- snížit nabídku přílohových knedlíků,
- vyřazení nebo omezení paštik a uzenin,
- více zařazovat zeleninu a ovoce,
- upravit kombinace pokrmů,
- dbát na zajištění každodenní nabídky nesladkého nemléčného nápoje,
- upozornit na výživová pozitiva a prospěšnost zeleniny, luštěnin, a jiných obilovin.

Nutriční doporučení popisuje:

- Polévky
- Hlavní jídla
- Přílohy
- Přesnídávky, svačiny
- Zelenina
- Nápoje



Polévky



Polévky	Četnost/měsíc
Zeleninové	12x (preferujeme zel. polévky, nebo polévky se zeleninou s rozmanitými zavářkami)
Luštěninové	3x – 4x (využívat i luštěninové zavářky, luštěniny jsou pak lépe stravitelné, do luštěninových pol. nepřidáváme uzeniny)
Obilné zavářky	4x (pohanka, jáhly, kuskus, obilné vločky, krupky atd.).
Vhodné kombinace polévek a hlavních jídel	Před sladké a bezmasé pokrmy nezařazovat masovou polévku (horší stravitelnost, zbytečná zátěž bílkovinami). Polévky luštěninové nebo masové je vhodné kombinovat s pokrmy s nižším obsahem masa (zeleninové rizoto).

Hlavní jídla

Hlavní jídla	Četnost v měsíci	Poznámka
Drůbež	3x	Preferujeme maso lehce stravitelné, menší obsah tuku, slepice, kuře, krůta, králík, kachna.
Ryby	2x-3x	Dodržet každopádně 2 x do měsíce.
Vepřové	max. 4 x	Nabízet vždy kvalitní maso s menším obsahem tuku.
Hovězí a jiné druhy masa	5x	Mezi jiné druhy masa můžeme zařadit i zvěřinu, telecí, jehněčí.
Bezmasé nesladké (vč. luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa	4x	K bezmasému pokrmu není nutné přidávat masovou polévku (snížit spotřebu masa).
Sladký pokrm	max. 2x	Dodržet jen 2 x do měsíce.

Hlavní jídla



- ▶ Nepřidávat uzeniny do pokrmů pro vylepšení (slanina, párky).
- ▶ 4x za měsíc zařadit **bezmasé** zeleninové jídlo včetně luštěnin, zajistí přiměřenou a požadovanou dodávku vlákniny, minerálních látek a vitamínů.

Zachovat správnou kombinaci surovin :

- ▶ Luštěniny je nezbytné kombinovat s obilovinami (chléb, rýže, těstoviny, špagety, kuskus, apod).



Přílohy



Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod.)

7x /měsíc

Houskové knedlíky

2x / měsíc

Luštěniny

min. 1x / měsíc

- Usilovat o to, aby přílohy byly v jídelníčku rovnoměrně prostřídány.
- Používat i méně obvyklé typy příloh – jáhly, pohanka, kuskus, ovocné vločky, kroupy, bulgur, atd.
- U knedlíku můžeme vedle klasické mouky využít i méně obvyklé druhy, např. cizrnové, pohankové, celozrnné.

Přesnídávky a svačiny

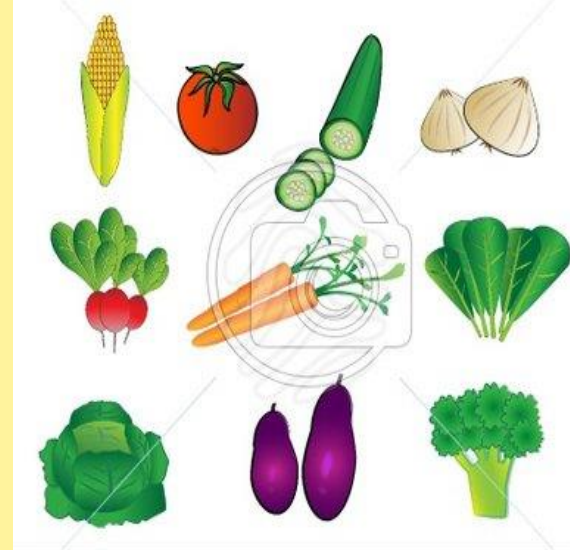


- Luštěninová nebo zeleninová pomazánka **4x měsíčně**.
- **Minimálně 2 x** za měsíc zařadit rybí pomazánku.
- Každý týden nebo **minimálně 2 x** za měsíc zařadit obilnou kaši (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže atd.).
- Zelenina a ovoce vždy jako součást svačin.
- Nabídka celozrnných, vícezrnných, speciálních, žitných druhů pečiva včetně chleba **8 x měsíčně**.
- **Nezařazovat uzeniny a paštiky.**

Zelenina

Denně je vhodné nabízet dětem zeleninu syrovou, tak i tepelně zpracovanou.

- Zelenina čerstvá min. **8x měsíčně** formou zeleninové oblohy, salátu, nebo syrové krájené zeleniny.
- Zelenina tepelně upravená min. **4x měsíčně**.
- Tepelné úpravy (blanšírování, napařování, dušení nebo vaření).
- Preferovat zeleninu čerstvou před sterilovanou.
- Vhodné je zařazovat kysané nesterilované zelí (vitamín „C“ a pozitivní podpora imunitního systému dítěte).
- Vybrané pokrmy zdobit zelenými natěmi.



Pixmac.cz 83063379

Nápoje – čistá voda je základ



- ▶ Voda by měla být podávána automaticky, buď čistá bez ochucení, nebo s citrónem, meduňkou, mátou.
- ▶ Pokud nabízíte mléčný nápoj k obědu, je vhodné nabídnou i nemléčný. To ale neznamená, že pokud je nabídnut nemléčný, musí být nabídnut i mléčný.
- ▶ Pokud nabízíte sladký nápoj, nabídněte i nesladký.
- ▶ Nápoje není vhodné přeslázovat, raději více ředit.
- ▶ Pro děti raději preferovat nápoje přislazené cukrem před nápoji s umělými sladidly.
- ▶ V mateřské škole omezit černý čaj , preferovat čaje ovocné.
- ▶ Doporučuje se volit nápoje bez nadbytku barviv a aromat, nezařazovat výrazně barevné nápoje (modré nebo nápoje kolovéhoho typu).
- ▶ Nápoje střídat. Stejně tak minerální vody.

Ochucovadla a dehydratované instantní směsi

- Ochucovadla by měla sloužit pro případné finální dochucení polévky, nikoliv jako její základ.
- Dehydratované instantní směsi na přípravu polévek by se ve školních jídelnách neměly používat vůbec.



Závěrem

- Školní stravování je určeno především dětem, žákům a studentům.
- Řídí se vyhláškou o školním stravování a nutričním doporučením.
- Pracovníci musí splňovat přísné požadavky v oblasti správné výrobní a hygienické praxe, mít znalosti nutných k ochraně veřejného zdraví při výkonu činnosti epidemiologických závažných.
- Sestavit pestrý a nutričně vyvážený jídelníček dle zásad správné výživy a zároveň vyhovět různým požadavkům rodičů, pedagogů, cizích strávníků je někdy nadlidský úkol.
- Zkušenosti ukazují, že dítě přijme neznámou potravinu až po desáté ochutnávce, mějme proto trpělivost a důvěřujte nám !!!!!!!
- Správně nutričně vyvážená a pestrá strava ze školních jídelen přispěje ke zdravému vývoji Vašich dětí.

Prezentace byla zpracována jako
informační materiál pro zákonné zástupce
dětí, žáků a studentů stravujících se ve
školních jídelnách

Bc. Jarmila Čožíková

Brno 2019

