

Metodika

poskytování dietní
stravy v rámci školního
stravování

Máme
to na
talíři

a není nám to jedno

*Joo super.
Proste mám
dietu*

*Kámo, to je
super, že si tu
taký. A cože
to jíš?*

Metodika

poskytování dietní
stravy v rámci školního
stravování



Praha 2024

Autorský tým

Mgr. Alexandra Košťálová

Mgr. Martin Krobot

MUDr. Zdenka Trestrová

Mgr. Ivana Hába

MVDr. Michaela Pavelková

MUDr. Marie Nosková

Mgr. Michaela Remešová

Mgr. Karin Petřeková, Ph.D.

Bc. Lenka Vlčková

MUDr. Eliška Selinger, MSc.

Hana Zajícová

Jiří Roith

Ing. Petra Zupalová

Metodika poskytování dietní stravy v rámci školního stravování

Metodika byla připomínkována Meziresortní pracovní skupinou Ministerstva zdravotnictví pro institucionální stravování a Odbornou skupinou pro školní stravování.

Metodika vznikla na základě spolupráce s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy a Ministerstvem zdravotnictví. Metodika byla pilotně testována na reprezentativním vzorku zařízení školního stravování.

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 49/48, 100 00 Praha 10.

© Státní zdravotní ústav, 2023

1. vydání 2024
ISBN 978-80-7071-445-4

Seznam zkratk

ABKM	Alergie na bílkovinu kravského mléka
DM	Diabetes mellitus
HACCP	Hazard analysis and critical control points
HS	Hygienická služba
NT	Nutriční terapeut
SK	Spotřební koš
ŠJ	Školní jídelna
ZŠS	Zařízení školního stravování

Jak s Metodikou poskytování dietní stravy pracovat

OBECNÁ ČÁST - aneb, co je potřeba vědět

CO JE DIETNÍ STRAVOVÁNÍ?

NUTRIČNÍ HODNOTA DIETNÍ STRAVY

LÉKAŘSKÉ POTVRZENÍ – co v něm nemá chybět, kdo ho může vystavit

VÝŠE STRAVNÉHO U DIETNÍ STRAVY

DOPORUČENÁ SPOLUPRÁCE SE ZÁKONNÝMI ZÁSTUPCI – deklarace náhrad potravin

FINANČNÍ OHODNOCENÍ PERSONÁLU

FUNKCE NUTRIČNÍHO TERAPEUTA A HYGIENIKA

VNITŘNÍ A PROVOZNÍ ŘÁD, HACCP

NEJČASTĚJŠÍ DIETNÍ OMEZENÍ - vyberte si, o jakou dietu je u vás poptávka

Bezlepková

Při alergiích

Při
nespecifických
střevních
zánětech

Bezlaktózová

Při cukrovce

MIKROMETODIKY - vyberte si, jakým způsobem budete zajišťovat dietní stravování ve vašem ZŠS

Donáška vlastní stravy - „krabička“

Příprava dietní stravy v ZŠJ „in house“

Dovoz dietní stravy ihned po dohotovení

Dovoz dietní stravy po zchlazení

Letáky pro rodiče

VŠECHNY MIKROMETODIKY OBSAHUJÍ:

Stručné grafické shrnutí

Informace o personálním zajištění

Informace o potřebném vybavení a prostorách

Informace o dietní stravě a gastronomické tipy

Informace o péči o strávnicka

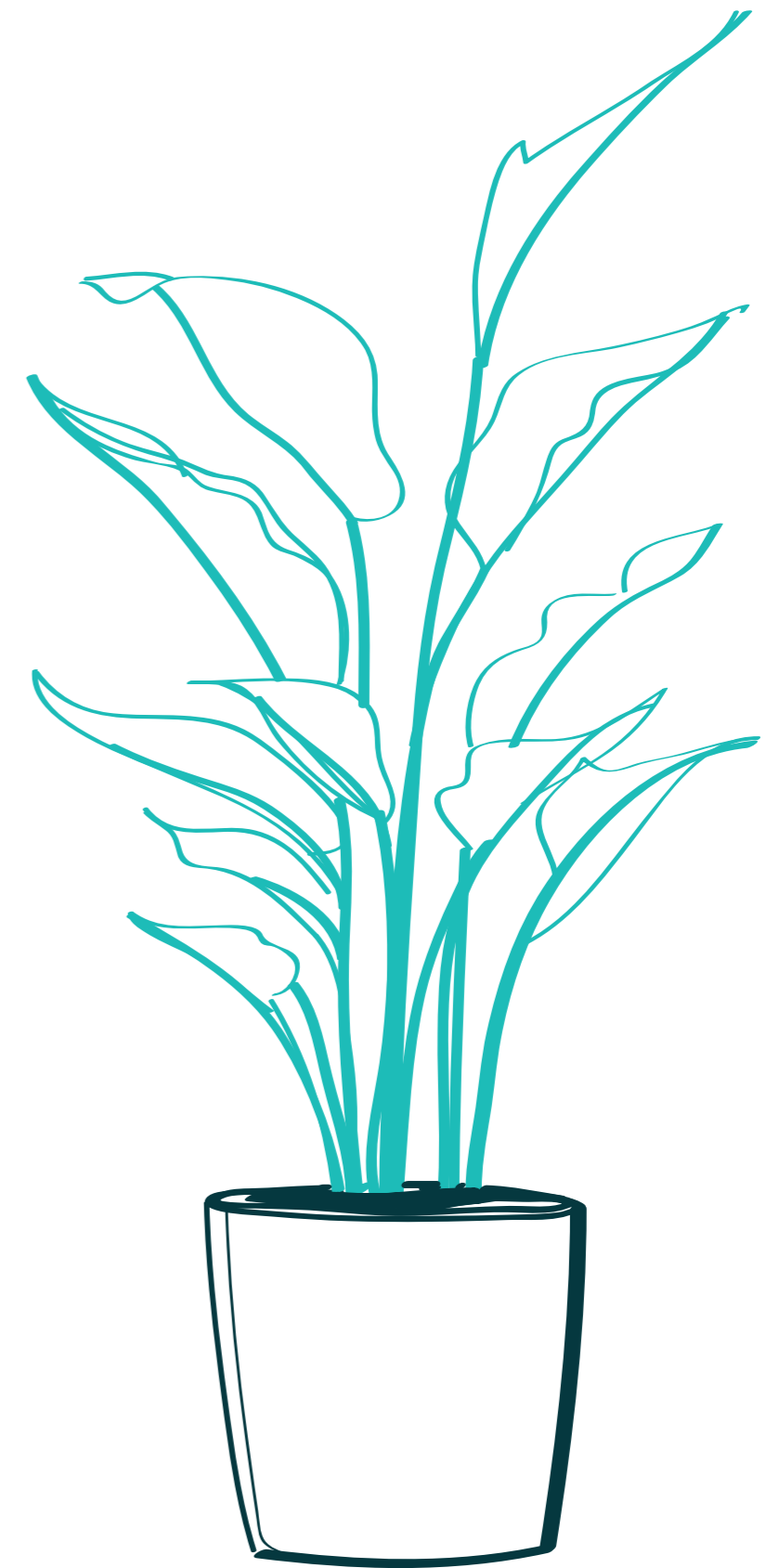
Informace o dodavateli dietní stravy

Metodika



Obsah

OBEČNÁ ČÁST	9
ÚVOD	11
CO JE DIETNÍ STRAVOVÁNÍ	12
LÉKAŘSKÉ POTVRZENÍ	16
DOPORUČENÁ SPOLUPRÁCE SE ZÁKONNÝMI ZÁSTUPCI	23
NUTRIČNÍ TERAPEUT	26
HYGIENIK DĚTÍ A MLADISTVÝCH	32
NUTRIČNÍ HODNOTA DIETNÍ STRAVY	34
STANOVENÍ CENY STRAVNÉHO U DIETNÍ STRAVY	37
FINANČNÍ OHODNOCENÍ PERSONÁLU ŠKOLNÍ JÍDELNY PŘIPRAVUJÍCÍHO DIETNÍ STRAVU	
- SPRÁVNÉ TABULKOVÉ ZAŘAZENÍ	40
VNITŘNÍ ŘÁD, PROVOZNÍ ŘÁD, HACCP	43
PŘÍLOHY	51
NEJČASTĚJI SE VYSKYTUJÍCÍ DIETNÍ OMEZENÍ	59
ZAJIŠTĚNÍ DIETNÍHO STRAVOVÁNÍ FORMOU DONÁŠKY VLASTNÍ STRAVY TZV. „KRABIČKY“	123
ZAJIŠTĚNÍ DIETNÍHO STRAVOVÁNÍ FORMOU PŘÍPRAVY VE VLASTNÍM PROVOZU TZV. „IN HOUSE“	151
ZAJIŠTĚNÍ DIETNÍHO STRAVOVÁNÍ FORMOU DOVOZU DRUHÝM SUBJEKTEM PŘÍMO PO DOHOTOVENÍ	177
ZAJIŠTĚNÍ DIETNÍHO STRAVOVÁNÍ FORMOU DOVOZU DRUHÝM SUBJEKTEM PO ZCHLAZENÍ	201






Obecná část

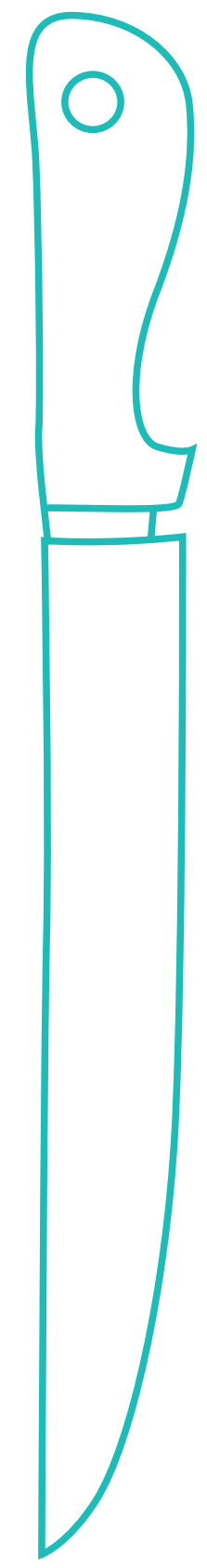
Metodika

poskytování
dietní stravy
v rámci školního
stravování



Zařízení
školního stravování
je pro naprostou většinu dětí
a dospívajících místem,
které navštíví alespoň
jednou denně.

Úvod



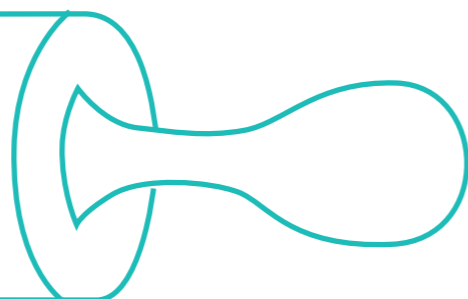
Zařízení školního stravování je pro naprostou většinu dětí a dospívajících místem, které navštíví alespoň jednou denně. Bez ohledu na spokojenost by měli mít jistotu toho, že pokrmy, které dostanou, jsou pro ně bezpečné a zdravotně nezávadné. To, co je pro jednoho bezpečné, však může být pro druhého v extrémním případě až život ohrožující. Řeč je o strávnicích, kteří školu sice navštěvují společně se svými vrstevníky, ale ve společném stravování jim brání onemocnění, které vyžaduje dietní úpravu stravy. Bez pomoci zařízení školního stravování a ochoty personálu připravit dietní pokrm, či ohřát z domu donesený, se tito strávníci mohou dostat do situace, kdy si nemohou zajistit stravu. Problém nastává v případě, kdy rodiče potřebují, aby dítě docházelo do školní družiny, nebo mají odpolední vyučování, či zájmové kroužky. Kromě zmíněného dochází nepřítomností na obědě k vyloučení z kolektivu třídy. Tento dokument by tak měl sloužit jako příručka, která provede každé zařízení školního stravování přípravou a praktickým provedením dietního stravování, dotkne se nejdůležitějších témat a pomůže s praktickými aspekty přípravy dietní stravy.

Pro poskytování dietního stravování platí stejné základní hygienické předpisy a zásady správné výrobní praxe jako pro běžné vaření v rámci školního stravování. Dietní stravování má pak navíc ještě některá specifika, jejichž cílem je však rovněž jen zamezení vzniku zdravotních obtíží, stejně jako u stravování standardního.

Pro zjednodušení textu v metodice se pro pojem děti/žáci/studenti (dle školského zákona) používá pojmu "žáci" či "strávníci".

Co je dietní stravování

DIETNÍ STRAVA JE STRAVA UPRAVENÁ NA ZÁKLADĚ ZDRAVOTNÍHO OMEZENÍ



Dietou je v kontextu této metodiky míněna taková strava, pro jejíž dietní úpravu existuje zdravotní důvod.

Dietním stravováním se rozumí příprava nebo jiný způsob zajištění pokrmů pro strávnický, kteří prokazatelně (tzn. na základě diagnózy stanovené lékařem k tomu způsobilým) trpí onemocněním, kvůli kterému nesmějí konzumovat některé potraviny nebo musí omezovat jejich množství.

Nejčastěji se tak jedná o celiakii, potravinové alergie či potravinové intolerance, setkat se však můžeme i s diabetem mellitem I. typu (tzv. cukrovka, při které je aplikován inzulin), Crohnovou chorobou a dalšími onemocněními, které vyžadují úpravu stravy.

Společným jmenovatelem valné většiny diet, se kterými se ve školním stravování setkáme, je eliminace rizikových potravin – u celiakie potravin obsahujících lepek, u alergií potravin vyvolávajících alergickou reakci.



Postup při zavádění dietního stravování

LÉKAŘSKÉ POTVRZENÍ

ZŠS se rozhodne, jakým způsobem dietní stravu zajistí

Donáška
vlastní stravy-
„krabička“

Příprava dietní
stravy v ZŠS
- „in house“

Dovoz
dietní stravy
ihned po
dohotovení

Dovoz
dietní
stravy po
zchlazení

SPOLUPRÁCE
S NT není nutná

Smlouva
se zákonnými
zástupci
o donáše
vlastní stravy

SPOLUPRÁCE S NT
Provozovatel
stravovacích služeb
používá
při poskytování
dietního stravování
receptury schválené
nutričním
terapeutem.*

SPOLUPRÁCE DODAVATELE S NT
Provozovatel stravovacích služeb
používá při poskytování dietního
stravování receptury schválené
nutričním terapeutem.*

Smlouva s dodavatelem
Smlouva o dovozu

FORMULÁŘ Deklarace zákonných zástupců o náhradách potravin
ÚPRAVA Vnitřního řádu, provozního řádu a HACCP

NUTRIČNÍ TERAPEUT

Schvaluje dietní varianty receptů nebo náhrady potravin.

Doporučujeme, aby zkontroloval sestavení jídelního lístku.

Doporučujeme, aby proškolil personál v principech jednotlivých diet a zásadách jejich bezpečné přípravy.

HYGIENIK

Dietní stravování patří do školního stravování, z hlediska bezpečnosti tedy spadá pod dozor hygienické služby. Informace, jak dietní stravu poskytovat bezpečně, by měly být obsaženy v rámci školení správné hygienické a výrobní praxe.

* Z praxe školních jídelen vyplývá, že receptury schvalují pouze NT, naopak schvalování receptur lékaři není využíváno.

Dietna ve škole



Lékařské potvrzení

Při žádosti o poskytnutí dietní stravy je potřeba předložit lékařské potvrzení, že žák vyžaduje stravu s omezením dle dietního režimu. Toto potvrzení může vydávat praktický lékař pro děti a dorost, u zletilých strávníků praktický lékař pro dospělé. Je ale samozřejmostí, že potvrzení může vydávat i lékař specialista, ke kterému praktický lékař pro děti a dorost či praktický lékař pro dospělé dítě (zletilého) zasílá pro potvrzení diagnózy. Níže vypisujeme některé příklady lékařů specialistů a některé příklady diet, které mohou pro potřeby školního stravování potvrdit.

Lékař se specializací v oboru gastroenterologie
(např. bezlepková dieta, dieta při Crohnově chorobě či ulcerózní kolitidě)

Lékař se specializací v oboru endokrinologie
(např. diabetická dieta)

Lékař se specializací v oboru diabetologie
(např. diabetická dieta)

Lékař se specializací v oboru alergologie a imunologie (např. diety při alergiích a intolerancích)

Lékař se specializací v oboru vnitřní lékařství
(např. nízkobílkovinná dieta, různé specifické diety)

Lékař se specializací v oboru hepatologie
(např. diety při onemocnění jater)

Lékař se specializací v oboru nefrologie
(např. nízkobílkovinná dieta, dieta při dialýze)

Lékař se specializací v oboru psychiatrie, neurologie
(dietní omezení v rámci poruch příjmu potravy či poruch autistického spektra)

Tento výčet však není konečný a může záviset na konkrétní diagnóze a podobě diety.

Lékařské potvrzení platí po dobu trvání diagnózy daného onemocnění. Případné změny diety zákonní zástupci (zletilý) doloží novým potvrzením. Doložit potvrzení je potřeba i při přestupu žáků z jednoho školského zařízení na druhé nebo dle pravidel, které si stanoví zařízení školního stravování v rámci svého vnitřního řádu.

Aby bylo možné v rámci zařízení školního stravování (či dalšího provozovatele) dietu správně připravovat, vyloučit všechny rizikové potraviny, ale zároveň zabezpečit, aby nebylo dítě omezováno zbytečně, je naprosto nezbytné, aby bylo lékařské potvrzení jasné, srozumitelné a aby obsahovalo všechny informace, které jsou pro nutričního terapeuta a zařízení školního stravování důležité ke správnému nastavení diety.

LÉKAŘSKÉ POTVRZENÍ BY MĚLO OBSAHOVAT:

1. správný název diety,
2. přesnou specifikaci dietního omezení

Pokud nastane situace, že NT potřebuje zkontrolovat z důvodů nejasností navrženou dietu, poskytne po předchozí domluvě kontakt na lékaře zákonný zástupce.



LÉKAŘSKÉ POTVRZENÍ

Jméno a příjmení pacienta Jan Novák

Rodné číslo 100229/8907

Na základě specializovaného vyšetření na oddělení alergologie a imunologie potvrzují potřebu bezmléčné diety.

Jméno a příjmení lékaře MUDr. Jana Horká
Datum 1.9. 2023

Razítko a podpis
MUDr. Jana Horká
praktický lékař
Stará 85, 111 50, Praha
tel.: 781 125 521



Příklady chybných nebo neúplných potvrzení z praxe

Nesprávný název diety, nejasné doporučení vhodných a nevhodných potravin

LÉKAŘSKÉ POTVRZENÍ

Jméno a příjmení pacienta Jan Novák

Rodné číslo 100229/8907

Na základě specializovaného gastroenterologického vyšetření potvrzují potřebu diety při ~~intoleranci mléka~~.
Zakázané potraviny: potraviny obsahující stopy mléka
Povolené potraviny: tvrdý sýr???

Jméno a příjmení lékaře Datum Razítko a podpis
MUDr. Jana Horká 1.9. 2023 MUDr. Jana Horká praktický lékař Stará 85, 111 50, Praha tel.: 781 125 521

V tomto případě potvrzení udává intoleranci mléka a zakazuje stopy mléka (tzn. velice nízké množství mléka), zároveň však povoluje podávat tvrdý sýr, který obsahuje nejvyšší množství bílkovin z mléčných výrobků. Zpráva tedy v podstatě nedává smysl a dietu nelze bezpečně nastavit. Pojem „intolerance“ se navíc většinou vztahuje k mléčnému cukru - laktóze. Její množství je ve vyzrálých sýrech (typu parmezán) sice nižší, ale tolerance je velice individuální. Z potvrzení a doporučení není jasné, zda je z jídelníčku vylučována laktóza a zda je tolerováno nějaké její množství, nebo zda je potřeba eliminovat bílkovinu kravského mléka včetně stopového množství - pak by se spíše jednalo o alergii, nikoli o intoleranci.

Zavádějící diagnostika protilátek, neodůvodnění bezpečného režimu

LÉKAŘSKÉ POTVRZENÍ

Jméno a příjmení pacienta Jan Novák

Rodné číslo 100229/8907

Pozitivní nález IgA na kasein, ovalbumin, sóju. Je indikovaná strava s omezením bílkovin kravského mléka, vaječného bílku a sóji. Je možné podat bezpečné pečivo. Režim GER, tzn. Strava 5x denně, menší porce, nenadýmavá, nekořeněná, neperlivé tekutiny.

Jméno a příjmení lékaře Datum
MUDr. Jana Horká 1.9. 2023

Razítko a podpis
MUDr. Jana Horká praktický lékař Stará 85, 111 50, Praha tel.: 781 125 521

V tomto případě vidíme v potvrzení chybnou diagnostiku (IgA protilátky namísto IgE) a následně neodůvodněné doporučení bezpečného pečiva a šetřícího režimu. Můžeme mít tedy důvodné podezření, že předepsaná dieta je zbytečně limitující a je na místě stav zkontrolovat s lékařem.



Nejasná specifikace diety

LÉKAŘSKÉ POTVRZENÍ

Jméno a příjmení pacienta

Rodné číslo

Dieta s omezením mléka.

Jméno a příjmení lékaře Datum Razítko a podpis
MUDr. Jana Horká
praktický lékař
Stará 85, 111 50, Praha
tel.: 781 125 524

V tomto případě potvrzení obsahuje jedinou větu, ze které nelze vyčíst vůbec nic. Jedná se o laktózovou intoleranci, nebo o alergii na bílkovinu kravského mléka? Jaké mléčné výrobky je potřeba vyloučit? Je možné některé výrobky ve stravě ponechat?

Pozor – následující názvy diagnóz neexistují, a není tedy možné na jejich základě dietu správně nastavit:

- alergie na laktózu,
- intolerance/nesnášenlivost mléka,
- intolerance/nesnášenlivost kaseinu

Zároveň upozorňujeme, že IgA ani IgG protilátky nelze použít pro diagnostiku potravinových alergií (viz stanovisko České společnosti alergologie a klinické imunologie).

Zařízení školního stravování samozřejmě není zdravotnické zařízení, aby hlídalo, zda lékaři správně nastavují diety. Nutriční terapeut je však v oblasti léčebné výživy kvalifikovaný, a dokáže tak posoudit, zda má zařízení školního stravování ke správnému provedení dietního stravování všechny potřebné informace. V opačném případě může kontaktovat ošetřujícího lékaře, specialistu nebo zákonného zástupce strávnicka.

Příklady jasného a srozumitelného lékařského potvrzení

Správný název diety a popis požadavku

LÉKAŘSKÉ POTVRZENÍ

Jméno a příjmení pacienta

Rodné číslo

Na základě specializovaného vyšetření na oddělení alergologie a imunologie potvrzují potřebu bezmléčné diety.

Jméno a příjmení lékaře Datum Razítko a podpis
MUDr. Jana Horká
praktický lékař
Stará 85, 111 50, Praha
tel.: 781 125 524

LÉKAŘSKÉ POTVRZENÍ

Jméno a příjmení pacienta

Rodné číslo

Na základě specializovaného gastroenterologického potvrzují potřebu bezlepkové diety.

Jméno a příjmení lékaře Datum Razítko a podpis
MUDr. Jana Horká
praktický lékař
Stará 85, 111 50, Praha
tel.: 781 125 524


LÉKAŘSKÉ POTVRZENÍ

Jméno a příjmení pacienta

Rodné číslo

Na základě specializovaného gastroenterologického potvrzují potřebu bezlaktózové diety.

Jméno a příjmení lékaře Datum Razítko a podpis
MUDr. Jana Horká
praktický lékař
Stará 85, 111 50, Praha
tel.: 781 125 524



Spoluzodpovědnost
zákonných zástupců za nastavení diety
je klíčová z toho důvodu, aby například
strávníkovi, jehož lékařské potvrzení není
zcela jasné, mohla být podávána pestřejší
strava, pokud je jím
tolerována.

Doporučená spolupráce se zákonnými zástupci



Rodič (zákonný zástupce) je prvním, kdo se s dietním omezením svého dítěte musí vypořádat. V rámci nastavení dietního stravování v domácích podmínkách je to právě on, kdo se orientuje ve výběru potravin a kdo ví, jaké potraviny či např. technologické úpravy či množství jeho dítěte toleruje.

Doporučujeme aktivní spolupráci se zákonnými zástupci a to především z následujících důvodů. U intolerancí, či některých forem alergie se může časem objevit individuální snášenlivost některých druhů potravin, nebo potravin tolerovaných po tepelné úpravě. A to i přes to, že v prvotním potvrzení diety nebyly tyto skutečnosti popsány.

Pro doplnění a upřesnění informací o dietě je vhodné, aby zákoný zástupce vyplnil formulář (DEKLARACE O NÁHRADÁCH POTRAVIN V RÁMCI DIETNÍHO STRAVOVÁNÍ), ve kterém individuální specifika diety popíše. Tato deklarace se vztahuje na alergie a intolerance. Nevztahuje se na celiakii, kdy je potřeba lepek ze

stravy vyloučit zcela a nevystavovat organismus ani na první pohled "tolerovaným" malým množstvím, jelikož u celiaka může k poškození střevní stěny a následnému rozvoji komplikací docházet i bez akutních příznaků (např. bez průjmů, bolestí břicha apod.).

Spoluzodpovědnost zákoných zástupců za nastavení diety je klíčová z toho důvodu, aby například strávníkovi, jehož lékařské potvrzení není zcela jasné, mohla být podávána pestřejší strava, pokud je jím tolerována.

Může však nastat situace, kdy se sejde více strávníků se stejnou diagnózou, kteří však tolerují jiné potraviny, či jiná množství. Pokud ZŠS zhodnotí, že příprava takovéto individualizované diety pro každého zvlášť je nerealizovatelná, pak připravuje jeden dietní pokrm dle základních principů bez zařazování tolerovaných potravin.

Deklarace o náhradách potravin v rámci dietního stravování

V případě, že onemocnění vašeho dítěte vyžaduje eliminaci alergenu nebo netolerované látky ze stravy (např. bílkovina kravského mléka, laktóza, vejce apod.), zvolte jedno z následujících tvrzení (A nebo B).

A Je zapotřebí přísná eliminace veškerých potravin obsahujících danou složku ze stravy. Moje dítě netoleruje ani malé množství některých potravin, např. pečené mléko při alergii na bílkovinu kravského mléka nebo zakysané mléčné výrobky při intoleranci laktózy či pečené vejce při alergii na vejce atp.

ANO

NE

Pokud jste na otázku A odpověděli ANO, na další dotaz již neodpovídejte.

B Moje dítě i přes svou diagnózu toleruje následující potraviny. (Prosím specifikujte potraviny, případně jejich potřebnou technologickou úpravu a množství, např. zapečené vejce, 1 dcl mléka atd., které dítě bezpečně toleruje.)

POTRAVINA	MNOŽSTVÍ	TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA

V případě bodu B prohlašuji, že souhlasím s podáváním těchto potravin svému dítěti (ve výše specifikovaných množstvích a technologických úpravách), přestože by jinak na základě jeho diagnózy a standardního nastavení diety nebyly do jeho stravy zařazeny.

Jméno a příjmení zákonného zástupce

Podpis zákonného zástupce

Datum

Deklarace

Nutriční terapeut

S NUTRIČNÍM TERAPEUTEM SPOLUPRACUJE:

ZŠS připravující diety
ve svém provozu

Dodavatel připravující
diety pro jiná ZŠS

Spolupráce s nutričním terapeutem může mít více podob:

1

SCHVÁLENÍ DIETNÍCH VARIANT RECEPTŮ NUTRIČNÍM TERAPEUTEM

Využívány jsou pouze recepty schválené nutričním terapeutem
Recepty může vypracovat např. smotná školní jídelna, dodavatel či nutriční terapeut

2

SCHVÁLENÍ NÁHRAD POTRAVIN NUTRIČNÍM TERAPEUTEM

ZŠS či dodavatel si tvoří recepty pouze s využitím schválených náhrad potravin

Pro zajištění co nejvyšší bezpečnosti doporučujeme proškolení nutričním terapeutem v principech diet. Personál tak získá potřebné znalosti pro správnou volbu surovin a případně technologickou úpravu při konkrétní dietě. O takovém proškolení je vhodné vést záznam.

Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů, stanovuje, že provozovatel stravovacích služeb používá při poskytování dietního stravování receptury schválené nutričním terapeutem. Recepty dle vyhlášky mohou schvalovat i vyjmenovaní lékaři, ale z praxe vyplývá, že je nejvíce využívána právě spolupráce s nutričním terapeutem.

Nutriční terapeut naopak hraje zásadní roli v rámci poskytování dietní stravy zařízením školního stravování, které připravuje diety ve svém provozu. To samé platí i pro dodavatele dietní stravy, který tuto stravu připravuje ve svém provozu a dodává do jiných zařízení školního stravování.

SPOLUPRÁCE S NUTRIČNÍM TERAPEUTEM NENÍ NUTNÁ V PŘÍPADĚ:

1. zajištění dietní stravy formou donášky vlastní stravy,
2. zajištění dietní stravy od jiného dodavatele (v případě příjemce).

Spolupráce nad legislativní rámec je výhodná především na počátku poskytování dietního stravování. Personál díky tomu může mít větší pocit jistoty, že je systém nastavený správně a že nemůže dojít k ohrožení strávnicků.

Principem práce nutričního terapeuta je dle vyhlášky schválení receptů. To se neobejde bez kontroly správného použití surovin povolených pro danou dietu či jejich množství, případně technologické úpravy. V zásadě přicházejí v úvahu dva scénáře:

1. Zařízení školního stravování (či dodavatel diet) používá na přípravu konkrétní diety kuchařku (recepty) vytvořenou nutričním terapeutem.

Suroviny, množství a doporučený postup plně respektuje.

2. Recepty pro konkrétní dietu si vytvořilo samo ZŠS (či dodavatel diet). Tyto recepty následně prošly kontrolou nutričního terapeuta včetně surovin a technologických postupů.

Komplikace však nastává v případě, kdy zařízení školního stravování (či dodavatel diet) nemá recepty nebo pokud se v jednom školním roce nakombinují strávnicki s různými dietami. Tento přístup by pro každou diagnózu (nebo specifickou kombinaci v případě slučování diet) vyžadoval separátní sadu receptů, což při počtu možných diagnóz, resp. jejich kombinací, a při počtu strávnicků vyžadujících dietní stravu není reálné. Zařízení školního stravování (či dodavatel diet) navíc pravidelně zařazují nové pokrmy, což by vždy znamenalo kontaktovat nutričního terapeuta a nechat jím danou recepturu schválit. V praxi je tedy nejvíce zažitý třetí scénář:

3. ZŠS (či dodavatel diet) používá pro dietní stravování recepty, které používá i pro přípravu standardních pokrmů. Nutriční terapeut však schválil seznam vhodných náhrad potravin pro konkrétní diety, se kterým se následně operativně pracuje. Nutriční terapeut v tomto případě dohlíží po určité (omezenou) dobu na správné zaměňování surovin v receptech.

Je vhodné, aby nutriční terapeut zároveň proškolil personál školních jídelen, protože dostatek informací a porozumění principům diet může minimalizovat pravděpodobnost jakékoli nežádoucí události. Proškolení je zcela logické, protože právě díky pochopení principů jednotlivých diet a znalosti vhodných náhrad

potravin je možné sestavovat vlastní recepty či upravovat recepty standardní do dietní podoby.

Doporučujeme o takovém proškolení vést záznam. Proškolení je vhodné opakovat vždy, pokud nastoupí do provozu nový zaměstnanec.

ZÁZNAM O PROŠKOLENÍ NUTRIČNÍM TERAPEUTEM

Proškolit je vhodné nejen kuchaře a kuchařky, kteří budou dietní stravu přímo připravovat, ale rovněž veškerý ostatní personál, jelikož v případě některých diet je zapotřebí dbát zvýšené opatrnosti i při manipulaci s potravinami pro přípravu standardních pokrmů, např. aby se zamezilo kontaminaci.

Doporučujeme proškolit personál vždy, když zařízení školního stravování s dietním stravováním začíná, a následně vždy při přijetí strážníka s dietou, kterou bude ŽŠS připravovat nově. Při stálém složení pracovního kolektivu je na školní jídelně, jak často nechá zaměstnanec opakovaně proškolit, přičemž doporučená frekvence je 1x za rok. Školení rovněž doporučujeme vždy, když jídelna přijímá nového zaměstnance.

Školení zaměstnanců školní jídelny by mělo zahrnovat minimálně následující body:

- **charakteristika onemocnění – čím je způsobeno, jak se projevuje, co může hrozit při nedodržení diety;**
- **potraviny nebo technologické postupy, které jsou nevhodné pro danou dietu;**
- **vhodné náhrady vyloučených potravin nebo technologických postupů;**

- **obecné upozornění na místa v procesu přípravy pokrmů, kde by mohlo dojít ke kontaminaci, a konkrétní návody, jak se jí vyvarovat. Podrobné informace by mělo zařízení školního stravování dostat od hygienika např. v rámci konzultace správného rozšíření podmínek v HACCP o podmínky týkající se zajištění dietního stravování.**

Záznam o školení nutričním terapeutem by měl vždy obsahovat:

- **název školského zařízení,**
- **jméno nutričního terapeuta včetně podpisu,**
- **datum školení,**
- **obsahovou náplň školení,**
- **prezenční listinu zúčastněných zaměstnanců.**

Záznam by měla mít školní jídelna uschovaný (uvedený v HACCP) jako doklad např. pro kontrolní orgány. Školení nutričním terapeutem však nemůže plně pokrýt problematiku zejména technologického zpracování dietních potravin (např. používání bezpečných surovin, které se při přípravě pokrmů chovají jinak). Je proto velmi vhodné, aby alespoň kuchař/ka věnující se při-

pravě dietního pokrmu absolvoval/a specializované školení zaměřené na dietní vaření, kde si přípravu těchto pokrmů vyzkouší prakticky.

V případě diety pro diabetika, tak nutriční terapeut většinou nemá co schvalovat, jelikož zařízení školního stravování používá shodné recepty s konvenční stravou. Rozdílné však bývá množství na sacharidy bohatých potravin (například příloh, pečiva atp.). Množství těchto potravin většinou zařízení školního stravování sdělují zákonní zástupci i na základě celodenního jídelníčku či glykémie. Nutriční terapeut však může personál poučit o méně vhodných surovinách či pokrmech, které se do stravy diabetika nehodí.

Jak plyne z výše uvedeného, rozsah a frekvence spolupráce mezi školní jídelnou a nutričním terapeutem je výhradně na jejich dohodě. Z vyhlášky o školním stravování vyplývá skutečně pouze povinnost schválení receptur, doporučujeme však minimálně školení zaměstnanců, případně pomoc při identifikaci potenciálně problematických míst v provozu a po časově omezenou dobu kontrolu náhrad v jednotlivých pokrmech. Nutriční terapeut však nemusí kontrolovat jídelníčky několik let - jakmile se příslušní pracovníci zařízení školního stravování naučí správně zaměňovat suroviny, příp. upravovat technologii přípravy (např. 6-8 týdnů), mohou v práci již pokračovat sami a nutriční terapeut může být k dispozici v případě potřeby.



FINANČNÍ NÁROČNOST SPOLUPRÁCE S NUTRIČNÍM TERAPEUTEM

Pokud zařízení školního stravování využívá recepty vypracované nutričním terapeutem pro přípravu dietních variant pokrmů, není s ním dle vyhlášky potřeba další spolupráce.

Širší spolupráci však můžeme doporučit ať už z hlediska vyšší bezpečnosti, nebo z hlediska větší jistoty personálu zařízení školního stravování.

Níže jsou popsány **příkladové situace**, jak taková spolupráce může vypadat.

S nutričním terapeutem může být uzavřena DPP (dohoda o provedení práce). V tomto případě organizace zažádá o změnu závazných ukazatelů a převede část finančních prostředků, které byly přiděleny normativním financováním na platy, nově na DPP (tento způsob tak sníží objem na platy zaměstnanců ŠJ).

Druhým způsobem je využít služby nutričního terapeuta na základě objednávky (služby) a v tomto případě by odměna nutričnímu terapeutovi mohla být vyplacena z ONIV (ostatní neinvestiční výdaje). Hodinová sazba je v tento moment nastavena konkrétním NT a závisí na dohodě mezi ním a školní jídelnou.

PŘÍKLADOVÁ SITUACE – ZAHÁJENÍ DIETNÍHO STRAVOVÁNÍ:

Vyjmenované činnosti nejsou legislativní povinností, ale jsou nutričními terapeuty v rámci komplexnosti služby často poskytovány.

Školní jídelna kontaktuje NT za účelem zavedení diety s omezením lepku a bezlaktózové diety.

1. Úvodní konzultace, během které NT projde lékařská potvrzení strážníků, zkontroluje přítomnost receptů, dle kterých jídelna aktuálně vaří, a projde s vedoucí/m (ředitelkou/ředitelem samostatného ZŠS) provoz tzv. od skladu po výdej;
časová náročnost: 2 hodiny.
2. Školení personálu školní jídelny o zásadách diety s omezením lepku a bezlaktózové diety;
časová náročnost: 2 hodiny.
3. Kontrola navržených záměn v recepturách pro následující týden;
časová náročnost: 6 × 15 minut = 1,5 hodiny.

Při hodinové sazbě 500 Kč je celková částka spojená se zahájením dietního stravování 2 750 Kč. Hodinová sazba je však pouze ilustrační a může se lišit.

PŘÍKLADOVÁ SITUACE – PRŮBĚH ROKU JIŽ PO ZAVEDENÍ DIETNÍHO STRAVOVÁNÍ:

1. Pravidelné školení personálu školní jídelny;
časová náročnost: 2 hodiny.
2. Zaškolení nově přijatého pracovníka školní jídelny;
časová náročnost: 2 hodiny.
3. Konzultace problematických potravin, postupů či zařazování nových náhrad;
časová náročnost: 1 × 15 minut, 1 × 30 minut = 0,75 hodiny.

Při hodinové sazbě 500 Kč je celková částka spojená s udržováním dietního stravování 2 375 Kč za rok. Hodinová sazba je však pouze ilustrační a může se lišit.



Hygienik dětí a mladistvých

Hygienická služba je orgánem ochrany veřejného zdraví, který dozoruje (kontroluje) i poskytování dietní stravy. V rámci zajištění co nejvyšší bezpečnosti je potřeba v rámci provozu zamezit kontaminaci dietní stravy. Toto je ošetřeno správnou hygienickou a výrobní praxí. V rámci své příručky HACCP si zařízení školního stravování stanoví i frekvenci potřebného proškolení svých zaměstnanců v zásadách správné hygienické a výrobní praxe. Nedílnou součástí těchto školení by měly být informace o pravidlech bezpečného zajištění dietní stravy.

PODOBA SPOLUPRÁCE

VZDĚLÁVÁNÍ

Edukace o bezpečném zajištění různých forem dietního stravování je součástí školení správné výrobní a hygienické praxe.

Bezpečná
příprava
diet v ZŠS
„in house“

Bezpečné
zajištění
uchování,
regenerace
a vydání
vlastní dietní
stravy -
„krabičky“

Bezpečné
uchování
a vydání
dovezené
dietní stravy
(ihned po
dohotovění)

Bezpečné
uchování,
regenerace
a vydání dietní
stravy dovezené
ve zchlazeném
stavu

Hygienik

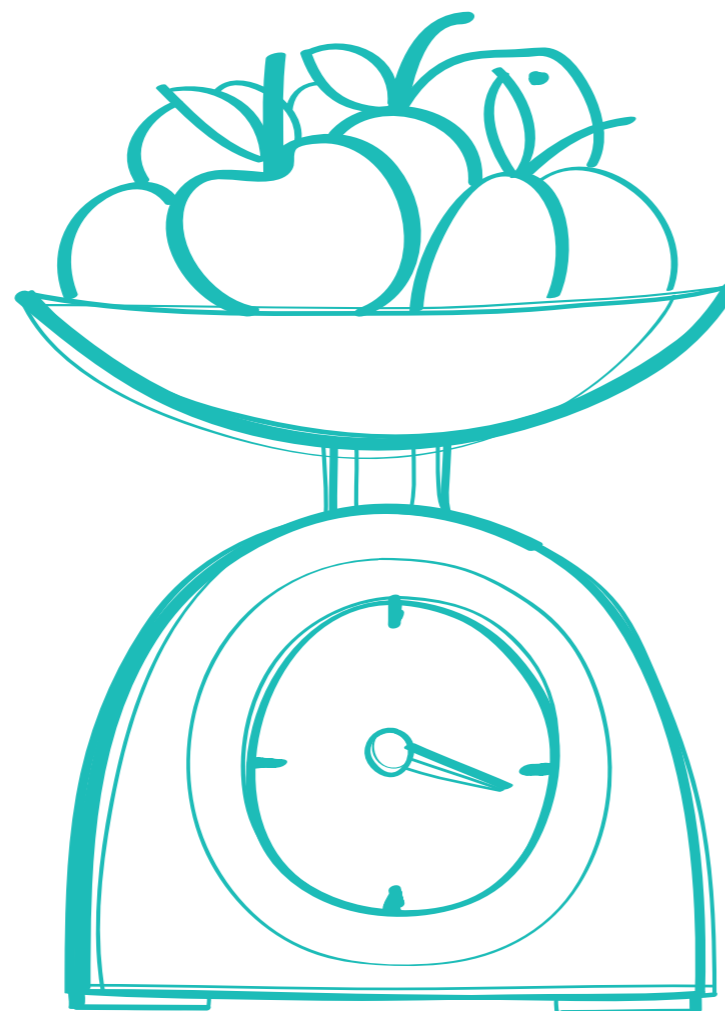
Nutriční hodnota dietní stravy

Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů, stanovuje, že „poskytuje-li provozovatel služeb více druhů jídel na výběr, musí být zachováno plnění výživových norem. To neplatí pro poskytování dietního stravování.“

Poskytovat pestrou a nutričně vyváženou stravu většinou není problém ani při dietním stravování. Dietní pokrm by měl být ostatně co nejvíce podobný standardnímu pokrmu.

S výjimkou potravinových skupin, které musí strávnick eliminovat, není objektivní důvod k tomu, aby dietní pokrmy nenaplňovaly normy stanovené vyhláškou.

V případě bezlepkové diety je pak dodržování spotřebního koše reálné v plném rozsahu.



Plnění výživových požadavků dle skupin strávnicků navíc požaduje i zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů. § 24, odst. 1, písmeno c. Na základě tohoto zákona lze říci, že při vynechání skupiny potravin, která je sledována v rámci SK, by měly být významné nutrienty této skupiny v maximální možné míře nahrazeny skrze jiné potraviny. I z tohoto důvodu je žádoucí spolupráce s NT.

Např. v případě diety při alergii na bílkovinu kravského mléka je ze stravy vyloučeno mléko a veškeré mléčné výrobky. SK v individuálním případě nebude plněn (což většinou nemá vliv na celkový SK zařízení školního stravování), chybějící vápník je však potřeba ve smyslu výše zmíněného zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, doplnit z jiných zdrojů (např. fortifikované rostlinné nápoje, mandle, brokolice atp.).

Dietní strava poskytovaná samotným zařízením školního stravování či dovážená z jiné provozovny musí být pestrá a nutričně vyvážená s maximální snahou o zachování vysoké senzorické hodnoty.

Cílem dietního stravování je nejen poskytnout adekvátní léčebnou stravu, ale také nevyloučit z kolektivu žáky, pro které je dieta nezbytná. Je tedy dobrou praxí, že dietní strava se nedietní variantě maximálně podobá. Ve většině případů školní jídelna nepřipravuje zcela jiný pokrm, naopak se zachovává pokrm jako pro ostatní strávnicky s tím, že se pouze zaměňují suroviny.

V případě některých diet však je obtížnější plnit všechny požadavky na vyváženou a plnohodnotnou stravu či plnit legislativně platné normy (např. plnění normy na příjem vápníku prostřednictvím mléka a mléčných výrobků při alergii na bílkovinu kravského mléka). Zařízení školního stravování by se však mělo, ideálně ve spolupráci s nutričním terapeutem, snažit o nalezení způsobu, jak chybějící živiny strávnickovi nahradit. I přesto však počty strávnicků vyžadujících dietní omezení nejsou tak vysoké, aby jejich strava měla vliv na plnění spotřebního koše. To by se ovšem mohlo stát komplikovaným v případě škol, které se specializují na vzdělávání žáků s alergiemi.

Existují však specifické případy, kdy není možné dostatečnou pestrost a nutriční vyváženost zcela dodržet. Jedná se zejména o děti s psychiatrickou diagnózou, typicky například s poruchou autistického spektra. Takoví strávnick mají zcela specifické požadavky, které musí být přesně popsány lékařem (ve spolupráci se zákonným zástupcem). Strava v tomto případě nebývá léčebnou v tom smyslu, že by se jejich onemocnění díky stravě vyléčila, představuje však takovou podobu stravování, kterou je dítě schopno akceptovat.

V případě zajištění dietního stravování donáškou vlastní stravy pestrost zajišťují zákonní zástupci.

Stanovení ceny stravného u dietní stravy

Výši úhrady za dietní pokrm si určuje zařízení školního stravování samo na základě kalkulace nákladů na jeho přípravu. Nákladnější jsou vždy ty diety, ve kterých je potřeba nahradit tradiční potraviny jinou, speciální pro daný typ diety.

V případě celiakie může jít například o náhradu standardního pečiva z pšeničné, pšeničnožitné či žitné mouky, pečivem bezlepkovým, které je finančně nákladnější. V případě alergie na bílkovinu kravského mléka, resp. laktóзовé intolerance, se pak jedná o náhradu mléka a mléčných výrobků rostlinnými variantami (ideálně obohacenými o vápník, případně vitamin D) či bezlaktóзовými variantami.

Zařízení školního stravování by pro případnou kontrolu mělo být schopné doložit, jakým způsobem byla cena stravného pro danou dietu (případně celkově dietní stravování) stanovena.

V případě, že je dietní strava dovážena z jiného zařízení (jiná školní jídelna, lázně, nemocnice aj.) nesmí náklady na přípravu a dovoz hradit strážník (nezapočítává se do ceny stravného - ta se vztahuje pouze na suroviny).

FINANČNÍ NÁROČNOST DIET

BEZLEPKOVÁ DIETA

Finanční náročnost při poskytování obědů

V řadě receptů lze mouku z problematických obilovin vynechat nebo nahradit jiným druhem potravin. K zahuštění jsou vhodné brambory, rýžový či kukuřičný škrob nebo luštěniny. V jiných receptech je potřeba využít bezlepkových variant mouk či výrobků z nich (těstoviny). Celková cena bezlepkové varianty oběda za měsíc nemusí být dražší než tradiční varianta.

Finanční náročnost při poskytování celodenního stravování v mateřských školách, internátech či dětských domovech

Zde je strava pro celiaka dražší, protože je pravidelně podáváno bezlepkové pečivo, které je finančně náročnější. Bezlepkové pečivo nevydrží dlouho vláčné jako pečivo z mouky z pšenice a žita. Problematická je rovněž velikost balení tohoto pečiva, pokud se dieta připravuje pouze pro jednoho strávnicka, jelikož se pečivo nemusí stihnout spotřebovat.

BEZLAKTÓZOVÁ DIETA

Finanční náročnost při poskytování obědů

Bezlaktózové mléko a mléčné výrobky jsou mírně finančně náročnější, opět zejména pokud se tato dieta vaří pro menší počet strávnicků a mléko či mléčný výrobek se nespotebuje, protože se do pokrmů přidává pouze malé množství (např. 1 porce omáčky). U naprosté většiny laktózově intolerantních navíc není po-

třeba používat bezlaktózové máslo nebo tvrdé sýry, které bývají výrazně dražší než běžné varianty; jejich obsah laktózy bývá minimální.

Finanční náročnost při poskytování celodenního stravování v mateřských školách, internátech, dětských domovech

Bezlaktózové mléko a mléčné výrobky jsou kromě obědů a nápojů využívány pro výrobu pomazánek nebo svačin na bázi obilných kaší, jogurtů, tvarohů apod. V rámci celodenního stravování není problém využít celá balení těchto výrobků i v případě, že je strava připravována pro méně strávnicků, a to za předpokladu vhodného plánování dietní stravy.

BEZMLÉČNÁ DIETA

Finanční náročnost při poskytování obědů i celodenní stravy

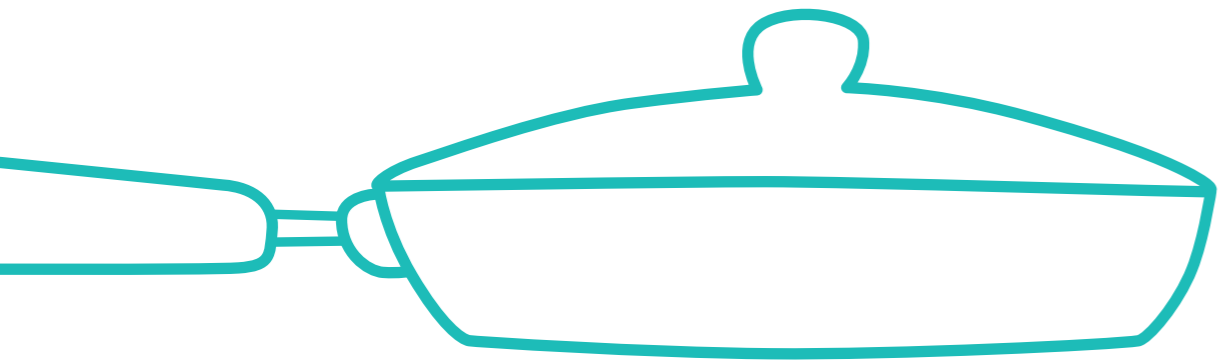
V případě bezmléčné diety jde o náhradu vápníku, který je v mléce a mléčných výrobcích zastoupen ve významném množství. Je potřeba ho nahradit z jiných zdrojů a zároveň zajistit vhodné náhrady mléka ze hlediska technologického. Vápník lze nahradit např. určitými druhy zeleniny (kapusta, brokolice), ořechy, semeny (slunečnicovými, dýňovými aj.) a výrobky fortifikovanými vápníkem – například tofu (sráženým vápenatou solí) nebo rostlinnými nápoji obohacenými vápníkem, které jsou důležité i jako technologická náhrada. Rostlinné nápoje a výrobky z nich jsou však oproti tradičním mléčným výrobkům dražší a při

přípravě dietní stravy pro malý počet strávnicků je opět problémem jejich doba spotřeby po otevření. Tato komplikace bývá řešena používáním sušených rostlinných nápojů; zde je však potřeba velmi výrazně dbát na kvalitu používaných výrobků a na jejich složení, jelikož některé mohou obsahovat mléčnou bílkovinu jako aditivum.

ÚPLATA ZA STRAVU PŘI DONÁŠCE VLASTNÍ STRAVY

V případě, že stravu zajišťují zákonní zástupci formou donášky vlastní stravy, nehradí strávnick žádnou stravné, pokud neodebírá žádnou součást stravy nabízenou zařízením školního stravování. Pokud odebírá například pouze nápoje, platí pouze pitný režim.





Finanční ohodnocení personálu školní jídelny připravujícího dietní stravu – správné tabulkové zařazení

KATALOG PRACÍ

Pro správné zařazení kuchaře, který připravuje diety či se spolupodílí na přípravě diet, je závazné nařízení vlády č. 222/2010 Sb., o katalogu prací ve veřejných službách a správě.

Kuchař připravující či podílející se na přípravě diet má tuto činnost popsánu v pracovní náplni. Práci spojenou s přípravou diet však nemusí provádět celoročně. I v případě, že ji vykonává pár dní v roce, má právo být zařazen minimálně do 6. platové třídy. Šéfkuchař (hlavní kuchař, vedoucí kuchař) spadá do 7. platové třídy.

KUCHAŘ

6. platová třída

1. Stanovování technologických postupů a jejich kalkulace při rozsáhlé výrobě jídel včetně kontroly jejich dodržování, sestavování vlastních receptur, jídelních lístků a zajišťování správné gastronomické skladby.
2. Výroba náročných specialit české kuchyně a kuchyní cizích národů, výroba specialit studené kuchyně pro bankety a recepcce včetně sestavování vlastních receptur.
3. Výroba nejsložitějších dietních jídel v rozsahu podle dietního systému závazného ve zdravotnických zařízeních.
4. Výroba jídel s omezeními v dietním režimu nebo při zabezpečování preventivní a léčebné výživy v rámci standardizovaného poskytování nutriční péče.

7. platová třída

1. Organizace práce při výrobě jídel spojené s hmotnou odpovědností, stanovování a provádění technologických postupů a kalkulací při rozsáhlé výrobě širokého sortimentu, stanovování a zajišťování správnosti gastronomické skladby jídel, racionální výživy a zajišťování výroby náročných specialit.



POTŘEBNÉ VZDĚLÁNÍ NEBOLI KVALIFIKACE

Pro určení toho, jakou minimální úroveň dokončeného vzdělání (neboli kvalifikaci) potřebuje mít pracovník pro zařazení do konkrétní platové třídy (zde uvádíme příklad pro kuchaře), je možné se řídit nařízením vlády č. 341/2017 Sb., § 2.

5. platová třída: střední vzdělání s výučním listem,
6. platová třída: střední vzdělání s maturitní zkouškou nebo střední vzdělání s výučním listem,
7. platová třída: střední vzdělání s maturitní zkouškou.

Pro práci na pozici kuchaře však není požadována žádná specifická kvalifikace, např. vyučení v gastronomickém oboru či maturita s gastronomickým zaměře-

ním - například kuchař/ka tedy nemusí být vyučen/á v oboru kuchař (resp. kuchař číšník). Postačí jakékoli středoškolské vzdělání s výučním listem.

Toto nařízení vlády také stanovuje, že pokud zaměstnavatel nemůže obsadit pracovní místo zaměstnancem, který dosáhl potřebné kvalifikace (a nestanoví-li zvláštní právní předpis jinak), může zaměstnance výjimečně zařadit i do takové platové třídy, pro kterou nespĺňuje potřebné vzdělání, a to:

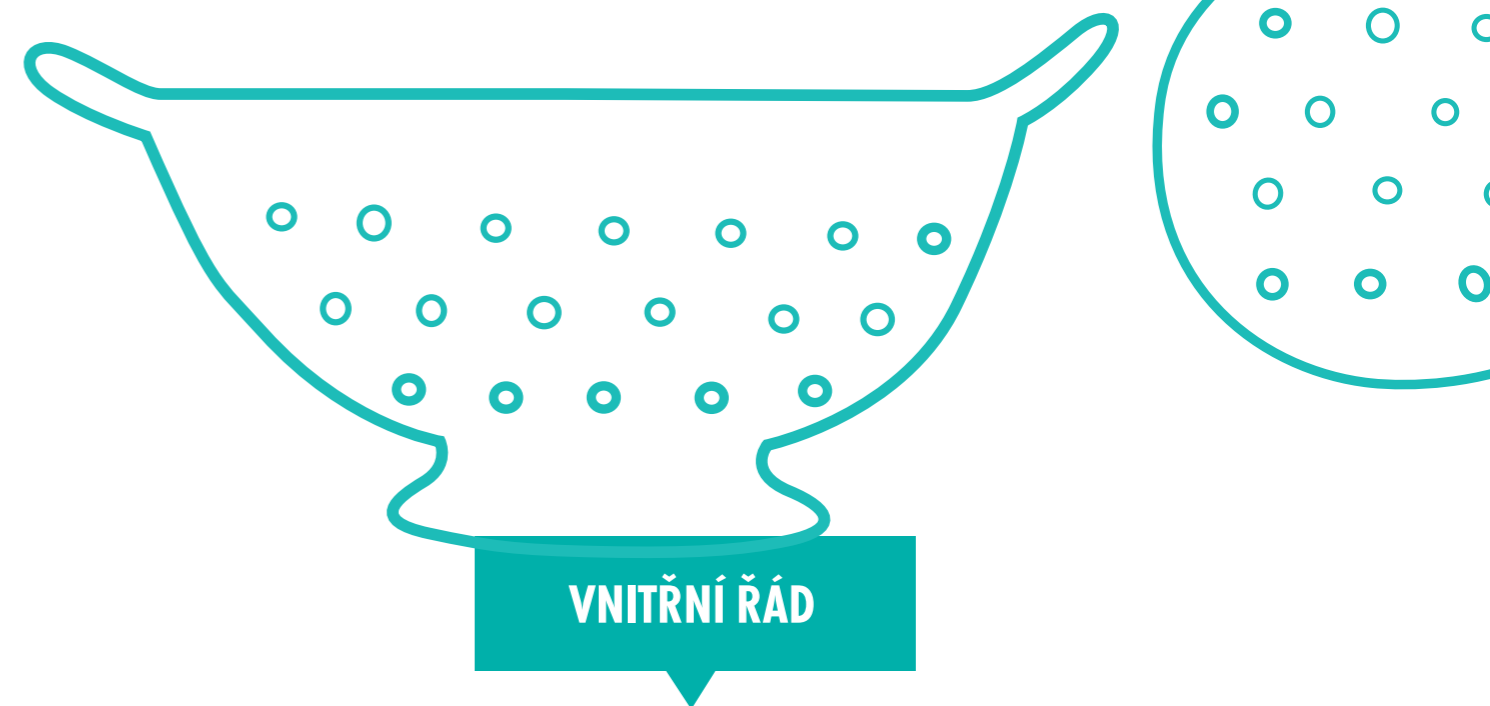
- až na dobu 4 let,
- na dobu delší, jestliže předchází praxí nebo po dobu výjimečného zařazení (tzn. po dobu 4 let, viz bod výše) prokázal schopnost k výkonu požadované práce.

PLATOVÝ STUPEŇ

Pro stanovení platového stupně je rozhodující délka praxe v oboru. Praxe v oboru se započítává i z jiných pracovišť, pracovníci tam však museli být zařazení na pozici kuchaře. To je potřeba doložit (např. zápočtovým listem).

V případě zařazení do platové třídy, pro kterou pracovník nespĺňuje požadavky na minimální úroveň vzdělání, se takovému pracovníkovi odečítají roky praxe v souladu s nařízením. Může tak dojít ke snížení platového stupně oproti pracovníkům se stejně dlouhou praxí, ale vyšším vzděláním.

Vnitřní řád, provozní řád a HACCP



Vnitřní řád je veřejným dokumentem a slouží jako **komunikační nástroj** k informování žáků, studentů a jejich zákonných zástupců mj. i o podmínkách, za jakých je poskytováno dietní stravování.

PROVOZNÍ ŘÁD

Provozní řád slouží **pro potřeby organizace provozu**. Může popisovat i povinnosti jednotlivých pracovníků, a tudíž zodpovědnost za daný úsek či každodenní činnost i v rámci poskytování dietní stravy.

VNITŘNÍ ŘÁD ŠKOLNÍ JÍDELNY

Vnitřní řád je specifikován v § 30 zákona č. 561/2004 Sb. (školský zákon). Vnitřní řád je veřejným dokumentem a slouží jako komunikační nástroj k informování žáků, studentů a jejich zákonných zástupců.

Vnitřní řád musí být veřejně dostupným dokumentem a dle § 30 by měl obsahovat:

- podrobnosti k výkonu práv a povinností dětí, žáků, studentů a jejich zákonných zástupců a podrobnosti o pravidlech vzájemných vztahů s pedagogickými pracovníky;
- provoz a vnitřní režim školského zařízení;
- podmínky zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků nebo studentů a jejich ochrany před sociálně patologickými jevy a před projevy diskriminace, nepřátelství nebo násilí;
- podmínky zacházení s majetkem školského zařízení ze strany dětí, žáků a studentů.

Slouží rovněž ke specifikaci některých aspektů dietního stravování (§ 2, odst. 4 vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů), které nejsou podrobněji řešeny vyhláškou. Školní jídelna tak může prostřednictvím vnitřního řádu komunikovat i se zákonnými zástupci strávnicků, jejichž zdravotní stav dietní stravu vyžaduje, a obecně nastavit pravidla dietního stravování v konkrétní školní jídelně. Vnitřní řád by měl obsahovat následující informace:

- Informace o tom, jaká strava je připravována, a přesná specifikace diet, které zařízení školního stravování zajišťuje (například specifikace, že výběr

1 je smíšená strava, výběr 2 je strava laktoovo-vegetariánská a že zařízení školního stravování upravuje stravu pro žáky s potvrzenou celiakií či alergií na bílkovinu kravského mléka a že zbývajícím dietním strávnickům umožňuje donášku vlastní stravy z domova).

- Výdej stravy - upřesnění, v jaký čas je strava vydávána, případně další informace o organizaci výdeje. U dietní stravy například upřesnění, u jakého okýnka je dietní strava vydávána.
- Cena stravného dle kategorií, a to včetně rozdílů cen pro dietní stravování, pokud se cena liší.
- Způsob a termín plateb - číslo účtu, termín platby.
- Postup zařízení školního stravování při nezaplacení stravy.
- Přihlášení a odhlášení stravy - způsob jakým se strava přihlašuje a odhláší, včetně termínů. Postup, jakým zákonný zástupce přihlásí strávnicka k dietnímu stravování, používá-li školní jídelna specifické postupy či formuláře.
- Popis řešení při neodhlášení stravy a jejího nevyzvednutí. Výdej obědů v první den nemoci (časové rozmezí, místo, do jakých nádob je strava vydávána).
- Poučení o vymáhání pohledávek za neuhrazené stravné.
- Způsob zveřejňování jídelního lístku, značení alergenů (aplikace, webové stránky, nástěnka aj.). V tomto bodě mohou být i instrukce, jak mohou zákonní zástupci vybírat vhodné pokrmy pro strávnicky s dietním omezením, pokud například kombinují donášku vlastní stravy a výběr

- vyhovujících pokrmů standardně připravovaných v zařízení školního stravování.
- Situace, ve kterých je příprava dietních pokrmů omezena, příp. se od ní upouští úplně (nemoc personálu apod.), a opatření, jež jídelna v daný moment přijímá.

PROVOZNÍ ŘÁD

Provozní řád slouží pro potřeby organizace provozu. V rámci zajištění dietního stravování je provozní řád ku prospěchu. Může totiž přesně obsahovat povinnosti jednotlivých pracovníků, a tudíž zodpovědnost za daný úsek či každodenní činnost i v rámci poskytování dietní stravy. Provozní řád by měl obsahovat následující kapitoly, do kterých je možno zařadit i informace týkající se dietního stravování:

- Úřední hodiny vedoucí školní jídelny - odhlašování, dotazy, stížnosti, konzultace k platbám atd.
- Postup při řešení stížností.
- Způsob hlášení úrazů, nevolností (zažívacích problémů v souvislosti se stravováním), závad.

1. požadavky na zdravotní stav pracovníků a jejich osobní hygiena,
2. popis povinností provozovatele,
3. organizace provozu kuchyně (povinnosti pracovníků, účetní evidence, prodej stravenek),
4. zásady provozní hygieny - zde jsou informace o principech zajištění bezpečnosti dietní stravy nezbytností,
5. povinnosti pro splnění požadavků BOZP.

Obecně informace v provozním řádu nejsou užitečné přímo pro strávnicky samotné, ale naopak jsou nezbytností pro činnost zaměstnanců zařízení školního stravování a pro bezchybný chod provozu.

HACCP

HACCP je zkratka pro **Hazard Analysis and Critical Control Points**, v češtině analýza nebezpečí a identifikace kritických řídicích (kontrolních) bodů. Jedná se o komplexní systém zpracovaný v závazném dokumentu, jehož cílem je účinně předcházet a eliminovat rizika ohrožující bezpečnost potravin. Vychází z platných hygienických předpisů a neexistuje na něj žádná šablona. Je potřeba, aby ho měl každý provoz na míru.

HACCP byl vyvinut v 60. letech 20. století americkým Národním úřadem pro letectví a kosmonautiku (NASA), aby zajistil potraviny bez patogenů, s vhodnými vlastnostmi a skladovatelností pro cestování vesmírem.

Pro potravináře byl HACCP v modifikované (ne tak přísné) podobě dlouho dobrovolný, ale jeho zavedení bylo tak efektivní, že se stal od roku 2004 povinným. Využívá se při výrobě, zpracování, skladování, manipulaci, přepravě a prodeji potravin, aby se předešlo možným zdravotním nebezpečím.

HACCP výrazně snižuje riziko toho, že se zdravotně závadný pokrm dostane do oběhu. Kritické body jasně pojmenovávají jednotlivé kroky technologického postupu, které mají zásadní vliv na nezávadnost produktu, vytýčují kritické meze a určují personální odpovědnost za jejich dodržování.

HACCP je preventivní nástroj, který chrání strávníky před případným nebezpečím, ale je rovněž ochranou pro zařízení školního stravování (provozovatele stravovacích služeb), aby k žádnému nebezpečí nedošlo.

Dle článku 5 Nařízení Evropského Parlamentu a Rady ES č. 853/2004 o hygieně potravin, v platném znění, se vyžaduje, aby při každé změně výrobku, procesu nebo fáze přezkoumal provozovatel potravinářského podniku tento postup a provedl v něm nezbytné změny.

Kontrolní systém založený na zásadách HACCP je tedy živý dokument, který reflektuje změny:

- stavebně-technické
- dispoziční
- v rozsahu poskytovaných služeb
- technologické
- ve složení pokrmu a ingrediencí
- specifického charakteru (např. výsledek ověřování, auditu nebo kontroly, personální a dodavatelské)

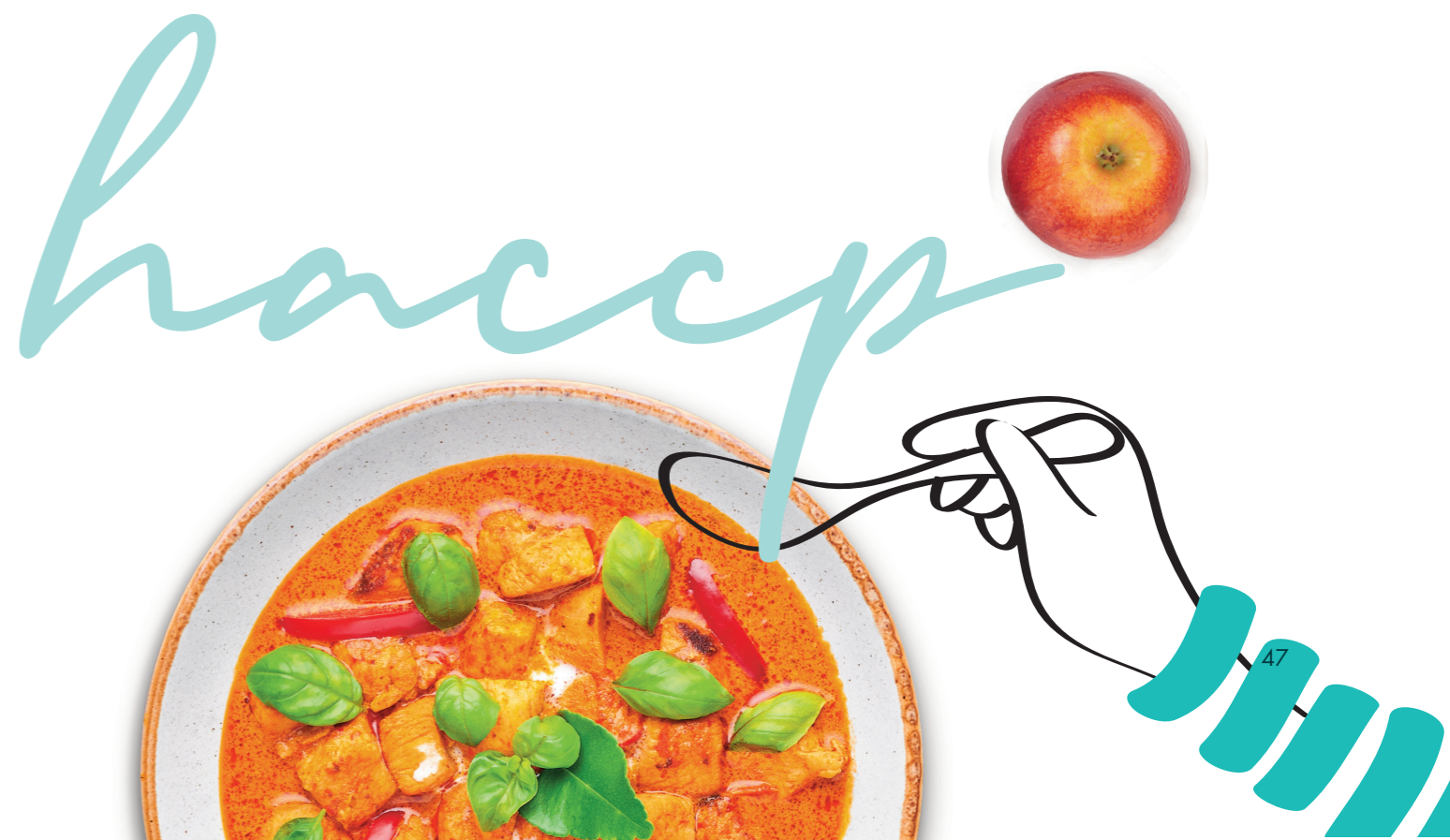
V souvislosti s dietním stravováním bude ale nutné řešit i další oblasti:

- proškolení personálu v zásadách poskytování dietní stravy,
- úpravy provozního řádu (případně i sanitačního),
- pravděpodobně i označování nebo balení potravin.

Orgán ochrany veřejného zdraví bude v rámci kontrolní činnosti sledovat naplňování zásad uvedených v systému HACCP včetně jeho aktualizace.

HACCP

- 1 ANALÝZA NEBEZPEČÍ
- 2 STANOVENÍ KRITICKÝCH BODŮ
- 3 STANOVENÍ ZNAKŮ A KRITICKÝCH MEZÍ
- 4 MONITORING V KRITICKÝCH BODECH
- 5 NÁPRAVNÁ OPATŘENÍ
- 6 POSTUPY OVĚŘUJÍCÍ FUNKČNOST HACCP
- 7 DOKUMENTACE A ZÁZNAMY



Rozšíření postupů založených na zásadách kritických kontrolních bodů (HACCP) o podmínky zajištění dietního stravování:

Donáška vlastní stravy - „krabička“

Úprava rozsahu činnosti

Zajištění odděleného skladování dietní stravy

Způsoby zabránění kontaminaci

Manipulace s pokrmem (oddělené náčiní, pomůcky, čistý pracovní oděv)

Požadavky na obaly (obaly vhodné pro styk s potravinami, obaly vhodné pro ohřev v mikrovlnné troubě), požadavky na značení krabičky

Proškolení personálu

Výdej pokrmů



Příprava dietní stravy v ZŠS - „in house“

Úprava rozsahu činnosti

Odkaz na recepty

Křížení provozu

Způsoby zamezení kontaminaci

Analýza rizika (příjem surovin, skladování, výdej do výroby, příprava a výroba pokrmů, konečná úprava, výdej):

Náhrady dietních potravin a surovin určených pro výrobu dietních pokrmů

Způsoby manipulace s dietními surovinami či pokrmy (oddělené náčiní, pomůcky, čistý pracovní oděv, úklid) a jejich označení a skladování

Dodržení teplotního řetězce

Proškolení personálu

Výdej pokrmů

Dovoz dietní stravy ihned po dohotovení nebo ve zchlazeném stavu

Úprava rozsahu činnosti

Způsob značení pokrmů

Způsob přepravy

Dodržení teplotního řetězce

Zajištění odděleného skladování dietní stravy

Manipulace s pokrmem (oddělené náčiní, pomůcky, čistý pracovní oděv)

Požadavky na obaly (obaly vhodné pro styk s potravinami, obaly vhodné pro ohřev v mikrovlnné troubě)

Regenerace pokrmů u dovozu zchlazených pokrmů

Proškolení personálu

Výdej pokrmů

haccp



Přílohy

VNITŘNÍ ŘÁD ŠKOLNÍ JÍDELNY

(vzor upraven dle - Školní jídelna Litovel, příspěvková organizace, zdroj jidelny.cz)

I. ÚDAJE O ZAŘÍZENÍ

Školské zařízení:

Adresa:

Ředitel(ka) nebo vedoucí školní jídelny:

Tel.:

E-mail:

Ekonom/ka školní jídelny nebo hospodář(ka):

Vedoucí kuchař(ka):

Kapacita školní jídelny:

IZO zařízení:

Zřizovatel:

II. ZÁKLADNÍ USTANOVENÍ

Tento vnitřní řád upravuje podmínky možnosti stravování v zařízení školního stravování.

Ve školní jídelně je zajištěno stravování žáků za zvýhodněných podmínek v době pobytu ve škole a školním zařízení. Umožňuje také stravování vlastních zaměstnanců a dále poskytuje stravovací služby pro zaměstnance škol a školských zařízení a další osoby (dále jen cizí strávníci) za úplatu.

Tento řád je vydáván v souladu s § 30 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání v platném znění za účelem zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí a žáků při školním stravování.

Školní stravování je poskytováno v souladu s těmito právními předpisy:

1. Zákonem č. 561/2004 Sb. (školský zákon),
2. Zákonem č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví,
3. Vyhláškou č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů,
4. Vyhláškou č. 602/2006 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných,
5. Vyhláškou č. 84/2005 Sb., o nákladech na závodní stravování a jejich úhradě v příspěvkových organizacích zřízených ÚSC.

III. PROVOZ ŠKOLNÍ JÍDELNY

Pravidla chování, pokyny

Školní jídelna (ŠJ) poskytuje stravování žákům za předpokladu, že jsou splněna pravidla vnitřního řádu školní jídelny a strávníci dbají pokynů zaměstnanců kuchyně a dohledu v jídelně.

- Strávníci školní jídelny, stejně jako její zaměstnanci, mají právo být chráněni před jakýmkoliv tělesným i duševním násilím, zneužíváním, urážením a zanedbáváním.
- Strávníci školní jídelny mají právo na svobodu myšlení, projevu a náboženství a mají právo na ochranu před jakoukoliv formou diskriminace a násilí, projevy šikany, rasismu, xenofobie a netolerance vůči odlišnosti.
- Zaměstnanci i strávníci školní jídelny budou dbát na to, aby při poskytování školního stravování nedocházelo k diskriminačním projevům a sociálně patologickým jevům.
- Povinností zaměstnanců školní jídelny je dodržovat pravidla vnitřního řádu, chránit bezpečí své, ostatních zaměstnanců a strávníků a pomáhat při výchovném působení na žáky.
- Dohled ve školní jídelně je zajišťován zaměstnancem školní jídelny. Dohlížející vykonává pokyny k zajištění kázně žáků, hygienických a kulturních stravovacích návyků.
- Strávníci mají povinnost dodržovat pravidla vnitřního řádu a dbají všech pravidel správného stolování a společenského chování. Udrží v jídelně čistotu, při odebírání stravy a při stolování

používají podnosy a po obědě odnášejí použité nádobí na místo k tomu určenému.

- V případě, že některý žák opakovaně poruší kázeň v jídelně, může být – po předchozím upozornění zákonného zástupce – vyloučen na určitou dobu ze stravování. O vyloučení rozhoduje ředitelka ŠJ (nebo ředitel školy).
- K odložení osobních věcí (oděv, batohy apod.) slouží prostor před vstupem do jídelny. Za odložení osobní věci školní jídelna neručí.

Pravidla pro stravování cizích strávníků

Cizí strávníci se mohou stravovat ve ŠJ v době 11:00 – 11:20 hod.

Výdej do jídelnosiče v době 11:00 – 11:20 hod.

Výdej obědů

Výdejní doba pro žáky a zaměstnance 11:30 – 13:00 hod.

Výdejní doba pro cizí strávníky a odběr do jídelnosiče 11:00 – 11:20 hod.

- Žákům je zakázáno vynášet jakékoli jídlo a nádobí, s výjimkou balených potravin, z prostor ŠJ. Výdej oběda do jídelnosiče je povolen žákům pouze v případě, má-li se zabezpečit stravování žáka v první den jeho onemocnění, pokud již nelze stravu odhlásit. Doporučená doba pro výdej do jídelnosiče je od 11:00 do 11:20 hod.
- Do skleněných nádob se strava nevydává.
- **Podávané jídlo je určeno k přímé spotřebě!**

Výše stravného

Výše stravného je určena předpisem ředitele ŠJ (ředitelem školy):

Výše stravného v základních kategoriích činí:

Mateřská škola		
přesnídávka		Kč
oběd	3-6 let	Kč
	7 let	Kč
svačina		Kč

Žáci základní školy		
oběd	7-10 let	Kč
oběd	11-14 let	Kč
oběd	15 a více let	Kč

Žáci gymnázia		
oběd	11-14 let	Kč
oběd	15 a více let	Kč

Placení stravného

Bezhotovostní platba

Probíhá převodem z běžného účtu – strávník musí zadat trvalý příkaz z vlastního účtu nejpozději k 25. dni předcházejícího měsíce na účet ŠJ

č. _____ / _____
VS evidenční číslo strávníka (přidělí ŠJ), popřípadě do poznámek vepsat jméno strávníka.

Inkaso z účtu – platba na následující měsíc bude sražena vždy do konce běžného měsíce (budou zde zohledněny případné odhlášky za daný měsíc).

Strávník si musí zřídit souhlas s inkasem ve prospěch účtu č. _____ / _____

(neuvádí žádný variabilní ani konstantní symbol). Potvrzení o souhlasu s inkasem odevzdá ve ŠJ (osobně nebo e-mail).

Strávníci, kteří provádí úhradu bezhotovostně, si musí na začátku školního roku, tj. k 1. září, znovu obnovit objednávání stravy přímo v kanceláři ŠJ, telefonicky nebo e-mailem.

Hotovostní platba

Platí se v kanceláři ŠJ. Úhradu stravného na následující měsíc je nutné provést vždy do posledního pracovního dne předcházejícího běžného měsíce.

Bližší informace budou zájemcům poskytnuty v kanceláři školní jídelny.

Úřední hodiny kanceláře školní jídelny jsou pro žáky i rodiče denně v _____ hod. (nelze přihlásit stravu na následující den).

Hlavní prodej je poslední 2 dny předcházejícího měsíce, a to v _____ hod.

Druhý den prodeje v _____ hod.

Přihlášení ke stravování

Každý nový strávník je povinen vyplnit „Přihlášku ke stravování“ v kanceláři školní jídelny nebo elektronicky na stránkách www. _____ .cz. Jakékoli změny, které nastanou v průběhu poskytování stravy je povinen neprodleně nahlásit opět v kanceláři školní jídelny – osobně, telefonicky, popřípadě e-mailem (změna čísla účtu, adresy, tel. číslo, přechod na jinou školu, školku, ukončení stravování atp.).

Strávníkům, jejichž zdravotní stav podle potvrzení ošetřujícího lékaře vyžaduje stravovat se v dietním režimu (dieta s omezením lepku), poskytuje ŠJ toto dietní stravování.

K poskytnutí dietního stravování je nutno vyplnit „Přihlášku k dietnímu stravování“ (tiskopis si strážník může vyzvednout v kanceláři školní jídelny nebo stáhnout formulář na webových stránkách www._____.cz).

Vyplněnou přihlášku spolu s potvrzením od lékaře odevzdá strážník v kanceláři ŠJ. Přihláška je platná pouze pro daný školní rok.

Přihláška ke stravování slouží jako podklad pro matriku školního stravování dle § 28 odst. 3 zákona č. 561/2004 Sb., školského zákona ve znění pozdějších předpisů.

Osobní údaje jsou zpracovávány správcem osobních údajů v souladu s nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů (GDPR) a v souladu s příslušnou platnou legislativou České republiky a na základě oprávněného zájmu správce osobních údajů.

Seznam všech zpracovávaných osobních údajů, účel jejich zpracování a veškeré postupy související s jejich zpracováním jsou stanoveny interní směrnici organizace „Vnitřní pravidla pro ochranu osobních údajů“.

Dokument je k nahlédnutí v kanceláři školní jídelny každý pracovní den od _____ do _____ hodin. Další informace Vám poskytneme na telefonním čísle nebo na e-mailu: _____

Objednávky obědů

Školní jídelna vaří _____ druhy obědů. Jídlo č. 1 má přihlášený strážník nastaveno automaticky. Oběd číslo 2 a 3 je určen pro strážníky od věkové kategorie 7-10 let a výše. Pokud strážník žádá jídlo č. 2 nebo 3, je třeba si jej objednat. Objednává se vždy nejpozději den dopředu do 10:30 hod.

Možnosti objednávání stravy

- přímo v kanceláři ŠJ - osobně, telefonicky nebo e-mailem;
- prostřednictvím portálu www.strava.cz nebo v mobilní aplikaci strava.cz (přihlašovací údaje strážník získá v kanceláři ŠJ).
- U dietního stravování není možnost výběru stravy.

Odhlášky ze stravování

Odhlášky ze stravování na přechodnou dobu (např. nemoc) se provádí telefonicky na čísle _____ do 10:30 hod. nebo e-mailem vždy nejpozději den předem do 10:30 hod. Další možností je využití výše uvedeného portálu www.strava.cz nebo mobilní aplikace strava.cz. Neodhlášený a neodebraný oběd je strážníkovi účtován.

Stravovací karta (čip)

Výdej obědů je prostřednictvím čipu nebo ISIC karty (nahrazuje papírové stravenky). Cizí strážník si může zakoupit čip v naší kanceláři při zahájení stravování za cenu 140 Kč. Při ztrátě nebo poškození čipu je nutno zakoupit náhradní čip opět za cenu 140 Kč.

- Ztrátu čipu je povinen strážník nahlásit neprodleně v kanceláři ŠJ, aby nedošlo k jeho zneužití jinou

osobou. Školní jídelna neručí za případné finanční škody vzniklé pozdním nahlášením o ztrátě čipu.

- Pokud strážník zapomene čip, je mu vydán náhradní lístek, který odevzdá přímo u výdejního okénka.

V případě ztráty čipu je strážník povinen si zakoupit čip nový.

Stav konta

Stav konta je možné zjistit osobně v kanceláři ŠJ (v době výše uvedených úředních hodin), telefonicky nebo prostřednictvím portálu www.strava.cz nebo mobilní aplikaci strava.cz.

Vyúčtování na konci školního roku

Strávníkům, kteří platí stravu převodem z běžného účtu, bude automaticky provedeno vyrovnání přeplatků 2x ročně a to v lednu a červenci. Strážníci, kteří platí stravu hotově, mají tyto možnosti:

- nechat na kontě zůstatek na příští školní rok,
- převést zůstatek na konto sourozence,
- vyzvednout zůstatek v hotovosti.

Pokud strážník nezadá žádnou z možností, zůstávají peníze na kontě pro příští školní rok.

Doba prázdnin, svátků a ředitelského volna

V těchto dnech je automaticky provedeno odhlášení stravy u žáků základní školy a gymnázia. V mateřských školách je automaticky odhlášeno volno stanovené ředitelkou/ředitelem _____ a svátky. Prázdniny nejsou dětem z MŠ (platícím bezhotovostně) přihlašovány automaticky, přihlašování si řeší rodiče individuálně.

Pokud je žák na výletě nebo jiné školní akci, musí si oběd předem odhlásit sám. Neodhlášený a neodebraný oběd je strážníkovi účtován.

Žáci mají možnost stravování ve školní jídelně v době prázdnin, hradí ovšem plnou cenu oběda jako cizí strážník.

Stravování žáků době nemoci

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání (školský zákon), definuje stravování jako školskou službu, která je podle § 122, odst. 2 poskytována dětem v MŠ, žákům ZŠ a žákům SŠ jako hmotné zabezpečení, které zahrnuje školní stravování po dobu jejich pobytu ve škole a ve školském zařízení podle § 119 a dále v případě potřeby ubytování. To znamená, že dotované školní stravování se neposkytuje v době, kdy zmiňovaní žáci nepobývají ve škole.

Za pobyt ve škole je v souladu s vyhláškou č. 107/2005 Sb., o školním stravování ve znění pozdějších předpisů, považován pouze první den nemoci.

Stravování maturantů

Studenti čtvrtých ročníků nemají nárok na dotovanou stravu ode dne následujícího po dni vydání ročníkového vysvědčení za 4. ročník studia. Dotované školní stravování se neposkytuje v době, kdy zmiňovaní žáci nepobývají ve škole, stravovat se mohou pouze za plnou cenu jako cizí strážníci.

Nárok na dotovanou stravu mají všichni maturující strážníci ve dnech konání státních maturitních zkoušek stanovených pro každou třídu.

Jídelní lístek

Školní stravování se řídí výživovými normami a rozpětím finančních limitů na nákup potravin stanovenými vyhláškou č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů.

Při sestavování jídelního lístku přihlížíme k plnění spotřebního koše, který je součástí vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů. Dále přihlížíme k Nutričnímu doporučení Ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši. Strávníkům je denně nabízen v rámci pitného režimu neochucený nápoj – voda, případně mléko.

Jídelní lístek k dietnímu stravování (dieta s omezením lepku) je sestavován ve spolupráci s nutričním terapeutem (dle § 2, odst. 4 a 5 vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů).

Jídelní lístek je zveřejněn na nástěnkách ve školní jídelně, jednotlivých výdejnách, dále na internetových stránkách a objednávkových terminálech. Změna jídelního lístku je vyhrazena.

Dotazy, stížnosti, připomínky

Dotazy, stížnosti a připomínky týkající se skladby jídelního lístku, kvality stravy, technických a hygienických závad provozu školní jídelny řeší ředitelka (vedoucí) ŠJ. Připomínky mohou být podány osobně, telefonicky nebo elektronickou cestou (e-mail: _____).

Zajištění bezpečnosti

Dohled nad žáky po dobu výdeje vykonávají zaměstnanci školní jídelny. V případě úrazu jsou strávníci povinni nahlásit tuto skutečnost dohlížejícímu

zaměstnanci, který neprodleně učiní odpovídající opatření. Úrazy žáků jsou zapsány do knihy školních úrazů a nahlášeny neprodleně ředitelce/řediteli.

Škody na majetku školní jídelny

Strávníci, případně jejich zákonní zástupci, odpovídají za škody způsobené na majetku školní jídelny.

Strávníci jsou povinni nahlásit všechny škody, které ve školní jídelně způsobili, zaměstnancům školní jídelny, případně dohledu v jídelně. Škodu, která je způsobena neúmyslně, strávník nehradí. Úmyslně způsobenou škodu je strávník, případně jeho zákonný zástupce, povinen uhradit.

IV. ZÁVĚREČNÁ USTANOVENÍ

S vnitřním řádem školní jídelny jsou strávníci, příp. jejich zákonní zástupci, seznámeni zveřejněním řádu na nástěnce ve vestibulu školní jídelny, na jednotlivých zavážených výdejních místech a na webových stránkách školní jídelny. Seznámení s vnitřním řádem prokazatelně stvrzují podpisem na přihlášce ke školnímu stravování a souhlasem při podávání elektronické přihlášky. Strávníci jsou povinni se řídit pokyny uvedenými v tomto Vnitřním řádu školní jídelny, dále pokyny ředitelky a příslušného dohledu.

Tento řád nabývá účinnosti dne _____






Nejčastější dietní omezení

Metodika

poskytování
dietní stravy
v rámci školního
stravování



Následující řádky poskytují přehled nejčastějších dietních omezení, se kterými se setkáváme v rámci školního stravování. Je to zejména dieta bezlepková, dieta bezmléčná, jiné eliminační diety při alergiích či intolerancích a další dietní postupy, které se mohou vyskytnout u strávníků v dětském věku.

Ke každé dietě jsou uvedené příslušné náhrady používaných surovin, příp. změny v procesu přípravy stravy. Přehled náhrad není vyčerpávající; konkrétní úprava receptů vždy podléhá domluvě s nutričním terapeutem. Vyčerpávající není ani podaný přehled diet. Příprava pokrmů pro strávníky s jinou, než níže uvedenou dietou, podléhá rovněž konzultaci s nutričním terapeutem. Neuvedení diety v následujícím výčtu však neznamená, že ji není možné zařízením školního stravování poskytnout. Zařízení školního stravování se pak může na základě předpokládaného rozsahu a komplikovanosti přípravy stravy rozhodnout, jakým způsobem tuto stravu zajistí.



Nejčastější dietní omezení

ELIMINAČNÍ DIETY

Bezlepková

Bezlaktózová

Při alergiích

NT schvaluje náhrady potravin nebo recepty.

Eliminace lepku

Poměrně jednoduchá na přípravu. Je možné připravovat v každém ZŠS.

Neovlivní plnění SK, i kdyby v něm byla skupina Obiloviny.

Bez možnosti individualizace.

Eliminace laktózy

Poměrně jednoduchá na přípravu. Je možné připravovat v každém ZŠS.

Neovlivní plnění SK v případě používání bezlaktózových výrobků.

Deklarace rodičů - individuální míra tolerance (např. zakysané výrobky).

Eliminace alergenů

Náročnost závisí na alergenu - velmi jednoduchá (ořechy), mírně náročná (mléko) až náročná (kombinované alergie).

Plnění SK závisí na alergenu - beze změny (ořechy) až po nenaplnění celé skupiny (mléko, ryby).

Deklarace rodičů - individuální míra tolerance (např. tepelně upravené mléko).

JINÉ DIETY

Při diabetu 1. typu

Při Crohnově chorobě, ulcerózní kolitidě

Nutná intenzivní spolupráce s rodiči. NT poučí o principech diabetické diety.

Úprava množství sacharidových potravin

Velmi jednoduchá na přípravu - v možnostech všech ZŠS.

Neovlivní plnění SK.

Může se lišit mezi jednotlivci.

NT kontroluje náhrady potravin a vhodné technologické úpravy nebo schvaluje recepty s přesným postupem.

Eliminace potravin, technologická úprava, úprava množství

Velmi individuální, dle toho náročnost na přípravu.

SK nemusí být na individuální úrovni plněn, avšak celkový SK nebývá ovlivněn.

Může se lišit mezi jednotlivci a v období remise a vzplanutí.

62 Dietní omezení



Základní principy diet

ELIMINAČNÍ DIETY

Jsou diety, které vylučují určité druhy potravin, které jsou pro danou diagnózu problematické a způsobují nežádoucí reakce organismu. Tyto diety se předepisují např. při alergiích, intolerancích či celiakii.

Alergie

Alergie je nežádoucí reakce imunitního systému na některou z potravin. Přestože alergenem není potravina celá, ale pouze některá z jejích bílkovin, vylučují se celé potraviny, které alergickou reakci způsobují.

V některých (spíše výjimečných) případech se alergen tepelnou úpravou ničí, v jiných zůstává nedotčen. Tato skutečnost by měla být uvedena v lékařském potvrzení. Příkladem mohou být jablka – řada alergiků snáší tepelně upravená jablka, je tedy zbytečné jim nedopřát doplňky ve formě např. (nejlépe celozrnných) jablečných štrůdlů, koláčů, žemlovky, pečených či dušených jablek k ochucení mléčných výrobků či kaší atd., které mohou být zpestřením jídelníčku.

Alergická reakce může mít různé projevy a může být různě prudká. Nejzávažnějším stavem je anafylaktický šok, který může alergika ohrozit na životě. Na skuteč-

nost, že strávník reaguje či již někdy reagoval na danou potravinu anafylaktickou reakcí, je rovněž potřeba upozornit v lékařském potvrzení nebo alespoň ze strany zákonných zástupců.

Intolerance

Jako intolerance se označuje nežádoucí reakce, na které nemá podíl imunitní systém, většinou s následky ve formě trávicích obtíží. Ze stravy se opět vylučují potraviny, které způsobují obtíže (např. při laktózové intoleranci všechny potraviny, které obsahují mléčný cukr). Reakce na konzumaci problematických potravin může být nepříjemná, ale ve většině případů není přímo život ohrožující.

Celiakie

Mimo alergie a intolerance stojí ještě autoimunitní onemocnění nazývaná celiakie, kdy v důsledku dlouho-

dobé nežádoucí reakce na lepek, kterému je vystavena střevní sliznice, může dojít ke zhoršení vstřebávání živin a následně celkovému neprospívání jedince. Dlouho-

dobé nedodržování bezlepkové diety (ať už z důvodu porušování diety či neznalosti diagnózy) může mít i řadu závažných zdravotních následků v dospělosti.

JINÉ DIETY

Jedná se o diety, kdy není striktně nutné vyloučit ze stravy určité potraviny, ale spíše se jedná o úpravu jejich množství či zvolení vhodné technologické úpravy.

Dieta při diabetu 1. typu

Diabetes 1. typu je onemocnění, kdy si nemocný musí aplikovat inzulín, tedy hormon, který umožní jeho tělu využít jeden ze základních cukrů nezbytných pro fungování buněk – glukózu.

Při této dietě je nutné dodržovat přesná množství sacharidů. Podstatou tedy není vylučování (eliminace) potravin, ale kontrola množství – většinou školní jídelna po dohodě se zákonnými zástupci dává dítěti přesně odvážené množství potravin obsahujících sacharidy (např. ve formě přílohy – brambor, rýže, těstovin, pečiva aj.).

Šetřící dieta

Dalším příkladem, kdy se nejedná o čistě eliminační dietu, je šetřící dieta, od které se však v poslední době ustupuje a řeší se velice individuálně dle obtíží konkrétního pacienta. Principem ale zůstává šetření trávicího

traktu od příliš horkých, studených, kyselých, dráždivých nebo ostrých potravin či tvrdých, hůře stravitelných částí potravy, které mohou způsobit dráždění trávicího traktu na základě určité diagnózy.

Například člověku s podrážděným či chronicky zaníceným žlučníkem neudělá dobře strava příliš tučná, obsahující přepálené tuky, individuálně může škodit i větší množství česneku atd. Dříve se dieta omezující převážně tuk ordinovala i u mononukleózy. Nicméně v současnosti se dle soudobých vědeckých poznatků ani u tohoto onemocnění již nedoporučuje.

Jistá forma šetřící diety, opět však velice individuální, se předepisuje při Crohnově chorobě či ulcerózní kolitidě. Většinou se jedná o úpravu stravy v případech, kdy je onemocnění v aktivní fázi a pacientovi způsobuje obtíže stravovat se běžným způsobem, zejména při příjmu většího množství hrubé vlákniny, jako jsou zrníčka, slupky aj.

Bezlepková dieta

Bezlepková dieta je nejčastěji připravovanou dietou v rámci školního stravování.

Kdy je vyžadována

Je vyžadována u strávníků s celiakií nebo alergií na pšenici, žito nebo ječmen a jejich křížence (alergii může vyvolat jak lepek, tak i jiná bílkovina dané obiloviny).

Co je celiakie?

Celiakie je autoimunitní (geneticky podmíněná) onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku (glutenu), které může vzniknout v každém věku. Díky působení lepku se u pacientů rozvíjí autoimunitní zánět sliznice tenkého střeva. Tato sliznice je v normálním stavu typická obrovským množstvím tzv. klků – výčnělků, které zvětšují plochu sliznice a kde dochází ke vstřebávání živin. Zánětem se tyto klky ničí a vstřebávání živin je obtížné.

Právě špatné vstřebávání různých živin je příčinou celé řady příznaků.

Jedinou léčbou celiakie je celoživotní dodržování bezlepkové diety. Díky ní může dojít k naprostému zlepšení stavu, střevní sliznice se zregeneruje, z krve pacientů vymizí protilátky typické pro celiakii. Návratem k běžné stravě by však nemoc propukla znovu.

Celiakie postihuje 1 až 2 % evropské a severoamerické populace. V České republice činí odhad 40–50 tisíc celiaků.

Nemoc postihuje více ženy než muže (poměrem 2:1). Vyšší záchyt u žen (dívek a dospívajících menstrujících) je pravděpodobně způsoben častějším nálezem nedostatku železa, díky čemuž se zjistí příčina, a tou je celiakie. Celiakie se projevuje převážně v dětském věku (po zavedení příkrmů s pšenicí, žitem nebo ječmenem, příp. v předškolním věku na základě neprosívání), nemusí se však projevit dlouhou dobu. K prvním projevům v dospělosti dochází nejčastěji mezi 30.–40. rokem.

Jaký je rozdíl mezi celiakií a alergií na bílkoviny obilovin?

Alergie na bílkoviny obilovin (lidově „alergie na lepek“) je vzácnější a má jinou symptomatologii (průjem, zvracení, svědění úst, kýchání, vyrážka, kopřivky, ekzém, dýchací obtíže), které se dle typu alergie oproti celiakii projeví do několika hodin až dnů po požití potraviny obsahující obilovinu, na kterou je jedinec alergický. U alergie může vadit i vdechnutí lepku (například při prášení mouky).

Tak jako ostatní alergie může i tato kdykoli v průběhu života vzniknout, ale i vyhasínat (to je typické zejména v dětském věku).

Společnou mají zásadní věc, a to léčbu pomocí bezlepkové diety.

Bezlepková dieta je plnohodnotná, poskytuje tedy dostatek živin a energie. Měla by být pestrá, protože nemezuje možnost zvolit potraviny z širokého spektra. V případě, že je celiakie zachycena ve velmi akutním stavu, kdy je sliznice tenkého střeva postižena silným zánětem, je možná úprava diety šetřící formou, příp. lékař naordinuje dočasně i dietu bezmléčnou. Po zléčení tohoto akutního stavu je následně dodržována pouze celoživotní bezlepková dieta.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY DIETY

Bezlepková dieta patří mezi eliminační. To znamená, že se ze stravy vyloučí potraviny či látky, které vyvolávají zdravotní obtíže. V bezlepkové dietě jsou tedy vyloučeny všechny potraviny obsahující lepek, tedy takové, které jsou vyrobené z následujících obilovin (příp. tyto obiloviny samotné):

Pšenice

všechny druhy rodu *Triticum*, tj. pšenice tvrdá (durum, semolina), pšenice špalda, pšenice dvouzrnka, pšenice kamut (obchodní název khorasan)

Žito

Ječmen

Kříženci obilovin

žitovec/triticales (pšenice x žito), tritordeum (tvrdá pšenice x ječmen)

Oves

Problematika ovsu je však složitější a stále probíhají vědecké průzkumy a studie. Reakce na oves je individuální (podle dostupných studií může velké procento osob s celiakií oves do své stravy zařadit, aniž by jim způsobil zdravotní komplikace). Proto je potřeba otázku zařazení ovsu řešit se zákonným zástupcem strávnicka. Bezlepková dieta může oves zahrnovat, ale pouze v případě, že je používán oves s označením „bezlepkový“. Ohledně zařazení bezlepkového ovsu do diety je vhodné informovat zákonné zástupce strávnicků dodržujících bezlepkovou dietu.

Čtení etikety

Čtení etiket je jedním ze základních kroků zvládnutí bezlepkové diety. Je povinností lepek na potravinách značit. Tyto informace jsou vepsány ve složení potravin nebo v některých případech mohou být součástí názvu a ve složení již figurovat nemusí (např. pšeničná mouka).

Povinné označování

Lepek jako alergen musí být ve složení výrobku vždy označen (tučně, kurzívou, podtržením, podbarvením apod.). Jedná se tedy o další způsob, jak případné rizikové složky můžeme rozpoznat přímo na obale potravin.

Dobrovolné označování

Bez lepku

Obsah lepku
do **20** mg/kg potraviny

Velmi nízký obsah lepku

Obsah lepku
do **100** mg/kg potraviny

Na obalech některých potravin je uvedeno, že mohou obsahovat **stopy lepku**.
Obsah lepku v takovýchto potravinách je do **50** mg/kg potraviny.

V případě stopového množství výrobce takto deklaruje, že v závodě nebo v průběhu transportu plodin může dojít ke kontaminaci lepkem. Analýzami bylo zjištěno, že množství lepku v těchto potravinách je opravdu malé a celiakům by nemělo činit obtíže. Horší může být reakce u alergiků. Proto je potřeba se zákonnými zástupci potvrdit, zda je možné výrobky se stopami lepku do stravy zařadit.

Logo přeškrtnutého klasu - je uváděno na potravinách, které obsahují do 20 mg lepku/kg - tedy takových, které jsou bezlepkové. Tímto logem se však neoznačují následující přirozeně bezlepkové potraviny:

- nezpracované jako obilná zrna z rýže a kukuřice
- maso a ryby
- vejce, mléko a mléčné výrobky
- kojenecká výživa
- zelenina a luštěniny, ořechy, semena, ovoce
- nápoje
- sladidla
- tuky
- ocet
- koření a aromatické byliny.

Osoba s celiakií běžně toleruje přibližně 20 mg lepku denně, ale tato hranice je velice individuální. Hodnota 100 mg za den však již může poškozovat střevní sliznici. Potraviny označené „bez lepku“ je možné konzumovat bez omezení. Potraviny s označením „velmi nízký obsah lepku“ by měl celiak konzumovat velice obezřetně, sporadicky, protože obsah lepku v těchto potravinách již může poškozovat sliznici střeva.

Ve složení potravin mohou být mezi ingrediencemi napsány názvy, které přímo neevokují problematickou surovinu. Ingredience, na které bychom si ve složení zejména vysoce průmyslově zpracovaných potravin měli dávat pozor, mohou být např. následující:

- lepek (gluten) - ve vysoce průmyslově zpracovaných potravinách může být používán přímo jako ingredience sám o sobě;
- pšeničný škrob - ve složení potraviny je povinností uvádět původ rostlinného škrobu, pokud byl vyroben z plodiny, která je alergenem. Pokud je ve složení uveden pouze škrob, pochází z plodin, které nejsou obsaženy v evropském seznamu alergenů, tedy například z kukuřice, brambor, rýže atd. Výrobek však může obsahovat deproteinovaný škrob, tedy upravený tak, aby v něm nebyl obsažen lepek. Tato varianta škrobu by měla být pro osoby s celiakií nebo alergií bezpečná;
- zápara - může, ale nemusí obsahovat lepek (v závislosti na tom, z jaké plodiny je vyrobena). Zápara vzniká spařením semen, rozdrčených zrn nebo části mouky. Po vychladnutí se přidává do těsta;
- slad - většinou ječný slad se může používat za účelem dosažení hnědé barvy, např. v pečivu;

PROBLEMATICKÉ POTRAVINY A JEJICH NÁHRADY

Při přípravě bezlepkových pokrmů je potřeba dodržovat nastavená hygienická pravidla. Vzhledem k tomu, že konzumace lepku může představovat závažné zdravotní riziko jak pro celiaka, tak pro alergika, je zapotřebí přísná prevence jakékoliv kontaminace.

V rámci přípravy bezlepkových pokrmů je nejjednodušší v receptech provádět náhrady, kdy suroviny s obsahem lepku nahradíme za jinou bezlepkovou variantu nebo tuto surovinu vynecháme (například nebudeme zahušťovat pšeničnou moukou). V případě přísad k obědům ve formě müsli tyčinek, dezertů apod. je zapotřebí vždy ohlídat, aby byl daný výrobek označený jako bezlepkový, případně neobsahoval žádné rizikové ingredience.

Zvýšenou pozornost je nutné věnovat používání jakýchkoliv vysoce průmyslově zpracovaných potravin a polotovarů, které mohou představovat skryté zdroje lepkových obilovin (pšenice, žito, ječmen nebo oves neoznačený jako „bezlepkový“). V těchto případech je nezbytně nutné sledovat bedlivě složení na obalech a případně konzultovat (ne)zařazení dané potraviny s nutričním terapeutem.



Bezlepková dieta

OBILOVINY A VÝROBKY Z NICH

Problematické potraviny

Mouka pšeničná
Mouka žitná
Mouka ječná
(hladká, polohrubá, hrubá, celozrnná)

Krupice (hrubá, jemná pšeničná)
Vločky
Trhanka
Kroupy (perličky, lámanka, malé kroupy)
Klíčky (pšenice, žito, ječmen)

Směsi z obilovin
(müsli, sypké směsi)

Snídaňové cereálie
(s pšenící, žitem, ječmenem)
Pufovaná obilná zrna (pšenice, žito, ječmen)
Extrudované výrobky (pšenice, žito, ječmen)

Obilné kaše
(krupičná, špaldová, celozrnná pšeničná...)

Vhodné potraviny

Kukuřičná, rýžová,
pohanková mouka, hraška,
luštěninové mouky,
bezlepkové směsi

Kukuřičná krupice,
jáhly,
pohankové vločky,
quinoové vločky,
amarantové vločky

Bezlepkové varianty – pohankové vločky,
quinoové vločky, amarantové vločky.

Kukuřičné lupínky, cereálie
z bezlepkových obilovin a pseudoobilovin,
pufovaná rýže (burizony), pufovaná
pohanka, amarant

Jáhlová, rýžová,
pohanková kaše

PEKAŘSKÉ A CUKRÁŘSKÉ VÝROBKY

Problematické potraviny

Pekařské výrobky
(z pšeničné, ječné, žitné mouky)

Cukrářské výrobky
(z pšeničné, ječné, žitné mouky)

Strouhanka (chlebová, rohlíková, panko)

Vhodné potraviny

Bezlepkové pekařské výrobky

Bezlepkové cukrářské výrobky

Kukuřičná strouhanka, kukuřičné lupínky,
strouhanka z bezlepkového pečiva, hraška
na obalování, panko strouhanka japonského
stylu – bezlepková

Bezlepková dieta

KNEDLÍKY

Problematické potraviny

Houskový knedlík
Tvarohové knedlíky
Bramborové knedlíky
Noky
Gnocchi
Halušky
Šišek,
Škubánky
Špecle

Vhodné potraviny

Knedlíky
vyrobené
z bezlepkových
mouk

TĚSTOVINY A OBILOVINY JAKO PŘÍLOHA ČI VLOŽKA, ZAVÁŘKA DO POLÉVEK

Problematické potraviny

Pšeničné těstoviny,
Kuskus
Bulgur
Krupoto
Špaldoto
Smažené kuličky („hrášek“)

Vhodné potraviny

Kukuřičné, rýžové, pohankové, amarantové těstoviny, luštěninové těstoviny, např. z červené čočky (s ohledem na vyšší obsah bílkovin nepodáváme k masitým pokrmům)

Bezlepkové vložky do polévek, např. vlasové bezlepkové nudle, osmažená bezlepková žemle, pohanka, rýže, jáhlové noky, kukuřičné nachos, kukuřičný popcorn

DALŠÍ PŘÍLOHY

Problematické potraviny

Krokety
Polotovary typu placičky
bramboráky

Vhodné potraviny

Polentové hranolky, polentová kaše, placičky či bramboráky spojené bezlepkovým škrobem či bezlepkovou moukou

Bezlepková dieta

NÁHRAŽKY MASA

Problematické potraviny

Robi
Seitan
Klaso

Vhodné potraviny

Náhražky masa neobsahující lepek,
např. tofu, tempeh, sójové maso,
sójové granuláty bez lepku

NÁPOJE

Problematické potraviny

Kávovinové nápoje
(Bikava, Vitakáva, Caro)

Vhodné potraviny

Karo (cikorková kávoovina)
TopKaro (topinambury)
Chicory cup (Pražená kávoovina z cikorky)
Pampelišková káva mletá
Čekankové kafe instantní

CUKROVINKY

Problematické potraviny

Čokoládové tyčinky
Plněné čokolády
Čokoládové bonbony (lentilky, pralinky)
Zmrzliny
Sladké pomazánky ze sušenek

Vhodné potraviny

V případě použití ve formě doplňku k obědu
zkontrolujte složení a vybírejte bezlepkové
varianty, nicméně nedoporučujeme zařazovat
ani u nediálních pokrmů.

CUKRÁŘSKÉ PŘÍSADY

Problematické potraviny

Kypřicí prášek
Prášek do perníku
Pudinky
Krémy

Vhodné potraviny

Kypřicí či pudinkový
prášek bez obsahu
pšeničné mouky či škrobu

Bezlepková dieta

DEHYDRATOVANÉ (INSTANTNÍ) VÝROBKY A SMĚSI

Problematické potraviny

Polévky (dehydratované)
Bujóny (dehydratované, bujóny
v kostce, v pastě)
Vývary (dehydratované)
Omáčky (dehydratované)
Šťávy pod maso (dehydratované)
Jíšky (instantní)
Kořenící směsi
atp.

Vhodné potraviny

Vzhledem k tomu, že tyto výrobky obsahují vysoké množství soli, často obsahují nasycené tuky a celé spektrum aditivních látek, není vhodné je v rámci školního stravování využívat vůbec.

Vhodné je připravovat polévky, vývary, omáčky a šťávy pod maso od základu. Pokrmy ochucovat bylinkami a sensorickou atraktivitu dosáhnout správně prováděnou kulinářskou technikou.

VYSOCE PRŮMYSLOVĚ ZPRACOVANÉ VÝROBKY Z MASA (VČETNĚ RYB)

Problematické potraviny

Uzeniny
Paštiky
Obalované výrobky z masa
(v trojobalu, krustě, těstíčku)
Masové konzervy
Karbonátky
Sekané
Prejty
Jitrnice
Jelita
Marinovaná masa a ryby
Surimi
(krabí tyčinky)

Vhodné potraviny

Uzeniny bez lepku - kontrola složení (z uzenin je možné zařazovat šunku s vysokým obsahem masa, ostatní uzeniny není vhodné v rámci školního stravování zařazovat, s výjimkou občasného použití špeku či slaniny do pokrmů, pro které jsou typické)

Paštiky - občasně použití, nejlépe vlastní výroba
Směsi na obalení z bezlepkových mouk
Karbonátky a sekané vlastní výroby - jako pojídlo bezlepkový škrob či bezlepkové mouky

Prejty, jitrnice, jelita není potřeba v rámci školního stravování zařazovat.

Bezlepková dieta

DOCHUCOVADLA, MAJONÉZY, TATARKY, DIPY

Problematické potraviny

Majonézy a tatarské omáčky
(obsahující škrob)
Worcestrové omáčky
(některé obsahují sladový ocet)
Sójové omáčky včetně Shoyu

Vhodné potraviny

Majonézy a tatarské omáčky bez lepku
Tatarské omáčky lze nahradit dipy vyrobenými
z mléčného výrobku a natí.
Worcestrové omáčky bez lepku
Sójová omáčka Tamari

VÝROBKY Z OVOCE A ZELENINY

Problematické potraviny

Ovocné přesnídávky
(např. s přísadkou piškotů, sušenek)
Kečupy (s pšeničným škrobem)

Vhodné potraviny

100% ovocné přesnídávky
bez přísadků dalších surovin
Kečupy bez lepku

MLÉČNÉ VÝROBKY

Problematické potraviny

Ochucené varianty
Light varianty
(k zahuštění ochucovací složky či výrobku
celého může být použitý pšeničný škrob)

Vhodné potraviny

Neochucené varianty mléčných výrobků
Polotučné či plnotučné mléčné výrobky



BEZPEČNÉ SUROVINY/POTRAVINY

Po následujících potravinách můžete vždy sáhnout, jelikož jsou přirozeně bezlepkové.

Obiloviny a výrobky z nich

Bezlepkové mouky

Dnes již existuje široký sortiment přirozeně bezlepkových mouk:

rýžová mouka hladká, rýžová mouka polohrubá, kukuřičná mouka hladká, kukuřičná mouka polohrubá, amarantová mouka, ovesná mouka (jen označení bez lepku), cizrnová mouka, čiroková mouka, fazolová mouka, hrachová mouka, jáhlová mouka, kokosová mouka, lupinová mouka, nopálová mouka, sójová mouka.

Moučné směsi

Mnoho výrobců dnes již vyrábí rovněž předpřipravené směsi bezlepkových mouk a škrobů, které jsou namíchané tak, aby svými vlastnostmi vyhovovaly deklarovanému účelu – např. příprava chleba, sladkého pečiva apod.

Rýže a výrobky z ní

Veškeré druhy rýže (natural, parboiled, basmati, jasmínová, kulatozrná, dlouhozrná, divoká...), rýžové burizony, rýžová instantní kaše, rýžové těstoviny, rýžový škrob, rýžová krupice, rýžové vločky.

Kukuřice

Kukuřičná krupice (polenta), kukuřičná instantní kaše, kukuřičný kuskus, popcorn, kukuřice pukancová (pražená), kukuřičné lupínky (snídaňové cereálie), ku-

kuřičný chléb (extrudovaný), kukuřičné křupky (extrudované), maizena (kukuřičný škrob).

Jáhly (proso)

Jáhly, jáhlová mouka, jáhlové vločky, jáhlové instantní kaše, jáhlové křupky, jáhlové pukance.

Pohanka

Pohanka hnědá, pohanka zelená, pohanková lámanka, pohanková mouka, pohankový křehký chléb, pohankové křupky bez lepku, pohankové pukance, pohanková kaše, pohankové vločky, lupínky.

Další obiloviny a pseudoobiloviny

Quinoa – peruánská rýže (bílá, červená, černá), teff, amarant (laskavec), čirok.

Brambory a další okopaniny a hlízy

Vařené brambory, pečené brambory, bramborová kaše připravená z vařených brambor (brambor, mléko, máslo, sůl), solamyl – bramborový škrob, hranolky, maniok (tapioka) – tapiokové perly (slouží k výrobě dezertů jako puding), pečivo z tapiokové mouky, tapiokový škrob, batáty.

Luštěniny

Sója

Sójové boby, sójové vločky, sójová krupice, sójová mouka (hladká, hrubá, tučná, odtučněná), sójový extrudát – „sójové maso“ (kostky, plátky, drť), sójové

boby pražené (alaburky, oříšky), tofu (sójový sýr), tempeh (sójový hermelín), sójový nápoj („mléko“), sójové náhražky jogurtu bez lepku, sójové klíčky čerstvé i sterilované, sójová omáčka Tamari.

Fazole

Fazole suché (všechny druhy), fazole předvařené, fazole sterilované ve slanečném nálevu, fazole adzuki, mungo.

Čočka

Čočka hnědá, červená, zelená, černá, žlutá, čočka předvařená, čočka sterilovaná ve slanečném nálevu.

Hrách

Hrách suchý (zelený, žlutý, loupaný, neloupaný), sterilovaný a předvařený, hraška.

Cizrna

Cizrna suchá, cizrna sterilovaná, hummus – cizrnová pomazánka (bez lepku), cizrnová mouka.

Ořechy, semena, mák, jedlé kaštiny

Vlašské, lískové, kešu, para, mandle, slunečnicová semena, semena dýňová, sezamová, lněná, mák, kokos, chia semena, drcená semena, ořechová „máslo“ 100 %.

Maso

Čerstvé, chlazené, mražené. Bez přísad.

Zelenina

Syrová zelenina všeho druhu, vařená a dušená zelenina bez zahuštění nebo připravovaná s bezlepkovou moukou, sterilovaná, mléčně kvašená, mražená zelenina.

Ovoce

Čerstvé ovoce a čerstvé ovocné šťávy všeho druhu, kompoty, zmražené ovoce, protlaky, ovocné přesnídávky bez obilných přísad, sušené ovoce, kandované ovoce, jablečná vláknina.

Veje

Čerstvé, pasterované, šmakoun – čistá vaječná bílkovina.

Mléko a mléčné výrobky

Bez ochucení – bílé jogurty, neochucené kefíry, acidofilní mléka, jogurtové nápoje, podmáslí (ochucující složky mohou obsahovat pšeničný škrob, škrob se přidává i do některých mléčných výrobků označených „light“).

Tuky

Neobsahují lepek.

Cukr

Řepný, třtinový, hroznový, med, sirupy (javorový, datlový, agáve...) kromě sladového.

Koření

Všechna jednodruhová koření, či směsi vytvořené pouze z jednodruhových koření bez dalších přidaných látek.

Kakao, karob (svatojánský chléb)

Kakaový prášek, karob, čistá čokoláda bez náplní a přísad dalších surovin.

PRAKTICKÉ ZKUŠENOSTI V PŘÍPRAVĚ DIETY

Příprava dietní stravy by neměla zařízení školního stravování neúměrně zatížit. Nejjednodušší variantou je připravovat pokrm konvenční a dietní do určité fáze současně a následně dohotovit dietní pokrmy cestou, která zaručí, že budou bezpečné. Zde je pár praktických tipů, které usnadní práci:

Příprava polévek

Polévky lze ve většině případů připravovat do určité fáze jednotně. V okamžiku, kdy se standardně přidává součást obsahující lepek, je potřeba příslušný počet porcí pro bezlepkovou stravu odebrat a dokončit s vhodnými surovinami.

Polévky s vložkou, zavářkou

Řadu polévek lze připravit společně až do finální fáze, než se do polévky přidávají těstoviny, kuskus, krutony, noky, kapání atp. Polévka je v danou chvíli více méně hotová. Odebere se příslušný počet porcí pro bezlepkovou dietu a do této varianty polévky se přidají bezlepkové těstoviny, pohanka, krutony z bezlepkového pečiva atp.

Krémové polévky z bešamelu

V případě těchto polévek jsou dvě varianty. Buď je vařit obě zvlášť ihned od počátku, nebo se rozhodnout připravit jedinou variantu, a to tak, že bešamel je zahuštěný bramborou, a tudíž všichni strávníci dostanou variantu bezlepkovou.

Polévky zahuštěné jíškou

I zde je možné do určité fáze připravovat polévky dohromady. V určité fázi postupu se odebere příslušné množství pro bezlepkovou dietu. Polévka pro konvenční variantu se poté zahustí předem připravenou jíškou a provaří se. Bezlepková varianta se zahustí například rýžovou moukou, bezlepkovým škrobem, vařenými brambory atp.

Zahušťování pokrmů, příprava omáček

Řada pokrmů v naší tradiční kuchyni se zahušťuje hladkou pšeničnou moukou, to v případě bezlepkové diety možné není. Některé recepty dovolí přípravu takového pokrmu do jisté fáze dohromady. U jiných to je problematické.

Typickým příkladem jsou omáčky, kde je zvykem například jako základ restovat cibuli, poté přidat mouku a vytvořit tak jíšku, která se zalévá různou tekutinou. Postup je možné mírně modifikovat, aniž by utrpěla chuť a konzistence pokrmu. Je potřeba si připravit zvlášť klasickou jíšku (barva jíšky dle zvolené varianty omáčky). Poté je možné pro obě varianty orestovat na oleji cibuli (do barvy, která je požadována pro daný typ omáčky), zeleninu či jiné suroviny (například žampiony), a následně podlít tekutinou (např. vývar, mléko), provařit, následně odebrat příslušný počet bezlepkových porcí a obě varianty zahustit zvlášť – konvenční předem připravenou jíškou, bezlepkovou variantu například:

bezlepkovou moukou, bezlepkovým pečivem, luštěninovou moukou, bramborovým nebo kukuřičným škrobem, rozmixovanou zeleninou, brambory, luštěninami, bezlepkovými vločkami (např. rýžové, pohankové) či ponechat bez zahuštění (například šťávy pod maso).

Takto lze postupovat i při přípravě zeleniny (zahušťované zelí, špenát, mrkev...).

Příprava masa

Velké množství pokrmů z masa je možné připravovat po většinu času najednou. Bezlepkové pokrmy se odeberou ve fázi, kdy se přidává přísada s lepkem. Například u pečeného masa odebíráme po dohotovení i s adekvátním množstvím výpeku (šťávy).

Kratší společnou fázi budou mít pokrmy z mletého masa (karbanátky, sekané, holandské řízky...), kdy je možné suroviny spolu pouze promíchat se solí, kořením, vejci. Následně oddělit část pro bezlepkovou dietu a přidat mouku či housky do klasické varianty a bezlepkové přísady do varianty dietní.

Stejně tak u obalovaných mas či mas v těstíčku, kdy je společné naporcování, případně naklepání, nasolení a dále se postupy rozdělí.

Příprava příloh

Společné mohou být přílohy jako vařené brambory, pečené brambory, bramborová kaše, rýže, opékaná polenta, polentová kaše, jáhly či pohanka. Těstoviny je potřeba pro bezlepkovou variantu vařit zvlášť. Stejně tak, pokud je standardní přílohou knedlík.

Vzhledem k menším počtům strávníků s bezlepkovou dietou se radě jídel nevyplatí kupovat či vyrábět celé

bezlepkové knedlíky (zejména houskové), variantou je připravit bezlepkové halušky, noky nebo nabídnout rýži či bezlepkové těstoviny.

Pečivo

V mateřských školách, kde se na svačiny velice často nabízí pečivo, se vyplatí zainvestovat do domácí pekárny.

Nákup bezlepkového pečiva může být jednou z nejdražších položek v rámci přípravy bezlepkové stravy.

Je potřeba také počítat s tím, že bezlepkové pečivo si neudrží sensorické vlastnosti tak dlouho, jak pečivo klasické. Velice brzy se drolí, vysychá a tuhne.

V současné době je již možné zakoupit bezlepkové pečivo, které se prodává jako mražený polotovar. Z balení je vždy možné vyjmout potřebnou část a rozpéct. Je však potřeba dodržet skladování takovýchto výrobků dle pokynů výrobce. Takovýto produkt by měl být ideálně skladován s potravinami, se kterými nezmění sensorické vlastnosti. V případě, že je praktičtější si z mraženého výrobku vytvořit jednotlivé porce, je potřeba zachovat sledovatelnost – je tedy ideálně potřeba ponechat originální obal. Pokud je třeba takovýto produkt rozdělit na menší porce, nesmí nikdy dojít k přerušení teplotního řetězce – to znamená, že toto je možné například u rohlíků, bagetek, nelze to praktikovat u celého zmraženého chleba, který by bylo potřeba před rozkrájením na porce rozmrazit a následně by nebylo možné jej opět zamrazit.

Pro obměnu je možné strávníkům nejen s bezlepkovou dietou nabídnout pufované či extrudované varianty pečiva (z kukuřice, prosa atp.)

Dieta s vyloučením mléka a mléčných výrobků

Omezení mléka a mléčných výrobků je z hlediska potravinových alergií v dětském věku zdaleka nejčastější.

Kdy je vyžadována

Tato dieta je nezbytná při alergii na bílkovinu kravského mléka.

Alergie na bílkovinu kravského mléka (ABKM)

ABKM je onemocnění principem velmi podobné pylovým alergiím či alergiím na roztoče. Jde o přehnanou reakci imunitního systému na některou z bílkovin, které jsou obsaženy v mléce (ať už v rámci kaseinu nebo syrovátky). Tato reakce se může na základě různých dal-

ších specifíků projevit ihned nebo v odstupu až 3 dnů střevními obtížemi (průjem, bolestí břicha, nadýmání aj.), kožními obtížemi (vyrážka, kopřivka, svědění, pálení aj.), ale také např. dechovými obtížemi. V krajním případě může, stejně jako každá další alergie, vést k tzv. anafylaktickému šoku, tedy stavu, který může být život ohrožující a vyžaduje okamžitou aplikaci léků (u ABKM je tento stav však raritní, reakce bývají mírné).

Některé alergenní složky v mléce jsou termolabilní (jejich alergenní potenciál se mění tepelnou úpravou),

jiné zůstávají termostabilní (nemění se). Zákonní zástupci tedy mohou v rámci diety specifikovat, zda dítě zvládá nějakým způsobem zpracované mléko či nikoli. Po určitém striktně bezmléčném období se rovněž může do stravy dítěte mléko opět začít zařazovat, ale v malých množstvích a začíná se nejprve tzv. "pečeným mlékem" - mlékem, které bylo tepelně upraveno při vyšší teplotě po delší dobu. O tom, zda mléko opět nabízet a jakou formou, však rozhoduje lékař nebo ošetřující nutriční terapeut.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY DIETY

V případě alergie na jakoukoli bílkovinu kravského mléka je zapotřebí se vyhnout mléku samotnému i jakýmkoli mléčným výrobkům.

Vzhledem k tomu, že mléko nebo mléčné výrobky jsou součástí celé řady potravin, je naprosto nezbytné číst informace na obalech - speciálně složení potraviny.

Čtení etiket

Důsledně je potřeba číst informace na obalech potravin, podstatné informace jsou ve složení. Mléko či mléčné výrobky, nebo samotné bílkoviny z mléka mohou být totiž přidány do řady potravin, kde bychom je ani nečekali. Je to problém zejména vysoce průmyslově zpracovaných potravin. Pokud je ve složení potraviny uvedena některá z následujících přísad, není možné tuto potravinu použít pro přípravu pokrmů pro osoby s alergií na bílkovinu kravského mléka:

Kasein

Je bílkovina mléka - může se vyskytovat také jako kaseinát (např. v některých sušených rostlinných nápojích, pozor při nahrazování) či (hydrolyzovaný) kaseinový (proteinový) izolát.

Syrovátka

Rovněž jde přímo o bílkoviny - může se vyskytovat také jako (hydrolyzovaný) syrovátkový (proteinový) izolát, alfa-laktalbumin nebo beta-laktoglobulin.

Laktoferrin

Sušené mléko, mléčná sušina

Sušené podmásli

Může se vyskytovat často např. v roztíratelných rostlinných tucích.

Suroviny pocházející z mléka musejí být ve složení vždy zvýrazněny (tučně, kurzívou, podtržením, podbarvením apod.). Jedná se tedy o další způsob, jak případné rizikové složky můžeme rozpoznat.

Trochu matoucí je název ve složení některých potravin, a to kyselina mléčná. Slouží jako činidlo upravující kyselost. Může být přítomna v nápojích, cukrovinkách, margarínech, olivách, sušených vaječných bílcích, chlebu, rohlících, houskách, sýrových produktech, mražených dezertech, šerbetech, másle, džemech a používá se i v pivovarnictví. Přirozeně konzervuje potraviny, jako je kysané zelí, okurky, jogurty, smetana nebo sýry. Jelikož nemá žádnou souvislost s mlékem, mohou být potraviny, ve kterých se vyskytuje, používány v bezmléčné dietě. Stejně tak látka laktát, což je sůl odvozená od kyseliny mléčné.

BEZPEČNÉ SUROVINY/POTRAVINY

Při přípravě bezmléčných pokrmů je potřeba dodržovat stejná hygienická pravidla jako u eliminační diety v případě celiakie. I drobná kontaminace dietního pokrmu může mít pro alergika zdravotní důsledky.

V případě mléka a mléčných výrobků stačí většinou problematickou potravinu vypustit (brambory se v případě ABKM nepřelíjí máslem, ale mohou se polít olejem s rozmixovanými bylinkami), případně nahradit (mléko v koprové omáčce za rostlinný nápoj). Vzhledem k tomu, že mléko a mléčné výrobky jsou významným zdrojem mj. bílkovin a vápníku, měly by být náhrady rozmyšleny nejen s ohledem na technologii přípravy, ale také na výživovou hodnotu.

V případě ABKM nelze kravské mléko nahradit mlékem jiných živočichů z důvodu vysokého rizika tzv. zkřížené reakce (tedy reakce nejen na původní alergen, ale i na podobný). Zároveň nelze mléčné výrobky nahrazovat bezlaktózovými produkty, ve kterých je sice snížený obsah laktózy (tedy mléčného cukru), bílkoviny však zůstávají zachovány.

Mléko a mléčné výrobky jsou velice výhodným zdrojem vápníku. Právě vápník je prvek, který je potřeba nahradit jinými na vápník bohatými potravinami. Přestože se z některých z nich může hůře vstřebávat, je potřeba je do stravy zařadit. Jedná se o sardinky s kostmi, košťálovou zeleninu (brokolice, květák, zelí, kapusta, kedlubna), ořechy a olejnatá semena (mák, mandle,

sezam) nebo luštěniny. Velice dobrým a často opomíjeným zdrojem je tvrdá pitná voda. Možným zdrojem vápníku je i tofu, musí však být sráženo vápenatou solí, což je vždy uvedeno ve složení potraviny. Stejně tak mohou být vápníkem obohaceny rostlinné nápoje vyrobené z ořechů či sóji.

V praxi se může stát, že se v jedné jídelně setkají strávníci s ABKM a laktózovou intolerancí zároveň. Pokud pro jídelnu není reálné připravovat zvlášť pokrm se sníženým obsahem laktózy a s omezením kravského mléka, je možné připravovat jeden pokrm, který bude splňovat podmínky diety strávníka s nejpřísnějším omezením (tedy většinou s alergií).

Vyloučení mléka

Problematické potraviny

Mléko, smetana
(plnotučné, polotučné, nízkotučné, bezlaktózové, zahuštěné slazené i neslazené mléko, sušené mléko, smetana čerstvá s různým obsahem tuku, smetana trvanlivá, zahuštěná slazená a neslazená smetana, sušená smetana)

Ostatní živočišná mléka a mléčné výrobky z nich

Vhodné potraviny

Rostlinné alternativy (obohacené o vápník - nápoj sójový, rýžový, ovesný, mandlový aj., rostlinné alternativy smetany)

S ohledem na počet připravovaných porcí se může stát, že jídelna (většinou litrové) balení rostlinného nápoje nestihne spotřebovat a za 3 dny musí zbytek vylít. V tomto případě je možno používat sušené rostlinné nápoje a z nich připravovat přesně potřebné množství tekutiny. Zde je potřeba hlídat kvalitu nápoje - v některých byly dříve prokázány vysoké hladiny transnenasyčených mastných kyselin z důvodu obsahu **částečně ztužených tuků** a některé mohou obsahovat **kaseinát**, což je mléčná bílkovina.

Problematické potraviny

Kysané mléčné výrobky
(jogurt, jogurtové mléko, kysané podmásli, kysané odtučněné mléko, kysané mléko, kysaná smetana, acidofilní mléko, kefír, keřírové mléko, kysaný mléčný výrobek s bifidokulturo)

Tvaroh
(měkký - odtučněný, nízkotučný - jemný, polotučný, tučný, tvrdý tvaroh)

Vhodné potraviny

Rostlinné alternativy
(sójové, jáhlové, pohankové, ovesné, mandlové, kešu; kokosové nepoužíváme kvůli skladbě tuku)

Místo měkkého tvarohu rostlinné alternativy, např. **soft (silken) tofu, zakysaný mandlový krém** (bývá poměrně aromatický, nemusí být tolerován).

Místo tvrdého tvarohu **strouhané tofu, strouhaný šmakoun**.

Vyloučení mléka

Problematické potraviny

Sýry

(přírodní - nezrající, zrající, extra tvrdé, tvrdé, polotvrdé, poloměkké, měkké, vysokotučné, plnotučné, polotučné, nízkotučné, odtučněné,

tavené sýry - vysokotučné, nízkotučné

syrovátkové sýry)

Vhodné potraviny

Místo měkkých sýrů rostlinné alternativy, např. **soft (silken) tofu, zakysaný mandlový krém** (bývá poměrně aromatický, nemusí být tolerován)

Pro posypání např. rizota nebo těstovin volíme z důvodu obsahu vápníku **semena** (dýňová, slunečnicová, sezamová), **nasekané ořechy, strouhané tofu** (srážené vápenatou solí), **strouhaný šmakoun**.

Pro gratinování nebo zapékání **strouhané tofu** či **stouhaný šmakoun s vejcem**.

Z důvodu nevhodného složení nezařazujeme rostlinné alternativy sýrů vyráběné z kokosového tuku.

Problematické potraviny

Máslo, ghí (přepuštěné máslo), mléčná pomazánka (tradiční pomazánkové)

Mražené krémy (mražené smetanové krémy, mléčné mražené krémy)

Margaríny, roztíratelné rostlinné tuky (s obsahem mléčné složky)

Pekařské výrobky (mléčné suroviny nepatří k základním složkám všech pekařských výrobků)

Cukrářské výrobky

Vhodné potraviny

Pro studenou kuchyni **rostlinný roztíratelný tuk bez obsahu sušeného podmáslí**
Do pomazánek - např. zeleninových, luštěninových přidávat **olivový olej**.
Pro teplou kuchyni **rostlinné oleje**.

Mražený krém vodový (bez čokoládové či jiné polevy)
Mražený krém ovocný (bez čokoládové či jiné polevy)
Mražený sorbet

Dle složení - bez mléčné složky.

Pekařské výrobky bez mléčné složky.

Nejsou obecně vhodné k podávání v rámci školního stravování. Při výjimečném podání - pouze takové druhy, které neobsahují mléko, mléčnou složku ani mléčný výrobek.

Vyloučení mléka

Problematické potraviny

Cukrovinky

(celé spektrum výrobků včetně čokolád, nugátů, polev)

Mražené výrobky

(např. špenát se smetanou, rybí prsty - trojobal, tvarohové knedlíky atp.)

Masné výrobky

(s přídavkem sýrů, paštika se smetanou...)

Bramborové polotovary

(sušené bramborové polotovary, které obsahují sušené mléko)

Vysoce průmyslově zpracované potraviny – dehydratované (instantní výrobky)

(omáčky, polévky, instantní obilné kaše se sušeným mlékem, instantní bramborové kaše se sušeným mlékem atp.)

Sladké pomazánky (ořechové, čokoládové...)

Nutella a podobné

Vhodné potraviny

Nejsou obecně vhodné k podávání v rámci školního stravování.

Vždy varianty bez mléčné složky

Masné výrobky není vhodné v rámci školního stravování zařazovat.

Bramborová kaše z vařených brambor, s rostlinným tukem, bramborové knedlíky, noky atp. připravené bez mléka, másla.

Tyto potraviny není vhodné využívat v rámci školního stravování.

Výrobky bez mléčné složky – například 100% ořechové pomazánky.

PRAKTICKÉ ZKUŠENOSTI V PŘÍPRAVĚ DIETY

Polévky

Pokud je připravována polévka na bázi bešamelu, je potřeba její výrobu oddělit již v počátku, protože na restování cibule nesmí být použito máslo a samozřejmě se nesmí použít jakékoli mléko. Místo mléka je vhodné použít rostlinné alternativy, které nemají výraznou chuť, aby ta neovlivnila chuť polévky. Je dobré používat takové rostlinné alternativy mléka, které jsou obohaceny o vápník.

Pokud se do některé polévky přidává smetana či zakysaná smetana nebo sýr, je nejdříve potřeba polévku bez přídavku jakékoli mléčné složky odebrat pro strávnický s dietním omezením a dohotovit obě varianty zvlášť.

To platí i v případě, že se do polévky přidává vložka, která obsahuje například máslo (noky, knedlíčky atp.). Některé polévky se nakonec dozdobují jogurtem. I v tomto případě je nutné strávnickům, kteří nemohou mléko a mléčné výrobky, servírovat polévku bez tohoto doplňku nebo zvolit například sójový zakysaný výrobek.

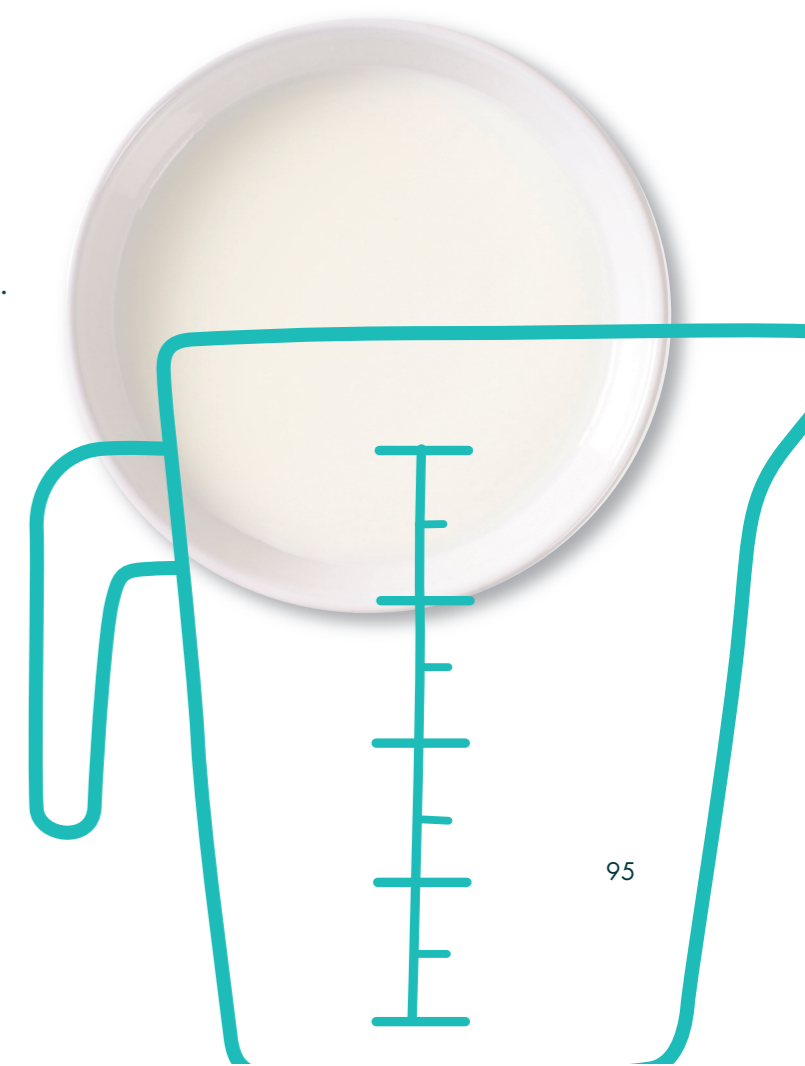
Pozor rovněž na krutony se sýrem, nebo například na sýr rozpečený do podoby křupavého chipsu.

Omáčky

Při přípravě dietní varianty omáček pro strávnický, kteří nemohou mléko a mléčné výrobky, je opět, stejně jako v případě polévek či omáček typu bešamel, potřeba oddělit výrobu hned v počátku, nepoužívat máslo (máslovou jíšku) a nahradit mléko rostlinnou alternativou.

V případě omáček typu velouté, které se připravují z vývaru, není ve většině případů potřeba měnit postup, pokud není použito máslo (máslová jíška). Porce omáčky je potřeba odebrat pouze v případech, že se tento typ omáčky nakonec zjemňuje smetanou – například kuře na paprice.

Omáčku v dietní variantě je tak možné podávat nezjemněnou, nebo přidat rostlinnou alternativu smetany.



Maso – sýry, trojbal, těstíčka, máslo

Příprava masa může probíhat společně s konvenční stravou, pokud nebude základ restován na másle, a do té fáze, dokud se do pokrmu nepřidá smetana, mléko či sýr.

Rostlinné alternativy sýrů je možné využít, ale jejich nutriční hodnota je nízká, jelikož jsou většinou vyrobeny z nekvalitních nasycených rostlinných tuků, jako je například palmový olej.

V případě úpravy masa jako řízků se do trojbalu nepoužívá mléko. Mléko v trojbalu není vůbec potřeba používat, neplní žádnou specifickou funkci, postačí vejce.

Pozor, někdy je zvykem, že se řízky namáčejí ve slanečném mléce, aby zkřehly. Takovýto postup v případě této diety není možný.

Při smažení v rámci této diety nelze využívat ani přepuštěné máslo (ghí).

V případě pokrmů, jako je například boloňská směs, je možné místo parmazánu posypat těstoviny mletými ořechy smíchanými s lahůdkovým droždím.

Přílohy

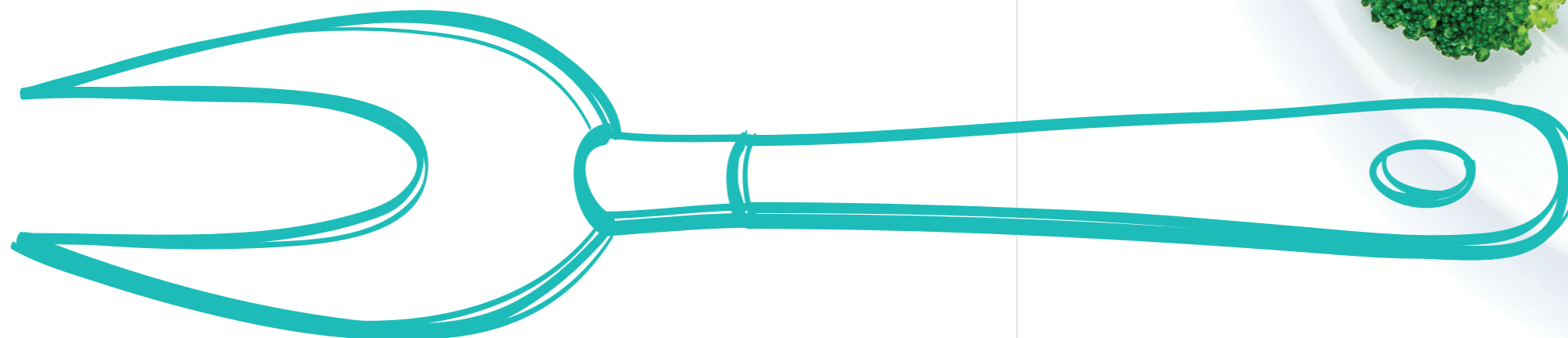
Přílohy je možné připravovat najednou, opět pouze do momentu, kdy je přidáno mléko či mléčný výrobek.

Místo bramborové kaše je možné servírovat vařené brambory, nebo nahradit mléko rostlinnou alternativou a místo másla použít například ochucený olej (pažitkový, petrželový). Tím lze omastit i vařené brambory.

U netradičních příloh, jako je polentová kaše, pečená polenta, šklubánky atd., je opět potřeba myslet na náhradu mléka či smetany a másla.

Saláty

Podávají se saláty bez sýrů - např. mozzarella, feta, balkánský sýr, parmazán - nebo bez smetany, zakysané smetany, jogurtů či dresinků, které obsahují mléčnou složku.



Dieta s omezením laktózy

Dieta, při níž je ze stravy vyloučen nebo omezen příjem mléčného cukru laktózy.

Kdy je vyžadována

Tato dieta je nezbytná při laktóзовé intoleranci, tedy obtížích, které jsou způsobeny přítomností nerozštěpeného mléčného cukru ve střevech. Zároveň může být předepsána dětem s celiakií, zejména v počátečních fázích léčby, kdy jsou střeva ještě poškozena a trávení laktózy je narušené.

Laktóзовá intolerance (LI)

Je reakce způsobená nedostatkem enzymu laktázy, který se ve střevě podílí na trávení laktózy (tj. mléčného cukru). Ta tak přechází do tlustého střeva, kde ji jako potravu spotřebují bakterie produkující plyny, a navíc způsobí přesun vody do střeva, čímž dohromady způsobí typické příznaky. Těmi jsou nadýmání, průjem a pocity škroukání a přelévání v břiše. Laktóзовá intolerance nemá nic společného s imunitním systémem, nejedná se o alergii, a tudíž není život ohrožující. V případě konzumace velkého množství laktózy však dokáže být velmi nepříjemná.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY DIETY

V případě LI nemusí být dieta natolik striktní. Mléko a mléčné výrobky jsou do určité míry snášeny.

Denní konzumace 12 g laktózy rozložená rovnoměrně v průběhu dne u většiny laktóзовě intolerantních nevede ke zdravotním obtížím.

1. U některých laktóзовě intolerantních jsou lépe snášeny fermentované mléčné výrobky – bakterie přítomné v těchto výrobcích laktózu rozkládají a fermentují (neplatí však paušálně).
2. Laktóza může být tolerována v malých množstvích, zejména pak v kombinaci s jinými potravinami.

Vzhledem k těmto faktům je od zákonných zástupců nutné zjistit, zda dítě toleruje nějakou formu mléčných výrobků či nějaké malé množství mléka. Je zbytečné

vylučovat veškeré mléčné výrobky, pokud dítě některé z nich dobře a bezpečně toleruje.

Vyřadit je potřeba pouze ty potraviny, které mají vysoký obsah laktózy (velmi orientačně může posloužit pomůcka „čím tekutější výrobek, tím více laktózy“).

Mléčná složka může být přidána do řady potravin. Opět je velice důležité sledovat informace na obalech potravin. Ostražitost je potřeba u pekařských a cukrářských výrobků, cukrovinek, dehydratovaných instantních výrobků (omáček, polévek, bramborových výrobků), sladkých ořechových či čokoládových pomazánek.

Nápomocná mohou být i tvrzení, která bývají někdy uváděna na obalech potravin:

Bezlaktóзовé potraviny

Obsah laktózy
do **10** mg/kg potraviny

S nízkým obsahem laktózy

Obsah laktózy
do **1** g/kg potraviny

Obsah laktózy

Obsah laktózy v mléce a mléčných výrobcích

Obsah laktózy se u konkrétních výrobků může lišit a je třeba sledovat informace na obalu potravin, tedy obsah cukrů

Potravina	Druh	Obsah laktózy g na 100 g potraviny
Mléko	Kravné mléko, odstředěné	4,8
	Kravné mléko, polotučné	4,7
	Kravné mléko, plnotučné	4,6
	Kravné mléko, kondenzované	12,3
	Kravné mléko, sušené odstředěné	52,9
	Kravné mléko, zahuštěné	8,5
	Kozí mléko	4,4
	Ovčí mléko	5,1
	Smetana (33 - 10 % tuku)	3,0-4,3
	Tvaroh	Tvaroh odtučněný
Tvaroh nízkotučný		2,9
Tvaroh tučný		2,3
Tvaroh tvrdý		1,4

Potravina	Druh	Obsah laktózy g na 100 g potraviny
Sýr	Hermelín	1,2
	Cheddar	0,1
	Žervé 30 % t. v. s.	1,6
	sýr Cottage	3,1
	sýr Cottage, nízkotučný	3,3
	Eidam 30 % t. v. s	1,3
	Eidam 50 % t. v. s	1,0
	Gouda	Stopy
	Feta	1,4
	Kozí sýr	0,9
	Mozarella	1,3-0,8
	Parmezán	0,9
Jogurt	Bílý	4,7
	Ovocný	4,0
	Jogurtový nápoj	4,0
Máslo	Máslo 82 %	0,8
Ostatní	Mléčný koktejl	4,5
	Zmrzlina vanilková	4,8
	Zmrzlina čokoládová	5,2
	Zmrzlina	4,7
	Mléčná rýže/rýžová kaše	3,9
	Pudink z plnotučného mléka	5,2

PROBLEMATICKÉ POTRAVINY A JEJICH NÁHRADY

Vysoký obsah laktózy má mléko bez ohledu na úpravu, smetana, měkký tvaroh či měkké sýry. Mírně tolerovány mohou být jogurty a zakysané mléčné výrobky – zde však záleží na individuální míře tolerance.

Velmi nízký obsah laktózy najdeme v másle, tvrdých sýrech s delší dobou zrání (ementál, čedar, parmezán apod.) či tvrdém tvarohu – opět záleží na míře tolerance každého jedince.

Na trhu již je celá řada bezlaktózových výrobků. Při jejich výrobě se mléčný cukr rozštěpí a tento výrobek, který je jinak úplně shodný s původním mléčným výrobkem, již laktózu neobsahuje.

Pozor – bezlaktózová mléka a mléčné výrobky obsahují standardní množství bílkovin kravského mléka, proto je není možné používat při alergii na bílkovinu kravského mléka.

Náhrady potravin v tomto případě tudíž není potřeba podrobně specifikovat, běžné varianty se nahrazují bezlaktózovými (toto není zapotřebí u másla a výše zmíněných tvrdých sýrů, které mají nízký obsah laktózy přirozeně).

Opět ale platí mít pod kontrolou průmyslově zpracované potraviny a vysoce průmyslově zpracované potraviny a sledovat informace na obalech těchto potravin. Ostražitost je potřeba u pekařských, cukrářských výrobků, cukrovinek, dehydratovaných instantních výrobků (omáček, polévek, bramborových výrobků), sladkých ořechových či čokoládových pomazánek.

I zde platí, že náhrada kravského mléka mlékem jiných savců či výrobky z nich není řešením, jelikož i v nich je mléčný cukr přítomen.

PRAKTICKÉ ZKUŠENOSTI V PŘÍPRAVĚ DIETY

Při přípravě pokrmů s nižším obsahem laktózy je potřeba dodržovat stejná hygienická pravidla jako v předchozím případě. Pro laktózově intolerantního strávnicka však drobná kontaminace nepředstavuje vážné riziko. Následkem jsou spíše nepříjemné stavy jako nadýmání, škroukání v břiše, v krajním případě průjem.

V případě mléka a mléčných výrobků stačí většinou problematickou potravinu nahradit (mléko v koprové

omáčce za bezlaktózové mléko – pozor, je sladší než klasické mléko).

V praxi se může stát, že se v jedné jídelně setkají strávnicki s ABKM a LI zároveň. Pokud pro jídelnu není reálné připravovat zvlášť pokrm se sníženým obsahem laktózy a s omezením kravského mléka, je možné připravovat jeden pokrm, který bude splňovat podmínky diety strávnicka s nejpřísnějším omezením, tedy většinou s alergií.



Dieta s vyloučením vajec

Alergie na některou z bílkovin vejce patří v dětském věku rovněž k těm rozšířenějším.

Kdy je vyžadována

Dieta s vyloučením vajec je zapotřebí v případě alergie na vaječnou bílkovinu, a to jak bílkovinu bílku, tak žloutku. Ve vejci je popsáno více jak 30 složek, které mohou vyvolat alergickou reakci.

Některé alergenní složky ve vejci jsou termolabilní (jejich alergenní potenciál se mění tepelnou úpravou), jiné zůstávají termostabilní (nemění se). Tím, že není možné ve vejci dokonale od sebe tyto složky oddělit, je vejce jako celek pro alergika nebezpečné a doporučujeme jej ve školním stravování zcela vyloučit. Výjimka může být pouze v případech, kdy lékař doporučí jinak, popíše přesně výjimku v lékařském potvrzení. V tomto případě je potřeba se přesně dohodnout se zákonnými zástupci. (Po určitém období se totiž do stravy dítěte může vejce opět začít zařazovat, ale v malých množstvích a začíná se nejprve tzv. „pečeným vejcem“ - vejce, které bylo tepelně upraveno při minimálně

180 °C po dobu minimálně 30 minut. O tom, zda dítěti vejce opět nabízet a jakou formou však rozhoduje lékař).

Vejce jsou v naší stravě velice hodnotným zdrojem bílkovin, vitaminů a minerálních látek. Přesto však, pokud je nutnost je vyloučit a dítě nemá další významná dietní omezení, lze živiny z vajec nahradit konzumací celého spektra jiných potravin.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY DIETY

V případě této diety je potřeba vyloučit vejce v jakékoli podobě (vařená, míchaná, pečená, jako součást pokrmu), a to jak bílky, tak žloutky, jelikož nelze zajistit jejich dokonalé oddělení bez kontaminace. Není možné používat vaječnou melanž či sníh vyrobený z bílků. Zároveň je potřeba vyhnout se jakýmkoliv potravinám vyrobených z vajec, např. Šmakoun, Bílkoun aj. Jako i v ostatních dietách, i zde je nutná obezřetnost,

protože vejce či určité jeho složky se kvůli specifickým vlastnostem přidávají do řady potravin. Mezi rizikové potraviny, které mohou obsahovat některé suroviny pocházející z vajec, mohou patřit těstoviny (vaječné), některé tvrdé sýry (obsah vaječného lysozymu jakožto konzervantu), zmrzliny, quiche, slané i sladké pečivo jiné než vlastní výroby, sladké pochutiny a cukrovinky obsahující vaječný lecitin, nugát.

Stejně jako u mléka nelze slepičí vejce nahrazovat vejci jiných živočišných druhů, např. křepelčími, kachními či husími, z důvodu rizika zkřížené reaktivity. U alergiků na vejce se naopak můžeme setkat rovněž s reakcí na drůbeží maso, bývá však vzácná.

Čtení etiket

Čtení informací na obalech je nezbytností. Ingredience, na které bychom si měli dávat pozor ve složení potravin, mohou být např. následující:

→ vejce, žloutek, bílek, sušená vejce, vaječná melanž, sušený vaječný bílek, sušený vaječný žloutek,

→ vaječná bílkovina/vaječný protein, albumin, globulin, ovalbumin, ovoglobulin, livetin či ovomucin, ovomukoid, vitelin, vaječný lecitin, vaječný lysozym.

Lecitin i lysozym je možné vyrobit i ze soji, tudíž by neměly být pro alergika na vejce problémové. Musí však být jasně uvedeno, že jsou původem ze soji. Vaječný lecitin však nemusí být problematický, jelikož se nejedná o bílkovinu. To, že nezpůsobuje konkrétnímu dítěti alergické projevy, je ale potřeba mít potvrzeno v lékařské zprávě.

Suroviny pocházející z vajec musejí být ve složení vždy zvýrazněny (tučně, kurzívou, podtržením, podbarvením apod.). Jedná se tedy o další způsob, jak případné rizikové složky můžeme rozpoznat.

Pozor na označení „může obsahovat stopy vajec“, i v tomto případě je potravina z diety nutné vyloučit. Při přípravě bezvaječných pokrmů je potřeba dodržovat stejná hygienická pravidla jako v případě jakékoli eliminační diety.

PROBLEMATICKÉ POTRAVINY A JEJICH NÁHRADY

Z technologického hlediska je vejce velmi často možné z receptu pouze odstranit nebo jej nahradit bez závažnějších důsledků na sensorickou hodnotu pokrmu (závěrka v polévce, přídavek ke špenátu apod.).

V případech, kdy je vejce nedílnou součástí pokrmu kvůli svým specifickým vlastnostem (vejce je pojivo, či emulgátor), je potřeba jej nahradit surovinou, která zajistí podobné vlastnosti (vlhkost, vláčnost, tekutost, pojivost aj.). Tyto náhrady jsou uvedeny v tabulce níže.

Vyloučení vajec

Problematické potraviny

Samostatně podávané vejce
(např. koprová omáčka
či fazolky na kyselo, čočka nakyselo,
pomazánka z vajec...)

Vejce jako zavářka

Vejce jako pojídlo

Vhodné potraviny

V závislosti na charakteru pokrmu lze nahradit porcí masa, luštěninovým karbanátkem bez použití vajec, tofu, příp. zcela vynechat (např. u luštěninových pokrmů).

Z receptury zcela vynechat.

Lněná nebo chia semena
v poměru 1 : 4 s vodou, nechat odstát do vzniku želatinové hmoty (1 lžičce semen = 1 vejce).

Banán nebo jablečné pyré
(zde je potřeba brát v úvahu možný vliv na chuť výsledného pokrmu).

Želatina
v poměru 1 : 1 s vodou (1 lžičce želatiny = 1 vejce), sáček želatiny nahradí až 3 vejce.

Náhrady vejce (např. vajahit)
- obsahuje kukuřičnou mouku, sójovou bílkovinu, sójový lecitin, syrovátku.
1 vejce může být nahrazeno 10 g vajahitu se 40 ml vody, 1 žloutek lze nahradit 10 g vajahitu a 20 ml vody.

Problematické potraviny

Sníh z vaječného bílku (nadýchanost pečiva)

Vhodné potraviny

Vegavajo
- bezlepková směs, 10 g směsi (1 zarovnaná polévková lžičce) a 2 lžičce vody, 5 minut odstát.
Nahradí 1 vejce velikost M.
Je-li v receptu vejce velikost L, použijte 15 g směsi (1 vrchovatá polévková lžičce) a 3 lžičce vody.

Hraška
- bezlepková směs z hrachových bílkovin. Existuje řada variací - na obalování, na zahušťování, na přípravu sladkých těst.

Palačinky, lívance
- 1 vejce nahradí 1 polévkovou lžičkou škrobu.

Kynutá těsta
- místo vejce přídavek tuku a/nebo tekutiny.

Těsta na bábovku, bublaninu
1/2 kypřicího prášku odpovídá 1 vejci.

1 kypřicí prášek nahradí 1-2 vejce.

Problematikcé potraviny

Vejsce jako součást trojobalu

Vejsce pro zalévání francouzských brambor, zapékaných těstovin...

Vejsce jako náplň do jemného pečiva, moučníků

Vhodné potraviny

Bílý jogurt místo vejce.

Hrachová mouka (hraška) v poměru 1 : 2 s vodou (1 lžíce mouky = 1 vejce).

Náhrady vejce (např. vajahit).

Těstíčko - 1 polévkovou lžící škrobu s 250 ml mléka a špetkou soli, dle potřeby zahustit polohrubou moukou. Poté obalit ve strouhance.

Náhrady vejce (např. vajahit, vegavajo).

Tvarohová náplň: místo vejce pudink.

PRAKTICKÉ ZKUŠENOSTI V PŘÍPRAVĚ DIETY

Polévky

U většiny polévek se postup s konvenční verzí nebude lišit. Oddělit adekvátní počet porcí pro bezvaječnou dietu je zapotřebí v případě, kdy se do polévky přidávají těstoviny (vaječné) nebo vejce samotné, vaječná sedlina, noky, knedlíčky a další typy vloček, které obsahují vejce. Opatrně s krutony, vždy je potřeba vědět, zda jsou z pečiva, které neobsahovalo vejce.

Omáčky

Většina omáček na bázi bešamelu či velouté bude totožných s konvenční verzí. Potřebný počet porcí je potřeba odebrat před přidáním například žloutků, které se do některých typů omáček přidávají pro zjemnění, nebo před přidáním vajec natvrdo, které se do některých omáček přidávají. Pečivo, kterým jsou zahušťovány některé omáčky, rovněž nesmí obsahovat vejce.

Maso

V případě masa je potřeba oddělit přípravu například u mletých mas, a to ve chvíli, než je přidáno vejce. V případě pokrmů jako španělský ptáček je potřeba tepelně upravovat zvlášť, aby nedošlo ke kontaminaci vejcem, které je v náplni standardního receptu.

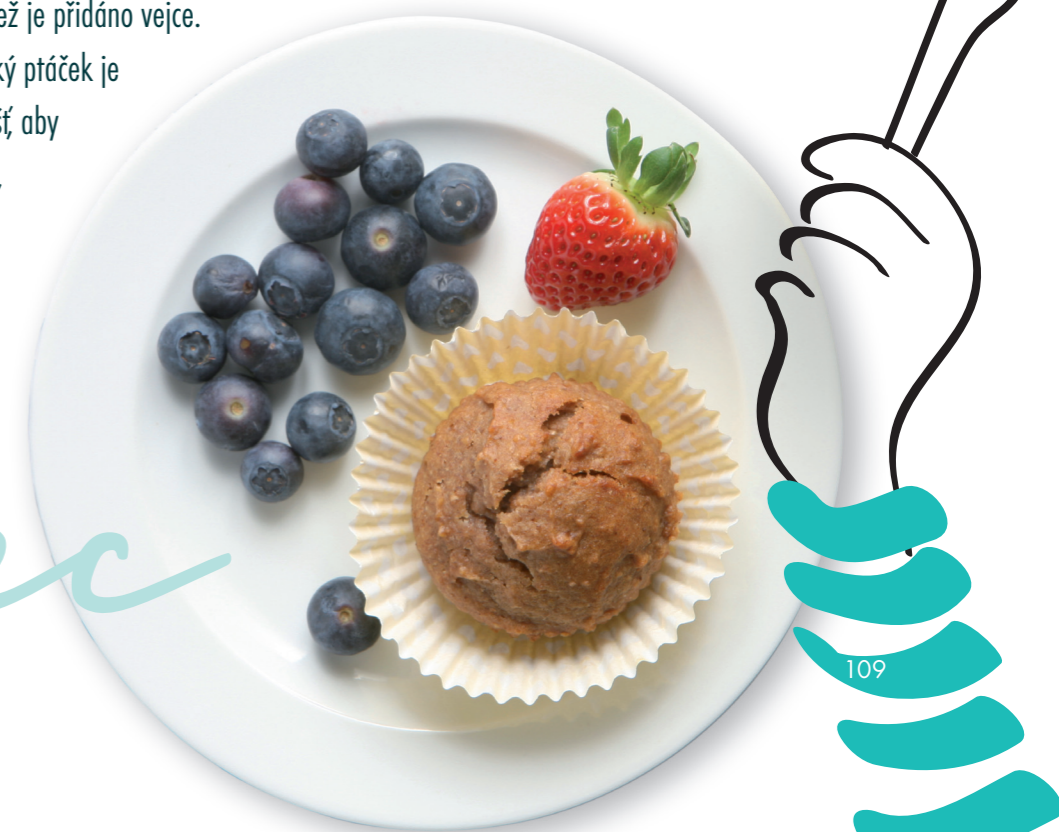
V případě trojobalu je potřeba oddělit přípravu před namočením masa do vajec, místo vajec je možné použít jogurt. Místo strouhanky je vždy potřeba s jistotou použít náhradu bez vajec.

Maso se někdy zapéká či smaží s různě ochuceným sněhem z bílků. I zde je potřeba přípravu oddělit (včetně tepelné).

Samostatně zapékat bez přídavku vajec je potřeba i pokrmy typu francouzské brambory, šunkofleky, další slané i sladké nákypy.

Paláčky, livance, karbanátky, placičky...

Není možné připravovat na stejné pánvi, jako se připravovaly konvenční varianty s vejcem bez toho, aby proběhla důkladná sanitace. Buď jsou dietní varianty smaženy úplně zvlášť na jiném nádobí, nebo jako úplně první, nebo po důkladné sanitaci pánve.



Dieta při diabetu 1. typu

Kdy je vyžadována

Tato úprava stravy je nutná u strážníků, kteří si vlivem svého onemocnění (zejm. diabetu 1. typu, ale i dalších, spíše vzácných onemocnění) musejí aplikovat inzulín. Metodika zpracovává podávání diabetické diety pouze rámcově, řešení konkrétních případů vždy závisí na možnostech školy, jídelny a zejména na domluvě se zákonnými zástupci strážníka.

Pozn.: V případě diabetu 2. typu, který se rozvíjí většinou pouze u velmi obézních dětí, není úprava stravy ze strany školní jídelny vyžadována.

Diabetes (lidově „cukrovka“) je onemocnění, při kterém tělo nevytváří hormon inzulín, nebo tento hormon nemůže fungovat tak, jak by správně měl. Následkem je, že glukóza není schopna se dostat jako základní palivo do buněk a koluje v krvi, což má za následek řadu projevů (nadměrné močení, žízeň, hubnutí).

TYPY DIABETU

Pro školní stravování je významný diabetes 1. typu, což je autoimunitní onemocnění, kdy dochází k destrukci buněk slinivky produkujících inzulín. V ČR tvoří diabetici 1. typu přibližně 7 % všech osob s diabetem a objevuje se nejčastěji již v dětském věku. Jeho příčina není dosud přesně známa, nicméně vliv na rozvoj onemocnění mohou mít např. genetika nebo stres. Při tomto typu diabetu je léčbou aplikace inzulínu, jehož dávkování určuje lékař, a příslušné přizpůsobení stravovacího režimu.

Diabetes 2. typu vzniká z jiné příčiny. Většinou se jedná o onemocnění doprovázející nadváhu a obezitu. Buňky těla jsou rezistentní k inzulínu a glukóza ze stravy se nedokáže dostat do buněk a zůstává v krvi. Tímto typem diabetu trpí většinou dospělí, v krajních případech se však může objevovat už i u dětí. V případě tohoto typu diabetu je první volbou úprava životního stylu, snížení hmotnosti a zavedení správných stravovacích návyků.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY DIETY

Diabetická dieta nevyžaduje úpravu stravy ve smyslu výše uvedených eliminačních diet, tedy vylučování konkrétních potravin z jídelníčku. Diabetik aplikující inzulín však musí mít pod kontrolou sacharidy, které ve stravě přijímá, a přizpůsobovat jejich množství nastavenému režimu (v dnešní době se pak začínají používat i tzv. flexibilní režimy, které diabetikovi umožňují větší volnost).

V diabetické dietě jsou sledovány SACHARIDY a vždy jsou u nich důležité tři parametry – množství, typ a frekvence.

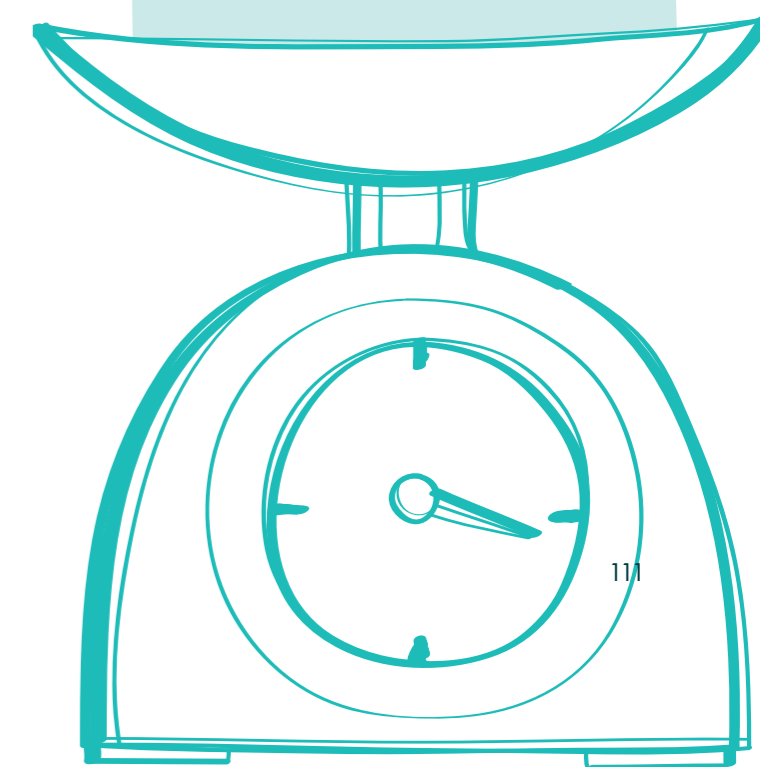
Většina strážníků s diabetem bude mít lékařem na každé denní jídlo stanovený počet výměnných jednotek, které reprezentují množství sacharidů, které může konkrétní dítě přijmout v daném pokrmu. V ČR je jedna výměnná jednotka 10-12 g sacharidů dle použitých tabulek (2 kostky cukru). Takovéto množství je obsaženo v různých gramážích potravin. Určité množství jedné potraviny tak může být zaměněno za odlišné množství potraviny jiné.

Toto množství sacharidů (výměnných jednotek), které má dítě s diabetem stanoveno, je potřeba dodržet, jelikož podle něj má dítě nastavené dávky inzulínu.

Základní pomůckou školní jídelny se tak při přípravě této diety stává kuchyňská váha, pomocí které jsou při výdeji potraviny bohaté na sacharidy dávkovány v potřebném množství.

Velice důležitá je v tomto případě komunikace zákonných zástupců a školní jídelny. Školní jídelna musí obdržet informaci, kolik potravin bohatých na sacharidy, které má v daném jídelním lístku na konkrétní den, má dítěti podat. Většinou zákonní zástupci napíší školní jídelně gramáže surovin ke konkrétním pokrmům.

Technologická úprava pokrmů pro diabetiky se nijak neliší od konvenční stravy.



PROBLEMATICKÉ POTRAVINY A JEJICH NÁHRADY

Na rozdíl od předchozích diet, v rámci kterých bylo nutné ze stravy vyloučit konkrétní potraviny či skupinu potravin, je v této dietě hlavním principem kontrola množství potravin, které obsahují sacharidy. Jedná se tedy zejména o:

- obiloviny - pšenice, ječmen, žito, rýže, pečivo, těstoviny, vločky, kroupy, mouka, jáhly, kukuřice
- knedlíky, noky, gnocchi, špele, halušky - u obilovin je vhodnější volit spíše celozrnnou variantu,

- pseudoobiloviny - pohanka, amarant, quinoa,
- brambory, batáty,
- luštěniny,
- cukrovinky a dezerty,
- slazené nápoje,
- slazené mléko a mléčné výrobky,
- ovocné šťávy, kompoty, ovocná pyré, kandované ovoce,
- cukr, cukrovinky

PRAKTICKÉ ZKUŠENOSTI V PŘÍPRAVĚ DIETY

Naprostým základem praktického provedení této diety ve školní jídelně je přímá spolupráce se zákonnými zástupci, kteří školní jídelně sdělí, jakou porci potravin obsahujících vyšší množství sacharidů by mělo jejich dítě dostat. V praxi se režimů spolupráce používá několik:

1. Zákonní zástupci každý týden zasílají školní jídelně jídelníček s doplněným množstvím potravin, které je potřeba přesně odvážit.
2. Zákonní zástupci dodají školní jídelně dokument se specifikovanými porcemi nejčastěji podávaných potravin a kontaktují jídelnu v případě konkrétních pokrmů, které je potřeba upřesnit.
3. Zákonní zástupci naučí personál školní jídelny pracovat s výměnnými jednotkami a ten následně stanovuje porci bez přímého vstupu rodičů.

4. Starší strážníci (spíše na střední škole), kteří již mají s diabetem zkušenosti, hlásí hmotnost porce u okénka přímo při výdeji.

Sladké pokrmy mohou představovat problém, jelikož obsahují doporučenou dávku sacharidů ve velmi malém množství pokrmu. V takto malé porci je však velmi málo i ostatních potřebných živin. V tomto případě platí stejná zásada, kdy by měl zákonný zástupce rozhodnout, zda a v jakém množství by dítě mělo sladký pokrm dostat. Namísto sladkých pokrmů je možné dle dohody připravit jiný pokrm.

Strážníci s diabetem mohou někdy potřebovat obědvat či svačit v jiný čas, než je v jídelně standardem. Je to z důvodu rozložení sacharidů v průběhu dne nebo kvůli režimu aplikace inzulínu. Dle možností a domluvy se zákonnými zástupci se však snažíme vyvarovat oddělo-

vání diabetika od třídního kolektivu s ohledem na možné psychologické dopady takového kroku. V závislosti na režimu dávkování inzulínu, který navíc u menších dětí aplikuje někdo z vyučujících nebo asistentů mimo školní jídelnu, je také možné, že bude strážník s diabetem potřebovat přednostní obslužení.

Vzhledem k tomu, že konzumace nižšího než vypočítaného množství sacharidů může mít na diabetika aplikujícího předepsanou dávku inzulínu negativní zdravotní dopady (hypoglykemie, tedy stav velmi nízké hladiny krevního cukru, může vyústit až ve ztrátu vědomí), je zapotřebí kromě množství vydaných potravin hlídat rovněž množství vrácených (nedojedených) potravin.

Dle možností jídelny tak může činit kuchař/ka přijímající nádobí od strážníků či někdo z pedagogických pracovníků nebo asistentů. Na domluvě se zákonnými zástupci pak závisí, zda v případě, kdy dítě nedojí celou porci, je potřeba nějak zasahovat (např. podat jiný zdroj sacharidů), ohlásit tuto skutečnost zákonným zástupcům nebo je možné neprovádět nic. Školní jídelna však může být strážníkovi nápomocná i opačným způsobem - pokud se přes den stane, že potřebuje akutně doplnit sacharidy, může v těchto případech po dohodě s personálem navštívit jídelnu i mimo čas oběda a obdržet drobnou svačinu.



Ostatní diety

Výše byly uvedeny diety, se kterými se školní jídelna může dle dostupných dat setkat nejčastěji. Množství zdravotních obtíží, které vyžadují specifickou úpravu stravy, je však mnohem větší a diety se mohou lišit dle stanovené diagnózy. Níže uvádíme přehled onemocnění, která se v dětském věku mohou vyskytnout a se kterými se případně můžeme ve školní jídelně setkat.

Potravinové alergie jiné než na bílkovinu kravského mléka a vejce

Ačkoliv jsou kravské mléko a vejce u dětí nejčastějšími potravinovými alergeny, alergická reakce se může rozvinout po konzumaci v podstatě jakékoli potraviny. Často se tak setkáváme s alergiemi např. na sóju, ořechy, ryby nebo třeba na některé druhy ovoce či zeleniny.

Pro školní jídelnu většina těchto alergií znamená pouze vynechání problematické suroviny, příp. kontrolu složení potravin a doplňků nevyroběných na místě, jako jsou dezerty apod. V případě alergie na ořechy tedy nebude strážníkovi posypán šlehaný tvaroh mletými ořechy, jídlo typu kung-pao se mu připraví bez arašídů a dostane takový druh müsli, ve kterém nebudou ořechy přítomny. Alergie na ryby bude ve svém principu velmi podobná – v případě rybích pokrmů bude ryba nahrazena jiným druhem masa, rybí pomazánka může být nahrazena masovou, příp. jinak dochucenou tvarohovou pomazánkou. Alergii na rajčata lze vyřešit oddě-

lením základu v momentě, kdy by měla být rajčata přidána, příp. nahrazením rajské omáčky např. smetanovou na paprice, nahrazením tomatové omáčky na těstoviny sýrovou, smetanovou nebo špenátovou.

Mírně problematická může být v tomto ohledu alergie na sóju. Tu samotnou většinou nepodáváme přímo (s výjimkou sójových bobů, edamame, tofu či tempehu), často se však v potravinách mohou vyskytovat suroviny vyrobené ze sóji. Těmi mohou být např. sójová mouka, sójový olej či sójový lecitin vyskytující se zejména ve vysoce průmyslově zpracovaných potravinách. Na sóju mohou rovněž se zvýšenou pravděpodobností reagovat strážníci alergičtí na bílkovinu kravského mléka – v takovém případě je potřeba mléko a mléčné výrobky nahrazovat jinými výrobky než ze sóje.

V případě, kdy u dítěte dojde ke kombinaci několika potravinových alergií či intolerancí zároveň, je nezbytné konzultovat možnosti školní jídelny s nutričním terapeutem, který školní jídelně doporučí vhodné náhrady na základě konkrétních diagnóz.

Diety při onemocnění jater

V dětském věku se můžeme setkat i s některými onemocněními jater, jako mohou být např. různé formy hepatitidy („žloutenka“) nebo infekční mononukleóza. U těchto onemocnění se dříve doporučovala dieta



s velmi přísným omezením tuku. Povoleny byly potraviny jako drůbeží maso, rýže, brambory či zelenina, to vše připravované na vodě. Tyto dietní přístupy jsou dnes již zastaralé, přesto se s nimi však můžeme dnes setkat v doporučeních praktických lékařů či gastroenterologů.

Aktuální doporučení v oblasti dietních opatření při onemocnění jater se opírají zejména o následující body.

- Strava by měla být pestrá podobně jako u zdravého člověka bez vynechávání konkrétních skupin potravin.
- Při přípravě pokrmů by se neměly používat nešetrné formy tepelné úpravy (smažení, grilování apod.), při kterých vznikají látky poškozující játra.
- Tuk není potřeba omezovat množstvím, měl by však být velmi kvalitní (rostlinné oleje, ořechy, semena aj.) a nemělo by u něj docházet k přepalování – játra při své regeneraci z tuku naopak benefitují.

V praxi se však můžeme setkat se strážníkem, který má přísnou dietu v rozporu s aktuálními doporučeními postupy předepsanou. V těchto případech je na místě domluva se zákonnými zástupci, jak přísně dietu dodržují v domácích podmínkách, a stravu upravit tak, aby byla opatření konzistentní. Pokud zákonní zástupci na přísném omezení tuku z jakéhokoli důvodu trvají, je potřeba úpravu stravy pro daného strážníka na základě konkrétní diagnózy konzultovat s nutričním terapeutem.

Diety při nespecifických střevních zánětech

Pod pojmem „nespecifické střevní záněty“ se skrývají zejména dvě diagnózy, se kterými se můžeme (i když vzácně) setkat: Crohnova choroba a ulcerózní kolitida. Obě jsou typické zánětem a také opakovaným vzplanutím příznaků střídajícími se s obdobím relativního klidu (ataka či relaps x remise).

Crohnova choroba

Jde o zánětlivé onemocnění, které může úsekově postihovat jakoukoliv část trávicího ústrojí (tzn. od dutiny ústní po konečník). Zánětem může být postižen jeden ohraničený úsek trávicího traktu nebo více. Důsledkem zánětu je, že trávicí ústrojí nemůže dobře plnit svou funkci a nedochází ke správnému a dostatečnému štěpení a vstřebávání živin.

Krom bolestivých stavů, které s sebou zánět přináší, je následkem neprospívání. Děti mají zpomalený růst, problémy s přibýváním na hmotnosti, opožděné dospívání.

Crohnova choroba se přibližně u 25 % pacientů projeví v dětském věku, nejčastěji mezi 12. - 15. rokem života. Diagnostikovat Crohnovu chorobu u mladších dětí může být mnohem složitější než u dospělých, jelikož projevy nemoci jsou podobné například s celiakií, alergií na kravskou bílkovinu, giardiózou, dráždivým tračníkem nebo laktózovou intolerancí, které se společně s Crohnovou chorobou projevují chronickými průjmy.

Ulcerózní kolitida

Jde o chronické onemocnění sliznice tlustého střeva, na jejímž povrchu způsobuje zánětlivé změny různého stupně často doprovázené krvácivými komplikacemi. Nemoc vždy postihuje nejdříve konečník a následně se šíří na různě rozsáhlou část tlustého střeva. Průběh onemocnění je u každého pacienta individuální.

Dietní opatření

Jsou zcela individuální a záleží i na tom, v jakém stadiu nemoci se dítě nachází. Pokud je pacient v remisi, tzn. v klidovém stavu, může být strava velice obdobná stravě standardní. Mohou však být různá individuální omezení potravin, které i v klidovém stavu vyvolávají diskomfort. Takovými problémovými potravinami nejčastěji bývají ořechy, nadýmavé potraviny, uzeniny, tučné pokrmy, dráždivá koření a alkohol. Některým pacientům může způsobit potíže i větší množství hrubé vlákniny, např. ovoce se zrníčky, tuhými slupkami apod. I s menšími omezeními však strava může být pestrá, vyvážená a plnohodnotná. Vždy je důležité zajistit dostatek plnohodnotných bílkovin a preferovat mléčné tuky a rybí tuk, případně rostlinné oleje (např. lněný, dýňový či z vlašských ořechů).

Důležitá je i frekvence denních jídel, je nutné, aby pacient jedl v menších dávkách častěji, tj. 6–7krát denně

v intervalech 2,5–3 hodiny. Tento způsob stravy je nezbytný v důsledku zmenšení vstřebávací (resorpční) plochy a zhoršeného trávení.

Velice důležitá je i lákavá úprava stravy. Pacienti často trpí nechutenstvím a strachem z jídla, jelikož se obávají bolestí břicha a průjmů.

V období relapsu (znovuvzplanutí nemoci) je dieta více omezená, přičemž někdy dochází k úplnému vynechání stravy podané ústy. V těchto akutních stavech většinou děti chybí i ve výuce, příp. jsou odhlášeny ze stravování vzhledem k tomu, že jim je strava zajištěna sondou či jiným způsobem.

Dieta CDED

Relativně moderní je CDED dieta, která se u dětských pacientů někdy předepisuje. Jedná se o dietu, která má podpořit správné osídlení střeva mikrobiotou (mikroorganismy), která má pozitivní vliv na imunitní systém. Tato dieta má 3 specifické fáze, kdy se dodržují určité druhy potravin a jejich přesná množství za den. Jiné potraviny se naopak vylučují.

V rámci této diety je naprosto stěžejní komunikace se zákonnými zástupci, jelikož ti přesně nejlépe vědí, jaké potraviny dítě toleruje v jakém množství a případně v jaké tepelné úpravě či kombinaci. Nezbytná je rovněž domluva s nutričním terapeutem.

ZÁSADY PRVNÍ POMOCI

Rizika akutních zdravotních komplikací mohou nastat zejména v případě alergií.

Alergie mohou vznikat v různých obdobích života. Alergický projev v rámci školního stravování může nastat nejen na potravinu, která je diagnosticky potvrzena (z jakýchkoli důvodů ji dítě zkonsumovalo), ale může se stát, že se projeví alergie nová, která se doposud neprojevila.

I z toho důvodu je potřeba znát projevy alergické reakce na potraviny a také dokázat dobře poskytnout první pomoc.

Ve většině případů se jedná o projevy lehké. Alergické děti většinou bývají vybaveny antihistaminiky a u menších dětí bývá dobrým zvykem, že zákonní zástupci informují učitele a jsou dohodnuti na postupu v případě komplikací.

Děti s prudkými reakcemi zákonní zástupci většinou ke školnímu stravování vůbec nepřihlašují.

PROJEVY POTRAVINOVÉ ALERGIE

Kožní

kopřivka (drobná vyrážka, většinou svědí), otok, svědění, zarudnutí, ekzém.

Oční

svědění, slzení, zarudnutí spojivek, otok víček, svědění v uších.

Dýchací cesty

vodnatá sekrece z nosu, svědění, kýčání, chrapot, otok hrtanu, kašel, potíže s dýcháním, svírání/bolest na hrudi.

Trávicí systém

svědění rtů, svědění v dutině ústní, otok rtů, otok jazyka, patra, svědění až svírání hrdla, nevolnost, zvracení, bolesti břicha, průjem.

Při slabších formách alergické reakce představují první pomoc antihistaminika, která alergické reakce tlumí a zmírňují. Je vhodné, aby je dítě mělo pro případ potřeby u sebe a o způsobu jejich užití byl informován jak třídní učitel, tak personál školní jídelny.

Zřídka může dojít k prudké reakci, která se nazývá anafylaktický šok.

ANAFYLAKTICKÝ ŠOK

Jedná se o náhlý život ohrožující stav, který může vést k poškození orgánů, ale i smrti. Orgány potřebují kyslík, kterého se jim nedostává. Tento stav je velice vzácný, ale může nastat, proto je dobré umět ho rozpoznat.

Anafylaktické stavy vyžadují okamžitou první pomoc a okamžité volání na tísňovou linku zdravotnické záchranné služby 155 (112) – rychlé lékařské pomoci. Jak se anafylaxe projevuje:

Kůže

svědění celého těla, typické je svědění na ploskách rukou a nohou, návaly horkosti, kopřivka – většinou na celém těle, otoky (prsty, obličej...)

Oči

otoky víček, světlolachost, svědění, slzení, zarudnutí spojivek

Horní cesty dýchací

pocit ucpaní nosu, kýčání, chrapot, chrčivý dech, otok v nosohltanu nebo hrtanu, kašel, dušení

Dolní cesty dýchací

zrychlené a usilovné dýchání, pocit stahu průdušek, pískání při výdechu, dušnost, prošeďivělé nebo fialové zbarvení kůže a sliznic, zástava dechu

Srdečně-cévní systém

zrychlený puls, pokles tlaku krve, mdloby, bezvědomí, porucha srdečního rytmu, infarkt myokardu, srdeční zástava

Trávicí systém

otok rtů, otok jazyka, měkkého patra, pocit na zvracení a zvracení, křečovitě bolesti břicha, průjem

Nervový systém

bolesti hlavy, slabost, závratě, mdloby

Močový a pohlavní systém

nucení na moč, pomočení, děložní křeče

<https://www.youtube.com/watch?v=EN3K1ZL3jal>

Lidé trpící závažnou alergií by s sebou měli neustále nosit pohotovostní balíček, který by měl obsahovat:

- adrenalinový autoinjektor (zvláště v případě, že se již někdy v minulosti vyskytla závažná alergická reakce)

<https://www.youtube.com/watch?v=G1Jno4o9Rak>

- antihistaminikum,
- lék kortizonového typu,
- inhalátor.

Pokud dítě již někdy reagovalo touto formou alergické reakce, je potřeba, aby to zákonní zástupci ve škole sdělili a zároveň aby jak pedagogičtí pracovníci, tak personál školní jídelny věděl, kde má dítě tento balíček uložen.

ZÁKLADNÍ PRVNÍ POMOC PŘI SILNÉ ALERGICKÉ REAKCI NA POTRAVINU

①

Dítě uklidněte, zůstaňte s ním a zamezte dalšímu kontaktu s alergenem, zamezte přehřátí nebo podchlazení.

②

Povolte mu oděv tak, aby mohlo dobře dýchat.

③

Pokud víte, že dítě má autoinjektor s adrenalinem (EpiPen), tak ho bez prodlení použijte. Případně podejte další léky z balíčku první pomoci, který by dítě mělo mít u sebe. Postupujte podle pokynů.

④

Dítěti zajistěte vhodnou polohu.

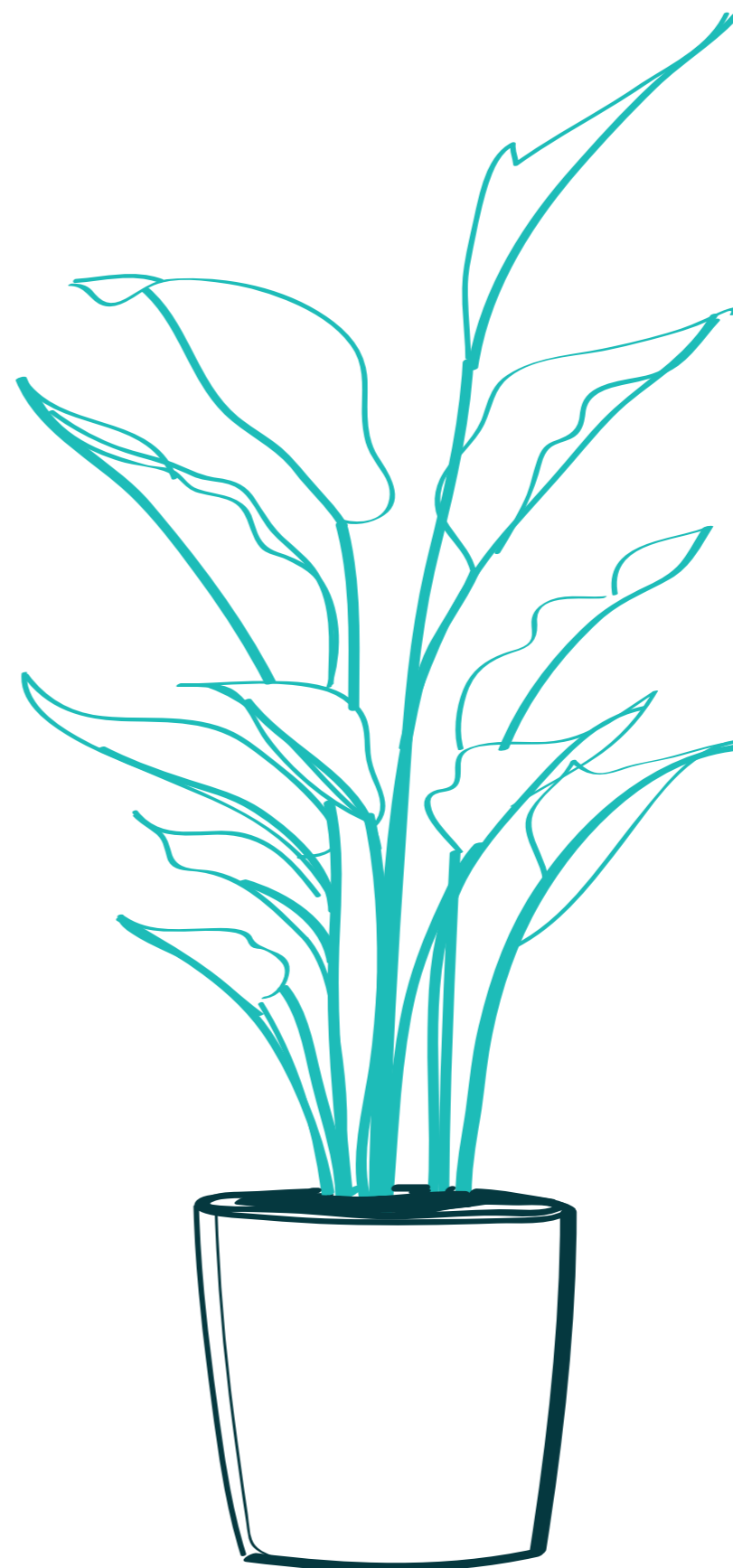
Pokud je při vědomí, je nejvhodnější poloha vsedě až polosedě s oporou zad. Při ztrátě vědomí ho položte na záda a zvedněte dolní končetiny cca o 30 cm a kontrolujte dýchání.

⑤

Privolejte RZP - telefonní číslo 155, nahlase „vážná alergická reakce nebo anafylaxe“.

⑥

Po příjezdu předejte posádce RZP informace o reakci, o podaných lécích a předejte použitý autoinjektor.

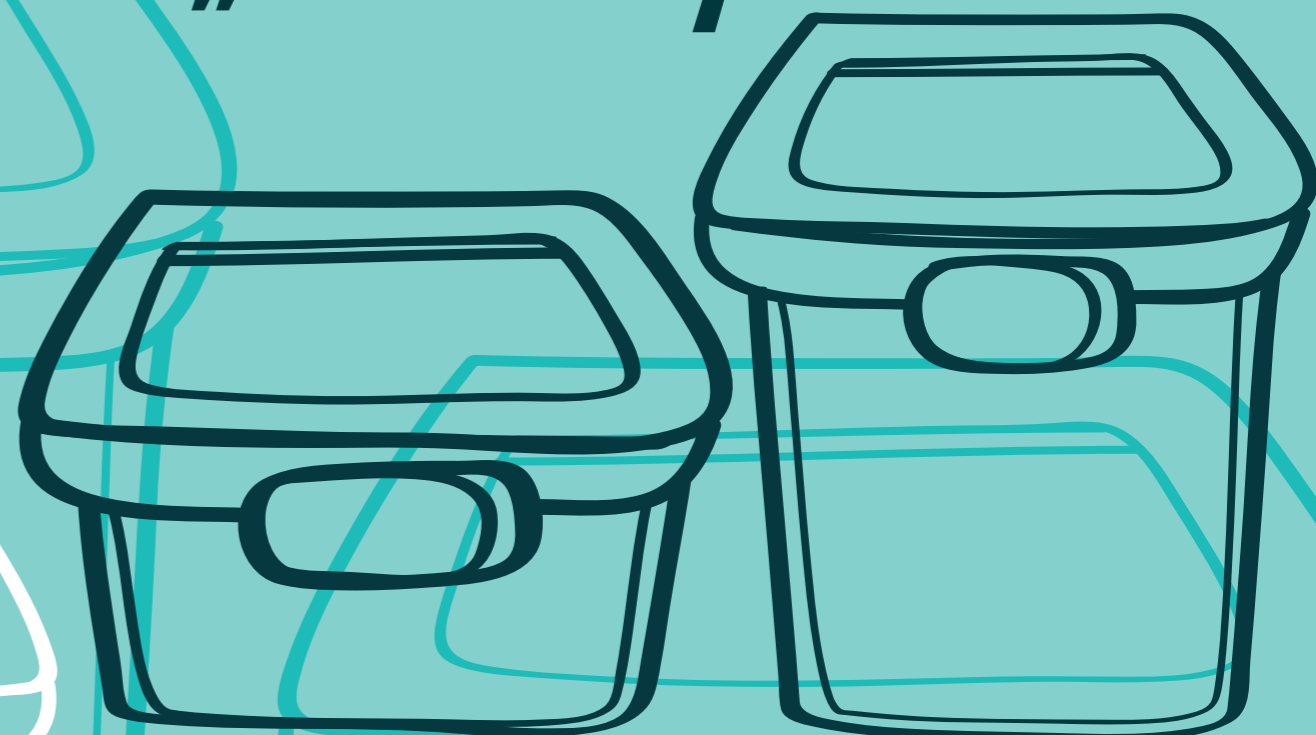




Zajištění dietního stravování formou donášky

vlastní stravy tzv.

„krabičky“



V případě, že zařízení školního stravování není z nějakého důvodu schopné připravovat dietní stravu a ani ji zajistit od jiného dodavatele, je umožněno dietní stravu zajistit formou donášky vlastní stravy.

Tento způsob zajištění dietního stravování nevyžaduje spolupráci s nutričním terapeutem.

Jedná se o minimální, nejméně komplikovaný a pro zařízení školního stravování nejméně zatěžující způsob poskytování či zajištění dietního stravování.

K donášce vlastní dietní stravy (na základě lékařského potvrzení) bylo vydáno stanovisko hlavního hygienika č.j. 34059/2011, ze dne 3. května 2011 (viz příloha).

Dle tohoto stanoviska je realizace tohoto způsobu stravování plně v kompetenci provozovatele stravovací služby, a to na základě dohody s rodiči nebo jinými zákonnými zástupci dítěte. V uvedeném případě si provozovatel stravovací služby stanoví podmínky pro způsob uchování a další manipulaci s doneseným pokrmem, které zapracuje do systému HACCP, včetně zajištění písemného souhlasu rodičů nebo jiného zákonného zástupce dítěte, že zodpovídají za zdravotní nezávadnost pokrmu doneseného do provozovny školního stravování. Rodiče nebo jiný zákonný zástupce dítěte dále doloží provozovateli stravovacího zařízení vyjádření registrujícího poskytovatele zdravotních služeb v oboru praktického lékařství pro děti a dorost, že dítě má zdravotní indikaci k dietnímu způsobu stravování, a dále je vhodné i doložení písemného prohlášení rodičů, že odpovídají za zdravotní nezávadnost doneseného pokrmu.

Tento typ zajištění dietního stravování může být každodenní, nebo může být takto zajištěno pouze ve dnech, kdy strávnik nemůže konzumovat stravu nabízenou v rámci běžné nabídky.

Například

u dětí alergických na rajčata je možné konzumovat běžnou stravu. Pouze ve dnech, kdy je pokrm obsahující rajčata či výrobky z nich (např. rajská omáčka), zajistí rodič náhradu pokrmu „krabičkou“.

Aby tento způsob zajištění dietního stravování byl bezpečný, funkční a splnil očekávání strávnicka, ale i zařízení školního stravování, je třeba přesně pojmenovat jasná pravidla ve všech oblastech školního stravování, která jsou znázorněna na obrázku níže jako ozubená kola.

Vlastní donáška



Donáška vlastní stravy „krabička“

Požadavek na zajištění dietní stravy

Předložení lékařského potvrzení

Smlouva mezi rodiči (zákonnými zástupci) a školní jídelnou

Smlouva s rodiči (zákonnými zástupci)

Leták Bezpečný pokrm

Leták Bezpečný transport pokrmu

Úprava vnitřního, provozního řádu a HACCP

v souvislosti s donáškou
vlastní dietní stravy

Vlastní donáška

①
**Rodič
(zákonný zástupce)
přináší krabičku**

Pokrmu donáší zákonný zástupce v den výdeje. Nádoba vhodná pro styk s potravinami, vhodná pro zvolený způsob ohřevu, označená jménem, příjmením, datem výroby, názvem pokrmu.

②
**Personál
přebírá stravu
a kontroluje**

Kontrola krabičky, čistota, materiál, popis krabičky (jméno, datum výroby, název pokrmu). Kontrola senzorické nezávadnosti při čichnutí, pohledem.

③
**Uložení stravy
do chladicího
zařízení**

Samostatná lednice s označením DIETA nebo těsnící, omyvatelný a dezinfikovatelný box do lednice s provozními potravinami na skladování krabiček.

⑥
**Bezpečný
výdej**

Vždy je potřeba zajistit a ohlídat, aby strážník dostal svůj dietní pokrm. Zejména v případě, kdy se ohřívá více krabiček různých diet pro více strážníků. Je vhodné mít pokrmy po regeneraci označené cedulkou se jménem a při výdeji jméno ověřit, pokud personál bezpečně strážníky nezná.

⑤
**Manipulace
s pokrmem**

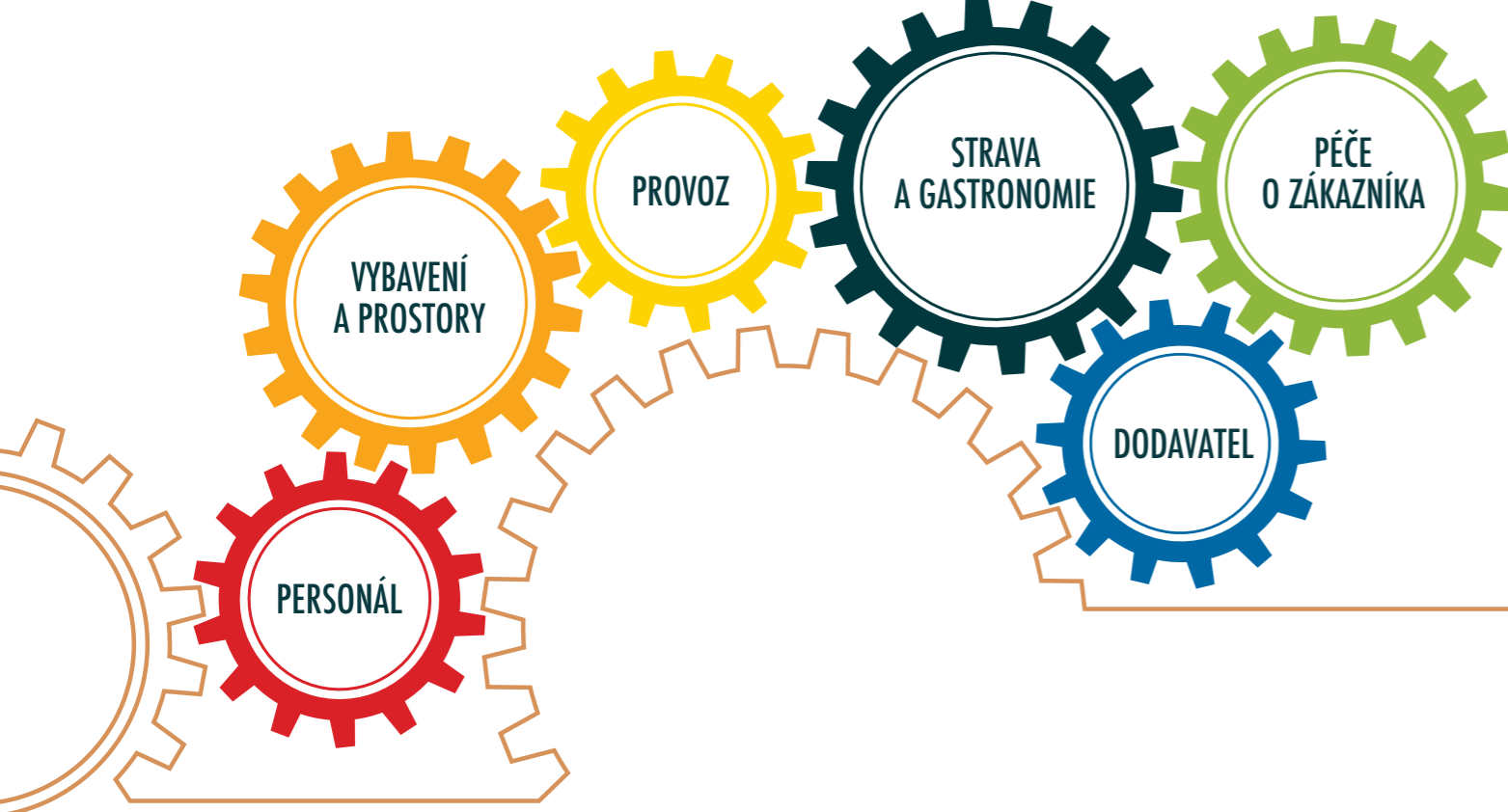
Vždy odděleně místem či v čase tak, aby nedošlo ke kontaminaci. Manipulace s nástroji, které jsou určeny a označeny pro dietní stravování (konkrétní dietu).

④
**Regenerace
pokrmu**

Doporučujeme regenerovat tak, aby bylo ve středu potraviny (pokrmu) do jedné hodiny po jejím vyjmutí z chladničky dosaženo teploty minimálně 75 °C. Pokrm je neprodleně po ohřevu vydán. Teplota při výdeji nepoklesne pod 60 °C. Teplota se měří teploměrem či sondou, které jsou před i po měření řádně desinfikovány.

⑦
Vrácení krabičky, zbytků

Vrácená či nevydaná strava se likviduje. Vrací se rodičům pouze ve specifických případech, kdy je potřeba sledovat sněžené množství stravy.



Přestože se jedná o způsob zajištění dietního stravování, který klade na personál nejmenší nároky, je potřeba, aby měl personál dostatečné informace v následujících bodech:

①

Senzorické zhodnocení zdravotní nezávadnosti pokrmů

Jelikož stravu od zákonných zástupců přebírá, je potřeba znát senzorické znaky závadnosti potravin

②

Obaly, nádoby vhodné pro styk s potravinami

Personál by měl být schopen zkontrolovat a doporučit vhodné nádoby, ve kterých je strava zákonným zástupcem dodávána. Ne všechny nádoby jsou určeny pro styk s potravinami či pro ohřev v mikrovlnné troubě. Zařízení školního stravování může odmítnout přijímat např. skleněné nádoby a rovněž nádoby ušpiněné nebo s porušeným obalem

③

Principy nejčastěji se vyskytujících diet

Je potřeba, aby personál i v tomto případě znal základní principy jednotlivých, nejčastěji se vyskytujících diet (či diet, které jsou tímto způsobem zajišťovány v daném zařízení školního stravování), a to zejména pro případy, kdy by tímto způsobem poskytovalo více typů diet, aby se předešlo záměnám

④

Zajištění bezpečného způsobu poskytování tohoto typu dietní stravy v rámci konkrétního provozu

Všechny nezbytné informace k těmto bodům jsou uvedeny v následujících kapitolách.



VYBAVENÍ A PROSTORY

Pro poskytování dietního stravování cestou donášky stravy z domova je potřeba v zařízení školního stravování zajistit bezpečné uskladnění, následný ohřev – regeneraci pokrmů (v případě obědů či teplých pokrmů) a bezpečné vydání.

POTŘEBNÉ PŘÍSTROJOVÉ VYBAVENÍ, NÁSTROJE, NÁDOBÍ, NÁČINÍ

Lednice

Samostatná lednice pro dietní stravu, nebo v případě, že samostatnou lednici není možné zajistit, lze použít lednici, ve které jsou uskladněny provozní potraviny. Dietní stravu v krabičkách je však potřeba v takovéto lednici uložit do označeného boxu slovem DIETA. Tento box musí mít dobře těsnící víko, splňovat podmínky pro styk s potravinami, být omyvatelný a dezinfikovatelný. V takovém boxu může být přehledně skladováno více krabiček od více strážníků, případně je možné i členit podle diet (více boxů) – tj. vyšší stupeň ochrany strážníka. V takové lednici však nesmí být spolu s dietou uskladněno syrové maso, vejce, neočištěnou zeleninu a ovoce. Dietní pokrmy, ať už v samostatné lednici určené pro dietní pokrmy, nebo v boxu, se uskladňují vždy v řádně

uzavřených a označených krabičkách, nádobách, ve kterých byly doneseny.

Mikrovlnná trouba

Pokud zařízení školního stravování ohřívá touto cestou více diet, je po každém ohřátí potřeba vyčistit a omýt poklop, kterým se pokrm přikrývá, aby případné zbytky jedné diety, díky kondenzaci páry, nekontaminovaly další dietní pokrmy ohříváné následně.

Teploměr (sonda)

Pro přeměření potřebné teploty v celém objemu regenerovaného pokrmu. Pokud zařízení školního stravování touto cestou regeneruje více dietních pokrmů, je potřeba teploměr vyčistit a vydezinfikovat (přípravky vhodnými pro potravinářské provozy) před každým dal-

ším použitím, aby nedošlo ke kontaminaci jednotlivých dietních pokrmů.

Nástroje

Jedná se o příbory, vařečky, naběračky, prkénka atp., kterými si personál pomáhá při manipulaci s dietní stravou, při její regeneraci či výdeji. Pro větší bezpečnost je vhodné mít tyto nástroje označeny. Zejména pak pokud se jedná o dřevěné nástroje a je riziko, že

alergeny, či látky vyvolávající reakce na nich mohou ulpět i po umytí.

Samostatné mycí prostředky a nástroje

Pokud nádobí určené pro diety, není umýváno v myčce.

Nádobí

Hrnce, rendlíky, pánvičky – objemově menší pro variantu ohřevu na plotnách.

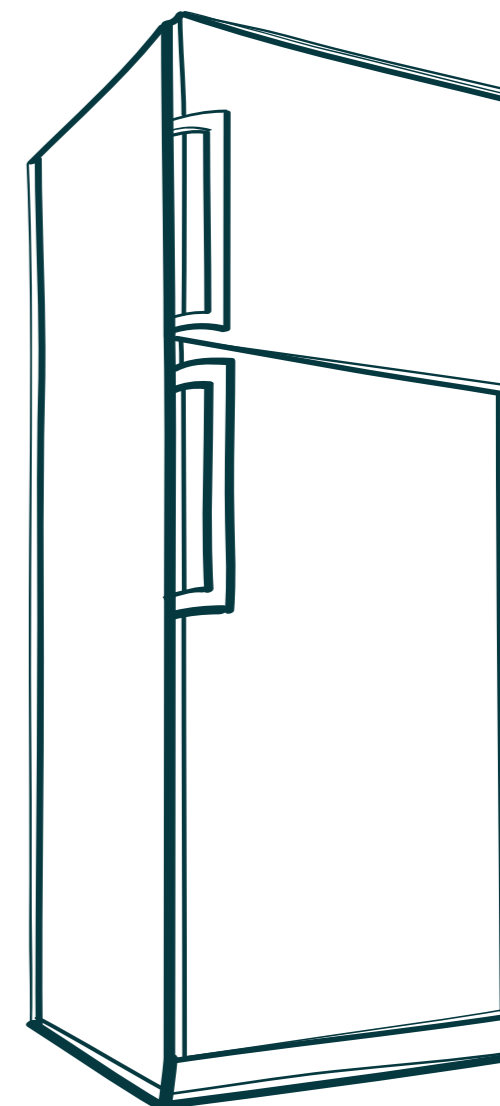
PROSTOROVÉ NÁROKY

Prostor pro bezpečnou manipulaci při přebírání dietní stravy od zákonných zástupců

Není povinností, ale z praktického hlediska je lepší, pokud je strava od zákonných zástupců přebírána na místě, kde lze nádoby položit, bezpečně otevřít a zkontrolovat sensoricky vzhled a aroma, aby se zamezilo případným nehodám, kdy je při sensorické kontrole pokrm vylit, vysypán, a tudíž znehodnocen. Místo kontroly by mělo být dostatečně osvětleno, barva světla nesmí zkreslovat vzhled pokrmu.

Samostatná lednice nebo samostatně vyčleněná část lednice

Dietní strava je uchovávána v lednici vyhrazené pro dietní stravu – lednice je popsána slovem DIETA. Pokud není možné a ani efektivní vyhradit celou lednici, je možné přinesenou dietní stravu skladovat s provozními potravinami, ale je nezbytné, aby byly „krabičky“ umístěny do označeného, těsnícího, uzavíratelného, omyvatelného a dezinfikovatelného boxu, který je vyroben



z materiálů určených pro styk s potravinami. V lednici, kde jsou uskladněny dietní pokrmy, je zakázáno skladovat vejce, maso, ryby, neочиštěnou zeleninu a ovoce.

Místo ve skladu, uzavíratelné, označené nádoby

Může se stát, že zákonný zástupce přinese komponent oběda, který není potřeba skladovat v chladu, a postačí jeho umístění ve skladu. Aby však nedošlo ke kontaminaci, je potřeba ho zabezpečit. Pro uskladnění potravin, které nevyžadují uskladnění v chladu (například pečivo), je potřeba samostatný regál označený, že se jedná o suroviny určené pro diety, a také uzavíratelné, omyvatelné a dezinfikovatelné nádoby, aby byla zajištěna maximální bezpečnost a zamezení případné kontaminaci. I v tomto případě je potřeba, aby zákonný zástupce označil takovouto potravinu datem výroby, spotřeby a jménem strávníka - stejně jako u pokrmů, které se skladují v lednici.

Nádoby je potřeba označit - buď názvem diety, či jménem konkrétního strávníka a jeho diety.

Prostor pro kompletaci pokrmů, přemístění pokrmů na talíře před či po regeneraci

Při přemísťování pokrmu na talíře, případně misky je potřeba mít k tomu prostor, kde nebude docházet k riziku kontaminace běžnou stravou. Regenerovaný pokrm by měl být vždy ihned přemístěn na talíř a vydán a teprve poté by měla být zahájena regenerace druhého pokrmu (pokud zařízení školního stravování připravuje touto cestou více dietních pokrmů). Pokud by se ohřívalo více pokrmů za sebou, odkládaly se a následně kompletovaly hromadně ve stejné chvíli,

může dojít k záměně nebo k zanesení části jednoho dietního pokrmu do druhého (kontaminace). Také by dříve ohřáté pokrmy vychladly.

Při ohřevu na plotně, sporáku aj. je opět potřeba kompletovat diety na takto prostorově odděleném místě a rovněž jednotlivě.

U obou variant je potřeba počítat s tím, že pokrmy rychleji chladnou, protože se jedná o malé porce.

Prostory výdeje

Při výdeji není potřeba oddělený prostor. Zde jde spíše o maximální pozornost a kontrolu, jakému strávníkovi je vydávána jaká dieta, a kontrolu, zda si strávník nebere žádné nepovolené potraviny (ze samoobslužné zóny). Systém této kontroly záleží na každém provozu - někde funguje dohoda s pedagogickými pracovníky, vychovateli školní družiny, někde kontroluje personál školní jídelny.

Situace je vždy komplikovanější, pokud školní jídelna takto zajišťuje ohřev vícero diet pro více strávníků.

Děti, kterým je v rámci školního stravování takto vydána dietní strava z rodiny, se stravují (stolují) v ŽŠ společně s ostatními žáky. Z domova by tito strávníci měli být poučeni, že svou stravu nenabízí kamarádům, spolužákům a ani od nich neochutnávají stravu běžnou. Tato informace může být součástí smlouvy se zákonnými zástupci. Zařízení školního stravování zodpovídá za správné skladování, regeneraci a výdej správnému strávníkovi.



Za zajištění bezpečného uchování a následné regenerace a výdeje donesené stravy je zodpovědné zařízení školního stravování. Proto je potřeba v rámci provozu přesně definovat rizikové body, kde může dojít ke kontaminaci či znehodnocení pokrmu neboli k narušení bezpečnosti. V jednotlivých bodech je potřeba přesně stanovit podmínky, které musí být dodrženy a kontrolovány, aby byla bezpečnost zaručena. Právě tyto body je potřeba přesně zanést do systému HACCP, které má zařízení školního stravování pro svůj provoz zpracováno. V případě nejistoty a pochybností o správném nastavení HACCP doporučujeme ke konzultaci oslovit hygienickou službu.

Podmínky a způsob poskytování dietní stravy tímto způsobem je nutné popsat ve vnitřním i provozním řádu školní jídelny.

OBALY VHODNÉ PRO STYK S POTRAVINAMI

Ne všechny obaly jsou vhodné pro styk s potravinami, a ne všechny obaly jsou určeny pro ohřev v mikrovlnné troubě (kov, potisk).

Materiály, které jsou určeny pro styk s potravinami, jsou v EU, Severní Americe a některých státech Asie označovány symbolem skleničky a vidličky.

Materiály a předměty určené pro styk s potravinami nesmí za obvyklých nebo předvídatelných podmínek uvolňovat své složky do potravin v množstvích, která by mohla:

- ohrozit zdraví lidí; nebo
- způsobit nepříjemnou změnu ve složení potravin; nebo
- způsobit zhoršení organoleptických vlastností potravin.



Tento symbol může být nahrazen i pouhým textem: „pro styk s potravinami“.

Obaly, ve kterých zákonní zástupci budou dietní pokrmy z domova donášet, by měly být zakoupeny nejlépe v kamenných prodejnách. Při nákupu by měli přítomnost symbolu skleničky a vidličky zkontrolovat a také řádně přečíst příbalovou informaci, kde by mělo být popsáno, zda je daný obal vhodný i pro mikrovlnný ohřev.

PŘEVZETÍ STRAVY OD ZÁKONNÉHO ZÁSTUPCE

Zařízení školního stravování může odmítnout přijímat např. skleněné nádoby a rovněž nádoby ušpiněné nebo s porušeným obalem.

Kdy

V řádu školní jídelny (provozním řádu) by měl být uveden čas, kdy je možné donášet dietní stravu z domova, a místo, kde k předání dochází. Toto je potřeba uvést i ve smlouvě se zákonnými zástupci.

Kde

Specifikovat místo, kde si personál „krabičku“ přebere. Na takovém místě je vhodné mít možnost si krabičku položit, otevřít, provést senzorickou kontrolu, zkontrolovat popis, uzavřít a následně neprodleně umístit do lednice.

KONTROLA SENZORICKÉ NEZÁVADNOSTI

Při převzetí stravy je personál povinen překontrolovat senzorickou nezávadnost (pohledem a přičichnutím). Přebírá do svého provozu pokrmy, nad jejichž bezpečnou přípravou nemá kontrolu. Za bezpečnost a zdravotní nezávadnost pokrmu až do okamžiku předání personálu zařízení zodpovídá zákonný zástupce, který přinesený pokrm zabezpečil, a toto je vhodné uvést ve smlouvě.

Barva

Je odpovídající pokrmu a použitým surovinám, potraviny nejsou oschlé, okoralé, spálené.

Kdo

Ten, kdo krabičku přebírá, pozná, jak vypadá senzoricky závadný pokrm.

„Krabička“ (obal, ve kterém je pokrm dodán) musí být na obale popsána jménem strávnicka, kterému je pokrm určen, druhem pokrmu a datem výroby. Je vhodné, aby popis nebyl na víčku krabičky (v případě, že školní jídelna ohřívá z domova donesenou stravu více strávnickům – aby se eliminovala záměna).

Je vhodné, aby personál při více případech donášky dietní stravy z domova toto každý den zaevidoval do jednoduché tabulky, aby opět bylo zamezeno záměně při výdeji. Pokrmy takto přinesené z domova jsou určeny k okamžité spotřebě.

Vzhled

Absence hnilob, plísní.

Vůně

Odpovídá ingrediencím, není hnilobná, zkvašená (pokud neobsahuje potraviny mléčně kvašené), žluklá.

Cizí předměty

Hmyz, larvy

Pokud se stane, že personál při senzorické kontrole vyhodnotí, že strava vykazuje závady, nesmí ji od zákonného zástupce převzít.

Nahlédnutí do krabičky však nemusí vždy vadu pokrmu odhalit. Pokud i navzdory senzorické kontrole vzniknou později v rámci další manipulace s pokrmem pochybnosti o kvalitě pokrmu (vzhled, vůně, nález cizího před-

mětu, výskyt hmyzu, plíseň apod.), je nezbytné pokrm zlikvidovat. Jak řešit náhradní pokrm, případně jak informovat zákonné zástupce, by mělo být vždy součástí vnitřního řádu.

USKLADNĚNÍ PŘEVZATÉ STRAVY

Po převzetí, senzorickém zhodnocení, překontrolování popisu a případném zaevidování do tabulky, je dietní pokrm uložen v lednici (určené pro dietní stravu), kde se pokrm nadále uchovává při teplotě max. 4 °C.

Pokrm se pro uchovávání v lednici z krabičky nepřemisťuje do jiné nádoby. Pokud pro dietní stravu není

možno vyhradit lednici, nebo je to z hlediska malé poplátky zbytečné, je možné do lednice s provozními potravinami umístit označený, těsnící, uzavíratelný, omyvatelný a dezinfikovatelný box, kam se přinesená strava v „krabičce“ uloží.

REGENERACE STRAVY DONESENÉ Z DOMOVA

Regenerace pokrmu je tepelná úprava již dříve tepelně opracovaného pokrmu, jejímž smyslem je zahřát pokrm na teplotu podávání a současně inaktivovat případně přítomnou vegetativní mikroflóru, která by jinak mohla vyvolat onemocnění. **Z tohoto důvodu doporučujeme zahřev na nejméně 75 °C** ve všech částech ohřívání pokrmu*. Ohřev před podáváním je možno provádět v horké vodní lázni nebo v konvektomatu, mikrovlnné troubě nebo jakýmkoliv jiným způsobem. Při ohřevu pokrm mícháme, protože míchání usnadní rovnoměrné prohřátí. V každém případě je třeba v jádře výrobku dosáhnout nejméně 75 °C. Tato hranice je stanovena z důvodu, že pokrmy byly připraveny v domácím prostředí, den předem, následně zchlazeny a tato teplota je bezpečnější pro eliminaci potenciálních patogenů.

Mikrovlnný ohřev

Pokrmy lze ohřívát v obalech, ve kterých byly přineseny, ale pouze v tom případě, že jsou obaly vhodné pro mikrovlnný ohřev. Pokud ne, je nutností pokrmy přemístit na talíře, misky atd. a následně ohřát. Vždy je nutné zkontrolovat správnou teplotu. Pokrm je dostatečně ohřátý, pokud ve všech jeho částech teplota dosahuje 75 °C a více. Teplota je přeměřena a dle zvyklostí zaznamenána.

Na přemístění pokrmu a na další manipulaci je potřeba mít k tomu označené nádobí a náčiní.

Pokud zařízení školního stravování touto cestou regeneruje více druhů dietních pokrmů, je potřeba teploměr (sondu) vyčistit a vydezinfikovat před každým dalším použitím, aby nedošlo ke kontaminaci jednotlivých dietních pokrmů.

Ohřev na sporáku, plotýnce...

V tomto případě je potřeba pokrmy přemístit do nádob (hrnců, kastrolů, pánviček...), ve kterých se budou ohřívat. Na přemístění pokrmu a na další manipulaci je potřeba mít k tomu označené nádoby a náčiní. I v tomto případě je potřeba pokrmy ohřát na dostatečně vysokou teplotu, a to ve všech jeho částech. Teplota je přeměřena a dle zvyklostí zaznamenána.

Teplotu je potřeba vždy měřit teploměrem nebo sondou. Po každém použití je potřeba teploměr nebo sondu řádně omýt a dezinfikovat. Není přípustné

neomytou sondou měřit teplotu ve vícero pokrmech, mohly by se vzájemně kontaminovat.

Je potřeba myslet na to, že malá jednorporcová množství pokrmů rychle chladnou. Výdej by měl být zorganizován tak, aby nedošlo k nepřiměřenému poklesu teploty pokrmu po správné a dostatečné regeneraci. Pokrmy, které není potřeba regenerovat a podávají se chlazené, je potřeba uchovávat od zchlazení do doby výdeje do 4 °C (pokud se jedná o zchlazené pokrmy), pokud se jedná o studené pokrmy, tak uchovávat do doby výdeje do 8 °C.

VÝDEJ STRAVY

Výdej stravy v rámci školního stravování je proces provozně relativně náročný, protože v krátkém časovém úseku se vydává strava mnoha strávnickům. Při poskytování dietní stravy je potřeba v tomto okamžiku velké obezřetnosti, aby nedošlo k záměně či případné kontaminaci.

Je rovněž potřeba pokrmy vydávat neprodleně po regeneraci, aby teplota neklesla pod požadovanou mez.

Při výdeji je potřeba nejen zkontrolovat dostatečnou teplotu pokrmu (minimálně 60 °C), ale i to, zda strávnick dostává svou dietu, která mu náleží.

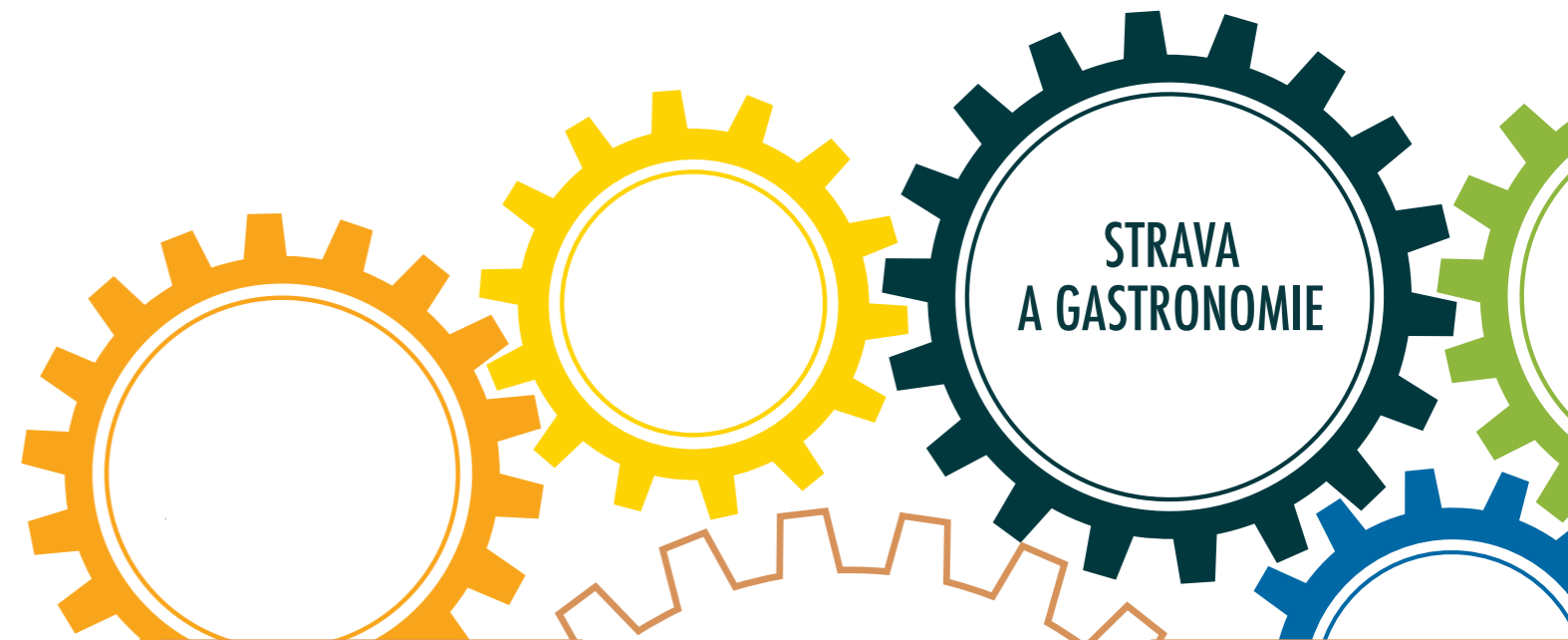
Za další manipulaci s vydanou stravou již školní jídelna nezodpovídá. Dítě musí být zákonnými zástupci poučeno, že svou stravu nenechává ochutnávat spolužáky (kamarády) a také že ani od nich stravu nekonzumuje.

ZBYTKY, VRACENÍ NÁDOB, VE KTERÝCH BYLA STRAVA DONESENA

Veškeré nespotřebované potraviny se zlikvidují, znovu se neohřívají ani se nevracejí do chladicích či mrazicích úložných prostor.*

Výjimkou však mohou být strávnick s dietním omezením, kdy je potřebné přesně vědět, jaké množství

stravy dítě zkonsumovalo (například u některých dětí s diabetem, nechutenstvím atd.). V tomto případě je vždy nutné se se zákonnými zástupci dohodnout, komu a kdy ZŠS nahlásí množství zbytků, případně jakým způsobem budou zbytky vráceny, pokud je to nezbytné.



Při tomto typu zajištění dietního stravování nezaručuje zařízení školního stravování to, že je strava pro strávnicka s dietním omezením pestrá a vyvážená. Toto je čistě v zodpovědnosti zákonných zástupců. Mnoho zákonných zástupců však nechce své dítě jakkoli vylučovat z kolektivu i třeba rozdílným pokrmem. Proto je vhodné zákonným zástupcům navrhnout možnost, že se mohou řídit jídelním lístkem a dietní stravu pro své dítě připravovat v podobném duchu. Někteří zákonní zástupci budou souhlasit, jiní budou chtít připravovat stravu, na kterou je dítě zvyklé z domova, nebo ani připodobnění stravě ve školní jídelně nebude možné.

Je možné, že je zákonným zástupcem přinesena pouze část denního jídla. Například, jak bylo popsáno výše na příkladu, že je dítě alergické na rajčata. V daný den, je kupříkladu polévka bez rajčat, protlaku atp. K hlavnímu chodu je rajská omáčka s hovězím masem a knedlíkem. Knedlík dítě může. Maso je připravováno v konvektomatu přes noc a je připravováno bez rajčat (to vše však musí být komunikováno mezi školní jídelnou a zákonným zástupcem). Zákonný zástupce má tedy možnost přinést pouze náhradu omáčky. I to je důvod, proč je potřeba, aby personál znal principy jednotlivých diet, aby byl schopen toto překontrolovat a také se se zákonným zástupcem předem dohodnout.

Stejný případ může být v případě bezlepkové diety, kdy není omáčka zahuštěna moukou a zákonný zástupce přináší pouze náhradu za knedlík (zacházení s takto donesenou částí stravy podléhá naprosto stejným pravidlům, která byla popsána výše). Nebo při alergii na bílkovinu kravského mléka, kdy například u těstovin s boloňskou omáčkou personál těstoviny nakonec pouze neposype sýrem. Tyto situace, kdy je strávnick schopen odebrat pokrm ze školní jídelny, nebo jeho část, je nutné rovněž popsat ve smlouvě mezi jídelnou a zákonnými zástupci. A dohodnout se na formě úplaty za odebrané pokrmy či jejich části.

*Kodex hygienické praxe pro předvařené a vařené potraviny ve veřejném stravování [Code of Hygienic Practice for Precooked and Cooked Foods in Mass Catering) CACA/RCP 39-1993



PÉČE O ZÁKAZNÍKA

Velice důležitá je i **komunikace** zařízení školního stravování a zákonných zástupců či strávnicka samotného. Komunikace by měla být oboustranná. Podrobnější informace o Vnitřním řádu, Provozním řádu a úpravách HACCP jsou uvedeny v **Obecné části metodiky**.

DOKUMENTACE

Vnitřní řád

Maximum informací o způsobu zajištění dietního stravování by se zákonní zástupci měli dozvědět ve vnitřním řádu školní jídelny. Kromě organizačně provozních informací by tam měli nalézt i informace o tom, kde zjistí, jaký je jídelníček, v případě, že by existovala možnost dodávat vlastní dietní stravu pouze v některé dny. Bližší informace jsou uvedeny v Obecné části metodiky.

Provozní řád a HACCP

Přesný postup zajištění dietní stravy tímto způsobem v rámci provozu by měl být detailně popsán v provozním řádu a také zanesen do HACCP. Více v Obecné části metodiky pro zajištění dietního stravování.

Smlouva zákonných zástupců strávnicka či strávnicka se zařízením školního stravování

Zákazník, tedy strávník, který má dietní omezení a je mu umožněna donáška stravy z domova, uzavře (sám

či prostřednictvím svých zákonných zástupců) se zařízením školního stravování smlouvu (vzor v příloze), ve které jsou specifikovány všechny povinnosti, práva a zodpovědnost obou smluvních stran. Domácnost se stává dodavatelem stravy a v rámci zachování bezpečnosti je potřeba, aby byli zákonní zástupci i strávník s těmito pravidly seznámeni.

Co by mělo v takové smlouvě být definováno

Komu je strava určena, zda je stravou zajištěno kompletní jídlo nebo zda bude dodávána pouze část pokrmu, povinnosti zákonného zástupce, povinnosti provozovatele stravovací služby, práva a zodpovědnosti, ohlašovací povinnost zákonným zástupcům v případě, že strávník zkonsumoval potravinu, která se neslučuje s jeho dietním omezením. Provozní a praktické náležitosti jsou ošetřeny ve vnitřním a provozním řádu ŽŠ.

Cena stravného

Pokud je dítěti z domova zajišťována kompletní strava, neplatí žádné stravné. Pokud však ve školní jídelně odebírá nápoj či jinou část pokrmu, např. salát, ovoce atd., je cena stravného stanovena poměrně dle odebraných částí pokrmů. Komunikace se školní jídelnou je nezbytná. Cenu stravného je potřeba popsat v rámci vnitřního řádu nebo ve smlouvě se zákonnými zástupci. Zákonní zástupci jsou seznámeni i s kalkulací ceny stravného.

Informace v jídelním lístku

Velice důležitá je i komunikace zařízení školního stravování a zákonných zástupců či strávnicka samotného. Jak již bylo popsáno výše, může nastat situace, kdy strávník může konzumovat části pokrmu připraveného zařízením školního stravování a pouze část si přináší z domova. Aby toto mohlo být ze strany domácností efektivně naplánováno, je zapotřebí, aby byl jídelní lístek popsán detailně, protože ne všechny alergeny je povinné značit číselným kódem. Opět poslouží příklad alergie na rajčata (ale třeba i mák, med atp.). Rajčata a mnoho dalších potravin se jako alergeny neznačí, a to z toho důvodu, že alergií na tento typ potravin netrpí velké množství populace.

Pokud se tedy v jídelním lístku objeví pouze název pokrmu – kupříkladu polévka minestrone či harira nebo čočkový dhal – není z názvu patrné, že se do těchto pokrmů tradičně rajčata či protlak přidávají. Je potřeba vždy kompletně specifikovat složení pokrmu. To je však žádoucí nejen pro strávnicky s dietním omezením. Mělo by to být standardem. I v restauraci je většinou u pokrmů uvedeno složení.

Příklad popisu pokrmu v rámci jídelního lístku Polévka Minestrone (složení)

Brambory, mrkev, cibule bílá, cibule červená, petržel kořen, celer bulva, pórek, dýně, kapusta, fazole sušené, sůl, řepkový olej, bazalka.

Dalo by se očekávat, že polévka Minestrone bude s rajčaty, ale existuje mnoho variant. Tato pochází od Emanuela Ridiho, který ji připravoval v rámci Dne mezinárodní kuchyně ve školních jídelnách (AŠJČR) a rajčata neobsahuje. Jedná se i o bezlepkovou a bezmléčnou variantu. Ani jedna z těchto informací by z pouhého názvu nebyla patrná. Lepek a mléko jsou však v seznamu alergenů pod číselným kódem uvedeny.

DOKUMENTY A MATERIÁLY, KTERÉ OBDRŽÍ ZÁKONNÝ ZÁSTUPCE

1. Smlouva mezi zákonnými zástupci a zařízením školního stravování – o zajištění dietní stravy donáškou vlastní stravy
2. Leták - Bezpečný pokrm
3. Leták – Bezpečný transport dietní stravy do školní jídelny
4. Kontakty do školní jídelny – pro rychlou komunikaci



DODAVATEL

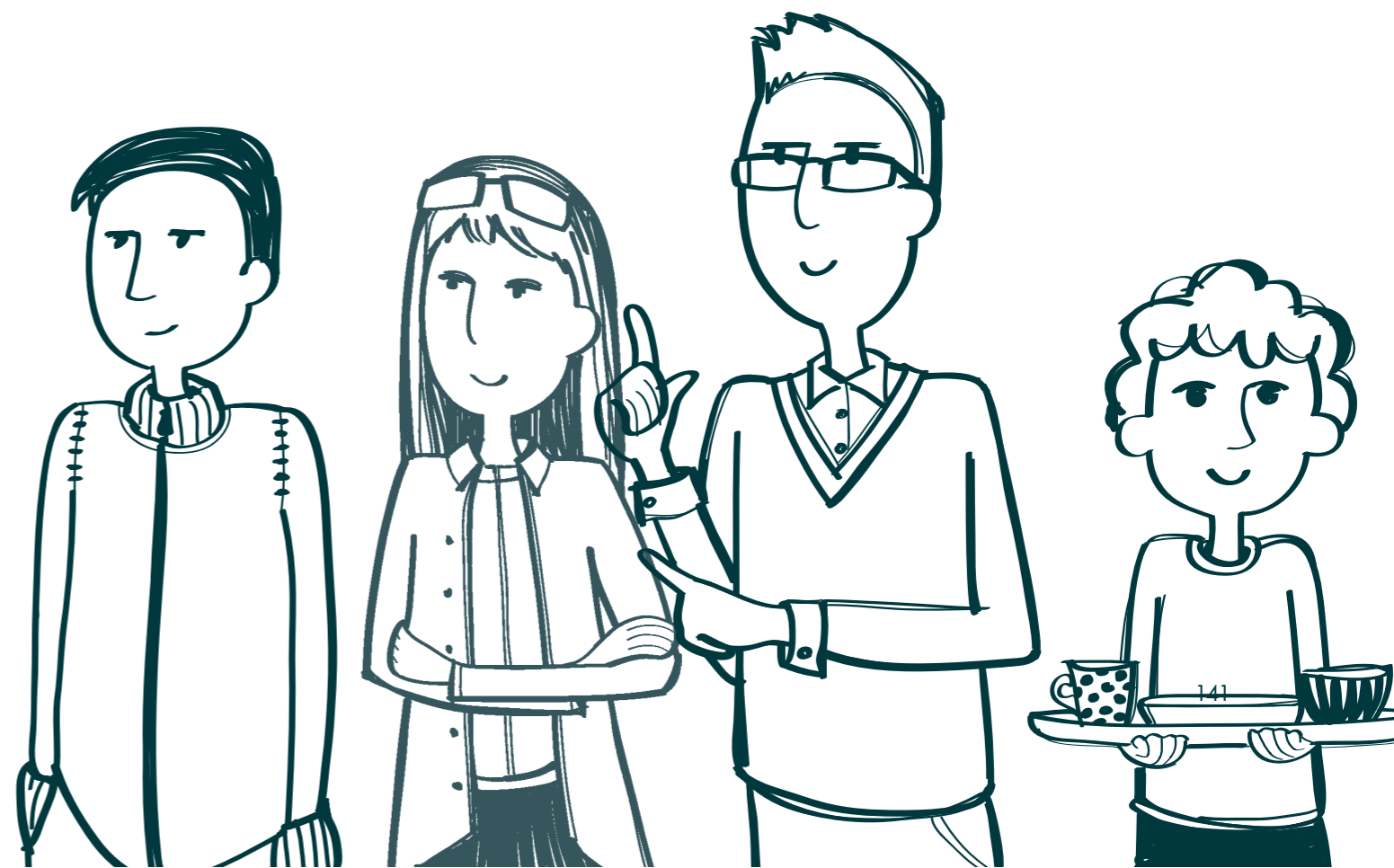
Dodavatelem stravy je v tomto případě zajištění dietního stravování rodina (zákonní zástupci).

Ti zodpovídají za bezpečnost přinesené stravy.

Ne všechny rodiny se orientují v zásadách správné hygienické a výrobní praxe, proto je potřeba seznámit je s pravidly bezpečnosti. Je vhodné nejen společně uzavřít smlouvu se zařízením školního stravování, kde budou pravidla přesně a detailně popsána, ale také si společně jednotlivé body smlouvy (které by měly sloužit k eliminaci rizika) vysvětlit.

Dobrou praxí je, že se v případě zajištění dietního stravování touto cestou, sejdou zástupci školní jídelny se zákonnými zástupci, kteří budou dietní pokrmy dodá-

vat. Společně si vysvětlí celý systém, jak bude donáška fungovat krok po kroku. Zástupci školní jídelny zákonným zástupcům vysvětlí veškeré zásady, projdou společně body smlouvy (povinnosti, zodpovědnosti aj.). Vysvětlí, jak sledovat jídelní lístek a v jakém časovém rozmezí je potřeba dohodnout donášku pouze některých součástí pokrmů, pokud je to možné. Taková informační schůzka může být pro více rodin současně, například na začátku školního roku, nebo individuálně, pokud je diagnóza stanovena v průběhu roku.



Check list

Donáška vlastní dietní stravy

	ANO	NE
Potvrzení od lékaře.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dokument upravující účast dítěte na dietním stravování, je-li vyžadován (např. písemná přihláška).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Smlouva s rodiči (zákonnými zástupci).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Úprava vnitřního řádu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Úprava provozního řádu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Úprava HACCP.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Proškolení personálu = znalost informací z Metodiky pro poskytování dietní stravy v rámci školního stravování - donáška vlastní stravy - „krabičky“.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vyhrazení prostoru pro předávání stravy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vyhrazení a označení chladicích zařízení, skladovacích prostorů včetně boxů pro uchovávání dietní stravy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Funkční teploměr, sonda – pro kontrolu teploty pokrmů.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seznam dětí, pro které je takto zajištěno dietní stravování (datum, jméno, typ diety, název pokrmu), aby nedošlo k záměně pokrmů při větším počtu takovýchto strávníků.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pokyn hygienika

Pokyn hlavního hygienika

Č.j. 34059/2011, ze dne 3. května 2011

Ředitel KHS
a ředitel HS hl. m. Prahy
V Praze dne 3.5.2011
Č.j.: 34059/2011

Vážená paní ředitelko, Vážený pane řediteli,

Na základě požadavku na sjednocení postupu orgánů ochrany veřejného zdraví, při výkonu státního zdravotního dozoru, nad zajištěním dietního stravování dětí v rámci školního stravování, Vám zasílám stanovisko Ministerstva zdravotnictví k uvedené problematice.

Zajištění dietního způsobu stravování dětí v rámci školního stravování není právními předpisy orgánu ochrany veřejného zdraví upraveno.

Podávání stravy připravované v rodině dítěte ve školní jídelně není stravovací službou ve smyslu § 23 odst. 1 zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a nepodléhá tedy výkonu státního zdravotního dozoru orgánů ochrany veřejného zdraví.

Individuální stravování není upraveno ani v zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů.

Realizace tohoto způsobu stravování je plně v kompetenci provozovatele stravovací služby na základě jeho dohody s rodiči nebo jiným zákonným zástupcem dítěte. V uvedeném případě si provozovatel stravovacího zařízení stanoví podmínky pro způsob uchování a další manipulace s pokrmem, které zapracuje do systému HACCP, včetně zajištění písemného souhlasu rodičů nebo jiného zákonného zástupce dítěte, že zodpovídají za zdravotní nezávadnost pokrmu doneseného do provozovny školního stravování.

Rodiče nebo jiný zákonný zástupce dítěte doloží dále provozovateli stravovacího zařízení vyjádření praktického lékaře pro děti a dorost, který dítě registruje, že dítě má zdravotní indikaci k dietnímu způsobu stravování.

Při dodržení výše uvedených požadavků nesmí individuální způsob stravování dětí narušit provoz stravovacího zařízení. Stanovisko Ministerstva zdravotnictví se vztahuje na stravování dětí a žáků zajišťované v zařízeních školního stravování všech stupňů výchovně - vzdělávací soustavy.

S pozdravem
MUDr. Michael Vít, Ph.D.
náměstek ministra a hlavní hygienik ČR

Bezpečný pokrm

Bezpečný pokrm

Milí rodiče,

Vaše dítě má dietní omezení, které mu nedovoluje jíst se spolužáky stejnou stravu, jako nabízí školní jídelna.

Bylo by však škoda, kdyby si vaše dcera nebo syn nemohli užít příjemné chvílky na obědě se spolužáky a kamarády. Školní jídelna ohřeje vašemu dítěti stravu donesenou z domova. Ve školní jídelně platí velmi přísná pravidla pro zachování bezpečnosti pokrmů včetně těch, které donášíte vy. Na vás je zajistit bezpečnou přípravu doma a také bezpečný transport. Prosím dbejte těchto bodů:

1 Udržujte čistotu

- Před manipulací s jídlem a během jeho přípravy si často umývejte ruce.
- Umývejte si ruce po použití toalety.
- Omývejte a dezinfikujte všechny povrchy a zařízení používané pro přípravu pokrmů.
- Chraňte potraviny a prostory v kuchyni před hmyzem, hlodavci a jinými škůdci.

Proč?

V půdě, vodě, na zvířatech i lidech se mohou nacházet mikroorganismy, které jsou pro člověka nebezpečné. Přenášejí se na ruku, utěrkách, nádobí a zvláště na krájecím prkénku. Jednoduše se tak mohou přenést na pokrm a způsobit onemocnění z potravin.

2 Oddělujte syrové a uvařené pokrmy

- Oddělujte syrové maso, drůbež a mořské plody od ostatních potravin.
- Pro manipulaci se syrovými potravinami používejte zvláštní nářadí a nádobí, jako jsou nože a krájecí prkénka.
- Uchovávejte pokrmy a jiné potraviny tak, abyste zabránili kontaktu mezi syrovými a zpracovanými potravinami.

Proč?

Syrové potraviny, především maso, drůbež, mořské plody a jejich šťávy, mohou obsahovat nebezpečné mikroby, které se mohou během přípravy a skladování jídel přenášet do ostatních potravin.

3 Pokrmy důkladně vařte

- Pokrmy, zvláště pak z masa, drůbeže, vajec a mořských plodů, důkladně vařte.
- Polévky a dušené pokrmy přiveďte k varu a vařte tak dlouho, aby uvnitř celého pokrmu bylo dosaženo teploty alespoň 70 °C po dobu 10 min. Ujistěte se, že šťávy z masa a drůbeže jsou čiré, nekrvavé. Nejlépe, když použijete teploměr.
- Pokrmy vždy řádně ohřívejte.

Proč?

Důkladné vaření, při dosažení teploty 70 °C uvnitř celého pokrmu po dobu 10 min., zabíjí téměř všechny nebezpečné mikroby. Mezi pokrmy, které vyžadují zvláštní pozornost, patří sekané maso, masové rolády, velké kýty a drůbež vcelku.

4 Uchovávejte pokrmy při bezpečných teplotách

- Uvařené pokrmy nenechávejte při pokojové teplotě déle než 2 hodiny.
- Hotové pokrmy a zkráje podléhající potraviny včas uložte do ledničky (5 °C a méně).
- Servírujte pokrmy velmi horké (více než 60 °C).
- Neskladujte pokrmy příliš dlouho, ani v ledničce.
- Nerozmrazujte pokrmy při pokojové teplotě, ale povolna v ledničce.

Proč?

Je-li pokrm uchováván při pokojové teplotě, mikroby se mohou rychle rozmnožovat. Pokud se však jídlo udržuje při teplotě nižší než 5 °C nebo vyšší než 60 °C, rozmnožování mikrobů se zpomalí nebo zastaví. U některých nebezpečných mikrobů však dochází k jejich rozmnožování i při teplotě nižší než 5 °C.

5 Používejte nezávadnou vodu a suroviny

- Používejte nezávadnou vodu nebo ji upravte tak, aby závadná nebyla.
- Vybírejte čerstvé a nezávadné potraviny.
- Volte zpracované potraviny, jako například pasterované mléko.
- Omývejte ovoce a zeleninu, zvláště důkladně, pokud je jíte syrové.
- Nepoužívejte potraviny po uplynutí doby jejich trvanlivosti a data použitelnosti.

Proč?

Suroviny, včetně vody a ledu, mohou být kontaminované nebezpečnými mikroby a chemikáliemi. Toxické chemikálie se mohou tvořit ve zkažených a zplsnivělých potravinách. Pečlivý výběr surovin a jednoduchá opatření, jako jsou mytí a odstraňování slupek, mohou riziko snížit.

Převzato a upraveno: <https://bezpecnostpotravin.cz/spoluprace-icbp-se-svetovou-zdravotnickou-organizaci/>

Bezpečný transport

Bezpečný transport pokrmu do školní jídelny

Dali jste si práci a svému dítěti jste do školy připravili bezpečný a zdravotně nezávadný pokrm (nebo celodenní stravu do mateřské školy). Nyní je potřeba zabezpečit poslední a nesmírně klíčový krok. Tedy transport „krabičky“ se stravou do školní jídelny tak, aby nedošlo k jejímu znehodnocení.

1 ZCHLAZENÍ

Pokrm jste dostatečně tepelně upravili. Po uvaření jste pokrm nejpozději do dvou hodin uložili do lednice tak, abyste zamezili růstu mikroorganismů. V lednici skladujte i svačiny, pokud jsou z potravin, které vyžadují, aby byly uchovávány v chladu (máslo, mléčný výrobek, masný výrobek, vejce, pomazánka, tuňák atd.). Zkontrolujte zda v lednici máte max. 4 °C.

2 TERMOOBAL

Pořídte si na „krabičku“ termoobal, který pomůže udržet stabilní teplotu. Těsně před transportem, přesuňte krabičku do termoobalu.

3 POZOR NA SLUNCE ČI NA JINÉ ZDROJE TEPLA

Krabička by neměla být transportována na přímém slunci nebo v například přímo u zdroje tepla v automobilu.

4 POZOR NA ZDRŽENÍ

Nezapomeňte, že teplotní řetězec se může velice rychle přerušit a teplota pokrmu stoupnout. Například, když nejedete rovnou do školy, ale ještě před tím k lékaři. Nebo uvíznete v koloně atp.

5 BEZPEČNÉ PŘEDÁNÍ

Pokud je vaše dítě již dostatečně velké, aby svou stravu předávalo ve škole každý den samo, a jste na tomto domluveni s personálem školní jídelny, pak vždy zkontrolujte, zda dítě stravu předalo ihned po příchodu do školy.

6 NEJVĚTŠÍ NEBEZPEČÍ

Nejrizikovějšími potravinami je maso, vejce, ryby, rýže a výrobky z nich.

7 ČERSTVÉ

Připravujte dětem pokrmy vždy čerstvé.

8 ODPOVĚDNOST

Za zdravotní nezávadnost a bezpečnou přípravu a transport jste zodpovědní vy. Pokrmy vykazující senzorické známky závadnosti (zápach, barva, hniloba, plíseň, larvy...) zařízení školního stravování od vás nemůže přebrat.

VZOR SMLOUVY O ZAJIŠTĚNÍ DIETNÍHO STRAVOVÁNÍ Formou donášky vlastní stravy

Provozovatel stravovacích služeb.....

Zastoupen jméno a příjmení funkce.....

Sídlo.....

IČO.....

(dále jen „provozovatel“)

a

Jméno a příjmení zákonného zástupce.....

Adresa trvalého bydliště.....

(dále jen „zákonný zástupce“)

UZAVÍRAJÍ TUTO SMLOUVU

o zajištění dietního stravování formou donášky vlastní stravy pro....., narozenou/ného....., bytem..... (dále jen „strávník“), a to z důvodu, který mu neumožňuje konzumovat stravu připravovanou zařízením školního stravování.

Strávníkovi bude formou donášky zajišťována strava kompletně. V případě odebírání pouze některých součástí (např. nápoje), bude strávníkovi vypočítáno stravné ve výši poměrné části.

CENA JEDNOTLIVÝCH SOUČÁSTÍ STRAVY:

Pitný režim..... Kč

Polévka..... Kč

Příloha..... Kč

Doplňek – salát, zelenina, ovoce..... Kč

Hlavní chod bez přílohy..... Kč

1. Zákonný zástupce se zavazuje:

- a. připravovat pokrmy, které odpovídají nutričním a dietním potřebám strávnicka, vlastními prostředky, a to ze surovin, které jsou zdravotně nezávadné,
- b. zaručit zdravotní bezpečnost donesené vlastní stravy,
- c. zajistit předání pokrmu sám nebo prostřednictvím strávnicka předem dohodnutému pracovníkovi provozovatele v čas stanovený ve vnitřním či provozním řádu školní jídelny, pokud se obě smluvní strany nedohodnou jinak, vždy však bez zbytečného odkladu,
- d. transportovat zchlazené pokrmy do zařízení provozovatele neprodleně po vyjmutí z chladicího zařízení, aby nedošlo k porušení teplotního řetězce. Tepelně upravený pokrm předat ve zchlazeném stavu v čisté, hygienicky nezávadné, uzavíratelné, omyvatelné nádobě či nádobách a tyto vždy viditelně označit jménem strávnicka a datem přípravy pokrmu a názvem pokrmu. Takto přinesené pokrmy jsou určeny k okamžité spotřebě v den výroby.
- e. přijmout všechna dostupná opatření pro zajištění bezpečnosti a zdravotní nezávadnosti pokrmu do chvíle předání pracovníkovi zařízení školního stravování,
- f. poskytnout provozovateli léky pro případné zvládnutí alergické/anafylaktické reakce. Tyto popsat jménem strávnicka, doporučeným dávkováním, včetně zanechání příbalového letáku.

2. Provozovatel se zavazuje:

- a. neprodleně po převzetí a po celou dobu skladování uchovat pokrm zchlazený v souladu s hygienickými normami (HACCP) až do okamžiku regenerace tak, aby byla zachována zdravotní bezpečnost donesené vlastní stravy,
- b. pokrmy či části pokrmů, které nejsou určeny pro skladování v chladu, skladovat na bezpečném a k tomu vyhrazeném místě, aby se předešlo možné kontaminaci (označené, uzavíratelné, omyvatelné, dezinfikovatelné nádoby),
- c. regenerovat pokrm minimálně na teplotu stanovenou v systému HACCP, která je bezpečná pro podávání teplých pokrmů (je-li pokrm určen k podávání v teplém stavu), a to v době, kdy strávnick přichází do školní jídelny dle zvyklostí a pravidel školského zařízení,
- d. dodržet platný vnitřní řád školní jídelny.

3. Provozovatel při dodržení všech hygienických postupů deklarovaných ve vnitřních normách školní jídelny nenes zodpovědnost za zhoršení zdravotního stavu strávnicka v důsledku konzumace doneseného pokrmu.

4. V případě chyby, záměny potravin, kontaminace ze strany provozovatele stravovacích služeb či strávnicka samotného je personál poučen o zásadách první pomoci. Bezodkladně jsou personálem provozovatele stravovacích služeb kontaktováni zákonní zástupci.

5. Provozovatel má právo odmítnout/nepřevzít zákonným zástupcem přinesenou stravu, pokud se bude jednat o pokrm zjevně nebezpečný nebo přinesený v poškozeném nebo nevhodném obalu.

6. Porušení vnitřního řádu školského zařízení nebo této dohody ze strany zákonného zástupce může být posuzováno jako narušování provozu školského zařízení dle platného zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů a vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů. V takovém případě má školské zařízení právo od této dohody odstoupit.

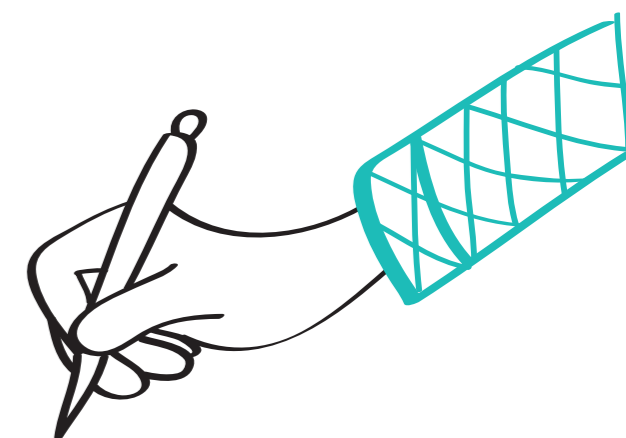
Nedílnou součástí této dohody je **lékařské potvrzení o potřebě dietního omezení strávnicka**.

Tato dohoda je vyhotovena ve dvou stejnopisech, přičemž každá strana obdrží po jednom vyhotovení.

V..... Dne.....

.....
Podpis oprávněného zástupce

.....
Podpis zákonného zástupce





Zajištění dietního stravování formou přípravy

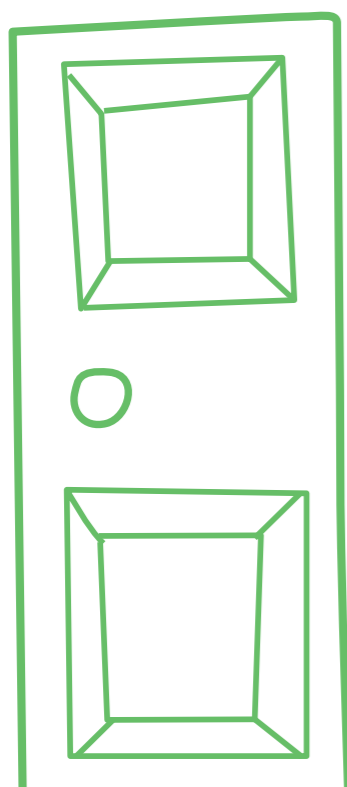
ve vlastním
provozu tzv.
„in house“



Pro tento způsob zajištění dietního stravování se zařízení školního stravování (provozovatel stravovacích služeb) rozhoduje v případě, že má pro přípravu dietní stravy v rámci svého provozu podmínky jak personální, tak prostorové, případně i finanční pro spolupráci s nutričním terapeutem.

Principem tohoto způsobu zajištění dietního stravování je, že samotné zařízení školního stravování (provozovatel stravovacích služeb) ve svých prostorách a v rámci svého provozu připravuje dietní stravu pro strávnicky s konkrétními požadavky dle jejich dietního omezení. Většinou je tento způsob poskytování dietní stravy realizován tam, kde je rovněž větší poptávka (nemusí to být ale pravidlem).

Aby tento způsob zajištění dietního stravování byl bezpečný, funkční a splnil očekávání strávnicka, ale i zařízení školního stravování (provozovatele stravovacích služeb), je třeba přesně pojmenovat jasná pravidla ve všech oblastech školního stravování, která jsou znázorněna na obrázku níže jako ozubená kola.



Aby tento způsob zajištění dietního stravování byl bezpečný, funkční a splnil očekávání strávnicka, ale i zařízení školního stravování, je třeba přesně pojmenovat jasná pravidla ve všech oblastech školního stravování.

Vlastní provoz

Příprava dietní stravy v ZŠS „in house“

Požadavek na zajištění dietní stravy

Předložení lékařského potvrzení

Deklarace o náhradách potravin

Schválení receptů či náhrad potravin nutričním terapeutem

Proškolení personálu nutričním terapeutem

Proškolení ve správné hygienické a výrobní praxi

Úprava vnitřního, provozního řádu a HACCP



Vlastní provoz

1 Nádorní, nádorní

Před zahájením přípravy dietní stravy je provedena revize nádorní a nádorní, které je potřeba pro diety vyčlenit, označit a umístit na oddělené, označené místo. Případně je potřeba chybějící dokoupit.

2 Prostor v chladicím zařízení, ve skladu

Pro dietní potraviny je potřeba vyčlenit prostor v chladicím zařízení (buď samostatná lednice, nebo samostatný označený box pro umístění do lednice). Ve skladu je potřeba rovněž vyčlenit prostor a zároveň opatřit uzavíratelné, omyvatelné a desinfikovatelné nádorní, aby nedošlo ke kontaminaci potravin.

3 Prostor pro přípravu pokrmů

Ve varně je potřeba vyčlenit prostor, kde bude dietní strava připravována či dohotovována. Pokud není možné prostor vyčlenit, je třeba přípravu dietních pokrmů oddělit alespoň časově za předpokladu mechanické očišty a desinfekce pracovní plochy před počátkem manipulace s dietním pokrmem.

6 Úklid

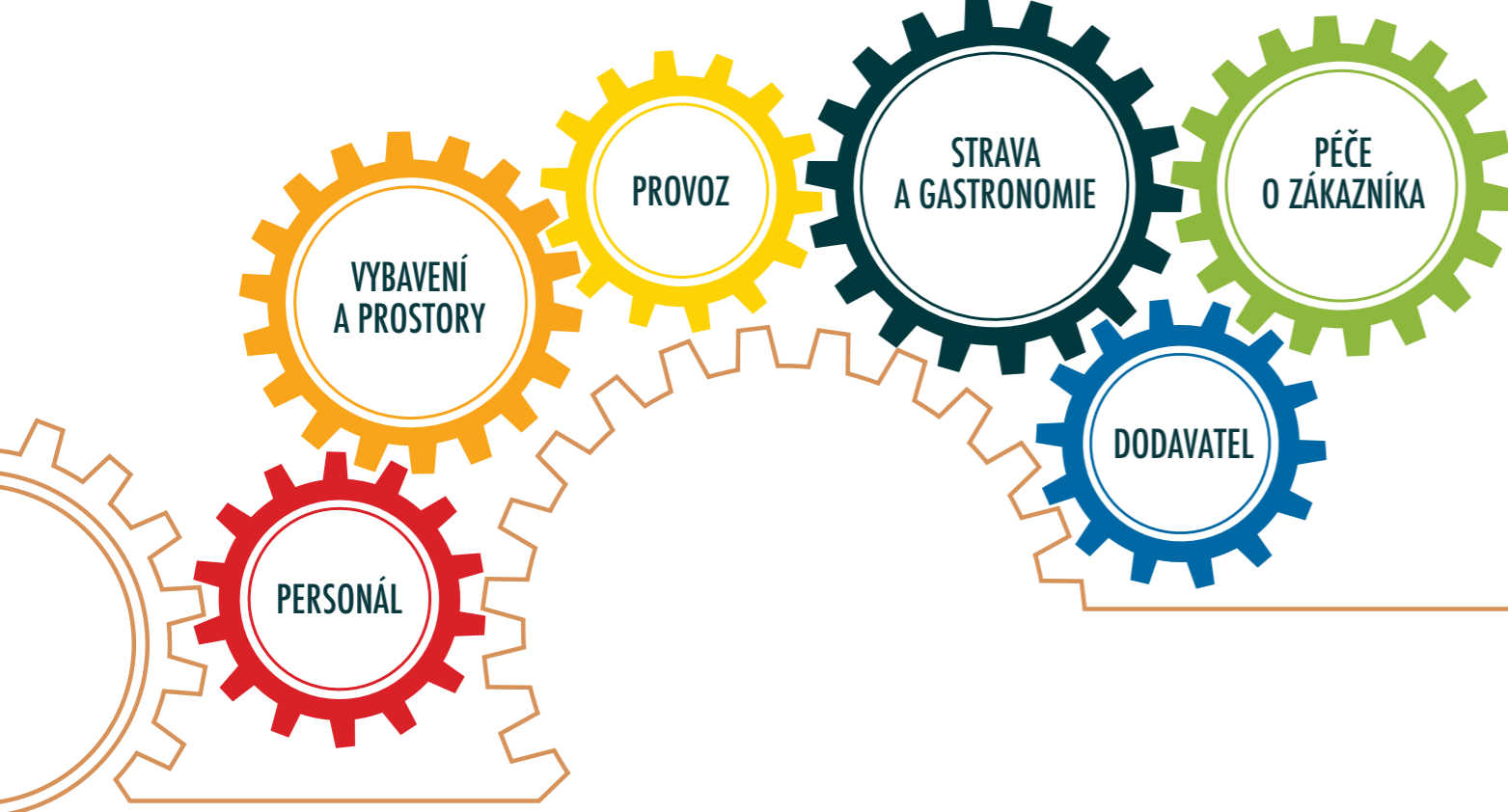
Pro úklid jsou vyčleněny houbičky, hadry určené pouze na úklid prostoru pro dietní stravu (např. nádorní, pracovní plochy atd.).

5 Bezpečný výdej

Výdej je zorganizován tak, aby nebyla dietní strava kontaminována konvenční stravou (pořadí nádorní na výdeji, poklice atd.). Výdej např. na barevně odděleném nádorní (tácy, misky, talíře).

4 Pracovní oděv

Pracovník, který je pověřený přípravou dietní stravy, si před zahájením manipulace s dietní stravou vymění pracovní oděv za čistý.



V případě, kdy se zařízení školního stravování (provozovatel stravovacích služeb) rozhodne připravovat dietní stravu přímo na místě, je potřeba ohlídat celý proces od objednání surovin, přes jejich příjem, skladování, přípravu dietních pokrmů, až po jejich výdej strávníkovi. Proto je pro zachování maximální bezpečnosti potřeba proškolit personál v následujících oblastech:

①

Základní informace o onemocnění strávnicků, pro které budou dietní pokrmy připravovat (rozsah postižení, symptomy, rizika při nedodržování diety, zásady první pomoci)

②

Vhodné a nevhodné potraviny pro příslušné diety

③

Vhodné náhrady za eliminované potraviny, příp. technologické rozdíly ve zpracování

④

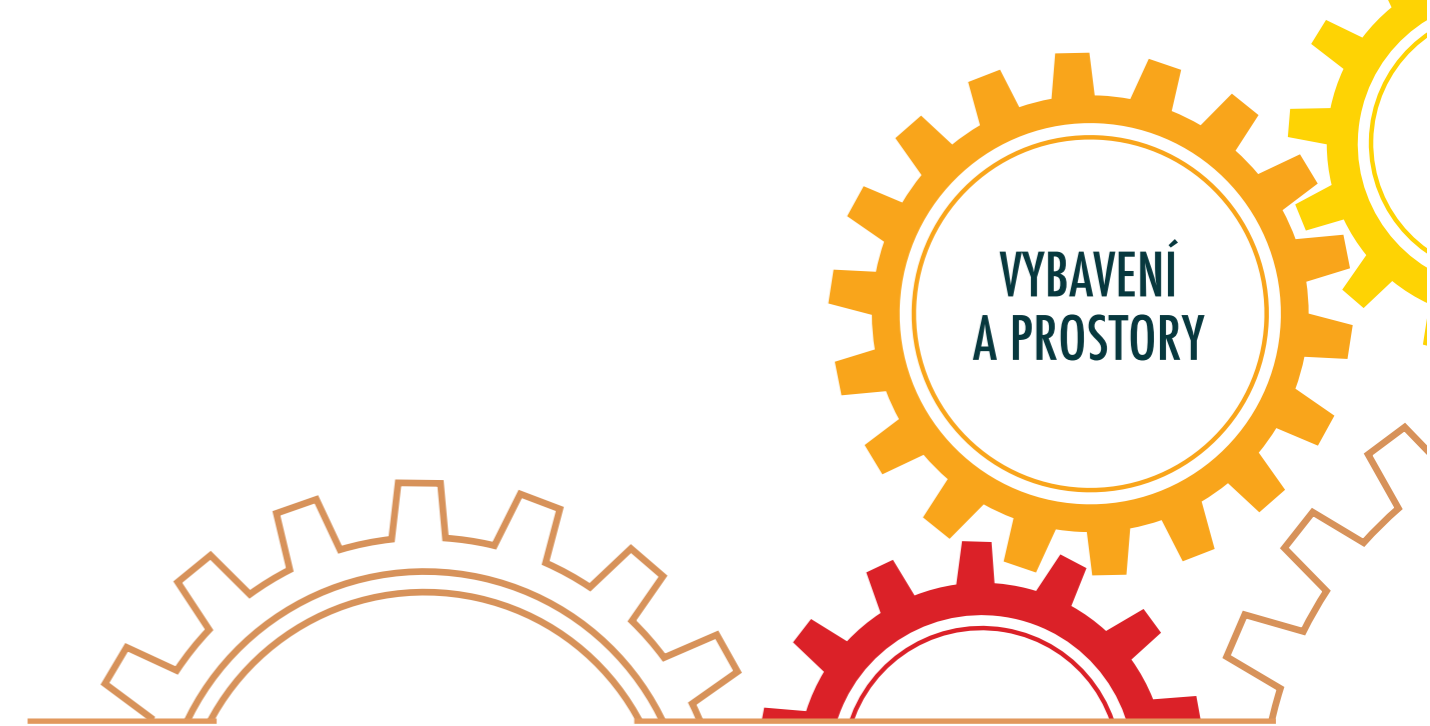
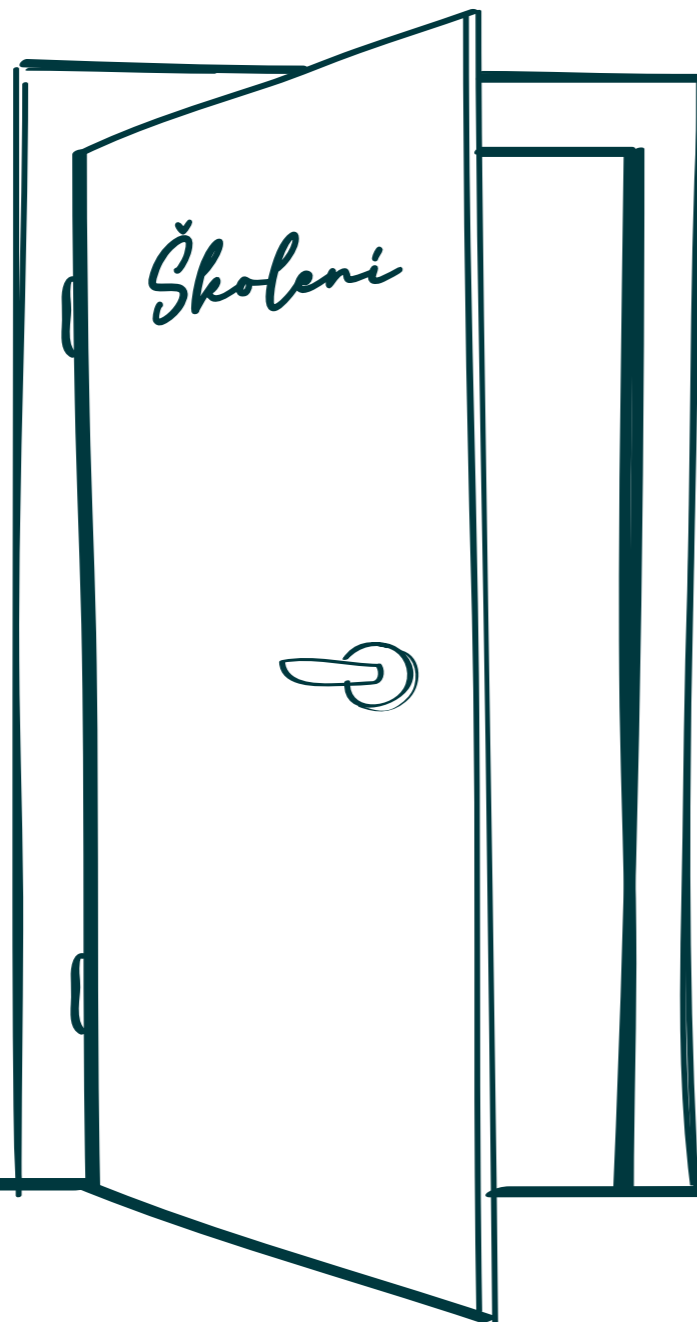
Riziková místa v průběhu celého výrobního procesu pokrmu a prevence kontaminace dietního pokrmu

Všechny nezbytné informace k těmto bodům jsou uvedeny v následujících kapitolách a měly by být nedílnou součástí proškolení personálu nnutričním terapeutem či hygienikem.

S ohledem na rozdíly v postupech a práci s dietními potravinami je velmi vhodné, aby mělo zařízení školního stravování vyčleněného jednoho pracovníka, který absolvuje rozsáhlejší (ideálně praktické) školení v přípravě dietní stravy a tomuto se pak přednostně věnuje.

Doporučujeme proškolení nutričním terapeutem a hygienikem veškerý personál zařízení školního stravování tak, aby se minimalizovalo riziko chyb při přípravě dietních pokrmů a aby byla zajištěna zastupitelnost v případech nepřítomnosti vybraných pracovníků.

Školení doporučujeme opakovat vždy, když školní jídelna přijme nového zaměstnance, který na daném pracovišti ještě neprošel školením nutričního terapeuta o dietním stravování.



Pro poskytování dietního stravování touto cestou je potřeba v zařízení školního stravování zajistit takové podmínky, aby se připravovaná dietní strava nekontaminovala.

Je tedy potřeba disponovat dostatečným prostorem pro výrobu i skladování, nebo přípravu diet oddělit alespoň časově.

Dále je zapotřebí počítat s náčiním a nádobím, které bude potřeba využívat i skladovat zvlášť, a v konečné fázi také s úklidovým náčiním, které je určeno pouze pro nádobí, náčiní a prostory určené pro přípravu dietních pokrmů.

POTŘEBNÉ PŘÍSTROJOVÉ VYBAVENÍ, NÁSTROJE, NÁDOBÍ, NÁČINÍ

Náčiní a nádoby

Nádobí, náčiní a nástroje, které jsou využívány na přípravu diet, jsou řádně označeny (pro každou dietu jinak - popisek, štítek, barevné označení aj.), aby nedošlo k jejich záměně, a nepoužívají se na přípravu běžné stravy. Pro tento účel jsou i uloženy samostatně v označeném prostoru (například šuplík, skříňka, police aj.) mimo běžné nádoby a náčiní.

→ Pozor na nádoby (např. pekáče či gastronádoby), které mají „švy“. V nich může ulpívat alergen nebo například lepek z běžné mouky a může

kontaminovat dietní stravu. Proto je pořízení či vyčlenění náčiní, náradí a nádobí potřeba řádně promyslet.

→ Dietní strava se většinou připravuje nebo dohotovuje v menších porcích; je proto zapotřebí doplnit i menší hrnce, kastroly.

→ Pozor, aby nebyly opomenuty nádoby (nejlépe uzavíratelné), ve kterých se ve skladu budou potraviny určené pro dietní stravování uchovávat.

→ Vyčlenit je potřeba také úklidové náčiní a pomůcky.

Přístrojové vybavení

Pro přípravu diet není zapotřebí speciálního přístrojového vybavení. Při velkém množství připravovaných diet přichází v úvahu pouze chladicí vybavení (lednice, mrazák). Ve většině případů však postačí v lednici či mrazáku vyčlenit samostatný box (regál) na diety (potraviny pro jednotlivé diety), řádně jej označit a potraviny na těchto regálech uchovávat v uzavíratelných, omyvatelných a dezinfikovatelných nádobách vhodných pro styk s potravinami.

Při používání přístrojového vybavení, které je současně využíváno i pro standardní stravu (mlýnky, mixéry, kuchyňské roboty atp.), je potřeba důkladné mechanické očištění a sanitace před jeho použitím.

NUTNÉ PROSTOROVÉ ODDĚLENÍ

Příprava diet v rámci provozu zařízení školního stravování nevyžaduje stavební úpravy. Cílem ale je dosáhnout maximální bezpečnosti, proto je potřeba zamezit kontaminaci dietní stravy, a to i tím, že nástroje, náčiní, nádobí určené pro diety je uchováváno samostatně – samostatné regály, skřínky, šuplíky. Pokud to prostory nedovolí pak alespoň uzavíratelné, dezinfikovatelné a omyvatelné boxy – vždy řádně označené. To samé platí pro skladování úklidového náčiní a pomůcek.

Na zvážení je pořízení přístrojového vybavení určeného pro menší počet porcí, např. ruční ponorný mixér, pokud je v zařízení školního stravování k dispozici pouze velkokapacitní přístroj. To vše však záleží na možnostech zařízení školního stravování a také na množství porcí připravovaných diet.

Pokud zařízení školního stravování využívá fritézy, pak není možné smažit potraviny pro dietní stravu (zejména bezlepkovou a bezvaječnou) v oleji, který je využíván pro stravu konvenční (s lepkem či vejci).

Teploměr (sonda)

Pro přeměření potřebné teploty v celém objemu dietního pokrmu. Pokud zařízení školního stravování připravuje více dietních pokrmů, je potřeba teploměr vyčistit a vydezinfikovat (přípravky vhodnými pro potravinářské provozy) před každým dalším použitím, aby nedošlo ke kontaminaci jednotlivých dietních pokrmů.

Místo pro náčiní a nádobí určené pro dietní stravu

Náčiní, nástroje, nádobí (hrnce, pánvičky aj.), které je používáno pro přípravu dietní stravy, je skladováno odděleně. Tam, kde to prostory dovolí, je vyhrazena samostatná skřínka. Tam, kde je prostoru méně, stačí uzavíratelný, omyvatelný a dezinfikovatelný box. Tyto nástroje a náčiní je dobré označit tak, aby bylo patrné, že slouží k přípravě diet. V případě, že školní jídelna připravuje diet více, je vhodné je označit i tak, aby bylo patrné, které náčiní se používá na kterou dietu.

Pro přípravu diet je potřeba vyhradit i prostor – pracovní místo, kde nedojde ke křížení se stravou standardní. Nejsou však v žádném případě nutné stavební úpravy. Tam, kde prostor nedovoluje vyhradit samostatné místo, je potřeba přípravu dietní a standardní stravy oddělit časem. Vhodnější je připravit nejdříve dietní komponenty a poté standardní. Pokud to nelze a je potřeba začít standardními pokrmy, je potřeba poté plochy řádně omýt, dezinfikovat a teprve poté začít s přípravou dietní stravy.

Samostatná lednice nebo samostatně vyčleněná část lednice

Dietní potraviny, které je potřeba uchovávat v chladu, jsou uchovávány v lednici vyhrazené pro dietní stravu – lednice je popsána slovem DIETA. Pokud není možné a ani efektivní vyhradit celou lednici, je možné dietní potraviny skladovat s provozními potravinami, ale je nezbytné, aby byly umístěny do označeného, těsnícího, uzavíratelného, omyvatelného a dezinfikovatelného boxu, který je vyroben z materiálů určených pro styk s potravinami. V lednici, kde jsou uskladněny dietní potraviny, je zakázáno skladovat vejce, maso, ryby, neočištěnou zeleninu a ovoce.

Místo ve skladu, uzavíratelné, označené nádoby

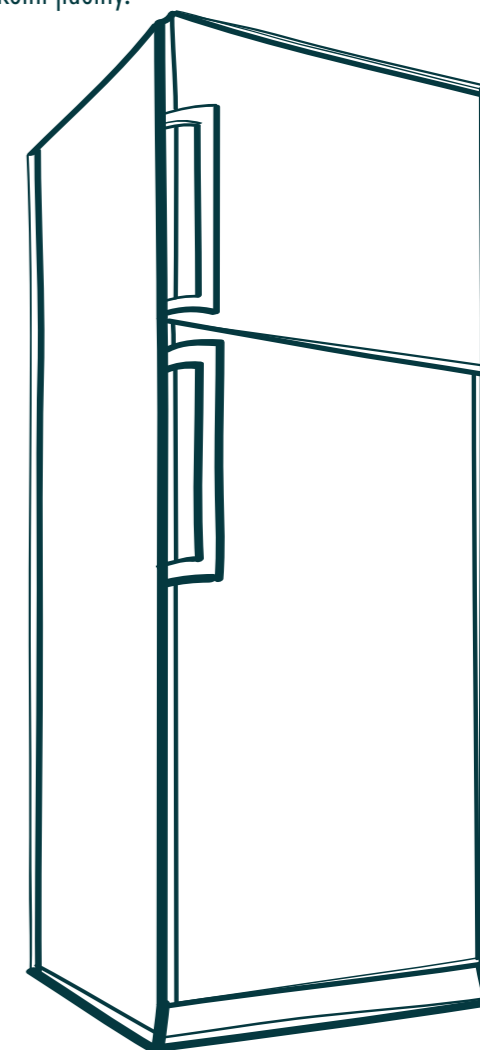
Pro potraviny, které není potřeba uchovávat v chladu (pečivo, mouka, těstoviny aj.), je potřeba vyčlenit místo ve skladu. Aby však nedošlo ke kontaminaci, je potřeba dietní potraviny zabezpečit. Pro uskladnění potravin je potřeba samostatný regál s označením, že se jedná o suroviny určené pro diety, a zároveň uzavíra-

telné, omyvatelné a dezinfikovatelné nádoby, aby byla zajištěna maximální bezpečnost a zamezení případné kontaminace.

Nádoby je potřeba označit – buď názvem diety či jménem konkrétního strávnicka a jeho diety.

Prostory výdeje

Při výdeji není potřeba oddělený prostor. Zde jde spíše o maximální pozornost a kontrolu, jakému strávnickovi je vydávána jaká dieta, a o kontrolu, zda si strávnick nebere žádné nepovolené potraviny (ze samoobslužné zóny). Systém této kontroly záleží na každém provozu. Někde funguje dohoda s pedagogickými pracovníky či vychovateli školní družiny, někde kontrolu provádí personál školní jídelny.





V rámci provozu je nezbytné a povinné přesně definovat rizikové body, kde může dojít ke kontaminaci a znehodnocení pokrmu neboli k narušení bezpečnosti. V jednotlivých bodech je potřeba přesně stanovit podmínky, které musí být dodrženy a kontrolovány, aby byla zaručena bezpečnost.

Právě tyto body je potřeba přesně zanést do systému HACCP, který má zařízení školního stravování pro svůj provoz zpracován. Pokud existují nejasnosti ohledně zanesení diet do HACCP konkrétního zařízení školního stravování (provozovatele stravovacích služeb), je vhodné toto konzultovat s hygienickou službou.

V případě eliminačních diet platí, že v každém kroku výrobního procesu musí být zabráněno kontaminaci či křížové kontaminaci alergenem nebo látkou vyvolávající intoleranci.

NÁKUP A PŘEVZETÍ POTRAVIN

Při nákupu surovin a přebírání zboží je zapotřebí důkladně číst obaly a složení jednotlivých produktů, zda neobsahují eliminovanou potravinu.

Složení potravin

Ve složení výrobku jsou uvedeny všechny suroviny, ze kterých se daný výrobek skládá. V tomto seznamu jsou jiným stylem písma (tučně, kurzíva, podbarvením) uvedeny alergeny. Pozor, seznam povinně značených alergenů není kompletní. Řada osob může trpět alergií na další druhy potravin. Proto je potřeba eliminovat potraviny dle lékařského potvrzení a ve spolupráci se zákonnými zástupci a nutričním terapeutem, který schvaluje náhrady potravin či samotné recepty. Pokud není na výrobku uvedeno složení, pak jsou alergeny uváděny výčtem za slovem „obsahuje“. Pokud

název potraviny jasně odkazuje na látku způsobující alergii, není její další značení povinné – např. pšeničná mouka.

Datum spotřeby

Při rozhodování o nákupu alternativních surovin je zapotřebí všimnout si data spotřeby a pokynů pro uchování výrobku po jeho otevření (např. velmi krátká spotřební lhůta po otevření u tekutých rostlinných nápojů při malém počtu porcí bezmléčné diety).

Velikost balení

Rozhodující je rovněž velikost balení a udržnost potraviny po otevření obalu (např. bezlepkový chléb při malém počtu porcí bezlepkové diety).

USKLADNĚNÍ

Speciální suroviny pro různé diety jsou skladovány tak, aby bylo na první pohled patrné, že se jedná o suroviny pro přípravu dietních pokrmů a aby nemohlo dojít k jejich záměně:

- Suroviny a potraviny musí být skladovány za podmínek, které deklaruje výrobce na obalu.
- Suroviny a potraviny určené pro diety je možné skladovat v samostatném regálu, pokud jsou uzavřeny v neporušeném originálním obalu a nemůže dojít k jejich kontaminaci.
- Rozbalené speciální suroviny jsou skladovány tak, aby nemohly být kontaminovány surovinami, které musí být z diety vyloučeny, ideálně tedy v uzavíratelném, omyvatelném a dezinfikovatelném boxu nebo jakýmkoliv jiným vhodným způsobem dle domluvy s nutričním terapeutem či hygienikem.

- Speciální suroviny pro různé diety nejsou skladovány v bezprostřední blízkosti jejich standardních ekvivalentů (např. bezlepková mouka hned vedle mouky pšeničné).
- Speciální suroviny pro různé diety je možné skladovat rovněž v příručním skladu, pokud to provozní podmínky školní jídelny dovolí, avšak dle podmínek výše popsaných.
- Pokud jsou potraviny přemísťovány z originálních obalů, je vhodné originální obaly uchovat pro zajištění jejich sledovatelnosti (měly by být uchovány informace o názvu výrobce, šarži, datu spotřeby/minimální trvanlivosti).
- Mražené potraviny určené pro dietní stravování je nejlepší uchovávat v nádobách nebo dvojitých obalech a vždy je zřetelně popsat či označit, že se jedná o potraviny určené pro konkrétní typ diety.

PŘÍPRAVA DIETNÍ STRAVY

Při zpracování dietního pokrmu je dodržena zásada oddělení místem nebo časem, tzn. na jedné ploše či jednom spotřebiči se nevyskytne dietní a standardní pokrm zároveň.

- Jsou-li pokrmy připravovány zároveň, pak musí být vařeny např. na jiném sporáku.
- Jsou-li pokrmy připravovány např. na jednom sporáku, pak musí být vařeny s časovým odstupem.
- Plochy pro přípravu dietních pokrmů jsou buď odděleny a označeny, nebo musí být jako první připraven dietní pokrm a teprve po něm pokrm standardní. Pokud to situace nedovoluje, mohou být pokrmy připraveny v opačném pořadí,

nicméně mezi přípravou standardního a dietního pokrmu musí proběhnout důkladná mechanická očista a následně sanitace povrchu, obsahoval-li standardní pokrm složku, kterou je třeba z dietního pokrmu vyloučit.

- Nádobí pro přípravu dietních pokrmů není zapotřebí vyčleňovat, je-li zajištěno důkladné umytí; to neplatí pro dřevěné nádobí, které (je-li používáno) je zapotřebí vyčlenit vždy.
- Je-li dietní pokrm připravován v konvektomatu či spotřebiči podobného charakteru, může být připravován spolu se standardním pokrmem, nicméně dietní pokrm musí být vždy umístěn v nejvyšší etáži.

→ Pokud zařízení školního stravování využívá fritézy, pak není možné smažit potraviny pro bezlepkovou stravu v oleji, který je využíván pro stravu konvenční (s lepkem).

Ostatní zásady správné výrobní a hygienické praxe – tudíž bezpečné a zdravotně nezávadné přípravy pokrmů – platí i pro přípravu stravy dietní.

VÝDEJ STRAVY

Zaměstnanci školní jídelny, kteří dietní pokrmy vydávají, musí být obeznámeni s totožností strážníků, kteří dietní pokrmy odebírají. Pokud před výdejem vykonávali pracovníci jinou činnost či manipulovali s klasickými pokrmy, měli by se převléct do čistého pracovního oděvu.

Vydávané dietní pokrmy je nutné zabezpečit proti záměně s pokrmem standardním; v případě více diet pak rovněž mezi dietami navzájem.

Vydávané dietní pokrmy je nutné zabezpečit rovněž před kontaminací pokrmem standardním, a to jedním z následujících způsobů:

- přikrytím pokrmů či jejich součástí poklicí či potravinářskou fólií,
- umístěním do nejvzdálenější gastronádoby v ohřívacím stole,
- nabíráním pokrmu na samostatném místě ve školní kuchyni,
- výdejem mimo výdejní okénko.

Pokrmy jsou nabírány pouze náčiním určeným pro dietní pokrmy.

Praxí v některých školních jídelnách je podávání dietní stravy i na barevně odlišném nádobí či tácech.

MYTÍ NÁDOBÍ

U strojového mytí není potřeba oddělovat nádobí pro přípravu dietní stravy.

U ručního mytí umýváme toto nádobí zvlášť, tedy tak, abychom používali samostatnou pro toto nádobí urč-

nou mycí houbu nebo hadr. Právě v nich zůstávají rezidua problematických potravin, která by mohla kontaminovat nádobí. Umyté nádobí pro dietní stravu vždy skladujeme odděleně od běžného.

ÚKLID

Pro úklid lze použít jen mycích, dezinfekčních a čistících prostředků, které jsou určeny pro potravinářství. Čistící prostředky musí být skladovány v originálních obalech mimo prostory manipulace s potravinami. Při

úklidu musí být uplatněna správná hygienická praxe. Je potřeba zvlášť vyčlenit úklidové pomůcky pro úklid prostorů, kde se manipuluje s dietami.

ZAJIŠTĚNÍ OSOBNÍ HYGIENY

Osoba, která manipuluje s potravinami, musí udržovat vysoký stupeň osobní čistoty (mytí rukou, vyloučení nehygienického chování, udržovat ostříhané nehty, ruce bez ozdobných předmětů) a musí nosit vhodný, čistý a podle potřeby ochranný oděv (při vyšším riziku kontaminace používat jednorázové ochranné rukavice). Doporučuje se vyměnit pracovní oděv při přechodu z ne-

čisté práce na čistou, příkladem je manipulace se syrovým masem x výdej. To samé platí i pro zaměstnance, který připravuje dietní stravu. Při přechodu od standardní práce k přípravě diet se doporučuje vyměnit pracovní oděv za čistý. Je nutné ukládat použitý pracovní oděv i občanský oděv na místo k tomu vyčleněné; ukládat pracovní oděv a občanský oděv odděleně.





STRAVA A GASTRONOMIE

V případě přípravy dietních pokrmů přímo v zařízení školního stravování (u provozovatele stravovacích služeb) zajišťuje toto zařízení sestavování jídelního lístku stejně jako u zdravých strávníků. To znamená mj. dodržování podobných zásad pestrosti a skladby jednotlivých pokrmů (zařazování masitých a bezmasých apod.). Pokrmy by měly být v co největší míře připravovány ze základních, případně minimálně průmyslově zpracovaných potravin vhodných pro danou dietu.

Většinou není problém poskytovat i při dietním stravování pestrou a nutričně vyváženou stravu, i vzhledem k tomu, že většinou se pokrm připodobňuje standardnímu pokrmu.

S výjimkou potravinových skupin, které musí strávník eliminovat, není objektivní důvod k tomu, aby dietní pokrmy nenaplnovaly normy stanovené vyhláškou. V případě bezlepkové diety je pak dodržování spotřebního koše reálné v plném rozsahu.

Základním principem, který by měl být dodržován, je příprava pokrmu, který je co nejbližší pokrmu nedietnímu. Dietní stravování by totiž žákovi mělo zajistit nejen možnost stravování ve školní jídelně spolu se svými vrstevníky, ale zároveň minimalizovat odlišnost dítěte v kolektivu, která pro něj může často být psy-

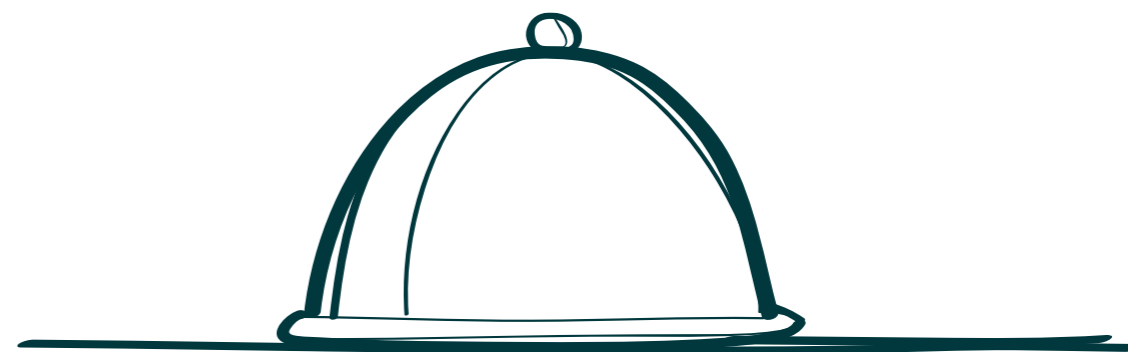
chicky zatěžující. V zásadě se tedy nejčastěji uchylujeme k následujícím úpravám:

- záměna přílohy (např. pšeničné těstoviny za kukuřičné),
- záměna suroviny (např. záměna mléka za sójový nápoj při přípravě omáčky),
- vynechání suroviny (např. vynechání arašídů z masové směsi).
- V případě jiných než eliminačních diet to může být například jiný technologický postup, případně jiná gramáž sacharidových potravin atp.

Ve výjimečných případech lze připravit odlišný pokrm (často nutné v případě sladkých pokrmů, pokud není technologicky možné např. upéct jednu porci). I přesto by však pokrm měl svým charakterem co nejvíce odpovídat nedietnímu (sladký v případě sladkého, masitý v případě masitého apod.).

Poskytuje-li zařízení školního stravování jeden druh pokrmu, vytváří vždy jeho dietní variantu. Pokud poskytuje výběr ze dvou či více pokrmů, může se rozhodnout, ze kterého z pokrmů vytvoří dietní variantu, zejména s ohledem na technologickou náročnost dietní úpravy. V případě střídání pokrmů z různých výběrů je však stále potřeba zajistit co největší pestrost stravy v souladu se současně platnými zásadami.

Konkrétní pokyny pro úpravu stravy dle příslušné diety podává personálu zařízení školního stravování vždy nutriční terapeut nebo jsou součástí jím schválených receptů. Základní informace k nejčastějším dietám jsou pak k dispozici v části metodiky – Nejčastější dietní omezení.





PÉČE O ZÁKAZNÍKA

Velice důležitá je i komunikace zařízení školního stravování a zákonných zástupců či strávnicka samotného.

Přestože má totiž systém přípravy dietní stravy obecně platná pravidla, je vždy potřeba brát v úvahu i individualitu každého případu, kdy omezení jednoho se nemusí shodovat s omezením druhého, byť mají podobnou či shodnou diagnózu.

Zařízení školního stravování si zároveň musí vymezit své hranice toho, co je pro něj zvládnutelné a za jakých podmínek, aniž by utrpěla kvalita vydávaných pokrmů. Je proto potřeba, aby spolu jednotlivé strany v rámci dietního stravování komunikovaly otevřeně a transparentně.

Podrobnější informace o Vnitřním řádu, Provozním řádu a úpravách HACCP jsou uvedeny v Obecné části metodiky.

DOKUMENTACE

Vnitřní řád

Vnitřní řád je specifikován v § 30 zákona č. 561/2004 Sb., školský zákon. Vnitřní řád je veřejným dokumentem a slouží jako komunikační nástroj k informování žáků, studentů a jejich zákonných zástupců.

Vnitřní řád musí být veřejně dostupným dokumentem a dle § 30 by měl obsahovat:

- podrobnosti k výkonu práv a povinností dětí, žáků, studentů a jejich zákonných zástupců a podrobnosti o pravidlech vzájemných vztahů s pedagogickými pracovníky,
- podmínky provozu a vnitřní režim školského zařízení,

→ podmínky zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků nebo studentů a jejich ochrany před sociálně patologickými jevy a před projevy diskriminace, nepřátelství nebo násilí,

→ podmínky zacházení s majetkem školského zařízení ze strany dětí, žáků a studentů.

Slouží rovněž ke specifikaci některých aspektů dietního stravování (vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů, § 2, odst. 4), které nejsou podrobněji řešeny vyhláškou. Školní jídelna tak může prostřednictvím vnitřního řádu komunikovat i se zákonnými zástupci strávnicků, jejichž

zdravotní stav dietní stravu vyžaduje, a obecně nastavit pravidla dietního stravování v konkrétní školní jídelně. Vnitřní řád by měl obsahovat následující informace:

- Informace o tom, jaká strava je připravována, a přesná specifikace diet, které zařízení školního stravování zajišťuje (například specifikace, že výběr 1 je smíšená strava, výběr 2 je strava laktoovovegetariánská a že zařízení školního stravování upravuje stravu pro strávnický s potvrzenou celiakií či například alergií na bílkovinu kravského mléka atp.).
- Výdej stravy - upřesnění, v jaký čas je strava vydávána, případné další informace o organizaci výdeje. U dietní stravy například upřesnění, u jakého okénka je dietní strava vydávána.
- Cena stravného dle kategorií, a to včetně rozdílů cen pro dietní stravování, pokud se cena liší.
- Způsob a termín plateb - číslo účtu, termín platby.
- Postup zařízení školního stravování při nezaplacení stravy.
- Přihlášení a odhlášení stravy - způsob, jakým se strava přihlašuje a odhláší, včetně termínů. Postup, jakým zákonný zástupce přihlásí strávnicka k dietnímu stravování, používá-li školní jídelna specifické postupy či formuláře.
- Popis řešení při neodhlášení stravy a jejím nevyzvednutí. Výdej obědů v první den nemoci (časové rozmezí, místo, do jakých nádob je strava vydávána).
- Poučení o vymáhání pohledávek za neuhrazené stravné.
- Způsob zveřejňování jídelního lístku, značení alergenů (aplikace, webové stránky, nástěnka...).

V tomto bodě mohou být i instrukce, jak mohou zákonní zástupci vybírat vhodné pokrmy pro strávnický s dietním omezením, pokud například kombinují donášku vlastní stravy a výběr vyhovujících pokrmů standardně připravovaných v zařízení školního stravování.

- Situace, ve kterých je příprava dietních pokrmů omezena, příp. se od ní upouští úplně (nemoc personálu apod.), a opatření, jež jídelna v daný moment přijímá.
- Úřední hodiny vedoucí školní jídelny - odhlašování, dotazy, stížnosti, konzultace k platbám atd.
- Postup při řešení stížností.
- Způsob hlášení úrazů, nevolností (zažívacích problémů v souvislosti se stravováním), závad.

Informace v jídelním lístku

Běžně se v jídelním lístku vyznačují alergeny. Mezi povinně označovanými alergeny však nejsou všechny potraviny, které mohou alergii způsobit. Je řada dětí, které jsou alergické na potraviny, které školní jídelna často nepoužívá, a zrovna tyto potraviny nejsou v seznamu povinně značených alergenů (např. med), nebo mohou být alergické pouze na jeden druh ořechů (např. lískové ořechy - v seznamu alergenů jsou značeny pod číslem 8 jako obecně skořápkové plody), jiné ořechy jim problémy nečiní. Takový strávnick nemusí požadovat dietní stravu, ale je potřeba, aby zákonní zástupci tyto rizikové potraviny dokázali v jídelníčku rozpoznat a dohodli se na postupu se zařízením školního stravování. Je proto vhodné v jídelničkách uvádět přesné složení pokrmů - tedy vypsát veškeré ingredience.

Přesnídávka

- Ovesná kaše s ořechy a ovocem, čaj meduňkový (Ovesné vločky, mléko, med, ořechy vlašské, jablko, čaj meduňkový)

Přesnídávka (bezlepková)

- Jáhlová kaše s ořechy a ovocem, čaj meduňkový (Jáhly, mléko, med ořechy vlašské, jablko, čaj meduňkový)

Polévka (bezlepková)

- Hovězí vývar s kořenovou zeleninou a pohankou (Hovězí kosti kloubní, hovězí maso, cibule, mrkev, řapíkatý celer, rajský protlak, tymián, pepř, pohanka, sůl)

Hlavní chod

- Rajská omáčka, hovězí maso, celozrnný knedlík, voda (Hovězí maso, cibule, mrkev, řapíkatý celer, rajský protlak, cukr, sůl, hladká mouka, hovězí vývar, celozrnná mouka, droždí, vejce)

Hlavní chod (bezlepkový)

- Rajská omáčka (nezahuštěná jíškou), hovězí maso, bezlepkové těstoviny, voda (Hovězí maso, cibule, mrkev, řapíkatý celek, rajský protlak, cukr, sůl, hověz vývar, bezlepkové těstoviny)

Svačina

- Celozrnný chléb, cizrnový hummus, hranolky z mrkve a řapíkatého celeru, voda (Celozrnná mouka, cizrna, olivový olej, tahini sezamová pasta, koriandr, sůl, mrkev, citron, řapíkatý celer)

Svačina (bezlepková)

- Kukuřičné nachos, cizrnový hummus, hranolky z mrkve a řapíkatého celeru, voda (Kukuřičná mouka, cizrna, olivový olej, tahini sezamová pasta, koriandr, sůl, mrkev, citron, řapíkatý celer)

Provozní řád a HACCP

Přesný způsob zajištění dietní stravy v rámci provozu by měl být detailně popsán v provozním řádu a také zanesen do HACCP. Více v Obecné části metodiky pro zajištění dietního stravování.

Deklarace se zákonnými zástupci

Rodiče (zákonní zástupci) jsou první, kteří se musí vyrovnat s jinými stravovacími nároky svého dítěte, které jsou způsobeny onemocněním. Jsou to právě oni, kteří jako první vidí reakci dětí, a přesně vědí, které potraviny děti snášejí a které nikoli. Diety obecně popisují základní principy, dle těchto principů bez dalších potřebných informací je možné zkontrolovat správné nastavení dietní stravy v rámci školního stravování. Každý organismus je však specifický a jsou situace, kdy pacient (dítě) snáší některé potraviny, které by jinak byly ze stravy dle zásad diety vyloučeny, což by mohlo zbytečně snížit pestrost podávané stravy.

Je tudíž potřebné, aby se zákonní zástupci svým způsobem podíleli na řešení i v rámci školního stravování. Vhodné je, aby zákonný zástupce vyplnil a podepsal deklaraci, kde přesně popíše, jaké potraviny jeho potomek toleruje, jaké technologické úpravy toleruje či jaká množství toleruje.

Např.:

- Při laktóze intoleranci – některé děti tolerují máslo, jiné zralé sýry typu parmezán, jiným nevadí menší množství jogurtu.
- Některé potravinové alergie – např. při alergii na vejce mohou některé děti tolerovat pečené vejce, tedy vejce upravené při vysoké teplotě po delší dobu, nebo při alergii na jablka, která často bývá zkřížená s alergií na pyl břízy, je tolerováno tepelně upravené jablko.

Takovýto dokument pomůže nutričním terapeutům nastavit dietu tak, aby byla co nejpestřejší a pro zařízení školního stravování realizovatelná. Tato deklarace však není vhodná při celiakii, kdy je potřeba lepek ze stravy vyloučit zcela a nevystavovat organismus ani na první pohled „tolerovaným“ malým množstvím, jelikož u celiaka může k poškození střešní stěny a následnému rozvoji komplikací docházet i bez akutních příznaků (např. bez průjmů, bolestí břicha apod.)



Deklarace o náhradách potravin v rámci dietního stravování

V případě, že onemocnění vašeho dítěte vyžaduje eliminaci alergenu nebo netolerované látky ze stravy (např. bílkovina kravského mléka, laktóza, vejce apod.), zvolte jedno z následujících tvrzení (A nebo B).

- A** Moje dítě netoleruje ani malé množství některých potravin, např. pečené mléko při alergii na bílkovinu kravského mléka, zakysané mléčné výrobky při intoleranci laktózy, pečené vejce při alergii na vejce atp.

ANO

NE

Pokud jste na otázku A odpověděli ANO, na další dotaz již neodpovídejte.

- B** Moje dítě i přes svou diagnózu toleruje následující potraviny. (Prosím specifikujte potraviny, případně jejich potřebnou technologickou úpravu a množství, např. zapečené vejce, 1 dl mléka atd., které dítě bezpečně toleruje.)

POTRAVINA	MNOŽSTVÍ	TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA

V případě bodu B prohlašuji, že souhlasím s podáváním těchto potravin svému dítěti (ve výše specifikovaných množstvích a technologických úpravách), přestože by jinak na základě jeho diagnózy a standardního nastavení diety nebyly do jeho stravy zařazeny.

Jméno a příjmení zákonného zástupce

Podpis zákonného zástupce

Datum

--	--	--

Deklarace

Check list

Příprava dietní stravy zařízením školního stravování

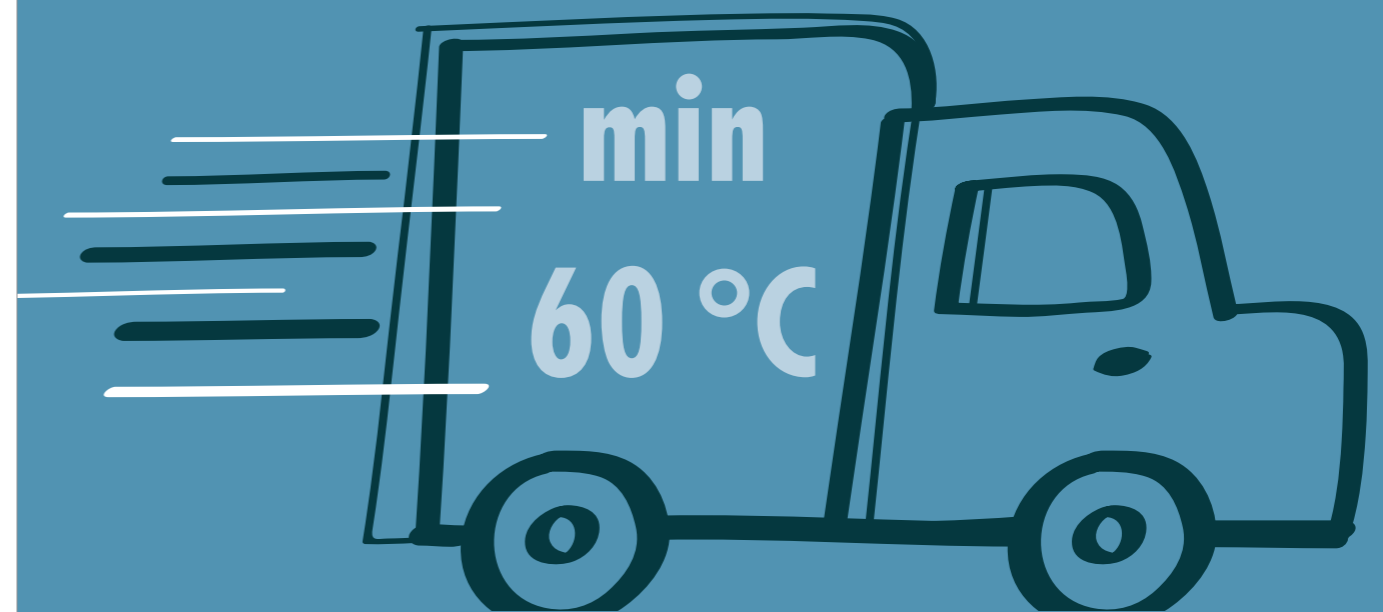
	ANO	NE
_____ Potvrzení od lékaře.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Dokument upravující účast dítěte na dietním stravování, je-li vyžadován (např. písemná přihláška).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Úprava vnitřního řádu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Úprava provozního řádu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Úprava HACCP.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Schválení náhrad surovin či receptů NT pro jednotlivé typy diet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Proškolení personálu hygienikem o bezpečnosti poskyto- vání dietní stravy v rámci školení správné hygienické a vý- robní praxe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Proškolení personálu NT o principech jednotlivých diet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	ANO	NE
_____ Vyhrazení prostoru pro náčiní, nádobí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Označení náčiní, nádobí určených pro přípravu dietních pokrmů.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Vyhrazení prostoru ve skladu, lednici, mrazáku.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Vyhrazení prostoru pro přípravu dietní stravy. Oddělení prostorem či časem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Zajištění
dietního stravování
formou
dovozu

**druhým subjektem
přímo po dohotovení**



Dovoz dietní stravy do zařízení školního stravování může probíhat každý den nebo pouze některé dny v týdnu. Pokrmy jsou dováženy od dodavatele v bezpečné teplotě minimálně 60 °C.

V zařízení školního stravování jsou udržovány do doby výdeje při bezpečné teplotě min. 60 °C (nebo vyšší dle nastaveného HACCP) a následně vydávány.

Pro tento způsob zajištění dietního stravování se zařízení školního stravování rozhoduje v případě, že je po dietní stravě malá poptávka nebo je poptávka naopak relativně velká, ale zařízení školního stravování ji není z personálního, technického nebo materiálního důvodu schopno zajistit svépomocí. Může to být i situace, kdy zřizovatel zajistí tímto způsobem dovoz dietní stravy pro všechna (nebo některá) svá zařízení školního stravování, která zřizuje. Stravu je možné dovážet například z jiného zařízení školního stravování, ale i například z nemocnice.

Dodavatelem stravy je druhá strana, která je provozovatelem potravinářského podniku (poskytovatelem stravovacích služeb). Strava je dodavatelem transportována ihned po uvaření v teplém stavu tak, aby teplota nepoklesla pod 60 °C.

Principem je, že dle smluvní dohody je do zařízení školního stravování dodána požadovaná dietní strava.

Zařízení školního stravování tuto stravu přebírá, kontroluje a je dále zodpovědné za bezpečné uchování při teplotě min. 60 °C a následný výdej. Takto dodaná strava je určena k okamžité spotřebě.

Tento typ zajištění dietního stravování může být každodenní, nebo může být takto zajištěno pouze ve dnech, kdy strážník nemůže konzumovat stravu nabízenou v rámci běžné nabídky školní jídelny.

Abyste tento způsob zajištění dietního stravování byl bezpečný, funkční a splnil očekávání strážníka, ale i zařízení školního stravování, je třeba přesně pojmenovat jasná pravidla ve všech oblastech školního stravování, která jsou znázorněna na obrázku níže jako ozubená kola. Popisovaná pravidla se týkají nakládání s dietní stravou v rámci provozu odběratele. Dodavatel je povinen dodržovat zásady pro přípravu dietní stravy ve vlastním provozu („in house“ systém).

POVINNOSTI DODAVATELE DIETNÍ STRAVY

1. Dodržování principů popsaných v Metodice pro zajištění dietní stravy - „IN HOUSE“.
2. Spolupráce s NT a jeho garance správnosti a bezpečnosti přípravy dietní stravy.
3. Dodržování zásad správné výrobní a hygienické praxe.
4. Správně vytvořený HACCP zahrnující výrobu dietní stravy a distribuci.
5. Smlouva s odběratelem.



Dovoz dietní stravy přímo po dohotovení

Požadavek na zajištění dietní stravy

Předložení lékařského potvrzení

Smlouva s dodavatelem

Smlouva o dovozu

Proškolení ve správné hygienické a výrobní praxi

Úprava vnitřního, provozního řádu a HACCP

Dovoz po dohotovení

①

Náčiní, nádoby

Před zahájením přípravy poskytování dietní stravy je provedena revize náčiní a nádobí, které je potřeba vyčlenit, označit a umístit na oddělené místo pro manipulaci s dietní stravou.

②

Přebírání a kontrola stravy

Kontrola při dodání dietní stravy – kontrola teploty, data výroby, data spotřeby, neporušení obalu, kontrola správnosti označení. Kontrola správnosti diety (druh, počet).

③

Uchovávání při požadované teplotě

Pokrm po tepelném dohotovení až po výdej musí být uchováván při teplotě min. 60 °C nebo vyšší dle nastavení v HACCP. V případě salátů či doplňků uchovávání v chladu dle teplot stanovených výrobcem. V tomto případě je potřeba vyčlenit samostatnou lednici či samostatný regál v chladicím zařízení a označit je slovem DIETA. To samé platí pro potraviny, které se ukládají ve skladu (pečivo, sníadaňové cereálie, výrobky z obilovin aj.). Ty je vhodné navíc uchovávat i v samostatných uzavíratelných označených nádobách.

⑥

Bezpečný výdej

Vždy je potřeba zajistit a ohlídat, aby strážník dostal svůj dietní pokrm. Zejména v případě, kdy se vydává více druhů různých diet pro více strážníků. Je vhodné mít pokrmy označené cedulkou se jménem a při výdeji jméno ověřit, pokud personál bezpečně strážníky nezná.

⑤

Manipulace s pokrmem

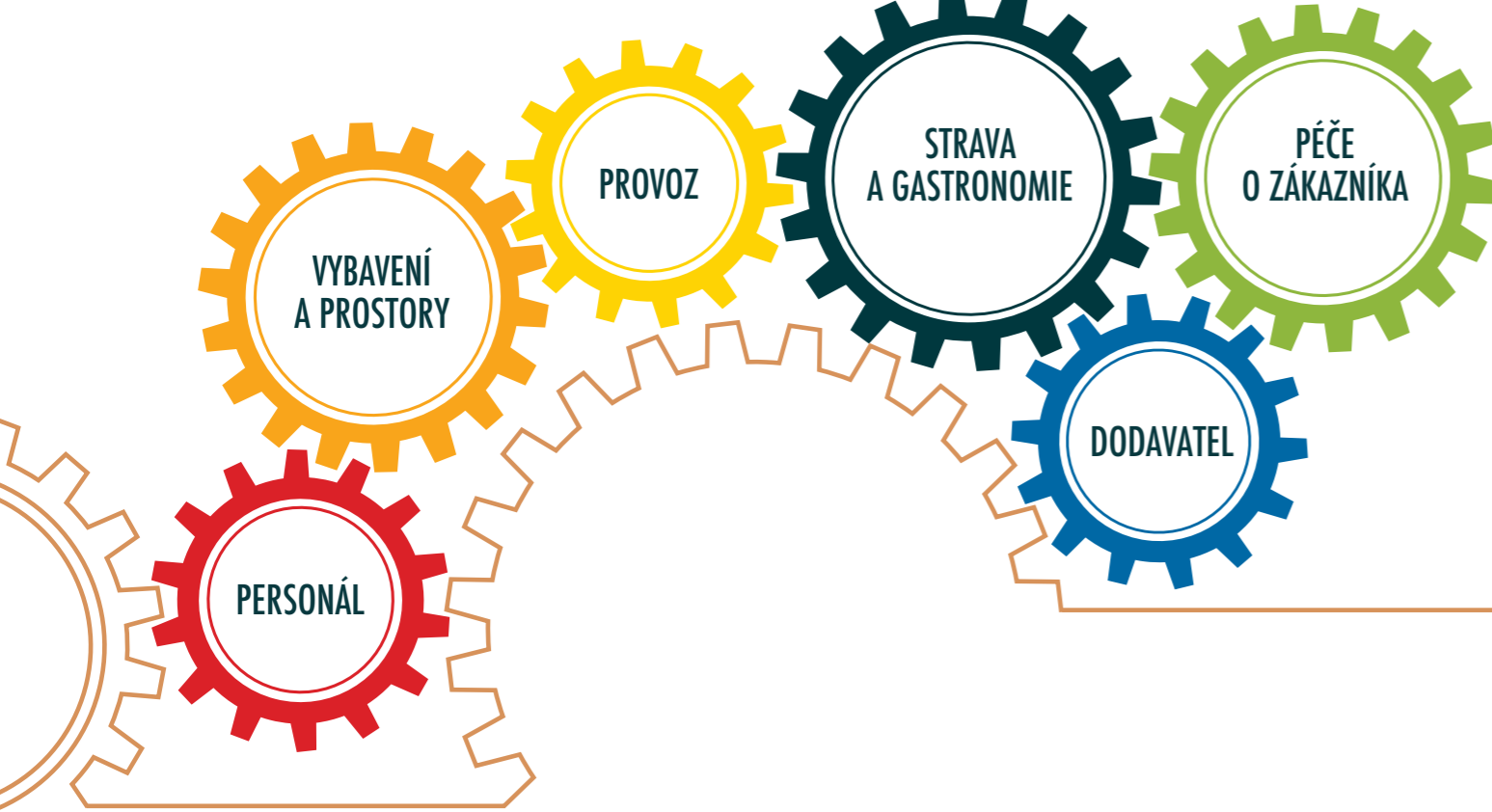
Vždy odděleně místem či v čase, aby nedošlo ke kontaminaci. Manipulace pouze s nástroji, které jsou určeny a označeny pro dietní stravování (konkrétní dietu) a uloženy samostatně.

④

Regenerace pokrmu

Ve výjimečných případech, pokud teplota pokrmu poklesne pod 60 °C, je potřeba pokrm neprodleně zregenerovat. To je možné v mikrovlnné troubě – v originálním obalu (který je určený pro mikrovlnný ohřev) či na talířích. Pokud není k dispozici mikrovlnná trouba, pak na standardních přístrojích. Teplota se měří teploměrem či sondou, který je před i po měření řádně očištěn a vydesinfikován.

U všech pokrmů musí být zajištěna sledovatelnost, resp. musí být doložen původ.



Do zařízení školního stravování je dodávána dietní strava druhým subjektem, personál školního stravování se stravou dále manipuluje. Proto pro zachování maximální bezpečnosti je potřeba, aby personál měl správné a dostatečné znalosti v těchto oblastech:

①

Přejímka dietních pokrmů

②

Zajištění bezpečného způsobu další manipulace s dietní stravou v rámci konkrétního provozu

③

Principy nejčastěji se vyskytujících se diet

Všechny nezbytné informace k těmto bodům jsou uvedeny v následujících kapitolách. Stejně jako u zajištění dietního stravování formou donášky vlastní stravy („krabičky“) ani zde není potřeba kontrola a garance nutričním terapeutem. Ten garantuje správnost postupů při přípravě dietní stravy u dodavatele. U zařízení školního stravování, které je odběratelem, je naprosto důležité dodržovat v provozu principy popsané v této metodice, aby nedošlo ke znehodnocení dietní stravy kontaminací či k záměně pokrmů při výdeji.



VYBAVENÍ A PROSTORY

Pro poskytování dietního stravování touto cestou je potřeba v zařízení školního stravování zajistit bezpečné přebrání, uchování pokrmů v předepsané teplotě (minimálně 60 °C nebo vyšší dle nastavení HACCP) a bezpečné vydání.

POTŘEBNÉ PŘÍSTROJOVÉ VYBAVENÍ, NÁSTROJE, NÁDOBÍ, NÁČINÍ

Ohřívací vana, udržovací skříně, holdomat nebo konvektomat

Veškeré tyto přístroje je potřeba nastavit tak, aby byla teplota pokrmu udržována minimálně na teplotě 60 °C v celém objemu pokrmu (nebo jak je nastaveno v HACCP), a to až do výdeje. Je naprosto nezbytné, aby teplota nepoklesla pod 60 °C.

Pokud je u dovezené stravy naměřena teplota nižší než 60 °C, pak lze pokrm dle nastaveného HACCP neprodleně regenerovat. Nemělo by se však stávat, že je opakovaně přivezena strava neodpovídající požadované teplotě. Takováto regenerace by tudíž měla probíhat pouze v ojedinělých případech. Přesto je vhodné mít i pro tuto situaci nastavena jasná pravidla.

Ohřívání musí probíhat rychle také z toho důvodu, aby potravina rychle prošla nebezpečným teplotním rozmezím od 10 °C do 60 °C. To obvykle vyžaduje použití horkovzdušné trouby či infračervených nebo mikrovlnných ohřivačů. Teplotu ohříváných potravin je třeba pravidelně kontrolovat.

Teploměr (sonda)

Pro přeměření potřebné teploty v celém objemu pokrmu před výdejem. Pokud zařízení školního stravování touto cestou regeneruje více dietních pokrmů, je potřeba teploměr vyčistit a vydesinfikovat (prostředky vhodnými pro potravinářské provozy) před každým dalším použitím, aby nedošlo ke kontaminaci jednotlivých dietních pokrmů.

Nástroje pro manipulaci s pokrmu

Jedná se o příbory, vařečky, naběračky, prkénka atp., kterými si personál pomáhá při manipulaci s dietní stravou. Pro větší bezpečnost je vhodné mít tyto nástroje označeny a uloženy zvlášť a využívat je pouze k manipulaci s dietní stravou, zejména pokud se jedná o dřevěné nástroje a je riziko, že alergeny či látky vyvolávající reakce na nich mohou ulpět i po umytí.

Nádobí

Hrnce, rendlíky, pánvičky – objemově menší pro výjimečnou variantu potřeby ohřevu (regenerace) na plotnách.

Samostatné mycí prostředky a nástroje

Pokud nádobí určeno pro diety není umýváno v myčce.

PROSTOROVÉ NÁROKY

Místo ve skladu, uzavíratelné, označené nádoby

I v tomto případě zajištění dietní stravy je potřeba ve skladu vyhradit malý prostor a vybavit ho uzavíratelnými, omyvatelnými (případně dezinfikovatelnými) nádobami. Může se stát, že k obědu, případně v rámci svačin budou dodány potraviny, které není potřeba uchovávat v chladu (pečivo, sníadaňové cereálie, vložky do polévky, doplňky – dezert atd.) a postačí jejich umístění ve skladu. Aby však nedošlo ke kontaminaci, je potřeba je zabezpečit. Nejlépe tedy uzavřením do nádoby, která bude označena názvem diety. I v tomto případě je potřeba, aby takováto potravina byla označena datem výroby, spotřeby, případně i jménem strávnicka.

Prostor pro kompletaci pokrmů, přemístění pokrmů na talíře

Při přemístování pokrmu na talíře, případně misky je potřeba mít k tomu prostor, kde nebude docházet k riziku kontaminace běžnou stravou. Pokud jsou ve stejnou dobu vydávány pokrmy různých diet, je potřeba velké obezřetnosti, aby nedošlo k záměně.

Je potřeba počítat s tím, že pokrmy rychleji chladnou, protože se jedná o malé porce. Je potřeba, aby pokrm při výdeji měl teplotu 60 °C a více nebo dle nastaveného HACCP (někdy mívají školní jídelny např. 65-70 °C).

Prostory výdeje

Při výdeji není potřeba oddělený prostor. Zde jde spíše o maximální pozornost a kontrolu, jakému strávnickovi je vydávána jaká dieta a zda si strávnick nebere žádné nepovolené potraviny (ze samoobslužné zóny). Systém této kontroly záleží na každém provozu, někde funguje dohoda s pedagogickými pracovníky, vychovateli školní družiny, někde kontroluje personál zařízení školního stravování či jiná nasmlovaná osoba.

Situace je vždy komplikovanější, pokud zařízení školního stravování takto vydává vícero druhů diet pro více strávnicků.



Principem tohoto zajištění dietního stravování je smluvně podložená dohoda o přípravě dietní stravy mezi dvěma stranami. Jednou je zařízení školního stravování (odběratel) a druhou dodavatel. Tím může být jiné zařízení školního stravování, nemocnice, lázně atd.

Podle § 3, odst. 3 vyhlášky č.107/2005 Sb., o školním stravování ve znění pozdějších předpisů, lze vydávat jídla připravená jiným provozovatelem, pokud je připravuje na základě receptur schválených nutričním terapeutem. V takovém případě s dodavatelem uzavře školské zařízení smlouvu v souladu s § 2, odst. 7 vyhlášky. Je-li dodavatelem jiné školské nebo ne zdravotnické zařízení, doporučujeme, aby se rovněž řídil touto metodikou. Jedná-li se o zdravotnické zařízení, účastní se nutriční terapeut samotného řízení stravovacího provozu a dietní stravu takové zařízení zajišťuje dle svých zvyklostí.

Za zajištění následné bezpečné manipulace se stravou dovezenou do provozovny je zodpovědné zařízení školního stravování (odběratel). Proto je potřeba v rámci provozu přesně definovat rizikové body, kde může dojít ke kontaminaci a znehodnocení pokrmu neboli k naru-

šení bezpečnosti. V jednotlivých bodech je potřeba přesně stanovit podmínky, které musí být dodrženy a kontrolovány, aby byla bezpečnost zaručena. Právě tyto body je potřeba přesně zanést do systému HACCP, který má zařízení školního stravování pro svůj provoz zpracováno. Při jakýchkoli nejasnostech je vhodné konzultovat změny v HACCP s hygienickou službou.

Tento způsob zajištění dietního stravování je rovněž potřeba velice detailně popsat do vnitřního řádu, aby zákonní zástupci měli dostatek informací. Neměly by chybět informace, jaká dieta je zajišťována, co je potřeba předložit, pokud se žák potřebuje dietně stravovat, kolik dietní strava stojí, kam a kdy se platí, kde se následně objednává a případně odhlašuje, koho kontaktovat v případě potřeby atd.

SMLOUVA O ZAJIŠTĚNÍ STRAVY DRUHÝM SUBJEKTEM

Ve smlouvě by mělo být přesně popsáno, jaká dietní strava je zajišťována, ve které dny je dodávána, v jakém počtu, v jaký čas musí být dovezena, jaká teplota pokrmů je garantována, jak má být strava

správně označena, jaká je cena, jak má být hrazena atd.

Dále se smluvně zajišťuje, jak je řešeno financování (stravné, mzdové a režijní náklady).

DOVOZ

Dietní strava je tímto způsobem zajištěna dovozem z jednoho subjektu (dodavatel) do druhého subjektu (odběratel – zařízení školního stravování). Dovož není možné hradit z plateb zákonných zástupců určených na stravné, které slouží výhradně k nákupu surovin. Dovož stravy v teplém i ve studeném stavu musí být v souladu s § 2, odst. 7 vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů, vždy upraven ve smlouvě o zajištění školního stravování v dietní formě. Náklady spojené s dovozem či rozvozem této stravy jsou vždy náklady na hlavní činnost organizace (školy; školní jídelny). Spadají však do nákladů, na které není možné čerpat přímé výdaje na vzdělávání, a musejí tak být hrazeny z jiných zdrojů.

V praxi je to nejčastěji z provozního rozpočtu školy, který je tvořen finančními prostředky od zřizovatele. Teoreticky existuje možnost, že by dovoz či rozvoz této stravy byl financován prostřednictvím daru dané organizaci. Zde záleží na právní formě organizace, jak má legislativně a od zřizovatele nastaveno přijímání darů.

Přepřevážku dietní stravy může zajistit dodavatel sám v rámci smluvních vztahů. Mnohdy je ale zapotřebí nasmlouvat třetí subjekt. Pokud nedováží dietní stravu sám dodavatel a není i dovoz zohledněn ve smlouvě, je potřeba většinou dovoz zajistit zvlášť a také zvlášť smluvně ošetřit.

PŘEVZETÍ STRAVY

Do provozního řádu je vhodné přesně popsat, kdo tuto stravu přebírá, co kontroluje a kdo je zodpovědný za daný úsek.

Strava je dovezena v teplém stavu ihned po dohotovení, je tedy vhodné překontrolovat teplotu a informace uvedené na obalu – datum spotřeby, způsob uchovávání, počet porcí, druh diety, pro jistotu seznam alergenů.

Po převzetí se neprodleně strava umístí do zařízení, která slouží k udržení teploty.

Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných, ve znění pozdějších předpisů, stanovuje:

„Teplé pokrmy, dodávané mimo provozovnu, a zchlazené a zmrazené pokrmy ve víceporcovém balení se označují obchodní firmou nebo názvem výrobce a jeho sídlem, jde-li o právnickou osobu, nebo místem podnikání, jménem, popřípadě jmény a příjmením, jde-li o fyzickou osobu; názvem pokrmu, údajem o množství porcí, datem výroby a datem spotřeby u zchlazených a zmrazených pokrmů a hodinou spotřeby u teplých

pokrmů. Dietní pokrmy se označují druhem diety. Jde-li o zchlazené nebo zmrazené pokrmy, musí výrobce uvést na obalu nebo dodacím listu skladovací podmínky a způsob ohřevu. Zchlazeným pokrmem se pro účely této vyhlášky rozumí teplý nebo studený pokrm, který byl po ukončení výroby neprodleně zchlazen na teplotu +4 °C a nižší ve všech částech pokrmu.“

UCHOVÁVÁNÍ PŘEVZATÉ STRAVY

Pro uchování pokrmu při předepsané teplotě (minimálně 60 °C) je možné využít různá zařízení. Od holodomatu, přes udržovací skříně, ohřívací vany až po konvektomat. Teplota se na většině těchto přístrojů nastavuje na vyšší teplotu, aby nedošlo k neočekávanému

poklesu teploty dovezené stravy. Teplota je průběžně kontrolována až do výdeje stravy. Strava je v těchto přístrojích uchovávána ve vhodných nádobách s tím, že nesmí dojít k záměně jednotlivých dietních pokrmů.

REGENERACE STRAVY

Při správném udržování pokrmů by regenerace nemělo být vůbec potřeba. Jedná se o krajní a ojedinělé řešení v případě, že teplota poklesne pod 60 °C. Podmínky regenerace jsou stanoveny v HACCP.

V případě nutnosti okamžité regenerace je možné využít:

Mikrovlnný ohřev

Pokrmy lze ohřívát v obalech, ve kterých byly přivezeny, ale pouze v tom případě, že jsou obaly vhodné pro mikrovlnný ohřev. Pokud ne, je nutností pokrmy přemístit na talíře, misky atd. a následně ohřát.

Vždy je nutné zkontrolovat správnou teplotu. Pokrm je dostatečně ohřátý, pokud ve všech jeho částech teplota dosahuje 75 °C (nebo vyšší teploty dle nastave-

veného HACCP). Teplota je přeměřena a dle zvyklostí zaznamenána.

Na přemístění pokrmu a na další manipulaci je potřeba mít k tomu označené nádobí a náčiní.

Pokud zařízení školního stravování touto cestou regeneruje více druhů dietních pokrmů, je potřeba teploměr (sondu) vyčistit a vydesinfikovat před každým dalším použitím, aby nedošlo ke kontaminaci jednotlivých dietních pokrmů.

Ohřev na sporáku, plotýnce aj.

V tomto případě je potřeba pokrmy přemístit do nádob (hrnců, kastrolů, pánviček aj.), ve kterých se budou ohřívát. Na přemístění pokrmu a na další manipulaci je

potřeba mít k tomu označené nádobí a náčiní. I v tomto případě je potřeba pokrm ohřát na dostatečně vysokou teplotu, a to ve všech jeho částech. Teplota je přeměřena a dle zvyklostí zaznamenána.

Teplotu je potřeba vždy měřit teploměrem nebo sondou. Po každém použití je potřeba teploměr či sondu řádně omýt a vydezinfikovat. Není přípustné neomytou sondou měřit teplotu ve vícero pokrmech, mohly by se vzájemně kontaminovat.

Je potřeba myslet na to, že malá jednorcová množství pokrmů rychle chladnou. Výdej by měl být zorganizován tak, aby po správné a dostatečné regeneraci nedošlo k nepřiměřenému poklesu teploty pokrmu.

Pokrmy, které se podávají chlazené, je potřeba udržovat do doby výdeje do 8 °C nebo dle nastaveného HACCP či pokynů výrobce.

VÝDEJ STRAVY

Výdej stravy v rámci školního stravování je proces provozně relativně náročný, protože v krátkém časovém úseku se vydává strava mnoha strážníkům. Při poskytování dietní stravy je potřeba v tomto okamžiku být velice obezřetní, aby nedošlo k záměně či případné kontaminaci.

Při výdeji je potřeba nejen zkontrolovat dostatečnou teplotu pokrmu, ale i to, zda strážník dostává dietu, která mu náleží.





STRAVA A GASTRONOMIE

Nutriční vyváženost a pestrost nabídky dietní stravy zajišťuje dodavatelský subjekt. Připravovaná jídla by měla být nutričně vyvážená se zřetelem na vyvážené zastoupení jednotlivých skupin potravin. Pokrmy by měly být připravovány ze základních či minimálně průmyslově zpracovaných potravin, strava by měla co nejméně zatěžovat organismus nekvalitními tuky, cukry a nadměrným množstvím soli nebo přídavných látek.

Jídelní lístek i v rámci jednotlivých diet by měl být pestrý, připravený z potravin respektujících danou dietu při zohlednění požadované technologické úpravy.





PÉČE O ZÁKAZNÍKA

Velice důležitá je i komunikace zařízení školního stravování a zákonných zástupců či strávnicka samotného. Komunikace by měla být oboustranná. Podrobnější informace o Vnitřním řádu, Provozním řádu a úpravách HACCP jsou uvedeny v Obecné části metodiky.

DOKUMENTACE

Vnitřní řád

Maximum informací o způsobu zajištění dietního stravování by se zákonní zástupci měli dozvědět ve vnitřním řádu školní jídelny (kdo dietní stravu připravuje a dodává, jaká je cena stravného, číslo účtu, kam směřovat platbu za stravné, jak odhlasovat stravu, kontakt na zodpovědnou osobu dodavatele dietní stravy, v jakých případech není dietní strava dodávána aj.). Krom těchto organizačně provozních informací by zde měli nalézt i informace o tom, kde zjistit, jaký je jídelníček na určité časové období (např. týden) pro dietní stravu, která je do zařízení školního stravování dodávána. Bližší informace jsou uvedeny v Obecné části metodiky.

Provozní řád a HACCP

Přesný způsob zajištění dietní stravy v rámci provozu by měl být detailně popsán v provozním řádu a také zanesen do HACCP. Více v Obecné části metodiky pro zajištění dietního stravování.

Deklarace se zákonnými zástupci

V případě, že je možné individuálně dodavatelem uzpůsobit konkrétní typ diety, pak rovněž doporučujeme se zákonnými zástupci sepsat deklaraci, ve které bude přesně uvedeno, jaké potraviny jejich dítě nesmí, a naopak, které mu nevyvolávají zdravotní komplikace a mohou sloužit jako náhrady potravin, které je potřeba z jídelníčku eliminovat. Tyto informace je potřeba předat dodavateli stravy. Deklarace je vhodná pro alergie a intolerance. Nevyužívá se u celiakie, kdy je v rámci bezlepkové diety lepek eliminován u všech osob bez výjimek.

Může samozřejmě fungovat i zajištění dietní stravy tak, že jsou zkombinovány různé způsoby, tedy například dovoz od jiného provozovatele stravovacích služeb v kombinaci s konzumací s konzumací vhodné stravy, která je připravována v zařízení školního stravování jako běžný výběr pro všechny strávnicky. Tyto kombinace jsou v praxi poměrně časté.

V těchto případech je komunikace mezi zákonnými zástupci a školní jídelnou naprosto nezbytná, protože zákonní zástupci vybírají z jídelníčku pokrmy, které strávnick může odebrat.

Je tedy vhodné velice důkladně složení pokrmů popsat, aby bylo na první pohled zřejmé, z jakých potravin je pokrm připraven, a zákonní zástupci nemuseli zbytečně zařízení školního stravování kontaktovat pro doplnění informací.

Například ne pro všechny alergeny existuje povinnost značit je číselným kódem. Příkladem je alergie na rajčata (ale třeba i mák, med atp.) – rajčata a mnoho

další potravin se jako alergeny neznačí, a to z toho důvodu, že alergií na tento typ potravin netrpí významná část populace.

Pokud se tedy v jídelním lístku objeví pouze název pokrmu – kupříkladu polévka minestrone či harira nebo čočkový dhal – není z názvu patrné, že se do těchto pokrmů tradičně rajčata či protlak přidávají. Je potřeba vždy kompletně specifikovat složení pokrmu. To je však žádoucí nejen pro strávnicky s dietním omezením. Mělo by to být standardem. I v restauraci je většinou u pokrmů uvedeno složení.

PŘÍKLAD POPISU POKRMU V RÁMCI JÍDELNÍHO LÍSTKU

Polévka Minestrone (složení)

Brambory, mrkev, cibule bílá, cibule červená, petržel kořen, celer bulva, pórek, dýně, kapusta, fazole sušené, sůl, řepkový olej, bazalka.

Dalo by se očekávat, že polévka Minestrone bude s rajčaty, ale existuje mnoho variant. Tato pochází od Emanuela Ridiho, který ji připravoval v rámci Dne mezinárodní kuchyně ve školních jídelnách, a rajčata neobsahuje. Jedná se i o bezlepkovou a bezmléčnou variantu. Ani jedna tato informace by z pouhého názvu nebyla patrná. Lepek a mléko jsou však v seznamu alergenů pod číselným kódem uvedeny.

Deklarace o náhradách potravin v rámci dietního stravování

V případě, že onemocnění vašeho dítěte vyžaduje eliminaci alergenu nebo netolerované látky ze stravy (např. bílkovina kravského mléka, laktóza, vejce apod.), zvolte jedno z následujících tvrzení (A nebo B).

A Moje dítě netoleruje ani malé množství některých potravin, např. pečené mléko při alergii na bílkovinu kravského mléka, zakysané mléčné výrobky při intoleranci laktózy, pečené vejce při alergii na vejce atp.

ANO

NE

Pokud jste na otázku A odpověděli ANO, na další dotaz již neodpovídejte.

B Moje dítě i přes svou diagnózu toleruje následující potraviny. (Prosím specifikujte potraviny, případně jejich potřebnou technologickou úpravu a množství, např. zapečené vejce, 1 dl mléka atd., které dítě bezpečně toleruje.)

POTRAVINA	MNOŽSTVÍ	TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA

V případě bodu B prohlašuji, že souhlasím s podáváním těchto potravin svému dítěti (ve výše specifikovaných množstvích a technologických úpravách), přestože by jinak na základě jeho diagnózy a standardního nastavení diety nebyly do jeho stravy zařazeny.

Jméno a příjmení zákonného zástupce	Podpis zákonného zástupce	Datum

Deklarace



DODAVATEL

Dodavatelem stravy je v tomto případě zajištění dietního stravování jiný provozovatel stravovací služby (může se jednat o jiné zařízení školního stravování, nemocnici, lázně atd.).

Dodavatel je povinen řídit se zásadami platnými pro přípravu dietní stravy v rámci školního stravování.

Se zařízením školního stravování je na rozsahu této služby smluvně dohodnut.

Mohou existovat případy, kdy je dietní strava centrálně připravována a dovážena do jednotlivých zařízení školního stravování.

Většinou zákonní zástupci kontaktují školní jídelnu (výdejnu dietní stravy) s požadavkem dietní stravy. Ta zprostředkuje kontakt na dodavatele, se kterým zákonní zástupci podepisují smlouvu. Poté dodavatel dodávku dietní stravy řeší se zařízením školního stravování, které dietní stravu vydává.



Check list

Dovoz dietní stravy hned po dohotovení

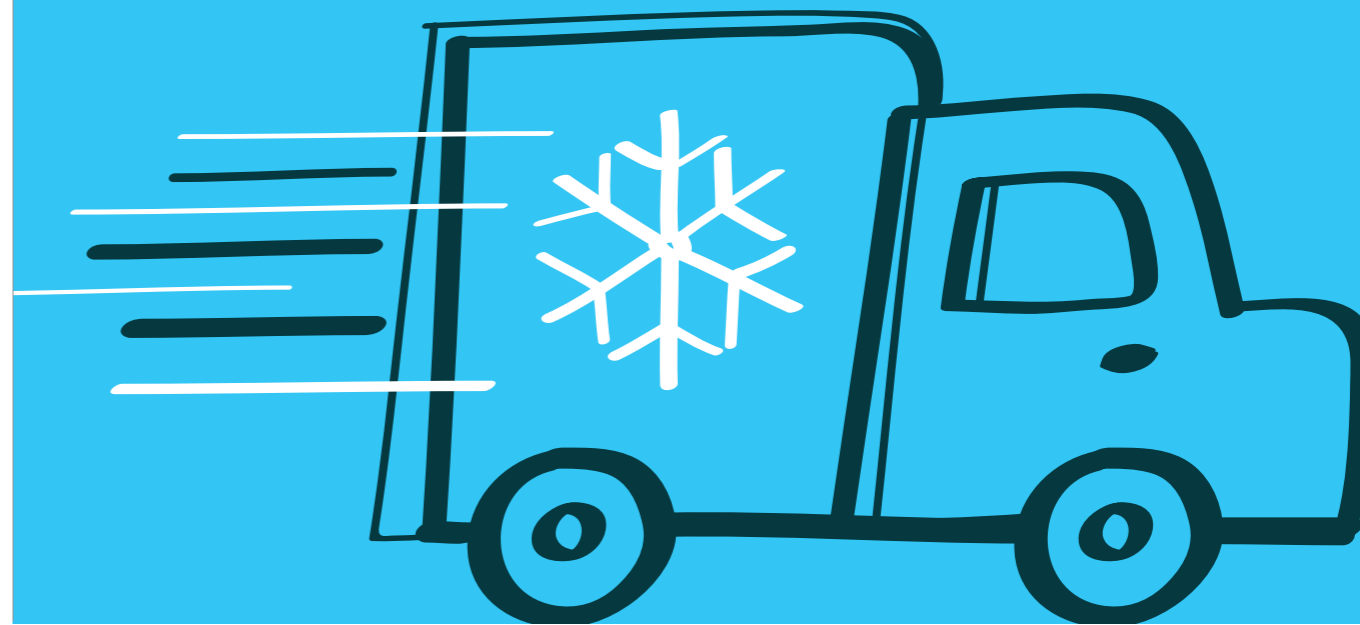
	ANO	NE
_____ Potvrzení od lékaře.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Dokument upravující účast dítěte na dietním stravování, je-li vyžadován (např. písemná přihláška).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Smlouva zákonných zástupců nebo zařízení školního stravování s dodavatelem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Smlouva o dovozu dietní stravy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Deklarace o náhradách potravin, předání dodavateli.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Úprava vnitřního řádu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Úprava provozního řádu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Úprava HACCP.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Přístroje vhodné pro uchování dietní stravy tak, aby nedošlo ke kontaminaci stravou běžnou.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	ANO	NE
_____ Vyčlenění a označení skladovacích prostorů (a nádob) pro uchování dovezené stravy - součásti, které nejsou zchlazené a nevyžadují chlazení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Funkční teploměr, sonda - pro kontrolu teploty pokrmů.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Proškolení personálu nutričním terapeutem v principech jednotlivých diet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Proškolení personálu hygienikem v bezpečnosti provozu při poskytování dietní stravy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Zajištění
dietního stravování
formou
dovozu

**druhým subjektem
po zchlazení**



Dovoz dietní stravy do zařízení školního stravování v tomto případě nemusí probíhat každodenně. Pokrmy jsou dováženy ve zchlazeném stavu – mají tudíž prodlouženou lhůtu spotřeby. V zařízení školního stravování jsou řádně uskladněny a postupně každý den regenerovány a vydávány.

Pro tento způsob zajištění dietního stravování se zařízení školního stravování rozhoduje v případě, že je po dietní stravě malá poptávka nebo je naopak relativně velká, ale zařízení školního stravování ji není z personálního, technického, materiálního důvodu schopno zajistit svépomocí.

Toto je vhodný způsob pro dětské domovy či internáty s víkendovým provozem, ale i pro zařízení školního stravování, která mají malou kapacitu a jsou vzdálena od větších měst. Každodenní dovoz dietní stravy by tak byl ekonomicky i ekologicky náročný. Stravu je možné takto dovážet například z jiného zařízení školního stravování, ale i z nemocnice, lázní apod., avšak pouze v případě, že je zajištěna bezpečná cesta zchlazení pokrmů a při transportu je dodržen teplotní řetězec. V samotném zařízení školního stravování pak musí být dostatečná kapacita pro uložení v chladicím zařízení. Principem je, že je do zařízení školního stravování dodána několikrát v týdnu zchlazená dietní strava. Pokrmy na jednotlivé dny jsou poté regenerovány v zařízení školního stravování.

Zařízení školního stravování tuto stravu přebírá a je dále zodpovědné za bezpečné uskladnění, regeneraci (pokud je nutná) a vydání.

Aby tento způsob zajištění dietního stravování byl bezpečný, funkční a splnil očekávání strávníka, ale i zařízení školního stravování, je třeba přesně pojmenovat jasná pravidla ve všech oblastech školního stravování, která jsou znázorněna na obrázku níže jako ozubená kola. Popisovaná pravidla se týkají nakládání s dietní stravou v rámci provozu odběratele. Dodavatel je povinen dodržovat zásady pro přípravu dietní stravy ve vlastním provozu („in house“ systém).

POVINNOSTI DODAVATELE DIETNÍ STRAVY

1. Dodržování principů popsanych v Metodice pro zajištění dietní stravy – „IN HOUSE“.
2. Spolupráce s NT a jeho garance správnosti a bezpečnosti přípravy dietní stravy.
3. Dodržování zásad správné výrobní a hygienické praxe.
4. Správně vytvořený HACCP, zahrnující výrobu dietní stravy a distribuci.
5. Smlouva s odběratelem.



Dovoz
po zchlazení

Dovoz po zchlazení

Požadavek na zajištění dietní stravy

Předložení lékařského potvrzení

Smlouva s dodavatelem

Smlouva o dovozu

Proškolení ve správné hygienické a výrobní praxi

Úprava vnitřního, provozního řádu a HACCP

Dovoz po zchlazení

1

Náčiní, nádobí

Před zahájením přípravy poskytování dietní stravy je provedena revize náčiní a nádobí, které je potřeba vyčlenit, označit a umístit na oddělené místo pro manipulaci s dietní stravou.

2

Přebírání a kontrola stravy

Kontrola při dodání dietní stravy – kontrola teploty, data výroby, data spotřeby, neporušení obalu, správnosti označení, správnosti diety (druh, počet).

3

Uchovávání při požadované teplotě

Zchlazené pokrmy se uchovávají v chladicích zařízeních při teplotě do 4 °C (nebo dle pokynů výrobce), a to do doby regenerace a bezprostředního výdeje.

Pro dietní pokrmy je potřeba vyčlenit lednici či minimálně regál v lednici a označit je nápisem DIETA.

6

Bezpečný výdej

Vždy je potřeba zajistit a ohlídat, aby strážník dostal svůj dietní pokrm. Zejména v případě, že se vydává více druhů různých diet pro více strážníků. Je vhodné mít pokrmy po označené cedulkou se jménem a při výdeji jméno ověřit, pokud personál bezpečně strážníky nezná.

5

Manipulace s pokrmem

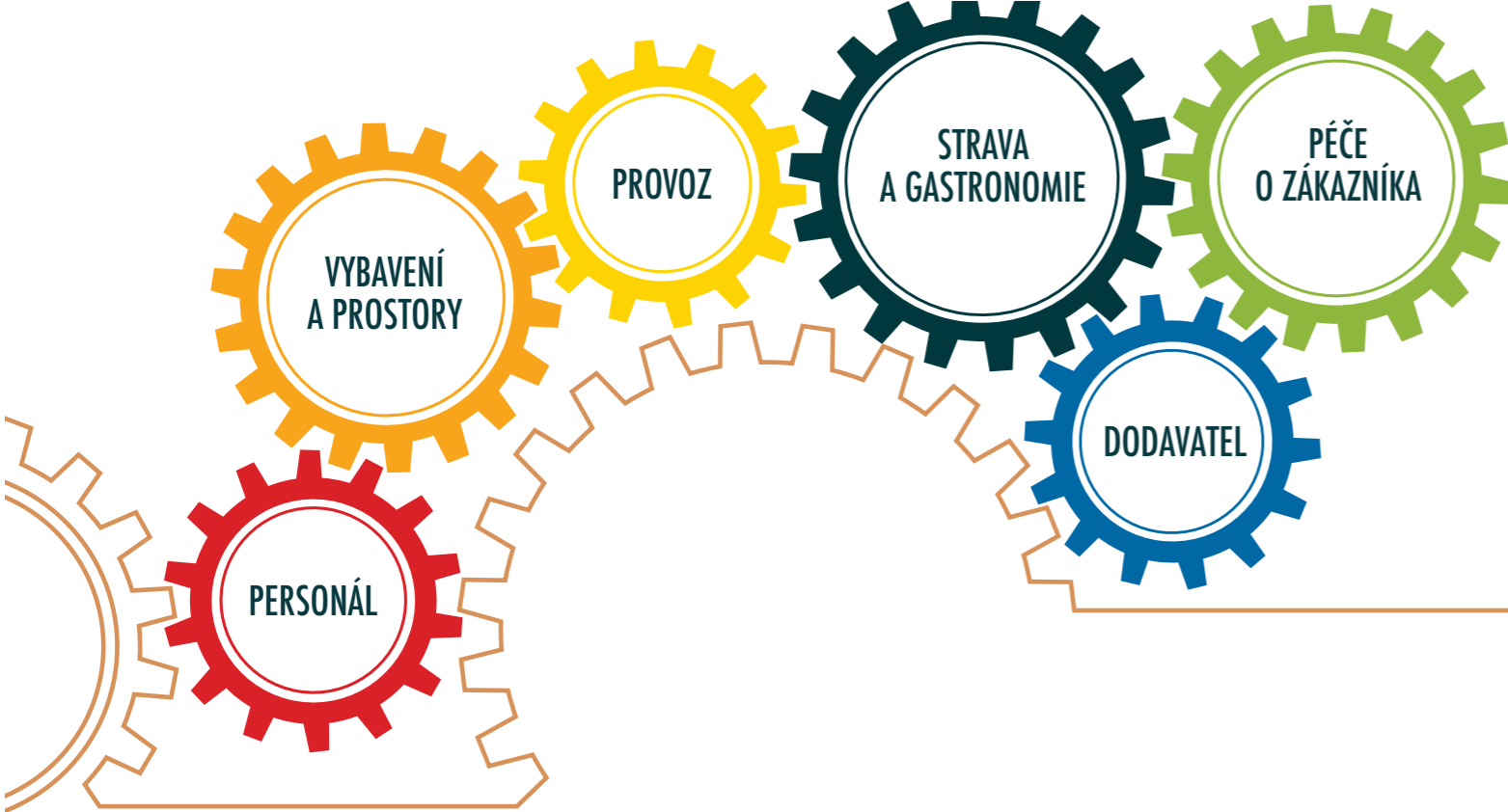
Vždy odděleně místem či v čase, aby nedošlo ke kontaminaci. Manipulace s nástroji, které jsou určeny a označeny pro dietní stravování (konkrétní dietu) a uloženy samostatně.

4

Regenerace pokrmu

Doporučujeme regenerovat tak, aby bylo ve středu potraviny (pokrmu) do jedné hodiny po jejím vyjmutí z chladničky dosaženo teploty minimálně 75 °C. Pokrm je neprodleně po ohřevu vydán. Teplota při výdeji nepoklesne pod 60 °C. Teplota se měří teploměrem či sondou, které jsou před i po měření řádně očištěny a desinfikovány.

U všech pokrmů musí být zajištěna sledovatelnost, resp. musí být doložen původ.



Do zařízení školního stravování je dodávána zchlazená dietní strava druhým subjektem, personál zařízení školního stravování (odběratele) se stravou dále manipuluje. Proto pro zachování maximální bezpečnosti je potřeba, aby personál měl správné a dostatečné znalosti znalosti v následujících oblastech:

①

Bezpečná přejímka dietních pokrmů, kontrola označení, kontrola teploty

②

Bezpečné uchování a lhůta spotřeby

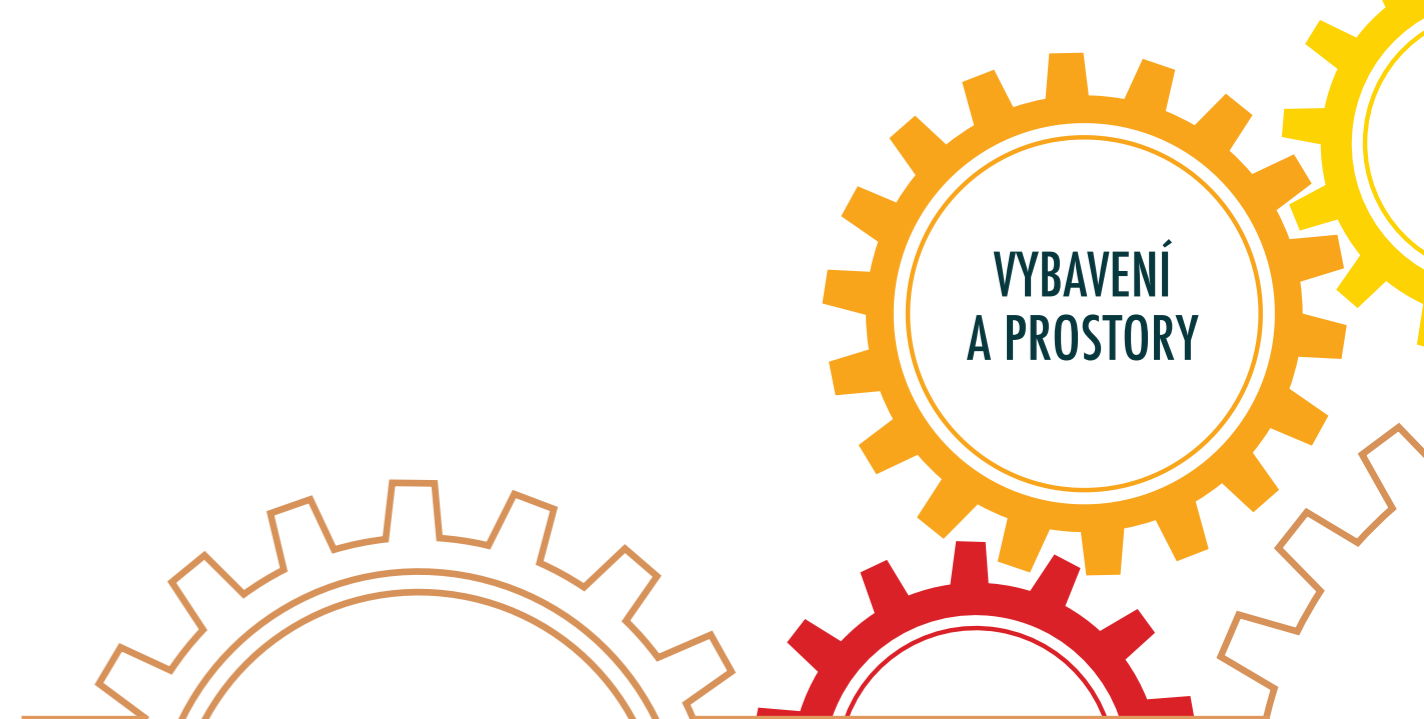
③

Principy nejčastěji se vyskytujících se diet. Je potřeba, aby personál i v tomto případě znal základní principy jednotlivých nejčastěji se vyskytujících diet (či diet, které tímto způsobem zajišťuje), aby při skladování, regeneraci a výdeji nedošlo ke kontaminaci pokrmů

④

Zajištění bezpečného způsobu další manipulace (regenerace a výdeje) s dietní stravou v rámci konkrétního provozu

Všechny nezbytné informace k těmto bodům jsou uvedeny v následujících kapitolách. Stejně jako u zajištění dietního stravování formou donášky vlastní stravy („krabičky“), ani zde není potřeba kontrola a garance nutričním terapeutem. Ten garantuje správnost postupů při přípravě dietní stravy u dodavatele. U zařízení školního stravování, které je odběratelem, je naprosto nezbytné dodržovat v provozu principy popsané v této metodice, aby nedošlo ke znehodnocení dietní stravy kontaminací či k záměně pokrmů při výdeji.



Pro poskytování dietního stravování touto cestou je potřeba v zařízení školního stravování zajistit bezpečné přebrání, uskladnění, následnou regeneraci (v případě obědů či teplých pokrmů) a bezpečné vydání.

POTŘEBNÉ PŘÍSTROJOVÉ VYBAVENÍ, NÁSTROJE, NÁDOBÍ, NÁČINÍ

Lednice

Vzhledem k tomu, že je strava přebírána ve zchlazeném stavu, je zapotřebí disponovat chladicím zařízením, do kterého se ukládá. Pokud je odebíráno velké množství dietních pokrmů, je zapotřebí vyhradit samostatnou lednici. Při uchovávání takovýchto pokrmů je potřeba dbát informací od výrobce (skladujte při teplotě, regenerujte na teplotu, datum spotřeby aj.). Lednici je třeba označit nápisem DIETA.

Pokud je odebíráno malé množství pokrmů nebo není dostatek prostoru pro samostatnou lednici, pak je vyhrazen regál, který je opět označen nápisem DIETA. I zde platí dodržení skladování dle pokynů výrobce.

Pozor - zchlazené pokrmy je nutné dle Codex alimentarius uchovávat do 4 °C, většina chlazených potravin se pak může uchovávat až do 8 °C, resp. od 4 °C do 8 °C. Skladováním v jedné lednici tak nemusí být zajiš-

těny podmínky skladování pro zchlazené pokrmy. Doporučujeme tedy lednici, do které se budou umísťovat do samostatného regálu zchlazené pokrmy a je společná pro jiné chlazené potraviny, nastavit na 4 °C.

Další potřebné přístrojové vybavení vyplývá zejména ze způsobu regenerace dovezené dietní stravy.

Mikrovlnná trouba

Pro regenerace menšího množství dietních pokrmů postačí mikrovlnná trouba. Pokud zařízení školního stravování ohřívá touto cestou více různých diet, je po každém ohřátí potřeba vyčistit a omýt poklop, kterým se pokrm přikrývá, aby případné zbytky jedné diety díky kondenzaci páry nekontaminovaly další dietní pokrmy ohříváné následně. Pokrmy by se měly ohřívát v obalech či nádobách vhodných pro ohřev v mikrovlnné troubě.

Pokud je regenerováno větší množství dietních pokrmů (stejněho druhu) a mikrovlnný ohřev by zabral velké množství času, je možné regenerovat na standardním vybavení varny. Vždy je potřeba dbát na to, aby bylo zabráněno kontaminaci. Jelikož se jedná již o tepelně upravené pokrmy, které byly následně ihned zchlazené, hrozí v takovémto případě sekundární kontaminace z ploch, personálem apod. Je tedy zapotřebí vyčlenit samostatnou pracovní plochu, kde se tyto pokrmy budou v rámci regenerace odkládat.

Teploměr (sonda)

Pro přeměření potřebné teploty v celém objemu regenerovaného pokrmu. Pokud zařízení školního stravování touto cestou regeneruje více dietních pokrmů, je potřeba teploměr vyčistit a desinfikovat (přípravky vhodnými pro potravinářské provozy) před každým dalším použitím, aby nedošlo ke kontaminaci jednotlivých dietních pokrmů.

PROSTOROVÉ NÁROKY

Samostatná lednice nebo samostatně vyčleněná část lednice

Dietní strava je uchovávána v lednici vyhrazené pro dietní stravu – lednice je popsána slovem DIETA. Pokud není možné a ani efektivní vyhradit celou lednici, je nezbytné vyhradit prostor v lednici – horní polici (rovněž je popsána DIETA). Dovezená strava se takto uchovává v nádobách, ve kterých byla dovezena. V lednici, kde jsou uskladněny dietní pokrmy, je zakázáno skladovat vejce, maso, ryby, neočištěnou zeleninu či ovoce. Teplota v lednici musí být maximálně 4 °C.

Nástroje

Jedná se o přístroje, vařečky, naběračky, prkénka atp., kterými si personál pomáhá při manipulaci s dietní stravou při její regeneraci či výdeji. Pro větší bezpečnost je vhodné mít tyto nástroje označeny a využívat je pouze k manipulaci s dietní stravou. Zejména pokud se jedná o dřevěné nástroje a je riziko, že alergeny či látky vyvolávající reakce na nich mohou ulpět i po umytí.

Nádobí

Hrnce, rendlíky, pánvičky – objemově menší pro variantu ohřevu na plotnách.

Samostatné mycí prostředky a nástroje

Pokud nádobí určeno pro diety není umýváno v myčce.

Místo ve skladu, uzavíratelné, označené nádoby

I v tomto případě zajištění dietní stravy je potřeba ve skladu vyhradit malý prostor a vybavit ho uzavíratelnými, omyvatelnými (případně dezinfikovatelnými) nádobami. Může se stát, že k obědu, případně v rámci svačin, budou dodány potraviny, které není potřeba uchovávat v chladu (pečivo, sníadaňové cereálie, vložky do polévky, doplňky – dezert atd.) a postačí je umístit ve skladu. Aby však nedošlo ke kontaminaci, je potřeba je zabezpečit. Nejlépe tedy uzavřením do nádoby, která

bude označena názvem diety. I v tomto případě je potřeba, aby takováto potravina byla označena datem výroby, spotřeby, případně i jménem strávnicka.

Prostor pro kompletaci pokrmů, přemístění pokrmů na talíře před či po regeneraci

Při přemísťování pokrmu na talíře, případně misky, je potřeba mít k tomu prostor, kde nebude docházet k riziku kontaminace běžnou stravou (je samozřejmostí, že k tomuto účelu nebude vyhrazena plocha určená k úpravě masa či přípravě těsta, ani plocha v jejich bezprostřední blízkosti, aby nedošlo ke kontaminaci patogeny). Regenerovaný pokrm by měl být vždy ihned přemístěn na talíř a vydán a teprve poté by měla být zahájena regenerace druhého pokrmu (pokud zařízení školního stravování připravuje touto cestou více dietních pokrmů). Pokud by se ohřívalo více pokrmů za sebou, odkládaly se a následně kompletovaly hromadně ve stejné chvíli, mohlo by dojít k záměně nebo k zanesení části jednoho dietního pokrmu do druhého (kontaminaci). Také by dříve ohřáté pokrmy vychladly.

Při ohřevu na plotně, sporáku aj. je opět potřeba kompletovat diety na takto prostorově odděleném místě a rovněž jednotlivě.

U obou variant je potřeba počítat s tím, že pokrmy rychleji chladnou, protože se jedná o malé porce. Je potřeba, aby pokrm při výdeji měl teplotu 60 °C a více nebo dle nastaveného HACCP (někdy mívají školní jídelny např. 65–70 °C).

Prostory výdeje

Při výdeji není potřeba oddělený prostor. Zde jde spíše o maximální pozornost a kontrolu, jakému strávnickovi je vydávána jaká dieta a zda si strávnick nebere žádné nepovolené potraviny (ze samoobslužné zóny). Systém této kontroly záleží na každém provozu, někde funguje dohoda s pedagogickými pracovníky, vychovateli školní družiny, někde kontroluje personál zařízení školního stravování či jiná nasmlouvaná osoba.

Situace je vždy komplikovanější, pokud zařízení školního stravování takto zajišťuje ohřev vícero diety pro více strávnicků.



Podle § 3, odst. 3 vyhlášky č.107/2005 Sb., o školním stravování ve znění pozdějších předpisů, lze vydávat jídla připravená jiným provozovatelem, pokud je připravuje na základě receptur schválených nutričním terapeutem. V takovém případě s dodavatelem uzavře školské zařízení smlouvu v souladu s § 2, odst. 7 vyhlášky. Je-li dodavatelem jiné školské nebo zdravotnické zařízení, doporučujeme, aby se rovněž řídil touto metodikou. Jedná-li se o zdravotnické zařízení, účastní se nutriční terapeut samotného řízení stravovacího provozu a dietní stravu takové zařízení zajišťuje dle svých zvyklostí.

Za zajištění následné bezpečné manipulace se stravou dovezenou do provozovny je zodpovědné zařízení školního stravování (odběratel). Proto je potřeba v rámci provozu přesně definovat rizikové body, kde může dojít ke kontaminaci, znehodnocení pokrmu neboli k narušení bezpečnosti. V jednotlivých bodech je potřeba přesně stanovit podmínky, které musí být dodrženy a kontrolovány, aby byla bezpečnost zaručena. Právě tyto body je potřeba přesně zanést do systému HACCP, který má zařízení školního stravování pro svůj provoz zpracováno.

SMLOUVA O ZAJIŠTĚNÍ STRAVY DRUHÝM SUBJEKTEM

Ve smlouvě by mělo být přesně popsáno jaká dietní strava je zajišťována, ve které dny je dodávána, v jakém počtu, v jaký čas musí být dovezena. Jaká je cena, jak má být hrazena.

Jak má být správně dodavatelem označena.

Dále se smluvně zajišťuje, jak je řešeno financování (stravné, mzdové a režijní náklady).

Tento způsob zajištění dietního stravování je rovněž potřeba velice detailně popsat do vnitřního řádu, aby zákonní zástupci měli dostatek informací. Neměly by chybět informace, jaká dieta je zajišťována, co je potřeba předložit, pokud se žák potřebuje dietně stravovat, kolik dietní strava stojí, kam a kdy se platí, kde se následně objednává a případně odhlašuje, koho kontaktovat v případě potřeby atd.

DOVOZ

Dietní strava je tímto způsobem zajištěna dovozem z jednoho subjektu (dodavatele) do druhého subjektu (odběratel - zařízení školního stravování). Dovož není možné hradit z plateb zákonných zástupců určených na stravné, které slouží výhradně k nákupu surovin. Dovož stravy v teplém i ve studeném stavu musí být v souladu s § 2 odst. 7 vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů, vždy upraven ve smlouvě o zajištění školního stravování v dietní formě. Náklady spojené s dovozem či rozvozem této stravy jsou vždy náklady na hlavní činnost organizace (školy; školní jídelny). Spadají však do nákladů, na které není možné čerpat přímé výdaje na vzdělávání a musejí tak být hrazeny z jiných zdrojů. V praxi je to nejčastěji z provozního rozpočtu školy,

kteří je tvořen finančními prostředky od zřizovatele. Teoreticky existuje možnost, že by dovoz či rozvoz této stravy byl financován prostřednictvím daru dané organizaci. Zde záleží na právní formě organizace, jak má legislativně a od zřizovatele nastaveno přijímání darů.

Převážení dietní stravy může zajistit dodavatel sám v rámci smluvních vztahů. Mnohdy je ale zapotřebí nasmlouvat třetí subjekt. Pokud nedovází dietní stravu sám dodavatel a není i dovoz zohledněn ve smlouvě, je potřeba většinou dovoz zajistit zvlášť a také zvlášť smluvně ošetřit.

Pozor i při transportu dietní stravy musí být zachována teplota prostředí, ve kterém jsou pokrmy převáženy, maximálně do 4 °C.

PŘEVZETÍ STRAVY

Do provozního řádu je vhodné přesně popsat, kdo tuto stravu přebírá, co kontroluje a kdo je tím pádem zodpovědný za daný úsek.

Strava je dovezena ve zchlazeném stavu, i při transportu je nezbytné, aby byla zachována teplota prostředí, ve kterém jsou pokrmy převáženy, do 4 °C. Při přebírání takto dovážené stravy je nutné přezkontrolovat teplotu, a informace uvedené na obalu - datum spotřeby, způsob uchovávání, pro jistotu seznam alergenů. Po převzetí se neprodleně strava umístí do chladicího zařízení.

Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných, ve znění pozdějších předpisů, stanovuje:

Teplé pokrmy, dodávané mimo provozovnu, a zchlazené a zmrazené pokrmy ve víceporcovém balení se označují obchodní firmou nebo názvem výrobce a jeho sídlem, jde-li o právnickou osobu, nebo místem podnikání, jménem, popřípadě jmény a příjmením, jde-li o fyzickou osobu; názvem pokrmu, údajem o množství porcí, datem výroby a datem spotřeby u zchlazených a zmrazených pokrmů a hodinou spotřeby u teplých pokrmů. Dietní pokrmy se označují druhem diety. Jde-li o zchlazené nebo zmrazené pokrmy, musí výrobce uvést na obalu nebo dodacím listu skladovací podmínky a způsob ohřevu. Zchlazeným pokrmem se pro účely této vyhlášky rozumí teplý nebo studený pokrm, který byl po ukončení výroby neprodleně zchlazen na teplotu +4 °C a nižší ve všech částech pokrmu.

USKLADNĚNÍ PŘEVZATÉ STRAVY

Dle pokynů výrobce je strava uskladňována v chladicím zařízení, je potřeba dodržet teplotu maximálně 4 °C a také dobu spotřeby. Chladicí zařízení je potřeba pro dietní stravu vyhradit, pokud se jedná o větší množství

takto dovezené stravy, a patřičně označit. Pokud není potřeba nebo nejsou možnosti vyčlenit samostatné chladicí zařízení, je nutné vyčlenit alespoň regál v lednici a opět ho označit slovem DIETA.

REGENERACE STRAVY

Dle vybavení či možností zařízení školního stravování je zchlazená dieta regenerována buď v mikrovlnné troubě, či na standardním technologickém vybavení (v menších hrncích, pánvích aj.).

Mikrovlnný ohřev

Pokrmu lze ohřívat v obalech, ve kterých byly přineseny, ale pouze v tom případě, že jsou obaly vhodné pro mikrovlnný ohřev. Pokud ne, je nutné pokrmu přemístit na talíře, misky atd. a následně ohřát. Vždy je nutné zkontrolovat správnou teplotu.

Potravinu je třeba ohřívat rychle. Proces ohřívání musí být odpovídající: ve středu potraviny je třeba do jedné hodiny po vyjmutí potraviny z chladničky dosáhnout teploty minimálně 75 °C. Nižší teploty lze při ohřívání použít za předpokladu, že použité kombinace teploty a času budou odpovídat podmínkám likvidace mikroorganismů při ohřevu na teplotu 75 °C.*

Teplota je přeměřena a dle zvyklostí zaznamenána. Na přemístění pokrmu a na další manipulaci je potřeba mít k tomu označené nádobí a náčiní. Pokud zařízení školního stravování touto cestou regeneruje více druhů dietních pokrmů, je potřeba teploměr

(sondu) vyčistit a vydesinfikovat před každým dalším použitím, aby nedošlo ke kontaminaci jednotlivých dietních pokrmů.

Ohřev na sporáku, plotýnce aj.

V tomto případě je potřeba pokrmu přemístit do nádob (hrnců, kastrolů, pánviček...), ve kterých se budou ohřívat. Na přemístění pokrmu a na další manipulaci je potřeba mít k tomu označené nádobí a náčiní. I v tomto případě je potřeba pokrmu ohřát na dostatečně vysokou teplotu, a to ve všech jeho částech. Teplota je přeměřena a dle zvyklostí zaznamenána.

Teplotu je potřeba vždy měřit teploměrem nebo sondou. Po každém použití je potřeba teploměr či sondu řádně omýt a vydesinfikovat (přípravky, které jsou schváleny pro potravinářské provozy). Není přípustné neomytou sondou měřit teplotu ve vícero pokrmech, mohly by se vzájemně kontaminovat.

Je potřeba myslet na to, že malá jednorčcová množství pokrmů rychle chladnou. Výdej by měl být zorganizován tak, aby po správné a dostatečné regeneraci nedošlo k nepřiměřenému poklesu teploty pokrmu. Pokrmu, které není potřeba regenerovat a podávají se chlazené, je potřeba udržovat do doby výdeje do 8 °C nebo dle nastaveného HACCP.

VÝDEJ STRAVY

Výdej stravy v rámci školního stravování je proces provozně relativně náročný, protože v krátkém časovém úseku se vydává strava mnoha strávnickům. Při poskytování dietní stravy je potřeba v tomto okamžiku být velice obezřetní, aby nedošlo k záměně či případné kontaminaci.

Je rovněž potřeba pokrm vydávat neprodleně po regeneraci, aby teplota neklesla pod 60 °C (nebo vyšší, dle nastaveného HACCP).

Při výdeji je potřeba nejen zkontrolovat dostatečnou teplotu pokrmu, ale i to, zda strávnick dostává dietu, která mu náleží.

*Kodex hygienické praxe pro předvařené a vařené potraviny ve veřejném stravování (Code of Hygienic Practice for Precooked and Cooked Foods in Mass Catering) CACA/RCP 39-1993





STRAVA A GASTRONOMIE

Nutriční vyváženost a pestrost nabídky dietní stravy zajišťuje dodavatelský subjekt. Připravovaná jídla by měla být nutričně vyvážená se zřetelem na vyvážené zastoupení jednotlivých skupin potravin. Pokrmy by měly být připravovány ze základních či minimálně průmyslově zpracovaných potravin, strava by měla co nejméně zatěžovat organismus nekvalitními tuky, cukry a nadměrným množstvím soli nebo přídavných látek.

Jídelní lístek i v rámci jednotlivých diet by měl být pestrý, připravený z potravin respektujících danou dietu při zohlednění požadované technologické úpravy.





PÉČE O ZÁKAZNÍKA

Velice důležitá je i komunikace zařízení školního stravování a zákonných zástupců či strávnicka samotného. Komunikace by měla být oboustranná. Podrobnější informace o Vnitřním řádu, Provozním řádu a úpravách HACCP jsou uvedeny v Obecné části metodiky.

DOKUMENTACE

Vnitřní řád

Maximum informací o způsobu zajištění dietního stravování by se zákonní zástupci měli dozvědět ve vnitřním řádu školní jídelny (kdo dietní stravu připravuje a dodává, jaká je cena stravného, číslo účtu, kam směřovat platbu za stravné, jak odhlasovat stravu, kontakt na zodpovědnou osobu dodavatele dietní stravy, v jakých případech není dietní strava dodávána aj.) Krom těchto organizačně provozních informací by zde měli nalézt i informace o tom, kde zjistit, jaký je jídelníček na určité časové období (např. týden) pro dietní stravu, která je do zařízení školního stravování dodávána.

Bližší informace jsou uvedeny v Obecné části metodiky.

Provozní řád a HACCP

Přesný způsob zajištění dietní stravy v rámci provozu by měl být detailně popsán v provozním řádu a také zanesen do HACCP. Více v Obecné části metodiky pro zajištění dietního stravování.

Deklarace se zákonnými zástupci

V případě, že je možné individuálně dodavatelem upravit konkrétní typ diety, pak rovněž doporučujeme se zákonnými zástupci sepsat deklaraci, ve které bude přesně uvedeno, jaké potraviny jejich dítě nesmí, a naopak, které mu nevyvolávají zdravotní komplikace a mohou sloužit jako náhrady potravin, které je potřeba z jídelníčku eliminovat. Tyto informace je potřeba předat dodavateli stravy. Deklarace je vhodná pro alergie a intolerance. Nevyužívá se u celiakie, kdy je v rámci bezlepkové diety lepek eliminován u všech osob bez výjimek.

Může samozřejmě fungovat i zajištění dietní stravy tak, že jsou zkombinovány různé způsoby, tedy například dovoz od jiného provozovatele stravovacích služeb v kombinaci s konzumací vhodné stravy, která je připravována v zařízení školního stravování jako běžný výběr pro všechny strávnický. Tyto kombinace jsou v praxi poměrně časté.

V těchto případech je komunikace mezi zákonnými zástupci a školní jídelnou naprosto nezbytná, protože zákonní zástupci vybírají z jídelníčku pokrmy, které strávnick může odebrat.

Je tedy vhodné velice důkladně složení pokrmů popsat, aby bylo na první pohled zřejmé, z jakých potravin je pokrm připraven, a zákonní zástupci nemuseli zbytečně zařízení školního stravování kontaktovat pro doplnění informací.

Například ne pro všechny alergenů existuje povinnost značit je číselným kódem. Příkladem je alergie na rajčata (ale třeba i mák, med atp.) - rajčata a mnoho

další potravin se jako alergenů neznačí, a to z toho důvodu, že alergií na tento typ potravin netrpí významná část populace.

Pokud se tedy v jídelním lístku objeví pouze název pokrmu - kupříkladu polévka minestrone či harira nebo čočkový dhal - není z názvu patrné, že se do těchto pokrmů tradičně rajčata či protlak přidávají. Je potřeba vždy kompletně specifikovat složení pokrmu. To je však žádoucí nejen pro strávnick s dietním omezením. Mělo by to být standardem. I v restauraci je většinou u pokrmů uvedeno složení.

PŘÍKLAD POPISU POKRMU V RÁMCI JÍDELNÍHO LÍSTKU

Polévka Minestrone (složení)

Brambory, mrkev, cibule bílá, cibule červená, petržel kořen, celer bulva, pórek, dýně, kapusta, fazole sušené, sůl, řepkový olej, bazalka.

Dalo by se očekávat, že polévka Minestrone bude s rajčaty, ale existuje mnoho variant. Tato pochází od Emanuela Ridiho, který ji připravoval v rámci Dne mezinárodní kuchyně ve školních jídelnách (AŠJČR) a rajčata neobsahuje.

Jedná se i o bezlepkovou a bezmléčnou variantu. Ani jedna tato informace by z pouhého názvu nebyla patrná.

Lepek a mléko jsou však v seznamu alergenů pod číselným kódem uvedeny.

Deklarace o náhradách potravin v rámci dietního stravování

V případě, že onemocnění vašeho dítěte vyžaduje eliminaci alergenu nebo netolerované látky ze stravy (např. bílkovina kravského mléka, laktóza, vejce apod.), zvolte jedno z následujících tvrzení (A nebo B).

- A** Moje dítě netoleruje ani malé množství některých potravin, např. pečené mléko při alergii na bílkovinu kravského mléka, zakysané mléčné výrobky při intoleranci laktózy, pečené vejce při alergii na vejce atp.

ANO

NE

Pokud jste na otázku A odpověděli ANO, na další dotaz již neodpovídejte.

- B** Moje dítě i přes svou diagnózu toleruje následující potraviny. (Prosím specifikujte potraviny, případně jejich potřebnou technologickou úpravu a množství, např. zapečené vejce, 1 dl mléka atd., které dítě bezpečně toleruje.)

Deklarace

POTRAVINA	MNOŽSTVÍ	TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA

V případě bodu B prohlašuji, že souhlasím s podáváním těchto potravin svému dítěti (ve výše specifikovaných množstvích a technologických úpravách), přestože by jinak na základě jeho diagnózy a standardního nastavení diety nebyly do jeho stravy zařazeny.

Jméno a příjmení zákonného zástupce
 Podpis zákonného zástupce
 Datum



DODAVATEL

Dodavatelem stravy je v tomto případě zajištění dietního stravování jiný provozovatel stravovací služby (může se jednat o jiné zařízení školního stravování, nemocnici, lázně atd.).

Dodavatel je povinen řídit se zásadami platnými pro přípravu dietní stravy v rámci školního stravování.

Se zařízením školního stravování je na rozsahu této služby smluvně dohodnut.

Mohou existovat případy, kdy je dietní strava centrálně připravována a dovážena do jednotlivých zařízení školního stravování. Většinou zákonní zástupci kontaktují školní jídelnu (výdejnu dietní stravy) s požadavkem dietní stravy.

Ta zprostředkuje kontakt na dodavatele, se kterým zákonní zástupci podepisují smlouvu. Poté dodavatel dodávku dietní stravy řeší se zařízením školního stravování, které dietní stravu vydává.



Check list

Dovoz zchlazené dietní stravy

	ANO	NE
_____ Potvrzení od lékaře.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Dokument upravující účast dítěte na dietním stravování, je-li vyžadován (např. písemná přihláška).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Smlouva zákonných zástupců nebo zařízení školního stravování s dodavatelem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Smlouva o dovozu dietní stravy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Deklarace o náhradách potravin, předání dodavateli.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Úprava vnitřního řádu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Úprava provozního řádu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Úprava HACCP.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Vyčlenění a označení prostoru pro uchování dovezené zchlazené stravy. Nastavení teploty maximálně 4 °C.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	ANO	NE
_____ Vyčlenění a označení skladovacích prostorů (a nádob) pro uchování dovezené stravy - součásti, které nejsou zchlazené a nevyžadují chlazení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Funkční teploměr, sonda - pro kontrolu teploty pokrmů.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Proškolení personálu nutričním terapeutem v principech jednotlivých diet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____ Proškolení personálu hygienikem v bezpečnosti provozu při poskytování dietní stravy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

POUŽITÁ LITERATURA

Metodické doporučení k provádění některých činností souvisejících s realizací dietního stravování v zařízeních školního stravování (č. j.: MSMT-43643/2014-11)

Březková V. Laktózová intolerance versus laktózová tolerance. Brno: Masarykova univerzita, 2009.
Dostupné z: <https://theses.cz/id/76syx0/>

Dostálová J. a kol. Technologie potravin: Potravinářské zbožíznalství. Ostrava: KEY Publishing, 2014.

Vyhláška č. 54/2004 Sb. o potravinách určených pro zvláštní výživu a způsobu jejich použití, ve znění pozdějších předpisů.

Nářízení evropského parlamentu a rady (CEU) č.1169/2011 ze dne 25. října 2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům, o změně nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č.1924/2006 a (ES) č.1925/2006 a o zrušení směrnice Komise 87/250/EHS, směrnice Rady 90/496/EHS, směrnice Komise 1999/10/ES, směrnice Evropského parlamentu a Rady 2000/13/ES, směrnice Komise 2002/67/ES a 2008/5/ES a nařízení Komise (ES) č. 608/2004

Kasper H. Výživa v medicíně a dietetika. 11. vydání. Praha: Grada, 2015.

Kapounová Z. a kol. Diety ve školních jídelnách. Praha: Raabe, 2017.

Dostálová J. a kol. Průvodce školní jídelny: Metodika řízení. Plzeň: Jídelny.cz, 2021.

Kodex hygienické praxe pro předvařené a vařené potraviny ve veřejném stravování (Code of Hygienic Practice for Precooked and Cooked Foods in Mass Catering) CACA/RCP 39-1993

Nářízení Evropského Parlamentu a Rady (ES) č. 852/2004 o hygieně potravin

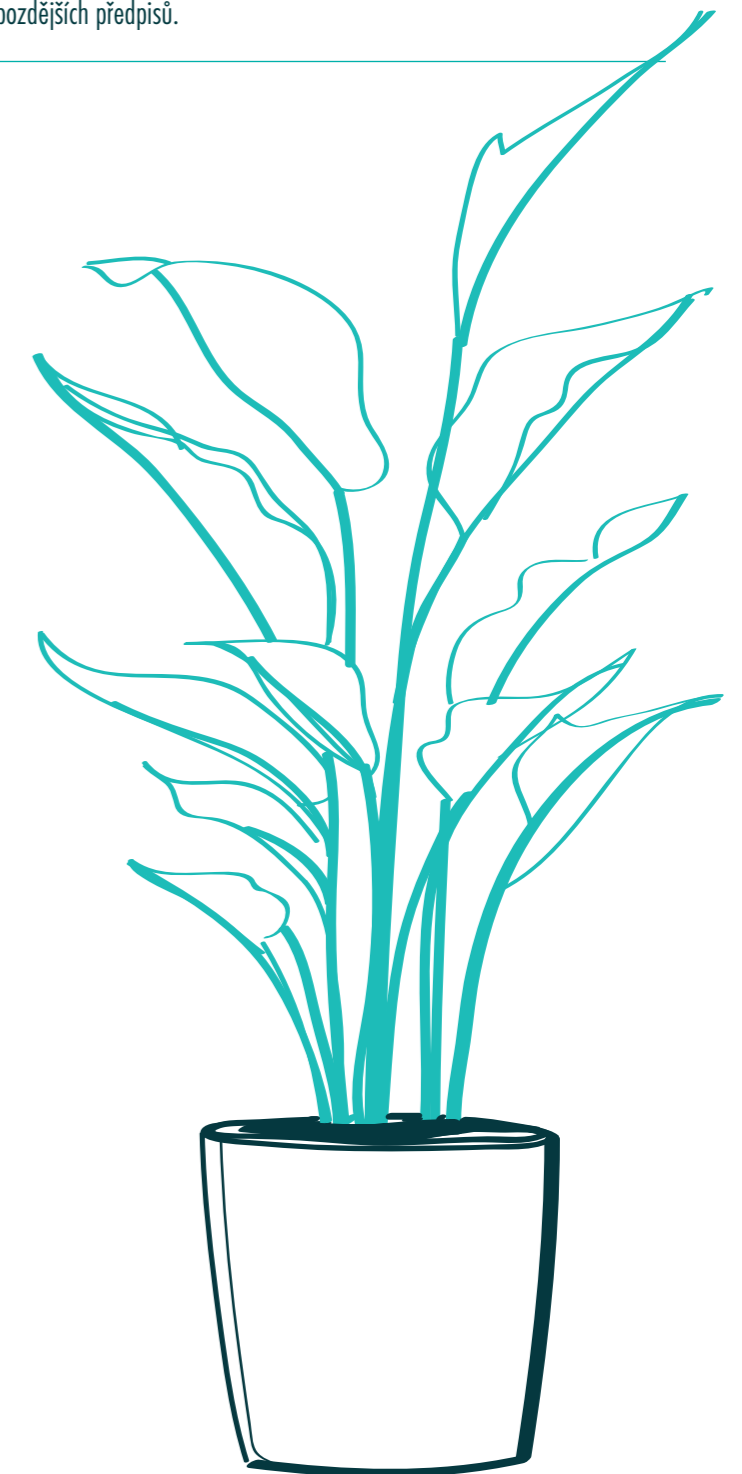
Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných, ve znění pozdějších předpisů.

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů.

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

Vyhláška č. 121/2023 Sb., o požadavcích na pokrmy





MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY