

# Zpravodaj pro č. 6 školní stravování

## listopad a prosinec 2007

Vydává Společnost pro výživu ve spolupráci s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Určeno pro provozní potřeby pracovníků ve školním stravování. Řídí redakční rada v čele s Ing. Evou Šulcovou. Členové: Ing. Jarmila Blatná, CSc., Zita Dlouhá, Doc. Ing. Jana Dostálová, CSc., MUDr. Viktor Jakubík, Mgr. Dagmar Jeřábková, Bc. Jitka Koutová, MVDr. Pavel Otoupal, CSc., Anna Packová, Bc. Alena Strosserová, MUDr. Petr Tláskal, CSc., Ing. Ludmila Věříšová, CSc.



### OBSAH

Takový šikovný otloukánek – školní stravování! .....	81	Správná praxe II.- Příprava potravin a výroba pokrmů studené kuchyně.....	89
Jsou bílkoviny nebezpečné pro zdraví? .....	82	Ve školní jídelně v Praze - Nuslích.....	91
Jak jedí české děti .....	83	Juliana A. Fialová - výročí 2007 .....	93
Mezinárodní srovnání spotřeby živočišných výrobků .....	85	Vánoční pochutnání pro děti.....	94
Bezpečnost a ochrana zdraví při práci (nejen ve školních kuchyních).....	86	Co nového v Uhřetěvsi?.....	95
Bezlepková dieta.....	88	Sobotní škola pečení pokračuje .....	96a

## Takový šikovný otloukánek – školní stravování!

V poslední době se do školního stravování pustila média opravdu s vervou. Jeden si stěžuje na fazolky, druhý na koprovku, další na to, že kuchařky se při výdeji obědů potily. Vesměs jde o vzpomínky zhruba 20 let staré, jejichž oprávněnost lze dnes sotva posoudit. Viděno dětskýma očima může být ocenění školní jídelny sotva objektivní. Dítě jen těžko posoudí, že tam, kde se vaří pro několik stovek strávníků, nelze vyhovět každý den všem.

Ale nemá smysl zabývat se dnes stížnostmi, které možná mohly být, pokud byly oprávněné, vyřešeny před řadou let. Ovšem tvrzení, která se objevila snad ve všech sdělovacích prostředcích v téměř stejném znění, jsou skutečně pozoruhodná: děti ve školních jídelnách mají příliš mnoho masa a tuků a proto tloustnou. Naše výživové dávky, pokud jde o bílkoviny, jsou třikrát! vyšší, než v jiných evropských zemích! Sami ti, kdo toto uvádějí, se usvědčují z totální neznalosti problematiky a nedali si ani práci seznámit se s jimi kritizovanou vyhláškou MŠ, resp. s náplní, konstrukcí a smyslem spotřebního koše. Ani s tím, jak skutečně vypadá porce pokrmu na talířích dětí. S tím, o jakou úroveň a zaměření výživových dávek ve vzpomínaných zemích a u nás jde. A už vůbec nezmiňují dominantní úlohu rodiny v zajištění odpovídající úrovně stravování a ve výchově dětí ke zdravému životnímu stylu, ani o úloze školy v této oblasti.

Společnost pro výživu nenechává nekvalifikované informace v tisku bez odezvy. O situaci jednala s Ministerstvem zdravotnictví, podala vyjádření České tiskové kanceláři k využití v tisku (se zcela nepatrným ohlasem), bez většího úspěchu ve prospěch rozumného řešení situace ve školním stravování jednala se zástupcem Ministerstva školství a s některými dalšími aktéry. Také několik pracovníků školního stravování z vlastní iniciativy zaslalo tisku osobní vyjádření. O tom, jak se zmíněné aktivity dále projeví, vás budeme samozřejmě informovat.

V této chvíli vám doporučujeme, abyste věnovali pozornost článkům, které přinášíme v tomto čísle Zpravodaje. Je to především vyjádření prof. Hrubého a MUDr. Turka k tomu, zda jsou bílkoviny nebezpečné pro zdraví a zda jsou příčinou vzrůstu obezity v dětské populaci. Pak doporučujeme seznámit se s údaji o spotřebě potravin živočišného původu, které nám poskytla ing. Štiková z Výzkumného ústavu zemědělské ekonomiky. Můžete srovnat, jak je to s doporučenými výživovými dávkami a skutečnou spotřebou zmíněných produktů v evropských zemích, dávaných nám za příklad. Zvláště vám doporučujeme k přečtení informaci, kterou naleznete pod názvem Jak jedí české děti. Tam jsou uvedena objektivní zjištění, jak se naše děti stravují, z čeho asi skutečně tloustnou a kdo za to může. Přestože jsou to informace z tiskového setkání nad výsledky průzkumu, provedeného za podpory značky Rama a odborné garance Poradenského centra Výživa dětí, nevzpomínám na nějaký výraznější ohlas v médiích.

EŠ

81

# Jsou bílkoviny nebezpečné pro zdraví?

Prof. MUDr. Stanislav Hrubý, DrSc, MUDr. Bohumil Turek, CSc. SPV Praha

V poslední době se objevují v denním tisku články, které upozorňují na nadměrnou konzumaci bílkovin v ČR, zejména pak na nadměrný přívod bílkovin dětem, čemuž napomáhá i školní stravování. Vždy s dodatkem, že to ohrožuje naše zdraví. Byly dokonce uveřejněny i takové absurdnosti, že děti po bílkovinách tloustnou (přitom hlavní příčinou tlouстnutí je nadbytečný konzum tuků a jednoduchých cukrů), nebo že předepsaná denní norma bílkovin pro děti a mládež je třikrát větší, než odpovídá potřebě dětí a dorostu.

Je sice pravda, že podle stále platných doporučených výživových dávek z r. 1989 je požadavek na přívod bílkovin vyšší, než je třeba, ovšem, ne třikrát, ale přibližně o 50–60%. Přitom návrhu nových výživových doporučených dávek, připravených před cca 7 léty pod vedením Státního zdravotního ústavu v Praze, (které z nepochopitelných důvodů stále leží někde v šuplíku a podle kterých již některé školní jídelny vaří) je tento nedostatek odstraněn.

Jak je to tedy s nebezpečím bílkovin pro zdraví? Bílkoviny jsou jednou z hlavních živin, a to živinou nejdůležitější. Jde o nezbytnou složku potravy, o hlavní zdroj dusíku. Tvoří 12–18% tělesné hmotnosti. Při hodnocení dostatečnosti či nedostatečnosti bílkovin je nutné znát i jejich složení, které určuje jejich nutriční hodnotu. Chemicky jde totiž o řetězce různě propojených aminokyselin, z nichž část je nezbytných – esenciálních (těch je 8, pro děti 9), které si nedovede organismus vyrobit. Jejich plnohodnotným zdrojem jsou bílkoviny živočišné (mléko a mléčné výrobky, vejce, maso a masné výrobky). Zdrojem neplnohodnotných bílkovin jsou bílkoviny rostlinné (luštěniny včetně sóji – bílkoviny v nich jsou svým složením poměrně blízké bílkovinám živočišným, dále obiloviny, v malé míře i brambory, event. jiné okopaniny, ovoce a zelenina).

V čem spočívá důležitost bílkovin? Zatímco sacharidy a tuky jsou hlavně zdrojem energie (a tudíž zdrojem tlouстnutí), bílkoviny mají sice v 1 g stejnou energetickou hodnotu jako sacharidy (tj. cca 16,7 kJ neboli 4 Kcal) tu však organismus využívá pouze v nejvyšší energetické nouzi (např. při dlouhodobém hladovění). Energetické využití bílkovin však může být pro organismus zátěží. Při tom je nutno desaminovat aminokyseliny (odbourat dusík), což představuje při vyšších dávkách bílkovin zátěž pro ledviny. Hlavní význam bílkovin však spočívá v tom, že jsou významnou biologickou složkou potravy. V prvé řadě slouží jako materiál pro výstavbu a údržbu tělesných tkání. Bylo prokázáno, že každá bílkovinná struktura v těle, bez ohledu na vývoj a věk, je v neustálé přeměně. U dospělého člověka se denně obnoví cca 3–4 g bílkovin na 1 kg hmotnosti. Ke kompletní výměně poloviny veškeré bílkoviny v organismu dojde přibližně za 80 dní.

Tato živina je ale také důležitá pro tvorbu trávicích šťáv, enzymů, hormonů a obraných látek a má zvláštní význam pro výživu mozku. Nedostatečný příjem bílkovin (u nás je vzácný) se může projevit např. ochablým a nedostatečně vyvinutým svalstvem, poruchami žláz s vnitřní sekrecí, špatným hojením ran, zpomalením růstu, psychickými poruchami, ztrátou pigmentu ve vlasech a chlupech apod.

Ovšem ke zdraví nepřispívá ani značné překrmování bílkovinami (tj. bez energetického využití, kdy nejsou ve větší míře využity jako stavební materiál), protože vede k významnému zatížení trávicího a zažívacího ústrojí, zvláště pak ledvin,

neboť i v tomto případě nadbytek dusíku se musí odbourat a vyloučit. Dlouhodobý příjem vysokých dávek může vést až ke vzniku rakoviny při nepříznivých situacích v organismu, kdy bílkoviny nejsou vhodně využity. Tyto situace nastávají jen při velmi vysoké zátěži: 2,5–3 g na 1 kg tělesné hmotnosti. K tomu může přispět i nepříznivé složení mikroflóry trávicího ústrojí (zejména při přemnožení bakterií rodu *Clostridium*), kdy dochází k tvorbě různých aminů (dusíkatých látek), např. rakovinotvorného putrescinu, z nichž některé mohou být navíc přeměněny na látky (nitrozaminy), které jsou vysoce rizikové pro možnou tvorbu nádorů. Riziko může také pramenit ze změny aminokyselin např. (a nejčastěji) při vysokém záhřevu (smažení, pečení) kdy dojde k určitému připálení (někdo považuje úplně hnědou kůrku na mase za chutnou a tudíž žádoucí). Vznikají různé rizikové látky (tzv. pyrolyzáty), které mohou také ovlivnit vznik nádorového bujení.

Doporučená denní dávka bílkovin 1,0–1,2 g na 1 kg optimální tělesné hmotnosti je vyšší než minimální denní potřeba, neboť organismus velice často nevyužije všechny dodané aminokyseliny. Vyšší potřebu mají děti v období růstu (cca 1,5 g na 1 kg tělesné hmotnosti), těhotné a kojící ženy a osoby s vysokou tělesnou zátěží. Poměr živočišných a rostlinných bílkovin by měl být přibližně 50%: 50%. Je ovšem možno v praxi uspořádat stravu tak, aby se jednotlivé složky (aminokyseliny) v neplnohodnotných bílkovinách z rostlinné stravy vzájemně doplňovaly, což je důležité u vegetariánů a zejména veganůnebo makrobiotiků. Ovšem to se pak kuchyně trochu přibližuje laboratoři, což je při smíšené stravě zbytečné.

Pro velmi, ale skutečně velmi orientační určení obsahu bílkovin v potravinách je možno si vypomoci výpočtem, že ve 100g živočišných potravin je cca 15–20 g, že je v nich tím více bílkovin, čím je v nich méně tuku: např. šunka obsahuje 25 g bílkovin, pařížský salám 13 g, ve 100 g egalizovaného mléka je 3,2 g, luštěnin až 25 g, brambor cca 3 g, chleba 5,6 g, pečiva 8,6 g, kapusty 3,3 g, banánů 2 g, hrušek 0,5g apod.

Důležitá je také využitelnost bílkovin. Ta je u rostlinných cca 40%, u masa 70%, u vaječného bílku až 90%, u mateřského mléka 95%.

Není tudíž potřeba nutit školní jídelny do pouhých dvou porcí masa během týdne. Bohatě stačí jeden bezmasý den týdně. Jde ovšem o to, jaké maso je podáváno. Rozhodně by mělo jít o masa libová, přičemž není nutno se upínat pouze na drůbež. Uzeniny, v nichž je většinou více tuku než bílkovin a navíc i zbytečně mnoho soli, pak omezovat na nejmenší možnou míru, event. je pokud možno vyloučit vůbec. Jako vzor nám může sloužit Finsko. V r. 1970 bylo v čele pelotonu evropských států ve výskytu srdečně cévních nemocí a v počtu úmrtí na tato onemocnění. Po řízené intervenci, kdy se kromě jiného zlepšil přívod ovoce, zeleniny, ryb, ale také masa (ze 46 kg na 61 kg na hlavu a rok, přičemž příjem tuků klesl z 36,5 ka na 32,9 kg na hlavu a rok!) jsou dnes Finové, pokud jde o srdečně cévní choroby v situaci, kdy jim mnohé evropské státy – včetně ČR – závidí!

Závěrem tedy nutno konstatovat, že v několika málo případech mohou být bílkoviny pro zdraví nebezpečné, ale ve většině případů zdravotní stav člověka ovlivňují vysoce pozitivně. Doufáme, že se nám podařilo v tomto pojednání vysvětlit význam bílkovin v naší stravě.

# „Jak jedí české děti“

Jiří Štrébl, Praha

Na konci minulého školního roku proběhl na 14ti základních školách v České republice průzkum stravovacích zvyklostí našich školáků. Akci podpořila značka Rama a patronace se ujalo Poradenské centrum Výživa dětí. Přes 500 dětí ve věku 9 a 13 let vyplňovalo po dobu pěti dnů dotazníky týkající se výživy, pitného režimu i pohybových aktivit. Ve svých denních jídelničkách uváděly množství a druh konzumovaných potravin, kdy jedí a jaké dělají mezi jídly pauzy.

Lze říci, že takovýto průzkum má bezesporu svůj význam. Současně je však nutno dodat, že výsledky spíše dokumentovaly nepříliš dobrý stav ve způsobu stravování dětí. Nepřinesly nic tak objektivního, nového, co by odborníky i laiky překvapilo. To není kritika, ale konstatování reality. Neznámá to, že by se nemělo v průzkumech pokračovat. Naopak je nutno z jejich výsledků vyzvodovat závěry a vypracovávat doporučení, jak stravovací návyky dětí měnit k lepšímu. Sepsat zmíněné elaboráty není těžké. Těžší je výsledky a ona doporučení dostat do povědomí lidí, do praxe. To je úkol nad úkoly!

Kde vlastně začít? U nás dospělých, u rodičů, v rodině. Děti si samy ještě neuvědomují zdravotní komplikace vyplývající z nevhodného stravování. Svě jídelní zvyklosti přebírají od rodičů. Důležitá je i psychická připravenost na konzumaci jídel. Dovolte mi uvést jednu osobní zkušenost. Manželka kamaráda je výbornou kuchařkou a ráda vaří. Byla šťastná, když jsme k nim přišli na návštěvu, pochválili jí jídlo a všechno snědli. Jejich denní stravování totiž probíhalo tak, že otec a syn se doslova trousili ke stolu. Oběd a večeře byly pro otce „otravnou denní povinností“, kterou musel absolvovat, což prezentoval zamračenou tváří a zbytky jídel na talíři. Příjemná pohoda u stolu, radost z jídla zde nebyla. To mělo vliv na syna, od kterého bylo slyšet jen „to mi nechutná, to nejím a já jíst nechci.“ Postupně odmítal cokoli jíst a rodiče museli vyhledat lékařskou pomoc. Je to hraniční případ, ale stal se. Je to i ukázka toho, jaké následky může mít špatný příklad přístupu ke stravování v rodině. Těžko pak může sebelepší nabídka pokrmů ve školní jídelně napravit to, co se zanedbalo v rodině. Lze přesvědčit dítě, aby jedlo salát, když doma slyší, že je to dobré pro králíky a ne pro lidi? Nedojde-li včas k nápravě stravování v rodinách, budou děti jíst tak, jak se to v průzkumu ukázalo: nevyhovujícím způsobem.

Výsledky průzkumu prezentovala odborná garantka projektu paní MUDr. Alexandra Moravcová, obezitoložka a endokrinoložka z Kliniky dětského dorostového lékařství VFN Praha, paní Jitka Tomešová, DiS, nutriční terapeutka, Poradenské centrum Výživa dětí, Praha a Ing. Radka Šimánková, produktová manažerka značky Rama. A co jsme se dověděli?

## JÍDELNÍČEK - KONZUMACE POTRAVIN

Porušování stravovacích zvyklostí mají na svědomí zejména tyto faktory:

- sestava jídelního lístku, velká konzumace nevhodných pokrmů.
- Nepravidelnost v příjmu potravin - intervaly mezi jídly
- Absence jídelních cyklů, časová nevhodnost konzumace

K uvedeným bodům a pro dokreslení situace vám nabízíme příklady jídelniček dětí. Jsou v nich uvedeny konzumované potraviny v časových intervalech, výživové a energetické hodnoty zkonsumovaných pokrmů a porovnání k doporučeným hodnotám.

### A/Ch Chlapec, 3. třída, 137 cm, 29 kg (BMI téměř ideální)

#### Čtvrtek

- 7:00 - miska corn-flakes, 1 lžička medu, hrnek mléka  
10:00 - rohlík s rostlinným tukem, trojúhelník taveného sýru, 0,5 l slazené limonády

- 13:00 - zeleninový vývar s krupicovými noky, segedínský guláš, 3 houskové knedlíky, hrnek čaje se sirupem  
16:00 - ovocný jogurt, oplatka, 2 sklenice vody se šťávou  
18:00 - rohlík s rostl. tukem, 2 plátky kuřecí šunky, rajče, sklenice ovocného čaje s medem  
19:00 - jablko a mrkev, sklenice vody se šťávou

9 802 kJ	68 g	311 g	97 g	2,25 l	žádný pohyb
	bílkovin	sacharidů	tuků	tekutin	
120 %	130 %	130%	130 %	O.K.	v jiné dny

Komentář: Složení jídelničky je dobré, díky kouskům zeleniny, ovoce, konzumaci kuřecí šunky místo např. paštiky a preferenci rostlinného tuku místo másla. Vytknout lze jen snad tavený sýr nebo slazenou limonádu. Chlapec má asi dostatek pravidelného pohybu a vyšší příjem energie i živin (bílkovin, sacharidů, tuků) jeho tělu vyhovuje, protože i BMI odpovídá doporučeným hodnotám.

### B/Ch Chlapec, 3. třída, 130 cm, 24 kg (BMI nízké)

#### Sobota

- 9:00 - 4 ks koláče, hrnek bezinkové šťávy  
11:00 - 1 plátek kedlubny, hrnek vody se šťávou  
12:00 - 1/2 naběračky brambor, smažený kuřecí řízek, hrnek vody se šťávou  
19:00 - 3 ks koláče

8 614 kJ	79 g	282 g	70 g	1 l	20 minut
	bílkovin	sacharidů	tuků	tekutin	foťbal
110 %	158 %	121 %	O.K.	velmi málo	velmi málo

#### Neděle:

- 7:00 - 3 ks koláče, hrnek ovocného čaje  
10:00 - 2 kopečky zmrzliny, hrnek vody se šťávou  
12:00 - zeleninová pol., 1/2 naběračky brambor, smažený kuřecí řízek, hrnek bezinkové šťávy  
18:00 - bábovka, miska třešni, hrnek kakaa

7 678 kJ	75 g	239 g	66 g	1 l	20 minut
	bílkovin	sacharidů	tuků	tekutin	foťbal
O.K.	150 %	103 %	O.K.	O.K.	velmi málo

Komentář: Chlapec strávil víkend na akci „Tatínek s dětmi“. Svůj jídelníček v zápalu zábavy zanedbával. Hlavním nedostatkem je absence jídla po celé odpoledne. Jídelníček není nijak pestrý: k oběma obědům měl smažený řízek a ostatní byly sladkosti. Ovoce a zeleninu zastupuje za 2 dny jeden plátek kedlubny a miska třešni, což je málo. Vydatná jídla mu dodala dostatek energie, množství jednotlivých živin (mimo tuky, které mají původ ve smaženém řízku) ale doporučením neodpovídají.

### D/A Dívka, 7 třída, 165 cm, 60 kg (BMI je O.K., 80. percentil)

#### Pondělí

- 6:00 - 1,5 sklenky corn flakes, 1,5 sklenky nízkotučného mléka a sklenička neperlivé vody  
10:00 - plátek celozrnného chleba, 2 plátky kuřecí šunky, hruška, mandarinka, 3 rajčata, 100 ml neslazené stolní vody  
14:00 - zeleninové lečo, 1 l neslazené stolní vody  
15:00 - jogurt s müsli, sklenice vody  
17:00 - müsli tyčinka, sklenice vody

7 212 kJ	48 g	313 g	30 g	2,5 l	žádný pohyb
	bílkovin	sacharidů	tuků	tekutin	
85 %	68 %	125 %	40 %	O.K.	sport v jiné dny

Komentář: Dívka drží redukční dietu. Její BIM je na horní hranici doporučených hodnot. Velká redukce tělesné hmotnosti není nutná. Pravděpodobně dívka ještě povyroste a hmotnost vzhledem k výšce se tím vyrovná. Hraje několikrát týdně basketball. Je možné, že je její tělo tvořeno zejména svalovou hmotou, která je těžší než tuková. V takovém případě by stačilo nahradit dietu zásadami správné výživy určenými dětem v tomto věku. Jídelníček je pestrý, nechybí v něm ovoce, zelenina, celozrnné pečivo, cereálie, mléčné výrobky ani neslazené nápoje. Naopak se nedostává tuku. Vzhledem k věku dívky je možno nahradit nízkotučné mléčné výrobky polotučnými a používat tuk i na pečivo. V jídelníčku je nadbytek sacharidů, které ale pocházejí z ovoce, zeleniny a cereálií. Celková energetická hodnota je v rámci redukce váhy nižší než doporučená dávka. Ve dnech kdy dívka sportuje, by se mohl energetický příjem zvýšit.

D/B dívka, 7. třída, 164 cm, 47 kg - (BMI O.K., spíše nízké)						
Pátek						
10:00	- lípánek, linecké kolečko, 250 ml slazené limonády					
11:00	- lízátko					
12:00	- halušky se zelím a uzeninou, čoko-oplatka, 500 ml slazené limonády					
14:00	- 2 housky s pomazánkovým máslem. 100 ml limonády					
15:00	- 2 párky, 2 rohlíky, balíček polomáčených sušenek, 300 ml limonády					
16:00	- Horalka, 300 ml limonády					
19:00	- čínská polévka, 500 ml limonády					
21:00	- houska, salám, tvrdý sýr, párky, rohlíky, 500 ml limonády					
22:00	- halušky s tvarohem, 150 ml limonády					
20 242 kJ	117 g	672 g	144 g	3 l	Pohyb žádný	
	bílkovin	sacharidů	tuků	tekutin		
230 %	170 %	270 %	192 %	O.K.	velmi málo	

D/B dívka						
Neděle						
11:00	- vanilkový pudink, 2 rohlíky, 500 ml kakaa					
12:00	- 4 houskové knedlíky, červ. zelí, pečené kuře, 150 ml limo					
13:00	- 2 houskové knedlíky, špenát					
14:00	- sušenky, citrónové oplatky, 250 ml limonády					
16:00	- 2 houskové knedlíky, špenát					
17:00	- 2 rohlíky, 2 párky, 300 ml limonády					
19:00	- 2 rohlíky s paštikou, krajíc chleba					
20:00	- 2 palačinky s čok. krémem, čoko-oplatka, 250 ml limonády					
22:30	- 3 knedlíky, zelí, špenát, pečené kuře, 150 ml limonády					
17 905 kJ	331 g	640 g	327 g	2 l	1 hod	
	bílkovin	sacharidů	tuků	tekutin	procházky	
210 %	472 %	250 %	436 %	O.K.	O.K.	

Komentář: Jídelníček 13leté dívky, která se svojí hmotností blíží spíše k dolní hranici, je velmi bohatý na energii. V obou dnech dosahuje více než 200 % doporučené dávky. Některé děti v době puberty konzumují velké množství stravy, aniž by došlo k zvýšení tělesné hmotnosti. Mají kvůli intenzivnímu vývoji těla zvýšenou potřebu energie a organismus si s nadbytkem poradí. S přibývajícím věkem, kdy se metabolismus zpomaluje, by se takové výživové excesy neměly stát normou. Jinak dochází k riziku vzniku nadváhy a obezity. Podrobně komentovat způsob stravování dívky se mi zdá zbytečné. Každý, kdo jen trochu ctí

zásady správné výživy, ale i laik jenž není jejich fanda, vystihne nedostatky a prohřešky ve stravovacím režimu dívky v jejím jídelním lístku sám.

## STRAVOVACÍ NÁVYKY

### Nepravidelnost příjmu potravin a sladkostí.

Nepravidelností rozumíme buď vynechání jednoho či více denních jídel nebo nedodržování pravidelných intervalů mezi jídly v průběhu celého dne. Tyto nešvary se objevily u více než pětiny denních jídelníků. Patří k nim i absence snídaně či svačiny. Některé děti jedí poprvé ve 13 - 14 hodin odpoledně, t.zn. oběd ve školní jídelně nebo po návratu domů ze školy. Častěji se jedná o děti starší (65%), které už samy rozhodují, co a kdy budou jíst. Snídaně by měla tvořit 25 % denního energetického příjmu, svačina asi 10 %. Alarmující je i to, že 12 % dětí jí poslední jídlo až po 21 hodině. Měly by je dostat 2-3 hodiny před spaním. V jídelnicích je 23 % sladkostí, čokolády a slazených nápojů konzumovaných i několikrát denně. (K snídaní sušenka, k svačině cukrová vata a přes den 3 litry slazené limonády). Nejvíce sladkostí je konzumováno k odpolední svačině a po večeri. V jídelnicích starších dětí se za celý den neobjevil kousek ovoce nebo zeleniny, a to ani v podobě džusu. Naopak časté byly uzeniny, párky, salámy, paštiky atd.

### DESATERO DĚTSKÉHO JÍDELNÍČKU

Toto desatero nám ukazuje, jak by měl jídelníček pro děti vypadat, co v něm nesmí chybět, co je v dětském stravování nedostačující a nutné napravit.

1. Dopřát dětem pestrou a rozmanitou stravu, bohatou na ovoce či zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Nenechávat děti, aby se přejídaly, ani hladověly. Zajistit, aby jedly pravidelně 5 až 6x denně, velikost porcí přizpůsobit jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.
3. Dodávat dětem kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie).
4. Několikrát denně jim nabízet plnotučné mléčné výrobky.
5. Upřednostňovat rostlinné tuky a oleje před živočišnými tuky.
6. Učít děti střídmosti v požívání sladkostí a slazených nápojů. Sacharidy mají děti přijímat více z cereálií, ovoce a zeleniny.
7. Nedosolovat již hotové pokrmy, sůl a solené potraviny nabízet dětem jen vyjíměčně.
8. Dbejte, aby děti zachovávaly správný pitný režim. Měly by vypít 1,5 až 2,5 litru tekutin denně.
9. Učte děti zdravému způsobu života svým vlastním příkladem a zajímejte se o to, co jedí mimo domov.
10. Pravidelně konzultujte zdravotní stav dítěte (hladinu cholesterolu, krevních tuků, krevního tlaku, nadváhu apod.) s jeho praktickým dětským lékařem.

### JAKÉ NEMOCI OHROŽUJÍ DĚTI PŘI NESPRÁVNÉ VÝŽIVĚ

#### a) Tuky

Neúměrný energetický příjem, nadváha a obezita způsobují náchylnost k respiračním chorobám, děti mohou mít vyšší krevní tlak, kloubové obtíže, mohou být v budoucnu ohroženy rozvojem kardiovaskulárních onemocnění, diabetem II. typu a dalšími zdravotními komplikacemi. Obézní děti mají často i problémy psychosociálního rázu. Hůře se začleňují do kolektivu, mívají snížené sebevědomí, samy se považují za neúspěšné a tráví velkou část dne u televize nebo hraním počítačových her. Své frustrace mnohdy řeší dalším jídlem, „uklidňujícími“ sladkostmi a tak se dostávají do začarovaného kruhu.

## b) Bílkoviny

Dlouhodobý nadbytek bílkovin může vést např. k přetížení ledvin a jejich následnému onemocnění. Někteří odborníci uvádějí, že nadměrný přívod bílkovin v kojeneckém a batolecím věku se může podílet i na rozvoji dětské obezity.

## c) Sacharidy

Vyšší příjem sacharidů dodává tělu nadměrné množství energie, která se, pokud není kompenzována dostatkem pohybu, ukládá v podobě tuku. U disponovaných jedinců způsobuje zvýšení hladiny inzulínu (hyperinzulinémie), což může poté vyústit v inzulínovou rezistenci a v rozvoji diabetu II. typu.

## d) Kouření a sportovní aktivity

Otázka týkající se kouření nebyla součástí stravovacích deníků, ale děti samy poskytly informace o tom kdo kouří.

Vyšlo najevo, že tomuto zlovyku propadlo více než 4 % dětí ze sedmých tříd!

## e) Sportovní činnost

je velmi malá. Kromě aktivních sportovců se během pěti sledovaných dnů ostatní děti věnovaly sportu a pohybu vůbec asi hodinu, a to shodně mladší i starší.

V referátech na tiskové konferenci zazněly další informace a podrobnosti k jednotlivým tématům, které však nelze pro jejich obsáhlost i velmi odborné zaměření zde otisknout. Závěrem je možno konstatovat, že akce „Jak jedí české děti“ byla přínosná. Navazuje na ni i osvětová aktivita značky Rama s názvem „Rama správná svačina, tím učení začíná“, zaměřená na podporu svačení a pravidelnosti stravování školáků. Více informací o výsledcích průzkumu „Jak jedí české děti“, o správné dětské výživě a zdravém životním stylu, naleznete na [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz).

# Mezinárodní srovnání spotřeby živočišných výrobků

Ing. Olga Štiková, VÚZE

**Přinášíme vám přehled o spotřebě potravin živočišného původu, který nám s komentářem poskytla ing. Olga Štiková z Výzkumného ústavu zemědělské ekonomiky v Praze.**

Údaje o spotřebě masa jsou v ČR z r. 2005, v dalších zemích z r. 2003. Není důvod se domnívat, že spotřeba se nějak dramaticky změnila. Křížky v tabulce neznamují, že v těchto zemích se uvedené komodity nekonzumují, ale že momentálně nejsou údaje k dispozici.

*Porovnání spotřeby potravin živočišného původu v některých zemích EU*

Země	Potravina v kg			
	Maso (na kosti)	Mléko a ml. výrobky	Sýry	Vejsce
ČR	81,4 (vč. vnitř.)	75,4	15,7	13,7
Španělsko	134,2 (bez vnitř.)	134,5	10,5	18,6
Dánsko	128,3 "	136,0	23,2	18,5
Řecko	90,5 "	71,7	25,5	x
Francie	x	x	24,7	x
Itálie	x	72,6	x	x
Irsko	x	191,0	6,8	10,-

**Podrobnosti čtete v následujícím textu. A závěrem posuďte sami, zda je v ČR spotřeba potravin živočišného původu ve srovnání s uvedenými zeměmi EU mimořádně vysoká, jak udávají některá média.**

V ČR je spotřeba masa celkem (81,4 kg v roce 2005; spotřeba je uváděna včetně vnitřností) nižší než spotřeba v zemích EU. Nejvyšší spotřebu masa celkem (bez vnitřností) mělo v roce 2003 Španělsko (134,2 kg) a Dánsko (128,3 kg), nejnižší Řecko (90,5 kg). V jednotlivých srovnávaných zemích jsou ve spotřebě značné rozdíly, a to jak u masa celkem, tak i u jednotlivých druhů.

Spotřeba vepřového masa byla v ČR v roce 2005 (41,5 kg) přibližně na úrovni průměru sledovaných států. Nejvyšší spotřeba vepřového masa byla v Dánsku (74,4 kg) a ve

Španělsku (66,7 kg). Nejnižší naopak v Řecku (28,1 kg), ve Francii (36,6 kg) a v Itálii (40,1 kg).

Spotřeba hovězího a telecího masa je v ČR (9,9 kg v roce 2005) nejnižší ze všech srovnávaných států. Vysoká spotřeba je v Dánsku (27,5 kg) a ve Francii (27,2 kg). Poměrně nízkou spotřebu vykazují SRN (12,5 kg).

Z hlediska mezinárodního srovnání je v ČR poměrně vysoká spotřeba drůbeže (26,1 kg v roce 2005). Vyšší spotřeba než v ČR je pouze ve Španělsku (34,1 kg). Naopak poměrně nízká je spotřeba v Itálii (18,2 kg) a Dánsku (21,2 kg).

Spotřeba skopového a kozího masa je v ČR velmi nízká (0,4 kg, včetně spotřeby koňského masa). Mimořádně vysokou spotřebu těchto druhů masa má tradičně Řecko (13,0 kg).

V EU 15 se sleduje spotřeba mléka a mléčných výrobků odlišnou metodikou než v ČR<sup>1)</sup>. Pokud přepočteme spotřebu obdobných výrobků i za ČR, je zřejmé, že naše spotřeba je nižší než ve většině států EU 15. V roce 2005 v ČR spotřeba mléka tekutého a ostatních čerstvých mléčných výrobků (podle metodiky EU 15) dosáhla 75,4 kg. Vysoká spotřeba čerstvých mléčných výrobků je v Irsku (191,0 kg), Dánsku (136,0 kg) a Španělsku (134,5 kg). Naopak nižší spotřeba než v ČR je v Řecku (71,7 kg), Itálii (72,6 kg) a Řecku (71,7 kg). Přestože spotřeba sýrů (včetně tvarohů) v ČR trvale roste (15,7 kg), je nižší než ve většině sledovaných států. Spotřebou sýrů se jednotlivé státy EU 15 významně liší. Nejvyšší spotřebu vykazují Řecko (25,5 kg), Francie (24,7 kg), Dánsko (23,2 kg), naopak nízká zůstává v Irsku (6,8 kg) a Španělsku (10,5 kg).

Vysoká spotřeba másla je ve Francii (7,9 kg), naopak velmi nízké spotřeby dosahují Řecko (0,8 kg), Španělsko (1,1 kg) a Dánsko (1,9 kg). V ČR spotřeba másla v roce 2005 dosáhla 4,8 kg, což odpovídá přibližně středu pomyslného žebříčku.

V ČR se v současné době pohybuje spotřeba vajec (13,7 kg v roce 2005) přibližně na průměrné hodnotě ostatních sledovaných států. Nejvyšší spotřebu vajec má Španělsko (18,6 kg v roce 2004) a Dánsko (18,5 kg v roce 2004), naopak v Irsku (10,0 kg) je spotřeba nízká.

<sup>1)</sup> Státy EU 15 vykazují spotřebu tzv. čerstvých mléčných výrobků (tj. veškerých mléčných výrobků bez sýrů, tvarohů a mléčných konzerv přepočtených na potřebu mléka nezbytnou na jejich výrobu), v ČR je vykazována celková spotřeba mléka a mléčných výrobků v hodnotě mléka bez másla

# Bezpečnost a ochrana zdraví při práci (nejen ve školních kuchyních)

Mgr. Eva Dvořáčková, ČMOS PŠ, Praha

**Milé kolegyně,**  
velmi ráda jsem se pro Vás ujala přehlíženého a pro rozsáhlost, roztržitost, stále změny a určitou nezáživnost i nevděčného tématu bezpečnost a ochrana zdraví při práci (dále jen BOZP).

Ve funkci ředitelky základní a mateřské školy jsem se často setkávala s problémem, jak si poradit s mnohými nástrahami v právnícké řeči nejrůznějších zákonů, nařízení vlády, vyhlášek, pokynů a jiných „úředních papírů“. Najít vše, co se k BOZP ve školství vztahuje, je práce velmi úmorná a pro stále změny nikdy nekončí. Bylo proto pro mne velkou pomocí, když si moje vedoucí školní jídelny (paní Vlasta Hasáková) mohla vyhledat řešení problémů a některé podklady připravit samostatně.

Nyní pracuji jako koordinátorka činnosti svazových inspektorů bezpečnosti práce (SIBP) při Českomoravském odborovém svazu pracovníků školství (ČMOS PŠ) a předsedkyně Krajské rady ČMOS PŠ Praha. Při kontrolách na školách a zařízeních nebo při přednáškách zjišťuji, že každá pomoc ve spleti paragrafů je vítána.

Budu se tedy snažit, aby dokumenty psané „řečí úřední“ byly srozumitelné a použitelné při vaší nelehké, nedocenené a finančně podceněné práci ve školním stravování.

**Mgr. Eva Dvořáčková**

kontakty: 603 30 92 94 [dvorackova.eva@cmkos.cz](mailto:dvorackova.eva@cmkos.cz)  
[www.skolskeodborny.cz](http://www.skolskeodborny.cz)

**Právo na bezpečnost a ochranu zdraví při práci je ústavním právem.**

- Vyplyvá nejen z našich právních norem, ČR je vázána řadou mezinárodních úmluv (viz tabulka dále)
- Ochrana zdraví by měla být hlavním úkolem ve všech oblastech.
- BOZP je nedílnou součástí pracovněprávních vztahů.

(1) **Právní a ostatní předpisy k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci jsou předpisy na ochranu života a zdraví, předpisy hygienické a protiepidemické, předpisy o bezpečnosti technických zařízení a normy, stavební předpisy, dopravní předpisy, předpisy o požární ochraně a předpisy o zacházení s hořlavinami, výbušninami, zbraněmi, radioaktivními látkami, chemickými látkami a chemickými přípravky a jinými látkami škodlivými zdraví, pokud upravují otázky týkající se ochrany života a zdraví.**

(2) **Pokyny k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci jsou konkrétní pokyny dané zaměstnanci jeho nadřízenými.**

**Pojmy :**

- Zaměstnavatel - § 7 zákona č. 262/2006 Sb. Zákoník práce (dále jen ZP)
- Ředitel školy je statutární orgán zaměstnavatele - § 8 ZP
- Vedoucí zaměstnanci - § 11 odst. 4 ZP, § 101 odst. 2 ZP a § 302 ZP
- Zaměstnanec - § 6 ZP způsobilost.....vzniká dnem, kdy fyzická osoba dosáhne věku 15 let věku, ....jako den nástupu do práce se nesmí sjednat den, který předchází ukončení povinné školní docházky.

## Rámcová směrnice 89/391/EHS a 18 na ni navazujících samostatných směrnic:

Číslo sm.	Název	Zavedení v ČR
Směrnice 89/391/EHS 89/391/EEC	Směrnice Rady 89/391/EHS - o zavádění opatření pro zlepšení bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, doplněno viz. směrnice 91/383/EHS	ZP č. 65/1965 Sb. zrušeno k 1. 1.2007 a nahrazeno ZP č. 262/2006 Sb. zákon č. 309/2006 Sb. (od 1. 1. 2007) vyhl. č.178/2001 Sb. ve znění č. 523/2002 Sb. a č. 441/2004
Směrnice 2003/10/ES 2003/10/EC	Směrnice 2003/10/ES - o minimálních zdravotních a bezpečnostních požadavcích proti rizikům vyplývajícím z vystavení pracovníků fyzikálním vlivům (hluk), sedmnáctá samostatná směrnice ve smyslu článku 16(1) směrnice 89/391/EHS	zákon č. 309/2006 Sb. NV č. 502/2000 Sb.-zrušeno k 1. 6. 2006 a nahrazeno NV č. 148/2006 Sb. zákon č. 258/2000 Sb.
Směrnice 92/58/EHS 92/58/EEC	Směrnice Rady 92/58/EHS - o minimálních požadavcích na bezpečnostní a/nebo zdravotní značky na pracovišti, devátá samostatná směrnice ve smyslu článku 16(1) směrnice 89/391/EHS	zákon č. 309/2006 Sb. NV č. 11/2002 Sb. ve znění č. 405/2004 Sb
Směrnice 92/85/EHS 92/85/EEC	Směrnice 92/85/EHS - o zavedení opatření pro podporu zlepšení bezpečnosti a ochrany zdraví pracovníků těhotných, nedávno rodících nebo kojících, desátá samostatná směrnice ve smyslu článku 16(1) směrnice 89/391/EHS	ZP č. 65/1965 Sb. zrušeno k 1. 1. 2007 a nahrazeno ZP č.262/2006 Sb. NV č. 178/2001 Sb. ve znění č. 523/2002 Sb. a č.441/2004 Sb.
Směrnice 90/269/EHS 90/269/EEC	Směrnice Rady 90/269/EHS - o minimálních požadavcích na bezpečnost a ochranu zdraví při ruční manipulaci s břemeny spojenou s rizikem, zejména poškození páteře, pro zaměstnance, čtvrtá samostatná směrnice ve smyslu článku 16(1) směrnice 89/391/EHS	zákon č. 309/2006 Sb. NV č.178/2001 Sb. ve znění č. 523/2002 Sb. a č. 441/2004 Sb.
Směrnice 2001/45/ES 2001/45/EC	Směrnice 2001/45/ES - pozměňující směrnici 89/655/EHS o minimálních bezpečnostních a zdravotních požadavků na pracovní zařízení, druhá samostatná směrnice ve smyslu článku 16 směrnice 89/391/EHS	NV č. 362/2005 Sb.
Směrnice 95/63/ES 95/63/EC	Směrnice Rady 95/63/ES - pozměňující směrnici 89/655/EHS o minimálních požadavcích na bezpečnost a ochranu zdraví zaměstnanců při používání pracovního zařízení při práci, druhá samostatná směrnice ve smyslu článku 16(1) směrnice 89/391/EHS	NV č. 362/2005 Sb.

Číslo sm.	Název	Zavedení v ČR
Směrnice 89/655/EHS 89/655/EEC	Směrnice Rady 89/655/EHS - o minimálních požadavcích na bezpečnost a ochranu zdraví pro používání pracovního zařízení zaměstnanci při práci, druhá samostatná směrnice ve smyslu článku 16(1) směrnice 89/391/EHS změněná směrnicí 95/63/ES a 2001/45/ES	zákon č. 309/2006 Sb. NV č. 378/2001 Sb. NV č. 362/2005 Sb.
Směrnice 89/654/EHS 89/654/EEC	Směrnice Rady 89/654/EHS - o minimálních požadavcích na bezpečnost a ochranu zdraví na pracovišti, první samostatná směrnice ve smyslu článku 16(1) směrnice 89/391/EHS	zákon č. 309/2006 Sb. NV č. 178/2001 Sb. ve znění č. 523/2002 Sb. a č. 441/2004 Sb. vyhl.
Směrnice 89/656/EHS 89/656/EEC	Směrnice Rady 89/656/EHS - o minimálních požadavcích na bezpečnost a ochranu zdraví pro používání osobních ochranných prostředků zaměstnanci při práci, třetí samostatná směrnice ve smyslu článku 16(1) směrnice 89/391/EHS	ZP č. 65/1965 Sb. zrušeno k 1.1.2007 a nahrazeno ZP č. 262/2006 Sb. (NV č. 502/2000 Sb.)-zrušeno k 1. 6. 2006 a nahrazeno NV č. 148/2006 Sb. a NV č. 495/2001 Sb.
Směrnice 89/686/EHS 89/686/EEC	Směrnice 89/686/EHS - o sblížení zákonů týkajících se osobních ochranných prostředků, změněno směrnicemi 93/68/EHS, 93/95/EHS a 96/58/ES	NV č. 21/2003 Sb.
Směrnice 91/383/EHS 91/383/EEC	Směrnice 91/383/EHS - doplňuje opatření pro zlepšení bezpečnosti a ochrany zdraví při práci pracovníků se stálým nebo přechodným pracovním poměrem	ZP č. 262/2006 Sb.

Postupně získáte informace o všech dokumentech z pravého sloupce (a ještě o mnoha jiných).

Příště tedy více o jednotlivých ustanoveních k BOZP v zákoníku práce.

Příklad z praxe:

• **Vyhláška č. 410/2005 Sb.** o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých:

Ve školní jídelně musí připadat na 1 žáka téže směny nejméně 1,2 m<sup>2</sup> podlahové plochy.

Je tedy třeba spočítat kapacitu jídelny a po dohodě s vedením školy stanovit harmonogram stravování tak, aby počet strávníků v žádném okamžiku tuto kapacitu nepřekročil. Na jednu směnu strávníků se počítá 30 minut.

Pozor – platí i pro MŠ, POKUD MÁ SAMOSTATNOU místnost jako JÍDELNU.

Odpovědnost za předpis (provozní řád školní jídelny) má ředitel školy (nebo vedoucí ŠJ, pokud je tato samostatný právní subjekt).

**Při dozoru v ŠJ je potřeba hlídat dodržování limitu hlavně při mimořádných akcích (hromadný návrat z divadla, mimořádné ukončení výuky aj.) – odpovědnost má pracovník, který dle stanoveného rozpisu služeb zajišťuje dozor nad žáky. Doporučuji stanovit i náhradníky (pokud je dotyčný mimo pracoviště, „suplující“ zaskočí a nemusíte nahonem někoho shánět) – toto upozornění se možná jeví většině z vás jako zbytečné, ale při kontrolách je to častý nedostatek.**

## Bezlepková dieta

Alena Strosserová, OŠ ÚMČ, Praha 3

Značně rozsáhlou a z hlediska dietetického závažnou skupinou onemocnění vyvolávajících průjmy a tím celkovou těžkou poruchu výživy je takzvaná celiakie dětí a celiakální sprue u dospělých. Jde o onemocnění, kde dieta je nezbytným, základním a tedy hlavním léčebným prostředkem.

Hlavní příčinou a spouštěcím mechanismem celiakie je reakce na bílkovinu obilovin, která se jmenuje gluten-gliadin, a která je odolná ke štěpení v žaludku a i enzymy slinivky břišní. Gluten (lepek) je obsažen v povrchové části obilných zrn.

Štěpné produkty lepku vyvolávají u geneticky vnímavých osob nepřiměřenou reakci imunitního systému s trvalou tvorbou autoprotilátek. Hlavním projevem jsou zánětlivé změny sliznice tenkého střeva s průjmy, chudokrevností, váhovým úbytkem a celkovou poruchou somatického i psychického vývoje. Pokud není lepek z potravy trvale a úplně vyloučen, dochází v průběhu doby k vyčerpání imunitního systému, onemocnění postihuje další orgány se vznikem přidružených

autoimunitních chorob a četných komplikací, z nichž většina je život ohrožující.

Bezlepková dieta je založena na příjmu potravin, které neobsahují gluten (lepek). Lepek je obsažen v obilnách, které jsou nejběžněji pěstovány a používány. Jedná se o tyto obilniny: pšenice, ječmen, žito, triticales a většinou se uvádí i oves. Mezi obilniny, které naopak neobsahují lepek, patří kukuřice a rýže.

**Bezlepková dieta** je bohatá na bílkoviny, s nízkým obsahem tuků a polysacharidů. Nejdůležitějším krokem při podávání bezlepkové diety je výběr potravin.

**Principy bezlepkové diety - základem bezlepkové diety je naprosté vyloučení pšenice, žita, ječmene ovesa a výrobků z nich.**

### 1. Zakázané potraviny:

Pšenice (včetně špaldy), ječmen, žito, žitovec (triticales), oves a veškeré výrobky, které je obsahují:

- Výrobky z mouky - pečivo, strouhanka, cukrářské výrobky, těstoviny, knedlíky
- Vločky, kroupy, krupky, lámanka, krupice
- Rostlinné maso seitan (vysoký obsah lepku)
- Je nutné se vyhýbat i potravinám, které obsahují lepek ve skryté formě. Jedná se o výrobky a pokrmy, ve kterých byla mouka užita jako přídavek, nebo u kterých v průmyslovém provedení není jisté, zda obsahují lepek. U takových potravin je třeba sledovat složení
- Polévky, omáčky zahuštěné moukou
- Kečupy, majonézy, dresinky, sójová omáčka, dochucovadla
- Uzeniny, konzervy, paštiky, výrobky z mletého masa
- Sójová a jiná rostlinná masa (Klaso, ROBI)
- Kypřící prášky, pudinky, cukrovinky, zmrzliny

Pozor na potraviny, o kterých by širokou veřejnost vůbec nenapadlo, že mohou obsahovat lepek. Jsou to např. jogurty, pomazánková másla, kysané smetany, špenát, filé lisované do kostek, instantní bramborové kaše, krokety, kypřící prášek do pečiva, pudinky, zmrzlina, hotová zeleninová jídla, zeleninové přesnídávky, polévky a další.

## 2. Povolené potraviny

Výrobky označené jako bezlepkové (slovně či symbolem přeškrtnutého klasu). **Potraviny označené logem jsou bezlepkové výrobky.**

- Mléko, smetana, kysaná smetana, bílý jogurt (nutno sledovat složení)
- tvrdý sýr, tavené sýry, čerstvé sýry
- maso – všechny druhy netučného masa, drůbeží, králíčí, rybí
- uzené maso jako šunka, moravské uzené, kladenská pečeně, drůbeží šunka a uzeniny označené jako bezlepkové.
- vnitřnosti (játra, ledviny, plíce)
- vejce
- ovoce – dáváme přednost tuzemským druhům, exotické ovoce podle snášenlivosti, nejlepším ovocem pro tuto dietu je banán
- zelenina – zejména mladá, nenadýmavá, převážně tepelně upravená, hrách suchý, hrášek zelený čerstvý, hrášek zmrazený, hrášek sterilovaný, na syrové saláty používáme jen hlávkový salát, mladou karotku a rajčata
- brambory - všechny typy přílohy s výjimkou smažených, používají se i na zahušťování
- rýže, kukuřice, sója, pohanka, proso (jáhly), a výrobky z nich
- luštěniny - fazole suché, fazole zelené, fazole sterilované, čočka hnědá, čočka červená, čočka sterilovaná, cizrna, luštěninové mouky. Luštěniny používáme buď klasicky, nebo do pomazánek, na saláty, k zahuštění polévek a omáček
- tuky - zejména čerstvé máslo a oleje, ostatní tuky omezujeme, zvláště se vyhýbáme tukům přepalovaným
- ořechy

- cukr, med
- káva – raději instantní a se souhlasem lékaře
- čaj – černý, ovocný, bylinkový
- kakao
- koření – vše kromě pálivé papriky a feferonek, zelené natě, citrónová šťáva, vanilka, majoránka, bazalka, kmín, cibule, česnek, při šetřící úpravě používáme jen odvary z koření, pozor na směsi koření, mohou obsahovat mouku

## 3. Technologie přípravy bezlepkové diety

- dovoleny jsou všechny tepelné úpravy pokrmů, které u pacienta nevyvolávají zažívací obtíže,
- upřednostňujeme lehčí úpravy - vaření, dušení, pečení, zapékání, příprava v alobalu nebo ve fólii, příprava v páře, v mikrovlnné troubě, na grilu bez zbytečného tuku, méně vhodné je smažení a fritování
- Omezují se potraviny zanechávající nestavitelné zbytky. Nelze-li docílit úplného změknutí (např. zeleniny), raději rozmixujeme nebo prolisujeme.
- technologická úprava se podobá šetřící dietě. Stravu upravujeme tak, aby co nejméně dráždila chemicky i mechanicky trávicí trakt. Všechny pokrmy upravujeme dostatečně dlouho.
- Největší odlišností technologie je zahušťování – zahušťujeme bramborovým škrobem (Solamyl), rýžovou moukou, kukuřičnou (Maizena), dále můžeme použít strouhaný syrový brambor nebo prolisovanou zeleninu, uvařené luštěniny
- vaření a pečení se v bezlepkové kuchyni v podstatě neliší od běžné kuchyně, můžeme i nadále používat stejné recepty a postupy, jen je nutné vyloučit veškeré zdroje lepku, tzn. kontrolovat všechny používané suroviny.
- Bezlepková mouka se hůře zpracovává, méně lepí a proto je třeba zpravidla přidat do těsta více vody, vajec, oleje apod..
- je také důležité dbát na to, aby bezlepkové pokrmy nebyly „kontaminovány“ např. drobkami z pečiva obsahujícího lepek, proto bezlepkové pokrmy připravujeme odděleně

Závěrem si připomeňme důležitost a nezastupitelnost bezlepkové diety pro pacienty trpící celiakií. Jídelně přinese příprava bezlepkové diety práci navíc – bude vyžadovat důslednost při výběru potravin a dodržování správné technologie. Důležitá je také spolupráce se strážníkem nebo raději s jeho rodiči, protože každý pacient má jiné požadavky v rámci diety a vyžaduje individuální přístup. To klade na pracovníky jídelny zvýšené požadavky na studium diety a bezchybné zavádění do praxe. Určitě vzniknou i náročnější organizační situace, které musí pracovníci jídelny zvládnout.

Odměnou za obětavou práci navíc bude pracovníkům spokojený strážník. Věta, která zní trochu jako laciná fráze, má mnohem hlubší význam, neboť psychická pohoda má blahodárný vliv na průběh onemocnění. Podávání bezlepkové diety ve školní jídelně umožní bezvýhradní zařazení dítěte mezi své vrstevníky. To má pro nemocného, zvláště v dětském věku, zásadní význam.



# Správná praxe II - Příprava potravin a výroba pokrmů studené kuchyně

MVDr. Pavel Otoupal, CSc., Společnost pro výživu, Praha

Pokračujeme v našem miniseriálu Správná praxe přípravy pokrmů ve školní jídelně, která je cestou k bezpečnosti pokrmů pro naše strávníky. Připomeňme si úvodem, že správná praxe – správně prováděné postupy při výrobě pokrmů jsou základem pro systémy kritických bodů a systémů založených na HACCP. Nemělo by jít pouze o splnění požadavku obecně závazného právního předpisu, ale o účinný nástroj, který zaručuje bezpečnost pokrmů, v našem případě pro děti, které jsou zvláště citlivou a zranitelnou populační skupinou. Pro celý výrobní proces i jeho jednotlivé části platí, že ve školní jídelně (ŠJ) musí být splněny **minimální – bezpodmínečné požadavky stanovené Nařízením č. 852/2004 o hygieně potravin**. Jde například o požadavky na zdravotní nezávadnost potravin a udržování chladicího řetězce, zdravotní způsobilost pracovníků, jejich proškolení, účelné uspořádání kuchyně a péči o prostředí kuchyně. O těchto podmínkách jste se již dozvěděli z našich předchozích článků nebo z volně dostupné příručky Zásady správné výrobní a hygienické praxe ve stravovacích službách vydané v roce 2006 (Příručka I., str. 14 – 19).

**Proč v tomto tématu správné výrobní a hygienické praxe jsou spojeny technologický úsek přípravy potravin s výrobou studené kuchyně?** Věřím, že většina čtenářek ve školních jídelnách by na tuto otázku odpověděla správně. Je tomu tak jednak proto, že u některých pokrmů nelze hrubou přípravu jednoznačně oddělit od čisté přípravy, jednak se některé potraviny jako ovoce, zelenina a z nich připravené pokrmy konzumují v syrovém stavu nebo se použijí pro výrobu studené kuchyně. Kromě jmenovitě výše uvedených bezpodmínečných hygienických požadavků, jsou důležité i další podmínky, které umožňují uskutečnění správné praxe v jednotlivých fázích výroby pokrmů.

Technické vybavení a vnitřní členění gastronomického provozu je z hlediska provozního i po stránce splnění hygienických požadavků i ve ŠJ závislé na rozsahu a sortimentu připravovaných pokrmů. Základní hygienické požadavky provozu jsou platné pro všechny typy zařízení a pro všechny jeho části, tedy pro předběžnou přípravu potravin i výrobu studené kuchyně:

- **jednosměrnost postupu surovin**, rozpracovaných součástí výroby, přes tepelné zpracování až po kompletaci a expedici pokrmů. Do vzájemného styku nesmí přijít potraviny syrové s tepelně zpracovanými, nebo se součástmi pokrmů, podávaných za syrova,

- **oddělená manipulace** s jednotlivými potravinami a surovinami spočívá v dočasném odděleném uskladnění, oddělené hrubé přípravě i v opatrnosti v konečném zpracování. Při práci v kuchyni oddělujeme jednotlivé technologické fáze přípravy pokrmů prostorově, určením pracovních ploch pro zpracování syrových potravin, potravin, které nebu-

dou tepelně zpracovány a potravin, kde již tepelná úprava proběhla. V malých ŠJ s nedostatkem prostoru využíváme k zábraně křížení a kontaminace porcovacích, krájecích desek a náčiní, které jsou označeny k čemu smí být použity. Kontaminaci potravin i rozpracované výroby se bráníme i včasným odstraňováním odpadu. Je hrubou chybou do čisté části kuchyně vnášet přepravky a tam provádět rozbalování větších balení potravin nebo zde otevírat skleněné obaly. Porušení těchto zásad se i v takových případech označuje jako **křížení provozu** s následným ohrožením bezpečnosti pokrmů..

V návaznosti na sklady potravin ŠJ se zřizují podle potřeby **hrubé přípravný:**

- **hrubá přípravná brambor a zeleniny** - pokud se ve školní jídelně připravují pokrmy z čerstvých neopracovaných surovin, je zcela nezbytné tuto činnost oddělit od jiných provozů. Způsob oddělení je zpravidla stavební a mělo by jít o samostatnou provozní místnost. U zařízení s vyšší výrobní kapacitou je vhodné, aby byla oddělena i část, která slouží jako hrubá přípravná zeleniny. U zcela malých ŠJ, rozsahem výroby podobných vícečlenné domácnosti je nutno rovněž zabránit křížení a následné kontaminaci potravin a pokrmů vhodnou organizací práce, zvýšenou opatrností a pečlivě provedeným čištěním pracovních ploch a náčiní použitého k hrubé přípravě,

- **přípravná vaječ** – je místem s charakterem hrubé přípravný kde se vytloukají vejce, podle velikosti provozovny a charakteru výroby se stavebně zcela nebo částečně odděluje. Může mít i charakter určeného pracovního místa, které je vybaveno kuchyňským dřezem, pracovní plochou a předsaným vybavením na mytí rukou,

- **hrubá přípravná masa** slouží k dělení a opracování jatečně děleného masa velkých zvířat a zvěřiny, má navazovat na chladírnu. Protože maso jatečných zvířat i drůbeže je již zpravidla nakupováno dělené, případně již porcované v kuchyňské úpravě, hrubá přípravná masa se již u nových nebo rekonstruovaných kuchyní nenavrhuje.

V tomto článku nelze popsat všechny druhy činností se kterými se setkáváme v procesu přípravy potravin. Připomeneme jen některé úkony, které jsou z hlediska bezpečnosti pokrmů zvláště významné, kde chyby v porušení zásad správné praxe mohou mít za následek vznik onemocnění strávníků. Při předběžné, hrubé přípravě především potřebujeme rozlišit zda

- 1) **potravina může být reálně nositelem nebezpečí,**
- 2) **pro jaký typ pokrmu je surovina určena**
- 3) **zda případné riziko bude v dalším výrobním postupu konkrétního pokrmu likvidováno nebo omezeno technologickým zásahem.**

Počátkem vlastního technologického procesu samotné výroby pokrmu je výdej surovin ze skladu potravin. Všechny druhy surovin jsou zpravidla vydávány v množství vychá-

zejícím z jídelního lístku a kalkulace počtu připravovaných jídel. Pokud jsou potraviny potenciálně rizikové např. drůbež, vejce, maso nebo jsou vydávány ze skladu ve velkoobchodním (skupinovém) balení, musí vybalování z obalů probíhat v určeném prostoru. I u potravin, které budou zpracovány v hrubé přípravě je žádoucí jejich

- vizuální (smyslová) kontrola.
- používání vhodných manipulačních nádob
- používání správných postupů při vyjímání z obalů (prevence porušení obalu).

U nebalené suroviny, u které jsou nezbytné úkony hrubé přípravy pro tepelné zpracování, výrobu studené kuchyně i podávání potraviny bez úpravy (nejčastěji ovoce) musí proběhnout vytřídění nahnilých, plesnivých či poškozených plodů nebo u listové zeleniny listů. Vždy musí proběhnout čištění mokrou cestou – praní, omývání. Nejen pro školní jídelnu platí v plné míře heslo našich babiček „*po nemytém ovoci bývají často nemoci*“. Tento pracovní úkon bývá často podceňován a proto je prováděn nedostatečně. Tomuto úkonu je třeba věnovat mimořádnou pozornost, protože na ovocných plodech bývají kromě prachu, spor plísní a zbytku chemických ochranných postřiků i zárodky takových mikrobů jako je salmonela nebo v posledních letech obávaná listerie.

### **Brambory, zelenina, ovoce**

Tyto produkty jsou po nákupu nebo dodání do provozovny společného stravování vždy více či méně povrchově znečištěny. Protože i po případném oprání brambor a kořenové zeleniny u výrobce nebo dodavatele zůstává na povrchu množství nečistot obsahujících bakterie, spóry plísní, hmyz a případně i chemické látky. Je tedy vždy nutno provést vytřídění, oprání, oškrábání oloupání povrchových částí zeleniny (cibule, česnek) a zpracovávat tyto produkty zásadně mimo čistou část kuchyně. U listových zelenin, z kterých připravujeme pokrmy nebo jejich součásti určené ke konzumaci bez tepelné úpravy je nevhodou to, že voda, kterou pereme zeleninu, obtížně proniká do všech záhybů těchto listů. Navíc jsou listy této zeleniny velmi křehké a musí se s nimi manipulovat velmi opatrně, což může vést k tomu, že se řádně neopláchnou a mohou se stát zdrojem nákazy.

**Příklady hrubých chyb:** praní ovoce v přepravkách, ve kterých bylo dodáno, dále např. nabízení - výdej svazků ředkviček, které byly oprány či jen namočený a takto umístěny na výdejní linku. U dětí jsou oblíbeny vodní melouny, které se pro výdej porcují. Pokud není provedeno řádné omytí melounu je značné nebezpečí kontaminace dužiny která je konzumována. V některých ŠJ je udržována nesprávná „úsporná“ praxe, kdy hlávky ledového salátu, pekingského zelí nebo hlávkového salátu nejsou rozebrány na jednotlivé listy, ale hlávka se rozčtvrtí a opláchnou. U plodové zeleniny rajčat a paprik se pro jejich cenu provádí někde i vykrajování nahnilých částí a zbytek plodu se použije k přípravě salátů nebo jako zeleninová obloha. Takové „šetření“ není na místě protože zárodky hniloby či plísně mohou být již i na zdánlivě zdravé části zeleniny a mohou mít nepříznivé účinky na zdraví dítěte.

### **Vejce**

Vejce jsou a budou z hlediska možnosti výskytu salmonel na povrchu skořápky i ve žloutku rizikovou potravinou. Vytloukání, rozklepávání syrových vajec je pracovním úkonem hrubé přípravy. Již téměř 5 let platí požadavek na oddělení pracoviště, kde jsou tyto pracovní úkony prováděny. Stavební oddělení již není vyhláškou přímo požadováno, ale zřízení vyčleněného a řádně vybaveného místa pro manipulaci s vejci je účelné, zejména u provozoven se střední a vyšší výrobní

kapacitou. Pokud je rozklepávání vajec prováděno přímo ve výrobní části kuchyně, a to v její čisté části, je nutno respektovat zásady správné praxe a do varné kuchyně nevášet vejce na papírových proložkách, ale na umělohmotných, vejce z obchodního balení přeložit do vhodných omyvatelných a dezinfikovatelných nádob. S vaječnými skořápkami je nutno nakládat velmi obezřetně jako s biologickým nebezpečným odpadem. Jejich shromažďování za účelem zkrmení u drůbeže je nepřijatelné.

### **Drůbež**

Maso drůbeže dodávané v zchlazeném nebo zmrazeném stavu patří do skupiny potravin s vysokým rizikem, které spočívá v poměrně časté přítomnosti patogenních mikroorganismů (salmonela, kampylobakter a j.). Kontaminace potraviny vzniká jednak zaživa, ale závažná je i možnost kontaminace v průběhu zpracování na drůbežích jatkách. Proto u drůbeže vcelku, dělené, dodané ve zmrazeném stavu je opatrná manipulace naprostou nutností a jejímu popisu věnujeme proto větší prostor.

**Příklad možné správné praxe:** zmrazená drůbež se po výdeji ze skladu k vybalení z kartonů přemístí na předem určené místo kde se provede vybalení masa. Pokud je ve ŠJ hrubá příprava masa je vhodné ji k tomuto účelu využít. Maso se umístí zpravidla do gastronádob vhodné velikosti a přeneseno do pro tento účel vybrané a označené chladnice s teplotou + 4 – 6°C den před použitím, zpravidla před ukončením dopolední směny. Dobu potřebnou k důkladnému rozmrazení je třeba vyzkoušet podle hmotnosti kuřat či dělené zmrazené drůbeže. Po rozmrazení a vyjmutí z prvního obalu, plastového sáčku následuje dočištění, omytí, odkapání – vizuální kontrola znaku dosažení plného rozmrazení těla kuřete, posouzení znaků jakosti a zdravotní nezávadnosti. Nutno prověřit zda není třeba dobu rozmrazování v chladícím zařízení prodloužit, nebo zda nebyl rozmrazován větší počet zmrazených kuřat než je stanoveno. V případě, že u některých kusů drůbeže nedošlo k úplnému rozmrazení, lze je dokončit nebo i provádět v tekoucí vodě teplé nejvýše +21°C v kuchyňském dřezu.

Omytá celá kuřata se porcují, přičemž se nesmí opomenout vizuální kontrola výskytu volných částic kostí, a jejich odstranění. Ochucení (solení, kořenění, marinování) již čistých částí drůbeže, je možné podle místních podmínek provést v návaznosti na stejném pracovišti nebo již v úseku čisté přípravy masa. Takto připravené kuřecí maso je uloženo v čisté další gastronádobě do chlazeného prostoru nebo se přímo, bez delší prodlevy (ponechání rozpracovaného pokrmu při teplotě kuchyně) podrobí tepelnému zpracování v konvektomatu nebo pečící troubě.

Rozmrazení zcela malého množství kuřecího masa v případě nejmenších ŠJ, je možné při použití rozmrazovacího programu v mikrovlnné troubě, a to za podmínky, že po očištění a porcování masa drůbeže následuje bezprostředně tepelné zpracování. Postup, který odpovídá zásadám v příručce správné praxe pro zařízení poskytující stravovací služby je vhodné, aby byl samostatně popsán jak je použit v konkrétních podmínkách. Tento stručný popis by měl být k dispozici ve vlastní dokumentaci HACCP nebo ve zjednodušené dokumentaci vycházející ze systému HACCP. Postup by měl být popsán formou analýzy nebezpečí, stanovením ovládacích opatření a záznamem o přezkoušení účinnosti úplného rozmrazení.

Nedílnou a nezbytnou součástí správné praxe při předběžné, hrubé přípravě je **provedení sanitace použitých pracovních ploch a náčiní**, které musí následovat po ukončení práce s rizikovou potravinou. Neměla by se rozhodně opomenout

sanitace vnitřního prostoru chladicí skříně použité k rozmrazování drůbeže, pracovnice provádějící tento úkon by měla být poučena o způsobu provedení.

Sanitace zahrnuje odstranění odpadu (plastových sáčků, zbytků tkání kuřete vzniklých při dočištění či porcování, vaječných skořápek, zbytků rostlinných produktů).

Při práci s rizikovou potravinou jsou nedílnou součástí úkony osobní hygieny. Pracovnice po ukončení výše uvedených úkonů si důkladně umyje ruce a odloží a vymění si pracovní plášť a případně odloží ochranné gumové galoše (použije se mycí prostředek s kombinovaným odmašťovacím a dezinfekčním účinkem).

#### **Požadavky při přípravě výrobků studené kuchyně.**

Studeným pokrmem se pro účely vyhlášky rozumí potravinu kuchyňsky upravená ke konzumaci za studena a uchovávaná v chladu po dobu uvádění do oběhu, rozvozu nebo přepravy. Pro pokrmy studené kuchyně platí i další ustanovení vyhlášky, kde se stanoví povinnost stanovit lhůtu spotřeby výrobku. Vyhláška ukládá, pokrmy nevydané ve lhůtě, která byla určena provozovatelem, nebo která byla určena osobou provozující stravovací službu v rámci postupů založených na zásadách kritických bodů, nelze dále skladovat, opakovaně ohřívat ani dodatečně zchlazovat nebo zmrazovat.

#### **Podmínky pro výrobu pokrmů studené kuchyně**

U stravovacích zařízení s velkou kapacitou je z hygienického hlediska žádoucí, aby studená kuchyně byla rozdělena, alespoň polopříčkou na čistou a nečistou část. V nečisté části se loupou brambory vařené ve slupce, otevírají konzervy a vytloukají vejce. Pokud je zřízena studená kuchyně ve větších ŠJ, měla by být orientována na severní stranu, případně vybavena zařízením ke snižování teploty. Požadavek na udržování teploty do +15°C již není závazný, ale při větším rozsahu výroby zejména výrobků u nichž je stanovena pozdější doba spotřeby hraje teplota prostředí významnou roli. Tam, kde není možno provést technické řešení ke snížení teploty v místnosti kde se provádí výroba studené kuchyně, je nezbytné dodržovat zásadu postupného dokončování výroby a nepřipustit zvyšování teploty rozpracovaných pokrmů nebo dokončených výrobků.

Na jídelničcích ŠJ můžeme nalézt relativně nižší sortiment pokrmů studené kuchyně než v jiných gastronomických provozovnách. Většinou se jedná o saláty (např. bramborový, těstovinový, luštěninový, zeleninový, ovocný). Dále jsou již poměrně často i k obědu připravovány a nabízeny obložené

studené talíře s různou skladbou se zeleninou. Pomazánky jsou většinou nabízeny namazané na pečivu častěji než samotné porce. Při doplňkové činnosti nebo k prodeji ve školním bufetu ŠJ však může být druhovost výrobků studené kuchyně i rozsáhlejší a mohou být použity potraviny i receptury, se kterými jsou menší zkušenosti.

Výrobce u pokrmů studené kuchyně musí vždy respektovat charakter zpracovávaných surovin a další okolnosti, které mohou ovlivnit bezpečnost finálních výrobků, například dobu, kdy má být výrobek spotřebován. Výrobky, u kterých je předpokládán pozdější výdej nebo expedice mimo provozovnu, musí být do té doby chlazeny. Pro případy příležitostné výroby musí být k dispozici alespoň jednoduchá analýza nebezpečí, z níž vyplynou konkrétní podmínky, za kterých lze nebezpečí ovládat – „učinit taková opatření, aby se nic nestalo“.

Jako varování bych chtěl na konci tohoto tématu připomenout jednu z největších epidemií salmonelózy jejíž původ byl v bramborovém salátu ze školní jídelny. V roce 2000 onemocnělo více než 500 dětí i dospělých osob. Při přípravě tohoto výrobku studené kuchyně bylo hrubým způsobem porušeno několik zásad správné praxe. Především nebyl respektován charakter pokrmu – bramborový salát je pokrm studené kuchyně. Jednotlivé součásti před promícháním nebyly vychlazeny a výrobek byl sice uložen v prostředí chladírny, ale vzhledem k množství výrobku, který nebyl rozdělen do více nádob, postup chladnutí byl nesmírně pomalý. Bakterie se dostaly do pokrmu kontaminací z prostředí kuchyně a z rukou pracovníků, v teplém prostředí pokrmu při malém poklesu pH (malé kyselosti) došlo k jejich rychlému pomnožení. Zda původní kontaminace měla svůj původ v kuřecím mase nebo ve vejcích používaných k přípravě trojobalu kuřecího řízku nebylo již možno zjistit. Kromě technologické nekázně hrálo v tomto velmi závažném případě nedodržování zásad osobní a provozní hygieny a nízká úroveň řízení výroby pokrmů v této školní jídelně.

Bramborový salát byl prostředníkem vzniku i jiných hromadných onemocnění, například otravy toxinem zlatého stafylokoka, který se dostal do výrobku z rukou pracovníka. Jednalo se o relativně malé poranění s malým hnisáním na ruce, které nebylo dostatečně ošetřeno, ani zakryto neprodyšným obvazem či plastovou rukavicí. Poučení pracovníků, úroveň pochopení nejzákladnějších požadavků osobní hygieny a zdravotního stavu a jejich kontrola může hrát v takových případech rozhodující preventivní roli.

## **Ve školní jídelna v Praze Nuslích**

**Jiří Štrébl, Praha**

V Pražské kotlině u řeky Vltavy a Botiče stávalo městečko, které se jmenovalo Nusle. Žila zde spousta lidí, kteří měli i spoustu dětí. Nusle měly chytré radní, kteří si uvědomovali, že se bez vzdělání jejich potomci k slušnému životu nedopracují. Stará škola byla už nedostačující a tak postavili novou. Rozdělili ji na dvě části. Jednu pro kluky a druhou pro dívky, jak bylo tehdy zvykem. Slavnostní otevření školy se událo na jaře r. 1907, v době kdy do Prahy zavítal císař František Josef I. Je tomu 100 let. V r. 1965 přibyla do školy také

jídelna. Nyní jsou Nusle součástí Prahy 4. Oslavy 100. výročí školy důstojně proběhly a škola dále rozvíjí tradice v novém moderním duchu.

O jakou školu jde? Je to FZŠ, Fakultní škola Pedagogické fakulty UK Praha v Táborské ulici. Je zařazena v programu SZ, „Škola podporující zdraví“ a v programu pro základní vzdělávání s názvem „Škola porozumění“. V pedagogické činnosti je úspěšná. Mne ale zajímal stravovací úsek, práce školní jídelny. O tom jsem si povídal s hospodářskou vedoucí, paní Janou Korytářovou.

Paní Korytářová vystudovala v r.1985 SHŠ v Praze. Po maturitě nastoupila jako servírka do Klášterní vinárny v Praze. Bavila ji gastronomie i obsluha a chtěla se dále odborně vzdělávat. Tento podnik se řadil do špičky obdobných zařízení a dával jí k tomu příležitost. Využila ji. Ve dvaceti letech se stává hospodářskou vedoucí dvou mateřských škol v Praze 10. Po mateřské dovolené přichází do ZŠ J. Seiferta v Praze 3. kde přetransformovává účetnictví z písemné podoby do počítače a zkouší zda navrhovaný program bude fungovat pro školní stravování. Pak pracuje v ZŠ v Dejvicích jako vedoucí školní jídelny. Má patnáctiletou praxi, má vše, co je pro funkci vedoucí školní jídelny potřeba. V následném rozhovoru jsem se dověděl:

Jídelna není samostatným právním subjektem, je součástí školy a nemá svůj vlastní rozpočet. Její hospodaření je zahrnuto do celkového rozpočtu školy, který neuvádí podrobnosti výdajů a příjmu školní jídelny, vedoucí ho nezná a nemá k dispozici. Podle mého názoru tento systém omezuje rozhodování vedení jídelny o všech potřebách tohoto úseku, o jeho provozu včetně technického vybavení, o režijních nákladech, neposkytuje jasný obrázek práce, hospodaření tohoto úseku. Ovlivňuje i mzdovou politiku a nedává prostor pro další rozvoj, pro zlepšování služeb.

#### **VÝROBA POKRMŮ - KATEGORIE STRÁVNÍKŮ- FINANČNÍ NORMATIVY**

Jídelna vaří cca 400 obědů pro děti, učitele a cizí strážníky, což jsou zaměstnanci okolních podniků a důchodci. Večeře a snídaně se podávají jen vyjímečně pro mimopražské školy, které přijedou s žáky do Prahy na výlet a je jim ve škole poskytováno ubytování. To však patří do vedlejší hospodářské činnosti. Pro své školáky vyrábí školní kuchyně svačiny, např. obložené housky za 9 Kč, které si mohou koupit v prodejně ve škole. V prodejním automatu jsou dotované výrobky, což dokladují ceny. Školní mléko 3 Kč, Smetánek 4 Kč, jogurt a další sortiment.

Na oběd se nabízí 1 polévka, 2 hlavní jídla na výběr a ovocný nebo zeleninový salát. Moučník vlastní výroby a minidezert od dodavatelů je podáván 1x týdně s ohledem na to, že jsou v hlavních jídelnách často uváděny sladké pokrmy. K dispozici je čaj, mléko, voda Rosana a ovocný nápoj. Jídla se objednávají den předem v jídelně na snímači nebo doma na internetu, kde je ale nutno objednávku vyřídít 2 dny předem. Při absenci žáka ve škole si mohou rodiče odebrat první den v jídelně oběd do nádoby a odnést ho domů.

Žáci jsou rozděleni do věkových kategorií, podle kterých je stanoven finanční normativ na výrobu pokrmů. I. kat. (7-11 let) činí 21 Kč, II. kat. (11- 14 let) 23 Kč a pro děti od 15 let výše 25 korun. Cizím strážníkům se vaří za 29 Kč. Prodejní cena oběda pro tuto skupinu je 50 Kč. Rozdíl mezi cenou pořizovací a prodejní jde na konto režijních nákladů. Čerpání normativu je sledováno měsíčně. Dětské kategorie se vedou souhrně, cizí strážníci extra. Výsledky se převádí do dalšího měsíce. Rozdíl je tolerován do výše nákladu na 1 varný den, což činí cca 8,5 tisíc korun. Čerpání se usměrňuje nabídkou dražších či levnějších pokrmů i úpravou receptur. Dětem se při nedočerpání normativu přidávají mléčné výrobky a různé dezerty. Závěrem roku musí být čerpání normativu vyrovnáno.

Pro výrobu pokrmů jsou využívány Receptury školního stravování, Státní spotřební normy a vlastní receptury. Dávky masa navazují na jednotlivé kategorie. V I. kategorii je to 80 g, ve II. 90 g, ve III. 100 g. Pro dospělé strážníky je určena dávka 120 g masa. Ve výrobě pracuje 5 osob, 2 vyučené ku-

chařky a 3 pomocné síly. Občas vypomáhá i vedoucí jídelny. Vše má na starosti šéfkuchařka Vladimíra TRMALOVÁ. Je jí 50 let a je vyučená. Pracovala v předních pražských restauracích. Do školní jídelny přišla z restaurace ve Státní opeře a je zde již sedmý rok. Paní Korytářová i strážníci si ji nemohou vynachválit. Vaří chutně a ovládá teplou i studenou kuchyni. Zkušenosti z komerce využívá při přípravě rautů, různých setkání pracovníků podniků a škol. Při oslavě 100. výročí založení školy zde realizovali večeři pro 250 hostů. Tyto aktivity probíhají v rámci tzv. „další činnosti“, která ovlivňuje hospodářský výsledek školní jídelny. Škoda, že akcí není více. O tom, že si je mohou zájemci ve škole objednat, se příliš neví.

#### **KUCHYŇĚ A JÍDELNA**

Moje návštěva školní jídelny probíhala v době prázdnin a tak jsem nemohl vidět průběh výroby a podávání obědů. Přesto mě vedoucí ukázala některé provozy. Kuchyně je poměrně malá a její technické vybavení dávno „vyšlo z módy“. Staré pece mají za zenitem své výkonnosti, varné kotle jsou nedostačující, nebyly zde například fritézy, naklepávač řízků, otvírač konzerv a další přístroje a zařízení, které je dnes v profesionálních kuchyních běžné.

Výjimkou byl právě dodaný nový konvektomat, který pracovníkům kuchyně pomůže v jejich nelehké práci. Problémem je výdej jídel. Expediční okno svými rozměry sotva stačí vydat dva pokrmy. Úvahy o rozšíření nabídky pokrmů jsou bezpředmětné. Malý výdejní prostor a jeho dosavadní technické vybavení to nedovolí. Jídelna je pěkná. Nové stoly i židle dostala školní jídelna darem od nějakého podniku a tak zde může pohodlně, na jedno posezení, obědovat 200 strážníků. Závěrem jsem se paní Korytářové zeptal: \* CO VÁS NA PRÁCI BAVÍ, CO JI ZTĚŽUJE, CO BY SE MĚLO ZLEPŠIT? J. KORYTÁŘOVÁ: „Mám ráda děti, gastronomii, obor jako takový. To se tady ideálně spojuje a tak mě tato práce uspokojuje. K plné spokojenosti mi ale chybí větší prostor pro řídicí práci, možnost samostatně operativně o věcech rozhodovat. Týká se to i platových záležitostí. Nemohu ohodnotit pracovníky podle jejich práce. Brání mi v tom nešťastné mzdové tarify. Plat mých lidí činí v průměru cca 11.000 Kč hrubého. Prémie a zvláštní odměny prakticky neexistují. Z „ostatní činnosti“ může pracovník něco málo dostat, jenže akce nejsou každý měsíc. Chtěla bych si stanovit priority nákupu vybavení, údržby, mít na to finanční zabezpečení, rozhodnout si co je v dané chvíli pro provoz jídelny důležité a co může počkat. To souvisí s tím, nač jste se ptal na začátku. S právní subjektivitou a se zpracováním samostatného rozpočtu“.

#### **\* MÁTE NĚJAKÉ TAJNÉ PŘÁNÍ?**

J.KORYTÁŘOVÁ: Mám, ale když vám ho řeknu..  
RED.:“ tak vás ubezpečuji, že už tajné nebude. Ale zkuste to.“

J. KORYTÁŘOVÁ: „Vzít si nějakou školní jídelnu do pronájmu. Věřte tomu, že by prosperovala a strážníci i zaměstnanci by byli spokojeni.“ Ano, po tomto setkání s paní Korytářovou jsem ochoten tomu věřit. Je plná energie, je typem člověka, který ví co chce a jde za tím. Poděkoval jsem jí za přijetí, za rozhovor a popřál hodně úspěchů.

Závěr? Nedovolím si dělat závěr z hodinového rozhovoru a letmé prohlídky školní jídelny. Nebylo by to fér. Ty podstatné poznatky byly zde uvedeny. Lze říci, že práce tohoto úseku školy je velmi dobrá, ale také, že existují cesty k dalšímu vylepšování.

# Juliana A. Fialová - výročí 2007

Sedmíčka na konci letopočtu sehrála minimálně 3x významnou úlohu v životě jedné z nejúspěšnějších českých autorek kuchařské literatury, která navíc nejenom dokázala své znalosti a odborné dovednosti s úspěchem vyučovat, ale ve svém vlastním způsobu stravování se zásadami, které propagovala, řídila a tak si až do své smrti v roce 1981 udržela štíhlost.

V roce 2007 si připomínáme 105.výročí jejího narození, 60.výročí vydání její první příručky „*Vaříme po práci dobře a rychle*“ a 50.výročí rozšířeného vydání s předpisy upravenými podle pravidel správné výživy, současně se zřetelem na časovou a přípravou nenáročnost. Na rozdíl od ostatních autorek té doby se však neodvolávala na nutnost „*potřebnosti zejména pro zaměstnané ženy, přispívající svou prací k budování socialismu, které však nikdo nezbavil domácí přípravy a zajišťování stravy pro celou rodinu*“, ale předpokládala, že podle příručky „budou vařit i osoby naprosto neznalé vaření“ a dokonce obhajovala i, na svou dobu ne tak samozřejmou tezi, že „doba vyžaduje, aby každý uměl připravit alespoň jednoduché teplé jídlo“.

O jejím niterném vztahu k vaření a kuchyni svědčí krédo „*ten, kdo nevaří s chutí a zájmem, nedocílí nikdy takových výsledků jako ten, kdo se dovede těšit na vaření stejně jako na jídlo*“.

Juliana Fialová se narodila 19.10.1902, ve znamení Vah, což jsou lidé (alespoň podle hvězdopřevců) s náklonností k dobrému jídlu, což je často přivádí až k povolání kuchařů a cukrářů. Faktem je, že Fialové se kuchyně a kuchařina stala nejenom „koníčkem“, ale bez nadsázky „posláním“.

V průběhu svého života napsala samostatně 17 (!) kuchařských knih a v mnoha dalších figurovala jako spoluautorka. Její zaměřenost ke kuchyni vyplývala skutečně z vnitřního zájmu. Coby žena v domácnosti dosáhla studií v kursech a na školách takové kvalifikovanosti, že mohla mnoho let vyučovat v Ústředí čs. hospodyň. Pod jejím odborným vedením se naučilo vařit několik set žen. Postupem času však jí už jen samotná učitelská činnost nestačila, přála si, v duchu výše uvedených názorů, předávat předpisy a gastronomické zásady i široké veřejnosti a tak se pustila do publikační činnosti. Začala úzce spolupracovat se *Společností pro racionální výživu*, což se odrazilo na promyšlenosti předpisů ve vztahu

k zásadám správné výživy. Při sestavování jídelníčku přihlížela k zastoupení všech živin, doporučovala využívat potraviny sezónní a sestavovat je tak, aby strava byla pestrá a odlišná od té „zaměstnanecké a školní“ (jídelníčky sestavovala k jednotlivým ročním obdobím). Dbala na snižování nežádoucího vlivu kuchyňské úpravy na biologickou hodnotu potravin a (aniž by znala kritické kontrolní body systému HACCP) dbala na hygienu v kuchyni, a to po všech stránkách. Zastávala také, stále aktuální (a troufám si říci, že ne všeobecně doceňovaný) názor, že *u rodinného stolu se dostává dětem základní výchovy ve stolování a proto podrobně osvětlovala základní pravidla stolování*.

Na rychlou přípravu pokrmů v malé domácnosti zaměřila televizní pořady v oblíbeném cyklu „Rodinná pošta“.

A jaké tituly najdeme i dnes v mnoha rodinných (i odborných)/ knihovnách? V první řadě v úvodu jmenovaná příručka, která jen do roku 1961 vyšla v úctyhodném nákladu 330 tis.výtisků, „*Moderní kuchařka pro muže a ženy*“, „*Kuchyně chovatele a zahrádkáře*“, „*Kuchyně laubníka*“, „*Československá kuchařka*“, „*Rychlé pokrmy*“ a s kolektivem „*Mezinárodní kuchařka*“.

Na úplný závěr se v duchu přání paní Fialové můžeme inspirovat k vyzkoušení několika moučníků, určených speciálně pro děti.

**Vanilková sedlina s ovocem:** v 500 ml mléka rozšleháme 2 vejce, 100 g cukru, lžičku škrobové moučky a vanilkový cukr. Pudinkové misky z ohnivzdorného skla vymastíme a naplníme směsí do ¾ výšky. Vaříme ve vodní lázni asi 15 minut. Necháme vychladit a vyklopíme na talířky, zdobíme ovocem nebo šlehačkou.

**Jablka s krémem:** asi 5 jablek oloupeme a necháme vcelku, jen vykrájíme jádřince. Upečeme a do otvorů plníme pikantní (višňovou, rybízovou nebo meruňkovou) marmeládu a navršíme tuhý sníh z bílků, do kterého vmícháme moučkový cukr podle chuti. V troubě ožehneme dozlatova.

**Zmrazené ovoce v rosolu:** do kompotových misek esteticky rozdělíme různé druhy zmrazeného ovoce. Do trouhy rozehřejeme 2 lžičky mleté želatiny a jakmile se rozpustí, vlijeme ji do předem přichystané ovocné šťávy – ze sirupu nebo z kompotu, asi 250 ml. Zalijeme ovoce v miskách a necháme ztuhnout, ozdobíme šlehačkou.

## Vánoční pochutnání pro děti

Libuše Vlachová, Praha

### Levné čokoládové řezy

Druh potravin	hmotnost v g
tuk napečení	700
cukr moučkový	800
vejce	700
mouka polohrubá	1000
kypricí prášky do pečiva	2 balíčky
vanilínový cukr	50
čokoláda na vaření	500
mléko polotučné	1250
tuk na vymaštění plechů	50
hrubá mouka na vysypání plechů	60

marmeláda	800
čokoláda na vaření (na posypání)	100
průměrná hmotnost 1 porce	50 g

### Technologický postup:

Změklý tuk (tj. pokojové teploty) rozetřeme s poloviční dávkou moučkového cukru, postupně přidáváme žloutky, změklou (nahřátou) čokoládu a hodně napěníme.

Z bílků ušleháme dohusta, po částech přisypeme zbývající cukr a ušleháme dohusta. Do žloutkové pěny lehce vmícháme část mouky, vlažné mléko a vanilínový cukr, potom sníh, vanilínový cukr a zbylou mouku prosátou s kypricími prášky.

Těsto rozetřeme na vymaštěné, hrubou moukou vysypané

plechy, volné konce těsta zahradíme složeným papírem na pečení a upečeme ve středně vyhřátých troubách (200 st. C). Vlažné korpusy potřeme tence marmeládou, po vychladnutí posypeme hrubě nastrouhanou čokoládou a nakrájíme řezy.

<b>Čokoládové řezy s višněmi</b>		100 kusů
Druh potravin	hmotnost v g	
máslo nebo tuk	900	
cukr moučkový	900	
vejce	950	
čokoláda na vaření	600	
mouka polohrubá	900	
kypřicí prášky do pečiva	2 balíčky	
višně kompotované (bez nálevu)	1500	
tuk na vymaštění plechů	50	
hrubá mouka na vysypání plechů	60	
moučkový cukr na posypání	100	
vanilínový cukr na posypání	50	
Průměrná hmotnost 1 porce	50 g	

#### Technologický postup:

Změklé máslo nebo tuk (t.j. pokojové teploty) rozetřeme s poloviční dávkou moučkového cukru, postupně přidáváme žloutky, změklou (nahřátou) čokoládu a hodně napěníme.

Z bílků ušleháme sníh, po částech přisypeme zbývající cukr a ušleháme dohusta. Přeložíme jej na žloutkovou pěnu, na celý povrch prosejeme mouku a kypřicí prášky, vše lehce promícháme a těsto nalijeme na vymaštěné, hrubou moukou vysypané plechy. Těsto rozetřeme do rovnoměrné vrstvy, volné konce zahradíme složeným papírem na pečení, těsto poklademe dobře odkapanými, osušenými višněmi a upečeme při 200 st. C.

Vychladlé pláty pocukrujeme a nakrájíme řezy.

**Poznámka:** Při přípravě řezů pro malé děti je vhodné višně před použitím odpeckovat a dobře osušit. Hmotnost porcí bude snížena o příslušnou hmotnost pecek

<b>Čokoládové řezy s ořechy</b>		100 kusů
Druh potravin	hmotnost v g	
máslo čerstvé nebo tuk	1000	
moučkový cukr	1000	
vejce čerstvá	1000	
čokoláda na vaření	300	
mletá ořechová jádra	200	
mletá skořice – 1 lžička		
cukr vanilínový	30	
hladká mouka	800	
kypřicí prášek (2 balíčky)	24	
mléko polotučné	200	
olej na vymaštění plechů	50	
hrubá mouka na vysypání plechů	80	
marmeláda	500	
Poleva:		
moučkový cukr	800	
citrónová šťáva	40	
pitná voda		
Průměrná hmotnost 1 porce:	50 g	

#### Technologický postup:

Změklé máslo (tuk) rozetřeme s polovinou dávky cukru, postupně přidáme žloutky a ušleháme v lehkou pěnu. Pak vmícháme jemně nastrouhanou čokoládu, ořechy, vanilí-

nový cukr, menší část mouky a mléko a umícháme hladké těsto.

Z bílků ušleháme sníh, přisypeme zbylý cukr, šleháme dohusta a lehce jej vmícháme do žloutkového těsta současně se zbylou moukou prosátou s kypřicím práškem.

Těsto nalijeme do vymaštěných, moukou vysypaných pekáčů, rozhrneme je v rovnoměrnou vrstvu a upečeme při 180 °C.

Vychladlý korpus potřeme marmeládou a po chvílce polijeme polevou. Před podáváním nakrájíme řezy.

Příprava polevy: Do prosátého moučkového cukru nalijeme citrónovou šťávu, rozmícháme, podle potřeby doplníme vodou a umícháme hladkou polevu.

<b>Pařížské čokoládové kostky</b>		100 kusů
Druh potravin	hmotnost v g	
vejce čerstvá	1100	
cukr krupicový	750	
cukr vanilínový	20	
mouka hladká	820	
čokoláda na vaření	300	
voda pitná	100	
hladká mouka na poprášení	20	
Pařížský krém:		
smetana ke šlehání	1300	
čokoláda na vaření	1300	
Průměrná hmotnost 1 porce	50 g	

#### Technologický postup:

Vejce s krupicovým cukrem ušleháme v lehkou pěnu (dle možnosti ji při šlehání zahřejeme na 45 °C). Před došleháním do ní přidáme vlažnou vodu a vanilínový cukr.

Do pěny lehce vmícháme prosátou mouku a jemně nastrouhanou čokoládu tak, aby se objem těsta příliš nezmenšil.

Těsto rozetřeme v tenkých vrstvách na papíry na pečení položené na plechách a upečeme při 220 st. C. Pečené pláty lehce poprášíme moukou, obrátíme na plechy vyložené čistými papíry a necháme vychladnout.

Před podáváním spojíme vždy 2 nebo 3 pláty větší části pařížského krému, zbytkem krému potřeme vrchní plát, krém zvrásníme vidličkou nebo vroubkovanou kartou a nakrájíme na kostky.

<b>Čokoládový dezert</b>		100 kusů
Druh potravin	hmotnost v g	
Korpus:		
máslo čerstvé nebo tuk	800	
cukr krupicový	800	
čokoláda na vaření	600	
vejce	1450	
hladká mouka	800	
cukr vanilínový	50	
kypřicí prášky do pečiva	2 balíčky	
tuk na vymaštění plechů	50	
hrubá mouka na poprášení	80	
marmeláda	800	
Poleva:		
čokoláda na vaření	200	
moučkový cukr	250	
voda	100 – 150	
máslo	100	
Průměrná hmotnost 1 porce	50 g	

#### Technologický postup:

Změklé máslo nebo tuk (t.j. pokojové teploty) rozetřeme s poloviční dávkou cukru, postupně přidáváme žloutky a změklo (nahřátou) čokoládu a hodně napěníme.

Z bílků ušleháme sníh, po částech přisypeme zbylý cukr a ušleháme dohusta. Sníh přeložíme na čokoládovou pěnu, vše posypeme moukou prosátou s kypřicími prášky a vanilínovým cukrem a těsto lehce promícháme tak, aby nedocházelo k velkému snížení jeho objemu.

Těsto rozetřeme do tenkých plátů na vymaštěné, moukou vysypané plechy, volné kraje těsta zahradíme složeným papírem na pečení a upečeme při teplotě 200 st. C.

Horké pláty lehce poprášíme moukou (aby byly rovné) a převrátíme na čisté papíry položené na plechách. Vychladlé pláty spojíme po dvou marmeládou, polijeme polevou a po jejím ztuhnutí nakrájíme na řezy, kostky nebo trojhránky.

#### Příprava polevy:

Ve vodě rozpustíme moučkový cukr, přidáme čokoládu rozlámanou na menší kousky, máslo a za stálého míchání zahříváme na malém plameni nebo ve vodní lázni, až vznikne hladká poleva. Hned ji použijeme.

<b>Rozinkové chlebičky s čokoládou</b>	100 kusů
Druh potravin	hmotnost v g
máslo nebo tuk	800
cukr moučkový	1000
čokoláda na vaření	400
vejce čerstvá	1000
rozinky	650
hladká mouka	1000

kypřicí prášek	30
tuk na vymaštění forem	70
hrubá mouka na poprášení	100
Poleva:	
čokoláda na vaření	200
moučkový cukr	250
voda	100 - 150
máslo čerstvé	100
Průměrná hmotnost 1 porce	50 g

#### Technologický postup:

Změklý tuk napěníme s polovinou dávky moučkového cukru, přidáme změklo čokoládu a utřeme v lehkou pěnu. Pak lehce vmícháme rozinky.

Z bílků ušleháme sníh, po částech přisypeme zbylý cukr a ušleháme dohusta. Na povrch žloutkové pěny prosejeme mouku a kypřicí prášek, přidáme sníh, vše lehce promícháme a rozdělíme do vymaštěných, hrubou moukou vysypaných chlebičkových forem. Těsto mírně nahneme k okrajům forem a pečeme nejprve při 180 st. C, dopečeme při 200 st. C.

Okraje upečených korpusů po částečném vychlazení lehce oddělíme tenkým nožem od forem, chlebičky mírně poprášíme moukou, překlápíme na papíry a necháme vychladnout. Chlebičky polijeme polevou a po ztuhnutí nakrájíme na porce.

#### Příprava polevy:

Ve vodě rozpustíme moučkový cukr, přidáme čokoládu rozlámanou na menší kousky, máslo a zahříváme za stálého míchání na malém teple nebo ve vodní lázni, až vznikne hladká poleva. Hned ji použijeme.

## Co nového v Uhříněvsi?

Marie Vrbová, ŠJ Praha 10 - Uhříněves

Jmenuji se Hana Vrbová a jsem jmenována do funkce ředitelky školní jídelny v Uhříněvsi.

Mám psát o naší školní jídelně – tedy o jídelně s rozšířenými službami na téma, co všechno děláme. Ale jsem z toho na rozpácích, jelikož vím, že každý z Vás dělá pro své strážníky maximum a ne všichni mají stejné podmínky, prostory, zařízení, nadšení zaměstnanců, podporu nadřízených a svolení zřizovatele pro realizaci dalších služeb nebo podnikání. Mám to štěstí, že pracuji v jídelně, která je v samostatném, prostorném, moderním objektu, s bohatým zázemím, výborným technickým vybavením a prostornou jídelnou. Jsou zde velké možnosti jak obohatit nabídku stravování i jiných služeb a každá aktivita je zřizovatelem vítána.

Když jsem se hlásila do konkurzu, byly tyto vyjímečné podmínky pro mě velkým lákadlem, ale zároveň jsem měla informace, že se vaří dvě polévky, tři druhy hlavních jídel, v jídelně je zaběhnutý bezobjednávkový systém - na kterém si pan starosta spolu s radními velmi zakládá a že do jídelny děti dochází z různých škol z okolí.

Tyto aspekty se zdály být jako nevýhoda školní jídelny, vždyť na co jsme všechny zvyklé – jídelna pokud možno v budově školy, nebo v její těsné blízkosti a denně co nejvyšší počet porcí na jedničku, dvojku možná někde trojku a o celkovém počtu strážníků na každý den ani nemluvíme.

Bezobjednávkový systém jsem vzala jako výzvu a rozhodla se zkusit naši práci trochu jinak. Moje představa o provozu bez objednávek byla, že znám celkový počet přihlášených

stále se stravujících dětí a problém je v počtech porcí jednotlivých jídel. Skutečnost, kterou jsem se dozvěděla až po přijetí funkce a možná dobře že až po, byla šokující. Bezobjednávkový systém si nehraje na přihlášky a odhlášky, strážníci chodí na oběd, když mají chuť, hlad, čas, náladu a cestu kolem jako do restaurace. Měla jsem dojem, že to nemůže fungovat a ekonomické problémy, které zde snad měly být, jsou zcela nevyhnutelné.

A přesto, funguje to, za pár dnů se moje obavy rozplynuly a z nevýhod se staly výhody. Dnes vidím docházení dětí do jídelny jako velkou výhodu pro děti i pro jídelnu.

Děti odchodem ze školy získají volnost, mohou běhat, křičet, poslouchat hudbu, telefonovat, vše, co ve škole nemohly. Navíc se mohou svobodně rozhodnout, zda na oběd půjdou nebo nemají hlad nebo čas nebo třeba chuť jít obědovat. Při plánování odpoledních aktivit rodiče dětí počítají s cestou do jídelny a časem na oběd a tudíž nejsou děti tak časově stresovány jako ty, které mají jídelnu v budově školy. Proto k nám do jídelny chodí děti klidnější, ve frontě tolik nekřičí, nejsou agresivní a tolik nespěchají. Naše strážníky nikdo nenutí přezouvat a svlékat se, nejsou pod učitelským dozorem, nemusí si dopředu objednávat jídlo, jen podle názvu. Až v jídelně se rozhodnou podle vystavených vzorků v prosklené vitríně, na jaké jídlo mají dnes chuť. Pokud si strážník z nabízených jídel vybere, je předpoklad, že ho také sní. A tak se nestávají případy, kdy u vchodu kuchařky jídlo vydávají, u východu ho děti netknuté, nebo rozdloubané vrací a rodiče ho platí.

Takže nespornou výhodou pro rodiče a strážníky je, že zaplatí pouze doopravdy odebraný a snědený oběd, odpadá přihlašování, odhlašování a dítě se samo bez výčitek rozhodne, zda bude obědovat nebo radši nebude odčerpávat kredit za nesnědené jídlo. Když si dětský strážník nevybere, koupí si v bufetu na co má chuť, jde se spolužáky ke stolu, ti se s ním rozdělí o polévku a pečivo, posedí a všichni odchází nasyceni podle své chuti.

Pro tuto formu stravování je velmi důležitý výběr zkušeného, empatického vedoucího kuchyně, který musí umět sestavit jídelní lístek, kterým by se zavděčil většině strážníků. Měl by mít víceletou zkušenost ve školní jídelně, musí v průběhu oběda sledovat výdej, reakce strážníků při výběru nabízených jídel, komunikovat s nimi, radit malým strážníkům při rozhodování, informovat je o použitých surovinách a tak je nenásilnou formou přivést ke zdravějšímu stravování. Měl by naslouchat přáním strážníků, všimát si, která jídla a které suroviny ta která skupina strážníků preferuje. Pouze takto získá co nejpřesnější představu o jídlech oblíbených, respektovaných a odmítaných v této jídelně. Z mých zkušeností jsou i chutě strážníků v různých jídelnách různé.

Velmi důležitá je i komunikace s dospělými strážníky. Od učitelů se dozvíme, kdy která třída pojedje na hory, školu v přírodě, výlet, ale i pouhé divadlo dokáže pohnout počtem strážníků dolů. Veřejnost si zase ráda popovídá o použitých surovinách, svěřit se, že by měli chuť na šklubánky, ale doma se s nimi dělat nebudou, protože je nikdo jiný nejí, že už jsme dlouho nevařili segedín nebo šunkofleky. A už jsou tu informace, co zařadit do jídelního lístku – vlastně tradiční jídla nikdy nezklamou. Většina strážníků školní jídelny ani neočekává nějaké speciality nebo mezinárodní kuchyni.

Díky tomu, že jsem takového odborníka získala, se nám stává minimálně, že není kompletní nabídka třech jídel až do konce výdeje. Denně si mohou strážníci vybrat ze dvou polévek - většinou jeden vývar a jedna zahuštěná, k polévce se podává různé pečivo. Jako hlavní chod je výběr z jednoho tradičního jídla, jednoho jídla s krátkou dobou přípravy, které se dá během výdeje dodělat a jedno jídlo sladké, luštěninové nebo bezmasé zeleninové. Vždy je nějaký příkrm v podobě zeleninového salátu, kompotu, moučnicku, mléčného výrobku, cereální tyčinky, ovoce nebo zeleniny a teplý nebo studený nápoj. Čaj slazený nebo hořký, dvě příchuti ovocných nápojů, mléko přírodní nebo ochucené. Při sestavování jídelníčku musíme mít na mysli kromě blaha našich strážníků i spotřební koš, který se v těchto podmínkách plní trochu obtížněji. U nás se nedá udělat nabídka tak, aby nebylo při výběru kam uhnout a tak se např. luštěniny do dětí dostaly alespoň na výdejce. Oni by totiž strážníci prostě nepřišli, zkazila by se pověst jídelny a ztratili bychom odběratele. Bylo tím pádem potřeba vymyslet něco jiného – přidat další dvě jídla a tím získat možnost zařadit do jídelníčku častěji méně oblíbené komodity. Přidali jsme tedy ke třem jídlům bez objednávky další dvě na objednání. Jedná se o jeden pokrm, zpravidla strážníky preferovaný, pracný, s dlouhou dobou přípravy, který se nedá během výdeje dovážet. V praxi se jedná o pokrmy tradiční české kuchyně – svíčková, rajska, knedlo zelo vepřo, hovězí masa, španělské ptáčky, rolády, kynutá těsta, knedlíky a podobně. O tato jídla bývá zpravidla zájem a na strážníky chodící na oběd až po 1/2 2 někdy nezbyla. Druhé jídlo na objednávku je z kategorie studené kuchyně. Nabízíme různé salátové mísy s rýží, těstovinami, tuňákem, kuřetem, šunkou, sýrem, rybičkami, luštěninové a mnoho dalších, sýrové talíře, plněné tortily, plněná vejce a rajčata. V teplých dnech je o tato jídla zvýšený zájem. Strážníci si mohou objednávkovým způsobem jídlo zarezervovat jeden až čtrnáct dní předem u objednávkového boxu nebo internetem.

Ve školní jídelně v Uhřetěvsi se stravují žáci ze dvou ZŠ, jedné speciální školy, dále se vaří obědy pro pečovatelskou službu, mateřskou školku, pro kterou se také připravují dopolední a odpolední svačinky, do jídelny na oběd dochází též senioři v rámci sociálního programu MČ, zaměstnanci okolních škol, zaměstnanci MČ a místních firem, řemeslníci pracující v Uhřetěvsi i rodiče našich dětských strážníků.

Zejména pro tyto dospělé strážníky jsme zařadili do jídelníčku i jednu minutku – grilované maso na 150 g se zeleninovou oblohou a bramborovými hranolky. Minutka nahrazuje hlavní jídlo v poledním menu a připlácí se na ni 20 Kč k běžnému stravnému. S ohledem na velikost porce a cenu jsme nepředpokládali, že by mohly mít zájem i děti. Zmýlili jsme se, zájem dětských strážníků byl tak velký, že jsme museli informovat rodiče pomocí lístečků a článku v Uhřetěveském Zpravodaji, kde jsme nabídli případnou blokaci výdeje tohoto jídla pro jejich dítě. Zájem o zablokování projevila pouze jedna matka. Ostatní děti si objednávají gril s vědomím rodičů v omezené četnosti, když je neosloví ostatní nabídka.

U konce výdejní linky, v bufetu, si strážníci mohou vybrat z nadstandardních výrobků kuchyně za úplatu.

Vyrábíme například různé druhy zeleninových salátů, ovocných pohárů se šlehačkou nebo tvarohovým krémem, zákusky, palačinky s ovocem a šlehačkou, nebo banán v čokoládě. Prodáváme různé cukrovinky, oplatky a nápoje v pet láhvích. Na konci linky je pokladna, kde pokladník zkontroluje, zda byl odběr oběda u výdejního terminálu dobře zaznamenán do počítače a odečte nákup v bufetu z kreditu strážníka. Všichni strážníci si mohou zřídit stravovací kartu, na kterou se zaznamenává kredit ve výši uhrazeného stravného. Hradit stravné mohou převodem z účtu, v hotovosti nebo stravenkami Sodexo pas nebo Accor. Mohou také každý odběr denně uhradit na pokladně v hotovosti nebo stravenkami.

Díky tomu, že je jídelna dostatečně prostorná, umožňuje stravování 150 dětí a 55 dospělých na galerii na jednu otočku. Galerie umožňuje stravování veřejnosti v průběhu výdeje dětem. Jídelna není nikdy zcela zaplněná a tak si strážníci mohou po jídle v klidu posedět a téměř všichni toho využívají, a to i děti. Někdo jen tak odpočívá, jiní si povídají, čtou noviny, telefonují, menší děti si hrají, větší plánují odpolední aktivity, kupují nápoje a pamlsky, nebo ti starší dortík a horkou čokoládu. V současnosti, jelikož je to novinka, se zdržují u objednávkového boxu, zkontrolují funkce a zajímají se o nabídku na následující dny.

V rámci doplňkové činnosti jídelna nabízí výrobu studené kuchyně, pohoštění k různým příležitostem, možnost uspořádání společenských setkání nebo větších akcí, jídelní sety v přízemí jídelny se dají odsunout a vznikne překrásný sál. Před Vánoce jsme zajišťovali občerstvení pro předvánoční posezení seniorů Uhřetěvse, na vernisáž Marka Vašuta, připravujeme akci, která se bude konat v jídelně u příležitosti dne matek, máme objednanou svatbu a plánuje se dětský karneval.

Jak jsem již v úvodu psala, ne všichni máme stejné podmínky, také proč si přidělovat práci s dalšími službami nebo nabídkou více jídel. Proč se pouštět do rizika s bezobjednávkovým systémem – proto, abychom nabídli něco nového, školní jídelnu trochu jinak, svobodnější, aby měl strážník možnost projevít svou vůli a on si potom možná sám vybere rybu a nebo fazolový guláš chilli con carne – u nás už to funguje. A také proto, abychom měli zajímavější a pestřejší práci.

Přeji Vám mnoho úspěchů, ve Vaší práci odvalu rozjet nějakou novinku a spokojenost v osobním životě.