

SMĚRNICE PRO DIETNÍ STRAVOVÁNÍ v Zařízení školního stravování

Název zařízení:

Mateřská škola Zámecká, Rosice, okres Brno-venkov, příspěvková organizace IČ 75 00 45 18

Adresa zařízení:

Zařízení školního stravování, Husova čtvrť 1070, Rosice

Odpovědná osoba za provoz:

Zdeňka Skřivánková, vedoucí Zařízení školního stravování

Odpovědná osoba za expedici pokrmů

Novotná Radka, hlavní kuchařka

Nutriční Terapeut: Mgr.,Ph.D. Jančková Kamila

(doklad o registraci nutričního terapeuta je přiložen k této směrnici) *příloha č. 2*

Tato směrnice je zpracována na základě § 2 odstavce 5 vyhlášky č. 17/2015 Sb., o školním stravování: “(5) *Výběr potravin, receptur, sestavení jídelního lístku a způsob přípravy jídel vydávaných v rámci dietního stravování kontroluje nutriční terapeut.*“

Směrnice nabývá platnosti k 1. 9. 2020 aktualizace k 1. 5. 2022

Vypracovala: Zdeňka Skřivánková

Schválil: Věra Božková

Obsah:

1. Prokázání kvalifikace nutričního terapeuta

- příloha (*kopie osvědčení k výkonu zdravotnického povolání bez odborného dohledu v oboru nutriční terapeut*)

2. Úvod

2.1 Diety připravované školní jídelnou

2.2 Způsob jak žádat o dietní stravování

3. Výběr potravin

3.1 Výběr potravin u bezlepkové diety

3.2 Výběr potravin u šetřící diety

3.3 Výběr potravin u bezmléčné diety

4. Tvorba receptur

5. Sestavení jídelního lístku

6. Způsob přípravy pokrmů

6.1 Příprava bezlepkové diety

6.2 Příprava šetřící diety

6.3 Příprava diabetické diety

6.4 Příprava bezmléčné diety

7. Další zásady pro zajištění zdravotní nezávadnosti

7.1 Příjem surovin

7.2 Předcházení kontaminaci

7.3 Zpráva o způsobilosti stravovacího zařízení

2. Úvod

Pracovníci zařízení školního stravování zodpovídají za připravený dietní pokrm. Z tohoto důvodu je nutné znát nejčastěji se vyskytující onemocnění, která kladou speciální požadavky na stravu, a především zásady, které jsou při přípravě diet u těchto onemocnění nezbytné. Tato směrnice se opírá o vybrané kapitoly z učebnice **Základy výživy pro stravovací provozy** autorů Mgr. Jany Petrové a Mgr. Sylvy Šmídové (ISBN 978-80-905557-0-9; dále jen „učebnice“).

Uvedené kapitoly jsou nedílnou součástí této směrnice.

2.1 Diety připravované ve školní jídelně

Školní jídelna je schopna v rámci aktuálního technického zařízení a personální kapacity připravovat následující diety:

- a) bezlepkovou
- b) šetřící
- c) diabetickou
- d) bezmléčnou
- e) laktózová intolerance
- f) diety eliminační (s vyloučením konkrétních alergenů)

2.2 Způsob jak žádat o dietní stravování

- a) podat oficiální žádost o dietní stravování (viz příloha č. 1 této směrnice)
- b) dodat lékařské potvrzení specifikující speciální dietní požadavky
- c) v případě, že jde o jinou dietu, než jaké jsou uvedeny v bodech 2.1 a)-c) nebo dietu bezmléčnou, je zapotřebí individuální konzultace s nutričním terapeutem.

3. Výběr potravin

Obecně se výběr potravin řídí zásadami uvedenými v učebnici v kapitolách:

- 2. Základní složky potravy
- 3. Zásady správné výživy
- 4. Výživa vybraných populačních skupin
- 7.2 Potravinové skupiny ve školním stravování

3.1 Výběr potravin u bezlepkové diety

Cílem bezlepkové diety je dosáhnout maximálního možného omezení obsahu lepku ve stravě. Z tohoto důvodu se vylučují potraviny obsahující v jakékoli formě pšenici a její kultivary, žito, ječmen a oves.

Je-li to možné, upřednostňují se potraviny označené výrazem „bez lepku“, „vhodné pro celiaky“ či označené logem přeškrtnutého klasu apod. Výběr surovin může být doplněn databází bezlepkových potravin na <http://www.potravinybezlepku.cz/>.

Náhrada potravin v recepturách probíhá dle následujícího klíče:

původní surovina náhradní surovina

hladká mouka kukuřičná mouka

rýžová mouka

pohanková mouka

hraška

JIZERKA – bezlepková směs

strouhanka (z rohlíků a chleba) kukuřičná strouhanka

kukuřičné lupínky

houškový knedlík rýžové těstoviny

kukuřičné těstoviny

sladké pokrmy instantní kaše

- pohanková

- rýžová

- pohankovo-rýžová

instantní palačinka pro celiaky s marmeládou

příloha - chléb není náhrada, vynechává se

zeleninové základy na omáčky nezahušťuje se, jen se rozmixuje zelenina

bramborový knedlík z prášku bramborový knedlík z brambor, vejce a

kukuřičné mouky

Při výběru potravin se dále postupuje dle zásad uvedených v učebnici v kapitole.

3.2 Výběr potravin u šetřící diety

Dietní doporučení vychází ze zásad správné výživy. Strava by měla být plnohodnotná s přiměřeným obsahem všech základních živin (bílkovin, sacharidů i tuků), lehce stravitelná, nedráždivá, nenadýmavá, tedy co nejméně zatěžující trávicí trakt. Šetřící charakter spočívá v šetření trávicího traktu po stránce chemické, mechanické a termické. Seznam doporučených a nedoporučených potravin převzat a upraven ze směrnice ASPOS.

Vhodné potraviny pro šetřící dietu:

- **Maso** - lépe z mladších zvířat, zbavené šlach, blan, tuku i kůže, libové konkrétně hovězí zadní, vepřová kýta, telecí, jehněčí, drůbež, králík, ryby mořské i sladkovodní (pstruh, štika, lín, cejn, kapr, tilápie, pangasius, treska, losos, platýs, mahi-mahi, atp.).
- **Masné výrobky a uzeniny** - výjimečně, s vysokým obsahem masa a nízkým obsahem soli - výběrová šunka či nejvyšší jakosti, drůbeží a králičí masné výrobky.
- **Mléko** - lépe použít do pokrmů, jako nápoj dle individuální tolerance.
- **Mléčné výrobky** - sýry čerstvé i tvrdé (ne zrající, aromatické a pikantní), tvaroh, zakysané mléčné výrobky, jogurty bílé a s povolenými druhy ovoce, jogurtové nápoje, biokys, podmáslí, kefirové mléko, termix, přibináček.
- **Ovoce** - bez tuhých slupek, zrníček a tuhých částí, ne příliš kyselé a dobře vyzrálé: jablka, meruňky, pomeranče, mandarinky, broskve, třešně, višně, banány. Syrové ovoce, pokud je to potřeba, podáváme oloupané, najemno nakrájené, či nastrouhané. Ovoce dále podáváme ve formě kompotu nebo ve formě pyré, rosolu, kaše, ředěného ovocného džusu a šťávy.
- **Zelenina** - ze syrové pouze mladé druhy nadrobno nakrájené, nastrouhané, či mixované. Konkrétně kořenová zelenina - mrkev, celer, petržel, pastinák, dále mladá brukev, špenát, zelená fazolka, dýně, cuketa, červená řepa, patison, rajčata, hlávkový salát a jemu podobné druhy, malé množství mladého květáku, hrášku. Tepelně upravený pórek. Vhodná je i zelenina sušená nebo v podobě šťávy či protlaku. Saláty ochucujeme citronovou šťávou.
- **Pečivo** - starší pšeničné či žitné bez obsahu celozrnné mouky, semen apod., bez posypu (rohlíky, žemle, bulky, vevky, netučná vánočka nebo mazanec, piškoty, netučné sušenky, oplatky bez náplně, suchary).
- **Příkrmy** - brambory (kaše, knedlíky, pyré, placky, noky), vařená nebo dušená rýže, těstoviny, noky - krupicové, tvarohové, knedlík kypřený bílkovým sněhem nebo práškem do pečiva, polenta, kroupy a krupky lisujeme.
- **Moučníky a sladké pokrmy** - žemlovky, rýžové nákypy, těsto piškotové, tvarohové, odpalované, krupicové, třené, doplněné o povolené druhy ovoce, tvaroh, pudinkový krém, želatinu, kypříme bílkovým sněhem nebo práškem do pečiva
- **Vejce** - v lehce stravitelné úpravě bez tuku (vařené, do pokrmů).
- **Mouka** - na zahuštění, na sucho opražená a důkladně povařená.
- **Tuky** - čerstvé máslo, kvalitní rostlinné oleje, margaríny - v nutném množství, pokud možno přidáváme až do hotových pokrmů, nesmažíme, bráníme přepalování.
- **Koření** - zelené bylinky a natě - celerová, pažitka, petrželka, libeček, saturejka, bazalka, rozmarýn, majoránka, dále mletý kmín, vývar z kmínu, hub, bobkového listu, nového koření, cibule, malé množství sladké papriky, vanilkový cukr, citronová a pomerančová šťáva i kůra.

- **Nápoje** - čaje bylinkové, ovocné, slabé černé a zelené, nesyčené minerální vody, voda, ovocné

šťávy, džusy ředěné vodou, čaj s mlékem, kávovinové nápoje.

- **Luštěniny** - červená čočka.

Nevhodné potraviny pro šetrící dietu:

- **Maso** - tučné, tuhé, s kůží.

- **Masné výrobky a uzeniny** - uzené maso, tučné a kořeněné masné výrobky, jitrnice, jelita, tlačěnka, zavináče, očka.

- **Příkrmy** - smažené hranolky, krokety, pečené brambory se slupkou, celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny.

- **Mléko** - kakao, granko - dle individuální snášenlivosti.

- **Mléčné výrobky** - sýry plísňové, děle zrající a aromatické, s pikantními příchutěmi, jogurty s

čokoládou, mýsli, křupinkami, atd.

- **Ovoce** - tuhé, kyselé, s tuhými slupkami a větším množstvím zrníček (konkrétně brusinky, angrešt, rybíz, hrušky, kdoule, jeřabiny, rebarbora, ostružiny, maliny, fíky, datle apod.).

- Mák, semínka, mýsli, kokos a jiné ořechy.

- **Zelenina** - se slupkou, nadýmové druhy - cibule, česnek, kapusta, zelí, okurky, ředkvičky, paprika, tvrdá zelenina se zdřevnatělými částmi, konzervovaná v kyselém či slaném nálevu.

- **Pečivo** - čerstvé kynuté, příliš tučné a s kůrkou.

- **Moučníky a sladká jídla** - příliš tučné a sladké, kynuté.

- **Luštěniny** - všechny s výjimkou červené čočky.

- **Vejsce** - připravovaná na tuku (smažená, volské oko).

- **Koření** - pepř, pálivá paprika, kari, ostré kořenící směsi, maggi.

- **Ostatní** - hořčice, ostrý kečup, majonéza, tatarská omáčka, pikantní zálivky, ocet, čokoláda.

- **Nápoje** - sycené.

3.3 Výběr potravin u bezmléčné diety

V rámci přípravy bezmléčné diety se z pokrmů vylučují všechny suroviny, které jsou mléčného původu či mléko v jakékoli formě obsahují (např. sušené mléko, syrovátkový protein

apod.). Použití surovin, na jejichž obalu je deklarováno, že mohou obsahovat stopy mléka, je nepřijatelné. Je-li přítomnost mléka v pokrmu nutná, nahrazuje se mléko sójovým nápojem Zajič

přípraveným v souladu s návodem k použití. Mléčné výrobky (sýry, tvaroh, kefír apod.) jsou z pokrmů eliminovány úplně. Náhrady surovin se dále řídí technologickým postupem pro přípravu bezmléčných pokrmů.

Náhrada potravin v recepturách probíhá dle následujícího klíče:

původní surovina náhradní surovina

máslo, jogurt vynechání z receptur

mléko sójový nápoj ZAJÍČ

šlehačka, smetana rostlinná smetana

4. Tvorba receptur

Receptury pro dietní stravu vychází z aktuálních receptur používaných školní jídelnou, speciální receptury nejsou stanoveny. Náhrady surovin, které jsou pro danou dietu nevhodné, jsou popsány v technologických postupech týkajících se jednotlivých diet. Dokumentaci, na základě, které je dietní strava připravována, schvaluje nutriční terapeut. Vedoucí sestavuje ruční manuál, který je denně přiložen k výdejce potravin.

5. Sestavení jídelního lístku

Jídelní lístek pro dietní stravu vychází z aktuálního jídelního lístku vydaného školní jídelnou, speciální jídelní lístky nejsou stanoveny. V pokrmech jsou suroviny upravovány či nahrazovány na základě stanovených technologických postupů. Značení alergenů –je u jednotlivých pokrmů aktuálního jídelního lístku jsou alergeny značeny číselně, jmenný seznam alergenů je rovněž uveden.

6. Způsob přípravy pokrmů

6.1 Příprava bezlepkové diety

Příprava pokrmů pro bezlepkovou dietu se neliší od přípravy pokrmů standardních. Povoleny jsou všechny tepelné úpravy pokrmů vhodné pro školní stravování, tedy vaření, dušení, zapékání a pečení, méně šetrné tepelné úpravy jako smažení a grilování jsou méně vhodné. V kritickém momentě, kdy je do pokrmu přidávána surovina obsahující lepek (mouka, zavářka, kořenící směs apod.) je požadovaný počet porcí ze základu odebrán do vyhrazeného nádobí a dokončen v souladu s Technologickým postupem pro přípravu bezlepkových pokrmů.

6.2 Příprava šetrící diety

Charakteristika přípravy šetrící diety:

- Pokrmy vaříme, dusíme pod pokličkou, pečeme jen na vodě.
- Nikdy nesmažíme, negrilujeme.
- Stravu připravujeme doměkka, bez tuhých částí, slupek, zrníček a kůrek.
- Tuk přidáváme až do hotového pokrmu, aby nedocházelo k jeho přepalování.
- Pro lepší chuť maso, zeleninu aj. opékáme na sucho tak, aby nedošlo ke spálení.
- Solíme velmi mírně, nepřeslazuje a nepřekyselujeme.
- Jíšku nepřipravujeme, pokrmy zahušťujeme moukou opraženou nasucho, nebo moukou rozmíchanou ve vodě či mléce (následně důkladně zavařenou), nejmenno nastrohaným bramborem, rozmixovanou zeleninou, krupicí apod.

Při přípravě šetrící diety se postupuje dle učebnice strana 263 – 268.

6.3 Příprava diabetické diety

Diabetická dieta připravovaná ve školní jídelně je určena diabetikům I. typu. Výběr receptur, technologické postupy ani jídelníčky se neliší od standardního stravování s výjimkou sladkých pokrmů a dezertů, které nezařazujeme.

V případě diabetické diety je na místě spolupráce rodičů a školní jídelny spočívající v domluvě, kolik gramů sacharidů (resp. výměnných jednotek) je možné nemocnému dítěti podat v obědové porci a toto množství pak dodržovat. Rodiče tedy pravidelně na základě dostupného jídelníčku informují vedoucí školní jídelny, kolik gramů pokrmu či přílohy může být strávnickovi vydáno a strava je následně při výdeji přesně odvažována.

6.4 Příprava bezmléčné diety

Příprava pokrmů pro bezmléčnou dietu se neliší od přípravy pokrmů standardních. Povoleny jsou všechny tepelné úpravy pokrmů vhodné pro školní stravování, tedy vaření, dušení, zapékání a pečení, méně šetrné tepelné úpravy jako smažení a grilování jsou méně vhodné. V kritickém momentě, kdy je do pokrmu přidáváno mléko či surovina mléko obsahující či z mléka vyrobená je požadovaný počet porcí ze základu odebrán a dokončen v souladu s technologickým postupem pro přípravu bezmléčných pokrmů.

7. Další zásady pro zajištění zdravotní nezávadnosti všech diet.

7.1. Příjem surovin

Surovin, které jsou používány pro přípravu společných základů pro standardní i dietní pokrmy, musí být při příjmu vždy zkontrolovány, zda neobsahují lepek. Speciální surovinu uloží na určené místo.

7.2. Předcházení kontaminací

- důsledné balení a oddělování skladovaných potravin s lepkem a bezlepkových
- důkladnou osobní hygienu po manipulaci se surovinami obsahující lepek
- používání vyhrazeného nádobí všude tam, kde to technologický postup umožňuje
- časově a místně oddělenou přípravu pokrmů obsahujících a neobsahujících lepek
- dodržování řádného označení potravin a pokrmů tak, aby nedošlo k jejich záměně

8. Školení pracovníků

Nutriční terapeut provede vstupní školení pro všechny pracovníky výdeje a kuchyně.

Školení pracovníků školní kuchyně a pracovníků výdejen probíhá 1 x ročně.

Rámcové téma školení:

- základy a podstata onemocnění
- výběr potravin
- příprava dietních pokrmů

Záznamy o školení jsou vedeny do stanovených formulářů a jsou uloženy u vedoucího zařízení školního stravování jídelny.

9. Ověřování přípravy dietních pokrmů

Smyslem ověřování je zjistit, zda jsou dodržována nastavená pravidla a stanovené postupy. Ověřování probíhá minimálně jednou za šest měsíců.

Pokud dojde k významným změnám, ověřuje se systém ihned.

Ověřování probíhá formou kontroly pracovníkem stravovacího provozu odpovědným za zavedení dietního stravování vedoucí ZŠS

V rámci ověřování pracovník vizuálně kontroluje dodržování osobní a provozní hygieny a správné praxe při přípravě dietního pokrmu.

Příloha ke směrnici DS č. 1

Žadatel:

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Místo trvalého pobytu:

Telefonní číslo: e mail:.....

ŽÁDOST O PŘÍPRAVU DIETNÍ STRAVY V Zařízení školního stravování

Podávaná

Tímto žádám o poskytnutí dietní stravy dítěti:

Jméno dítěte:

Datum narození:

Žádám o přípravu:

- bezlepkové diety

Prohlašuji, že jsem seznámen s podmínkami, které jsou pro přihlášení dítěte k dietnímu stravování stanoveny ve Směrnici pro dietní stravování ve školní jídelně, která mi byla zpřístupněna k nahlédnutí.

K žádosti přikládám potvrzení ošetřujícího odborného lékaře.

V dne

Podpis žadatele