

Diétne stravovanie v školských jedálňach

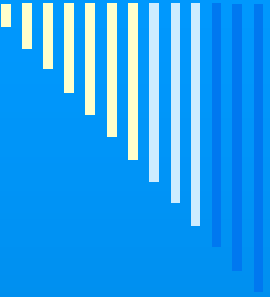


Zákon č. 245/2008

Zákon o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov

§ 140 ods. 5

V školskej jedálni sa môžu pripravovať diétne jedlá pre deti a žiakov, u ktorých podľa posúdenia ošetrojúceho lekára zdravotný stav vyžaduje osobitné stravovanie podľa materiálno-spotrebných noriem a receptúr pre diétne stravovanie vydané ministerstvom školstva.

- 
-
- ☐ Ministerstvo školstva Slovenskej republiky vydalo pod č. CD-208-809/1771-1:918 Materiálno-spotrebné normy a receptúry pre diétny stravovací systém v školskom stravovaní

Diéta:

- ☐ Šetriaca
- ☐ Diabetická
- ☐ Bezgluténová (bezlepková)

Normy sú vydané na CD nosiči.



Charakteristika diéty

Šetriaca diéta

- ❑ je určená pre chorých pri rôznych chorobách tráviaceho traktu, pri funkčných poruchách žalúdka, pri chronických ochoreniach žlčníka a pankreasu
 - ❑ je ľahko stráviteľná, energeticky a biologicky plnohodnotná
 - ❑ výber potravy a technológia prípravy má šetriaci charakter
 - ❑ pri príprave stravy odporúčame varenie, dusenie
-



Charakteristika diéty

Šetriaca diéta

- ❑ mäso opekáme nasucho, maslo a olej pridávame do hotového jedla, pokrmy zahusťujeme nasucho opraženou múkou
- ❑ polievky zahusťujeme nasucho opraženou múkou, maslo pridávame do hotového pokrmu
- ❑ múčniky pripravujeme z odpaľovaného cesta, piškótového cesta



Charakteristika diéty

Šetriaca diéta

- ❑ mäso zaraďujeme chudé, teľacie, hovädzie, bravčové, kuracie, morčacie, ryby
- ❑ omáčky, prívarky zahusťujeme nasucho opraženou múkou, zjemňujeme maslom, smotanou alebo žĺtkom
- ❑ prílohy podávame zemiaky v rôznej úprave okrem pečených a vyprášaných, cestoviny, halušky, ryžu
- ❑ zeleninu podávame čerstvú, mrazenú, sušenú, sterilizovanú, používame nenafukujúce druhy



Charakteristika diéty

Šetriaca diéta

- bezmäsité jedlá vhodné sú nákypy, pudingy, žemľovka, cestoviny s tvarohom, strúhankou, kaša krupicová, ryžová, z ovsených vločiek
- múčniky pripravujeme z odpaľovaného cesta, z piškótového cesta
- dochucovadlá používame nedráždivé koreniny - bobkový list, majorán, sladká červená paprika, rasca, kôpor, petržlenová vňať, pažítka



Charakteristika diéty

Šetriaca diéta

Nevhodné jedlá

- mäso – masné mäso, údeniny, slanina, vyprážené mäso
 - zelenina – kel, kapusta hlávková, kapusta kyslá, paprika, uhorky, cesnak, čalamáda, ocot
 - ovocie – egreše, ríbezle, maliny, d'atle, figy, orechy, mak
 - múčniky – čerstvé kysnuté cesto, linecké cesto, lístkové cesto
-



Charakteristika diéty

Diabetická diéta

- ❑ podáva sa pri ochoreniach na cukrovku
- ❑ cukrovka - diabetes vzniká pri nedostatku inzulínu, hormónu podžalúdkovej žľazy – pankreasu
- ❑ inzulín upravuje hladinu cukru v krvi, ak pankreas produkuje malé množstvo inzulínu alebo inzulín je neúčinný, podáva sa inzulín injekčnou formou



Charakteristika diéty

Diabetická diéta

- cukor v krvi - glukóza
 - hladina cukru v krvi – glykémia
 - zvýšená hladina cukru v krvi – hyperglykémia
 - znížená hladina cukru v krvi - hypoglykémia
-



Charakteristika diéty

Diabetická diéta

- ❑ sacharidy v potrave sa počas trávenia menia na glukózu, dovolené množstvo denného príjmu sacharidov určuje lekár - diabetológ
- ❑ na určenie množstva sacharidov sa na u nás používa tzv. sacharidová jednotka - SJ = 10g sacharidov
- ❑ diéta je dôležitou súčasťou liečby, napomáha pri úprave narušenej látkovej premeny, je rozdielna pri rôznom type cukrovky



Charakteristika diéty

Diabetická diéta

Základné typy diabetu

Diabetes I. typu - detský diabetes

Diabetes II. typu - u starších ľudí

- diéta detského diabetika je vlastne zdravá strava s regulovaným príjmom sacharidov, dôležité je rovnomerné rozdelenie príjmu potravín, najmä potravín s vyšším obsahom sacharidov
-



Charakteristika diéty

Diabetická diéta

Výrobný postup pokrmov

- varenie, dusenie, pečenie

Vhodné jedlá

- polievky - riedke, nezahusťujeme zápražkami
 - mäso - všetky druhy okrem tučných mias, hydina, ryby
-



Charakteristika diéty

Diabetická diéta

- ❑ tuky - uprednostňujeme rastlinné
- ❑ omáčky, prívarky - predovšetkým zeleninové, málo zahustené múkou
- ❑ prílohy - zemiaky v rôznej úprave, ryža a cestoviny v zníženej dávke
- ❑ zelenina - uprednostňujeme, so zníženým obsahom cukru, napr. karfiol, zeler, chren, uhorky, reďkovky, hlávkový šalát, špenát, papriku, brokolicu



Charakteristika diéty

Diabetická diéta

- ❑ ovocie - jablká, jahody, marhule, slivky, hrušky, grepy, pomaranče, vodný melón, kompóty nesladené alebo dia
 - ❑ vláknina - má priaznivé účinky, viaže na seba cukor, zabraňuje vysokému vzostupu glykémie
 - ❑ múku uprednostňujeme tmavú, celozrnnú
 - ❑ nápoje - nesladené
-



Charakteristika diéty

Diabetická diéta

Nevhodné jedlá

- ❑ cukor, med, cukrovinky a sladkosti, sladené nápoje, kompóty, džemy sladené cukrom
- ❑ tučné mäsa, údeniny



Charakteristika diéty

Bezlepková (bezgluténová) diéta

- ❑ celiakia – neznášanlivosť lepku
 - ❑ postihuje sliznicu tenkého čreva, dochádza k zápalu a poškodeniu klkov, nastáva porucha vstrebávania živín
 - ❑ základom liečby je bezlepková diéta
-



Charakteristika diéty

Bezlepková (bezgluténová) diéta

Čo je lepok?

- ❑ lepok – glutén, je bielkovina, ktorá je súčasťou obilných zŕn, pšenice, jáčmeňa, ovsa a raže
 - ❑ diéta je založená na vylúčení potravín s obsahom lepku
 - ❑ potrava je ľahko stráviteľná, výživové dávky sú rovnaké ako u zdravých detí
-



Charakteristika diéty

Bezlepková (bezgluténová) diéta

Výrobný postup

- ❑ kuchynská úprava stravy - varenie, dusenie, pečenie, obmedzujeme vyprážanie

Vhodné potraviny - všetky prirodzene bezlepkové

- ❑ ryža lúpaná, natural, ryžové cestoviny
 - ❑ kukurica, kukuričná múka, krupica, kukuričný škrob, kukuričná strúhanka - vhodná na obalovanie
-



Charakteristika diéty

Bezlepková (bezgluténová) diéta

- ❑ zemiaky, zemiaková múka, zemiakový škrob, ktorý sa používa na zahusťovanie pokrmov, pri príprave pudingov
 - ❑ pohánka, pohánková múka, krupica, vločky, pohánkové cestoviny
 - ❑ proso, múka z prosa, krupica
 - ❑ sója, sójové boby, sójová múka, sójová náhradka mlieka
-



Charakteristika diéty

Bezlepková (bezgluténová) diéta

- strukoviny - hrach, fazuľa, šošovica
 - mäso - chudé všetky druhy, ryby
 - ovocie, zelenina
 - mlieko, tvrdé syry, vajcia
-



Charakteristika diéty

Bezlepková (bezgluténová) diéta

Nevhodné potraviny

- pšenica, jačmeň, raž, ovos
- všetky výrobky, ktoré ich obsahujú
 - výrobky z múky, strúhanka, krupica,
 - cukárenske výrobky, cestoviny, knedle,
 - vločky, krúčky

Charakteristika diéty

Bezlepková (bezgluténová) diéta

- potraviny, v ktorých sa múka používa ako zložka v malom množstve alebo potraviny, u ktorých nie je možné s určitosťou vylúčiť prítomnosť lepku:
 - polievky, omáčky, dochucovadl, údeniny, sójové a iné rastlinné mäsa (ROBI), kypriace prášky, pudinky, jogurtové, tvarohové výrobky, tavené syrové výrobky

**Bezpečné potraviny pre celiatikov sú
označené prečiarknutým pšeničným klasom !**

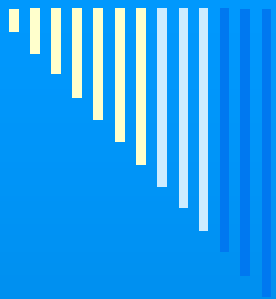




§ 140 ods. 11

Ministerstvo školstva zverejní na svojej internetovej stránke finančné pásma určujúce rozpätie nákladov na nákup potravín na jedno jedlo podľa vekových kategórií stravníkov

- Ministerstvo školstva SR zverejnilo finančné pásma nákladov na nákup potravín na jedno jedlo podľa vekových kategórií stravníkov a príspevok zákonného zástupcu dieťaťa a žiaka vo výške nákladov na nákup potravín pre diétne stravovanie s účinnosťou od 1. februára 2009 (www.minedu.sk)
-



§ 140 ods. 9

Výšku príspevku na čiastočnú úhradu nákladov a podmienky úhrady v školskej jedálni, ktorej zriaďovateľom je obec alebo samosprávny kraj, určí zriaďovateľ všeobecne záväzným nariadením

- Vo všeobecne záväznom nariadení si zriaďovateľ určí výšku príspevku na čiastočnú úhradu nákladov na nákup potravín na diétne jedlá podľa vekových kategórií stravníkov



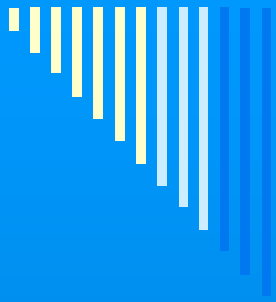
Zriaďovateľ školskej jedálne ďalej určí:

- školskú jedáleň, ktorá bude poskytovať diétne stravovanie
- najnižší počet diétnych jedál, ktoré bude možné v danej ŠJ pripravovať



Zriaďovateľ školskej jedálne zabezpečí:

- aby sa diétna strava poskytovala v ŠJ, v ktorej je odborne zdatný personál t.j. **riaditeľka(vedúca) ŠJ** mala ukončené úplné stredné odborné vzdelanie v odbore výživy a stravovania
hlavná kuchárka mala výučný list v príslušnom odbore
- dostatočný počet zamestnancov



- ☐ pravidelné preškoľovanie zamestnancov
- ☐ doporučujeme finančné zvýhodnenie zamestnancov

- ☐ materiálno-technologické vybavenie kuchyne

- ☐ vybavenie kuchyne PC
- ☐ normy na prípravu diétnych jedál (žiadosť na KŠÚ)



Riaditeľka (vedúca) školskej jedálne :

- pri príprave diétnych jedál vedie samostatný normovací hárok
- vedie samostatnú evidenciu vzoriek jedál
- vypracuje jedálny lístok so zreteľom na poskytovanie diét



- ❑ vedie evidenciu písomných žiadostí zákonných zástupcov dieťaťa alebo žiaka na prípravu konkrétnej diéty pre svoje dieťa. Zákonný zástupca k žiadosti doloží vyjadrenie odborného resp. špecializovaného lekára, ktorý uvedie aký druh diéty dieťaťu diagnostikovali. Je dôležité, aby riaditeľka (vedúca) ŠJ a zákonný zástupca dieťaťa spolupracovali.
- ❑ vypracuje Dodatok prevádzkového poriadku, ktorý predloží na schválenie regionálnemu úradu verejného zdravotníctva



V prípade, že na diétne stravovanie sa neprihlási dostatočný počet stravníkov, alebo nie sú vytvorené vhodné pracovné, personálne alebo iné podmienky je možné zabezpečiť stravovanie donáškou stravy .

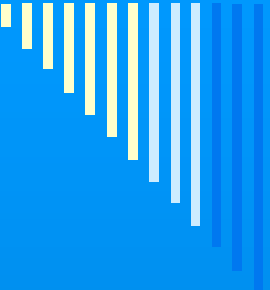


Vyhláška MZ SR č. 527/2007 Z.z. § 8 ods.3 písm. b

- V zariadení pre detí a mládež musí prevádzkovateľ zabezpečiť, aby do školského stravovacieho zariadenia sa žiakom a deťom individuálne nedonášala strava okrem žiakov a detí, pri ktorých podľa posúdenia lekára všeobecne zdravotnej starostlivosti pre deti a dorast alebo lekára so špecializáciou v príslušnom špecializačnom odbore zdravotný stav žiaka alebo dieťaťa predškolského veku vyžaduje osobitné stravovanie.



- ❑ riaditeľka (vedúca) ŠJ vypracuje Dodatok prevádzkového poriadku, ktorý predloží na schválenie regionálnemu úradu verejného zdravotníctva
- ❑ riaditeľka (vedúca) ŠJ vedie evidenciu o preberaní doneseného jedla a o jeho uchovávaní
- ❑ zriaďovateľ, riaditeľka (vedúca) ŠJ upozorní zákonného zástupcu dieťaťa, žiaka, že preberá plnú zodpovednosť za vhodnosť poskytnutej diéty pre svoje dieťa, ako aj za dodržanie nutričnej a energetickej hodnoty dovážanej stravy.



Diétnym stravovaním v školských jedálňach vytvárame ďalší priestor na uspokojenie čo najväčšieho počtu našich stravníkov.
