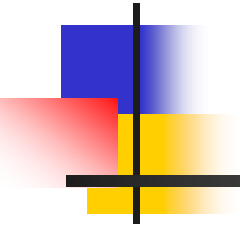


**MATERIALNO-SPOTREBNÉ
NORMY
v zariadeniach školského
stravovania**





Školské stravovanie

Správna výživa je dôležitou podmienkou riadneho rastu a vývoja dieťaťa.

Zdravá životospráva a výživa, ktorú si osvojíme už v detstve, je účinnou prevenciou závažných chorôb:

- ochorení srdca a ciev,
- zhubných nádorov,
- cukrovky či obezity.





Školské stravovanie

Ak chceme, aby z našich detí vyrástli zdraví dospelí jedinci, musíme ich naučiť:

- ako zdravo žiť
- ako sa správne a pravidelne stravovať



Školské stravovanie

Deti by mali jedávať v pravidelných intervaloch 5 až 6 x denne, ponúkame im pestrú výživu a pokrmy obmieňame



Školské stravovanie

Vo výžive našich detí nachádzame:

- nadmerný príjem tukov,
- nedostatočné zastúpenie sacharidov, vlákniny, vápnika a viacerých vitamínov





Školské stravovanie

VÝŽIVOVÉ POTREBY človeka tvorí:

- prijímaná strava
- optimálne zloženie pokrmov
- optimálne stravovacie zvyklosti
- zdravý spôsob života



Školské stravovanie

- **Výrobu, manipuláciu a uvádzanie potravín a pokrmov** do obehu môžu vykonávať len osoby zdravotne a odborne spôsobilé na výkon epidemiologicky závažnej činnosti.



Školské stravovanie

POŽÍVATINY

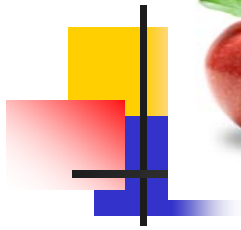
- Na prípravu pokrmov používame **požívatiny**, ktoré slúžia priamo alebo nepriamo na výživu ľudí, patria sem:
 - **potraviny**
 - **pochutiny**
 - **nápoje**



Školské stravovanie

Výživová a zmyslová hodnota pokrmov závisí od:

- **akosti použitých surovín**
- **kuchárskych vedomostí**
- **technologických a pracovných postupov**
- **hygienických požiadaviek**
- **hospodárneho zaobchádzania s potravinami**



Školské stravovanie

Potraviny sú zdroje základných **živín**

- **Živiny** sú látky prijímané stravou, zabezpečujúce vývoj a udržiavanie rovnovážneho stavu a vývoja všetkých štruktúr a funkcií organizmu



Školské stravovanie

Medzi ne patria:

- **bielkoviny** sú zložité organické zlúčeniny, ich základnou stavebnou zložkou sú aminokyseliny
- **tuky** (lipidy) sú tuky a oleje
- **sacharidy** (cukry) sú jednoduché cukry, polysacharidy, škrob, nestráviteľné polysacharidy z požívatinovej vlákniny



Školské stravovanie

- **minerálne látky** sú živiny, stopové prvky nachádzajúce sa v potravinách v rôznych chemických zlúčeninách
- **vitamíny** sú živiny, vyskytujúce sa v potravinách ako životne dôležité pri vnútornej premene látok, sú rozpustné v tukoch (A, D, E, K) a rozpustné vo vode



Školské stravovanie

POTRAVINY POUŽÍVANÉ NA PRÍPRAVU POKRMOV

- **Potraviny** sú látky určené na požívanie v prirodzenom, alebo v spracovanom stave na výživové účely, sú hlavnou skupinou požívatín, delíme ich na živočíšne a rastlinné



Školské stravovanie

- **Nápoje** sú kvapalné požívatiný obsahujúce viac ako 80% vody a schopné uspokojovať fyziologickú potrebu vody, výnimku tvorí **MLIEKO**, ktoré zaradujeme medzi **potraviny**
- **Voda** sa považuje za potravinu, vtedy, ak sa používa jej zložka pri výrobe alebo ošetrovaní potravín, alebo ak sa uvádza do obehu v spotrebiteľskom balení



Školské stravovanie

Pochutiny sú potraviny zväčša bez výživovej hodnoty. Obsahujú látky, ktoré pôsobia na :

- nervovú, sekrečnú-vylučovaciu, duševnú sústavu



Najčastejšie používané pochutiny sú:

- sú ocot, koreniny, horčica, kečup, dressingy – studené omáčky, káva a kávovinové výrobky, čaje a čajové extrakty, jedlá soľ, dehydrované pokrmy, polievkové prípravky a ochucovadlá, bujóny, aromatizujúce a chuťové látky a prípravky.



Školské stravovanie

STRAVA

- je zostava jedál a pokrmov na zabezpečovanie výživy ľudí, skladá sa z hlavných a doplnkových jedál
- **diétna strava** je zostava jedál a pokrmov na zabezpečovanie výživy chorých ľudí
- **výživa** je proces ktorým organizmus prijíma a zužitkúva látky nevyhnutné na nepretržitý energetický výdaj, na stavbu a obnovu tkanív a na zabezpečovanie jeho fyziologických funkcií



Školské stravovanie

- **pokrm** je upravená požívatina, spracovaná technologickými postupmi. Pokrm má typickú chuť, vôňu, vzhľad a konzistenciu, podľa druhu a svoju výživovú hodnotu
- **jedlo** je zostava pokrmov, alebo jeden druh pokrmu podávaných v určitom čase v priebehu dňa



Školské stravovanie

- **výroba a uvádzanie potravín** do obehu slúži na zabezpečovanie zdrojov výživy ľudí





Školské stravovanie

- **požívanie** je jedenie, pitie, žuvanie
- **jedenie** je priame prijímanie polotuhých a a tuhých zložiek potravy
- **pitie** je priame prijímanie tekutých zložiek potravín a nápojov
- **žuvanie** je mechanické rozmelňovanie potravy v ústnej dutine



Školské stravovanie

POVINNÉ KROKY PRI VYUŽÍVANÍ MSN V PRAXI

Pri výrobe pokrmov sa musí zabezpečiť:

- ich zdravotná neškodnosť
- zachovanie ich výživovej a zmyslovej hodnoty



Školské stravovanie

- vylúčenie nežiaducich vplyvov z technologického postupu





Školské stravovanie

PRI VÝROBE POKRMOV A NÁPOJOV :

- **postupujeme** v súlade so zásadami správnej výrobnéj praxe
- **dodržiavame** pracovné postupy,
- **dodržiavame** technologické procesy

Školské stravovanie



- **dodržiavame** požiadavky na výrobu, prípravu a podávanie pokrmov a nápojov





Školské stravovanie

- **zabezpečujeme** sústavnú kontrolu pri preberaní surovín a vedieme o vykonanej kontrole evidenciu počas piatich rokov
- **zabezpečujeme** a kontrolujeme podmienky dodržania zdravotnej neškodnosti uskladňovaných surovín, polovýrobov, polotovarov, hotových pokrmov a nápojov



Školské stravovanie

- **zabezpečujeme** ochranu hotových pokrmov a nápojov pred ich znehodnotením
- **zabezpečujeme** plynulú dodávku pitnej vody
- **zabezpečujeme** výživovú hodnotu hotových pokrmov a nápojov podľa odporúčaných výživových dávok



Školské stravovanie

- **zabezpečovať** pred výdajom stravy odber vzoriek pripravených hotových pokrmov ich uchovanie a o odobratých vzorkách viesť dokumentáciu



Školské stravovanie

Príprava a spracovanie potravín na hotové pokrmy prebieha v troch hlavných fázach:

- **mechanická**
- **biochemická**
- **tepelná**





Školské stravovanie

TECHNOLÓGIA PRÍPRAVY POKRMOV

- **praženie**
- **karamelizácia**
- **pečenie**
- **dusenie**
- **varenie**
- **rozváranie**



Školské stravovanie

- **sparovanie**
- **blanžírovanie**
- **vyprážanie**
- **zaváranie**
- **pasterizácia**
- **schladzovanie**
- **zmrazovanie**
- **rozmrazovanie**



Školské stravovanie

HODNOTA A KVALITA VÝROBKOV

- je hodnota potravy ktorou sa vyjadruje stupeň použiteľnosti potravín na uspokojovanie výživových potrieb ľudí.
- **Kvalita** je celkový súhrn záväzne určených vlastností a znakov výrobku.
- **Energetická hodnota** – využiteľná energia je množstvo energie uvoľnenej z potravy pri látkovej premene v ľudskom organizme.



Školské stravovanie

- **Nutričná hodnota** je hodnota potraviny s ohľadom na jej obsah živín, ich využiteľnosť a látkové výživové potreby organizmu.
- **Hygienická hodnota** výrobku je hygienická bezchybnosť, zdravotná neškodnosť a prospešnosť výrobku.



Školské stravovanie

- **Zmyslová – senzorická hodnota** výrobku je súhrn vlastností a znakov, ktorými výrobok uspokojuje zmyslové výživové potreby alebo požiadavky ľudí, hodnotí sa ich vzhľad, chuť, vôňa, konzistencia ale aj chutnosť



Školské stravovanie

VÝDAJ HOTOVÝCH TEPLÝCH POKRMOV

- Tepelne spracované pokrmy sa musia podávať bezprostredne po ich tepelnom dohotovení, najneskôr však tri hodiny po ukončení ich technologického spracovania. Počas tohto času teplota hutných pokrmov nesmie klesnúť pod 60°C a tekutých pokrmov pod 65°C. Hotové pokrmy sa neskladujú, nesmú a dlho a opakovane zohrievať.



Školské stravovanie

VÝDAJ HOTOVÝCH STUDENÝCH JEDÁL

- Hotové studené jedlá sa podávajú primerane vychladnuté na teplotu najviac 5°C. V teplom období studené pokrmy skladujeme v chladiacom zariadení v ktorom je zabezpečená teplota +5°C a sú chránené proti slnečnému žiareniu.



Školské stravovanie

PREPRAVA HOTOVÝCH POKRMOV

- **Hotové pokrmy** sa prepravujú do výdajných školských jedální za účelom ich vydania stravníkom ihneď po ich prebraní. Teplota hotových pokrmov počas ich prepravy až do času výdaja nesmie klesnúť pod 65°C. Prepravujú sa v čistých, uzavretých nádobách a prepravkách.



Školské stravovanie

HOTOVÉ JEDLÁ

- sa prepravujú čo najrýchlejšie, v prípade, že preprava trvá dlhšie, obzvlášť v letnom období, sa prepravujú v chladiacich autách alebo aspoň v autách tepelne izolovaných.



Školské stravovanie

VÝŤAŽNOSŤ POKRMOV

- Pod pojmom výťažnosť rozumieme hmotnosť jednej porcie hotového pokrmu vzniknutou po opracovaní požívatín z ktorých sa pokrm skladá a ich tepelnou úpravou.
- Za výťažnosť pokrmu jednej porcie sa neberie spolu celá zostava jedál na tanieri napr. pečené mäso, varené zemiaky, zeleninový šalát.



Školské stravovanie

- Údaje o priemernej hmotnosti jednej porcie pokrmu tvoria súčasť materiálových spotrebných noriem, ktorá bola získaná mnohonásobným opakovaným vážením. Tieto údaje musia byť zverejnené pre informovanosť stravníka.



Školské stravovanie

MATERIÁLNO-SPOTREBNÉ NORMY

- V súlade s § 140 ods. 4 zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní a o zmene a doplnení niektorých zákonov v zariadeniach školského stravovania je možné pripravovať a poskytovať jedlá pre stravníkov podľa materiálno-spotrebných noriem a receptúr pre školské stravovanie a s možnosťou využitia receptúr charakteristických pre príslušnú územnú oblasť.



Školské stravovanie

V zariadeniach školského stravovania sa pri výrobe jedál a pokrmov používajú nasledovné materiálo-spotrebné normy a receptúry pre školské stravovanie:



Školské stravovanie

- Materiálno-spotrebné normy a receptúry vydané MŠ SR pre školské a vysokoškolské stravovanie z roku 1992
- Materiálno-spotrebné normy a receptúry vydané MŠ SR pre školské stravovanie vydané MŠ SR z roku 2003



Školské stravovanie

ZÁVER

- Pri usmerňovaní správnej výživy detí a žiakov je dôležité dbať na vytvorenie správnych stravovacích zvyklostí. Väčšina odborníkov na výživu považuje za najlepší spôsob výživy energeticky a výživovo vyváženú stravu. Aj školské jedálne majú možnosť u detí ovplyvniť ich stravovacie návyky správnym a vhodným výberom potravín.