

Výživovo-fyziologické požiadavky na školské stravovanie

Vzdelávanie odborných zamestnancov
v školskom stravovaní

Výživovú situáciu na Slovensku charakterizuje

nesprávna výživa a to:

- nadmerný energetický príjem,
- nevyvážené zastúpenie zákl. živín s vysokým podielom tukov,
- deficit vitamínov a minerálnych látok.

V dôsledku nesprávnej výživy dochádza k poškodeniu zdravia:

- skoré prejavy – poruchy rastu a vývoj, infekcie, chudokrvnosť,
- neskoré prejavy – srdcovo-cievne ochorenia, obezita, cukrovka, postihnutie kostí a zubov.

Základné pojmy v oblasti výživy

Výživa – je nevyhnutná na energetický výdaj, na stavbu a obnovu tkanív a na zabezpečovanie fyziologických funkcií.

Živiny - sú látky prijímané stravou. Zabezpečujú vývoj a udržiavanie rovnovážneho stavu a vývoja všetkých štruktúr a funkcií organizmu.

Členia sa na základné živiny (bielkoviny, tuky, sacharidy), vitamíny a minerálne látky.

Výživová hodnota potraviny – energetická a biologická hodnota.

Energetická hodnota – energia uvoľnená z potraviny pri látkovej premene.

Biologická hodnota – obsah výživových faktorov, ktoré zabezpečujú fyziologické funkcie v organizme (vitamíny a minerálne látky).

Výživa musí zabezpečiť výživové potreby:

- príjem **energie** (zdrojom energie sú bielkoviny, tuky, sacharidy),
- **bielkoviny** (proteíny) – tvoria základ všetkých tkanív v organizme, predstavujú základ výživy dieťaťa,
- **tuky** (lipidy) – sú rezervnými látkami energie,
- **sacharidy** (cukry, škroby, vláknina) – sú základným zdrojom energie, ktorá slúži na svalovú prácu a celej životnej činnosti,
- **vitamíny** – rozpustné v tukoch (A, D, E, K),
 - rozpustné vo vode (napr. vit. skupiny B a vit.C),
- **minerálne látky** - predovšetkým vápnik pre metabolizmus kostného tkaniva a železo – nedostatok je príčinou anémie a infekcií.

Údaje o výživových hodnotách potravín

v Potravinových tabuľkách podľa komodít:

- 1997 – Ovocie a zelenina,
- 1999 – Obilniny a strukoviny,
- 2000 – Mlieko a vajcia,
- 2000 – Tuky, olejniny, oleje a orechy,
- 2001 – Hydina a zverina,
- 2001 – Ryby,
- 2002 – Mäso jatočných zvierat.

v Tabuľkách zloženia a výživových hodnôt požívatín, SPN, r. 1982

Potravinové tabuľky spracoval a dodáva:

Výskumný ústav potravinársky, Priemyselná 4, 824 75 Bratislava 26

Odporúčané výživové dávky

Všetky fyziologické potreby sú prepracované do Odporúčaných výživových dávok pre obyvateľstvo v SR (OVD), ktoré stanovujú dennú potrebu:

- energie,
- základných živín,
- vitamínov,
- minerálnych látok.

OVD (vestník MZ SR roč. 45, čiastka 7-8 z 28. 4.1997)

- sú záväznou smernicou pre riadenie a realizáciu výživovej politiky,
- sú určené na plánovanie výroby a spotreby potravín.
- sú východiskové údaje pre rôzne formy stravovania.

Prehľad OVD pre obyvateľstvo v SR

OVD sú vypracované pre **29 fyziologických skupín, z toho 11 skupín pre deti a mládež.**

Kategorizácia OVD:

- vek,
- charakter práce,
- osobitosti fyziologického stavu.

Podľa závažnosti, významu a poznania jednotlivých výživových faktorov sú OVD rozdelené do 3 skupín:

- základné dávky – obsahujú 13 výživových faktorov (sú záväzné)
- doplnkové dávky – obsahujú 15 výživových faktorov (nie sú záväzné)
- všeobecné odporúčania

Percentuálne zastúpenie jedál z dennej výživovej dávky:

- raňajky 18 %,
- desiata 15 %,
- obed 35 %,
- olovrant 10 %,
- večera 22 %.

Pri poskytovaní druhej večere zvýšiť príjem energie a výživových faktorov o 5 % až 10 %.

Predpisy upravujúce zabezpečovanie OVD v ZŠS

- **Zákon č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon)**
(§ 140 ods. 4),
- **Zákon č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia** (§ 24 ods. 5 písm. b, § 26 ods. 4 písm. i),
- **Vyhláška MZ SR č. 533/2007 Z. z. o podrobnostiach o požiadavkách na zariadenia spoločného stravovania** (§10),
- **Vyhláška MZ SR č. 527/2007 Z. z. o podrobnostiach o požiadavkách na zariadenia pre deti a mládež** (§ 8 ods. 1).

Prepočet a hodnotenie OVD

OVD sa prepočítavajú a hodnotia za obdobie 1 mesiaca.

Povolené odchýlky OVD:

- **hodnoty energie, bielkovín, tukov a cukrov od 5 % do 10 %,**
- **vitamínov a minerálnych látok od 10 % do 20 %.**

Pri prepočte musia byť zohľadnené hmotnostné a nutritívne straty, ktoré vznikajú pri príprave pokrmov.

Základné podmienky pre správny výpočet výživových hodnôt

Pri prepočte výživových hodnôt ovocia a zeleniny vypočítat' priemernú hmotnosť 1 kusa (množstvo vydeliť počtom stravníkov).

Pri potravinách, ktoré sa už ďalej nespracovávajú vypočítat' výživové hodnoty z údajov uvedených na obale výrobku (výživové hodnoty musia byť uvedené na obaloch potravín v zmysle Výnosu MP SR č. 1519/2002-100, Vestník MP SR čiastka 14 z 15. júla 2002).

Pri príprave pokrmov dodržat' všetky údaje v príslušnej receptúre:

- druh potravín uvedený v receptúre,
- množstvo normovaných potravín,
- správny technologický postup prípravy pokrmov.

Najčastejšie chyby pri vyhodnotení OVD:

- prepočet výživových hodnôt spriemerovaný pre všetky vekové kategórie,
- nedodržanie druhu a hmotnosti potravín príslušnej receptúry,
- použitie receptúry, pri ktorej nie sú zohľadnené hmotnostné a nutritívne straty,
- nesprávny prepočet výživových hodnôt u potravín vydávaných v kusoch,
- pri ručnom prepočte došlo k posunu desatinného miesta,
- pri vitamíne A nebol urobený prepočet mernej jednotky (mg – µg),
- nadmerné prekročenie alebo úspora finančného limitu na potraviny.

Nasmerovanie školského stravovania

- znížiť príjem energie zo všetkých tukov v priamej a skrytej forme,
- znížiť príjem bielkovín,
- upraviť spotrebu sacharidov obmedzením konzumácie cukru,
- príjem vitamínov skupiny B, Beta-karoténu a vitamínu E zvýšiť,
- zvýšiť prívod vápnika (mliekom a kyslomliečnymi výrobkami),
- zvýšiť spotrebu obilnín, strukovín, zemiakov, hlúbovej zeleniny,
- na prípravu stravy využívať chudé mäso,
- nezabúdať na pravidelnú konzumáciu rýb,
- zvýšiť spotrebu ovocia z domácich zdrojov,
- obmedziť príjem soli potravou,
- zabezpečiť dostatočné množstvo tekutín,
- jesť striedmo, pravidelne, bez náhlenia.