

Směrnice pro dietní stravování **ve školní jídelně**

I. Údaje o zařízení:

Školské zařízení:	Školní jídelna Olomouc – Hejčín, příspěvková organizace
Adresa:	Tomkova 314/45, 779 00 Olomouc
IČO:	72543850
DIČ:	CZ72543850
Ředitelka školní jídelny:	Bc. Daniela Machalová
Tel.:	585 412 393, 585 426 524
E-mail:	machalova@jidelnahejcin.cz; info@jidelnahejcin.cz
Webové stránky:	www.jidelnahejcin.cz
Kapacita školní jídelny:	5000 obědů

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 provádí nutriční terapeut.“

II. Obsah

- 1. Prokázání kvalifikace nutričního terapeuta**
- 2. Úvod**
- 3. Výběr potravin u jednotlivých diet**
- 4. Tvorba receptur**
- 5. Sestavení jídelního lístku**
- 6. Způsob přípravy pokrmů u jednotlivých diet**
- 7. Zajištění bezpečnosti pokrmů při výdeji**

1. Prokázání kvalifikace nutričního terapeuta

Platnou registraci nutričního terapeuta je možné ověřit online na:

<http://www.nconzo.cz/web/guest/on-line-nahled>

Školní jídelna Olomouc – Hejčín, příspěvková organizace spolupracuje s nutriční terapeutkou paní **Martou Kadlečkovou** vedenou pod registračním číslem 015-0059-1994, která se specializuje na poruchy výživy a výměny látek.

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. Zaměstnanci školní jídelny zajistí dodržení stanovených pravidel a postupů, jako jsou zejména správná výrobní praxe, osobní a provozní hygiena (například důkladné čištění zařízení a pomůcek, skladování surovin a potravin v uzavřených nádobách, vhodné uspořádání při výdeji apod.).

3. Výběr potravin

Vstupní suroviny a potraviny musí být kvalitní a zdravotně nezávadné. Při výběru a nákupu potravin sledujeme označení potravin a především jejich složení. Informace o látkách způsobující alergii nebo intoleranci se dozvíme:

- ⚡ ze složení potraviny,
- ⚡ z výčtu za slovem „obsahuje“,
- ⚡ z názvu potraviny, pokud název potraviny jasně odkazuje na látku, není další označení látky způsobující alergii nebo intoleranci povinné.

➤ Potraviny u diety s omezením lepku

Bezpečné množství lepku není možné obecně určit – různé osoby jsou vůči lepku rozdílně citlivé. Cílem diety s omezením lepku je maximální omezení lepku ve stravě nemocného. Podstatou celé této diety je ze stravy celiaka vyloučit obiloviny obsahující lepek a všechny výrobky z nich vyrobené. Konkrétně jde o pšenici, pšenici špaldu, kamut, dále ječmen, žito a jejich křížence. Pro potřeby školního stravování oves a výrobky z něj taktéž nezařazujeme.

Při výběru surovin pro přípravu diety s omezením lepku napomáhá označení potravin výrazem „bez lepku“ (obsah lepku v takto označených potravinách může být nejvýše 20 mg/kg), či dobrovolné označení doplňující předešlá označení: „vhodné pro celiaky“, logo přeškrtnutého klasu apod.

Taktéž si pomáháme využitím databáze bezpečných potravin na internetu na adrese www.potravinybezlepku.cz.

➤ Potraviny u diety šetřící

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 a mechanické. Důležitá je spolupráce se strávníkem z důvodu individuální snášenlivosti konkrétních potravin a pokrmů.

Vhodné potraviny pro šetřící dietu:

- ⚡ *Maso*: z mladých zvířat zbavené šlach, blan, tuku i kůže, libové konkrétně hovězí zadní, vepřovou kýtu, telecí jehněčí, drůbež, králíka, ryby mořské i sladkovodní.
- ⚡ *Masné výrobky a uzeniny*: výjimečně, vybíráme s vysokým obsahem masa a menším množstvím soli (šunka, libové párky, drůbeží a králičí masné výrobky).
- ⚡ *Mléko*: lepší použití do pokrmů nebo jako nápoj dle individuální tolerance.
- ⚡ *Mléčné výrobky*: sýry čerstvé i tvrdé, tvaroh, zakysané mléčné výrobky, jogurty bílé, jogurtové nápoje, podmáslí, kefirové mléko.
- ⚡ *Ovoce*: bez tuhých slupek, zrníček a tuhých částí, ne příliš kyselé a dobře vyztřelé (jablka, meruňky, pomeranče, mandarinky, broskve, třešně, višně, banány). Surové ovoce podáváme

dle potřeby oloupané, najemno nakrájené či nastrouhané. Dále podáváme ovoce ve formě kompotu, pyré, rosolu, kaše, ředěného 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 a hrášku. Tepelně upravený pórek. Vhodná je i zelenina sušená v podobě šťávy či protlaku. Saláty ochucujeme citrónovou šťávou.
- ✚ *Pečivo*: bílé, bez posypu (rohlíky, žemle, bulky, veka, netučná vánočka nebo mazanec, piškoty, netučné sušenky, oplatky bez náplně, suchary), bílý chléb.
- ✚ *Příkrmy*: brambory (kaše, knedlíky, pyré, placky, noky), vařená nebo dušená rýže, těstoviny, noky – krupicové, tvarohové, 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.
- ✚ *Vejce*: v lehce stravitelné úpravě bez tuku (vařené, do pokrmů).
- ✚ *Mouka na zahuštění*: musí být na sucho opražená a důkladně provařená.
- ✚ *Tuky*: čerstvé máslo, kvalitní oleje, margaríny.
- ✚ *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, citrónová a pomerančová šťáva i kůra.
- ✚ *Nápoje*: čaje bylinkové, ovocné, slabé černé a zelené, nesycené minerální vody, ovocné šťávy, džusy ředěné vodou, čaj s mlékem, kávovinové nápoje.
- ✚ *Luštěniny*: pouze červenou čočku.

Nevhodné potraviny pro šetřící dietu:

- ✚ *Maso*: tučné, tuhé a s kůží.
- ✚ *Masné výrobky a uzeniny*: uzené maso, tučné a kořeněné masné výrobky.
- ✚ *Příkrmy*: smažené hranolky, pečené brambory se slupkou, celozrnné těstoviny.
- ✚ *Mléko, kakao, granko*: dle individuální snášenlivosti.
- ✚ *Mléčné výrobky*: sýry plísňové, déle zrající, aromatické, s pikantními příchutěmi, jogurty s čokoládou, müsli apod.
- ✚ *Ovoce*: tuhé, kyselé, s větším množstvím zrníček jako mají brusinky, angrešt, rybíz, hrušky, kdoule, jeřabiny, ostružiny, maliny, fíky, datle apod.
- ✚ *Mák, semínka, müsli, kokos a jiné ořechy*.
- ✚ *Zelenina*: se slupkou, nadýmavé druhy jako cibule, česnek, kapusta, zelí, okurky, ředkvičky, paprika, tvrdá zelenina se zdřevnatělými částmi, konzervovaná v kyselém nálevu.
- ✚ *Pečivo*: čerstvě kynuté, příliš tučné a s kůrkou, celozrnné.
- ✚ *Moučníky a sladká jídla*: příliš tučné a sladké, kynuté.
- ✚ *Luštěniny*: všechny s výjimkou červené čočky.
- ✚ *Vejce*: připravovaná na tuku (smažená, volské oko).
- ✚ *Koření*: pepř, pálivá paprika, kari, ostré koření směsi, maggi.
- ✚ *Ostatní*: hořčice, ostrý kečup, majonéza, tatarská omáčka, pikantní zálivky, ocet, čokoláda a kakao.
- ✚ *Nápoje*: sycené.

4. Tvorba receptur

Školní jídelna vychází z receptur pro školní stravování. V případě dietního stravování nahrazuje pro konkrétní dietu nevhodné vstupní suroviny a způsoby technologické přípravy pokrmů tak, aby byla

podpořena léčba zpravidla chronického onemocnění. Používá i vzorové receptury připravené nutriční terapeutkou.

5. Sestavení jídelního lístku

Při sestavování jídelního lístku se postupuje dle doporučené pestrosti a zásad sestavování jídelního lístku. Vše je konzultováno s nutriční terapeutkou.

6. Způsob přípravy pokrmů

6.1. Příprava diety s omezením lepku

Příprava diety s omezením lepku 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 – smažení a grilování jsou méně vhodné. Rozdílem je bezpodmínečné používání bezlepkových surovin, a to i při zahušťování pokrmů.

6.2. Příprava diety šetřící

Charakteristika přípravy diety šetřící:

- ✚ Pokrmy vaříme, dusíme pod pokličkou, pečeme jen na vodě.
- ✚ Nikdy nesmažíme, grilování také není vhodné.
- ✚ Stravu připravujeme doměkka, bez tuhých částí a kůrek.
- ✚ Tuk přidáváme až do hotového pokrmu, aby nedocházelo k přepalování.
- ✚ Pro lepší chuť maso i zeleninu opékáme na sucho.
- ✚ Solíme mírně, nepřeslazujeme a nepřekyselujeme.
- ✚ Jíšku nepřipravujeme, pokrmy zahušťujeme moukou opraženou nasucho nebo moukou rozmíchanou ve vodě, mléce či smetaně, nejemno nastrohaným bramborem, rozmixovanou zeleninou, krupicí apod.

7. Zajištění bezpečnosti pokrmů při výdeji

Při výdeji musí být pokrmy chráněny před kontaminací, nebo jiným narušením jejich zdravotní nezávadnosti. Zaměstnanci musí dodržovat správné postupy při styku s potravinami a správnou osobní hygienu. Během výdeje jsou pokrmy uchovávány při takových teplotách, jak je stanoveno ve vnitřním předpisu školní jídelny, především v dokumentaci systému kritických bodů (HACCP).

7.1. Zásady při výdeji dietních pokrmů

- ✚ Udržovat pokrmy při stanovených teplotách (teplé pokrmy teplé a studené pokrmy studené).
- ✚ Udržovat pokrmy kryté (např. ve vhodných nádobách, pod potravinářskou fólií apod.).
- ✚ Udržovat pracovní pomůcky a zařízení čisté a používat je jen na výdej daného dietního pokrmu.
- ✚ Zabránit záměně pokrmů (např. aby nedošlo k tomu, že strážníkovi s dietou s omezením lepku bude jako příloha vydán knedlík z pšeničné mouky).

Tato směrnice pro dietní stravování ve školní jídelně nabývá účinnosti dne 1. 9. 2015.

V Olomouci dne 31. 8. 2015

Školní jídelna Olomouc – Hejčín
příspěvková organizace
Tomkova 45, 779 00 Olomouc
IČ: 72543850, DIČ: CZ72543850
tel.: 585 412 393

Bc. Daniela Machalová
ředitelka školní jídelny