**[Co rodiče nevědí o školním stravování](http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1152)**

Vloženo 21.9.2011 | Autor: Pavel Ludvík

Nastal nový školní rok a na portálu Jídelny.cz se objevují nejen nové vedoucí školních jídelen, ale také mnoho rodičů, kteří pátrají po informacích o školním stravování. A právě jim je určen tento článek.

**Článek byl zveřejněn před více než 1 rokem,
a proto může obsahovat již neaktuální informace.**

Oběd, který dostane dítě ve školní jídelně, je výsledkem jednoho velkého kompromisu. Určitý názor na jídlo má vedoucí školní jídelny, která jídelníček a receptury připravuje. Jinak si jídlo představuje stát, který ho finančně dotuje, případně ředitel školy, který je nadřízeným jídelny. A své požadavky, často velmi zvláštní, ovlivněné filmy, televizí a časopisy, mají strávníci a jejich rodiče. Zatímco stát, škola a jídelna jsou o svých stanoviscích informováni a znají příslušné předpisy, u dětí a jejich rodičů tomu tak často není. Kolik sporů a nepříjemných situací za poslední léta v jídelnách vzniklo jen proto, že rodiče tvrdě uplatňovali své požadavky! Mnoho střetů by odpadlo, kdyby všechny strany znaly svá stanoviska a své možnosti.

**Trochu legislativy úvodem**Školní stravování je služba organizovaná a dotovaná státem a stát proto pro něho stanovuje poměrně přesná pravidla. Obecné zmínky o školním stravování najdeme ve [školském zákoně 561/2004](http://www.jidelny.cz/zakony_show.asp?id=559), ovšem skutečnou alfou a  omegou je [vyhláška 107/2005 o školním stravování](http://www.jidelny.cz/zakony_show.asp?id=450), která určuje, jak mají školní obědy vypadat v praxi. Nepředstavuje nijak těžké nebo odborné čtení a tak se s ní snadno může seznámit každý rodič.
Vyhláška stanovuje dvě základní požadavky:
a) Finanční limit na nákup potravin, z nichž bude oběd připraven, respektive jeho rozmezí.
b) Průměrnou měsíční spotřebu určitých druhů potravin na jeden oběd. (tzv. spotřební koš)
*Základní pravidlo zní: Dotované školní stravování je možno poskytovat pouze tehdy, jestliže splňuje požadavky stanovené touto vyhláškou.*Dalším předpisem, který výrazně koriguje provoz školních jídelen, je [vyhláška 137/2004](http://www.jidelny.cz/zakony_show.asp?id=375), obsahující hygienická pravidla, kterými se školní jídelna musí řídit. A ta jsou často tak přísná, že prakticky omezují přípravu určitých jídel, u některých ji dokonce vylučují.

**Obědy jsou moc drahé**Cena oběda se skládá ze třech částí: potraviny, mzdy a režie. O tom, co stojí potraviny, jestli jejich cena stoupá nebo klesá, se můžeme snadno přesvědčit. Mnoho jídelen nakupuje potraviny ve velkoobchodech za ceny nižší, ale je bohužel i mnoho takových, kam velkoobchod odmítá dodávat (obvykle těch, kde se stravuje málo žáků). Těm pak nezbývá, než aby nakupovaly v běžném obchodě za běžné ceny.
Zatímco materiálovou část ceny mohou mít rodiče pod kontrolou, horší je to s náklady mzdovými a režijními. Pokud jde o mzdy, tak každý rodič, který se zajímá o dění kolem sebe, ví, že platy ve školních jídelnách jsou velmi nízké, řada kuchařek dnes pracuje za minimální mzdu. Režijní náklady (energie, údržba, opravy, stroje, zařízení, vybavení, školení personálu) pak závisí na konkrétních podmínkách každé jídelny a mohou být i ve srovnatelných jídelnách skutečně různé.

**Obědy platím a proto mám právo...**Ta práva jsou bohužel velmi malá. Poskytování školních obědů je služba poskytovaná hromadně, kde bohužel není prostor pro uspokojení různých individuálních potřeb, a proto se rodiče bohužel musí smířit se stanovenými pravidly.
Druhým důvodem, proč rodiče na leccos právo nemají, je to, že náklady na oběd neplatí v plném rozsahu. Školní obědy jsou u nás výrazně dotovány, míra dotace může být kolem 60 %. Cena oběda (stravenky), kterou platí rodiče, představuje pouze náklady na potraviny, zatímco mzdové a režijní náklady hradí někdo jiný. Běžné materiálové náklady na 1 oběd se v současnosti pohybují kolem 20 Kč (v závislosti na věku dítěte). Rodič, který stravenku hradí, musí počítat s tím, že min. dalších 30 Kč (mzdy a režie) mu přidá někdo jiný. A ten někdo si pochopitelně osobuje právo stanovovat, jak má oběd vypadat.
Rodič tedy platí jen menší část celkových nákladů a jejich právo určovat, jak má oběd vypadat, je značně omezeno.

**Mému synovi nevyhovuje, co dostává na oběd**Protože stát školní stravování dotuje, poměrně přesně určuje, jak by mělo vypadat složení školních obědů. Není to ale tak, že by vyžadoval vařit jen podle schválených receptur, že by zakazoval např. párky nebo klobásy nebo že by ve školkách bylo povinné mléko ke snídani.
Vyhláška 107/2005 obsahuje průměrnou měsíční spotřebu vybraných druhů potravin na strávníka, tzv. spotřební koš, a tu musí jídelny dodržovat. Vedoucí jídelny rozdělí potraviny do určitých skupin (např. maso, mléko, zelenina), jednou za měsíc sečte jejich spotřebu a dělí počtem obědů. Dostane tak spotřebu těchto skupin na 1 oběd a ta musí s určitou tolerancí odpovídat zmíněné tabulce. Např. u dětí 1. stupně ZŠ musí jídelna za měsíc vykázat spotřebu 10 g luštěnin na 1 oběd, 12 g tuků nebo 19 g mléčných výrobků.
Dodržování spotřebního koše bývá předmětem kontroly ČŠI, žádná jídelna si ho nedovolí ignorovat a nemůže přitom brát ohled na individuální požadavky jednotlivých strávníků.
Požadavků, které rodiče i děti vznášejí, je mnoho: více zeleniny a méně zeleniny, více masa a méně masa, méně uzenin, ryb, luštěnin apod. Někdy je možné o těchto požadavcích se školou nebo jídelnou jednat. Je však třeba brát ohled na spotřební koš a finanční náklady s tím vzniklé. Jestliže jídelna dokáže i po splnění vašich požadavků dodržet spotřební koš, pak není problém. Obecně však lze říci, že snížení spotřeby ryb nebo luštěnin bude pro jídelny problematické, protože v těchto skupinách dodržují normu jen tak tak.
Pozor ale na to, že některé změny se mohou promítnout v ceně jídla. Jídelna musí dodržet finanční limit.

**Syn dostává malé porce masa**Vyhláška 107/2005 předepisuje, že ve věkové kategorii 11-14 let má dítě za měsíc v průměru dostat 70 g masa na jeden oběd (počítáno v syrovém stavu, takže po technologické přípravě bude masa samozřejmě méně). Kuchařky jistě mohou při mimořádných příležitostech připravit porce např. 100 gramové, ale příště zase musí ušetřit. Např. do rizota dají masa jen 50 g.
V případě nespokojenosti si můžete nechat porci převážit. Pokud by jídelna dlouhodobě podávala např. žákům druhého stupně větší porce masa, překročí spotřebu masa danou vyhláškou a velmi pravděpodobně také nedodrží finanční limit. A to si žádná jídelna nedovolí, protože na nákup potravin má jen ty peníze, které vybere od rodičů.

**V naší jídelně se vaří podle zastaralých norem**V České republice neexistují předepsané normy (receptury) pro školní stravování. Jsou jen některé, které se obecně doporučují, ale ani ty jídelna nemusí používat. Nelze však zjednodušeně říci, že jídelna si může vařit, co chce. Musí se vejít do stanovených finančních limitů a současně musí splnit spotřební koš. Splnit současně oba požadavky není jednoduché. Natolik jídelnu omezují, že si nemůže v jídelním lístku dovolit žádné extravagance.
Navíc působí ještě další tlak: tlak strávníků, kterých ubývá. Proto v mnoha jídelnách hledají a vymýšlejí nové a nové receptury, kterými by strávníky upoutali.

**Složení jídelníčku je hrozné**Pro kombinace receptur a jejich výskyt v měsíčním jídelníčku neexistují přesná pravidla. Vedoucí jídelny musí sestavit jídelní lístek především tak, aby dodržela výživové normy (spotřební koš). Existuje ale řada [neoficiálních doporučení](http://www.jidelny.cz/show.asp?id=1105): např. maximálně 2 sladká jídla měsíčně, 2 krát měsíčně ryby, 4 krát měsíčně zeleninové bezmasé jídlo, dva dny po sobě by neměla být stejná příloha, polévka by měla být odlišného typu než hlavní jídlo apod. Zkušenosti ukazují, že když jídelna tato doporučení respektuje, obvykle také dodrží spotřební koš.
I dodržování těchto zásad bývá předmětem kontrol jídelen, ale závěry jsou spíše formou doporučení, upozornění. Při nedodržování těchto zásad nelze uplatnit sankce, rodiče si je nemohou vynutit, někdy to z provozních důvodů ani nelze.
Nemůžeme označit jídelníček jednoduše za hrozný, musíme konkrétně uvést porušení obvyklých zásad a úpravu skladby jídelníčku vyjednat s vedením školy.

**Některé potraviny by se měly ve školkách zakázat**Úzkostlivé maminky se ptají, jak je možné, že se v jejich mateřské školce podává uzené maso a uzeniny vůbec, proč se nepoužívají ve větší míře umělé margariny (typu Rama) apod. Obavy také panují o vliv vnitřností, máku apod. na zdravotní stav dítěte.
Všechny potraviny, které jsou dostupné na českém trhu, jsou zdravotně nezávadné a vyhovují [zákonu o potravinách 110/97](http://www.jidelny.cz/zakony_show.asp?id=575). Z tohoto důvodu nelze jejich používání jednoduše zakázat. Jde spíše o to, jak často se dětem podávají a jak vhodné jsou pro danou věkovou kategorii. V této oblasti se rodičům otvírá široké pole působnosti při jednání s vedením školy, školky nebo jídelny.

**Oběd po dobu nemoci a o prázdninách**Starší rodiče si ještě pamatují, že oběd mohlo dítě odebírat v době nemoci a také o prázdninách. Dnes to již neplatí a někteří rodiče to považuji za zlovůli kuchařek či jejich lenost vařit v době prázdnin.
Není tomu ale tak. Školský zákon umožňuje odebírat dotované školní obědy pouze v době školního vyučování a jen tehdy, je-li dítě vyučování přítomno. Za vyučování se považují také školní výlety, soutěže a další podobné akce. Jestliže dítě onemocní, může za dotovanou cenu zakoupit pouze oběd v první den nemoci, pak již ne.
Nic však rodičům nebrání v tom, aby v takových případech dítěti zakoupili oběd za plnou (nedotovanou) cenu.

**Dietní a alternativní strava**V jídelnách přibývá dětských strávníků, kteří potřebují dietní stravu, nebo vyžadují stravu vegetariánskou, veganskou apod. Na přípravu těchto druhů jídel není podle legislativy právní nárok, záleží čistě na možnostech a pochopení kuchařek, zvýšené finanční náklady musí hradit strávník. Rodiče by však měli vědět, že příprava dietních jídel vyžaduje odborné znalosti a proškolenou pracovní sílu, která v jídelnách obvykle není. Kuchařky, které svolí vařit taková jídla, podstupují riziko. Mnohem častější jsou případy, kdy rodiče dietní stravu připravují doma, do jídelny ji jen donesou a personál ji pouze ohřeje a naservíruje.

***Ing. Pavel Ludvík*** *je vedoucím redakce portálu Jídelny.cz*

[**Doporučená pestrost v jídelním lístku**](http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1105)

Vloženo 28.4.2011 | Autor: Sylva Štajnochrová

Pestrost stravy a spotřební koš představují dva různé pohledy na jídelní lístek. Jaký je mezi nimi rozdíl? V článku najdete nejen vysvětlení k doporučené pestrosti stravy, ale tabulku s návodem, jak si pestrost můžete sami zhodnotit.

**Článek byl zveřejněn před více než 1 rokem,
a proto může obsahovat již neaktuální informace.**

Již třetím rokem se snažíme o objektivní hodnocení Vašich jídelních lístků a také jsme se Vám na konferencích hromadného stravování snažily ukázat možný postup při jejich sestavování. Při hodnocení jídelních lístků (JL) vycházíme z doporučené pestrosti stravy (DPS), z aktuálních výživových doporučení a také z gastronomických zásad. Cílem tohoto příspěvku je vysvětlit, co to je doporučená pestrost stravy, z čeho vychází, v čem a jak Vám může pomoci.

Nejprve bychom zmínily rozdíl mezi pestrostí stravy a spotřebním košem (SK). Spotřební koš vychází z dosud platných doporučených výživových dávek, je uveden ve vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování, MŠMT ČR a je závazný.

Doporučená pestrost stravy v rámci školního stravování není oficiálně stanovena, existuje pouze jako pomůcka. Vznikla na pracovišti Krajské hygienické stanice Ústeckého kraje se sídlem v Ústí nad Labem, územní pracoviště Teplice s odborným přispěním Mgr. Slavíkové. Tato doporučená pestrost vychází z požadavků na zdravou výživu a byla propočítána programem Nutricom tak, aby splňovala požadavky legislativy a byla jednoduchým návodem, jak zkombinovat jednotlivé potravinové komodity, aby byl splněn spotřební koš. Doporučená PS stanovuje, kolikrát v měsíci má být do JL zařazen určitý druh pokrmu: rybí, mléčný, luštěninový atd.

Např.: Máte-li v SK uvedeno, že jídelna musí dodržet 10g ryb/den, za měsíc to činí 200 g, z hlediska frekvence to je 2 x rybí pokrm v měsíci. Pestrost stravy tedy stanoví frekvenci, ale neříká nám nic o množství skutečně podaných potravin. Nelze z ní zjistit, zda jsou naplněny doporučené výživové dávky, to počítá spotřební koš.

Pokud hodnotíme JL, je pro nás důležité nejen to, že je naplněný spotřební koš, ale také to, jakým způsobem je naplněn:

* Zda děti nedostávají příliš mnoho uzenin a vepřového masa na úkor libovějších druhů masa či bezmasých pokrmů.
* Zda děti nedostávají příliš mnoho smažených a sladkých pokrmů.
* Zda děti nedostávají příliš málo zeleniny ať již vařené, syrové nebo naopak, zda nepřevažuje zelenina sterilovaná.
* Zda děti nedostávají příliš málo rybího masa a luštěnin.

Při hodnocení JL dle doporučené pestrosti stravy můžeme také zohlednit Vaše neotřelé a zajímavé přístupy k přípravě stravy – nové suroviny, zajímavé a chutné receptury a kombinace potravin, které my při hodnocení DPS vždy oceníme.

Právě pestrost a frekvence výskytu jednotlivých surovin v jídelním lístku, kterou hodnotíme, je pro nás jasným a nepopiratelným důkazem Vaší velké snahy o jeho kvalitu. Při používání obou ukazatelů (DPS a SK) tak získáme velmi dobrý přehled o kvalitě jídelního lístku.

Abyste si mohli pestrost vašeho JL sami zhodnotit, můžete použít již praxí ozkoušenou [přiloženou tabulku](http://www.jidelny.cz/public/tabulka_k_vyhodnocen__pestrosti_jl.doc) pro ZŠ.

**Poznámky k tabulce**

***Polévky***

* Preferujeme zeleninové polévky nebo polévky se zeleninou s rozmanitými obilninovými zavářkami (pohanka, jáhly, kuskus).
* Luštěniny nemusí být vždy hlavní složkou v polévce, ale můžeme využívat i luštěninové zavářky, luštěniny jsou tak lépe stravitelné. Do luštěninových polévek nepřidáváme uzeniny.
* Drožďové polévky jsou hodnotným zdrojem vitaminů, obzvláště vitaminů skupiny B a jsou také významným zdrojem bílkovin.
* U vývarů preferujeme zeleninové vývary, masové vývary užíváme umírněně. Nepoužíváme vývary z uzeného masa a uzených kostí.

***Hlavní jídla***

* Preferujeme drůbeží maso, které je lépe stravitelné a má menší obsah tuků.
* Rybí maso by se v jídelníčku mělo objevit alespoň 2x do měsíce.
* Mezi „jiné“ druhy masa můžete zařadit králíka a zvěřinu, které jsou ceněny pro nízký obsah tuků.
* Bezmasé pokrmy zařazujeme 1x týdně, můžeme využít následující jednoduché opakující se schéma: jeden týden: 3x masový pokrm 1x sladký pokrm a 1x bezmasý. Druhý týden: 4x masový pokrm a 1x bezmasý pokrm.
* K bezmasému pokrmu není nutné přidávat masovou polévku, nevadí, pokud strávníci mají jeden den v týdnu lehčí bezmasý pokrm. V současné době je doporučeno plnit spotřební koš masa spíše ke spodní hranici (75 %) a luštěniny a zeleninu spíše k horní hranici.

***Přílohy***

* Usilujeme o to, aby přílohy byly v JL rovnoměrně prostřídány.
* Snažíme se využívat i méně obvyklé typy příloh jako například – jáhly, pohanka, kuskus, ovesné vločky, kroupy, bulgur, atd.
* U knedlíků můžeme vedle klasické mouky využít i méně obvyklé druhy, např. cizrnové, pohankové, celozrnné a jiné zajímavé alternativy.

***Další obecné zásady***

* Snažíme se nepřekračovat doporučení maximálně 2 smažených a 2 sladkých pokrmů v měsíci z důvodu prokázaného negativního vlivu na zdraví konzumentů.
* Omezujeme nebo úplně vyřazujeme používání uzenin v polévkách a hlavních jídlech z důvodu vysokého obsahu tuků a solí.
* Snažíme se o to, aby každý den byla podána zelenina, ať již v polévce, hlavním pokrmu nebo salátu, jedině tak se strávníci naučí, že zelenina k jídlu neodmyslitelně patří. Nezapomínáme také na ovoce.
* Pokud nevíme, kam jídlo zařadit (vícesložkové jídlo), můžeme jej přiřadit i do více skupin (zeleninová polévka s luštěninou, mleté maso - kombinace vepřového a hovězího). V měsíci nás podle DPS zajímá frekvence jednotlivých skupin. Celkové množství v JL nám dle gramáže řeší spotřební koš.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | Doporučení - frekvence v měsíci | Skutečnost |
| **Polévky** | zeleninová | **preferovat** |   |
| luštěninová | **3x** |   |
| drožďová | **1x** |   |
| vývary | **umírněně** |   |
| **Hlavní jídla** | drůbež | **3x** |   |
| ryby | **2x** |   |
| vepřové | **4x** |   |
| hovězí a jiné | **5x** |   |
| bezmasé zeleninové vč. luštěnin | **4x** |   |
| uzeniny | **max. 1** |   |
| sladký pokrm | **2x** |   |
| **Přílohy** | brambory | **5x** |   |
| bramborová kaše | **2x** |   |
| těstoviny | **3x** |   |
| rýže | **4x** |   |
| houskové knedlíky | **2x** |   |
| bramborové knedlíky | **1x** |   |
| luštěniny | **min 1x** |   |
| **Technologické úpravy** | smažení a grilování | **2x** |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |

Za dobu našeho hodnocení Vašich jídelních lístků musíme konstatovat, že jídelní lístky jsou rok od roku lepší. Vidíme, že sledujete nové trendy ve výživě a snažíte se je uplatňovat v praxi, a to nejen s ohledem na pestrost a nápaditost, ale také se zřetelem na jejich vhodnost pro děti. Určitě některým z Vás naše hodnocení při sestavování jídelních lístků pomohlo a alespoň trochu ocenilo Vaši usilovnou a náročnou práci. Doufáme, že i nadále pro Vás budou hodnocení přínosem, která kromě samotného zhodnocení poskytnou třeba pár zajímavých tipů, jak jídelní lístek zpestřit, či Vám pomohou přesvědčit dětské strávníky, rodiče, učitele a také vedení školy o potřebnosti a nenahraditelnosti Vaší práce.

*Mgr.* ***Sylva Štajnochrová****, Mgr.* ***Jana Petrová****, Ústav preventivního lékařství, Masarykova univerzita v Brně*