



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



#dětskéskupiny

Ministerstvo práce a sociálních věcí

Projekt „Podpora implementace dětských skupin“

reg. č.: CZ.03.1.51/0.0/0.0/15_009/0002266

Metodika stravování v dětské skupině

Informace pro poskytovatele dětských skupin, pečující osoby
a rodiče

2022

Autoři

Mgr. Alexandra Košťálová, Mgr. Ivana Lukašíková, PhDr. Mgr. Leona Mužíková Ph.D.,
Mgr. Karin Petřeková, Ph.D.

Obsah

Autoři.....	2
Obsah.....	3
Úvod	5
1 Legislativní úprava.....	6
1.1 Výživové normy	6
1.2 Stravování dětí v dětské skupině.....	6
1.3 Nárok na normativ na stravování dětí v DS.....	7
1.4 Podmínky nároku na normativ na stravování dětí v DS	7
1.5 Dokládání splnění podmínek pro nárok na normativ na stravování dětí v DS.....	9
2 Stravovací zvyklosti dětí dle pravidla 3P	10
3 První vytváření stravovacích návyků u kojenců a batolat	11
4 Potraviny vhodné pro kojence a batolata	12
4.1 Obiloviny.....	12
4.2 Zelenina a ovoce	12
4.3 Potraviny bohaté na bílkoviny	13
4.4 Oleje a tuk.....	13
4.5 Cukr a sůl	14
5 Stravování kojenců v dětských skupinách (od 6. měsíců do 1. roku).....	15
5.1 Pravidelnost	16
5.2 Pestrost.....	16
6 První příkrmy	17
6.1 Jak poznáme, kdy je dítě připraveno na zavádění příkrmů?.....	17
6.2 Bezpečné krmení:	17
7 Ochutnávací období	18
8 Začátek krok po kroku	20
8.1 Jak začít krok po kroku?.....	20
8.2 Přiměřenost	22
9 Stravování batolat v dětských skupinách (od 1. roku do 3. let věku)	23
9.1 Pravidelnost	25
9.2 Přiměřenost	25
9.3 Zjednodušené znázornění porcí pomocí dětské ruky.....	26
9.4 Pestrost.....	27

10	Jak sestavovat jídlo pestře na talíř?	31
10.1	Tipy, jak upravovat pokrmy	32
11	Časté chyby.....	34
12	Oběd – pestrý týdenní jídelní lístek pro dětskou skupinu	35
13	Svačiny (dopolední + odpolední) – pestrý týdenní jídelní lístek pro dětskou skupinu	37
14	Návody a příklady k sestavení jídelního lístku pro dětskou skupinu	39
14.1	System obědů.....	39
14.2	System dopoledních a odpoledních svačin	40
14.3	Příklad týdenního jídelního lístku	41
15	Právní prostředí pro oblast bezpečného stravování	42
16	Bezpečné stravování jako proces	45
16.1	Schopnost identifikace a řízení rizik.....	45
16.2	Odpovídající stavebně technické řešení provozovny, včetně vybavení a správné manipulace s potravinami	46
16.3	Proškolený a odpovědný zaměstnanec	56
17	Bezpečné potraviny připraveny rodičem	60
18	Kojenecká strava	62
19	Mateřské mléko v prostředí dětské skupiny	63
20	Správný výběr materiálů a předmětů určených pro styk s potravinami.....	65
21	SWOT Analýza	67
	Závěr	69
	Zdroje	70

Úvod

Publikace, která se vám dostala do rukou, je souborem jednoduchých a srozumitelných rad týkajících se výživy nejmenších dětí. Cílem je poskytnout rodičům, poskytovatelům a pečujícím osobám ucelený pohled na důležitost správné a vyvážené stravy již od nejranějšího věku dětí a inspirovat je mnohými názornými příklady v rámci způsobů stravování. Srozumitelnou a praktickou formou jsou zde popsána odborná doporučení tak, aby byla jednoduše aplikovatelná v běžném každodenním životě. Poskytovatelé dětských skupin (DS) nemají ze zákona o DS povinnost poskytovat dětem stravovací služby, přesto převážná většina dětských skupin stravování zabezpečuje či zprostředkovává uchování, ohřev a podání stravy donesené ze strany od rodičů. První část této publikace je věnována především rodičům a poskytovatelům, tématem je vytváření stravovacích návyků u dětí v souladu se zásadami pravidelného, pestrého a přiměřeného stravování. Pozornost je věnována také potravinám vhodným pro kojence a batolata. Dětem od 6 měsíců věku do 1 roku věku může podávat v dětské skupině stravu pouze rodič. Publikace nabízí rodičům návod, jakým způsobem zajistit nejmenším dětem co nejlepší vyvážené a pestré stravování, včetně způsobů podání kojenecké stravy a mateřského mléka v prostředí dětské skupiny. V publikaci se rodiče i poskytovatelé mohou inspirovat při skladbě jídelníčku vhodnými pokrmy pro danou věkovou skupinu dětí a k dispozici jsou i příklady sestaveného týdenního jídelního lístku. Poskytovatelé, kteří žádají o příspěvek na stravování, mají povinnost dodržovat výživové normy dle věkové skladby skupiny dětí, ostatní poskytovatelé tuto povinnost nemají, přesto by ale měli důsledně dbát na to, aby připravovaná či dovážená strava od dodavatele byla přiměřená výživovým normám pro děti předškolního věku. Obsah druhé části publikace se zaměřuje především na poskytovatele, tedy jak se orientovat v právním prostředí pro oblast bezpečného, tj. zdravotně nezávadného stravování, a proto je velká pozornost věnována procesu správné hygienické a výrobní praxe. I rodiče zde mohou najít návod na přípravu bezpečné stravy donášené do dětské skupiny. V případě zajištění stravování dovozem ze stravovacího zařízení je potřebné dovoz zajistit ze zařízení školního stravování, tj. z mateřské školy, event. jiného stravovacího provozu, připravujícího pokrmy pro dětskou populaci při dodržení hygienických a nutričních požadavků uložených oběma subjektům.

Uplatňování všech těchto doporučení v praxi umožní rodičům, poskytovatelům a pečujícím osobám zajistit dětem **dobrý start do života**.

1 Legislativní úprava

Z hlediska legislativy je základem pro stravování v dětské skupině zákon č. 247/2014 Sb., o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině a o změně souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů (dále jen „zákon o DS“): § 8; § 20a odst. 1 písm. c).

1.1 Výživové normy

- Vyhláška č. 350/2021 Sb., o provedení některých ustanovení zákona o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině a o změně souvisejících zákonů: § 8 a příloha č. 2 (výživové normy pro děti do třetích narozenin).
- Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů: příloha č. 1 (výživové normy pro děti od třetích narozenin včetně).

Oblast ochrany zdraví a hygienických předpisů

- Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů.
- Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných, ve znění pozdějších předpisů.
- Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 852/2004 o hygieně potravin.
- Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 178/2002, kterým se stanoví obecné zásady a požadavky potravinového práva, zřizuje se Evropský úřad pro bezpečnost potravin a stanoví postupy týkající se bezpečnosti potravin.

Kontrolu z hlediska ochrany veřejného zdraví a hygienických předpisů (státní zdravotní dozor) zajišťují krajské hygienické stanice.

Financování poskytování služby péče o dítě v dětské skupině prostřednictvím státního příspěvku na provoz dětské skupiny (včetně normativu na náklady na stravování dětí) kontroluje Ministerstvo práce a sociálních věcí (dále jen „MPSV“).

1.2 Stravování dětí v dětské skupině

- Poskytování stravy v dětské skupině se řídí smlouvou mezi rodičem a poskytovatelem služby péče o dítě v dětské skupině (dále jen „poskytovatel“).
- Poskytovatel nemusí zajišťovat stravu (u dětí do dne před 1. narozeninami ani nesmí); tj. dítěti do dne před 1. narozeninami je vždy podávána strava donesená rodičem, dítěti staršímu zajišťuje stravu buď poskytovatel (sám ji připravuje nebo ji odebírá od dodavatele) nebo dítěti podává stravu donesenou rodičem.
- Pokud poskytovatel nežádá v rámci příspěvku o normativ na stravování dětí, podléhá zajištění a výdej stravy pouze příslušným obecným právním předpisům a neřídí se výživovými normami; zodpovědnost má zároveň rodič, který uzavírá smlouvu.
- Dítě dostává jídlo podávané v době, kdy je v dětské skupině přítomno (péče v dětské skupině je flexibilní službou, která nemusí být využita po celý provozní den).

- Zákon nestanoví limity pro úhradu za stravu ze strany rodiče, limitem jsou náklady – službou péče o dítě v dětské skupině se rozumí nevýdělečná činnost.

1.3 Nárok na normativ na stravování dětí v DS

- Normativ na stravování dětí je součástí příspěvku. Pro vznik nároku platí podmínky dle § 20a zákona o DS – tzn. nárok se odvíjí od obsazenosti kapacitního místa buď dle smlouvy, pokud smlouva obsahuje přesné dny a časové rozmezí obsazení kapacitního místa dítětem, nebo od aktuální docházky v případě obecně formulovaného obsazení kapacitního místa ve smlouvě. Normativ na stravu se neodvíjí od počtu vydaných jídel.
- Výše normativu vychází z ročního normativu stanoveného Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen „MŠMT“) na 1 dítě ve školní jídelně – výdejně u soukromých mateřských škol.¹ Z důvodu flexibility služby je normativ pro dětské skupiny poskytován v denní výši. Pro jeho výpočet se roční normativ stanovený MŠMT dělí číslem 261 – tak je vypočten normativ u dětí, kterým k 1. září byly již 3 roky; u dětí mladších se ještě dále násobí číslem 1,7.²
- Normativ je určen na náklady spojené se stravováním dětí, může to být např. nákup potravin, pomůcky pro výdej stravy, doprava nebo mzda provozního pracovníka, který připravuje stravu.
- Zákon nestanoví limit na úhradu stravy ze strany rodiče, ale protože se jedná o nevýdělečnou službu, limitem jsou náklady na zajištění stravy (smyslem zavedení normativu na stravování dětí je finančně dostupnější strava pro dítě).

1.4 Podmínky nároku na normativ na stravování dětí v DS

Příspěvek na pokrytí části nákladů na stravování dětí v rámci státního příspěvku na provoz dětské skupiny náleží za splnění dvou podmínek: 1) stravování dětí je zajišťováno poskytovatelem, 2) řídí se výživovými normami (vyhláška o školním stravování pro děti ode dne 3. narozenin; prováděcí vyhláška MPSV pro děti do dne před 3. narozeninami).

Podmínka č. 1: stravování dětí je zajišťováno poskytovatelem

- Žádá-li poskytovatel o příspěvek na stravování dětí, musí zajišťovat celodenní stravu (není možné, aby např. svačiny zajišťoval rodič).
- Poskytovatel může stravu pro děti připravovat sám nebo nakupovat, odebírat od dodavatele nebo zajišťovat stravu kombinací, např. vlastní přípravou svačin a odběrem obědů od poskytovatele stravovacích služeb (pokud by si rodiče kupovali stravu u vývařovny, byť by s ní měl poskytovatel smlouvu o spolupráci, nezajišťuje stravu poskytovatel, pouze podává dítěti stravu zakoupenou rodičem).
- Na poskytovatele stravovacích služeb nejsou kladeny speciální požadavky, tj. nemusí být zařízením školního stravování.

¹ <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/ekonomika-skolstvi/normativy>

² Stavování dětí v dětské skupině není součástí systému školního stravování, tj. zařízení školního stravování nemůže na případné stravníky z dětské skupiny žádat o normativ na školní jídelnu – vývařovnu.

- Poskytovatel čerpající normativ na stravování dětí je zodpovědný za plnění výživových norem vždy, i v případě odebírání stravy od dodavatele. Tím však není nijak dotčena odpovědnost dodavatele stravy, která vyplývá ze smlouvy s poskytovatelem.

Podmínka č. 2: stravování dětí se řídí výživovými normami

- V DS se mohou uplatňovat výživové normy pro obě věkové skupiny dětí zároveň: pro děti do dne před 3. narozeninami – vyhláška č. 350/2021 Sb. (k zákonu o DS) a pro děti ode dne 3. narozenin – vyhláška č. 107/2005 Sb. (o školním stravování).³
- Výživové normy pro děti mladší 3 let byly připraveny v návaznosti na výživové normy dané vyhláškou o školním stravování. Je možné využívat zavedené postupy, doporučení a metodickou podporu Ministerstva zdravotnictví⁴ a České školní inspekce⁵ ke spotřebnímu koši či obdobné programy pro výpočet spotřebního koše apod.
- Je uvedena průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strávnicka a den v gramech, v hodnotách „jak nakoupeno“, včetně přípustné tolerance. U většiny druhů potravin se jedná o možnou odchylku $\pm 25\%$, tj. 75 – 125 % uvedených hodnot. U cukrů a tuků představuje norma horní hranici (není možné navyšovat nad 100 %), u cukrů spodní hranice není stanovena, u tuků by neměla klesnout pod 75 %, neboť mají význam mimo jiné pro vstřebávání živin.
- Velikost jednotlivé dětské porce není stanovena. Nejsou stanoveny hodnoty pro některé druhy potravin, např. pečivo, obiloviny.
- Norma se nevztahuje ke konkrétnímu dítěti, ale k celotýdenní každodenní docházce.
- Dítěti je jídlo odpovídající příslušné normě nabízeno, není jeho povinností jej v tomto rozsahu zkonzumovat, přihlíží se k individuální potřebě vzhledem k věku, vzrůstu dítěte, stavbě těla apod.
- V příslušných normách jsou uvedeny hodnoty pro nejčastější rozsah stravování dle provozní doby: přesnídávka – oběd – svačina. Hodnotami pro celodenní stravování je myšleno podávání stravy v rozsahu pěti denních jídel s uvedením podílu z celkové denní výživové dávky (v průměru připadá 18 % na snídani, 15 % na přesnídávku, 35 % na oběd, 10 % na odpolední svačinu a 22 % na večeři), lze tak případně dopočítat jinou skladbu denních jídel než přesnídávka – oběd – svačina.
- V případě, že je strava řešena částečně přímo poskytovatelem a částečně prostřednictvím dodavatele (např. oběd je dodáván, svačiny připravuje poskytovatel sám), je třeba nastavit dobrou spolupráci pro výpočet tzv. spotřebního koše. Stravování dětí každé věkové kategorie musí splňovat normu jako celek.
- Pokud rodič doloží potvrzení od lékaře o tom, že zdravotní stav dítěte vyžaduje stravování v dietním režimu, postupuje se v případě dětí starších 3 let podle vyhlášky

³ V rámci vyhlášky o školním stravování se mohou výjimečně uplatnit i 2 spotřební koše (v naprosté většině pro strávnicky 3–6 let; pro děti od 7 let je zvláštní spotřební koš pro strávnicky 7–10 let).

⁴ https://www.msmt.cz/uploads/skolni_stravovani/Nutricni_doporuceni_MZ_ke_spotrebnimu_kosi.pdf
https://www.msmt.cz/uploads/skolni_stravovani/Metodicky_navod_MZ_k_hodnoceni_vyzivovych_ukazatelu.pdf

⁵ <https://www.csicr.cz/cz/Dokumenty/Publikace-a-ostatni-vystupy/Metodicka-podpora-skolni-stravovani>

o školním stravování.⁶ Pro děti mladší 3 let platí ustanovení § 8 odst. 2 vyhlášky č. 350/2021 Sb., tj. strava musí být poskytnuta v souladu s dietními omezeními dle stanoviska lékaře a v souladu se smlouvou o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině s rodičem dítěte. Požadavky dietního režimu jsou nadřazeny spotřebnímu koši, nelze naplňovat stanovené hodnoty, viz pro děti mladší 3 let.

1.5 Dokládání splnění podmínek pro nárok na normativ na stravování dětí v DS

- Poskytovatel v hlášení obsazenosti kapacitních míst za každou dětskou skupinu za předchozí měsíc u jednotlivých smluv s rodiči uvádí formou čestného prohlášení, zda je stravování dětí zajišťováno poskytovatelem za dodržení výživových norem.
- Poskytovatel musí uchovávat jídelníčky, počty vydaných jídel (strávníků s ohledem na věkovou kategorii) a doklady k plnění tzv. spotřebního koše (měsíční výstupy). Poskytovatel musí být schopen vysvětlit, jak byly výstupy vypočteny (buď přímo uchovává rovněž výdejky, nebo vysvětlí a doloží ve spolupráci s dodavatelem stravy). Pokud jsou v dětské skupině děti obou věkových kategorií, je třeba mít údaje k oběma výživovým normám zvlášť, doložit, jak je případně upraven jídelníček pro děti mladší věkové kategorie.
- Normativ na stravu je podmíněn skutečností, že se stravování dětí řídí výživovými normami. Není-li možné toto prokázat, není na normativ na stravu nárok. Neoprávněně poskytnutý příspěvek je možné odejmout až 10 let zpětně od 31. prosince daného roku, na nějž příspěvek náležel.⁷ V této lhůtě je nezbytné uchovávat jídelníčky a měsíční výstupy z plnění spotřebního koše pro účely kontroly.⁸ Vzhledem k tomu, že dle § 2 odst. 10 vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, mají provozovatelé stravovacích služeb povinnost uchovávat údaje o plnění výživových norem nejméně po dobu jednoho kalendářního roku, budou zpravidla v rámci této lhůty kontrolovány údaje podrobněji.
- Obdobně jako u kontroly České školní inspekce v případě školských zařízení se bude přihlížet k průměru v rámci delšího časového období 3–6 měsíců. Sledují se zejména čtyři komodity: tuky volné, cukr volný, zelenina a ovoce, a to z důvodu prevence obezity u dětí a v souvislosti s podporou zdravých stravovacích návyků.
- Při poskytování služby péče o dítě v dětské skupině může docházet k situacím vyplývajícím z flexibility služby: čím je dětí méně a více se střídají, tím je obtížnější dosáhnout normy i při vynaložení veškerého úsilí o její naplnění. Strava dětí má být především pestrá, zdravá, vyvážená.

Na webových stránkách MPSV⁹ jsou uváděny odpovědi na nejčastější konkrétní dotazy k plnění výživových norem v dětské skupině.

⁶ Ust. § 2 odst. 4 a 5 vyhlášky č. 170/2005 Sb., o školním stravování.

⁷ V případě záměrného uvádění nepravdivých informací pro výpočet výše příspěvku viz ust. § 212 zákona č. 40/2009 Sb. trestního zákoníku.

⁸ Údaje je možné uchovávat v elektronické podobě.

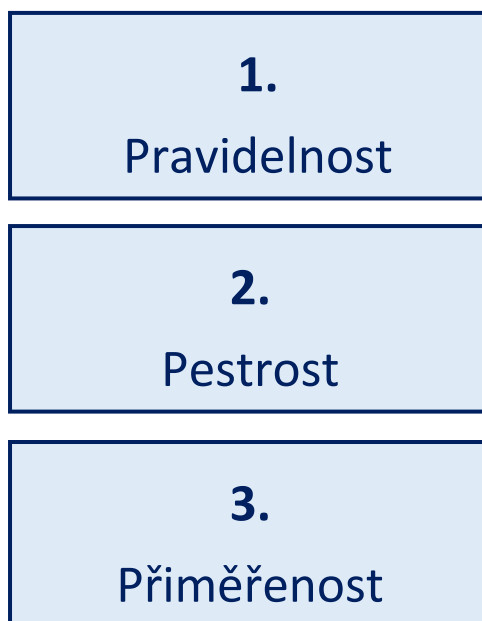
⁹ <https://www.mpsv.cz/web/cz/odpovedi-a-nejcastejsi-dotazy>

2 Stravovací zvyklosti dětí dle pravidla 3P

Rodiče (či jiné pečující osoby) tvoří a ovlivňují stravovací zvyklosti dětí. Zásadní vliv má kvalita a pestrost potravin, které rodina nakupuje, způsoby přípravy stravy a rovněž kultura stravování. To vše vytváří pevné potravní vzorce, které se v průběhu života upevňují a velmi obtížně se v dospělosti mění.

Pokud je zdravé dítě vybíravé, jí málo nebo naopak hodně, vždy je to zrcadlení situace v rodině. Dítě se s prvními chutěmi setká již v posledním trimestru těhotenství. Má již vyvinuty chuťové pohárky a chutě vnímá pitím plodové vody. Podobně je tomu v období kojení, kdy do mléka přechází i řada aromatických látek. Proto je potřeba, aby strava jak budoucí, tak kojící matky byla pestrá. Následně dítě postupně poznává nové chutě v podobě příkrmů. Po prvním roce života dítě postupně přechází na rodinnou stravu.

Rodinná strava by se měla sestavovat dle **pravidla 3P**:



3 První vytváření stravovacích návyků u kojenců a batolat

1. **Dítě se učí nápodobou** – co uvidí u rodičů (či jiných pečujících osob), bude opakovat. To se týká například výběru potravin, rychlosti jedení, množství konzumované stravy apod. Je velmi důležité, aby dobrým vzorem byli rodiče, a pokud se v dětské skupině s dětmi stravují i pečující osoby, měly by také ony jít příkladem.
2. Ve stravování je velice důležitá pravidelnost, ale pokud dítě nemá chuť na jídlo, není potřeba ho nutit. Důležité je být **důsledným** a nenabízet za nesnědené jídlo různé nevhodné náhrady (např. sladkosti). Pokud dítě zrovna nechce jíst, dojíst nebo nechce vůbec ochutnat novou potravinu, nevádí. Nabídněte mu až další následující denní jídlo. Naučí se tak principu, že pokud se nenají, bude mít hlad. Buďte trpěliví.
3. **U krmení musí být vždy přítomný dospělý** (rodič, pečovatel), který dítěti věnuje 100% pozornost. Dítě ještě nemusí zcela bezpečně zvládat posouvání soust v ústech nebo může spolknout větší sousto a dospělý by měl hlídat, aby dítěti nezaskočilo a případně mu pomoci.
4. Dítě má jíst **v klidu** a mělo by mít na jídlo **dostatek času**. Klidná atmosféra znamená, že není puštěná televize nebo počítač, že daná chvíle je příjemná pro dítě i dospělého, který dítě krmí.
5. Při zavádění příkrmů by již dítě mělo **sedět**. Nejlépe u stolu na svém místě, které nebude měněno.
6. Odmítnutí pokrmu neznámá, že dítěti nechutná. Důvodů může být mnoho a je potřeba být trpělivým a danou potravinu dítěti **opakovaně nabídnout** (někdy i 10krát), než ji akceptuje.
7. Je vhodné dávat pozor na únavu dětí, aby neusnuly v jídelní židličky se soustem v ústech. Unavené dítě může být nervózní a odmítat jídlo. Odmítání se může proměnit v pláč, a to není klidná atmosféra. Pokud je dítě velmi unavené, usne i bez jídla a není problém, aby ho snědlo později.
8. Dalším velmi důležitým krokem je naučit dítě poslouchat správně své tělesné a psychické potřeby. To znamená například neřešit každý pláč jídlem.

4 Potraviny vhodné pro kojence a batolata

Vybírejte potraviny nejlépe sezónní a lokální. Biopotraviny jsou rovněž dobrou volbou. Pro děti nejsou vhodné vysoce průmyslově zpracované potraviny. Rovněž je potřeba vybírat pouze takové potraviny, které jsou zdravotně nezávadné. To znamená, že nejsou napadeny plísní či hnilobou a nemají prošlou dobu spotřeby.

4.1 Obiloviny

Obiloviny jsou v naší stravě podstatným zdrojem energie pro svůj vysoký obsah sacharidů. Tělu dodávají také vitaminy skupiny B, vlákninu (beta-glukany) a minerální látky (vápník, hořčík, zinek). Do této skupiny patří různé druhy příloh, jako jsou **těstoviny, rýže, bulgur, pohanka**, ale také **kukuřice, jáhly**, různé druhy **vloček, krup, krupek, chléb, pečivo** a další pekařské výrobky z různých druhů mouky. Rýže, kukuřice, jáhly, pohanka, amarant (laskavec), quinoa (merlík čilský) patří mezi přirozeně bezlepkové potraviny.

Při výběru je nutné dbát na pestrost. V kojeneckém věku dítěte ještě nezařazujeme tak často celozrnné potraviny, jako je to doporučeno v pozdějších měsících a letech.

V kojeneckém období ještě neřešíme ani velikost porce, protože dítě si zatím zvyká na různé druhy potravin a chybějící energii je ještě možné doplňovat kojením (kojeneckým mlékem).

Je vhodné zařazovat obilné kaše, které neobsahují cukr (nejsou doslazeny) a dětem je nedoslazovat. U populárních křupek je doporučeno střídat mouky, ze kterých jsou vyrobeny a dávat je dětem pouze občas, a ne při každé příležitosti – ne když se vztekají, ne když se nudí (s neustálou dostupností potravin se nenaučí rozeznávat hlad).

Pečivo volíme co nejméně slané, bez soli na povrchu, bez jakýchkoli náplní (včetně sladkých), v kojeneckém věku ještě nezařazujte pečivo s celými semeny (slunečnicové, dýňové).

4.2 Zelenina a ovoce

Zelenina a ovoce je důležitým zdrojem vody, vlákniny, vitamínu C, minerálních látek (draslíku, hořčíku, vápníku) a dalších bioaktivních látek, které mohou hrát významnou roli v prevenci nemocí. Cenné jsou nejen čerstvé druhy zeleniny a ovoce, ale i tepelně zpracované. Využitelnost některých látek se zpracováním může zvyšovat. Některé druhy se bez tepelné úpravy nekonzumují, např. brambory, fazolové lusky, dýně. Některé druhy zeleniny – brokolice, kapusta, zelí, pak choi – jsou bohaté na vápník (jeho vstřebatelnost je sice nižší, ale i tak jsou výborným doplňkem zdrojů vápníku k mléku a mléčným výrobkům).

Zeleniny je velké množství druhů, děti může zaujmout pestrou paletou barev, chutí i vůní. Je důležité střídat různé barvy ovoce a zeleniny, protože právě rozdílná barva signalizuje obsah různorodých bioaktivních látek.

Zpočátku děti ochutnávají velmi malá množství, seznamují se se lžičkou, později se porce zvětšují. Na konci kojeneckého období by již zelenina měla spolu s ostatními složkami tvořit podstatnou část oběda. Od dvou let až do dospělosti by mělo zůstat pravidlem to, že zelenina (případně ovoce) je součástí každého podávaného denního jídla (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře).

Ovoce zařazujeme do jídelníčku později, má sladší chuť, děti by si na ni rychle zvykly a odmítaly by zeleninu, která má chuť méně intenzivní.

4.3 Potraviny bohaté na bílkoviny

Maso (libové), ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny, ořechy, semena

Tato skupina potravin je zdrojem nejen bílkovin, ale i dalších důležitých živin: zdraví prospěšných tuků (ořechy a olejnatá semena, ryby), sacharidů (luštěniny), vlákniny (luštěniny, ořechy, semena), vitamínu A, D, E, vitamínů skupiny B, vápníku (mléčné výrobky), hořčíku, fosforu, železa (maso, vejce), jódu (mléčné výrobky, ryby), zinku a selenu. Potraviny bohaté na bílkoviny jsou živočišného, ale i rostlinného původu (luštěniny).

Na konci prvního roku by děti měly ochutnat vše z této skupiny potravin bohatých na bílkoviny. Některé potraviny budou v jídelníčku zaujímat významné místo v rámci jednotlivých denních jídel, jiné budou na zpestření (ořechy, semena).

Maso je potřeba vždy dostatečně tepelně upravit a podávat v konzistenci, kterou je dítě schopno bezpečně zkonsumovat. Uzeniny do stravy dětí nepatří.

Železo je obsaženo i ve vaječných žloutcích, jeho vstřebatelnost je však nižší a zvyšuje se přítomností vitamínu C (což je možné využít v době, kdy již dítě konzumuje tepelně neupravenou zeleninu či ovoce).

Nejdříve na zkoušku a později zcela pravidelně (1–2krát týdně) zařazujeme ryby, včetně tučných mořských. Vždy i u filetů kontrolujeme, zda neobsahují kosti. Rybí kosti však obsahují vápník, dokonale rozmixovaná sardinková pomazánka je jeho výborným zdrojem.

Mléčné výrobky – jako jogurty, tvarohy apod. podáváme neochucené. Můžeme je později doplnit čerstvým ovocem či např. 100 % ořechovou pastou. Je vhodné je začít do jídelníčku zařazovat kolem 7. měsíce. Dětem není vhodné dávat nízkotučné produkty.

Sýry, žervé apod. vybíráme s co nejnižším obsahem soli.

Bližší popis je uveden v textu dále (např. použití upravené textury ořechů a semen, nutnost tepelné úpravy vajec a masa aj.).

4.4 Oleje a tuk

Tuk je nezbytnou součástí stravy dítěte. Plní v těle řadu funkcí – například se v něm rozpouštějí vitaminy. I mateřské mléko obsahuje tuku relativně vysoké množství. S postupně se snižující dávkou mateřského mléka je potřeba tuku doplňovat jinak. To se děje přirozeně z potravin (maso, mléčné výrobky, ořechy, tučné ryby) nebo přidáním tuků do pokrmů. U menších dětí je vhodné přidávat olej až do uvařených příkrmů a zbytečně tak tuk nezahřívat na vysokou teplotu. Již od malička je potřeba dbát na kvalitu tuků a preferovat řepkový a olivový olej, pro své dobré složení je vhodný i lněný olej. Ten je však cenově méně dostupný a velice rychle se kazí (je potřeba ho uchovávat v chladu a tmě). U malých dětí se nevyhýbáme ani mléčnému tuku (máslo, plnotučné mléčné výrobky). Naopak, stejně jako pro dospělé, i pro děti není vhodný kokosový, palmový a palmojádrový tuk.

4.5 Cukr a sůl

Cukr do stravy dětí nepatří. Čím později dítě navykne intenzivně sladké či slané chuti, tím lépe.

Při výběru sýrů sledujeme výživové informace, konkrétně obsah soli. Vybíráme takové sýry, které soli obsahují nejméně. Jogurty, tvarohy apod. kupujeme neochucené. Pro zpestření je můžeme nabízet se syrovým ovocem v konzistenci, kterou je dítě schopno akceptovat (a v období, kdy již má ovoce zavedeno do stravy).

Dětem se nepodávají jakékoli sladké nápoje, a to ani džusy, nektary či ovocné šťávy.

Hotové příkrmy ve skleničkách je potřeba vybírat vždy takové, do kterých není přidána sůl, což je uvedeno na etiketě. Použití soli je uvedeno ve složení výrobku. V nutriční tabulce může figurovat minimální množství soli, které vzniká přepočtem ze sodíku přítomného v malých množstvích přirozeně v některých potravinách.

5 Stravování kojenců v dětských skupinách (od 6. měsíců do 1. roku)

Obrázek 1



Zdroj: <https://www.verywellfamily.com/how-to-introduce-solid-foods-while-breastfeeding-431799>

Principy stravování v tomto období jsou stejné jak v domácím prostředí, tak v dětské skupině. Ve druhém případě je klíčová komunikace mezi rodičem a provozovatelem dětské skupiny, protože rychlost a zvládnutí zavádění příkrmů je u každého dítěte zcela individuální.

Stravu dítěti mladšímu jednoho roku vždy zajišťuje rodič. V dětské skupině se zajistí správné uchování, ohřev a podání stravy. Proto je velmi důležitá vzájemná komunikace a informování, jaké příkrmy byly dětem podávány a do jaké míry je zvládly zkonzumovat.

Prvních 1000 dnů (tedy 9 měsíců těhotenství a následující dva roky života) je velice důležitým obdobím pro správný růst a vývoj dítěte. Toto období je rovněž klíčové pro vytváření správných stravovacích návyků, které mohou následovně ovlivnit stravovací zvyklosti a zdraví v průběhu života.

Příkrm se zavádí u plně kojených, prospívajících dětí po ukončení 6. měsíce života (po konzultaci s praktickým lékařem pro děti a dorost). Pokud se z nějakého důvodu plné kojení nedaří, kojené dítě neprospívá nebo je dítě krmeno kojeneckým mlékem, je možné nemléčný příkrm zařadit dříve, a to mezi ukončeným 4. a 6. měsícem života (mezi 17. a 26. týdnem).

V období kolem cca 6. měsíce věku již mateřské mléko přestává pokrývat nároky na růst a vývoj dětského organismu a je potřeba živiny doplňovat i jinými potravinami. Toto období je charakteristické **ochutnáváním a seznamováním se s potravinami**, protože děti ještě nejsou schopny sníst velké porce.

Představování nových potravin právě v tomto období je velmi důležité i pro prevenci vzniku alergických reakcí. Setkání s alergeny by mělo probíhat v době, kdy je dítě významně kojeno.

Nedoporučuje se zavádění příkrmů oddalovat za ukončený 6. měsíc, protože dětský organismus je právě v tomto období připraven na změny. Dozrává i motorika, aby dítě bylo schopno posouvat jazykem sousta a částečně žvýkat potraviny. Tyto schopnosti se nadále zdokonalují a postupem času se tomu přizpůsobuje i konzistence nabízené stravy. Naopak zavádění příkrmů před ukončeným 4. měsícem zvyšuje riziko vzniku zdravotních potíží, jako jsou například alergické reakce na potraviny.

Zavádění příkrmů je milníkem nejen pro rodiče (pečující osoby), ale i pro dítě samotné. **Je to pro něj období mnoha změn** – jiná poloha při krmení, jiná chuť i konzistence stravy. Avšak rychlost, jakou se dítě učí přijímat nové potraviny a zvykat si na ně, je zcela individuální.

Při prvním podání kašovitě stravy se ji kojenec snaží vysát. Kolem 5. měsíce se vyvíjí tzv. žmoulání (pohyb dolní čelisti nahoru a dolů) a tento pohyb dovoluje konzumaci polotekutě stravy bez ohledu na to, zda dítě má či nemá zuby. Mezi 7. a 9. měsícem se objevují rytmické žvýkácké pohyby. V tomto období se dětem prořezávají přední zuby. Děti jsou již schopny ukusovat z potravin, ale je třeba jim nabízet bezpečné varianty a mít děti pod kontrolou. Pohyby jazyka do strany, díky kterým se sousto posunuje směrem ke stoličkám, se vyvíjejí mezi 8. až 12. měsícem. Rotační žvýkácké pohyby, které umožňují rozkousat vláknité potraviny jako je maso, některé druhy ovoce a zeleniny, se objevují mezi 12. až 18. měsícem

5.1 Pravidelnost

Již v průběhu prvních měsíců po porodu se dítě naučí určitému režimu dne. Kojeno je v relativně pravidelných intervalech, které si samo určuje. Není důvod, proč tento režim při zavádění příkrmů zásadně měnit. Na konci kojeneckého období (kolem 1 roku věku) by dítě mělo pravidelně konzumovat minimálně pět denních jídel (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře). To vše za stálého podávání mateřského mléka (či kojeneckého mléka u nekojených dětí).

Dítě by se mělo na jídlo těšit a před jídlem pociťovat pocit „zdravého“ hladu, který je spojen s chutí k jídlu. Pocit hladu dítě cítí, pokud má k tomu prostor. Jídlo by nemělo být nabízeno při každém pláči, neklidu či nervozitě jako prostředek k uklidnění. Pokud toto důležité pravidlo není respektováno, naučíme dítě nepříjemné nebo stresové situace řešit jídlem, což může být jedna z příčin rozvoje nadváhy a obezity.

Tabulka 1

Dítě má hlad	Dítě nemá hlad
Jeví zájem o jídlo, natahuje se po něm	Nejeví zájem o jídlo, odstrkuje ho
Otevírá pusku, když je mu nabídnuta lžička či strava	Když je mu nabídnuto jídlo, má zavřená ústa
Když vidí jídlo, má radostné projevy	Odvrací hlavu od jídla

Pravidelnost by se měla projevat i ve společném stolování s rodiči či rodinou, kdy si všichni dávají ve stejnou dobu jídlo. Je to prostor pro dítě učit se nápodobou.

5.2 Pestrost

V tomto období se míra pestrosti stravy velmi rychle mění. Děti jsou nabízeny k ochutnání různé potraviny a zpočátku je jejich pestrost ještě malá. Kolem jednoho roku věku by již pestrost nabízené stravy měla být podstatně širší a v jídelníčku zdravého dítěte by neměly chybět žádné potravinové skupiny (obiloviny, zelenina a ovoce, mléčné výrobky, potraviny bohaté na bílkoviny – maso, ryby, vejce, ořechy, luštěniny).

6 První příkrmy

Pokud je dítě od 6. měsíců v kolektivu a teprve začínají být zaváděny příkrmy, je i zde v rámci dětské skupiny potřeba respektovat jistá pravidla (viz níže). Děti krmené kojeneckým mlékem, které jsou s potravinami seznamovány již po ukončeném 4. měsíci, mohou již zvládnout více druhů potravin nebo jejich kombinací. S touto skutečností by měl být provozovatel dětské skupiny seznámen.

6.1 Jak poznáme, kdy je dítě připraveno na zavádění příkrmů?

Každé dítě je jiné a vyvíjí se jinak rychle. Jsou ale tři znaky, které společně signalizují, že je dítě připraveno na zavádění příkrmů

- Dítě samostatně sedí a drží vzpřímeně hlavičku.
- Dítě koordinuje pohyby oko-ruka-pusa. Potraviny fixuje pohledem, dokáže je vzít do ruky a podat si je do úst.
- Dítě dokáže spolknout sousto. Děti, které ještě nejsou fyziologicky připraveny přijímat pevnou stravu, sousta vyplivují, nedokážou je jazykem posunout dozadu a spolknout.

6.2 Bezpečné krmení:

- Dítě sedí ve vzpřímené pozici na bezpečném místě (jídelní židlička, kde je zajištěno před pádem pásy).
- Strava je dítěti podávána v konzistenci, která odpovídá jeho schopnostem bezpečného polykání (zpočátku strava kašovitá, řídká, hladce rozmixovaná, později spíše rozmačkaná až přechod na menší kousky, měkčí konzistence v batolecím věku).
- Sousta nejsou nabízená horká.
- Vždy je přítomen dospělý, který svou pozornost zcela věnuje krmení.
- Nabízená strava je připravena ze zdravotně nezávadných potravin.

7 Ochutnávací období

První měsíce zavádění příkrmů by neměly být žádným závodem. Je to spíše období ochutnávací. Dětem je nabízena úplně nová konzistence stravy s jinou vůní i chutí, a ještě k tomu lžičkou, na kterou si rovněž musí zvyknout. V tomto období je zapotřebí trpělivý přístup.

Každé dítě se bude chovat jinak, některé si budou příkrmy a přechod na pevnou stravu užívat od prvního sousta, budou projevovat o jídlo zájem a budou se snažit samostatně krmit. Jiné děti jsou bojácnější a je potřeba je trochu povzbuzovat v ochutnávání nových potravin.

Člověku je vrozená obliba sladké chuti a odmítavá reakce na hořké a kyselé. Vůči novým potravinám je dítě přirozeně odmítavé (neofóbní), ale zároveň má schopnost naučit se preferovat potraviny na základě pozitivní zkušenosti s jejich konzumací. Obavy z neznámých potravin jsou vypěstované obranné reakce, které člověka chránily před neopatrnou konzumací neznámých potravin. Teprve po opakovaném příjmu malého množství neznámé potraviny, která nebyla spojena s nepříjemnými pocity, byla daná potravina přijata jako součást jídelníčku. To je důvod, proč děti obvykle neakceptují novou potravinu hned, ale až po opakovaném podání. Nové potraviny snáze přijímají kojené děti než děti krmené kojeneckým mlékem. Je to zřejmě proto, že mateřské mléko mění nepatrně chuť v závislosti na stravě matky.

Žádné příkrmy se nikdy nepodávají před ukončeným 4. měsícem. Organismus dítěte na ně není dostatečně vyzrálý!

Od 6. měsíce věku dítěte (u nekojených dětí od ukončeného 4. měsíce) je vhodné období pro seznamování s potravinami, které jsou řazeny mezi nejčastější alergenů. Optimálně za situace, kdy je dítě stále významně kojeno.

- Pšenice (lepek)
- Ořechy a semena
- Vejce
- Ryby
- Kravské mléko

Nejdříve je dětem podáváme opravdu po malých množstvích a sledujeme reakce. Některé se mohou objevit ihned, jiné v průběhu dnů. Proto tyto potraviny nikdy nezařazujeme s žádnou jinou novou potravinou.

Mezi projevy alergické reakce patří:

- Zvracení, průjem
- Kašel, dušnost, sípání
- Svědění kůže či úst a hrdla
- Kopřivka
- Otok rtů a hrdla
- Vodnatý výtok z nosu

→ Nateklé, zarudlé oči

Standardně se u nás nejdříve zavádějí zeleninové příkrmy, později se k zelenině přidává maso, následuje ovoce a jako poslední se zavádějí obilné kaše. Vzhledem k tomu, že je dítě stále kojeno, či je mu podáváno kojenecké mléko, když kojení není možné, nehrozí u zeleninových příkrmů nedostatek bílkovin a tuků.

V tomto období však stále v jídelníčku převládá mateřské mléko (kojenecké mléko, pokud kojení není možné). Množství zkonsumovaných příkrmů se postupně zvyšuje. S tím se automaticky postupně v následujících měsících snižuje příjem mateřského mléka.

8 Začátek krok po kroku

8.1 Jak začít krok po kroku?

1. Začínáme v kojenecké vodě vařenou nebo v páře upravenou **zeleninou**. Tradičně se začíná mrkví, cuketou nebo například dýní, můžeme přidat malé množství olivového nebo řepkového oleje, aby se lépe vstřebaly vitaminy (a aby se předešlo případné zácpě – zejména u mrkve). Tuto zeleninu začínáme podávat v době oběda.

Nejdříve podáme na ochutnání pouze **1 druh**.

Zpočátku postačí množství **1–2 lžičky příkrmu 1–2× denně**.

Necháme dítě ochutnat potravinu a poté je potřeba dokojit obvyklou dávkou mateřského mléka (nebo kojeneckého mléka).

Další, opět jeden druh zeleniny, vyzkoušíme nejdříve **po 4 dnech**. Tuto novou zeleninu můžeme přidat k již vyzkoušené zelenině, která nevyvolala žádnou reakci a dítěti chutnala. Pokud by nastala alergická reakce, bylo by jednoduše patrné, která potravina ji vyvolala.

Pokud by se reakce dostavila, nejčastěji by se projevila okamžitě zvracením, bolestivými kolikami i průjmy a dalšími symptomy popsány výše. Reakce se však může objevit i po 2–3 dnech v podobě kožní vyrážky nebo nepříjemné zácpy.

Obrázek 2



Zdroj: <https://www.industr.com/de/natuerlich-haltbar-gemacht-1977172>

Po měsíci by mohla být takovýto příkrmem (150–200 ml) nahrazena **jedna mléčná porce (kojení či plná jedna porce kojeneckého mléka)**.

2. Pokud je asi po měsíci jednosložkový příkrm dobře snášen, podáme příkrm se **dvěma složkami**, např. mrkev s bramborem, s obilovinou, vejcem, rybou či masem. Ke stejnému druhu zeleniny, které již dítě vyzkoušelo, přidáme tedy druhou složku (pozor v tomto období, tj. v 5.–7. měsíci, musí být strava stále ještě mixovaná). Vzhledem k potřebě železa by dětem mělo být podáváno relativně často červené maso (telecí, hovězí, vepřové, jehněčí).

Po dvou měsících od první lžičky by mohl již příkrm svým složením připomínat oběd (zelenina, maso nebo ryba či vejce, obilovina nebo brambory jako příloha).

3. Další měsíc je na řadě **ovoce**. Vzhledem k jeho intenzivní sladké chuti ho zařazujeme teprve až po zelenině.

Ovoce formou rozmixovaného pyré podáváme dítěti před dopolední dávkou kojení (nebo umělého mléka). Postupně porci ovoce zvyšujeme. Zpočátku nabídneme dušené jablko nebo hrušku, postupně přejdeme na syrové druhy. I v případě ovoce zařazujeme jednotlivé druhy postupně, aby bylo lehčí odhalit příčinu případné alergické reakce. Poté, co se dítě seznámí s ovocem, je možné ovoce kombinovat s jogurtem nebo **menším** množstvím tvarohu (pro vysoký obsah bílkovin). Když zavádíme nové druhy ovoce, nedáváme dítěti ve stejném období žádné další nové druhy potravin.

4. Současně můžeme k večeři začít podávat **obilné kaše**. Někdy si už samo dítě řekne o sytější stravu tím, že se po kojení často budí na další krmení.

Kaše existují již smíchané s kojeneckým mlékem nebo bezmléčné, které je vhodné smíchat například s mlékem mateřským (nebo kojeneckým mlékem). Pro začátek se hodí například rýžová kaše, kterou je po pár dnech možné zkombinovat s další obilovinou. Vhodné je používat pouze takové druhy, kde není přidán cukr. Časem je možné kaši ochutit ovocem, které dítě dobře snáší.

Takto by se do jídelníčku dětí měly postupně dostat všechny skupiny potravin. V následujícím měsíci je podávána strava stejná, ale mění se její konzistence. Již vše nemusí být mixováno dohledka, ale zeleninu či brambory je možné pomačkat, těstoviny či maso nakrájet na velice malé kousky.

Tabulka 2

	5.*–7. měsíc	7.–8. měsíc	8.–9. měsíc	10.–12.měsíc
snídaně	kojení	kojení	kojení	kojení + (jogurt ovoce, pečivo + žervé + zelenina)
svačina	kojení	kojení	kojení/ovoce	ovoce + mléčný výrobek
oběd	kojení/zeleninový příkrm	kojení/dvousložkový příkrm: zelenina + maso, zelenina + ryba, zelenina + brambory, zelenina + obilovina, zelenina + vejce	příkrm – vícesložkový zelenina + maso + obiloviny, zelenina + ryby + brambory, zelenina + vejce + brambory	příkrm – vícesložkový zelenina + maso + obiloviny, zelenina + ryby + brambory, zelenina + vejce + brambory
svačina	kojení	kojení	kojení	jogurt ovoce, pečivo + žervé + zelenina
večeře	kojení	kojení	kaše/kojení	kaše/kojení

*Počáteční měsíc ve sloupci je pro děti nekojené

8.2 Přiměřenost

Kolem půl roku věku má ještě dítě relativně malý žaludek. Celý trávicí systém dozrává. Dítě ještě není schopno zkonsumovat tak velké množství stravy, která by dostačovala na nahrazení mléka. Proto zpočátku velikost porcí neřešíme. Opravdu je potřeba se zaměřit na ochutnávání potravin a jejich postupné zavádění do jídelníčku.

Na konci tohoto období již některá jídla nahrazují porci kojení a je potřeba dbát na to, aby jídla byla vyvážená. To znamená, aby obsahovala potraviny ze všech skupin.

Děti v tomto období více akceptují pokrmy, které jsou rozloženy na komponenty a nejsou smíchány dohromady do směsí. K tomuto účelu se vyrábí i speciální talíře rozdělené na sekce.

9 Stravování batolat v dětských skupinách (od 1. roku do 3. let věku)

Obrázek 3



Zdroj: <https://www.donnamoderna.com/news/societa/dieta-vegana-bambini>

V batolecím věku je velký potenciál tvorby potravinových preferencí, a tedy obluby široké palety potravin. Hovoříme o nutričním programování – tedy o učení se konzumaci vhodných potravin, které mají pozitivní vliv na zdraví. V tomto období se dítě učí především nápodobou, proto je klíčový dobrý příklad pečující osoby. Také je v batolecím věku důležité děti seznamovat s novými potravinami a postupně zvyšovat pestrost jídelníčku.

Dětem v tomto období rostou zuby a jsou schopny již stravu více kousat. Rovněž se vyvíjí jemná motorika a samostatné jedení pomocí dětského příboru či rukou pomáhá dětem tyto schopnosti rozvíjet.

Batolata se učí mít ráda jídlo, které jim rodiče nabízejí. Potravinové preference, které si vytvoří, mohou pomoci utvářet stravovací návyky, které si osvojí, až si začnou vybírat jídlo samy. Správné stravovací návyky poté v pozdějším věku mohou zabránit vážným zdravotním problémům, včetně obezity, srdečních onemocnění, cukrovky nebo nádorového onemocnění.

V prvních 1000 dnech života je tedy možné díky nutričnímu programování ovlivnit:

- fyziologii dítěte – imunitní systém, funkci mozku a metabolismus
- chování dítěte – stravovací návyky a chuťové preference

Z těchto důvodů by mělo být zlepšení stravování batolat považováno za prioritu v oblasti veřejného zdraví.

Vzhledem k tomu, že mnoho rodičů je v současné době zaměstnáno na plný nebo částečný úvazek, odpovědnost za to, co jejich děti jedí, nenáleží pouze jim. Zaměstnanci dětských skupin, mateřských škol, stejně jako prarodiče a další vychovatelé, mají v péči o batolata klíčovou úlohu. Je důležité, aby si všichni uvědomili, že bez ohledu na to, kde se batolata stravují, mohou mít všichni zúčastnění podíl na zlepšení jejich stravování. Aby se této role mohli zhostit, potřebují mít jasné a praktické pokyny, jak přesně to mohou udělat, jaké potraviny nabízet a jaké chování dětem mohou vštěpovat.

V batolecím období je rovněž doporučeno preferovat kojení (podávání mateřského mléka) před podáváním kojeneckého mléka.

Více než kdy jindy je v tomto období potřeba trpělivosti. U některých dětí se totiž velice silně projevuje **neofobie**. To je pro člověka přirozená obava z neznámých, netradičních potravin, která nás v historii chránila před konzumací jedovatých potravin. Právě v tomto období bývá neofobie nejsilnější. Uvádíme zde tipy, jak i v takovém případě dětem servírovat nové pokrmy tak, aby pro ně byly přijatelnější.

1. **Pozitivní atmosféra**

Děti lépe přijmou potraviny, které konzumují v sociálně pozitivních situacích, v příjemné atmosféře a takové, po kterých jim není těžko. Naopak odmítány budou potraviny, do jejichž konzumace budeme děti nutit. Děti si velmi dobře propojí konkrétní druh potraviny a nervózní či nepřátelskou atmosféru u stolu. Dalším příkladem, kdy může vzniknout averze, jsou nemoci (když se dítě necítí dobře a nemá chuť k jídlu) nebo když mu po nějaké potravine není dobře.

2. **Párování známé a oblíbené potraviny s neznámou**

Pokud je dítěti nabídnuta nová potravina, kterou nezná, je lepší ji servírovat s oblíbenou a známou potravinou. Ta je pro dítě bezpečná a důvěřuje jí. Odborníci tuto taktiku nazvali kečup efekt – nejde v žádném případě o doporučení konzumace kečupu (a v tomto období již vůbec ne), ale o obrazný popis psychologické situace, kdy dítě sní nové potraviny, pokud k nim dostane „kečup“ (tj. oblíbenou potravinu).

3. **Zvýšení lahodnosti potraviny**

Tato taktika se většinou pojí k přidání kvalitního tuku. Například dušená mrkev v páře dětem chutnat nemusí, ale mrkev dušená na másle rozvine svou chuť jinak a je pro děti akceptovatelná.

4. **Opakované předkládání**

Tato taktika je velmi efektivní, nicméně je potřeba veliké trpělivosti rodiče (pečující osoby). Některým dětem musí být potravina nabídnuta mnohokrát (10× i více), než ji začnou akceptovat. První odmítnutí neznamena, že děti v budoucnosti potravinu jíst nebudou.

U všech těchto taktik je velice důležitá pochvala a povzbuzení. Vyhrůžování a nucení do jídla je naprosto kontraproduktivní. V tomto věku je naprosto přirozené, že některý den jí batolata více, jindy méně. A rozdíly v příjmu potravy mohou být v jednotlivé dny velmi markantní, ale v rámci delšího sledovaného úseku by měl zůstat příjem stravy konstantní – důkazem je prospívání (tělesný růst a vývoj kognitivních funkcí).

9.1 Pravidelnost

V batolecím období již má dítě režimové návyky a jeho stravování se přibližuje **dennímu rytmu**, který bude typický v následujícím životě. Batole **snídá, svačí, obědvá a večeří**. Vzhledem k růstu si někdy řekne o svačiny navíc. I v dětské skupině je nutné být na toto připraven (mít například celý den k dispozici ovoce nebo zeleninu). Dítě umí poslouchat a regulovat své pocity sytosti a hladu. Tuto přirozenou schopnost však můžeme velice jednoduše zničit, a to, pokud budou nabízeny nevhodné potraviny v nevhodný čas – jako odměna, na uklidnění, při projevech nudy a podobně.

Pokrmu můžeme přizpůsobit i tak, aby je bylo možno alespoň zčásti konzumovat rukama (finger food).

Součástí každého denního jídla by v tomto období mělo být **ovoce či zelenina**, aby se toto pravidlo stalo přirozeným zvykem, který přetrvá do dospělosti. Rovněž mléko a mléčné výrobky by měly být pravidelnou součástí všech denních jídel (součást pokrmu nebo jako nápoj). A to pro obsah vápníku a bílkovin, ale rovněž i proto, že dítě ještě nezvládne sníst celé potřebné porce potravin a mléko (s výhodou mateřské) doplní potenciálně chybějící živiny.

V tomto období je vhodné k obědu začít podávat již dva chody – polévku a hlavní chod. Je žádoucí podávat tyto chody jinak barevné. Sytější polévky (krémové, zahuštěné) je lepší kombinovat s lehčím hlavním chodem, a naopak vývarové polévky se sytější hlavním chodem. Vzhledem k malé kapacitě žaludku je možné, že zpočátku po snědení polévky nesní dítě celou porci hlavního chodu. To se časem upraví a dospělý získá i odhad o porci, kterou dítě zvládne sníst.



















9.2 Přiměřenost

Velikosti porcí níže jsou přibližné a mohou se mezi 1.–3. rokem měnit, jelikož vyvážená strava by měla být stále kombinací kojení (případně kojeneckého mléka) doplněného o pokrmy. Je důležité již dodržovat skladbu jídel, jak bude popsáno v kapitole Pestrost. Jediný jednoznačný pokyn týkající se porce je minimum cukrů a soli. Není potřeba trvat na tom, aby dítě snědlo všechno, co jsme mu připravili na talíř. Chuť k jídlu se u batolat liší. Většinou sní více, pokud mu chutná a má hlad.

Batolatům by měla být servírovaná porce přiměřené konzistence. Stravu již většinou nemixujeme, některé komponenty mohou být rozmačkány či nakrájeny na drobné kousky. Napichováním na vidličku či nabíráním na lžici si děti procvičují i jemnou motoriku.

9.3 Zjednodušené znázornění porcí pomocí dětské ruky

Obrázek 4

		Zelenina porce = pěst
		Ovoce porce = pěst
		Pečivo porce = dlaň
		Obiloviny porce = pěst
 	 2x 	Mléko, mléčné výrobky porce = 2 pěsti porce = 2 prsty (plátek sýra)
		Luštěniny (tepelně upravené) porce = pěst
		Maso, ryby porce = dlaň bez prstů
		Tuky (např. máslo) porce = palec



Zdroj: https://www.drugs.com/cq_esp/vida-saludable-para-ni%C3%B1os.html

9.4 Pestrost

Jednotlivá denní jídla by měla být pestrá a měla by obsahovat širokou paletu živin, které jsou potřebné pro růst a vývoj dítěte. Velice jednoduchou pomůckou je zařazení potravin ze všech potravinových skupin do každého hlavního jídla (snídaně, oběd, večeře) a do většiny svačin.

O jakých skupinách potravin hovoříme?

Tabulka 3

		
<h3>Obiloviny a brambory</h3> <p>Chléb, běžné pečivo, jemné pečivo, těstoviny, rýže, jáhly, kroupy, ovesné vločky, pohanka, brambory a další.</p>		
Pestrost	Pravidelnost	Přiměřenost
<p>Do jídelníčku začněte zařazovat v tomto období také celozrnné varianty.</p> <p>Celozrnná by měla být alespoň jedna porce denně.</p>	<p>Obiloviny či brambory by měly být součástí 3 hlavních jídel denně.</p> <p>Pro zpestření je vhodné jimi někdy doplnit také svačiny.</p>	<p>3–4 porce/den</p> <p>Porce odpovídá velikosti dětské pěsti. U pečiva dlaně.</p> <p>V případě těstovin a rýže se velikost pěsti vztahuje k vařenému stavu.</p>
		
<h3>Zelenina a ovoce</h3> <p>Pestrá paleta různých druhů</p>		
Pestrost	Pravidelnost	Přiměřenost
<p>Nejčastěji zařazujte sezónní, lokální či bio varianty.</p> <p>Důležité je dětem nabízet během dne zeleninu a ovoce různých barev. Nejdůležitější je nabídka červených, žlutých a zelených druhů.</p> <p>Převládat by měla zelenina a ovoce v syrové formě, doplněná o tepelně upravené druhy.</p>	<p>Ovoce a zelenina by měla být součástí všech hlavních denních jídel a všech svačin.</p> <p>Zvykáme tak dítě na pravidlo konzumace zeleniny a ovoce 5x denně.</p> <p>Džusy, ovocné šťávy a nektary nejsou pro děti vhodné nápoje a ovoce nenahrazují.</p>	<p>5 porcí/den</p> <p>Porce odpovídá velikosti dětské pěsti. U drobných plodů hrsti.</p> <p>Jsou to menší kusy ovoce či zeleniny, které váží kolem 50 g.</p> <p>Opět je vhodné řídit se velikostí dětské pěsti, která by měla korespondovat s přiměřenou porcí pro daný věk.</p>



Mléko a mléčné výrobky

Mléko, tvarohy, sýry, kysané mléčné výrobky

Pestrost	Pravidelnost	Přiměřenost
<p>Vybíráme výrobky bez přidaného cukru.</p> <p>U sýrů upřednostníme výrobky s co nejnižším obsahem soli (nejsou vhodné sýry typu niva, hermelín, balkánský sýr, tvarůžky a další, které jsou příliš slané).</p> <p>Dětem je možné podávat tučnější varianty.</p> <p>Mléko stále může být mateřské, kojenecké či kravské.</p>	<p>Mléko či mléčné výrobky by měly být součástí každého denního jídla.</p> <p>Častější servírování dovolí rozdělit doporučenou dávku mléka do více menších porcí.</p> <p>Mléko servírujeme jako nápoj či jako součást pokrmu (omáčky, kaše, polévky atd.).</p> <p>Tvarohy či sýry lze nabízet rovněž jako součást pokrmu (např. těstoviny, pomazánky, domácí koláče...).</p>	<p>3–4 porce/den</p> <p>Velikost porce mléka (120–150 ml) jako nápoje se dá přiblížit velikosti dětské pěsti.</p>  <p>V případě sýra měkkého či tvrdého je porce taková, kterou namažeme nebo klademe na pečivo (cca 25 g sýra). Tedy můžeme přirovnat i velikosti dětské dlani.</p> <p>V případě jogurtů odpovídá porce 100 ml.</p>



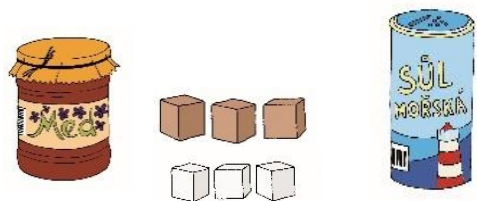
Maso, ryby, vejce, luštěniny, ořechy

Pestrost	Pravidelnost	Přiměřenost
<p>Libové maso</p> <p>Střídáme červené (telecí, hovězí, vepřové, jehněčí) a bílé maso (drůbež, králík).</p> <p>Tučné ryby</p> <p>Obsahují vitamin D a kvalitní tuky.</p> <p>Luštěniny</p> <p>Je vhodné vařit luštěniny v jiné vodě, než ve které byly namočený. Sníží se tím jejich nadýmavost.</p>	<p>Maso, ryby nebo vejce by měly být na jídelníčku denně.</p> <p>1–2 dny v týdnu mohou být nahrazeny luštěninami v kombinaci s obilovinami.</p> <p>Ořechy jsou zařazovány pravidelně. Bezpečnou formou jsou jemně mleté ořechy (do kaší, jogurtů, jemného pečiva) nebo 100% ořechová másla.</p>	<p>1–2 porce/den</p> <p>Velikost porce masa a ryb rovná se velikosti dlaně bez prstů.</p> <p>Porce vařených luštěnin odpovídá dětské pěsti.</p>



Tuky

Pestrost	Pravidelnost	Přiměřenost
<p>Oleje a tuky jsou velice důležitou složkou stravy. Převažovat by měly rostlinné oleje, zejména řepkový a olivový. Pro zpestření je možné zařadit do některých pokrmů lněný olej nebo olej z vlašských ořechů.</p> <p>Pro děti je vhodné i máslo nebo plnotučné varianty mléčných výrobků a mléka.</p>	<p>Tuky by měly být součástí každého pokrmu.</p> <p>Mohou být již obsažené v potravinách (smetana, mléčné výrobky, mléko, vejce, ryby, ořechy) nebo je přidáváme formou olejů či másla. Pro takto malé děti je vhodné přidávat oleje a máslo do již hotových pokrmů, aby nedocházelo k jejich nadměrnému zahřívání.</p>	<p>2–3 porce</p> <p>Porce másla lze přirovnat k velikosti dětského palce.</p> <p>U olejů je to cca 10 g.</p>



Cukr a sůl

Přiměřenost		
<p>Cukr v klasické podobě, med, sirupy a džemy v tomto věku není potřeba používat. Pokrmy a nápoje není potřeba sladit.</p> <p>Přirozeného oslazení pokrmů lze dosáhnout pomocí ovoce (v pokrmu tak bude i vláknina).</p>	<p>Připravované pokrmy se nesolí (zejména přílohy) nebo se solí velmi střídmě, spíše symbolicky.</p> <p>Chuť lze ovlivnit jednoduchým kořením, bylinami, natěmi či oleji a pesty z nich.</p>	<p>U těchto potravin není přesně určena porce.</p> <p>U cukrů a soli platí pravidlo – minimální, symbolické či žádné porce.</p>



Nápoje

Dětské čaje, kvalitní voda

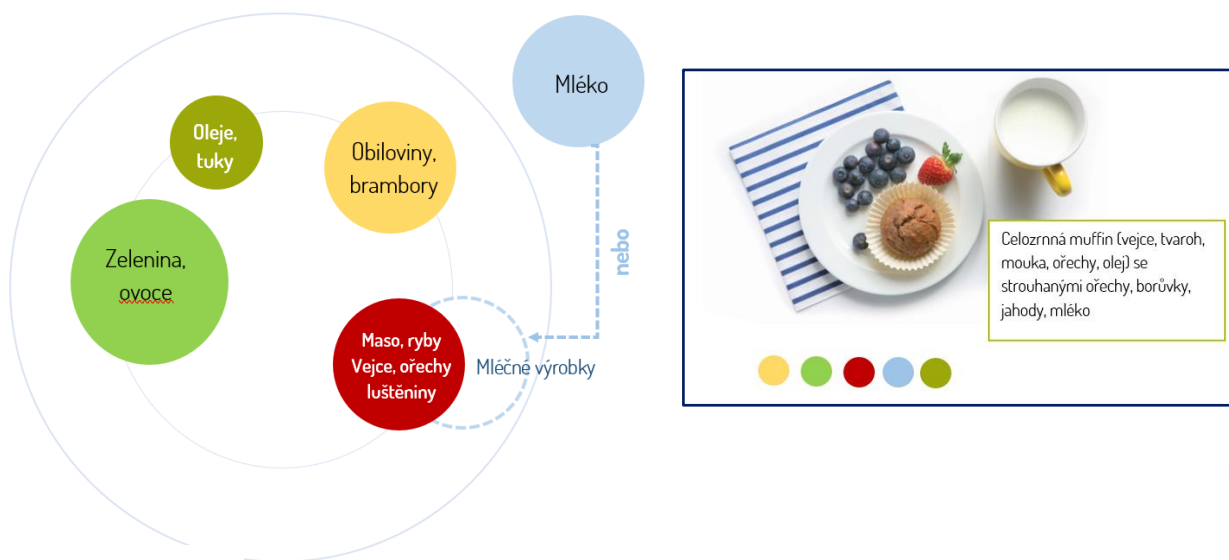
Pestrost	Pravidelnost	Přiměřenost
<p>Základem pitného režimu je pitná voda doplněná pro zpestření vhodným čajem pro děti.</p> <p>Zdrojem velkého množství tekutin je mléko (mateřské, kojenecké formule i kravské).</p> <p>Dětem nejsou podávány sladké nápoje – šťávy, džusy, nektary, ovocné šťávy.</p> <p>Pro děti nejsou vhodné ani minerální vody, kofeinové, energetické či iontové nápoje.</p>	<p>Jak poznat, že má dítě dostatečný pitný režim:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Dítě by mělo pomočit 5–6 pln. Pokud chodí na nočník, mělo by jít rovněž 5–6× denně. → Moč by měla být světlá bez výrazného zápachu. 	<p>1 porce nápoje by měla mít zhruba 100–120 ml.</p> <p>Nápoje podávejte v hrníčku nebo láhvi.</p> <p>Láhev by měla batolata přestat používat přibližně ve 12 měsíci věku.</p>

Zdroj obrázků: <http://www.szu.cz/>

10 Jak sestavovat jídlo pestře na talíř?

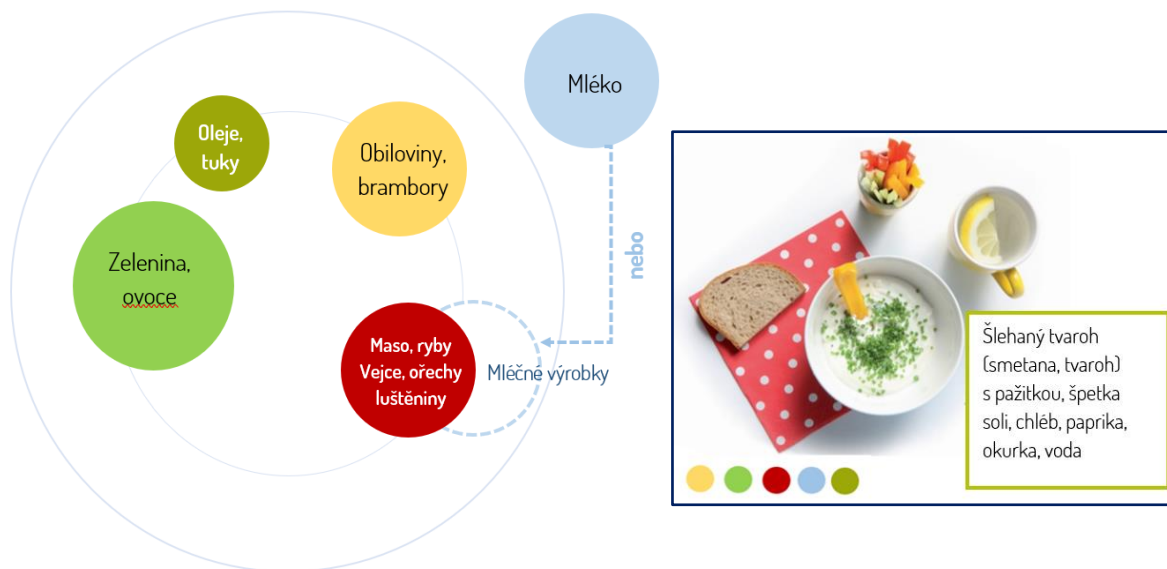
Každé hlavní jídlo a většina svačin by se měly skládat ze všech potravinových skupin.

Obrázek 5



Zdroj: <http://www.szu.cz/>

Obrázek 6



Zdroj: <http://www.szu.cz/>

10.1 Tipy, jak upravovat pokrmy

- Dítě jí očima, proto je potřeba myslet na vzhled pokrmů. Nápadité servírování pomůže, aby dítě jedlo s větší chutí a aby si podávaný pokrm rychleji oblíbilo.
- K hravému servírování pomohou vykrajovátka, formičky na zeleninu nebo ovoce. Přílohu, zeleninu a jiné potraviny lze tvarovat do podoby zvířátek, sluníčka, kytičky apod.

Obrázek 7



Zdroj: <https://www.dreamstime.com/stock-photo-creative-fruit-child-dessert-red-flower-butterflies-form-funny-image55472828>

- Aby strava nebyla monotónní, je možné střídat různé technologické úpravy – s výjimkou smažení a fritování, tomu se vyhneme. Upřednostňujeme vaření, dušení či zapékání. Připravujeme pokrmy šetrně, například úpravou ve vodní lázni, parním hrnci, konvektomatu. Upravíme tak pokrmy doměkka a budou lépe stravitelné. Můžeme využít také pečení v konvektomatu či horkovzdušné troubě.
- Zahušťujeme bramborem, zeleninou, luštěninami, vločkami nebo malým množstvím mouky.
- Pokrmy opakovaně neohříváme.
- Do dvou let věku dítěte nemusí být pokrmy solené. Děti se setkávají se slanou chutí při konzumaci pečiva či sýrů. To bohatě stačí.
- Pokud připravujeme stravu pro dítě společně s jídlem pro starší děti či dospělé, dbáme na to, abychom stravu nesolili. Solit začínáme až kolem 3. roku věku, ale stále zcela minimálně. Pokrmy dochutíme bylinkami, bylinnými oleji, natěmi (i ty můžeme rozmixovat spolu s řepkovým olejem a pokrm tak ozdobit). Vhodné je použít petrželku, pažitku, bylinky, bazalku, majoránku, tymián, rozmarýn, sladkou papriku, mletý kmín.
- Dochucovadla (sypké směsi, bujóny, „kostky“ apod.) do stravy dětí nepatří. Obsahují velmi vysoké množství soli a v některých případech i nekvalitních tuků a přídavných

látek. Strava by měla být založena na nulově či jen minimálně průmyslově zpracovaných potravinách.

- Připravujeme pokrmy, pokud to je možné, sami. Není nad domácí obilninové kaše, domácí smetanovo-tvarohový krém (dokážeme kontrolovat jeho mírnou sladkost – průmyslový produkt je vzhledem k obsahu cukru naprosto nevhodný), domácí přesnídávku z ovoce apod.

11 Časté chyby

- **Odměňování potravinami** – zejména sladkostmi jsou děti odměňovány velice často. Právě tímto krokem jim ale ničíme schopnost cítit hlad a sytost. Lepším řešením je za odměnu batoleti věnovat čas, hrát si s ním, společně si číst.
- **Řešení nudy, vzteku, nervozity a pláče jídlem** – uplácení dítěte. Fixujeme tak u dětí návyk řešit stresovou situaci jídlem. To zejména v pozdějším věku může být jedním z důvodů vzniku nadváhy či obezity. Každý má právo na vztek a prožívání emocí, rodič a pečovatel by měl dítě těmito emocemi provést a naučit ho zvládat je jinak než jídlem.
- **Nadměrné podávání pokrmů v tzv. taštičkách** – dítě z této taštičky saje a nevyužívá tak žvýkání. Časem může začít odmítat stravu, kterou je potřeba kousat.
- **Běhání za dítětem s jídlem** – dítě by si mělo zafixovat pravidlo, že u jídla se sedí, nejlépe na jednom místě k tomu určeném. Je to vhodné i z hlediska bezpečnosti, aby dítěti nezaskočilo. Pokud je dítě krmeno při hře, pohybové aktivitě, u televize, nevnímá důležitost této chvíle a nevnímá vlastně ani to, co jí a kolik toho sní.

12 Oběd – pestrý týdenní jídelní lístek pro dětskou skupinu

Tabulka 4

<p>Polévky</p>	<p>3× týdně zeleninová (např. 2× krémová, 1× s kousky zeleniny nebo vývarová)</p> <p>1× týdně luštěninová (nebo zeleninovo- luštěninová)</p> <p>1× týdně polévka s masem nebo jiná polévka (vývar, kulajda, žampionová, drožďová nebo obilninová)</p>	<p>Polévky se nesolí, případně se solí střídmě, spíše symbolicky. Nepoužívá se pikantní koření. Nepoužívají se instantní dehydratované směsi – bujóny, „kostky“, pasty, instantní polévky apod.</p> <p>Polévky lze zahušťovat zejména zeleninou, bramborem, luštěninami.</p> <p>Velmi vhodné je polévky zjemňovat mlékem či smetanou. Do polévek je možné přidávat oleje a tuky až po uvaření – např. máslo nebo olivový olej.</p> <p>Vhodné jsou kombinace vývarových polévek se sytějším pokrmem, a naopak krémových či zahuštěných polévek s méně sytívaným hlavním pokrmem.</p>
<p>Maso</p>	<p>2× červené maso (telecí, hovězí, vepřové)</p> <p>1× bílé maso (kuřecí, krůtí, králičí)</p>	<p>Červené maso je doporučeno častěji než drůbeží či králičí, a to vzhledem k vyššímu obsahu železa, které je v tomto období velmi důležité.</p>
<p>Ryby</p>	<p>1× týdně (každý druhý týden tučná mořská ryba)</p>	<p>Tučné ryby obsahují velice kvalitní omega-3 nenasycené mastné kyseliny, které jsou důležité například pro správný vývoj mozku. Tučné ryby rovněž obsahují i vitamin D, který má nezastupitelnou roli ve správném vývoji kostí.</p> <p>Nejsou podávány vysoce průmyslově zpracované rybí polotovary, jako např. rybí prsty, nugety, karbanátky.</p> <p>Nejsou podávány smažené rybí pokrmy.</p> <p>Výhodnější je kupovat rybí filé označené „bez kostí“, nebo ryby filetovat a kosti precizně odstranit.</p>
<p>Bezmasý pokrm</p>	<p>1× týdně</p>	<p>S přidavkem vajec, mléka, mléčného výrobku či luštěnin (noky se špenátovo-smetanovou omáčkou a parmezánem, těstoviny s tomatovou omáčkou a parmezánem, gratinované brambory se zeleninou), zeleninový pilaf se sýrem atd.).</p>

Přílohy	2× týdně brambory 3× týdně obiloviny (1× týdně celozrnné)	Vařené brambory, zapékané brambory, bramborová kaše, nastavovaná kaše s obilovinami, bramborovo-zeleninová kaše (mrkvovo–bramborová, celerovo–bramborová, hráškovo–bramborová apod.), bramborové knedlíky, bramborové noky. Mezi obiloviny řadíme rýži, bulgur, těstoviny (včetně kuskusu), kroupy, jáhly atd. Celozrnné obiloviny jsou označeny slovem „celozrnné“ na obalech potravin. Je možné občas (např. 2× měsíčně) zařadit i houskový knedlík. I ten lze připravit z celozrnné mouky.
Zelenina (ovoce)	5× týdně (červené, žluté a zelené druhy zeleniny a ovoce)	Je součástí pokrmů nebo doplňkem. Tepelně upravená (vařená, dušená, upravená v páře, pečená), syrová zelenina (ovoce). V tomto období ještě není potřeba dětem nabízet saláty – kyselá chuť pro ně může být důvodem odmítnutí. Syrovou zeleninu stačí předkládat různě nakrájenou či nastrouhanou. Vzhledem k obsahu soli, cukru a intenzivnější chuti není úplně vhodná sterilovaná a kysaná zelenina. Stejně tak nejsou vhodné kompoty pro vysoký obsah cukrů. Ovocné kompoty lze vyrábět vlastní přípravou bez přidání cukru.
Tuky	75 % spotřeby tvoří řepkový a olivový olej Olej je součástí každého oběda	Jinou formou doplnění tuků je smetana či zakysaná smetana vmíchaná například do polévek, omáček, bramborových kaší. Řepkový olej je určen spíše na tepelnou přípravu, olivový olej se přidává do hotových pokrmů, pomazánek, dipů apod.
Koření a natě	Čerstvé, mražené, sušené natě a bylinky	Koření používáme nepálivé, jednodruhové, směsi bez přídavku soli, cukru, aditivních látek. Místo soli lze pokrmy ochutit natěmi či bylinami (majoránka, tymián, oregano, mletý rozmarýn, petrželová nať, libeček, jarní cibulka, pažitka, nať koriandru apod.).
Nápoje	Pouze nápoje bez obsahu cukru a sladidel	Vždy je k dispozici mléčný a nemléčný nápoj. S přihlédnutím k tomu, jak se hodí k daným pokrmům (například žemlovka a mléko; rybí pokrm a voda s citrónem...) Např. voda, voda ochucená bylinami, citrusovou šťávou, okurkou, čaj ovocný, čaj s mlékem, mléko, caro, melta, mléko s holandským kakaem...

13 Svačiny (dopolední + odpolední) – pestrý týdenní jídelní lístek pro dětskou skupinu

Tabulka 5

<p>Zelenina (ovoce)</p>	<p>10× týdně Součást každé svačiny</p>	<p>Zeleninu a ovoce servírujeme tak, aby se dětem bralo dobře do rukou – finger foods. Střídáme tvary krájení.</p> <p>Zeleninu či ovoce je vhodné servírovat i formou pomazánek, pyré či smoothie. Do smoothie je možné kombinovat ovoce s mlékem či jogurtem, pro občasné zpestření i s rostlinnými nápoji (z kešu ořechů, mandlí...).</p> <p>Zelenina či ovoce jsou vždy součástí svačiny (např. pomazánky) nebo její doplněk (rajčata k chlebu se sýrem). Zelenina či ovoce pouze samostatně jako svačina v tomto věku dětem nestačí.</p>
<p>Celozrnné obiloviny (kaše, müsli)</p>	<p>1× týdně</p>	<p>Ovesné kaše, jáhlové kaše, pohankové kaše... Kaše jsou slazené ovocem (čerstvým, pečeným, vařeným).</p> <p>Müsli by mělo mít maximální obsah cukrů 10 g na 100 g výrobku. Müsli je potřeba podávat s mlékem, aby bylo měkké a nehrozilo tak, že dětem zaskočí.</p> <p>Pozor na směsi müsli s ořechy – ořechy nesmí být v celku.</p>
<p>Celozrnné pečivo a chléb, vícezrnné a žitné pečivo</p>	<p>3× týdně</p>	<p>Grahamový rohlík, celozrnný rohlík, vícezrnná houska, kaiserka apod.</p>
<p>Jemné pečivo</p>	<p>max. 1× týdně</p>	<p>Vánočka, mazanec, loupáček, makový závin apod.</p> <p>Smažené výrobky z kynutého těsta, výrobky z listového či plundrového těsta (koblihy, donuty, croissanty apod.) se nepodávají.</p> <p>Jemné pečivo vlastní výroby.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Vždy s důrazem na nižší přídavek cukru. → Vždy s využitím ovoce či mléčného výrobku, mletých ořechů, mletých semen nebo máku. → S přídavkem celozrnných mouk či vloček. → Tam, kde je to možné, nahradit máslo řepkovým olejem.































Mléko v kaších, kysané mléčné výrobky, tvarohy, sýry	5× týdně	Kysané mléčné výrobky a tvaroh K doslazení, pokud je to nutné, využívat ovoce (čerstvé, pečené, rozvary – vždy bez přidání cukru). Bez sladidel. Sýry Maximální obsah soli u sýrů je 1,3 g/100 g (např. madeland, lučina, žervé, mozzarella...).
Masné výrobky	Nepodávají se	
Pomazánka z ryb	1× týdně	Při dokonalém rozmixování kostí (např. sardinky) je velmi dobrým zdrojem vápníku.
Pomazánky z luštěnin či vajec	1× týdně	hummus (pomazánka z cizrny, lze kombinovat se zeleninou), pomazánka z červené čočky...
Tuky	Řepkový, olivový olej (např. do pomazánek – hummus), máslo	V pomazánkách mohou být tuky zastoupeny smetanou, zakysanou smetanou nebo tučným tvarohem.
Koření a natě	Čerstvé, mražené, sušené natě a bylinky	Koření nepálivé, jednodruhové, směsi bez přídavku soli, cukru, aditivních látek. Místo soli lze pokrmy ochutit natěmi či bylinami (majoránka, tymián, oregano, mletý rozmarýn, petrželová nať, libeček, jarní cibulka, pažitka, nať koriandru apod.).
Nápoje a zakysané mléčné nápoje	Pouze nápoje bez obsahu cukru a sladidel	Vždy je k dispozici mléčný a nemléčný nápoj. Se zřetelem na to, jak se hodí k daným pokrmům (například vánočka a mléko; chléb s žervé a kakao, rybí pomazánka a čaj...). Např. voda, voda ochucená bylinami, citrusovou šťávou, okurkou, čaj ovocný, čaj s mlékem, mléko, caro, melta, mléko s holandským kakaem, kefir, acidofilní mléko, podmáslí...).












14 Návod y a příklady k sestavení jídelního lístku pro dětskou skupinu

14.1 Systém obědů

Sloupce popisují frekvenci zařazení sledované skupiny v týdnu. Řádky nesouvisí s dny v týdnu (tzn. kombinace polévek, hlavních chodů a příloh může být jiná).

Tabulka 6

Polévka	Hlavní chod	Příloha	Doplněk nebo součást hlavního chodu	Nápoj
				 
				 
				 
				 
				 

-  Zeleninová polévka nebo zelenina jako doplněk nebo součást hlavního chodu
-  Luštěninová polévka
-  Jiná polévka (vývar, žampionová, drožděová, kulajda...)
-  Bezmasý pokrm
-  Maso červené (hovězí, vepřové, jehněčí...)
-  Maso bílé (drůbeží a králík)
-  Ryba
-  Brambory
-  Obiloviny
-  Mléčný nápoj
-  Nemléčný nápoj

14.2 Systém dopoledních a odpoledních svačin

V tabulce nejsou všechny potravinové skupiny či potraviny, ale pouze ty, které je vhodné do jídelního lístku zařazovat pravidelně.

Označení „fajfkou“ pro konkrétní dny v týdnu není závazné – slouží pouze jako názorný příklad.

Tabulka 7

	1.		2.		3.		4.		5.	
	Sv. dop.	Sv. odp.	Sv. dop.	Sv. odp.	Sv. dop.	Sv. odp.	Sv. dop.	Sv. odp.	Sv. dop.	Sv. odp.
Zelenina, ovoce (každý den 2×)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Celozrné obiloviny (1× týdně)								✓		
Celozrné, vícezrné, žitné pečivo a celozrnný, vícezrnný, žitný chléb (3× týdně)		✓				✓			✓	
Jemné pečivo (1× týdně)			✓							
Mléko v kaších, kysané mléčné výrobky, tvarohy, sýry (5× týdně)		✓	✓		✓			✓	✓	

14.3 Příklad týdenního jídelního lístku

Tabulka 8

pondělí	Svačina	<i>Celozrnné pečivo, pomazánka z pečené mrkve (pečená mrkev, žervé), rajče, čaj</i>
	Polévka	<i>Hráškový krém</i>
	Hlavní chod	<i>Kuřecí maso, rýže, syrová zelenina (okurka, paprika), voda</i>
	Svačina	<i>Buchta s jablky a tvarohem, mléko, čaj</i>
úterý	Svačina	<i>Houska, lučina, polníček, mléko, čaj</i>
	Polévka	<i>Dýňový krém</i>
	Hlavní chod	<i>Ryba, bramborová kaše, mrkvový salát s jablky, voda</i>
	Svačina	<i>Celozrnný chléb, máslo, vejce, paprika, okurka, čaj</i>
středa	Svačina	<i>Jogurt bílý, ovesné vločky, banán, jablko, mléko, čaj</i>
	Polévka	<i>Čočková s kořenovou zeleninou</i>
	Hlavní chod	<i>Celozrnné těstoviny pomodoro, parmezán, bazalka, voda</i>
	Svačina	<i>Tuňákovo-tvarohová pomazánka, rohlík, kedluben, čaj</i>
čtvrtek	Svačina	<i>Vícevrstvý rohlík, hrášková pomazánka s lučinou, rajčata, čaj</i>
	Polévka	<i>Hovězí vývar se zeleninou</i>
	Hlavní chod	<i>Hovězí maso – svíčková, celozrnný knedlík, voda</i>
	Svačina	<i>Ovocné pyré (jablko, broskev) s tvarohovými nočky, mléko, čaj</i>
pátek	Svačina	<i>Šlehaný tvaroh s vanilkou, pomeranč, mandarinka, mléko, čaj</i>
	Polévka	<i>Krém z pečeného celeru</i>
	Hlavní chod	<i>Zapečené karbanátky (vepřové maso), brambory s jarní cibulkou, hrášek na páře, voda</i>
	Svačina	<i>Chléb, hummus, zeleninové hranolky mrkev, okurka, paprika, čaj</i>

Jednotlivé druhy zeleniny jsou voleny i dle sezónnosti, která má vliv na jejich cenu.

15 Právní prostředí pro oblast bezpečného stravování

Výživa patří mezi významné faktory ovlivňující zdraví a je pevně vázaná na vnější prostředí. Během stravování vznikají pozitivní i negativní sociální situace s dopadem na kvalitu výživy a naše stravovací preference. V různých obdobích našeho života se liší nutriční požadavky, požadavek na zdravotní nezávadnost se v průběhu života nemění. Zdravotní nezávadnost, resp. bezpečnost podávané stravy, je ukotvena v potravinovém právu EU a ČR.

Základním právním předpisem je Nařízení evropského parlamentu a Rady (ES) č. 178/2002, ze dne 28. ledna 2002, kterým se stanoví obecné zásady a požadavky potravinového práva, zřizuje se Evropský úřad pro bezpečnost potravin a stanoví postupy týkající se bezpečnosti potravin (dále jen „nařízení č. 178/2002“).¹⁰

Potravinářským podnikem se rozumí veřejný nebo soukromý podnik, ziskový nebo neziskový, který vykonává činnost související s jakoukoli fází výroby, zpracování a distribuce potravin (článek 3 nařízení č. 178/2002). Stravování dětí, případně stravování zaměstnanců, v rámci dětské skupiny je činností potravinářského podniku. V jeho aktivitách je zřejmá určitá kontinuita a stupeň organizace. I když se jedná pouze o donášku jídla rodiči (jeden ze způsobů zajištění stravy), tak dětská skupina zajišťuje, a tedy i odpovídá za skladování, ohřev a podání této stravy. Jedná se o totožné činnosti, jaké realizuje dětská skupina, která má smluvně zajištěný dovoz stravy z výroby, tedy oficiálního provozu k tomuto účelu zkolaudovanému nebo pokud pokrmy sama vyrábí.

Potravinou se rozumí jakákoli látka nebo výrobek, zpracované, částečně zpracované nebo nezpracované, které jsou určeny ke konzumaci člověkem nebo u nichž lze důvodně předpokládat, že je člověk bude konzumovat. Mezi „potravinou“ patří nápoje, žvýkačky a jakékoli látky včetně vody, které jsou úmyslně přidávány do potraviny během její výroby, přípravy nebo zpracování (článek 2 nařízení č. 178/2002).

**Potravina nesmí být uvedena na trh, není-li bezpečná (článek 14 nařízení č. 178/2002).
Potravina se nepovažuje za bezpečnou, je-li považována za:**

- a) škodlivou pro zdraví;
- b) nevhodnou k lidské spotřebě.

Dle stejného článku výše uvedeného nařízení se při rozhodování o tom, zda je potravina škodlivá pro zdraví, berou v úvahu:

- a) pravděpodobné okamžité nebo krátkodobé nebo dlouhodobé účinky dotyčné potraviny nejen na zdraví osoby, která ji konzumuje, ale také na zdraví dalších generací;
- b) pravděpodobné kumulativní toxické účinky;
- c) zvláštní zdravotní citlivost určité skupiny spotřebitelů, je-li potravina pro tuto skupinu spotřebitelů určena.

¹⁰ Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 178/2002, ze dne 28. ledna 2002, kterým se stanoví obecné zásady a požadavky potravinového práva, zřizuje se Evropský úřad pro bezpečnost potravin a stanoví postupy týkající se bezpečnosti potravin (Úřední věstník L 31, 1. 2. 2002, s. 1). Dostupné zde: http://eagri.cz/public/web/file/593395/Prirucka_pro_provozovatele_potravinarskych_podniku_k_zakladnim_p_redpisum_potravinoveho_prava_EU.pdf

Při rozhodování o tom, zda potravinu není vhodná k lidské spotřebě, se bere v úvahu skutečnost, zda není potravinu s ohledem na své zamýšlené použití nepřijatelná pro lidskou spotřebu z důvodu kontaminace cizorodými nebo jinými látkami nebo z důvodu hniloby, kažení nebo rozkladu.

Potravinu může být nebezpečná nebo zdraví škodlivá pro spotřebitele z hlediska svého složení, použití nesprávného technologického postupu (např. krátká tepelná úprava syrového masa), kontaminace nebo pouze tím, že není správně označena (např. v hlediska alergií či potravinové nesnášenlivosti). Samotná kontaminace může být různého charakteru – mikrobiální (např. výskyt patogenních bakterií v pomazánce), chemická (např. v potravině přítomen čisticí prostředek) nebo fyzikální (např. nehet či knoflík v pokrmu).

Zkušenost z kontrolní činnosti potvrzuje nezbytnost zajistit tzv. sledovatelnost (článek 18 nařízení č. 178/2002). Jedná se o schopnost potravinářského podniku, včetně dovozce, identifikovat podnik, ze kterého byly dodány potraviny nebo látka, kterou lze do potraviny přidat (jinými slovy umět sledovat „krok zpět“). „Krok vpřed“ představuje schopnost identifikace subjektu, kterému potravinářský podnik potravinu dodal. Tuto část sledování nezajišťuje potravinářský podnik, který dodává stravu konečnému spotřebiteli (např. dítě v dětské skupině, žák ve školní jídelně). Ale pozor, pokud školní jídelna dodává stravu dětské skupině, musí mít přehled o „kroku vpřed“. Tedy o tom, že dodala stravu dětské skupině, včetně specifikace dodávky. Sledovatelnost sice nezajistí bezpečnost výrobku, ale usnadní zejména cílené stažení produktu a rychlý zásah. Tato právní povinnost je vymahatelná (obdobně jako ostatní povinnosti vztahující se k bezpečnosti potravin).

V souladu s § 23 odst. 1 zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, v platném znění¹¹ (dále jen „zákon o ochraně veřejného zdraví“) je nutné znát i pojem „stravovací služba“. Jedná se o činnost provozovatele potravinářského podniku, přičemž tento pojem byl vysvětlen výše. Tato činnosti souvisí s jakoukoli fází výroby, přípravy, skladování, distribuce a uvedení pokrmů na trh za účelem jejich podávání v rámci zařízení společného stravování. Stravovací službu může osoba, která ji provozuje, poskytovat pouze v provozovně, která vyhovuje hygienickým požadavkům na umístění, stavební konstrukci, prostorové a dispoziční uspořádání, zásobování vodou, vytápění, osvětlení, odstraňování odpadních vod, větrání a vybavení upraveným přímo použitelnými předpisy Evropské unie na úseku potravinového práva (§ 23 odst. 3 zákona o ochraně veřejného zdraví).

Bližší popis požadavků je uveden zejména v těchto právních předpisech a dokumentech:

- Nařízení evropského parlamentu a Rady (ES) č. 853/2004 ze dne 29. dubna 2004 o hygieně potravin¹² (dále jen „nařízení o hygieně potravin“)
- Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů

¹¹ Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů. Dostupné zde: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-258>

¹² Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 853/2004 ze dne 29. dubna 2004 o hygieně potravin (Úřední věstník L 139, 30. 4. 2004, s. 1). Dostupné zde: http://eagri.cz/public/web/file/593395/Prirucka_pro_provozovatele_potravinarskych_podniku_k_zakladnim_p_redpisum_potravinoveho_prava_EU.pdf

- Nařízení vlády 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci¹³
- Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných¹⁴ (dále také „vyhláška č. 137/2004 Sb.“)
- Kodex hygienických pravidel pro předvařené a vařené potraviny ve veřejném stravování (CACA/RCP 39-1993)¹⁵ (dále „kodex“)
- Zásady správné výrobní a hygienické praxe ve stravovacích službách¹⁶

Na závěr úvodní kapitoly k bezpečnému stravování je nutné uvést, že provozovatel potravinářského podniku provozující stravovací službu je povinen nejpozději v den jejího zahájení písemně oznámit příslušnému orgánu ochrany veřejného zdraví (místně příslušné hygienické stanici) den zahájení činnosti, její předmět a rozsah a umístění provozoven, dále je nutné oznámit významnou změnu v předmětu nebo rozsahu činnosti nejpozději v den této změny, jakož i den ukončení provozu stravovací služby (§ 23 odst. 5 zákona o ochraně veřejného zdraví). Za významnou změnu se například považuje situace po rekonstrukci, kdy se z výdejny stává vývařovna nebo se začne část ze sortimentu na místě připravovat. Právník osoba v oznámení uvede mimo jiné obchodní firmu, sídlo a právní formu; fyzická osoba oprávněná k podnikání podle zvláštních právních předpisů uvede obchodní firmu a bydliště.

¹³ Nařízení vlády 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci. Dostupné zde: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2007-361>

¹⁴ Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných. Dostupné zde: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-137>

¹⁵ Kodex hygienických pravidel pro předvařené a vařené potraviny ve veřejném stravování (CACA/RCP 39-1993). Dostupné zde: <https://www.mzcr.cz/kodex-hygienickych-pravidel-predvarene-a-varene-potraviny-ve-verejnem-stravovani-pro-cac-rcp-39-1993/>

¹⁶ Zásady správné výrobní a hygienické praxe ve stravovacích službách. Dostupné zde: https://www.hygpaha.cz/dokumenty/zasady-spravne-vyrobní-a-hygienicke-praxe-ve-stravovacich-sluzbach-2378_2378_456_1.html

16 Bezpečné stravování jako proces

Bezpečnosti potravin je propojený proces mnoha aktivit, které jsou na sebe závislé.

Principiálně stojí na třech pilířích:

1. Schopnost identifikace a řízení rizik
2. Odpovídající stavebně technické řešení provozovny, včetně vybavení a správné manipulace s potravinami
3. Proškolený a odpovědný zaměstnanec

Jednotlivé pilíře jsou podrobněji popsány níže.

16.1 Schopnost identifikace a řízení rizik

V článku 5 odst. 1 nařízení o hygieně potravin je stanovena povinnost pro provozovatele potravinářského podniku vytvořit kontrolní postupy založené na zásadách systému analýzy rizika a stanovení kritických kontrolních bodů (HACCP). Tento užitečný nástroj pomáhá určit a omezit nebezpečí vyskytující se v potravinách nebo vznikající při jejich zpracování.

Kontrolní systém je postaven na níže uvedených sedmi zásadách:

- identifikace všech nebezpečí, kterým musí být předcházeno nebo která musí být vyloučena či omezena na přijatelnou úroveň,
- identifikace kritických kontrolních bodů na úrovních, v nichž je kontrola nezbytná pro předcházení všem významným nebezpečím, pro jejich vyloučení nebo pro jejich omezení na přijatelnou úroveň,
- stanovení kritických limitů v kritických kontrolních bodech, které s ohledem na předcházení zjištěnému nebezpečí, jeho vyloučení nebo jeho omezení, oddělují přijatelnost a nepřijatelnost,
- stanovení a použití účinných monitorovacích postupů v kritických kontrolních bodech,
- stanovení nápravných opatření, jestliže z monitorování vyplývá, že kritický kontrolní bod není zvládnán,
- stanovení pravidelně prováděných postupů k ověřování účinného fungování opatření uvedených v bodech 1 až 5,
- vytvoření dokladů a záznamů odpovídajících typu a velikosti potravinářského podniku, jejichž účelem je prokázat účinné používání opatření uvedených v bodech 1 až 6.

Provozovatelem vytvořený a v praxi aplikovaný systém není neměnný. Je naopak žádoucí, aby se upravoval dle zjištění z ověřování, při změně podmínek výroby, po rekonstrukci apod. Z kontrolní činnosti je známý poznatek, že dobré kontrolní systémy umí zpracovat samotný potravinářský podnik nebo firmy či jiné osoby, které se této činnosti věnují. Je neefektivní kopírovat kontrolní systém od jiného podniku nebo jej stahovat z internetu. Podstatná je znalost prostředí, vybavení a zaměstnanců. Tato znalost je předností celého systému.

Vzhledem k široké škále typů potravinářských podniků je umožněna různá úroveň kontrolních postupů. Zásadní je princip nepřetržité prevence a připravenosti kontroly nad nebezpečím v prostředí a procesu výroby potravin. Nebezpečím se rozumí nebezpečí biologické (např.

přítomnost původců alimentárních nákaz, tj. onemocnění člověka a zvířat pocházející z potravy), chemické (např. alergeny nebo zbytky dezinfekčních prostředků) nebo fyzikální (např. kusy skla nebo kovu) v potravinách nebo stav potravin, který může mít nepříznivý účinek na zdraví.¹⁷

Pomůckou pro vytvoření systému jsou například tyto dokumenty:

- Pokyny k provádění systémů řízení bezpečnosti potravin zaměřené na programy nezbytných předpokladů (PNP) a postupy založené na zásadách HACCP, včetně otázek zjednodušení/pružnosti jejich provádění v některých potravinářských podnicích (2016/C 278/01).¹⁸
- Zásady správné výrobní a hygienické praxe ve stravovacích službách.¹⁹

Pro pochopení systému je vhodné přečíst si Pokyny k provádění systémů řízení bezpečnosti potravin, zejména přílohu II a III, včetně dodatků. Poslední zmíněný dokument Zásady správné výrobní a hygienické praxe ve stravovacích službách je rozdělen na dvě samostatné části. První teoretická část obsahuje přehled základních požadavků evropské a české legislativy. Výčet je doplněn komentářem a vysvětlivkami včetně zkušeností z praxe a příkladů častých nedostatků. Druhá část je praktická. Slouží jako praktický návod k zavedení a plnění požadavků platných předpisů, hodnocení „současného stavu“ stravovacího zařízení a jeho postupného zlepšování. Součástí publikace jsou i vzory vhodných formulářů a postupy ke zpracování sebehodnocení. Sebehodnotící dotazník může být podkladem k nápravným opatřením při odstraňování zjištěných nedostatků.

Při kontrolní činnosti se hygienické stanice setkávají s příručkou HACCP zejména v papírové podobě. Záznamy sledování kritických bodů jsou vedeny v samostatných listech, v sešitech nebo monitorovány automaticky u novějšího vybavení provozovny. Všechny varianty jsou přípustné. Důležité je postihnout všechna rizika, kritické body sledovat v nastavené četnosti a v případě zjištění neshody rychle reagovat, tedy uplatnit nápravná opatření.

16.2 Odpovídající stavebně technické řešení provozovny, včetně vybavení a správné manipulace s potravinami

Jakýkoliv kontrolní systém by však nefungoval, pokud by nebyla zavedená správná hygienická praxe (např. řádný úklid, osobní hygiena), správná výrobní praxe (např. vhodná teplota a čas zpracování) a potravinářský podnik by nebyl dispozičně a kapacitně (velikostně) odpovídající účelu stravovací služby (viz příklad nevhodné velikosti výdejny níže).

¹⁷ Příručka provozovatele potravinářských podniků k základním předpisům potravinového práva EU. Ministerstvo zemědělství, 2018, s. 108.

¹⁸ Pokyny k provádění systémů řízení bezpečnosti potravin zaměřené na programy nezbytných předpokladů (PNP) a postupy založené na zásadách HACCP, včetně otázek zjednodušení/pružnosti jejich provádění v některých potravinářských podnicích (2016/C 278/01). Dostupné zde: Příručka provozovatele potravinářských k základním předpisům potravinového práva EU. Ministerstvo zemědělství, 2018, s. 92-113.

¹⁹ Zásady správné výrobní a hygienické praxe ve stravovacích službách. Dostupné zde: https://www.hygpaha.cz/dokumenty/zasady-spravne-vyrobní-a-hygienicke-praxe-ve-stravovacich-sluzbach-2378_2378_456_1.html

Obrázek 8



Zdroj: archiv hygienické služby

Výdejna je prostorově nevyhovující, i když se jedná o výdejnu pro malou dětskou skupinu. Chybí umyvadlo na ruce. Pro mytí rukou se nesprávně používá jeden díl dřezu, který je navíc nepřístupný.

Ve výdejně pro dětskou skupinu je nedostatečný prostor. Chybí pracovní plocha pro práci s vydávanými pokrmy. Pro ohřev slouží pouze jedna mikrovlnná trouba.

Obrázek 9



Zdroj: archiv hygienické služby

Požadavky na potravinářské prostory zahrnují tyto předpisy a pomocné dokumenty:

- Nařízení evropského parlamentu a Rady (ES) č. 853/2004 ze dne 29. dubna 2004 o hygieně potravin
- Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů
- Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných
- Kodex hygienických pravidel pro předvařené a vařené potraviny ve veřejném stravování (CACA/RCP 39-1993)²⁰
- Zásady správné výrobní a hygienické praxe ve stravovacích službách²¹

V předpisech jsou stanoveny minimální hygienické požadavky. Každý provozovatel potravinářského podniku má právo minimální požadavky rozšířit s ohledem na zajištění bezpečnosti potravin. Základní požadavky na potravinářské prostory uvedené níže vychází

²⁰ Kodex hygienických pravidel pro předvařené a vařené potraviny ve veřejném stravování (CACA/RCP 39-1993). Dostupné zde: <https://www.mzcr.cz/kodex-hygienickych-pravidel-predvarene-a-varene-potraviny-ve-verejnem-stravovani-pro-cac-rcp-39-1993/>

²¹ Zásady správné výrobní a hygienické praxe ve stravovacích službách. Dostupné zde: https://www.hygpaha.cz/dokumenty/zasady-spravne-vyrobní-a-hygienicke-praxe-ve-stravovacich-sluzbach-2378_2378_456_1.html

z přílohy I dokumentu Pokyny k provádění systémů řízení bezpečnosti potravin zaměřené na programy nezbytných předpokladů (PNP) a postupy založené na zásadách HACCP, včetně otázek zjednodušení/pružnosti jejich provádění v některých potravinářských podnicích.²²

Umístění potravinářského podniku by mělo zohlednit vzdálenost od možných zdrojů kontaminace, zásobování vodou, nebezpečí záplav apod. Prostorová kapacita objektu musí být dostačující. Limituje totiž dispoziční členění provozovny, návaznosti úseků a jejich plynulost a jednosměrnost výrobního procesu. Nelze připustit, aby se například přes výdejnu vstupovalo do šatny zaměstnanců nebo výtluk vajec probíhal ve skladu potravin. Příkladem nesprávného dispozičního řešení je z praxe mnoho. Základní zásadou je důsledně oddělovat nečisté úseky (např. zmíněné šatny, ale i hrubé přípravný) a čisté úseky (s vysokými nároky na čistotu prostředí – např. varna, výdejna). Existuje možnost časového oddělení různých činností, ale při této variantě je nezbytné vzít v úvahu, zda je čas na aplikaci všech kroků sanitace (čištění, následná dezinfekce, případně oplach pitnou vodou v indikovaných případech) a zda je k dispozici zaměstnanec, který bude moci tuto činnost vykonávat. Jedná se o práci s chemickými látkami a přípravky, které vyžadují přesnost a čas.

Samotná stavba musí splňovat řadu požadavků. Upozorňujeme, že níže uvedený přehled je z pohledu potravinového práva. Přehled shrnuje obecné požadavky na potravinářské prostory a dále zvláštní požadavky na prostory určené pro přípravu, ošetření nebo zpracování potravin (podrobnější informace viz příloha II nařízení o hygieně potravin). Zásadní je, aby byly potravinářské prostory udržovány v čistotě a v dobrém stavu. Dodržení tohoto požadavku vyžaduje vhodné uspořádání, konstrukci a vnější úpravu.

Principiálním požadavkem je zajištění dostatečného množství pitné studené vody a teplé vody. Kromě požadavků stanovených v kapitole VII přílohy II nařízení o hygieně potravin jsou požadavky stanoveny rovněž v zákoně o ochraně veřejného zdraví a prováděcí vyhlášce č. 252/2004 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na pitnou a teplou vodu a četnost a rozsah kontroly pitné vody, v platném znění.²³

Nelze opomenout, že je nezbytné nastavit pravidla pro údržbu vzduchotechnických zařízení, odsávačů par, výměny filtrů apod.

²² Pokyny k provádění systémů řízení bezpečnosti potravin zaměřené na programy nezbytných předpokladů (PNP) a postupy založené na zásadách HACCP, včetně otázek zjednodušení/pružnosti jejich provádění v některých potravinářských podnicích (2016/C 278/01). Dostupné zde: Příručka pro provozovatele potravinářských podniků k základním předpisům potravinového práva EU. Ministerstvo zemědělství, 2018, s. 86-91.

²³ Vyhláška č. 252/2004 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na pitnou a teplou vodu a četnost a rozsah kontroly pitné vody. Dostupná zde: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-252>

Obrázek 10



Kvalita pitné vody musí splňovat hygienické limity mikrobiologických, biologických, fyzikálních, chemických a organoleptických ukazatelů.

Zdroj: archiv hygienické služby

Podlahy musí být dobře čistitelné, případně dezinfikovatelné, měly by být vyrobeny z vodotěsného, nenasákavého, omyvatelného a nekluzkého materiálu, v němž se netvoří praskliny. Na základě praxe se doporučuje, aby z důvodu snadného úklidu byly stejným materiálem, kterým je pokryta podlaha, do přiměřené výšky pokryty také stěny, tzv. fabiony pro bezproblémové přechody mezi podlahou a stěnou. Povrchy stěn musí být rovněž udržovány v bezvadném stavu, proto musí být snadno čistitelné, případně dezinfikovatelné a podle vykonávané činnosti je potřeba v určitých místech použít odolné, nenasákavé, omyvatelné a netoxické materiály a hladký povrch až do výšky odpovídající pracovním činnostem (např. za dřezem, za pracovní plochou pro zpracování potravin apod.). Co se týká stropů, je nezbytné zabránit hromadění nečistot a omezit kondenzaci, růst nežádoucích plísní

Obrázek 11



Olupující se omítka představuje všechny druhy rizika pro potraviny připravované pod touto částí stropu – tj. riziko mikrobiální, chemické a fyzikální.

Zdroj: archiv hygienické služby

Výskyt plísní na pracovišti je rizikem nejen pro potraviny, ale i samotné zaměstnance.

Obrázek 12



Zdroj: archiv hygienické služby

a odlučování částec. Toho lze dosáhnout vhodnou konečnou úpravou stropů a stropních instalací. Povrch dveří by měl být hladký a nenasákavý.

Obrázek 113



Zdroj: archiv hygienické služby

Prostředí, ve kterém se manipuluje s potravinami, musí být v udržovatelné čistotě, což stav na obrázku neumožňuje.

Všechny prostory by měly být dostatečně osvětleny a zvláštní pozornost by měla být věnována instalaci vhodného osvětlení v prostorách pro přípravu a kontrolu potravin. Světla by měla být snadno omyvatelná a opatřena ochrannými kryty, aby se zabránilo kontaminaci potravin při případném rozbití světel. Nezbytné je rovněž řešení odvětrání prostor. Každá pobytová místnost musí být odvětraná (nuceně nebo přirozeně). Pokud se pro větrání využívají v potravinářských prostorách okna, tak je nutné tato okna opatřit sítí proti vnikání hmyzu a tuto síť je nutné řádně udržovat. Požadavky na osvětlení a odvětrání jsou uvedeny v nařízení vlády 361/2007 Sb. a navazujících normách.

Na povrchy zařízení a ostatní povrchy prostor, kde se manipuluje s potravinami a povrchy přicházející do kontaktu s potravinami, jsou kladeny obdobné požadavky na udržování v bezvadném stavu, snadnou čistitelnost, případně dezinfikovatelnost. Proto je nezbytné použít hladké, omyvatelné, korozivzdorné a netoxické materiály. I drobné mikropraskliny brání provádění procesu účinné dezinfekce.

Samotnou provozovnu je potřeba chránit před vnikem hmyzu a hlodavců. V potravinářských prostorech není povolena ani přítomnost jiných zvířat. Vnější obvodové stěny objektu by neměly obsahovat štěrbinu nebo praskliny. Okolí provozovny musí být udržováno v čistotě a pořádku. Uvnitř provozovny je nutné umístit technologické vybavení a další předměty tak, aby byla všechna místa dostupná pro čištění a kontrolu. Jak již bylo uvedeno výše, tak okna, která se používají k větrání, musí být vybavena sítěmi proti hmyzu. Dveře by kromě nezbytných okamžiků měly vždy zůstat zavřené. Nevyužívané vybavení a prostory by měly být udržovány v čistotě. Z důvodu ochrany proti škůdcům by měl být zavedený monitoring jejich přítomnosti tak, aby bylo možné rychle a efektivně zasáhnout. V první fázi se jedná o ochrannou dezinfekci, dezinfekci a deratizaci, tedy činnosti směřující k ochraně zdraví fyzických osob a k ochraně životních a pracovních podmínek před původci a přenašeči infekčních onemocnění, škodlivými a epidemiologicky významnými členovci, hlodavci a dalšími živočichy. Jedná se o činnosti, které jsou běžnou součástí čištění a běžných technologických a pracovních postupů. Speciální ochrannou dezinfekci, dezinfekci a deratizaci je povinná podle potřeby ve své provozovně zajistit každá fyzická osoba, která je podnikatelem, právnická osoba a každá osoba při likvidaci původců nálezů, při zvýšeném výskytu škodlivých a epidemiologicky významných členovců, hlodavců a dalších živočichů.

Speciální ochrannou dezinfekci, dezinfekci a deratizaci, s výjimkou speciální ochranné dezinfekce prováděné poskytovatelem zdravotních služeb v jeho objektech, jakož i speciální ochrannou dezinfekci, dezinfekci a deratizaci v potravinářských nebo zemědělských provozech, může provádět pouze odborně způsobilá osoba (dále více § 55 až § 65 zákona o ochraně veřejného zdraví). Při monitoringu nebo zásahu je nezbytné zamezit kontaminaci potravin, obalových materiálů, vybavení apod. Zásah je nutné provést rychle.

Čištění a dezinfekce vyžaduje znalost postupů, které se používají v závislosti na výrobním procesu a jeho částech a mikrobiálního agens, tedy co dezinfekci řešíme. Je nezbytné volit dvouetapový postup – nejdříve čistit a pak dezinfikovat. Volba čisticí metody vždy závisí na povrchu, typu zašpinění, velikosti plochy a zařízeních, která mají být čištěna. Při volbě správného dezinfekčního prostředku si musíme uvědomit, že různé typy mikroorganismů jsou odolné vůči různým druhům účinných látek obsažených v dezinfekčních prostředcích. Špatný výběr dezinfekčního prostředku může vést k porušení až zničení materiálu, ze kterého je dané zařízení vyrobeno. Tím dochází ke zvýšení rizika ulpívání nečistot v poškozených částech povrchu (tvorbě biofilmu), což může vést k tvorbě prostředí vhodného pro růst a množení mikroorganismů. Aby byl zásah účinný, je nezbytné dodržet pokyny výrobce uvedené na etiketě dezinfekčního prostředku. Jedná se o přesné dávkování a odměrování pro správnou koncentraci, dobu působení (expozice) a způsob aplikace. Při použití roztoku s nižší koncentrací není zajištěn dostatečný dezinfekční efekt. Při vyšší koncentraci roztoku sice dosáhneme požadovaného účinku, ovšem za cenu rizika poškození dezinfikovaného materiálu. Rovněž osoba provádějící dezinfekci je vystavena vyšší koncentraci chemických látek, tudíž hrozí poškození zdraví. Nezanedbatelná je také ekonomická ztráta.²⁴

V prostředí, kde se zpracovávají potraviny a mohlo by s nimi dojít k náhodnému kontaktu, by se měly používat pouze čisticí prostředky určené pro povrchy, s nimiž potraviny přicházejí do styku. Jiné čisticí prostředky by se měly používat pouze mimo výrobní dobu. Pro uložení úklidových pomůcek a prostředků je nutné vyčlenit úklidovou místnost vybavenou výlevkou s přívodem pitné studené a teplé vody. Tento prostor musí být oddělený od potravinářských prostor a dětem nedostupný. Lze v něm skladovat jak čisticí, tak dezinfekční prostředky a také je zde připravovat k použití. Výlevka usnadní nabírání vody pro úklid, ale i očistu pomůcek pro úklid. Zároveň je výtok s pitnou vodou k dispozici pro rychlou první pomoc.

Pozornost je potřeba věnovat i nepotravinářským činnostem, jako je dodržování bezpečí a ochrany potravin během údržby zařízení. Je nezbytné nastavit systém hlášení nedostatků zjištěných během provozu (např. poškození pracovních desek, úkapy z technologických zařízení, nefunkčnost vzduchotechnických zařízení). Jedná se i o prevenci fyzikálního případně chemického nebezpečí, kdy se může v provozovně, a pak následně v potravině objevit sklo, plast, kov atd. Zaměstnanec musí vědět, jak postupovat v případě rozbití skla, tvrdého plastu apod.

Podcenit nelze ani manipulaci s odpady. Nejjednodušším způsobem, jak může provozovatel potravinářského podniku splnit požadavky stanovené v kapitole VI přílohy II nařízení o hygieně potravin a tuto skutečnost doložit, je zavést postupy pro jednotlivé druhy odpadu (vedlejší

²⁴ Další informace v článku Pravidla pro správnou dezinfekci. Dostupné zde: <http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/covid-19-a-koronaviry-jak-spravne-pouzivat-dezinfekcni?highlightWords=luka%C5%A1%C3%ADkov%C3%A1>

produkty živočišného původu, zkažené potraviny, chemický odpad a nepotřebný či použitý obalový materiál). Nakládání s odpady řeší samostatný zákon č. 541/2021 Sb., o dopadech, v platném znění.²⁵ Z pohledu bezpečnosti potravin je nezbytné zabránit kontaminaci potravin, tzn. mít určené a označené nádoby na odpad, které jsou vyrobeny z materiálu umožňujícího jejich sanitaci, a odpad odstraňovat z prostor, kde se nacházejí potraviny, co nejrychleji, aby nedocházelo k jejich hromadění.

Významnou oblastí, kterou nelze podcenit, je manipulace s potravinami. Řízení rizik v této oblasti začíná již při nákupu potravin, výběru obalových materiálů a materiálů přicházejících do styku s potravinami. Zásadní je spolehlivost dodavatele, od kterého je nastavena kvalita dodávaného zboží, dodržování lhůt spotřeby, rozsah informací o výrobku, dodržení přepravných teplot a podmínky přepravy vylučující kontaminaci různého charakteru, dodržování provozní a osobní hygieny atd. U potravin je spolehlivost výrobce/dodavatele klíčovou vlastností i pro přítomnost alergenů. Po převzetí potravin do své provozovny je odpovědnost přenesena na potravinářský podnik (např. dětskou skupinu), který má stanovenou strategii bezpečnosti (systém HACCP, vlastní vnitřní předpisy atd.). Převzetí potravin zahrnuje provedení kontroly lhůt spotřeby, převozních teplot, neporušení obalu, kontrolu dodaného množství. Při kontrole teplot je důležité používat správná ověřená měřidla. Kalibrace monitorovacích přístrojů se týká např. i vah. V praxi se setkáme s různými neověřenými teploměry (bez kalibrace), a pokud v zařízení není alespoň jeden kalibrovaný teploměr k porovnání, tak chybné měření není provozovatelem rozpoznáno a může dojít k podání zdravotně závadného pokrmu. Například může být potravina skladována nebo ohřívána při nesprávných teplotách.

Při skladování v provozovně je nutné respektovat pokyny dodavatele. Základní pokyny jsou uvedeny v zákoně č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů²⁶ (dále jen „zákon o potravinách“). Další požadavky vyplývají z nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 ze dne 25. října 2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům, o změně nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1924/2006 a (ES) č. 1925/2006 a o zrušení směrnice Komise 87/250/EHS, směrnice Rady 90/496/EHS, směrnice Komise 1999/10/ES, směrnice Evropského parlamentu a Rady 2000/13/ES, směrnice Komise 2002/67/ES a 2008/5/ES a nařízení Komise (ES) č. 608/2004²⁷ (dále jen „nařízení 1169/2011“). Značení rozpracovaných pokrmů, polotovarů, cukrářských výrobků a pokrmů ošetřuje v návaznosti na zákon o ochraně veřejného zdraví § 37 vyhláška č. 137/2004 Sb. Neoznačení polotovaru či rozpracovaného pokrmu patří k nejčastějším závadám zjišťovaným při státním zdravotním dozoru. V oblasti potravin následuje nedodržení teploty skladování a nerespektování lhůt spotřeby. Problém vzniká v případech, že nejsou řádně zkoumány obaly potravin anebo není ve skladu zaveden

²⁵ Zákon o odpadech č. 541/2021 Sb. Dostupné zde: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2020-541>

²⁶ Zákon č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů. Dostupné zde: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1997-110>

²⁷ Nařízení evropského parlamentu a rady (EU) č. 1169/2011 ze dne 25. října 2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům, o změně nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1924/2006 a (ES) č. 1925/2006 a o zrušení směrnice Komise 87/250/EHS, směrnice Rady 90/496/EHS, směrnice Komise 1999/10/ES, směrnice Evropského parlamentu a Rady 2000/13/ES, směrnice Komise 2002/67/ES a 2008/5/ES a nařízení Komise (ES) č. 608/2004. Dostupné zde: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/CS/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169&from=CS>

postup FIFO – první dovnitř, první ven. Kontrolu potravin ztěžuje i místo skladování, kdy k nim není přístup z více stran. Na obalech potravin se uvádí ke lhůtám dva pojmy – „datum minimální trvanlivosti“ a „datum použitelnosti“.

Vysvětlení a doplnění ze zákona o potravinách je uvedeno níže:

- „Minimální trvanlivost do“ označuje datum, do kterého si potravina uchovává svoji deklarovanou kvalitu. „Spotřebujte do“ označuje datum, do kterého může být potravina konzumována bezpečně. Je to konečné datum.²⁸
- Potraviny mohou být po datu minimální trvanlivosti uváděny na trh pouze tehdy, jsou-li takto označeny, jsou-li umístěny odděleně a jsou-li bezpečné. Pozor, můžete se setkat s potravinami, na jejichž obalech je uvedeno „po otevření potraviny spotřebujte do určitého data“ (např. po otevření spotřebujte do tří dnů) a zároveň může být toto sdělení doplněno o podmínky skladování.
- Co se týká teplot, je nezbytné stejně jako u spotřeby vycházet z pokynu výrobce/dodavatele. Je nutné doplnit, že u některých potravin jsou stanoveny i limity vlhkostní. S velkým důrazem se požaduje (příloha II kapitola IX nařízení o hygieně potravin), aby suroviny, složky, meziprodukty a hotové výrobky, které mohou podporovat růst patogenních mikroorganismů nebo tvorbu toxinů, nebyly udržovány při teplotách, které by mohly vést k ohrožení zdraví. Chladicí řetězec nesmí být přerušen a musí být pod kontrolou. Při rozmrazování musí být potraviny vystaveny takovým teplotám, které nevedou k ohrožení zdraví. Například lze rozmrazovat v lednici s teplotou nejvýše +4 °C, pomocí technického zařízení s funkcí rozmrazování, lze připustit rozmrazování pod tekoucí pitnou vodou při teplotě nepřevyšující +21 °C po dobu nepřesahující 4 hodiny. Po rozmrazení se potravina opět hlídá tak (čas prodlevy, teplota), aby se minimalizovalo riziko růstu patogenních mikroorganismů nebo tvorba toxinů v potravinách.

Samostatná kapitola nařízení o hygieně potravin²⁹ (příloha II kapitola XI.) stanovuje požadavky na tepelnou úpravu. Podstatou tepelné úpravy je zajištění působení vysokých teplot po dostatečně dlouhou dobu v každé části výrobku tak, aby byl vyroben zdravotně nezávadný výrobek. V dětských skupinách se jedná zejména o výdejny.

Dle vyhlášky č. 137/2004 Sb. se teplé pokrmy uvádějí do oběhu tak, aby se ke spotřebiteli dostaly co nejdříve, a to za teploty nejméně +60 °C.

Teplým pokrmem se pro účely této vyhlášky rozumí potravina kuchyňsky upravená ke konzumaci v teplém stavu nebo udržovaná v teplém stavu po dobu uvádění do oběhu, rozvozu nebo přepravy. Pokrmy nevydané ve lhůtě, která byla určena osobou provozující stravovací službu v rámci postupů založených na zásadách kritických bodů, nelze dále skladovat, opakovaně ohřívat ani dodatečně zchlazovat nebo zmrazovat.

²⁸ Rozdíl mezi „datem spotřeby“ a „datem minimální trvanlivosti“. Dostupné zde:

http://eagri.cz/public/web/file/494441/Datum_spotreby_a_datum_minimalni_trvanlivosti.pdf

²⁹ Nařízení evropského parlamentu a rady (ES) č. 852/2004 ze dne 29. dubna 2004 o hygieně potravin²⁹ (Úřední věstník L 139, 30. 4. 2004, s. 1). Dostupné zde:

http://eagri.cz/public/web/file/593395/Prirucka_pro_provozovatele_potravinarskych_podniku_k_zakladnim_p_redpisum_potravinovneho_prava_EU.pdf

Obrázek 124



Zdroj: archiv hygienické služby

Pochybení spočívá v tom, že zbytky z dopolední přesnídávky byly ponechány na odpolední svačinu.

Teplé pokrmy byly ponechány při pokojové teplotě. Navíc chybí přikrytí potravin a v samotném prostoru není uplatněna správná hygienická praxe – kříží se čistý a nečistý provoz (uloženy zároveň potraviny, obaly a transportní nádoby). Stěna za pracovní plochou není snadno čistitelná.

Obrázek 15



Zdroj: archiv hygienické služby

Pod kontrolou je nezbytné mít i samotný transport pokrmů do dětské skupiny. Výklad k přepravě uvádí dokument Zásady správné výrobní a hygienické praxe ve stravovacích službách:³⁰

„K rozvozu a přepravě produktů lze používat jen k tomu vyčleněné a vhodně upravené dopravní prostředky a přepravní prostory s omyvatelnou a dezinfikovatelnou ložnou plochou, které chrání produkty před narušením jejich zdravotní nezávadnosti a jakosti, jakož i před nepříznivými klimatickými vlivy a jsou vhodně vybaveny pro udržení stanovené teploty podle charakteru pokrmů a jejich přepravních obalů. Monitorováním teploty může v tomto případě být záznamové zařízení nebo vhodný teploměr ke kontrole teploty prostředí nebo výrobku (např. teploměr k měření povrchové teploty výrobků, vpichový teploměr apod.).“

³⁰ Zásady správné výrobní a hygienické praxe ve stravovacích službách. Dostupné zde: https://www.hygp Praha.cz/dokumenty/zasady-spravne-vyrobní-a-hygienické-praxe-ve-stravovacích-sluzbach-2378_2378_456_1.html

Obrázek 16

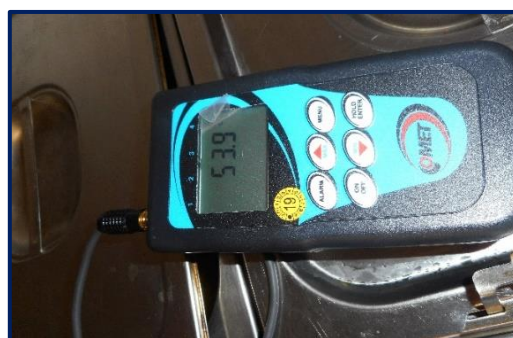


Zdroj: archiv hygienické služby

Přeprava není řešena správně. Zásadní problém spočívá v nezajištění potravin před nepříznivými klimatickými vlivy, není zajištěno udržení stanovené teploty pokrmu, prostředek nelze udržovat v čistotě.

Při kontrole teploty převážených pokrmů zjištěno nedodržení teploty nejméně +60 °C pro teplé pokrmy.

Obrázek 137



Zdroj: archiv hygienické služby

K dalším preventivním opatřením patří prevence křížové kontaminace a zamezení časovým prodlevám.

Časové prodlevy vznikají v okamžiku, kdy se potravina ponechá mimo teplotu nezbytnou pro její zdravotní nezávadnost. Typickým příkladem je nákup chlazených nebo mražených potravin, kdy je potravina ponechána během cesty do dětské skupiny při venkovních teplotách (např. vysoké teploty v létě) nebo při běžných pokojových teplotách, kdy se nákup nevloží hned do lednice nebo mrazicího zařízení. Dalším problémem je ponechání teplých pokrmů při pokojové teplotě ve výdejně apod.

Křížovou kontaminací rozumíme přenos původců onemocnění z místa jejich přirozeného výskytu (např. maso, vejce, zelenina) na nekontaminované potraviny. Přenos se může uskutečnit přímo (např. zelenina v nákupní tašce se dotýká špatně zabaleného pečiva) nebo nepřímo prostřednictvím rukou, kuchyňského zařízení, nádobí atd. (např. na jedné desce se krájí zelenina a následně knedlík).³¹

³¹ Křížová kontaminace potravin. Dostupné zde: https://www.bezpecnostpotravin.cz/userfiles/file/publikace/kontaminace_potravin.pdf

Obrázek 158



Zdroj: archiv hygienické služby

Vedle epidemiologicky významně rizikové potraviny (vejce) je umístěný meloun, který se konzumuje bez tepelné úpravy. Dochází k doteku potravinové fólie a proložky na vejce. Riziko představuje i samotná police v lednici, která je používána pro syrová vejce. Kontaminace fólie může vzniknout i při manipulaci s potravinami v lednici na horní polici (potraviny jsou v přepravních kartonech).

Obrázek 149



Zdroj: archiv hygienické služby

Nedodržení pokynů výrobce pro skladování hotového pokrmu při teplotě do 4 °C.

Prevence křížové kontaminace zahrnuje jasné rozdělení pracovních ploch, skladovacích prostor, pomůcek, chladících a mrazících zařízení pro skladování a manipulaci s potravinami rozdílného epidemiologického rizika. Měly by být k dispozici jasné určené nádoby na potraviny a rovněž obalové materiály, které jsou vhodné pro styk s potravinami. V prostorách určených pro skladování potravin lze skladovat pouze produkty s potravinami související. V žádném případě nelze obecně v potravinářských prostorách skladovat předměty nesouvisející s činností potravinářského provozu, například pomůcky pro výtvarnou činnost dětí nebo bicykl zaměstnance.

16.3 Proškolený a odpovědný zaměstnanec

Jak již bylo výše uvedeno, samotné provozování stravovací služby zahrnuje celou škálu činností – příjem zboží, skladování a zpracování potravin, jejich tepelnou úpravu, porcování, výdej atd. Tyto činnosti považujeme vzhledem k zajištění cílové zdravotní nezávadnosti, respektive bezpečnosti potravin, za „činnosti epidemiologicky závažné“. Vždy za nimi stojí zaměstnanec-potravinář. Ve smyslu legislativy se jedná o fyzickou osobu vykonávající činnosti epidemiologicky závažné (v dětské skupině např. pečovatel či kuchař) musí mít zdravotní průkaz a znalosti nutné k ochraně veřejného zdraví.

Z pohledu provozování dětské skupiny se jedná o osoby přicházející při pracovních činnostech ve stravovacích službách (§ 23 zákona o ochraně veřejného zdraví) při výrobě potravin, zpracování potravin nebo při uvádění potravin na trh (ilustrativně ke strážníkovi) do přímého styku s potravinami, pokrmu, zařízením, náčiním nebo plochami, které jsou ve styku

s potravinami nebo pokrmy. Zdravotní průkaz před zahájením činnosti vydává registrující poskytovatel zdravotních služeb v oboru všeobecné praktické lékařství nebo v oboru praktický lékař pro děti a dorost nebo poskytovatel pracovnělékařských služeb. Vydání zdravotního průkazu nenahrazuje vstupní lékařskou preventivní prohlídku (§ 19 odst. 2 zákona o ochraně veřejného zdraví³²). V souladu s tímto ustanovením je fyzická osoba vykonávající činnosti epidemiologicky závažné povinna:

- a) podrobit se v případech upravených prováděcím právním předpisem nebo rozhodnutím příslušného orgánu ochrany veřejného zdraví lékařským prohlídkám a vyšetřením, která provede registrující poskytovatel zdravotních služeb nebo poskytovatel pracovnělékařských služeb, stanoví-li tak zákon o specifických zdravotních službách,
- b) informovat poskytovatele zdravotních služeb podle písmene a) o druhu a povaze své pracovní činnosti,
- c) mít u sebe zdravotní průkaz a na vyzvání ho předložit orgánu ochrany veřejného zdraví,
- d) uplatňovat při pracovní činnosti znalosti nutné k ochraně veřejného zdraví a dodržovat zásady osobní a provozní hygieny v rozsahu upraveném v prováděcím právním předpise.

Dodržování nastavených pravidel závisí na pochopení a spolupráci zaměstnanců. K dosažení vysoké úrovně pomůže kontrolní systém založený na zásadách HACCP a rozhodně proškolený a odpovědný personál, který má ze strany provozovatele připraveno potřebné vybavení (od pracovního oblečení až po instalaci umyvadla na ruce). Při školení zaměstnanců je vhodné rozlišovat mezi školením v obecných otázkách a speciálním školením v postupech založených na zásadách HACCP. Rovněž je vhodné rozlišit rozsah školení pro různé pozice na pracovišti. Základní rozsah znalostí osob vykonávající činnosti epidemiologicky závažné je stanoven ve vyhlášce č. 490/2000 Sb.

Zaměstnanec-potravinář musí mít vzhledem k potřebě převlékat se do čistého pracovního oblečení k dispozici vyhrazenou šatnu, která se udržuje v čistotě a pořádku. Zde je nezbytné umožnit snadné oddělení civilních oděvů, čistých pracovních oděvů a špinavých pracovních oděvů. Pracovní oblečení by mělo být pratelné při vysokých teplotách a jeho praní je možné zajistit v provozovně, pokud je pro praní vybavena, nebo smluvně v komerční prádelně.

Toalety pro zaměstnance by neměly být přístupné přímo z prostor, kde probíhá manipulace s potravinami. V předsíni WC se umísťuje umyvadlo na ruce vybaveno studenou pitnou a teplou tekoucí vodou, prostředkem na mytí rukou, případně dezinfekcí a pro osušení ručníc pro jednorázové použití nebo osoušečem rukou. Umyvadla na mytí rukou by měla být rozmístěna i v dalších prostorách potravinářského podniku (v přípravnách, ve varně, u výdeje apod.). Z důvodu prevence šíření alimentárních nákaz je rozumné, aby na toaletách a v místech práce s rizikovými potravinami byla instalována u umyvadla na ruce mísicí baterie bez ručního ovládání uzavírání vody. Tím se po umytí zabrání kontaktu vodovodního kohoutku s čistýma rukama. Zároveň je nutné upozornit i na skutečnost, že umyvadlo na mytí rukou musí být odděleno od dřezu na mytí potravin.

³² Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů. Dostupné zde: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-258>

Obrázek 20



Zdroj: archiv hygienické služby

Neřešena oprava poškozeného odpadu. Voda je sbírána do nádoby a vylévána do dřezu. V provozovně tak vzniká riziko křížové kontaminace.

Nepřípustné použití společného textilního ručníku. Problematická je i velikost umyvadla, protože mytí rukou vyžaduje mytí rukou delší dobu a řádně na všech místech s použitím tření.

Obrázek 21



Zdroj: archiv hygienické služby

Zaměstnanci by měli být seznámeni s riziky, která přináší alimentární nákazy a zároveň by měli znát příznaky onemocnění. Pokud se u zaměstnanců projeví zdravotní potíže, měli by být vyloučeni z manipulace s potravinami. To vyžaduje nastavení vzájemné komunikace předem, před vznikem problémové situace.

Příloha II kapitoly VIII odst. 2 nařízení o hygieně potravin³³ upravuje, že žádná osoba, která trpí chorobou nebo je přenašečem choroby, která může být přenášena potravinami, nebo je postižena například infikovanými poraněními, kožními infekcemi, vředy nebo průjmy, obecně nesmí manipulovat s potravinami nebo vstupovat do jakékoli oblasti, kde se manipuluje s potravinami, pokud existuje jakákoli možnost přímé nebo nepřímé kontaminace. Takto postižená osoba, která je zaměstnaná v potravinářském podniku a může přijít do styku s potravinou, musí neprodleně ohlásit onemocnění nebo jeho příznaky a, je-li to možné, jejich příčinu provozovateli potravinářského podniku.

Podle přílohy II kapitoly VIII odst. 1 nařízení o hygieně potravin musí každá osoba v oblasti, kde se manipuluje s potravinami, udržovat vysoký stupeň osobní čistoty a nosit vhodný, čistý, a je-li to nezbytné, ochranný oděv. Přesnější požadavky uvádí § 50 vyhlášky č. 137/2004 Sb.³⁴, konkrétně se vyžaduje:

³³ Nařízení evropského parlamentu a rady (ES) č. 852/2004 ze dne 29. dubna 2004 o hygieně potravin³³ (Úřední věstník L 139, 30. 4. 2004, s. 1). Dostupné zde: http://eagri.cz/public/web/file/593395/Prirucka_pro_provozovatele_potravinarskych_podniku_k_zakladnim_p_redpisum_potravinoveho_prava_EU.pdf

³⁴ Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných. Dostupné zde: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-137>

- pečování o tělesnou čistotu a před započítáním vlastní práce, při přechodu z nečisté práce na čistou (například úklid, hrubá příprava), po použití záchodu, po manipulaci s odpady a při každém znečištění si umýt ruce v teplé vodě s použitím vhodného mycího, popřípadě dezinfekčního prostředku,
- nošení čistých osobních ochranných prostředků odpovídajících charakteru činnosti, zejména pracovní oděv, pracovní obuv a pokrývka hlavy při výrobě potravin a pokrmů. Udržování pracovního oděvu v čistotě a jeho vyměňování podle potřeby v průběhu směny. Při pracovní činnosti vyžadující vysoký stupeň čistoty nebo při vyšším riziku kontaminace používání jednorázových ochranných rukavic a ústních roušek,
- neopouštění provozovny v průběhu pracovní doby v pracovním oděvu a v pracovní obuvi,
- vyloučení jakéhokoliv nehygienického chování (například kouření, úpravy vlasů a nehtů),
- zajištění péče o ruce, nehty na ruku ostříhané na krátko, čisté, bez lakování, na ruku nenosit ozdobné předměty,
- ukládání použitého pracovního oděvu, jakož i občanského oděvu na místo k tomu vyčleněné; ukládání pracovního oděvu a občanského oděvu odděleně.

Jako preventivní krok je vhodné při práci s potravinami určenými k přímé spotřebě používat rukavice určené k manipulaci s potravinami a tyto rukavice pravidelně měnit. Použití rukavic však nezabavuje zaměstnance povinnosti mýt si ruce. Mytí rukou je nezbytné před začátkem pracovní činnosti, po použití toalety, po přestávce, po vynesení odpadků, odkašlání či kýchnutí, manipulaci se surovinami, manipulaci s odpady, při přechodu z práce nečisté na čistou atd. Pro mytí rukou musí vytvořit provozovatel stravovací služby.

Zároveň je dle § 21 odst. 1 zákona o ochraně veřejného zdraví³⁵ osoba provozující činnosti epidemiologicky závažné povinna:

- dodržovat zásady provozní hygieny upravené prováděcím právním předpisem, jakož i zásady osobní hygieny upravené prováděcím právním předpisem, pokud se sama účastní výkonu činností uvedených v § 19 odst. 2 větě první,
- zajistit uplatňování znalostí a zásad osobní a provozní hygieny podle § 20 písm. d) zaměstnanci a spolupracujícími rodinnými příslušníky,
- zajistit, aby výkonem činností epidemiologicky závažných nedošlo k ohrožení nebo poškození zdraví fyzických osob infekčním nebo jiným onemocněním.

Dále je nutné myslet na lékárničku, umístěnou na přístupném místě k okamžitému použití. Každá osoba, která utrpí řeznou či jinou ránu, přeruší práci až do doby, kdy je rána plně a bezpečně zakryta voděodolnou náplastí, jejíž barva je dobře viditelná. Pokud bude do prostoru vstupovat tzv. třetí osoba (např. z důvodu údržby zařízení), je nutné mít pro tyto účely připravené například jednorázové pláště.

³⁵ Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů. Dostupné zde: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-258>

17 Bezpečné potraviny připraveny rodičem

Poměrně velká část dětí konzumuje během pobytu v dětské skupině stravu připravenou rodičem. Rodič je odpovědný za její přípravu, dětská skupina za skladování od okamžiku převzetí až po výdej.

S ohledem na ochranu zdraví dětí je nutné uplatňovat dobrou praxi a vyhnout se chybám:

✓³⁶ **S rodičem je nutné dohodnout denní dodání doma připravené stravy v označených nádobách vhodných pro styk s potravinami.**

✗³⁷ Nelze převzít například vakuovanou pomazánku pro dítě pro použití na celý týden.

✗ Nesmí dojít k záměně pokrmu mezi dětmi (např. riziko alergických reakcí).

✓ **Před podáním pokrmu dítěti pokrm sensoricky zkontrolovat, v případě pochybnosti pokrm nevydat. Pro tuto situaci mít s rodičem připravenou náhradní variantu stravování.**

✗ Nelze podat pokrm, kde je evidentní výskyt plísní, jsou přítomné hnilobné procesy, byl zjištěn například výskyt střeptu nebo se jedná o poškozený obal potraviny.

✓ **Balené trvanlivé potraviny z distribuce musí mít zřetelné informace o datu spotřeby a podmínkách skladování.**

✗ Nelze převzít potraviny bez etikety.

✓ **Zchlazené doma připravené pokrmy (nebo zakoupené a donesené rodičem) a chlazené další potraviny (např. jogurty) musí jak rodič, tak následně dětská skupina, skladovat v chladu v lednicích dle pokynů výrobce. V případě rodičem doneseného pokrmu uchovávat tyto pokrmy při teplotě do 4 °C.**

✗ Nelze dopustit, aby například jogurty ponechal rodič ve skříňce a dítěti byl jogurt podán k odpolední svačině.

✓ **Donesené pokrmy a potraviny od rodičů skladovat v provozovně v individuálně přidělených omyvatelných a dezinfikovatelných boxech vhodných pro potraviny nebo jednorázových obalech určených pro potraviny**

✗ Nelze bez oddělení společně skladovat provozní potraviny a z rodin donesené potraviny (boxy a obaly jsou řešením, minimalizuje se tím riziko křížové kontaminace).

³⁶ ✓ znázornění dobré praxe

³⁷ ✗ znázornění nevhodné rizikové praxe

Pro rodiče doporučujeme základní zásady obsažené v dokumentu 5 klíčů³⁸ k bezpečnému stravování, včetně videa³⁹:

1. udržujte čistotu,
2. oddělujte syrové a uvažené pokrmy,
3. pokrmy důkladně vařte,
4. potraviny uchovávejte při bezpečných teplotách,
5. používejte nezávadnou vodu a suroviny.

Další návodný dokument vydala Světová zdravotnická organizace pod názvem Deset pravidel WHO pro bezpečnost potravin.⁴⁰

³⁸ 5 klíčů k bezpečnému stravování. Dostupné zde: <https://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/76752.aspx>

³⁹ Video 5 klíčů k bezpečnému stravování. Dostupné zde: <https://eagri.cz/public/web/mze/potraviny/bezpecnost-potravin/video-pet-klicu-k-bezpecnemu-stravovani.html>

⁴⁰ Deset pravidel WHO pro bezpečnost potravin. Dostupné zde: https://www.bezpecnostpotravin.cz/deset-pravidel-who-pro-bezpecnost-potravin_2.aspx

18 Kojenecká strava

Podmínky přípravy kojenecké stravy ošetřuje § 46 č. vyhlášky 137/2004 Sb. v platném znění.⁴¹ Nastavená pravidla lze shrnout ve smyslu vyhlášky a pro potřeby denního provozu dětských skupin následovně:

- Pro přípravu kojenecké stravy lze používat jen vodu, která splňuje požadavky stanovené pro balenou kojeneckou vodu nebo balenou stolní vodu označenou jako „vhodná pro přípravu kojenecké stravy a nápojů“.
- Mléčná kojenecká strava (tj. pokračovací mléka, případně batolecí mléka) se musí připravit přesně podle návodu a pomocí odměrek (odměrku nelze vracet pro opakované použití zpět do obalu s instantní či sušenou směsí výrobku, naopak je nezbytné odměrku umýt a udržovat v čistotě).
- Pro každé krmení musí být připravená vždy čerstvá kojenecká strava, předpřipravená hotová tekutá mléka z obchodní distribuce se otvírají těsně před použitím.
- Teplota podávané stravy je 37 °C.
- Používané lahvičky a savičky pro krmení musí být sterilní.
- Po naplnění se lahvičky ihned uzavřou a savičky se překryjí omyvatelným ochranným obalem.
- Materiál, ze kterého jsou lahvičky a savičky vyrobeny, musí být bezpečný a tepluvzdorný, objem lahvičky a tvar savičky odpovídá požadavkům kojence (např. je nutné přihlídnout k možné kombinaci krmení z láhve a kojení).
- Pokud se kojenecká strava nepřipravuje v dětské skupině, ale dováží se, je nezbytné, aby byla strava po naplnění lahviček zchlazena na teplotu nejvýše +4 °C do 60 minut u hutné kojenecké stravy a do 30 minut u tekuté kojenecké stravy.
- Převážné obaly musí během distribuce zajistit teplotu nejvýše +4 °C.
- Ohřev dovezené tekuté mléčné stravy se provádí v lahvičkách bezprostředně před krmením do teploty +37 °C ve všech částech pokrmu rovnoměrně v celém objemu stravy (je nutné zabránit zbytečné manipulaci například přemístěním stravy do jiných obalů).

Pro čištění lahviček, víček lahviček, saviček a ochranných obalů je zapotřebí mít speciální kartáče, vyčleněný dřez s přívodem teplé a studené pitné vody a sterilizátor. Veškerá manipulace s kojeneckou stravou se musí odehrávat ve vyčleněném úseku se snadno dostupným a náležitě vybaveným umyvadlem na mytí rukou.

⁴¹ Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných. Dostupné zde: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-137>

19 Mateřské mléko v prostředí dětské skupiny

V rámci dětské skupiny a věkového složení dětí je pravděpodobné, že bude řešeno kojení. Předně je nutné zdůraznit, že dětskou skupinu nelze přebudovat na sběrnou mateřského mléka. Sběrna mateřského mléka náleží zdravotnickému zařízení a má za úkol sběr, kontrolu zdravotní nezávadnosti a skladování mateřského mléka. Jeho využití je určeno pouze pro vlastní potřebu zdravotnického zařízení. Výše uvedené je definováno ve vyhlášce č. 137/2004 Sb. v platném znění⁴², konkrétně v § 47 odst. 1. Následující odstavec (2) se týká samotné manipulace s mateřským mlékem. Většina podmínek je s výhodou uplatnitelná i v domácím prostředí. Pro rodiče nebo zákonné zástupce dětí je shrnutí z vyhlášky doplněno o poznatky z praxe následující:

- Čerstvé mateřské mléko bez pasterace (pouze matka pro vlastní dítě) musí být skladováno po celou dobu při teplotě +4 stupně C a spotřebováno do 24 hodin.
- Případné zmrazení mléka na teplotu -18 °C musí být provedeno co nejrychleji po odstříkání (pozor – nelze smíchat čerstvé a již zmrazené mléko).
- Mateřské mléko musí být skladováno po celou dobu při teplotě -18 °C a spotřebováno nejdéle do 3 měsíců (důležité je použít obal vhodný pro mrazení a styk s potravinou a zároveň zajistit jeho označení datem spotřeby).
- Rozmrazování mateřského mléka je možno provádět v chladicím zařízení při teplotě nejvýše +4 °C nebo pod studenou tekoucí vodou.
- Rozmrazené mateřské mléko musí být po celou dobu skladováno při teplotě +4 °C a musí být spotřebováno nejdéle do 24 hodin od vyskladnění z mrazicího zařízení (obal je nutné označit pro kontrolu hodinou spotřeby).
- K rozmrazování a ohřevu nesmí být použito mikrovlnné zařízení.
- Ohřev mateřského mléka se provádí ve vodní lázni do teploty +37 °C.
- Mateřské mléko nespoteřované ve stanovené lhůtě či jednou rozmrazené se nesmí znovu mrazit, chladit a dále použít pro výživu kojenců.

Dětská skupina nemá možnosti jako zdravotnické zařízení, ale i tak lze vytvořit v rámci jejího provozu bezpečné prostředí pro kojení. Maminky potřebují na kojení pouze čas, prostor a podporu. Podpora kojení je v ČR součástí celé zdravotní strategie. Podpora musí přicházet i ze strany zaměstnavatele, poskytovatele péče o dítě, kolegů v zaměstnání a rodiny.

V oblasti zajištění času je nápomocný § 242 zákoníku práce⁴³, ve kterém jsou ošetřeny přestávky na kojení. Tyto přestávky jsou poskytovány výlučně zaměstnankyním, které kojí své děti, a to za účelem kojení. Počet a délku těchto přestávek v práci řeší zákoník práce v závislosti na věku dítěte a délce týdenní pracovní doby. Přestávky ke kojení se započítávají do pracovní doby a přísluší za ně náhrada mzdy nebo platu ve výši průměrného výdělku.

⁴² Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných. Dostupné zde: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-137>

⁴³ Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce. Dostupné zde: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-262>

Prostor pro kojení vyžaduje soukromí, klid, čistotu a minimální vybavení. Nevyžaduje rekonstrukce a finančně nákladné vybavení. Vhodná je místnost kanceláře, která se pro tento účel krátkodobě vyčlení, případně jiná obytná místnost, která není často obsazena. S výhodou lze využít mobilní přepážky (paravány). Nevhodná jsou hygienická zařízení nebo prostory, kde se skladují, vyrábí a vydávají potraviny. Nepříhodné jsou rovněž místnosti, které nesplňují podmínky pro pobyt osob. K základnímu vybavení náleží vhodné sedadlo a dostupnost umyvadla na ruce. Počítat se musí i s odložením oblečení, návleky na boty a případným přebalením dítěte. Největší benefit – úzký kontakt maminky a dítěte — je lehce dosažitelný.

Pokud by se chtěl do péče o dítě zapojit tatínek dítěte nebo jiný člen rodiny, je možné po domluvě s poskytovatelem péče o dítě vytvořit podmínky i pro tuto variantu. Mimo výše uvedené vybavení bude nutné zajistit navíc rovnou menší plochu pro položení ohřívače kojenecké láhve. Podmínkou pro nakrmení dítěte mateřským mlékem bude přinesení již doma naplněné lahvičky se savičkou, která se v provozovně ve vyčleněné místnosti pouze ohřeje. Po nakrmení se láhev odnese domů, kde se vyčistí. Zchlazené čerstvé nebo rozmrazené mateřské mléko musí být po celou dobu (tedy během převozu) skladováno při teplotě +4 °C a musí být spotřebováno nejdéle do 24 hodin. Od popsané minimalizace manipulace s mateřským mlékem v dětské skupině by se mohlo upustit pouze v případě, že je vyčleněná místnost pro kojení/krmení, která je vybavená umyvadlem na ruce (již nestačí dostupnost umyvadla) a k tomuto účelu vyčleněným dřezem s přívodem studené pitné a teplé vody. Personál dětské skupiny tento způsob krmení nezajišťuje, ale vytváří podmínky a poskytuje podporu.

Kojení v prostorách dětské skupiny nebo krmení mateřským mlékem členem rodiny vyžaduje individuální posouzení prostorových podmínek. Dětské skupiny totiž nebyly zřízeny pro tyto činnosti. Požadavky na jejich stavebně technické řešení a vybavení nezahrnují v ustanovujících právních předpisech situaci spojenou s kojením či krmením mateřským mlékem. Taktéž není zajištěno personální obsazení pro provedení souvisejících činností s krmením mateřským mlékem. S ohledem na pozitivní přínos kojení pro dítě a maminku je však zásadní hledat řešení alespoň v rozsahu výše popsaného.

20 Správný výběr materiálů a předmětů určených pro styk s potravinami

Vzhledem k věku dětí v dětských skupinách je zásadní správně vybírat nejen hračky, ale i obaly potravin a stolní nádobí. Zaměřit se pouze na vzhled není správná a bezpečná cesta. Potravina a obal na sebe totiž vzájemně působí. Může docházet k uvolňování látek do potravin v důsledku migrace nebo narušení obalového materiálu (např. koroze). V ČR existuje systém pravidel a kontroly kvality a bezpečnosti i pro tuto oblast. Z dozorové činnosti je známo, že se spotřebitel nemusí obávat problému s nevhodným obalem, pokud koupí balenou potravinu. Problém může nastat při balení potravin v provozovnách a domácnostech a při nákupu stolního nádobí. Zde je na místě předběžná opatrnost.

Obecné požadavky na materiály a předměty určené pro styk s potravinami řeší nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1935/2004⁴⁴. V článku 15 je řešeno jejich označování a v článku 16 tzv. prohlášení o shodě, tj. písemné prohlášení o tom, že jsou v souladu s předpisy, které se na ně vztahují. Při nákupu je nutné si všimnout na prvním místě označení. Jedná se o více povinných údajů, jejichž umístění je ošetřeno legislativně. Spotřebitel by si měl všimnout, že se k materiálům a předmětům, které při uvedení na trh ještě nejsou ve styku s potravinami, připojí slova „pro styk s potravinami“ nebo konkrétní označení týkající se jejich použití, jako např. polévková lžice nebo symbol znázorněný v příloze II tohoto nařízení (viz obrázek níže s názvem Grafický symbol pro výrobky určené pro styk s potravinami). V případě nejasností je možné se dotazovat prodejce na prohlášení o shodě.

Grafický symbol pro výrobky určené pro styk s potravinami

Obrázek 22



Zdroj: <https://www.nzip.cz>

Mimo obecné právní předpisy existují speciální požadavky pro materiály určené pro styk s potravinami, konkrétně u těchto materiálů – keramika, celofán, plasty (nařízení komise (EU) č. 10/2011, o materiálech a předmětech z plastů určených pro styk s potravinami), aktivní a inteligentní materiály, laky a povrchové úpravy na bázi epoxidových pryskyřic (omezení pro obsah a uvolňování bisfenolu A a některých jeho derivátů).⁴⁵

⁴⁴ Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1935/2004, o materiálech a předmětech určených pro styk s potravinami a o zrušení směrnic 80/590/EHS a 89/109/EHS. Dostupné zde: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/CS/TXT/HTML/?uri=CELEX:32004R1935&qid=1594796173945&from=CS>

⁴⁵ Bezpečnost a zdravotní nezávadnost potravinářských obalů, právní předpisy a úřední kontrola. Dostupné zde: <https://www.nzip.cz/clanek/837-bezpecnost-a-zdravotni-nezavadnost-potravinarskych-obalu-pravni-predpisy-a-uredni-kontrola>

Na úředních deskách všech hygienických stanic naleznete seznam nebezpečných výrobků, které byly odhaleny při státním zdravotním dozoru a mohou představovat riziko pro lidské zdraví (např. <https://www.khszlin.cz/24838-uredni-deska>).

21 SWOT Analýza

V předchozích částech publikace jste získali zásadní informace k nutriční stránce podávané stravy pro děti a zároveň požadavky pro bezpečnou přípravu. Pokud stojíte před rozhodnutím, jakou cestou se při přípravě stravy vydat, tak nevynechejte i další kapitolu nazvanou SWOT Analýza. Jedná se o část podkladů pomocných pro rozhodnutí pro jednu ze **tří variant**:

- Příprava stravy dětskou skupinou (bez předchozí zkušenosti s přípravou stravy).
- Dovoz stravy z provozovny školního stravování (školní jídelna, školní jídelny – výdejna nebo školní vývařovna).
- Dovoz stravy z provozovny, která připravuje pokrmy primárně pro dospělé (provozovny stravovacích služeb typu restaurace, závodní jídelna).

Analýza shrnuje poznatky o dostupných variantách. Zároveň pomáhá identifikovat ve vnitřním prostředí dětské skupiny slabá a silná místa a ve vnějším prostředí každé varianty příležitosti a hrozby.

Vnitřní atributy je daný typ provozovny schopen mít pod kontrolou, ovlivňovat a zlepšovat. **Vnější atributy** existují nezávisle na provozovně (nejsou řešeny stávajícím systémem, chybí závazná normativní úprava apod.).

Tabulka 9

Příprava stravy dětskou skupinou (bez zkušenosti s přípravou stravy)		Dovoz stravy z provozovny školního stravování		Dovoz stravy z provozovny, která připravuje pokrmy primárně pro dospělé		
POMOCNÉ	ŠKODLIVÉ	POMOCNÉ	ŠKODLIVÉ	POMOCNÉ	ŠKODLIVÉ	
VNITŘNÍ	<p>Silné stránky</p> <ul style="list-style-type: none"> → Kontrola nad vstupními surovinami → Znalost požadavků dětí na stravování → Čerstvost → Schopnost reagovat na změny → Ekonomická výhoda → Nutriční a smyslové vlastnosti stravy podřízeny dětem 	<p>Slabé stránky</p> <ul style="list-style-type: none"> → Minimum zaměstnanců → Problematika zastupování → Nedostatek zkušeností → Chybějící vybavení → Problematika zavedení SVHP⁴⁶ a HACCP → Chybějící odborně vzdělaný personál ve stravování 	<p>Silné stránky</p> <ul style="list-style-type: none"> → Znalost potravinového práva → Zavedené standardní pracovní postupy, SVHP a HACCP → Dlouholetá tradice → Znalost výpočtu spotřebního koše, jeho vedení a plnění → Čerstvost → Nutriční a smyslové vlastnosti stravy podřízeny dětem 	<p>Slabé stránky</p> <ul style="list-style-type: none"> → Problematika mytí transportních nádob → Zajištění dovozu → Omezení sortimentu s ohledem na dovoz 	<p>Silné stránky</p> <ul style="list-style-type: none"> → Znalost potravinového práva → Zavedené standardní pracovní postupy, SVHP a HACCP → Dlouholetá tradice a zkušenosti 	<p>Slabé stránky</p> <ul style="list-style-type: none"> → Problematika mytí transportních nádob → Omezení sortimentu s ohledem na dovoz → Nutriční a smyslové vlastnosti stravy nejsou podřízeny dětem → Absence povinnosti vést a plnit spotřební koš
VNĚJŠÍ	<p>Příležitosti</p> <ul style="list-style-type: none"> → Potenciál pozitivního ovlivnění zdraví dětí → Dostupnost stravovací služby (místní i časová) → Potenciál pro rozšíření portfolia dětské skupiny → Podpora vzdělávání personálu ze strany MPSV 	<p>Hrozby</p> <ul style="list-style-type: none"> → Chybějící program pro hodnocení nutriční úrovně stravy dětí → Neznalost práce se spotřebním košem → Absence závazných výživových dávek, tj. konkrétních hodnot, které hradí potřebu živin u zdravých osob v populaci → Nevyjasněná podpora financování zařízení a provozu provozovny stravovacích služeb 	<p>Příležitosti</p> <ul style="list-style-type: none"> → Školní stravování plněním výživových norem pozitivně ovlivňuje zdraví dětí → Široká síť provozoven školního stravování (místní i časová) → Podpora vzdělávání a školení zaměstnanců školního stravování ze strany MŠMT 	<p>Hrozby</p> <ul style="list-style-type: none"> → Absence závazných výživových dávek, tj. konkrétních hodnot, které hradí potřebu živin u zdravých osob v populaci → Nevyjasněná podpora financování dovozu stravy pro dětské skupiny 	<p>Příležitosti</p> <ul style="list-style-type: none"> → Široká síť provozoven stravovací služby (místní i časová) 	<p>Hrozby</p> <ul style="list-style-type: none"> → Chybějící program pro hodnocení nutriční úrovně stravy dětí → Absence závazných výživových dávek, tj. konkrétních hodnot, které hradí potřebu živin u zdravých osob v populaci → Neznalost práce se spotřebním košem → Nevyjasněná podpora financování dovozu stravy pro dětské skupiny

⁴⁶ Zásady správné výrobní a hygienické praxe

Závěr

Věříme, že předložená metodika svým uceleným pojetím a systematickým a také z velké části návodným zpracováním naplnila očekávání vás – poskytovatelů, pracovníků dětských skupin, rodičů. Přáli bychom si, aby metodika přispěla ke zkvalitňování služeb v oblasti stravování dětí tím, že vás dokáže motivovat k uplatnění poznatků a využití podnětů přímo v praxi. Jedině tak se může stát nástrojem pro naplňování našeho společného cíle, kterým je zdravý vývoj dětí.

*Kolektiv autorek ve spolupráci s týmem projektu MPSV
„Podpora implementace dětských skupin“*

Zdroje

1. World Health Organization. *Commercial foods for infants and young children in the WHO European Region. A study of the availability, composition and marketing of baby foods in four European countries*. WHO 2019.
2. KUDLOVÁ, E., MYDLILOVÁ, A. *Výživové poradenství u dětí do dvou let*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1039-0.
3. Rammatikaki, Evangelia & Wollgast, Jan & Caldeira, Sandra. *Feeding infants and young children. A compilation of national food-based dietary guidelines and specific products available in the EU market* [online]. [cit. 01.05.2022]. Dostupné z: [Deset kroků pro zdravé batolata - Fórum kojenců a batolat \(infantandtoddlerforum.org\)](https://infantandtoddlerforum.org/)
4. PROCHÁZKOVÁ, D. a KAPOUNOVÁ, Z. *Výživa dětí*. Brno: Lékařská fakulta Masarykovy Univerzity, 2021. ISBN 978-80-210-9846-6.
5. PETŘEKOVÁ, K. *Jak na stravování dětí v jeslích*. *Výživa a potraviny*. 2016, roč. 71, sv. 4/2016, s. 52-55. ISSN: 1211-846X (100 %).
6. [online]. Dostupné z: [portion sizes for your toddler - Paediatric Nutrition](https://www.paediatricnutrition.com/portion-sizes-for-your-toddler)
7. [online]. Dostupné z: [Portion Sizes for Toddlers - Infant & Toddler Forum \(infantandtoddlerforum.org\)](https://infantandtoddlerforum.org/portion-sizes-for-toddlers)
8. [online]. Dostupné z: [Factsheets - Infant & Toddler Forum \(infantandtoddlerforum.org\)](https://infantandtoddlerforum.org/factsheets)
9. [online]. Dostupné z: [Jak začít s příkrmy | 1000 dní \(1000dni.cz\)](https://www.1000dni.cz/jak-zacit-s-prikrmami)
10. [online]. Dostupné z: [Zdravý životní styl pro děti - co potřebujete vědět \(drugs.com\)](https://www.drugs.com/healthy-lifestyle-for-children)