Jídelny.cz
VZDĚLÁVÁNÍ

Ukázka studijního materiálu



Spotřební koš od začátku do konce

autor: Ing. Pavel Ludvík

SPOTŘEBNÍ KOŠ OD ZAČÁTKU DO KONCE

Studijní materiál

autor: Ing. Pavel Ludvík

Obsah:

Legislativa ke spotřebnímu koši 2
Výživové normy 5
Výpočet spotřebního koše 7
Zařazení potravin do skupin spotřebního koše 10
Zařazení základních potravin 15
Praktická doporučení k lepšímu plnění spotřebního koše 17
Praktické úkoly 20

Ukázka studijního materiálu

Copyright © Jidelny.cz

2023 Plzeň, 2. vydání

Přednáškový sešit vydala společnost Jídelny.cz s.r.o., Farského 638/14, 326 00 Plzeň
www.jidelny.cz

UPOZORNĚNÍ
Tento přednáškový sešit je součástí E kurzu a bez výkladu lektora je neúplný. Lektor vysvětlí podrobnosti a předvede vše na příkladech. Sešit není vhodný pro samostudium, protože neobsahuje ukázky, které jsou k pochopení problémů nezbytné, ani řešení příkladů a otázek, které jsou v něm zahrnuty.

Přednáškový sešit je chráněn autorským právem. Žádná část nesmí být publikována a šířena žádným způsobem a v žádné podobě bez výslovného svolení vydavatele.

Legislativa ke spotřebnímu koši

Účel a význam spotřebního koše

- Orientace, zda je strávníkům nabízena vhodná výživa podle doporučení zdravotníků.
- Vodítko pro sestavování jídelníčků.
- Hodnocení, zda používaný finanční normativ je dostatečný.

Spotřební koš současně představuje obranu před různými požadavky rodičů na přípravu atypické stravy. Podobné nástroje, které hodnotí výživové parametry stravy nabízené ve školním stravování, existují i dalších zemích.

Právní předpisy vztahující se ke spotřebnímu koši

Školský zákon č. 561/2004 Sb.

§ 121 odst. 2:

Ministerstvo stanoví v dohodě s Ministerstvem zdravotnictví prováděcím právním předpisem podrobnější podmínky organizace školního stravování, provozu zařízení školního stravování a rozsahu poskytovaných služeb, dále výživové normy podle věkových skupin strávníků a rozpětí finančních normativů na nákup potravin.

Par. 122 odst. 4:

Školní stravování se řídí výživovými normami.

Vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování

§ 1:

(1) Školním stravováním se rozumí stravovací služby pro děti, žáky, studenty a další osoby, jimž je poskytováno stravování v rámci hmotného zabezpečení, plného přímého zaopatření, nebo v rámci preventivně výchovné péče formou celodenních služeb nebo internátních služeb (dále jen "strávníci").

(2) Školní stravování se řídí výživovými normami stanovenými v příloze č. 1 k této vyhlášce a rozpětím finančních limitů na nákup potravin stanovených v příloze č. 2 k této vyhlášce.

§ 2:

Provozovatelé stravovacích služeb uchovávají údaje o plnění výživových norem nejméně po dobu jednoho kalendářního roku.

Příloha 1:

Příloha uvádí výživové normy pro určité skupiny strávníků a různé způsoby stravování a popisuje některé technické detaily, např. zařazování některých potravin.

Vyhláška č. 350/2021 Sb. – pro dětské skupiny

§ 8:

(1) Výživové normy pro děti od 1 roku věku do 3 let věku jsou uvedeny v příloze č. 2 k této vyhlášce.

Zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví

Par. 24, odst. 1:

Provozovatel potravinářského podniku provozující stravovací službu je dále povinen zajistit, aby podávaná pokrmy měly odpovídající smyslové vlastnosti a splňovaly výživové požadavky podle skupiny spotřebitelů, pro které jsou určeny,

Nutriční doporučení Min. zdravotnictví ke spotřebnímu koši

Jde o „pouhé" doporučení a doplněk pravidel pro spotřební koš, ale s velkou odbornou váhou.

Ukázka studijního materiálu

Zařazení potravin do skupin spotřebního koše

Vyhláška o školním stravování definuje skupiny potravin pro účely sledování výživových norem, ale nedává návod, jak potraviny zařazovat. S ohledem na pestrou nabídku trhu přináší tento stav spoustu potíží. K zařazování potravin se tak používá řada návodů, doporučení, metodik, které však nemají oporu v legislativě.

- Základní skupiny potravin jsou: maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuk volný, cukr volný, zelenina, ovoce, brambory, luštěniny. V některých případech popsaných vyhláškou se k nim mohou řadit i rostlinná masa a vejce.
- Kvůli vyčíslení spotřeby rostlinných a živočišných tuků se skupina tuky často rozděluje na dvě podskupiny: tuky rostlinné a živočišné.
- V některých případech se spotřeba násobí určitými koeficienty.
- Jednou z nejstarších a uznávaných pomůcek pro zařazování potravin je Metodický materiál k propočtům spotřebního koše potravin ve školních jídelnách podle vyhlášky č. 48/1993 Sb., o školním stravování vydaný Ministerstvem školství (přibližně z roku 1997). Tento dokument obsahuje množství velmi užitečných a praktických rad, má ovšem několik nevýhod. Byl vydán k vyhlášce, která již dávno neplatí, některé potraviny v něm obsažené se dnes vyrábí podle jiných receptur, tzn. že koeficienty a skupiny mohou být jiné, a o novějších výrobcích na trhu se nemůže zmiňovat. Výňatek viz Kapitola " Zařazení základních potravin."
- Užitečnou pomůckou, reagující na nové potraviny na trhu, je publikace Rádce školní jídelny 2, vydaná Státním zdravotním ústavem.
- K zařazování potravin se často také využívají názory specialistů v oboru výživy nebo potravin. Jejich názory na zařazení potravin někdy velmi kolísají nebo se postupně vyvíjejí.

Podle čeho zařazovat

Zařazení potraviny do skupin nelze provádět mechanicky, podle názvu nebo podle toho, z jakých surovin byl výrobek vyroben. Je třeba vzít v úvahu:

- jak byla potravina zpracována,
- k jakým změnám v ní došlo,
- jaký účinek má na lidský organismus.

Proto se např. pomazánkové máslo řadí do tuků, džemy do cukrů atd.

Zařazování podle názvu není vhodné

Zatímco dříve název v podstatě určoval, jaké složení má výrobek, dnes tomu tak není. Proto zařazovat podle názvu není vhodné.

- Název mléko se v obchodech dříve většinou používal pro kravské mléko. Dnes to je také mléko ovčí, kozí, nebo mléka rostlinná (sójová, kokosová apod.)
- Podobně šlehačka – dříve většinou živočišného původu, dnes i rostlinná.
- Pod názvem jablečný džus/šťáva/nápoj šťáva dnes spotřebitel dostane koupit širokou škálu výrobků s nesrovnatelnými nutričními parametry.
- Smažený hrášek – neobsahuje hrášek, ale mouku.
- Ovocný koktejl může znamenat mléčný nápoj ale i ovocný kompot.
- Mléčný řez může označovat mléčný výrobek nebo cukrovinku.
- Komerční názvy jako Šmakoun, Kunovjanka, Budulínkova pařížanka, Pražská špička, Pepitky nevyjadřují o složení výrobku vůbec nic.

Ukázka studijního materiálu

Praktická doporučení k lepšímu plnění spotřebního koše

Jídelny, které plní spotřební koš úspěšně, se od ostatních často odlišují tím, že projevují velký zájem o dodržování spotřebního koše a snahu věci měnit, zlepšovat. Uvědomují si, jak důležité je, aby si děti stravu objednaly. Nenechají se odradit neúspěchy, vědí, že odpor dětí k novým jídlům je přirozený, hledají cestu vpřed a možnosti jak děti motivovat.
Řada jídelen své úsilí směřuje do těchto oblastí:

- Výchovné působení na strávníky, rodiče, učitele
- Větší komunikace se strávníky
- Využití psychologických poznatků
- Osvěta a propagace nových jídel
- Nové pokrmy, nové formy a způsoby servírování
- Nové technologické postupy a zařízení

Výchova strávníků

Hodně jídelen, které mají dobré výsledky v plnění spotřebního koše, důsledně naplňuje výchovnou roli jídelny. Zaměřují se však nejen na žáky, ale také na jejich rodiče, pedagogy a širší veřejnost. Všem těmto skupinám jídelny předávají informace o zdravé výživě, o předpisech pro školní stravování, o zásadách sestavování jídelníčků, o spotřebním koši.
Dlouholeté výchovné působení je často důvodem, proč v jedné jídelně jsou nové výživové trendy úspěšné a jinde ne.

Komunikace se strávníky

Úspěšnější plnění spotřebního koše je často podporováno větší komunikací kuchařek a vedoucí se strávníky. Není nic horšího, než když nové, neznámé a „zdravé" jídlo kuchařka mlčky servíruje strávníkovi bez slova vysvětlení, bez pochopení, bez jakékoli alternativy.
Cíle komunikace se strávníky:

- motivace strávníků,
- zajištění zpětné vazby.

Je-li v jídelníčku neznámé jídlo, v mnoha jídelnách vedoucí stojí u objednávkového terminálu, přibližuje jídlo dětem, vyzdvihuje jeho kladné stránky a motivuje strávníky. Vše může být doprovázeno informacemi na nástěnkách a v rozhlase. Kuchařka při výdeji hovoří se strávníky, opět vyzdvihuje přínos jídla, vyslovuje pochopení pro nedůvěru strávníka a nabízí například jen poloviční porci. V případě výběrového jídelníčku nabízí možnost degustační miniporce neoblíbené dvojky, kterou si žák neobjednal. Další kuchařka u odebírání použitého nádobí má na starosti zpětnou vazbu – zjišťuje, jak strávníci jídlo hodnotí, co jim nechutnalo apod.

Využití psychologických poznatků

Při prezentaci jídelníčků, vydávání obědů, servírování se využívají různé psychologické poznatky:

- Oblíbené potraviny se podávají s problémovými, méně oblíbenými (například oblíbené těstoviny s nepopulární směsí zeleniny/luštěnin).
- Neoblíbené potraviny jsou nabízeny v menším množství, ale častěji (například častější přídavek luštěniny do polévek), nebo jen jako malé množství přílohy.
- V názvu jídla v jídelníčku se problémové potraviny/pokrmy neuvádějí jako první, protože to strávníky odrazuje od objednání jídla.
- Častou technikou je „skrytí" neoblíbené potraviny v jídle (přídavek luštěnin do zeleninových polévek, rozmixování zeleniny, skrytí luštěnin v mletém masu).
- Zajímavou zkušeností je poskytnout strávníkům možnost výběru salátu nebo přílohy (zeleninové bary s výběrem 3 a více zeleninových salátů jasně zvyšují spotřebu zeleniny).
- Atraktivní gastronomická úprava a servírování podporuje zájem o jídlo.

Ryby – dobré zkušenosti a tipy

Ryby nepatří k oblíbeným potravinám, a proto s dodržením jejich normy mají jídelny potíže. Ke zvýšení zájmu je možno použít tyto cesty:

- Usilujte o pestrost nabídky ryb, jak co do druhu masa, tak co do gastronomické úpravy.
- Zkuste nabídnout různé ryby, i kvalitnější a dražší, čerstvě zabitá chlazená ryba má vynikající chuť.

Ukázka studijního materiálu

Praktické úkoly

Úkol 1. Jakým právním předpisem/dokumentem budete argumentovat v diskusi na tato témata?
a) Proč není vhodné používat uzeniny ve ŠJ?

b) Musí se ve ŠJ používat spotřební koš?

c) Proč se musí v jídlech používat rostlinné i živočišné tuky?

d) Proč jsou v jídelně tak často v jídelníčku luštěniny?

e) Proč se nemohou více vařit oblíbená jídla dětí?

f) Složení jídelníčku nevyhovuje učitelům.

Úkol 2. Výpočty podílů na normě celodenní stravy MŠ
a) Vypočtěte procentuální podíl dopolední stravy dětí v MŠ na celkové denní normě.

b) Kolik bude tento podíl činit pouze u obědů?

c) Stanovte výživové normy pro jednotlivé skupiny potravin, jestliže ZŠ připravuje svačiny a rozhodne se pro ně používat spotřební koš.

Úkol 3. Zápis údajů o novém zboží na skladovou kartu
a) Bílý jogurt 400 g v ceně 20 Kč

b) 1 krabice olivového oleje v ceně 1260 Kč, která obsahuje 6 litrů oleje ve 12 lahvích

c) 10 ks balení řepkového oleje á 1 l v ceně 370 Kč

d) 5kg balení kysaného zelí v ceně 125 Kč

Úkol 4. Navrhněte všechny potřebné údaje pro zařazení těchto výrobků do spotřebního koše
a) Dýňový kompot 750 g, pevný podíl 60%

b) Ovocný jogurt 125 g. Složení: mléko, 18% ovocná složka (40% jahody, glukózo-fruktózový sirup, cukr, 10% jahodová šťáva z koncentrátu, barvící koncentrát z červené řepy, aroma), glukózo-fruktózový sirup, mléčné bílkoviny, zahuštěné mléko, jogurtová kultura.

c) Hrachová mouka 250 g. Složení: hrách 80%, rýže, špenát sušený, polymol.

d) Rybí filé s brokolicí. V 1 kg výrobku je 5 porcí, celkem 600 g ryby, 200 g zeleniny a 50 g sýra

e) Lískooříšková pomazánka 500 g. Složení: cukr, palmový olej, lískové oříšky (13 %), kakaový prášek se sníženým obsahem tuku (7,4 %), odtučněné sušené mléko (6,6 %), sušená syrovátka, emulgátor: lecitiny (sójové), vanilin. Nutriční hodnoty: 57,6 g sacharidů (z toho 56,8 g cukrů), 31,6 g tuků, 6 g bílkovin.

Úkol 5. Co byste dělali v následující situaci?
Ve vaší jídelně se vaří podle starších běžných receptů. Jídelna ale neplní normu spotřeby luštěnin, a když do jídelníčku zařadíte více klasických luštěninových jídel (např. čočka na kyselo, hrachová kaše), vaši strávníci si obědy odhlašují.

Ukázka studijního materiálu