



Kurz pro nové kuchařky

Obsah

Proč tento kurz	5
Co je to školní jídelna	6
Bezpečnost potravin - hygiena	9
Pracovníci	9
Osobní a provozní hygiena	11
§ 50 Zásady osobní hygieny	11
§ 49 Zásady provozní hygieny	11
Systém kritických bodů (HACCP)	13
1. Vymezení činnosti a odpovědnosti (úkolů) výrobce	14
2. Stanovení týmu odpovědných pracovníků	14
3. Popis vyráběných produktů	15
4. Sestavení diagramů výrobních procesů	15
5. Provedení analýzy nebezpečí	16
6. Stanovení kritických bodů	17
7. Stanovení znaků a hodnot kritických mezí	17
8. Stanovení systému sledování	18
9. Stanovení nápravných opatření	18
10. Stanovení ověřovacích postupů	19
Sanitační opatření (čištění, dezinfekce)	20
Jak docílit účinné sanitace v provozu?	20
Bezpečnostní listy	20
Pravidla pro práci s nebezpečnými a chemickými látkami/směsmi	20
Slovníček pojmů	20
Ochranná dezinfekce a deratizace	21
Postupy bezpečného zacházení s potravinami	22
Nákup a příjem surovin	22
Skladování potravin	22
Příprava surovin	22
Příprava pokrmů	23
Výdej pokrmů, rozvoz pokrmů	23
Obsahování pokrmů	24
Výživové údaje	25
Množství pokrmu	25

Odpady	26
Předávat odpady jen do zařízení pro nakládání s odpady	26
Zařazovat odpady podle druhu a kategorie	26
Průběžná evidence odpadů	27
Biologicky rozložitelný odpad z kuchyně a stravoven	27
Drtiče odpadů	28
BOZP a PO ve školních jídelnách	29
Oblast bezpečnosti a ochrany zdraví při práci	30
Oblast požární ochrany	42
Informace na obalech potravin	45
Seznam složek	45
Množství složek	46
Čisté množství potravin	46
Výživové údaje	46
Pamlsková vyhláška a výživové údaje	47
Potraviny ve výživě a spotřební koš	49
Skupiny potravin zahrnované do spotřebního koše	49
Potraviny, které se do spotřebního koše nezahrnují	57
Spotřební koš	62
Výživové normy pro nejběžnější věkové kategorie	62
Upřesnění k normám	63
Tolerance spotřeby	64
Zařazení potravin do skupin spotřebního koše	65
Praktická doporučení k lepšímu plnění spotřebního koše	68
Jídelní lístek a receptury	72
Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši	72
Jídelníček ve školním stravování	72
Četnost pokrmů v měsíci	73
Obecné pokyny k sestavování jídelního lístku	74
Volba vhodných receptur	75
Zásady pro skladbu denního a týdenního menu	75
Příprava jídelního lístku prakticky	78
Dietní stravování ve školní jídelně	82
Dietní stravování – úvod	82
Bezlepková dieta	82
Bezmléčná dieta	86
Ostatní diety	87



Autoři jednotlivých kapitol

Co je školní jídelna

Ing. Vladimír Bureš – jednatel VIS Plzeň, s.r.o.

Ing. Pavel Ludvík – lektor Jidelny.cz (specialista na téma školního stravování)

Bezpečnost potravin, Osobní a provozní hygiena, Systém kritických bodů, Sanitační opatření, Postupy bezpečného zacházení s potravinami, Označování pokrmů, Odpady

Ing. Lucie Janotová, Ph.D. – auditorka v oblasti HACCP certifikovaná Českou společností pro jakost

Mgr. Jiří Plzák – technik v oblasti HACCP certifikovaný Českou společností pro jakost

BOZP a PO ve školních jídelnách

Jindřich Heindl – inspektor BOZP Českomoravského odborového svazu pracovníků školství

Informace na obalech potravin, Spotřební koš, Jídelní lístek a receptury

Ing. Pavel Ludvík – lektor Jidelny.cz (specialista na téma školního stravování)

Potraviny ve výživě a spotřební koš, Dietní stravování ve školní jídelně

Mgr. Jana Broulíková – nutriční terapeutka

© Jidelny.cz

2023, Plzeň, 2. vydání

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

UPOZORNĚNÍ

Tento přednáškový sešit je bez výkladů lektorů neúplný.

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



Proč tento kurz

Budete nastupovat do školní jídelny jako kuchař/kuchařka? Nemáte vhodnou kvalifikaci? Nebo potřebujete nekvalifikovanou pracovní posilu kvalitně zaučit do provozu?

Uvědomujeme si nutnost takového proškolení, a proto jsme sestavili kurz pro nové kuchaře/kuchařky ve školní jídelně.

Problematika školního stravování je velmi obsáhlá a pro nováčka není jednoduché zorientovat se v oblasti. Pozice kuchaře/kuchařky je ve školní jídelně nepostradatelná a zásadní – její úlohou je připravit pokrmy tak, aby:

- dětem chutnaly a zasytily je;
- byly zdravotně nezávadné a nepoškodily zdraví strávníků;
- odpovídaly zásadám správné výživy, nutričního doporučení a spotřebního koše;
- a přitom byly dodrženy všechny legislativní předpisy.

Přinášíme vám školení, které obsáhne znalosti potřebné i pro nekvalifikované pracovníky školních jídelen. Postupně se budeme věnovat těmto okruhům:

- Úvod do fungování školní jídelny a potřebné názvosloví
- Základy správné výrobní a hygienické praxe
- Systém kritických bodů (HACCP)
- Zásady značení pokrmů a potravin
- BOZP a PO
- Zbožiznalství
- Spotřební koš a nutriční doporučení
- Skladba denního a týdenního menu
- Doporučené postupy pro sestavování jídelního lístku
- Komunikace se strávníky
- Příprava dietních pokrmů
- Rady, praktické příklady a mnoho dalších informací

Absolvent tohoto kurzu bude zdatným pomocníkem znalým v oblasti přípravy pokrmů ve školním stravování. Zároveň získá všechny znalosti potřebné k tomu, aby kvalitně připravil ta nejlepší jídla pro dětské strávníky.



Bezpečnost potravin - hygiena

Žádný provoz se nemůže vyhnout přítomnosti mikroorganismů a dalších zdrojů nebezpečí (např. poškozená technologie). Potraviny, které jsou kontaminované mikroorganismy, vypadají, chutnají i voní jako ostatní „normální“ potraviny.

Riziko možné kontaminace je možné snížit, nikoliv ale stoprocentně odstranit. Důvodem je mnoho faktorů - např. lidský faktor, vlivy prostředí, techniky a další.

K častým příčinám poškození zdraví strávníků patří především nerespektování zásad osobní a provozní hygieny a nedodržování systémů nastavených v provozu (např. HACCP, sanitace, desinsekce a deratizace atd.).

Pracovníci

Pracovníci, kteří se podílejí na výrobě pokrmů, kteří přicházejí do přímého styku s potravinami, zařízením nebo s plochami, vykonávají činnost epidemiologicky závažnou (zákon o ochraně veřejného zdraví č. 258/2000 Sb., v platném znění).

Pracovníci musí být zejména zdravotně způsobilí, mít znalosti k ochraně veřejného zdraví a v praxi je uplatňovat.

Způsobilost pracovníků

- Od 15.07.2023 povinnost zdravotního průkazu zaniká novelou zákona č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví v platném znění.
- Zaměstnavatelem stanovené periodické prohlídky pracovníků, dále vstupní/příp. mimořádná prohlídka: zabezpečuje smluvní lékař (smlouva s lékařem o poskytování pracovnělékařských služeb). **K 1. 1. 2023 došlo k nabytí účinnosti novely vyhlášky 452/2022, která mění vyhlášku 79/2013 Sb. Touto změnou byly zrušeny periodické prohlídky pro I. a II. kategorii.**
- Doporučení: mít k dispozici jmenový seznam pracovníků pro evidenci zaměstnavatelem stanovených prohlídek.

Znalosti pracovníků - školení

Rozsah znalostí k ochraně veřejného zdraví je dán platnou legislativou (příloha č. 3 k vyhlášce č. 490/2000 Sb. v platném znění), která stanovuje:

- požadavky na zdravotní způsobilost osob;
- zásady osobní hygieny při práci;
- zásady provozní hygieny;
- zásady čištění a dezinfekce;
- technologie výroby (vlastní příprava - výroba, přeprava, úchova a uvádění do oběhu);
- alimentární nákazy a otravy z potravin;
- speciální hygienická problematika dle příslušné pracovní činnosti.

Kromě těchto znalostí musí být pracovník seznámen se svou úlohou v systému HACCP.

Vhodnou formou pro získání/opakování znalostí je školení:

- Doporučená četnost školení je 1x ročně; při zjištění opakujících se prohrášek častěji.
- Školitel: interní (např. pracovník provozu) / externí (např. účast na školení pořádaném vzdělávací společností; proškolení externím školitelem na pozvání přímo v jídelně).
- Doklady o školení: obsah/program školení s prezenční listinou; osvědčení o absolvování školení.

Ukázka studijního materiálu



BOZP a PO ve školních jídelnách

Cíl

Cílem této kapitoly je seznámit Vás se zásadami a pravidly bezpečnosti práce a požární ochrany. Vyzdvihnout důležitá a dost často v praxi opomíjená pravidla. Předpokládáme, že spoustu pravidel budete znát, ale také víme, že některá stojí za připomenutí a probrání více podrobně.

Zkratky a pojmy

BOZP – Bezpečnost a ochrana zdraví při práci

PO – Požární ochrana

OZO – Osoba odborně způsobilá v prevenci rizik (BOZP) nebo PO

Právní minimum BOZP

- Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce
- Zákon č. 309/2006 Sb., kterým se upravují další požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci v pracovněprávních vztazích a o zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při činnosti nebo poskytování služeb mimo pracovněprávní vztahy (zákon o zajištění dalších podmínek bezpečnosti a ochrany zdraví při práci)
- Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví
- Zákon č. 250/2021 Sb., o bezpečnosti práce v souvislosti s provozem vyhrazených technických zařízení a o změně souvisejících zákonů
- Zákon č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek
- Zákon č. 350/2011 Sb., o chemických látkách a chemických směsích a o změně některých zákonů (chemický zákon)
- Zákon č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování
- Zákon č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách
- Vyhláška č. 412/2006 Sb., kterou se stanoví podmínky pro zařazování prací do kategorií, limitní hodnoty ukazatelů biologických expozičních testů, podmínky odběru biologického materiálu pro provádění biologických expozičních testů a náležitosti hlášení prací s azbestem a biologickými činiteli
- Vyhláška č. 48/1982 Sb., kterou se stanoví základní požadavky k zajištění bezpečnosti práce a technických zařízení
- Vyhláška č. 79/2013 Sb., o provedení některých ustanovení zákona č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách
- Nařízení vlády č. 101/2005 Sb., o podrobnějších požadavcích na pracoviště a pracovní prostředí
- Nařízení vlády č. 375/2017 Sb., o vzhledu, umístění a provedení bezpečnostních značek a značení a zavedení signálů
- Nařízení vlády č. 378/2001 Sb., kterým se stanoví bližší požadavky na bezpečný provoz a používání strojů, technických zařízení, přístrojů a nářadí
- Nařízení vlády č. 362/2005 Sb., o bližších požadavcích na bezpečnost a ochranu zdraví při práci na pracovištích s nebezpečím pádu z výšky nebo do hloubky

- Nařízení vlády č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci
- Nařízení vlády č. 390/2021 Sb., o bližších podmínkách poskytování osobních ochranných pracovních prostředků, mycích, čisticích a dezinfekčních prostředků
- Nařízení vlády č. 201/2010 Sb., o způsobu evidence úrazů, hlášení a zaslání záznamu o úrazu

Výše zmíněné právní a ostatní předpisy jsou uvedené v platném znění ke dni zpracování tohoto odborného materiálu.

Právní minimum PO

- Zákon č. 133/1985 Sb., o požární ochraně
- Vyhláška č. 246/2001 Sb., o stanovení podmínek požární bezpečnosti a výkonu státního požárního dozoru (vyhláška o požární prevenci)
- Vyhláška č. 23/2008 Sb., o technických podmínkách požární ochrany stavební

Výše zmíněné právní a ostatní předpisy jsou uvedené v platném znění ke dni zpracování tohoto odborného materiálu.

Oblast bezpečnosti a ochrany zdraví při práci

Bezpečnost a ochrana zdraví při práci je rozsáhlá a nepřehledná oblast. Jak je uvedeno v právním minimu výše, rozsah právních předpisů je poměrně velký a může být pro zaměstnavatele i pro zaměstnance nepřehledný. Nejdůležitější je ucelení povinností a pravidel na pracovišti. Spousta zaměstnavatelů bezpečnost a ochranu zdraví při práci zajišťuje, ale i přesto dochází k odchylkám od právních povinností. Je to zapříčiněno nepřehledností a rozsáhlostí této oblasti.

Význam bezpečnosti a ochrany zdraví při práci

Význam bezpečnosti a ochrany zdraví při práci je určitě zásadní a není vhodné tuto oblast zanedbávat. Prevence je jediná možná ochrana před pracovními úrazy a nemocemi z povolání. Chrání jednak před samotným vznikem úrazů a jejich opakováním, ale také zajišťuje snižování míry následků a závažností úrazů a nemocí z povolání. Na každém pracovišti, s ohledem na povahu práce, se vyskytují pracovní úrazy. U nemocí z povolání je to trochu jinak, odvíjí se zejména od výskytu rizikových faktorů a intenzity působení rizikových faktorů na zdraví zaměstnanců.

Prevence

Vždy je zapotřebí uvědomit si, že prevence je daleko levnější a efektivnější než následné odstraňování újmy na zdraví zaměstnanců, případně dalších osob v důsledku pracovního úrazu. Pochopitelně také hrozí následné pokutování ze strany dozorních orgánů. Za prevenci lze považovat vedení vnitřní dokumentace směrnic či školení, ale také důslednou kontrolu dodržování nastavených podmínek a pravidel.

Právní odpovědnost

Důležitá je také právní odpovědnost. Každý vedoucí zaměstnanec má určité povinnosti, které buďto přímo nebo nepřímo definuje §103 zákona č. 262/2006 Sb. Záleží také na rozložení povinností ve struktuře vedoucích zaměstnanců. Hlavní povinnosti si projdeme v následujících bodech.

Význam osoby odborně způsobilé v prevenci rizik (tzv. „bezpečák“)

Význam osoby odborně způsobilé v prevenci rizik je beze sporu zásadní a naprostá většina organizací se bez jeho součinnosti neobejde (tj. všechny organizace, které zaměstnávají zaměstnance).

Oblast požární ochrany

Požární ochrana je celkem hezky právně ucelená, což je vidět již při výčtu právních předpisů. Na rozdíl od BOZP požární ochrana kladě velký důraz na projektovou dokumentaci stavby a užití v souladu s ní. Problém bývá se staršími objekty, které byly projektovány a stavěny před 50 lety. Dříve se objekty projektovaly opravdu jinak než dnes. Povinnost zpracovávat požární bezpečnostní řešení nebo požární technickou zprávu v té době ani neplatila.

Začlenění PO

Dokument začlenění PO podle míry požárního nebezpečí musí zpracovat a parametry zhodnotit OZO PO. Nemůže provádět zaměstnavatel nebo jím pověřený zaměstnanec.

Druhy začlenění

- Bez zvýšeného požárního nebezpečí
- Se zvýšeným požárním nebezpečím
- S vysokým požárním nebezpečím

Kategorie „se zvýšeným požárním nebezpečím“ zahrnuje situace:

- Při nichž se vyskytují v jednom prostoru nebo požárním úseku látky a směsi klasifikované podle zvláštního právního předpisu upravujícího oblast chemických látek jako oxidující, extrémně hořlavé, vysoce hořlavé a hořlavé, nebo látky a směsi, které splňují kritéria tříd a kategorií nebezpečnosti 2.3; 2.6 a 2.7; 2.8 typy A až F; 2.9 až 2.14 a 2.15 typy A až F stanovených v přímo použitelném předpisu Evropské unie, pokud celkové množství těchto látek a směsí přesahuje 1 000 kg v pevném stavu nebo 250 litrů v kapalném stavu.
- Při nichž se vyskytují hořlavé nebo hořící podporující plyny v zásobnících, případně v nádobách (sudech, lahvích nebo kartuších), se součtem vnitřních objemů těchto nádob převyšujícím 100 litrů umístěných v jednom prostoru nebo požárním úseku, a v případě nádob na zkapalněné uhlovodíkové plyny s celkovým množstvím možných náplní převyšujícím 60 kg umístěných v jednom prostoru nebo požárním úseku.
- U kterých se při výrobě nebo manipulaci vyskytuje hořlavý prach nebo páry hořlavých kapalin v ovzduší nebo v zařízení v takové míře, že nelze vyloučit vznik výbušné koncentrace nebo se hořlavý prach usazuje v souvislé vrstvě nejméně 1 mm.
- Ve výrobních provozech, ve kterých se na pracovištích s nejméně třemi zaměstnanci vyskytuje nahodilé požární zatížení 15 kg/m² a vyšší.
- V prostorách, ve kterých se vyskytuje nahodilé požární zatížení 120 kg/m² a vyšší.
- Při nichž se používá otevřený oheň nebo jiné zdroje zapálení v bezprostřední přítomnosti hořlavých látek v pevném, kapalném nebo plyném stavu, kromě lokálních spotřebičů a zdrojů tepla určených k vytápění, vaření a ohřevu vody.
- V budovách o jedné a více nadzemních podlažích nebo o výšce větší než 22,5 m, kromě bytových domů.
- Ve stavbách pro shromažďování většího počtu osob, ve stavbách pro obchod, ve stavbách ubytovacích zařízení a ve stavbách, které jsou na základě kolaudačního rozhodnutí určeny pro osoby se sníženou schopností pohybu a orientace.
- V podzemních prostorách určených pro poskytování služeb nebo obchod s nahodilým požárním zatížením 15 kg/m² a vyšším, ve kterých se může současně vyskytovat sedm a více osob.
- U kterých nejsou běžné podmínky pro zásah.

Pokud se ani jeden z výše uvedených parametrů nevyskytuje, je možné prohlásit, že organizace se začleňuje bez zvýšeného požárního nebezpečí. Vysoké požární nebezpečí ani nebudeme dále specifikovat, protože ve školách a školních jídelnách k výskytu nedochází.



Spotřební koš

Spotřební koš je kontrolní nástroj ve školním stravování, který rozděljuje potraviny (ne všechny) do několika skupin, zjišťuje jejich průměrnou spotřebu za měsíc na strávnicka a den a výsledek porovnává se stanovenou normou.

Účel spotřebního koše:

- Orientace, zda je strávníkům nabízena vhodná výživa podle doporučení zdravotníků.
- Vodítko pro sestavování jídelníčků.
- Hodnocení, zda používaný finanční normativ je dostatečný.
- Obrana před požadavky rodičů na přípravu atypické stravy

Spotřební koš se vypočítá z výdejků a jeho použití je vhodné doplnit Nutričním doporučením Ministerstva zdravotnictví. Podrobnosti k tomuto nástroji jsou uvedeny v příloze 1 vyhlášky o školním stravování č. 107/2005 Sb.

Výživové normy pro nejběžnější věkové kategorie

Normy jsou uvedeny v tabulkách v příloze 1 vyhlášky, jsou v gramech na strávnicka a den.

Obědy ZŠ, celodenní stravování MŠ

	3–6 r. denní	7–10 r. oběd	11–14 r. oběd	15–18 r. oběd
Maso	55	64	70	75
Ryby	10	10	10	10
Mléko tekuté	300	55	70	100
Mléčné výrobky	31	19	17	9
Tuky volné	17	12	15	17
Cukr volný	20	13	16	16
Zelenina celkem	110	85	90	100
Ovoce celkem	110	65	80	90
Brambory	90	140	160	170
Luštěniny	10	10	10	10

Celodenní stravování (24 hodin)

	3-6 r.	7-10 r.	11-14 r.	15-18 r.
Maso	114	149	159	163
Ryby	20	30	30	20
Mléko tekuté	450	250	300	300
Mléčné výrobky	60	70	85	85
Tuky volné	25	35	36	35
Cukr volný	40	55	45	50
Zelenina celkem	190	215	215	250
Ovoce celkem	180	170	210	240
Brambory	150	300	350	300
Luštěniny	15	30	30	20

Norma pro MŠ děti 7 let

Norma pro 7leté děti v MŠ není uvedena ve vyhlášce, vznikla praxí a bez problémů se široce používá.

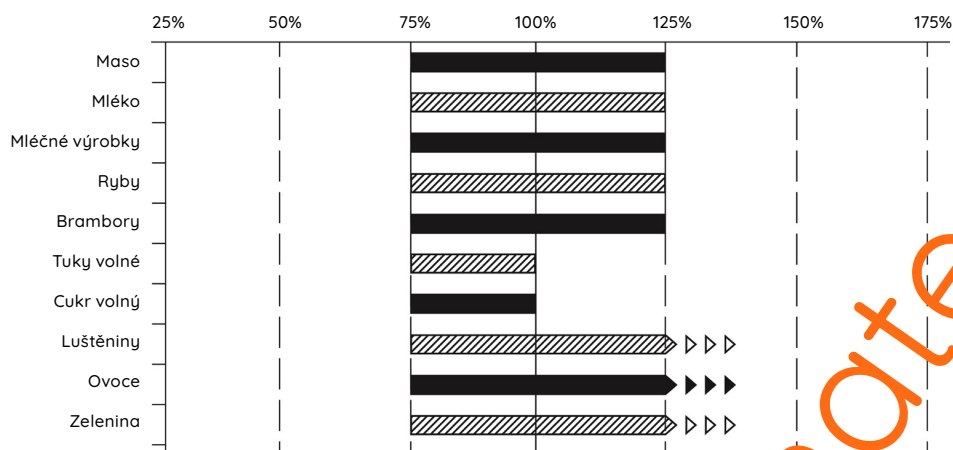
	3-6 let	Zvýšení	7 let
Maso	55	10%	61
Ryby	10	10%	11
Mléko tekuté	300	0%	300
Mléčné výrobky	31	10%	34
Tuky volné	17	10%	19
Cukr volný	20	10%	22
Zelenina celkem	110	10%	121
Ovoce celkem	110	0%	110
Brambory	90	20%	108
Luštěniny	10	20%	12

Upřesnění k normám

K normám vyhláška uvádí následující pokyny:

- Hmotnost potravin se počítá v hrubé váze, jak byla potravin nakoupena (bez uvažování ořezu, slupek, kostí apod.).
- Z celkové denní výživové dávky se počítá v průměru 18 % na snídani, 15 % na přesnídávku, 35 % na oběd, 10 % na odpolední svačinu a 22 % na večeři.
- Poměr spotřeby rostlinných a živočišných tuků má být přibližně 1:1.
- Hmotnost sterilované a mražené zeleniny se násobí koeficientem 1,42, u sušené zeleniny koeficientem 10.

Tolerance spotřeby v %



Tolerance spotřeby

- 75-125 %: brambory, mléko, mléčné výrobky, ryby, maso
- 75 % a neomezeně výš: luštěniny, ovoce a zelenina
- 75-100 %: cukr, tuk

Správnost výpočtu spotřebního koše

Jídelny by měly usilovat o to, aby výsledky výpočtu spotřebního koše byly věrohodné a objektivní. Závisí to mimo jiné na tom, aby na skladových kartách a pak ve výpočtu byly správně uvedeny následující údaje:

- Velikost kusu (balení, gramáž)
- Uplatnění principu „jak nakoupeno“
- Pevný podíl, uvedený na kartě potraviny, eventuálně podíl potraviny ve výrobku
- Zařazení potraviny do skupiny a přepočtový koeficient

Hmotnost a velikost kusu

Základní pravidlo zní: je-li potravina evidována v kusech (svazcích, balení, krabicích, pytlech), musí mít uvedenou hmotnost kusu. Týká se to zejména tuků, mléčných výrobků, kompotů a sterilované zeleniny. Může to ale být i případ zeleniny, když je dodávána na kusy (kedlubny, květák, hlávkový salát), kde je třeba hmotnost kusů odhadnout nebo zprůměrovat.

Ve všech těchto případech je možno zboží přijmout do skladu také v kg: znamená to současně přepočítat množství i cenu na kg.

Pozor: věnujte vyplňování údajů u olejů, u kterých platí: 1 liter = 0,9 kg.

Příklady

Kusinka másla 1 ks = 250 g

Láhev oleje 1,5 litr: 1 ks = 1,35 kg (1,5 x 0,9)

Plný jogurt 1 ks = 400 g

Pozor: cenu musíte vždy stanovit podle toho, zda potravinu vedete v kusech, nebo kilogramech.



Dietní stravování ve školní jídelně

Dietní stravování – úvod

Dietní stravování je poskytováno na základě § 2, odstavce 4 a 5 vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů. Zjednodušeně a v kostce řečeno, školní jídelna může poskytovat strávnickům dietní stravování, není to však její povinnost. Vyhláška říká, že při přípravě dietních pokrmů musí být používány receptury schválené nutričním terapeutem nebo lékařem se specializací, za samotnou přípravu pokrmů a jejich kvalitu však zodpovídají pracovníci školního zařízení.

Aby mohlo zařízení připravovat dietní stravu, je potřeba vše pečlivě promyslet, seznámit se s problematikou konkrétních diet, které jsou strávnický požadovány, a zjistit, jestli je školní jídelna po stránce personální i technické schopná přípravu diet, případně jakých diet, zajistit i s praktických zkušeností, k těm nejčastěji požadovaným a ve školních jídelnách připravovaným patří dieta bezlepková a dieta bezmléčná, občas potom dieta šetrící. V dnešní době ale narůstá počet dětských strávníků s rozmanitými alergiemi a mnoho rodičů se na školní jídelny obrací s prosbou, zda je možné stravovat děti s různými potravinovými omezeními, například bez vajec, různých druhů zeleniny či ovoce apod.

Možné návody, jak v praxi postupovat při zavádění dietního stravování:

- Manuál pro realizaci dietního stravování ve stravovacích provozech, https://is.muni.cz/el/1411/podzim2016/M_PX0241/uh/FINALNI_Manual_realizace_dietniho_stravovani_ve_strav_provozech_2016.pdf
- Kniha Diety ve školních jídelnách – Manuál k zavedení dietního stravování do školních jídel, Nakladatelství Dr. Josef Raabe, s.r.o.

Bezlepková dieta

Cílem bezlepkové diety je maximální omezení lepku ve stravě tím, že vyloučíme veškeré potraviny, které lepek obsahují.

Dodržování bezlepkové diety je nutné především při intoleranci lepku, známější pod názvem celiakie, a dále při alergii na lepek.

Lepek je směs bílkovin, která se nachází ve vnitřní části zrn některých obilovin. Je zodpovědný za pružnost a tažnost těsta a velmi důležitý pro strukturu pekařského výrobku, jako je objem, textura a tvar.

U **celiakie** jde o celoživotní autoimunitní onemocnění, které vzniká na genetickém podkladě. Spouštěcím mechanismem vzniku celiakie může být například závažné onemocnění, stres, střevní infekce, těhotenství, porod, těžká fyzická zátěž aj. Potíže vyvolává přítomnost lepku ve střevě, kdy u postižených jedinců dochází k vytvoření protilátek proti vlastním buňkám střevní sliznice a k jejich poškození. Jinak řečeno vlivem zkonsumovaného lepku dochází k zánětlivému poškození střevní sliznice a tím pádem i k poškození funkce střeva a poruchám vstřebávání živin. Projevy onemocnění jsou velmi rozmanité. Mohou se objevovat typické střevní příznaky jako například průjemy, bolesti a nafouknutí břicha, nadýmání, zvracení, objemné mastné stolice a mnoho dalších, nebo netypické mimostřevní příznaky od anémie, osteoporózy, únavy, zánětlivých projevů na kůži, zánětu spojivek, bolestivosti kloubů až například po depresi či ne-