



Dietní stravování ve školní jídelně

Obsah

DIETNÍ STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ.....	3
DIETNÍ STRAVOVÁNÍ – ÚVOD.....	3
BEZLEPKOVÁ DIETA.....	4
Potraviny nevhodné pro bezlepkovou dietu – obsahující lepek.....	4
Potraviny vhodné pro bezlepkovou dietu.....	5
Označování potravin z hlediska lepku.....	6
Příprava bezlepkových pokrmů v praxi.....	6
BEZMLÉČNÁ DIETA.....	8
Intolerance laktózy.....	8
Alergie na bílkovinu kravského mléka.....	8
ŠETŘÍCÍ DIETA.....	10
Hlavní zásady přípravy diety.....	10
Výběr potravin.....	10
DIABETICKÁ DIETA.....	12
Diabetická dieta a základní strategie.....	12
Diabetická dieta ve školní jídelně.....	12

© Jídelny.cz
2023, Plzeň, 1. vydání

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

UPOZORNĚNÍ

Tento sešit je bez výkladů lektora neúplný.

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

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 strávníkům 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 strávníky požadovány a zjistit, jestli je školní jídelna po stránce personální i technické schopná přípravu diet, případně jakých diet, zajistit. Dle mých 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/MNPX0741/um/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.

Diabetická dieta

Diabetické dietě se zde budeme věnovat spíše okrajově. Tuto dietu je potřeba dodržovat při onemocnění, které se nazývá diabetes mellitus (cukrovka). Diabetes mellitus je onemocnění způsobené poruchou metabolismu sacharidů, mimo jiné se projevuje zvýšenou hladinou cukru v krvi. Existuje několik typů, mezi základní patří diabetes mellitus 1. a 2. typu. U dětí se nejčastěji setkáme s diabetem 1. typu, který vzniká z důvodu nedostatečné tvorby hormonu inzulinu tvořícího se ve slinivce břišní.

Diabetická dieta a základní strategie

Diabetická dieta patří mezi podstatné opatření při léčbě cukrovky, cílem léčby je udržet optimální hladinu cukru v krvi bez zásadních výkyvů.

K základním strategiím při léčbě diabetu 1. typu a přístupu k dietě patří lékařem stanovené celkové množství sacharidů ve stravě, a to dle věku, fyzické aktivity a dalších faktorů a jejich rozdělení do více porcí (5-6) odpovídajících dávkám a době aplikace inzulinu.

V léčbě diabetiků léčených inzulinem se setkáváme s pojmem výměnná jednotka. Výměnná jednotka je určité množství potravin, které obsahuje přibližně stejné množství sacharidů. V ČR je za 1 výměnnou jednotku považováno 10 g sacharidů. Jde tedy o takové množství pokrmu, které ovlivní hladinu cukru v krvi přibližně stejně. 1 výměnnou jednotku představuje například ½ ks rohlíku, ½ krajíce chleba, 50 g vařených brambor, 40 g vařených těstovin nebo rýže. Pro diabetika je velmi výhodné naučit se znát výměnné jednotky jednotlivých potravin podle množství a velikosti porce, počtu kusů či lžic.

Zásadním doporučením při diabetické dietě je též dbát na pravidelnost v konzumaci stravy a stravu si rozdělit do více porcí během dne. Nemocný by si měl zvyknout na pravidelný stravovací režim.

Diabetická dieta ve školní jídelně

Ve škole a školní jídelně se nejčastěji setkáme s dětmi s diabetem 1. typu. Tyto děti by měly mít lékařem stanovené doporučené množství sacharidů v dietě. V případě školního stravování není potřeba zásadních změn v jídelníčku, je ale důležité hlídat množství podávaných příloh a potravin s obsahem sacharidů.

Na místě je spolupráce s rodiči strávnicka, která by měla spočívat především v domluvě, kolik gramů sacharidů je možné nemocnému dítěti podat v obědové porci. Například kolik gramů jaké přílohy. Důležité je také omezení jednoduchých sacharidů (sladce chutnající cukrů) v pokrmech a nápojích. Starší děti jsou již obvykle schopné si celkové množství sacharidů regulovat samy, a to vzhledem k aplikaci inzulinu a fyzické aktivitě.