



## **Školské stravovanie a jeho trendy v Slovenskej republike**

*Školské stravovanie v Slovenskej republike má vedecký základ a jeho organizácia a činnosť je upravená v tzv. „školskom zákone“. Tvorí neoddeliteľnú súčasť výchovy a vzdelávania a na jeho princípoch fungovania sa podieľajú aj rezorty zdravotníctva a pôdohospodárstva.*

*Podiel stravovanosti má stúpajúci trend a oproti r. 2018 predstavuje index nárastu 101,7. V priemere je stravovanosť v školách a v školských zariadeniach 65,9%.*

*Zariadenia školského stravovania zabezpečujú iba 3 druhy diét a to pre celiakov, ľahšie formy diabetu a šetriacu diétu. Školské stravovanie nie je súčasťou liečebného režimu, z toho dôvodu stravovanie detí s intoleranciami a alergiami nezabezpečujeme. V takýchto prípadoch je umožnené rodičom, aby donášali vlastnú ráno čerstvo pripravenú stravu pre svoje dieťa, ktoré je mu v rámci stravovania servírované zamestnancami.*

*Materiálno-spotrebné normy a receptúry pre školské stravovanie predstavujú základný dokument pre výrobu jedál a pokrmov v zariadeniach školského stravovania v regionálnom školstve (ďalej len „MSN“). V tomto roku autorský tím odborníkov pripravil revíziu všetkých noriem v počte cca 1500. Zásadnou myšlienkou pri tvorbe materiálu bolo zjednotenie východísk pre posudzovanie vhodnosti pokrmov z hľadiska odporúčaním Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO), HLG on Health Nutrition and physical activity Európskej komisie a v neposlednom rade odporúčaní Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky, útvaru hlavného hygienika Slovenskej republiky pre oblasť výživy detí. Významnú úlohu pre zjednotenie postupov pri tvorbe nových MSN mali odporúčané výživové dávky pre obyvateľov Slovenskej republiky zverejnené MZ SR (9. Revízia).*

*Dôraz pri skladbe ingrediencií jednotlivých pokrmov bol kladený najmä na postupné znižovanie hmotnosti potravín s vysokým obsahom soli, zníženia pridanej soli, zníženia pridaného cukru pri výrobe jedál s využitím dochucovania jedál bylinakmi a zníženia tukov v jedlách. Podiel zníženia jednotlivých nutričných hodnôt predstavuje nasledovné hodnoty*

### **Zníženie obsahu pridanej soli v jedlách**

- 15 % až 20 % - vo všetkých receptúrach a pokrmových skupinách od nátierok až po prílohy*
- 20% až 30 % - v jedlách, ktorých základ resp. súčasť tvoria ingrediencie ako sú rajčiakový pretlak, lečo, kyslá kapusta*
- 30% až 50 % - u pokrmov, kde k príprave sú použité mäkké druhy syrov a bryndza.*

### **Zníženie obsahu pridaného cukru v jedlách a nápojoch**

10 % až 20 % - dochucovanie nápojov, čaj (zelený, čierny), ovocné čaje - podávanie bez cukru

50 % - citronády

10 % až 25 % - dochucovanie polievok, omáčok – podľa druhu použitého základu (rajčiaky)

20 % až 30 % - pri príprave múčnych pokrmov – posýпка u podávaných cestovín, prípravy kysnutého cesta, náplne makovej – tvarohovej a pod.

### **Tuky predstavujú zníženie**

20% až 35 % - tukov pri príprave vyprážených pokrmov

10% až 15 % - príprave dusených mias – najmä z bravčového mäsa, ktoré má najvyšší podiel tukov a pri zapekaných pokrmoch.

### **Múka predstavuje zníženie**

10 % až 15 % - pri príprave kysnutých pokrmov (buchty, šišky)

20 % - na zahusťovanie pokrmov.

*V technológii prípravy pokrmov boli aplikované postupy šetrné vo vzťahu ku zdraviu všeobecne a s ohľadom na maximálne zachovanie nutričných hdonôt surovín. Ide najmä o varenie a dusenie s preferovaním výroby jedál v konvektomate podľa možností zariadení s dodržaním Zásad správnej výrobnnej praxe (HACCP) pri výrobe jedál. MSN obsahujú aj jedlá, ktoré charakterizujú príslušnú územnú oblasť aj napriek nie veľmi priaznivým výsledným nutričným hodnotám najmä z hľadiska celkového obsahu soli a tukov (napr. bryndzové halušky, boršč, tatarčané pirohy atď.). Ide o tzv. regionálne pokrmy, ktoré považujeme za dôležitú súčasť historickej gastronómie v školskom stravovaní.*

*Pri tvorbe registra pokrmov bola zohľadnená najvyššia kvalita potravín s preferovaním slovenských výrobkov, ktoré sú známe pod značkou SK, t.j. potraviny so zvýšenou kontrolou kvality.*

*Vnútroštátna stratégia programu na zvýšenie konzumácie mlieka a mliečnych výrobkov je znížiť obsah cukru na 5% celkového obsahu do r. 2020 s postupným presadzovaním konzumácie len neochuteného mlieka a mliečnych výrobkov.*

*Realizácia všetkých uvedených opatrení nadobúda účinnosť od 01. 09. 2018 a tím odborníkov pripravuje vzdelávacie odborné semináre, na ktorých bude zamestnancov školského stravovania o postupoch informovať.*

*V záujme presadzovania úloh, ktoré rezortu školstva vyplývajú z Akčného plánu prevencie obezity na roky 2015-2025, ktorými sú aplikovať zmeny stravovacích návykov vo všetkých vzdelávacích programoch a učebných osnovách ako rezort školstva podporuje tieto aktivity škôl a školských zariadení aj prostredníctvom výzvy ZDRAVIE NA TANIERI. Jednotlivé školy môžu získať finančné prostriedky do výšky 10 tis. EUR na jeden projekt.*

*V roku 2017 bolo podporených viacero projektov a pre zaujímavosť uvádzam twinningový projekt **Spotrebiteľský prieskum marketingu potravín určených pre deti v médiách (RTVS) a v obchodnej sieti Jednota Hul a Levica očami žiakov ZŠ s MŠ O. Cabana v Huli a MŠ***

*s ZŠ v Leviciach, ktorého obsahom bolo podieľať na vytvorení spoločenského tlaku a požiadavky regulácie marketingových nástrojov potravinárskych spoločností na konzumáciu potravín určených pre deti predovšetkým na reklame vo vysielacom čase pre deti vo verejnoprávnej TV ako aj v domácej obchodnej sieti Jednota.*

*V prevencii obezity bude Slovensá republika postupovať v súlade s odporúčaniami EÚ podľa nasledovných krokov:*

- 1) posilňovať pohybové aktivity v školách*
- 2) vytvárať ponuku zdravých jedál a eliminovať nevhodné potraviny pre výrobu jedál detí*
- 3) reštrikcia marketingu v priestoroch školy*
- 4) presadzovať vzdelávanie a výchovu k zdravému životnému štýlu a zdravej výžive*
- 5) zabráňovať nárastu nadváhy detí podporou špecifických programov podpory zdravia a zdravého životného štýlu.*

*Prezentácia vybraných projektov v rámci výzvy Ministerstva školstva vedy výskumu a športu Slovenskej republiky pod názvom ZDRAVIE NA TANIERI 2018 je pripravovaná na jeseň (október 2018). Organizačným zabezpečením bude poverená I. Asociácie školského stravovania v SR a týmto chceme pozvať všetkých záujemcov na pripravovanú konferenciu.*

***Informácie o organizačnom zabezpečení zverejníme vo webovom sídle [www.jedalne.sk](http://www.jedalne.sk).***

*Určite príd'ite, bude čo pozerat' a čím sa inšpirovať, len spolu to dokážeme zachrániť zdravie našich detí a presadiť zdravý rozum!*

*Ing. Silvia Tokárová  
Nové Zámky 22. 06. 2018*