

## **DIÉTNE STRAVOVANIE V ŠKOLSKEJ JEDÁLNI MATERSKEJ ŠKOLY**

Podľa § 140 ods. 5 zákona NR SR č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov a § 3 ods. 5 písm. d) vyhlášky MŠ SR č. 330 /2009 Z. z. o zariadení školského stravovania, je možné pre deti, u ktorých podľa posúdenia ošetrojúceho lekára zdravotný stav vyžaduje osobitné stravovanie, zabezpečiť v školskej jedálni diétne stravovanie detí alebo nosenia stravy pre deti s uvedením spôsobu a manipulácie a vydávania jedál.

Zabezpečenie diétneho stravovania v školských zariadeniach možno uskutočňovať dvomi spôsobmi, a to:

1. Deťom je možné individuálne donášať stravu do zariadenia školského stravovania vtedy, ak posúdenie lekára všeobecnej zdravotnej starostlivosti pre deti a dorast alebo posúdenie lekára so špecializáciou v príslušnom špecializačnom odbore dokladuje, že výživa dieťaťa vyžaduje osobitné stravovanie. Hotovú diétnu stravu po vzájomnej dohode rodičov, riaditeľky materskej školy a vedúcej školskej jedálne zabezpečuje zákonný zástupca.
2. Diétna strava pre deti materských škôl sa pripravuje priamo v zariadení školského stravovania podľa odporúčaných receptúr pre diétne stravovanie.

### **1 DONÁŠKA DIÉTNEJ STRAVY ZÁKONNÝCH ZÁSTUPCOV DO ŠKOLSKEHO STRAVOVACIEHO ZARIADENIA**

Zriaďovateľ školskej jedálne, ktorá nemá vhodné pracovné podmienky pre prípravu diétnych jedál, umožní zákonnému zástupcovi dieťaťa donášku hotového jedla do školskej jedálne v súlade s § 8 ods.3 písm. b) vyhlášky MZ SR č. 527 /2007 Z. z. o podrobnostiach o požiadavkách na zariadenia pre deti a mládež.

Rodičia v prípade nosenia vlastnej diétnej stravy do školskej jedálne preberajú plnú zodpovednosť za vhodnosť poskytnutej stravy a dodržanie nutričnej a energetickej hodnoty. Pri donáške vlastnej diétnej stravy do školskej jedálne musia byť dodržané nasledujúce pravidlá:

- a) hotový diétny pokrm v uzavretých prepravných umývateľných nádobách dodá zákonný zástupca dieťaťa v deň jeho konzumácie,
- b) jedlo v nádobách sa uchováva v samostatnom chladiacom zariadení – ak podmienky školskej kuchyne nedovoľujú tento postup, je možné skladovať donesený pokrm vo vyčlenenej časti chladničky, určenej výhradne len na tento účel,
- c) hotové diétne jedlo sa bude zohrievať v mikrovlnnej rúre,
- d) v záujme zamedzenia krížovej kontaminácie bude nádoby umývať rodič.

Pri ohrievaní a podávaní donášanej diétnej stravy je potrebné dôsledne dbať na to, aby sa do nej nedostali alergény, napríklad kuchynským riadom, ktorý sa použil na prácu s inými potravinami pri príprave stravy pre zdravé deti.

Na servírovanie a podávanie stravy dieťaťu je potrebné používať samostatný riad a umývanie prepravných nádob sa musí zabezpečiť v spolupráci s rodičmi, aby sa zabránilo krížovej kontaminácii pri ochrane zdravia detí navštevujúcich materskú školu.

## **2 PRÍPRAVA DIÉTNEJ STRAVY V ŠKOLSKEJ JEDÁLNI**

V každej školskej jedálni sa pripravuje strava podľa presne stanovených postupov. Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky vydalo podľa § 140 ods.4 zákona NR SR č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov Materiálno-spotrebné normy a receptúry pre školské stravovanie (revízia 2018) s účinnosťou od 01.09.2018 a metodiku ich používania.

Materiálno-spotrebné normy majú záväzný charakter pre všetky zariadenia školského stravovania zaradené v sieti škôl a školských zariadení Slovenskej republiky, s prípustnou toleranciou použitia, ktorá je uvedená v jednotlivých ustanoveniach aplikácie princípov.

Pre deti, pre ktorých podľa posúdenia ošetrojúceho lekára si zdravotný stav dieťaťa vyžaduje osobitné stravovanie, vydalo ministerstvo Materiálno-spotrebné normy a receptúry pre diétny stravovací systém v školskom stravovaní v roku 2008 (CD-2008-809/1771-1:918) pre tri druhy diét, ktoré sú v súčasnosti aplikovateľné v školskom stravovaní:

1. šetriaca (pri chorobách tráviaceho traktu, obezite),
2. diabetická (pri zvýšenej hladine cukru v krvi – pri cukrovke),
3. bezgluténová, bezlepková diéta (pri poruche vstrebávania lepku v pokrmoch).

## **3 CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÝCH DIÉT**

### **3.1 ŠETRIACA DIÉTA**

- je určená pre chorých pri rôznych poruchách tráviaceho traktu, funkčných poruchách žalúdka, pri chronických ochoreniach žlčníka a pankreasu
- je ľahko stráviteľná, energeticky a biologicky hodnotná
- výber potravín a technológia prípravy má šetriaci charakter

**Výrobný postup pokrmov – varenie, dusenie**

#### **Vhodné jedlá a potraviny**

- mäso zaradíme chudé, teľacie, hovädzie, bravčové, kuracie, morčacie, ryby
- omáčky, prívarky zahusťujeme nasucho opraženou múkou, zjemňujeme maslom, smotanou, žĺtkom
- prílohy – podávame zemiaky v rôznej úprave okrem pečených a vyprážených, cestoviny, halušky, ryžu

### **Nevhodné jedlá a potraviny**

- mäso – masťné mäso, údeniny, slanina, vyprážené mäso
- zelenina – kel, kapusta hlávková, kapusta kyslá, paprika, uhorky, cesnak, čalamáda, ocot
- ovocie – egreše, ríbezle, maliny, d'atle, figy, orechy, mak
- múčniky – čerstvé kysnuté cesto, linecké a lístkové cesto

### **3.2 DIABETICKÁ DIÉTA**

Diéta detského diabetika je zdravá, s regulovaným príjmom sacharidov, dôležité je rovnomerné rozdelenie príjmu potravín s vyšším obsahom sacharidov (diabetes mellitus vzniká pri nedostatku inzulínu, hormónu podžalúdkovej žľazy – pankreasu)

Sacharidy v potrave sa počas trávenia menia na glukózu. Na určenie sacharidového množstva sa u nás používa tzv. sacharidová jednotka SJ = 10 sacharidov

Základné typy diabetu:

Diabetes I. typu - detský diabetes

Diabetes II. typu - starší ľudia

**Výrobný postup pokrmov** – varenie, dusenie, pečenie

### **Vhodné jedlá a potraviny**

- polievky nezahusťované zápražkou
- mäso – všetky druhy okrem tučných mias, hydina, ryby
- tuky – uprednostňujeme rastlinné
- omáčky, prívarky – predovšetkým zeleninové, málo zahustené múkou
- prílohy – zemiaky v rôznej úprave, ryža, cestoviny v zníženej dávke
- zeleninu so zníženým obsahom cukru – karfiol, zeler, chren, uhorky, reďkovky, hlávkový šalát, špenát, paprika, brokolica
- ovocie – jablká, jahody, marhule, slivky, hrušky, grepy, pomaranče, vodný melón, kompóty nesladené alebo dia
- vláknina – má priaznivé účinky, viaže na seba cukor, zabraňuje vysokému vzostupu glykémie
- múku uprednostňujeme tmavú celozrnnú

### **Nevhodné jedlá a potraviny**

- cukor, med, cukrovinky, sladkosti
- sladené nápoje
- kompóty, džemy sladené cukrom
- tučné mäso, údeniny

### **3.3 BEZGLUTÉNOVÁ (BEZLEPKOVÁ) DIÉTA – CELIAKIA**

- základom liečby je bezlepková diéta
- lepok – glutén, je bielkovina, ktorá je súčasťou obilných zŕn, pšenice, jačmeňa, ovsu a raže
- diéta je založená na vylúčení potravín s obsahom lepku

**Výrobný postup pokrmov** – varenie, dusenie, pečenie, obmedzujeme vyprážanie

### Vhodné potraviny

- všetky prirodzené bezlepkové, ryža lúpaná, natural, ryžové cestoviny, kukurica, kukuričný škrob, kukuričná strúhanka – vhodná na obalovanie
- zemiaky, zemiaková múka, zemiakový škrob, ktorý sa používa na zahusťovanie pokrmov, pri príprave pokrmov, pri príprave pudingov
- pohánka, pohánková múka, krupica, vločky, pohánkové cestoviny
- proso, múka z prosa, krupica
- sója, sójové bôby, sójová múka, sójová náhradka mlieka
- strukoviny – hrach, fazuľa, šošovica, sója
- mäso – chudé (všetky druhy), ryby
- ovocie,
- zelenina.

### Nevhodné potraviny

- pšenica, jačmeň, raž, ovos – všetky potraviny, ktoré obsahujú lepok
- výrobky z múky, strúhanka, krupica, cukrárenské výrobky, cestoviny, knedle, vločky, krúčky
- potraviny, v ktorých sa múka používa ako vložka v malom množstve alebo potraviny u ktorých nie je možné s určitosťou vylúčiť prítomnosť lepku sú: polievky, omáčky, dochucovadlá, údeniny, sójové mäsa
- kypriace prášky, pudinky, jogurtové, tvarohové výrobky, tavené syrové výrobky.

## 4 FINANCOVANIE DIÉTNEHO STRAVOVANIA

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky vydalo platné finančné pásma na nákup potravín na jedno jedlo podľa vekových kategórií stravníkov pre diétne stravovanie, stravovanie športovcov a stravovanie stravníkov v zariadeniach školského stravovania s nepretržitou prevádzkou s účinnosťou od 01.09.2019.

Tabuľka 1

Materská škola	Desiata	Obed	Olovrant	Spolu
<b>od 2 do 6 rokov</b>	€	€	€	€
1. pásmo	<b>0,41</b>	<b>0,96</b>	<b>0,27</b>	<b>1,64</b>
2. pásmo	<b>0,44</b>	<b>1,02</b>	<b>0,29</b>	<b>1,75</b>
3. pásmo	<b>0,46</b>	<b>1,08</b>	<b>0,31</b>	<b>1,85</b>

Výšku finančného limitu na nákup potravín určí zriaďovateľ vo všeobecne záväznom nariadení v zmysle § 140 ods. 8, 9, 10 zákona NR SR č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.