

# **METODICKÉ DOPORUČENÍ**

## **k realizaci dietního stravování**

**ve školských zařízeních zřizovaných statutárním městem Brnem**

# 1 Úvod

Poskytování dietního stravování žákům základních a mateřských škol je ze strany rodičů jejich strážníků v posledních letech stále častěji požadovanou službou. V reakci na rostoucí poptávku rodičů a zvyšující se množství jídelen, které dietní stravu poskytovaly, vyšla novela č. 17/2015 Sb. vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování (dále jen „Vyhláška“), která začala dietní stravování regulovat. Vyhláška byla znovu novelizována v roce 2017 novelou č. 210/2017 Sb., která systém dietního stravování mírně zjednodušila a vrátila jídelnám vyšší míru autonomie v otázkách sestavování jídelních lístků aj.

## 1.1 Legislativní požadavky

Dle Vyhlášky aktuálně pro školní jídelnu z hlediska dietního stravování plynou následující práva a povinnosti.

*§ 2 odst. 4: Strážníkům, jejichž zdravotní stav podle potvrzení registrujícího poskytovatele zdravotních služeb v oboru praktické lékařství pro děti a dorost vyžaduje stravovat se s omezeními podle dietního režimu, může provozovatel stravovacích služeb poskytovat školní stravování v dietním režimu (dále jen „dietní stravování“), a to v případě zařízení školního stravování za podmínek stanovených jeho vnitřním řádem a v případě jiné osoby poskytující stravovací služby v souladu s ujednáním o zajištění školního stravování.*

Školní jídelna shromažďuje od svých strážníků, kterým dietní stravu poskytuje, **lékařské zprávy**, které specifikují dietu, kterou zdravotní stav strážníka vyžaduje. Tyto by měly pocházet od praktického lékaře pro děti a dorost.

Školní jídelna zároveň **nemá povinnost** dietní stravování poskytovat, pakliže sezná, že jí to personální, technické, materiální či jiné důvody neumožňují („...dietního režimu, **může** provozovatel...“).

*§2 odst. 5: Provozovatel stravovacích služeb používá při poskytování dietního stravování receptury schválené*

- a) nutričním terapeutem,
- b) lékařem se specializovanou způsobilostí v oboru
  1. praktické lékařství pro děti a dorost,
  2. dětské lékařství,
  3. vnitřní lékařství,
  4. všeobecné praktické lékařství,
  5. endokrinologie a diabetologie, nebo
  6. gastroenterologie, nebo

c) lékařem se zvláštní specializovanou způsobilostí v oboru

1. hygiena dětí a dorostu,
2. hygiena výživy a předmětů běžného užívání,
3. dětská endokrinologie a diabetologie, nebo
4. dětská gastroenterologie a hepatologie.

Pro školní jídelnu vyplývá z Vyhlášky povinnost používat **schválené dietní receptury**. Tyto receptury může schválit nutriční terapeut či jiná kompetentní osoba dle seznamu uvedeného v § 2 odst. 5. Pro školní jídelnu z Vyhlášky nevyplývá z hlediska přípravy dietních pokrmů žádná další povinnost

*§ 2 odst. 8: Poskytuje-li provozovatel stravovacích služeb více druhů jídel na výběr, musí být zachováno plnění výživových norem. To neplatí pro poskytování dietního stravování.*

Školní jídelna by se měla za každých okolností snažit naplňovat spotřební koš v maximální možné míře i pro dietní strážníky. V případě některých diet však **není možné plnit všechny požadavky spotřebního koše** již jen z principu dietního omezení. I přesto by se školní jídelna, ideálně ve spolupráci s nutričním terapeutem, měla snažit o nalezení způsobu, jak chybějící živiny strážníkovi nahradit.

*§ 3 odst. 3: Školní jídelna v rámci školního stravování vydává jídla, která sama připravuje, a může připravovat jídla, která vydává výdejna. V rámci dietního stravování může školní jídelna vydávat i jídla připravená jiným provozovatelem stravovacích služeb, pokud tento provozovatel stravovacích služeb zajistí dodržení podmínek podle § 2 odst. 5.*

Není-li v možnostech školní jídelny připravovat dietní stravu, a přesto chce těmto strážníkům vyjít vstříc, má možnost **dovážet dietní pokrmy** z jiného zařízení, ve kterém působí nutriční terapeut, jako jsou např. jiná školská zařízení, nemocnice, lázně apod.

*§ 5 odst. 3: Pro jídla poskytovaná v rámci dietního stravování se finanční normativ podle odstavce 1 stanoví podle cen potravin, které daná dieta vyžaduje.*

V rámci poskytování dietního stravování není školní jídelna vázána finančními limity uvedenými v příloze č. 2 Vyhlášky. Výši úhrady za dietní pokrm si tedy **určuje sama** na základě kalkulace nákladů na jeho přípravu.

## **1.2 Zodpovědnost jídelny za připravený pokrm**

Školní jídelna zodpovídá za připravený dietní pokrm ve standardním rozsahu, tzn. ručí za jeho zdravotní a hygienickou nezávadnost (tzn. bezpečnost). Školní jídelna nepřebírá žádnou zodpovědnost za to, jakým způsobem s dietním pokrmem nakládá strážník po jeho vydání. Školní jídelna není zodpovědná za záměnu potravin v rámci pokrmu provedenou strážníkem po vydání tohoto pokrmu.

## 1.3 Nutriční terapeut

Vyhláška v § 2 odst. 5 jako jednoho z pracovníků způsobilých ke schválení receptur dietních pokrmů uvádí nutričního terapeuta. Jedná se o zdravotníka s odbornou způsobilostí dle zákona č. 96/2004 Sb., který je specializovaný mj. v oblasti léčebné výživy, pročež může odborně posoudit skladbu receptury dietního pokrmu dle zásad konkrétní diety.

Nutriční terapeut své vzdělání získává na vysoké (či vyšší odborné) škole. Toto vzdělání by měl vždy prokázat vedoucí(mu) školní jídelny před zahájením spolupráce předložením dokladu o své kvalifikaci (např. diplomu). Zároveň může poskytnout potvrzení o tom, že školní jídelně poskytuje své služby, což vyžadují některé kontrolní orgány.

## 1.4 Zajištění NT ve městě Brně

Dne 1. 9. 2015 schválila Rada města Brna Smlouvu o vzájemné spolupráci (dále jen „Smlouva“) mezi statutárním městem Brnem a Lékařskou fakultou Masarykovy univerzity (LF MU) v oblasti dietního stravování. Ze Smlouvy vyplývají pro školy a školská zařízení na území Brna následující skutečnosti:

- odborný dohled nad realizací dietního stravování budou zajišťovat studenti LF MU, kteří absolvovali bakalářský obor Nutriční terapeut, resp. program Nutriční terapie
- odborný dohled nad realizací dietního stravování bude probíhat formou praxe výše uvedených studentů, LF MU si tudíž nebude nárokovat žádný honorář
- Magistrát města Brna (MMB) zajistí koordinaci komunikace mezi školními jídelnami a LF MU
- Magistrát města Brna negarantuje počet školských zařízení, která se do spolupráce zapojí
- LF MU negarantuje počet studentů, kteří budou pro odborný dohled k dispozici

Školní jídelny na území města Brna, které chtějí začít poskytovat dietní stravování, tak mají možnost získat nutričního terapeuta pro své účely z řad studentů 1. ročníku navazujícího magisterského oboru Nutriční specialista LF MU.

### Postup pro jídelny nově zavádějící dietní stravování dle Smlouvy

1. Vedoucí školní jídelny kontaktuje koordinátora dietního stravování za LF MU (Ústav ochrany a podpory zdraví LF MU).
2. Vedoucí školní jídelny kontaktuje referenta pro školní stravování MMB (Odbor školství, mládeže a tělovýchovy MMB).
3. Koordinátor jídelně přidělí některého ze studentů. Ten následně kontaktuje vedoucí(ho) školní jídelny a domluví si úvodní schůzku.
4. Student prokáže své vzdělání kopií vysokoškolského diplomu a předá vedoucí(mu) školní jídelny **Potvrzení o službách nutričního terapeuta** podepsané koordinátorem.
5. Student provede úvodní zhodnocení podmínek pro přípravu dietní stravy ve školní jídelně podle pokynů koordinátora.

6. Student provede kontrolu správnosti lékařských zpráv a potřebné dokumentace, příp. pomůže vedoucí(mu) školní jídelny s jejím vypracováním.
7. Student proškolí personál školní jídelny v oblasti zamýšlených diet.
8. Student předá vedoucí(mu) školní jídelny **Souhlas s použitím receptur pro dietní stravování**.

### **Postup pro jídelny dlouhodobě zapojené do systému dle Smlouvy**

1. Koordinátor v průběhu měsíce září kontaktuje vedoucí(ho) školní jídelny s upozorněním na blížící se změnu nutričního terapeuta a se žádostí o aktualizaci informací.
2. Koordinátor zajistí na začátku měsíce října výměnu studentů ve školních jídelnách a předání aktualizovaných kontaktních informací.
3. Nově přidělený student bez zbytečného odkladu kontaktuje vedoucí(ho) školní jídelny a domluví si úvodní schůzku. Vedoucí školní jídelny zde studenta seznámí s aktuálním stavem dietního stravování a domluví se na další spolupráci.

### **Jídelny mimo systém dle Smlouvy**

Školní jídelna se může rozhodnout, že nevyužije služeb LF MU a zajistí si nutričního terapeuta vlastními silami. Následně záleží na školní jídelně, jaké spektrum služeb bude vyžadovat po nutričním terapeutovi a za jakou úplatu. Tato jídelna pak již kontaktuje jen referenta pro školní stravování MMB.

Je-li někdo ze zaměstnanců školní jídelny nutriční terapeut, pak tuto činnost může vykonávat pro svou školní jídelnu sám. Nutričním terapeutem je podle zákona č. 96/2004 Sb. rovněž absolvent oboru **dietní sestra** na SZŠ či **diplomovaná dietní sestra** na VOŠ, pakliže toto studium začalo nejpozději ve školním roce 2004/2005.

## 2 Provozní zajištění dietního stravování

V rámci dietního stravování se nejčastěji setkáváme s dietami, které vyžadují vyloučení jedné nebo více potravin ze stravy dítěte (zejm. bezlepková dieta při celiakii, dieta eliminační při potravinových intolerancích či alergiích). Při těchto úpravách je potřeba zajistit, aby pokrm neobsahoval žádnou surovinu, která není povolena, a aby tento pokrm nebyl danou surovinou ani kontaminován. **Školní jídelna nikdy nemůže plně zajistit 100% eliminaci látky či alergenu ze stravy**, může se jej však snažit maximálně omezit. Za tímto účelem je potřeba do provozu jídelny zavést sérii opatření, která minimalizují riziko nezáměrné kontaminace dietního pokrmu potravinou či látkou, která je z diety vyloučena.

Sezná-li vedoucí školní jídelny, že tato jídelna nespĺňuje personální či technické předpoklady k tomu, aby dietní pokrmy připravovala, a přesto chce vyhovět požadavkům strávníků se zdravotním omezením, může v souladu s § 3 odst. 3 vydávat dietní pokrmy připravené jiným provozovatelem, viz výše.

### 2.1 Nákup surovin

- při nákupu surovin a přebírání zboží je zapotřebí důkladně číst obaly a složení jednotlivých produktů, zda neobsahují eliminovanou potravinu
- při rozhodování o nákupu alternativních surovin je zapotřebí všimnout si data spotřeby a pokynů pro uchování výrobku po jeho otevření (např. velmi krátká spotřební lhůta po otevření u tekutých rostlinných nápojů při malém počtu porcí bezmléčné diety)
- rozhodující je rovněž velikost balení a údržnost potraviny po jeho otevření (např. bezlepkový chléb při malém počtu porcí bezlepkové diety)

### 2.2 Skladování surovin

- speciální suroviny pro různé diety jsou skladovány tak, aby bylo **na první pohled** patrné, že se jedná o suroviny pro přípravu dietních pokrmů, a nemohlo dojít k jejich záměně:
  - v samostatném regálu, nebo
  - v uzavíratelném plastovém boxu, nebo
  - jakýmkoliv jiným vhodným způsobem dle domluvy s nutričním terapeutem
- speciální suroviny pro různé diety nejsou skladovány v bezprostřední blízkosti jejich standardních ekvivalentů (např. bezlepková mouka hned vedle mouky pšeničné)
- speciální suroviny pro různé diety je možné skladovat rovněž v příručním skladu, pokud to provozní podmínky školní jídelny dovolí
- rozbalené speciální suroviny jsou skladovány tak, aby nemohly být kontaminovány surovinami, které musí být z diety vyloučeny (ideálně v uzavíratelném plastovém boxu)

### 2.3 Zpracování pokrmu

- při zpracování dietního pokrmu je dodržena zásada **oddělení místem nebo časem**, tzn. na jedné ploše či jednom spotřebiči se nevyskytne dietní a standardní pokrm zároveň
  - jsou-li pokrmy připravovány zároveň, pak musí být vařeny např. na jiném sporáku

- jsou-li pokrmy připravovány např. na jednom sporáku, pak musí být vařeny s časovým odstupem
- plochy pro přípravu dietních pokrmů jsou buď odděleny a označeny, nebo mezi přípravou standardního a dietního pokrmu musí proběhnout důkladná sanitace povrchu, obsahoval-li standardní pokrm složku, kterou je třeba z dietního pokrmu vyloučit
- nádobí pro přípravu dietních pokrmů není zapotřebí vyčleňovat, je-li zajištěno důkladné umytí; to neplatí pro dřevěné nádobí v případě bezlepkové diety, které (je-li používáno) je zapotřebí vyčlenit vždy
- je-li dietní pokrm připravován v konvektomatu či spotřebiči podobného charakteru, může být připravován spolu se standardním pokrmem, nicméně dietní pokrm musí být vždy umístěn v nejvyšší etáži

## 2.4 Výdej pokrmu

- zaměstnanci školní jídelny, kteří dietní pokrmy vydávají, musí být obeznámeni s totožností strávníků, kteří dietní pokrmy odebírají
- vydávané dietní pokrmy je nutné zabezpečit proti záměně s pokrmem standardním; v případě více diet pak rovněž mezi dietami navzájem
- vydávané dietní pokrmy je nutné zabezpečit rovněž proti kontaminaci pokrmem standardním, a to:
  - umístěním do nejvzdálenější gastronádoby v ohřívacím stole, nebo
  - nabíráním pokrmu na samostatném místě ve školní kuchyni, nebo
  - výdejem mimo výdejní okénko

## 2.5 Sestavení jídelního lístku

- s ohledem na psychologický efekt a začlenění do kolektivu by mělo být vždy snahou školní jídelny vytvořit dietní pokrm co nejpodobnější pokrmu standardnímu
- odlišný pokrm by měl být připravován jen v případě, že příprava dietní varianty standardního pokrmu by byla nadměrně obtížná či časově náročná
- při možnosti výběru ze dvou jídel je doporučeno volit pokrm, jehož úprava bude pro školní jídelnu z technologického hlediska snazší; přitom je však potřeba dbát na dostatečnou pestrost dietních pokrmů z dlouhodobého hlediska
- připravované varianty dietních pokrmů by měly ideálně odpovídat dietám, které školní jídelna připravuje; v případě, kdy by toto nebylo organizačně proveditelné, může školní jídelna připravovat dietní variantu pokrmu vhodnou pro více diet zároveň (např. pokrm bez lepku a mléka), nicméně stále musí dbát na zachování co nejnižší míry omezení strávníka
- informaci o jídelním lístku pro dietní stravování uvádí školní jídelna prostřednictvím:
  - samostatného jídelního lístku pro jednotlivé diety, nebo
  - doplněním zaměněných potravin či úpravy technologie do jídelního lístku, nebo
  - informací o platnosti jídelního lístku i pro dietu s použitím příslušných surovin uvedenou v těsné blízkosti jídelního lístku
  - v případě výběru z více pokrmů navíc označením pokrmu, který bude připraven v dietní variantě

## **2.6 Personální zajištění**

- vedoucí školní jídelny v rámci příprav na dietní stravování určí zaměstnance (jednoho nebo více), jejichž úkolem bude příprava dietní stravy
- je výrazně doporučeno těmto vybraným pracovníkům zajistit kurz či školení týkající se praktických aspektů přípravy dietní stravy
- je výrazně doporučeno nechat nutričním terapeutem proškolit veškerý personál školní jídelny tak, aby se minimalizovalo riziko chyb při přípravě dietních pokrmů a aby byla zajištěna zastupitelnost v případech nepřítomnosti vybraných pracovníků
- je výrazně doporučeno školení nutričním terapeutem opakovat vždy, přijme-li školní jídelna nového zaměstnance, který na daném pracovišti ještě neprošel školením nutričního terapeuta o dietním stravování

## **2.7 Zajištění dietního stravování rodičem**

Neumožňují-li provozní podmínky školní jídelně připravovat stravu v dietním režimu, umožní rodičům strávnicků, kteří vyžadují dietní úpravu stravy, donášet vlastní pokrmy, které následně před výdejem zregeneruje na vhodnou teplotu. V souladu se stanoviskem hlavního hygienika ze dne 3. 5. 2011 si školní jídelna stanoví podmínky pro způsob uchování a další manipulace s pokrmem, které zapracuje do systému HACCP, včetně zajištění písemného souhlasu rodičů nebo jiného zákonného zástupce dítěte s převzetím zodpovědnosti za zdravotní nezávadnost pokrmu doneseného do provozovny školního stravování.



## 3 Dokumentace

Součástí realizace dietního stravování není jen příprava samotného pokrmu, ale rovněž správná dokumentace dokládající, že školní jídelna jednak zvažila všechna rizika, která se s přípravou dietních pokrmů pojí, a jednak podrobně eviduje, jaké typy pokrmů připravuje a jakým způsobem.

### 3.1 Lékařské zprávy

Povinnost shromažďovat lékařské zprávy dokládající potřebu dietní stravy u konkrétního strávnicka ukládá § 2 odst. 4 Vyhlášky. Lékařská zpráva definující požadavky na úpravu stravy by měla pocházet od **praktického lékaře pro děti a dorost**, u kterého je strávnick registrován.

Je-li lékařská zpráva nejasná, nelze-li jasně stanovit míru dietního omezení strávnicka či odporují-li si doporučení uvedená ve zprávě, kontaktuje vedoucí školní jídelny rodiče a nutričního terapeuta a pokusí se společně přesně specifikovat, jaké potraviny činí strávnickovi potíže, resp. jaký typ diety je pro strávnicka vyžadován. Ve sporných případech vedoucí školní jídelny spolu s nutričním terapeutem požádá rodiče či lékaře o novou zprávu, ze které bude dietní omezení jasně plynout.

Strávnicka nelze k dietnímu stravování přijmout pouze na základě přání rodiče, pokud nedoloží lékařskou zprávu. V případě, že školní jídelna odmítne strávnicka se zdravotním omezením, pro které již dietu připravuje, musí toto vedoucí školní jídelny či spolupracující nutriční terapeut odůvodnit.

### 3.2 Doklad od nutričního terapeuta

Nutriční terapeut, příp. lékař příslušné odbornosti dle Vyhlášky, doloží poskytování svých služeb školní jídelně dokladem, ze kterého je patrné, kdo služby školní jídelně poskytuje a odkdy je se školní jídelnou v kontaktu. Zároveň doloží doklad o vzdělání v jednom z oborů uvedených v § 2 odst. 5 Vyhlášky.

### 3.3 HACCP

Školní jídelna do svého systému analýzy rizika a stanovení kritických kontrolních bodů (HACCP) zapracuje rovněž analýzu provozu z hlediska dietního stravování, a to zvláště pro každou dietu. Při zpracování dokumentace HACCP vychází ze stávající analýzy pro standardní pokrmy, kterou modifikuje za účelem pokrytí kritických bodů v rámci dietního stravování.

V rámci analýzy v oblasti dietního stravování se školní jídelna zaměřuje především na chemická nebezpečí, která se promítají do oblastí **požadavků na suroviny a zabránění křížové kontaminaci**.

### 3.4 Schválené receptury

Schválení receptur, které budou používány v rámci dietního stravování, vyžaduje § 2 odst. 5 Vyhlášky. Způsob, jaký vedoucí školní jídelny pro zavedení dietních receptur zvolí, závisí jednak na systému, který je ve školní jídelně aktuálně nastaven, jednak na domluvě s nutričním terapeutem. V zásadě jde o následující možnosti:

- vypracovat samostatnou sadu dietních receptur pracujících s náhradními surovinami pro každou z připravovaných diet, nebo
- ke stávajícím recepturám připojit dodatky hovořící o změnách v surovinách a technologické úpravě pro každou z připravovaných diet, nebo
- vytvořit seznam náhrad za problematické suroviny, na jehož základě vedoucí školní jídelny či pověřená osoba provádí záměny ve standardně používaných recepturách

Ať už školní jídelna zvolí jakýkoliv postup vytvoření zásad pro přípravu dietních pokrmů, musí být tento postup písemně schválen nutričním terapeutem či lékařem příslušné odbornosti dle Vyhlášky. Školní jídelny zapojené do systému dle Smlouvy obdrží **Souhlas s použitím receptur pro dietní stravování**, který v souladu s třetím z výše uvedených bodů umožňuje školní jídelně provádět záměny surovin v dosud používaných recepturách.

### 3.5 Vnitřní řád

Vnitřní řád školní jídelny může jakožto vnitřní dokument sloužit ke specifikaci některých aspektů dietního stravování, které nejsou podrobněji řešeny Vyhláškou. Školní jídelna tak může prostřednictvím vnitřního řádu komunikovat s rodiči strávníků, jejichž zdravotní stav dietní stravu vyžaduje, a obecně nastavit pravidla dietního stravování v konkrétní školní jídelně. Přitom mohou do vnitřního řádu zapracovat zejména:

- informaci o tom, že školní jídelna připravuje dietní stravu
- specifikaci diet, které školní jídelna připravuje
- postup, jakým rodič strávníka k dietnímu stravování přihlásí, používá-li školní jídelna specifické postupy či formuláře
- vyjasnění míry zodpovědnosti za zdravotní nezávadnost připraveného dietního pokrmu (tato je dána, nicméně může být vhodné tuto informaci uvést)
- situace, ve kterých je příprava dietních pokrmů omezena, příp. se od ní upouští úplně (nemoc personálu apod.), a opatření, jež jídelna v daný moment přijímá

Školní jídelna si ve vnitřním řádu může rovněž stanovit, že strávníky s novou dietou, kterou dosud nepřipravovala, přijímá pouze po dohodě s rodičem a nutričním terapeutem a důkladném zvážení svých personálních, technických a materiálních možností.

## 4 Nejčastější dietní omezení

Následuje přehled nejčastějších dietních omezení a příslušných náhrad používaných surovin. Přehled náhrad není vyčerpávající; konkrétní úprava receptur vždy podléhá domluvě s nutričním terapeutem. Vyčerpávající není ani přehled diet. Příprava pokrmů pro strávnický s jinou než níže uvedenou dietou podléhá rovněž konzultaci s nutričním terapeutem.

### 4.1 Bezlepková dieta

Bezlepková dieta je nejčastěji připravovanou dietou v rámci dietního stravování. Je vyžadována u strávnicků trpících **celiakii** nebo **alergií na lepek**. Podstatou této diety je vyloučení veškerých surovin vyrobených z pšenice, žita, ječmene či jejich složek. Reakce na oves je individuální a je potřeba ji řešit s rodičem strávnicka; pakliže je oves používán, je nutné, aby byl označen jako bezlepkový. Konzumace lepku může představovat závažné zdravotní riziko jak pro celiaka, tak pro alergika – je tedy zapotřebí přísná prevence jakékoliv kontaminace.

#### Problémové suroviny a jejich náhrady

<b>pšeničná, žitná, ječná mouka</b>	kukuřičná, rýžová, pohanková mouka, hraška, luštěninové mouky, bezlepkové směsi
<b>strouhanka</b>	kukuřičná strouhanka, kukuřičné lupínky, strouhanka z bezlepkového pečiva
<b>houškový knedlík</b>	bezlepkový knedlík
<b>pšeničné těstoviny</b>	kukuřičné či rýžové těstoviny, pohankové těstoviny, amarantové těstoviny
<b>sladké pokrmy</b>	<b>náhrada surovin viz výše</b> , pokud nelze, pak kaše pohanková, jáhlová, rýžová, palačinky z bezlepkové mouky, nákyp rýžový, jáhlový, žemlovka z bezlepkového pečiva
<b>pšeničné, žitné, ječné pečivo</b>	bezlepkové pečivo
<b>zahušťování</b>	bezlepková mouka, bezlepkové pečivo, luštěninová mouka, bramborový nebo kukuřičný škrob, rozmixovaná zelenina, brambory, bezlepkové vločky (např. rýžové, pohankové) či ponechat bez zahuštění
<b>vložky do polévky</b>	bezlepkové vložky, např. vlasové bezlepkové nudle, osmažená bezlepková žemle, pohanka, rýže

## 4.2 Bezmléčná dieta

Bezmléčná dieta se řadí opět k jednomu z nejčastěji připravovaných diet. Týká se strávnicků, kteří trpí **alergií na bílkovinu kravského mléka**. Strávníci mohou trpět rovněž **laktózovou intolerancí**, která nevyžaduje striktní bezmléčnou dietu, ale strávník může konzumovat většinou např. tvrdé sýry, tvrdý tvaroh, zakysané mléčné výrobky či bezlaktózové mléčné výrobky – zde je již nutná konzultace s rodiči strávníka stran tolerance jednotlivých potravin.

### Problémové suroviny a jejich náhrady

<b>mléko, zakysané mléčné výrobky</b>	rostlinné alternativy (nejlépe obohacené o vápník), sušené rostlinné nápoje (nikoliv Zajíc!)
<b>tvrdý sýr</b>	dle použití v pokrmu – olejnatá semena, strouhané tofu, strouhaný Šmakoun
<b>jogurt, tvaroh</b>	rostlinné alternativy
<b>máslo</b>	margarín bez mléčných přísad

## 4.3 Další eliminační diety

Eliminační diety se využívají většinou v případě **potravinových alergií** (bezmléčná dieta je tedy principem rovněž dietou eliminační). V případě potravinových alergií je nutné kromě konkrétních alergenů znát rovněž míru, s jakou strávník v případě kontaktu s alergenem na alergen reaguje. Hrozí-li u strávníka závažné, až život ohrožující reakce, je výrazně doporučeno strávníka k dietnímu stravování po dohodě s rodiči a nutričním terapeutem nepřijímat.

### Problémové suroviny a jejich náhrady

<b>vejce</b>	celá vejce, žloutky, bílky, melanz, potraviny s vejcem jako surovinou, Šmakoun, Bílkoun, potraviny obsahující sušenou vaječnou hmotu potraviny, na jejichž obalu je deklarováno, že mohou obsahovat stopy vajec	<i>do těst</i> – banánové či jablečné pyré, mléko, chia či lněná semena, želatina <i>do pokrmů</i> – porce jiné potraviny s vyšším obsahem bílkovin
<b>ořechy</b>	ořechy, náplně, těsta s obsahem ořechů, marcipán, müsli tyčinky s obsahem ořechů, potraviny, na jejichž obalu je deklarováno, že mohou obsahovat stopy ořechů	<i>náplně</i> – povidlová, tvarohová, jablečná aj. <i>pokrmů, dezerty</i> – bez použití ořechů
<b>ryby</b>	ryby a výrobky z nich, rybí pomazánky, rybí prsty, potraviny, na jejichž obalu je deklarováno, že mohou obsahovat stopy ryb	vhodná záměna dle charakteru pokrmu, úplná záměna pokrmu či donesení vlastního

<b>sója</b>	sója a výrobky z ní – tofu, tempeh, extrudát apod., potraviny obsahující sójový protein aj., potraviny, na jejichž obalu je deklarováno, že mohou obsahovat stopy sóji	vhodná záměna dle charakteru pokrmu, úplná záměna pokrmu či donesení vlastního
-------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

## 4.4 Šetřící dieta

Šetřící dieta není svým charakterem eliminační, nevyřazuje tedy konkrétní suroviny nebo potraviny. Cílem šetřící diety je mechanicky, termicky a chemicky šetřit trávicí trakt, tedy nepodávat příliš horké či studené pokrmy, příliš kořeněné či dráždivé pokrmy a pokrmy s tuhými či ostrými součástmi. Tato dieta může být dočasně využita např. u strávnicků s **Crohnovou chorobou, ulcerózní kolitidou** či **v rekonvalescenci po jaterních onemocněních**.

### Problémové suroviny a jejich náhrady

<b>maso – tučné, tuhé, s kůží, nakládané</b>	maso – libové, jemné, bez kůže, zejm. drůbeží, hovězí zadní, králík aj., mořské i sladkovodní druhy ryb
<b>uzeniny</b>	maso (viz výše), uzeniny s vysokým obsahem masa a nízkým obsahem soli a bez pikantního a dráždivého koření
<b>přílohy – hranolky, krokety, americké brambory, bramborový salát, rýže natural, kynuté či celozrnné knedlíky</b>	brambory vařené bez slupky, bramborová kaše, noky, těstoviny, loupaná rýže, polenta, jáhly knedlík kypřený práškem do pečiva, sněhem nebo sodovkou
<b>mléčné výrobky – zrající sýry, silně kořeněné, s ořechy a olejnatými semeny, s müsli</b>	mléčné výrobky neochucené či s povolenými příchutěmi, zakysané mléčné výrobky
<b>ovoce – kyselé, se slupkami, zrníčky</b>	dobře vyzrálé ovoce – jablka, meruňky, pomeranče, mandarinky, broskve, třešně, višně, banány, kompoty, pyré, kaše, ovocné šťávy, ředěné džusy
<b>pečivo – kynuté čerstvé, příliš tučné či sladké (např. listové těsto, plundrové, smažené pečivo), linecké, sypané olejnatými semeny</b>	bílé pečivo bez posypu, sladké – méně tučná vánočka bez ořechů, mazanec, piškoty, méně tučné sušenky, oplatky bez náplně

<b>křupavé müsli, strouhaný kokos, ořechy, olejnatá semena, mletý i celý mák</b>	jemné ovesné vločky, sušené meruňky, švestky, pro posyp strouhaný tvaroh
<b>luštěniny</b>	červená čočka
<b>vejce připravovaná na tuku</b>	vejce vařená či zavařená do pokrmu
<b>ostrá a pikantní koření</b>	zelené bylinky a natě, mletý kmín, vývary – bobkový list, nové koření, kmín, houby, citrusová kůra, vanilkový cukr
<b>hořčice, ostrý kečup, majonéza, tatarská omáčka, pikantní zálivky, ocet</b>	jemné jogurtové dresinky, jemný kečup
<b>sycené nápoje</b>	čaje – ovocné, bylinné, slabé černé či zelené, ovocné šťávy a džusy ředěné vodou, kávovinové nápoje, voda, nesycené minerální vody

## **4.5 Diabetická dieta**

Pro diabetickou dietu nelze stanovit obecně platná pravidla, jelikož každý strávnick bude mít individuálně nastavenou inzulinovou terapii. Obecně vzato se reguluje množství sacharidových potravin, zejm. tedy příloh a luštěnin. Zde je nutná blízká spolupráce s rodičem strávnicka, který předem oznámí vedoucí(mu) školní jídelny či pověřené osobě, jaké množství těchto potravin je možné strávnickovi vydat. Omezují se sladké pokrmy a dezerty.

## 5 Zdroje a doporučená literatura

### Legislativa

1. Zákon č. 561/2004 Sb., školský zákon.
2. Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví.
3. Zákon č. 96/2004 Sb., o nelékařských zdravotnických povoláních.
4. Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování.

### Monografie

1. KASPER, Heinrich. *Výživa v medicíně a dietetika*. 11. vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4533-6.
2. PACKOVÁ, Anna et al. *Receptury ze soutěží školních jídelen*. Plzeň: Jidelny.cz, 2015. ISBN 978-80-905557-2-3.
3. KAPOUNOVÁ, Zlata et al. *Diety ve školních jídelnách*. Praha: Raabe, 2019. ISBN 978-80-7496-429-9.
4. KAPOUNOVÁ, Zlata et al. *Diety ve školních jídelnách 2*. Praha: Raabe, 2019. ISBN 978-80-7496-328-5.

### Diplomové práce

1. ČERNÁ, Tereza. *Bezmléčná dieta ve školním stravování*. Brno, 2017. Diplomová práce. Lékařská fakulta Masarykovy univerzity. Vedoucí práce Mgr. Jana Spáčilová. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/rn3fh/>
2. SLÁMOVÁ, Vendula. *Implementace dietního stravování do školských zařízení*. Brno, 2017. Diplomová práce. Lékařská fakulta Masarykovy univerzity. Vedoucí práce Mgr. Jana Spáčilová. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/jh1e0/>

Vypracoval: Mgr. Martin Krobot (Ústav ochrany a podpory zdraví LF MU), 1. 1. 2020

Vydal Magistrát města Brna, Odbor školství, mládeže a tělovýchovy, ve spolupráci s Lékařskou fakultou Masarykovy univerzity, Ústavem ochrany a podpory zdraví.

Toto metodické doporučení lze šířit či publikovat výhradně se souhlasem autora a Odboru školství, mládeže a tělovýchovy Magistrátu města Brna.