



Regionálny úrad verejného zdravotníctva
so sídlom v Liptovskom Mikuláši, ul. Štúrova 36,
031 80 Liptovský Mikuláš

Číslo:2015/00106/RNDR.Štěpánková

V Liptovskom Mikuláši dňa 04.03.2015

Školská jedáleň
ul. A. Bernoláka 11
034 01 Ružomberok

VEC

Vyhodnotenie pestrosti jedálnych lístkov – oznámenie

Za účelom posúdenia pestrosti pripravovanej stravy boli prehodnotené jedálne lístky za mesiac november 2014 a január 2015 zo Školskej jedálne na ul. A. Bernoláka 11 v Ružomberku. Ide o školskú jedáleň, ktorá je organizačnou zložkou Základnej školy, Bystrická cesta, Ružomberok.

Predmetná školská jedáleň pripravuje hlavné stravovanie - obedy pre žiakov a zamestnancov školy, denne je pripravovaných cca 200 porcií. Pripravované sú 2 druhy hlavného jedla a 1 druh polievky, podľa MSN a receptúr, ktoré charakterizujú príslušnú územnú oblasť pre školské stravovanie (vydané v roku 2011).

Výživa je jeden z faktorov vonkajšieho prostredia a faktorov životného štýlu, uplatňujúca sa pri prevencii a vzniku ochorení. Aby strava prijímaná detským organizmom spĺňala všetky podmienky potrebné pre rast a vývoj detí, musí mať požadovanú energetickú a najmä biologickú hodnotu. T.j. musí mať požadované zastúpenie hlavných živín ako sú bielkoviny, cukry, tuky a doplnujúce látky ako vitamíny, minerálne látky, stopové prvky. Zároveň musí byť zabezpečená pestrosť a kvalita podávanej stravy.

O pestrom jedálnom lístku hovoríme vtedy, ak koeficient pestrosti je **nad 0,5**. Pri hodnotení jedálnych lístkov za mesiace: február, marec, máj a november roku 2014 bol každý chod podávanej stravy hodnotený samostatne a zistený bol nasledovný koeficient pestrosti:

Hodnotené obdobie:	November 2014	Január 2015
Obed polievka	1	1
Hlavné jedlo 1:	0,94	1
Hlavné jedlo 2	0,94	1

Z tabuľky vyplýva, že bol zistený vyhovujúci koeficient pestrosti pripravovanej stravy.

Kontrolou dodržiavania zásad na zostavovanie jedálnych lístkov v zmysle prílohy č. 1 k vyhláške MŠ SR č. 330/2009 Z.z. o zariadení školského stravovania bolo zistené, že všeobecné zásady sú dodržiavané.

Ako pozitívne možno hodnotiť nasledovné:


- Používanie na prípravu polievok surovín s obsahom vlákniny, ako sú ovsené vločky, jačmenné krúčky a pod.

- Zabezpečenie rôznych druhov nápojov podávaných za obedom (ovocné čaje, vody so sirupom).
- Nezaradovanie epidemiologicky rizikových pokrmov, ktoré môžu byť príčinou vzniku alimentárnych ochorení u strávníkov.
- Možnosť výberu rôznych druhov sezónnych zeleninových šalátov, miešaných kompótov a ovocia, ktoré je podávané za obedom (cca štyrikrát do týždňa).
- Do jedálneho lístka neboli zaradené údené mäsa ani údeniny viac ako jedenkrát za mesiac.
- Zohľadnené sú vyhovujúce technologické postupy pri tepelnej úprave mäsa a rýb, ako je varenie, dusenie, prípadne zapekanie.

Nakoľko vo Vašej školskej jedálni pripravujete na obed 2 druhy jedál, upozorňujem Vás na skutočnosť, že z odborného hľadiska je najpriateľnejšie, ak žiaci základných škôl majú na výber len 1 jedlo.

Ide o vyvíjajúci sa organizmus, ktorý potrebuje cestou pestrej stravy získať všetky potrebné makro a mikronutrienty. **S výberom z 2 jedál je možné súhlasiť len v prípade, ak obidve jedlá v každý deň počas týždňa budú zohľadňovať zásady zostavy jedálnych lístkov v tom zmysle, že ak bude pripravovaný pokrm z mäsa, obidva druhy jedál musia mať mäsovú zložku, aby bolo zastúpenie živín pomerne rovnaké v oboch výberoch.** Vzhľadom na uvedené je potrebné aj naďalej pri zostavovaní jedálnych lístkov postupovať v súlade s prílohou č. 1 „Zásady na zostavovanie jedálnych lístkov v zariadeniach školského stravovania“ vyhlášky MŠ SR č. 330/2009 Z.z. o zariadení školského stravovania.

Výživový režim žiakov v školských stravovacích zariadeniach je dôležitý z hľadiska telesného a duševného vývoja mladej generácie. Významné je, aby sa pri spoločnom stravovaní detí v čo najväčšej miere uplatňovali zásady správnej výživy a eliminovali nesprávne výživové návyky a ich fixácia pre ďalšie obdobie života (obezita, zubný kaz, poruchy výmeny tukových látok v krvi a pod.), znížená telesná zdatnosť, výkonnosť a pod. Preto je naďalej potrebné, aby ste pri príprave stravy vychádzali z vekových potrieb stravovacej skupiny, prihliadali na vhodný výber surovín, ročné obdobie a ďalšie skutočnosti, ktoré by mohli ovplyvniť zdravotný stav detí, čo je v súlade s § 26 zákona NR SR č.355/2007 Z.z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.


MUDr. Gabriela Guráňová
 regionálna hygienička

Regionálny úrad
 verejného zdravotníctva
 so sídlom v Liptovskom Mikuláši
 Štefánikova, 102 010 01 Liptovský Mikuláš