

ALERGIE A INTOLERANCE VE ŠKOLNÍCH JÍDELNÁCH



**Co je potravou pro jednoho,
může se stát obávaným „jedem“
pro jiného.**

(Lukrecius)

Mgr. Alexandra Košťálová, PhDr. Mgr. Leona
Mužíková, Ph.D.

POTRAVINOVÉ ALERGIE

- Potravinovou alergií trpí **3-6 % populace**
- V kojeneckém věku je výskyt častější **6-8 %**

Prevalence potravinové alergie se stále mírně zvyšuje, kdežto ostatní alergie zdá se stagnují

JEDEN Z DŮVODŮ PROČ SE PA ZVÝŠUJÍ?

- V posledních generacích došlo k **výrazné změně jídelníčku**
- Došlo v posunu k **jinému složení (vysoce průmyslově upravené potraviny)** a zvýšila se **kvantita** konzumace těchto potravin
- Potravináři vyvíjejí nové produkty – **barevnější, voňavější s netradičními příchutěmi.**
- Organismus si ale na tak radikální změnu kvality potravin není schopen rychle zvyknout.



ZDRAVÍ OVLIVŇUJE

- z **80 %** **vnější faktory**
(výživa, pohybová aktivita, stres, infekce)
- z **20 %** **genetika**



VZNIK PA JE VZÁJEMNOU INTERAKCÍ

- vrozené genetické dispozice
- faktorů vnějšího prostředí – epigenetika

Aktivita genů může být ovlivňována vnějším prostředím. Jednotlivé části genů mohou být podle potřeby „vypnuty“ či „zapnuty“, a tím „aktivizují“ nebo „uspávají“ jednotlivé geny. Aktivizace epigenů nejvíce probíhá právě v raném vývoji dítěte – **od početí po batolecí věk.**

NUTRIČNÍ PROGRAMOVÁNÍ

- Rozhodující vliv na zdraví dítěte v dospělosti má **výživa matky** v době těhotenství, **kojení** a volba **výživy v kojeneckém a batolecím věku**.

1 000 dnů

Období **od početí po batolecí věk** (cca 2 roky) –
účinek výživy je nejsilnější a nejtrvalejší

1000 DNŮ

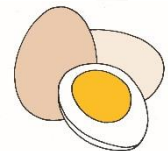
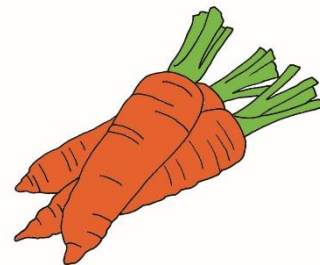
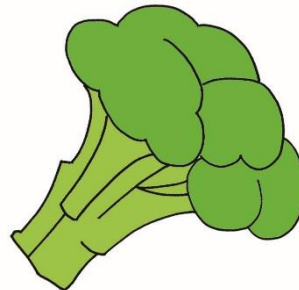
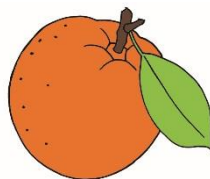
Výživa v časném věku může pozitivně naprogramovat fyziologii dítěte:

- **imunitní systém**
- **funkci mozku**
- **metabolismus**
- **stravovací návyky**
- **chuťové preference**

Dlouhodobý přínos pro jeho zdraví

NA VZNIK PA SE ZKOUMÁ I VLIV

- Hyperkalorické stravy (vč. související obezity)
- Vitaminu D
- ω -3 polynenasycených MK
- Antioxidantů (vit C, E, beta-karotenů)



NEJČASTĚJŠÍ ALERGENY

VELKÁ OSMA - SVĚT:

Kravné mléko

Vejce

Pšenice

Sója

Arašídý

Stromové ořechy

Ryby a korýši



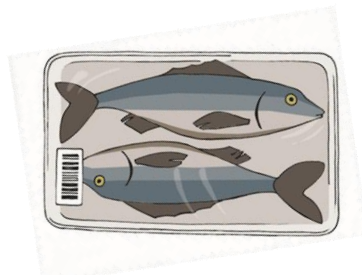
EVROPA:

Celer, hořčice, sezam, lupina

ČR:

Mák

(60 % světové produkce připadá na ČR) – v prevalenci alergie na mák jsme asi 1. na světě



SEZNAM ALERGENŮ

publikovaný ve směrnici 2000/89 ES od 13.12.2014 směrnici 1169/2011 EU

- 1** OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK
pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich 
- 2** KORÝŠI
a výrobky z nich 
- 3** VEJCE
a výrobky z nich 
- 4** RYBY
a výrobky z nich 
- 5** PODZEMNICE OLEJNÁ (ARAŠÍDY)
a výrobky z nich 
- 6** SÓJOVÉ BOBY (SÓJA)
a výrobky z nich 
- 7** MLÉKO
a výrobky z něj 
- 8** SKOŘÁPKOVÉ PLODY
mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich 
- 9** CELER
a výrobky z něj 
- 10** HOŘČICE
a výrobky z ní 
- 11** SEZAMOVÁ SEMENA (SEZAM)
a výrobky z nich 
- 12** OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY
v koncentracích vyšších 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO₂
- 13** VLČÍ BOB (LUPINA)
a výrobky z něj 
- 14** MĚKKÝŠI
a výrobky z nich 

→ Nařízení **EU 1169/2011** o poskytování informací o potravinách spotřebitelům

→ Povinnost značit **14 alergenů** – viditelně (zvýrazněny) v seznamu složek

→ Údaje o alergenech jsou klíčové pro **25 milionů evropanů** (5 milionů dětí)

→ V tomto seznamu, ale **nejsou uvedeny všechny alergeny** (ani to není možné)

ZNAČENÍ V JÍDELNÍM LÍSTKU

Menu	Chod	Pondělí 9. 4. 2018
1	Polévka	selska 1,3,9
	Hlavní jídlo	cizrno-hrachova kase,parek,, okurka 1
	Doplněk	kakao,caj 7, pomeranc
2	Polévka	selska 1,3,9
	Hlavní jídlo	jogurtove knedliky s jahodama, 1,3,7
	Doplněk	kakao,caj 7, pomeranc
Menu	Chod	Úterý 10. 4. 2018
1	Polévka	brokolicova 1,3
	Hlavní jídlo	rybi file v testicku, brambory 1,3,4,7
	Doplněk	dzus,mleko 7, zeleninova obloha
Menu	Chod	Středa 11. 4. 2018
1	Polévka	hovezi s ryzi 9
	Hlavní jídlo	svickova omacka,hovezi maso, houskove knedliky 1,3,7
	Doplněk	caj,mleko 7, jablka
2	Polévka	hovezi s ryzi 9
	Hlavní jídlo	kureci nudlicky na kari, ryze 1
	Doplněk	caj,mleko 7, jablka

**Chybí
celer**

PŘÍKLAD TRANSPARENTNÍHO POPISU OBĚDA/DOSPĚLÝ

Polévka
250 ml

Hraškový krém s ricottou

Zeleninový vývar, hrášek, brambory, ricotta, smetana, cibule, olej, vinný ocet, máslo, sůl
7,9

Hlavní chod
220 g

Španělský ptáček

hovězí maso, cibule, kyselá okurka, mouka, šunka, sádlo, vejce, slanina, sůl, hořčice, pepř
1, 3, 10

Příloha
150 g

Dušená rýže

rýže jasmínová, máslo, cibule, česnek, sůl, hřebíček
7

Salát
110 g

Okurkový

okurka, cibule, cukr, sůl, pepř, ocet

Uvádění všech položek receptury pomůže v orientaci rodičům s dětmi, kteří jsou alergičtí na jiné potraviny než je povinné značit.

Uváděny jsou hmotnosti hotových porcí – dle Receptur teplých jídel

DIETNÍ STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLNÍCH JÍDELNÁCH

Vyhláška 210/2017, kterou se mění vyhláška č.
107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění
pozdějších předpisů

„Strávníkům, 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.“

DOBROVOLNOST JE DŮLEŽITÁ

Jedinou léčbou alergie a intolerance je **eliminační dieta** – tedy vyloučení problematických potravin z jídelníčku. Kdo takovou stravu dítěti připravuje, je svým způsobem „lékařem“ a bere na sebe plnou zodpovědnost za své případné pochybení.

SCHVÁLENÉ RECEPTURY

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

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.

VAŘIT JEN DLE SCHVÁLENÝCH RECEPTUR NESTAČÍ

- Ten, kdo diety připravuje a je **zodpovědný za jejich bezpečnost**:
- musí znát **přesné postupy** při přípravě stravy pro danou dietu
 - musí znát **riziková místa**, kde je nebezpečí, že strava bude kontaminována či znehodnocena nesprávně zvoleným technologickým postupem

S výhodou je spolupráce s registrovaným NT

CO MUSÍ JÍDELNA ZVÁŽIT

Zda je **prostorové, personální** a **materiální** zabezpečení) dostačující:

- Zajištění odborných znalostí personálu
- Samostatný úsek pro přípravu diet
- Oddělené místo ve skladu
- Nádoby vyhrazené pro vaření menších porcí
- Oddělené uchovávání potravin
- Oddělený výdej
- Dostatek personálu

ŠKOLENÍ PERSONÁLU

- Nejlépe na jejich pracovišti v konkrétních podmínkách provozu.
- Obsahem je:
 - **Specifika jednotlivých diet**
 - **Výběr potravin, náhrada surovin**
 - **Úprava receptur** – je potřeba mít receptury k dispozici v písemné formě
 - **Technologie přípravy pokrmů**
 - **Změny v systému HACCP** (aktualizace analýzy nebezpečí)
- Je vhodné proškolit **co nejvíce zaměstnanců** – kvůli zastupitelnost a kvůli minimalizaci možných chyb.
- Záznam o proškolení.
- Školení **1x ročně**

Dítě s dietním omezením nemusí být vyčleněno ze stravování trvale odlišnými jídly – **jí stejný pokrm** jako ostatní, jen s vhodnými surovinami



Personál školní jídelny nemusí být neúměrně zatížen přípravou dalších pokrmů – **vaří jeden pokrm** a v určitou dobu oddělí porci pro danou dietu

PŘÍKLAD JAK ŘEŠIT VE ŠJ NAPŘ. PA NA LEPEK (PRINCIPY STEJNÉ JAKO PŘI CELIAKIE U BEZLEPKOVÉ DIETY)

Vyloučení alergenu ze stravy

=

oddělená příprava x osobní hygiena

Příjem potravin

Již při přejímce potravin je potřeba zkontrolovat, zda jsou opravdu dodány potraviny bezlepkové – kontrola složení. Kontrola potravin musí být průběžná, může se stát, že výrobce změnil složení.

Uchovávání potravin

Sklad – oddělené místo, uzavíratelné, omyvatelné, nejlépe i barevně odlišené nádoby. V lednici i ve skladu na regálech co nejdále od standardní potravin.

Barevné označení potravin, které nemohou být u dané diety použity – např. u koření a kořenících směsí

Příprava pokrmů

- Dle **schválených receptur** (klasické receptury – s uvedenou záměnou nevhodných potravin, v případě jiných diet i vhodná technologická úprava)

Den	Klasický jídelníček	Upravený jídelníček
Pondělí	Brokolicový krém s krutóny Pečené kuře s rýží Mrkvový salát	Polévka bez krutónů nebo krutóny z BL pečiva, kukuřičné lupínky Masová šťáva nezahuštěná nebo zahuštěná BL moukou, škrobem

- **Samostatný úsek** pro přípravu diety – např. stůl, kde bude zpracováno vše, kromě kritických operací (syrové maso, vejce, hrubá příprava zeleniny)
- **Vlastní náčiní** – prkénko, vál, vařečky, hrnce, kastrolky... – toto náčiní je označeno a odděleně uloženo.
- **Osobní hygiena** – pracovník připravující dietní stravu musí mít čistý oděv – (v šatně uložen mimo ostatní pracovní oděvy)

Výdej pokrmů

→ Nesmí dojít k sekundární kontaminaci

- dodržovat teplotu (menší porce rychleji chladnou),
- vhodné nádoby a náčiní,
- pokrmy zakryté fólií, (oddělený výdej, aby nedošlo k záměně potravin – např. alergikovi aby nebyl vydán knedlík místo brambor)

→ Úklid – hadry, houbičky, drátěnky apod. speciálně určené pro úklid prostor, kde se připravuje dieta – nejlépe ukládat do speciálně označeného kbelíku)

Z DOMOVA PŘINÁŠENÁ STRAVA

- Rodič donáší doma připravenou stravu
- ŠJ ohřívá a vydává

Přesně stanovená pravidla (řád dietního stravování), která zákonný zástupce podepisuje.

Povinnosti ŠJ

- Potraviny musí být viditelně popsány nebo uchovány ve vyhrazeném prostoru.
- Kuchařka (nebo kvalifikovaná osoba) přejímá potraviny od strávnicka, kontroluje kvalitu potravin – vizuální nezávadnost.
- Potraviny jsou uchovány v lednici ve vyhrazeném prostoru nebo ve skladu potravin.
- Používají se pouze nádoby dodané rodiči nebo jinak dle domluvy.
- K ohřevu se používá mikrovlnná trouba.
- Čas výdeje je individuální dle rozvrhu žáka.
- Umývání nádob se provádí pod tekoucí vodou, neutírají se, nechávají se odkapat, uchovávají se na vyhrazeném prostoru.
- Nevydané potraviny (velká porce) se vrací rodičům nebo se vyhazují do zbytků (vrácené jídlo).
- Kuchařka a učitelky dbají při jídle, aby dítě jedlo jen svoje jídlo a nevzalo si nedovolenou potravinu.
- V případě nejasností se ihned kontaktují rodiče nebo oprávněná osoba.

Povinnosti rodičů

- Rodiče zajišťují kvalitu a nezávadnost potravin.
- Potravinu jsou dodávány v originálním balení, nebo zabaleny přímo ke spotřebě.
- Používají se pouze nádoby k určené k přepravě potravin, nezaměnitelné.
- Potravinu jsou připravené přímo k ohřevu (nakrájené maso na porce) v mikrovlnné troubě.

NEJČASTĚJI PODÁVANÉ DIETY V ŠJ VZHLEDEM K ALERGIÍM

Bezmléčná dieta

V MŠ strava tvoří 60 % denního příjmu – je potřeba sestavovat JL tak, aby byl doplněn vápník

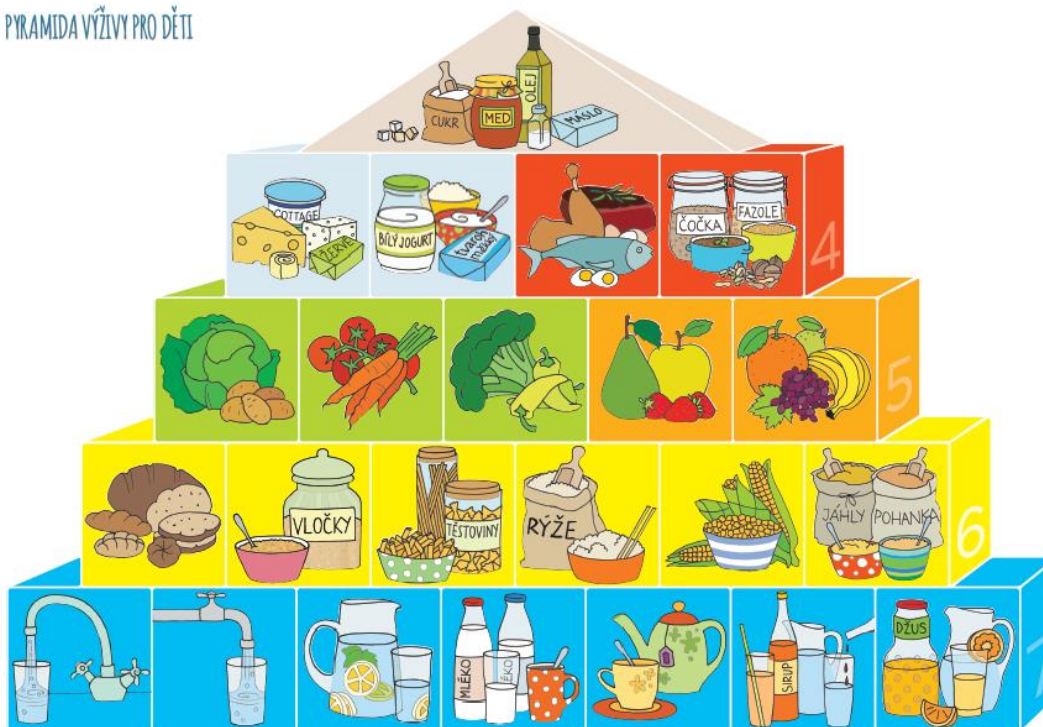
Bezvaječná

Kombinované alergie

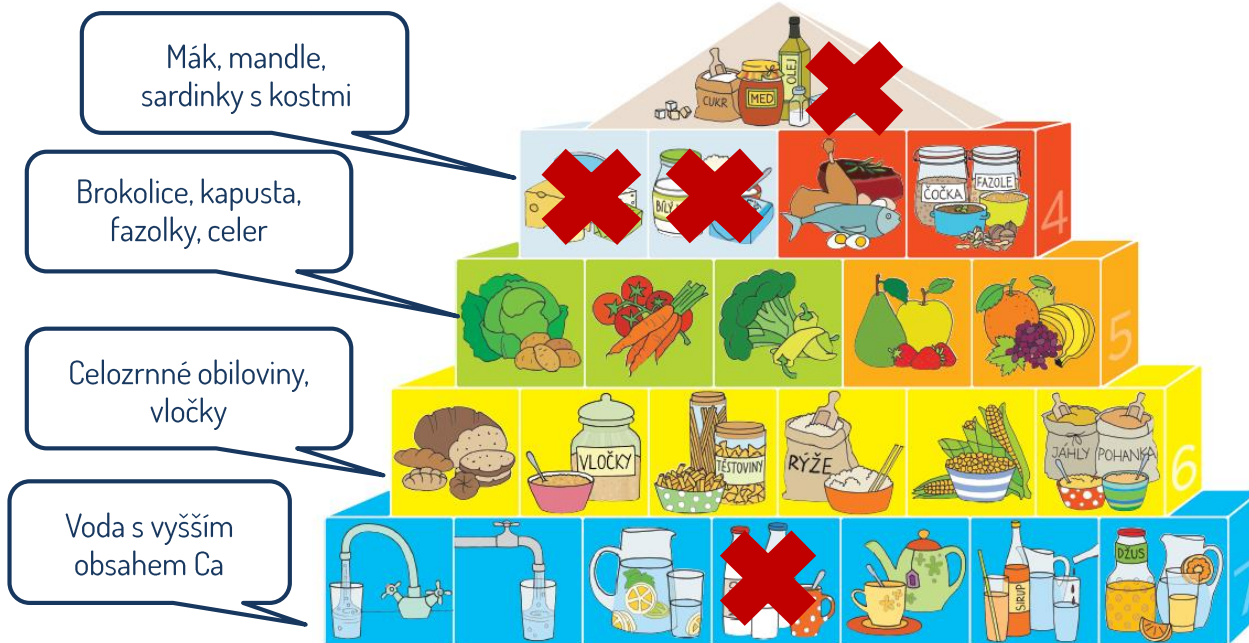
Bezlepková

JEDNODUCHÁ POMŮCKA PRO KAŽDÉHO

PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI



S PYRAMIDOU SE DÁ PRACOVAT I PŘI DIETÁCH (NAPŘ. LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE, ALERGIE BKM)



!

- × Polevy, dorty, cukrovinky, čokoláda
- × Pomazánky, polévky, omáčky, šťávy pod maso
- × Instantní potraviny a polotovary, instantní nápoje
- × Pečivo, kaše

VAŘIT PRO DĚTI S ALERGIEMI JE V MOŽNOSTECH ŠŠ

1. Vstřícnost personálu ŠJ a vedení školy
2. Prostorové možnosti
3. Důvěra rodičů

Pro děti s dietním omezením se ve školních jídelnách strava připravuje a nad její přípravou a kvalitou se přemýšlí.

Je potřeba, aby se se stejným rozmyslem nad kvalitou potravin přemýšlelo i pro **zbývající většinu** stravujících se dětí.

DĚKUJI ZA POZORNOST

