

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Študijný odbor: Gastronómia, hotelierstvo a cestovný ruch

Jakub Slovák

**STRAVOVANIE DETÍ A MLÁDEŽE V ŠKOLSKÝCH  
ZARIADENIACH**

**CATERING FOR CHILDREN AND YOUTH IN SCHOOL  
FACILITIES**

**BAKALÁRSKA PRÁCA**

Vedúca bakalárskej práce: prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.

Brno, 2022

# VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Katedra gastronómie a hotelníctví

Akademický rok: 2020/2021

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Jakub Slovák

Osobní číslo: 14632947

Studijní program: Gastronomie, hotelníctví a turismus (B6503)

Studijní obor: Gastronomie, hotelníctví a cestovní ruch (6501Ro28)

TÉMA PRÁCE: STRAVOVANIE DETÍ A MLÁDEŽE V ŠKOLSKÝCH ZARIADENIACH

TÉMA PRÁCE V AJ: CATERING FOR CHILDREN AND YOUTH IN SCHOOL FACILITIES

### **Cíl stanovený pro vypracování BP**

#### 1. Teoretická část BP:

Zameranie na stravovanie detí v predškolských zariadeniach: jasle, škôlky. Stravovanie detí v školských jedálňach na ZŠ, SŠ, VŠ - zhrnutie jednotlivých štádií vývinu detí a odporúčaná strava, nezdravá strava v dospievaní. Zamerať sa na školské jedálne o ich históriu až po súčasnosť, o normách, požiadavkách a pravidlách, ktoré sú pre tieto zariadenia. Zamerať sa aj na porovnanie školského stravovania detí na Slovensku a v iných krajinách.

#### 2. Praktická část BP:

- Analytická část: Spolupráca s vybranou jedálňou. Vypracovanie dotazníka pre deti na ZŠ a žiakov SŠ - zhodnotenie výsledkov.

- Návrhová část: Zistiť ako sú na tom deti a mládež zo stravovaním a prípadne dokázať ako na nich vplyva informovanosť. Navrhnuť cieleú edukáciu detí a mládeže, ktorá by zlepšila ich vzťah k zdravému stravovaniu.

Při zpracování BP vycházejte z pomůcky vydané VŠOH Brno.

Rozsah bakalářské práce bez příloh: 2 AA

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná i elektronická

Seznam doporučené literatury:

- [1] Pilsová, I. Kuchařské suroviny - Příručka o více než 1000 ingrediencích. Share, 2012, s. 384. ISBN/EAN: 9788073915964
- [2] Šebelová, M. Potraviny a výživa. Nakladatelství PARTA, 2013, s. 116. ISBN 978-80-7320-261-3.
- [3] Fišera, M. Gastronomie - vybrané kapitoly. 2017, s. 285. ISBN 978-80-86380-78-0.
- [4] Šustová, K. Výživa a stravování, studijní opora, VŠOH, 2020.
- [5] Sharma Sangita. Klinická výživa a dietologie. GRADA Publishing, a.s., 2018, 240 s. ISBN 978-80-271-0228-0.
- [6] Zlatohlávek, L. a kol. Klinická dietologie a výživa. Current Media, 2. vydání, 2019, 520 s. ISBN-13: 978-80-88129-44-8.

Další literatura dle doporučení vedoucí/ho bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce: prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.  
Katedra gastronomie a hotelnictví

Datum zadání bakalářské práce: 17. května 2021

Termín odevzdání bakalářské práce: 15. dubna 2022

V Brně dne: 10.5.2021

L. S.

VYSOKÁ ŠKOLA  
CUPCHODNÍ A HOTELOVÁ s.r.o.  
Bosonožská 9, 625 00 Brno

prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.  
vedoucí katedry

Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.  
prorektor pro vzdělávací činnost

Meno a priezvisko autora: Jakub Slovák

Názov bakalárskej práce: Stravovanie detí a mládeže v školských zariadeniach

Názov bakalárskej práce v AJ: Catering for children and youth in school facilities

Študijný odbor: Študijný odbor: Gastronómia, hotelierstvo a cestovný ruch

Vedúca bakalárskej práce: prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2022

## **Anotácia**

Stravovanie detí a mládeže na školách je veľmi obsiahly systém. Tento systém zahŕňa veľa pravidiel a noriem, v ktorých sa bežný človek vie veľmi ťažko zorientovať. Každé vývinové štádium dieťaťa až po dospelosť má iné potreby z hľadiska zdravej výživy. Pre školské jedálne je prvoradá poskytovať zdravú a vyváženú stravu pre deti a mládež, a tým napomáhať pri raste a budovaní zdravej generácie mladých ľudí na Slovensku.

## **Kľúčové slová**

školská jedáleň, stravník, normy, zdravá strava, pracovníci jedálne

## **Annotation**

Catering for children and youth in school is a very comprehensive system, it includes many rules and standards which, the average person is very difficult to navigate. Each developmental stage of a child to an adult person has different needs in terms of healthy nutrition. It is primary for school canteens to provide a healthy and balanced diet for children and young people and help to grow and build a healthy generation of young people in Slovakia.

## **Keywords**

school canteen, boarder, norms, healthy food, canteen personnel

Prehlasujem, že som bakalársku prácu na tému: Stravovanie detí a mládeže v školských zariadeniach vypracoval samostatne pod vedením prof. Ing. Květoslavy Šustovej, Ph.D. a uviedol som v nej všetky použité literárne a iné odborné zdroje v súlade s aktuálnymi právnymi predpismi a vnútornými predpismi Vysokej školy obchodnej a hotelovej.

V Brne 24.03.2022

vlastnoručný podpis autora

## **Pod'akovanie**

Chcel by som sa poďakovať mojej vedúcej bakalárskej práce prof. Ing. Květoslave Šustovej, Ph.D. za pomoc, poskytnutie mnohých informácií a vedenie pri vypracovávaní bakalárskej práce.

Ďalej by som sa chcel poďakovať pani Zdene Kuždovej (†2021), vedúcej školskej jedálne pri Spojenej škole sv. Uršule v Bratislave, za pomoc, ústretovosť a poskytnutie množstva skúseností pri práci v školskom stravovaní.

## Obsah

Úvod.....	11
I. Teoretická časť bakalárskej práce.....	13
1. História a súčasnosť .....	14
1.1 História stravovania na školách .....	14
1.2 Prevádzkové požiadavky .....	16
1.2.1 Technické zabezpečenie.....	16
1.2.2 Personálne zabezpečenie.....	18
1.3 Dokumentácia v školskej jedálni .....	19
2. Strava detí a mládeže .....	22
2.1 Deti v jasliach.....	22
2.2 Deti v škôlkach.....	23
2.3 Deti na základných školách.....	23
2.4 Mládež na stredných a vysokých školách .....	24
3. Zabezpečenie správnej výživy .....	25
3.1 Materiálno-spotrebné normy a receptúry .....	25
3.2 Finančné pásma a režijné náklady .....	27
3.3 Zásady pri zostavovaní jedálneho lístka .....	28
3.4 Školský program školské ovocie a zelenina.....	30
3.5 Školský mliečny program .....	31
3.6 Diétne stravovanie v školskom stravovaní.....	31



4. Pohľad na jedálne v zahraničí .....	34
4.1 Školské stravovanie v zahraničí .....	34
II. Praktická časť bakalárskej práce .....	37
5. Problematika školských jedální.....	38
5.1 Povedomie o školskom stravovaní.....	38
5.2 Pozitíva a negatíva školského stravovania.....	38
6. Stravníci a chod jedálne .....	41
6.1 Školská jedáleň.....	41
6.2 Normy a receptúry.....	45
6.2.1 Vzorový jedálny lístok .....	48
6.2.2 Priebeh normovania a výdajka .....	49
6.2.3 Finančné pásma a finančný potravinový limit .....	49
6.3 Výber dodávateľov.....	50
6.3.1 Výberové obstarávanie.....	51
6.4 Rozdiely v školskom stravovaní medzi Českom a Slovenskom.....	52
7. Zdravá strava a žiaci.....	54
7.1 Vzťah žiakov k zdravému stravovaniu .....	54
7.2 Strava na škole mimo jedálne .....	56
7.3 Návrh vyučovacieho predmetu .....	58
7.4 Prostredie školskej jedálne.....	59
8. Problematika personálneho zabezpečenia.....	60

8.1 Zamestnanci školskej jedálne.....	60
8.1.1 Počty zamestnancov .....	61
8.2.1 Organizácie pre školské jedálne.....	62
8.2.2 Rady pre nových vedúcich zamestnancov .....	62
8.2.3 Vedenie dokumentácie po novom.....	65
9. Analýza školského stravovania .....	67
9.1 SWOT analýza .....	67
9.2 Vyhodnotenie .....	68
Záver .....	69
Bibliografia .....	71
Prílohy.....	75

## Úvod

Predstavte si situáciu, že idete po chodbe školy, máte pred sebou ešte dlhé vyučovanie, test alebo skúšku, ktorá vám spôsobuje strach a stres. V jednom momente zacítite sladkú vôňu pečených buchiet, či vôňu kuracieho vývaru. Mnohým to pripomenie domov a dokáže ich to dostatočne upokojiť, a priniesť im pohodu pri nasledujúcej výučbe, či skúške. Je to pozitívny psychologický efekt, ktorý môžeme pripísať práve stravovaciemu zariadeniu na škole.

Školské stravovanie zahŕňa veľa procesov, ktoré sú nastavené tak, aby bolo jedlo, ktoré sa podáva deťom vyvážené a zdravotne nezávadné. Procesy, ktoré sa opakujú denne v školskej jedálni, musia spĺňať prísne výživové a hygienické normy. Kvalitná strava, ktorá je podávaná v školských jedálňach, leží na pleciach kuchárov a vedúcich pracovníkoch jedální. Práve oni by mali ovládať túto problematiku a vedieť ju aplikovať v praxi. Systém školského stravovania bol nastavený už pred viac ako sedemdesiatimi rokmi, postupne sa zlepšuje a aktualizuje podľa nových potrieb a samotného spôsobu života.

Existuje veľa pohľadov a smerov na stravu, školské jedálne však poskytujú racionálnu stravu, ktorá tvorí základ pre správny vývin dieťaťa. Slovenské školské jedálne majú stanovené receptúry, ktorých sa musia držať. To ukazuje, že nie je možné presadiť a priniesť do stravy nežiaduce cudzie prvky. Jedálne sa snažia variť zdravo z čerstvých a lokálnych produktov. V dnešnej dobe dokonca zastupujú domácnosti, kde sa varí len rýchla strava a často nie veľmi zdravá.

Práca v školskej jedálni nie je pre človeka, ktorý chce iba pracovať a zarobiť. Je to veľmi fyzicky náročná, ale i kreatívna práca aj napriek obmedzeniam, pretože v súčasnosti pracovníci nie sú ohodnotení dostatočne. To je príčinou nedostatku pracovníkov v jedálňach. Téma bakalárskej práce je veľmi aktuálna a vybrali sme si ju, pretože v školskom stravovaní pracujeme a nie je nám ľahostajný osud školských jedální. Mnohé jedálne sa zatvárajú a menia sa len na výdajné miesta, do ktorých sa jedlo dováža, čo je veľká škoda.

Cieľ teoretickej časti bakalárskej práce je zamerať sa na stravovanie detí v školských zariadeniach, zhrnúť výživové požiadavky v jednotlivých štádiách vývinu. Priblížiť históriu školského stravovania až po súčasnú dobu. Objasniť oblasť materiálno-spotrebných noriem, pravidiel a požiadaviek na jedálne. Tak isto aj priblížiť a poukázať na odlišné prístupy stravovania na školách v zahraničí.

Cieľom analytickej časti je vypracovanie dotazníka pre deti, žiakov základnej a strednej školy a spolupráca s jedálňou na tejto škole. V návrhovej časti je potrebné zistiť ako sú na tom deti a mládež so stravou. Na základe toho vypracovať odporúčania na podporu a zlepšenie ich vzťahu k zdravému stravovaniu.

## **I. Teoretická časť bakalárskej práce**

# 1. História a súčasnosť

Školské stravovanie je veľmi komplexný systém, ktorý má za úlohu poskytovať zdravú výživu detí a žiakov v čase ich pobytu v školách alebo v školských zariadeniach, a zabezpečuje stravovanie zamestnancov škôl a školských zariadení. (1)

Školská jedáleň je zariadenie na prípravu, výdaj a konzumáciu stravy pre žiakov, študentov a zamestnancov školy. Na to, aby sme pochopili celú problematiku je potrebné začať od histórie až po súčasnosť a priblížiť aj celkové hospodárske podmienky jedální.

## 1.1 História stravovania na školách

Počiatky stravovania v školách na Slovensku boli už pred 2. sv. vojnou. Varilo sa na lýceách a gymnáziách. Až po 2. sv. vojne sa začalo s výstavbou jedální a kuchýň pri školách a škôlkach, pretože deťom doma nemal kto variť, keďže matky z domácností začali pracovať.

Zo začiatku varili na peciach na drevo, vo veľkých hrncoch a v ťažkých podmienkach. Nemali chladničky ani mrazničky a tak varili každý deň z čerstvých surovín. Receptúry boli spočiatku len domáce a regionálne, ženy varili tak, ako to vedeli z domu. Jedlá boli sezónne, ale najmä zo strukovín, prívarky zo zemiakov, pripravovali kaše alebo sa piekli koláče a varili rôzne múčne jedlá.

V roku 1949 sa začalo s podávaním mliečnej desiaty – 2 dcl mlieka, rožok alebo chlieb a margarín. V 50. rokoch sa začali vo veľkom stavať jedálne a od roku 1953 boli Zariadenia školského stravovania (ZŠS) zaradené do právneho systému. Základným smerom bola racionálna výživa a výchova k správnym spoločenským návykom. Avšak stále neboli určené predpisy a požiadavky na zariadenia školského stravovania.

Prelomovým rokom bol rok 1964, kedy boli zavedené zmeny a požiadavky na ZŠS, pravidlá boli určené nielen pre zamestnancov, ale týkali sa aj obsahu jedálne. Začalo sa pozerať nielen na to čo majú stravníci na tanieroch, ale dbalo sa aj na podmienky stolovania, obrusy, príbory, taniere. Hliníkové príbory, ktoré si môžeme pamätať z jedální sa už v 60. rokoch snažili vymieňať za antikorové. Koniec 60. rokov minulého storočia bol pre školské stravovanie zlatým vekom. V školskom stravovaní sa dosiahli výsledky, ktoré boli vzorom pre iné krajiny. Dosiahlo sa okrem hlavného výsledku nasýtiť deti aj druhotného, tým bolo

naučiť deti etike a etikete správneho stravovania. V 70. rokoch začali vychádzať odborné príručky pre vedúce a kuchárky jedální, ktoré obsahovali nielen vtedajšie odporúčané výživové dávky a spotrebné normy na potraviny, ale obsahovali aj odpovede na to koľko zamestnancov mala mať prevádzka, ako mala byť zariadená, čo všetko vedúca jedálne má dokumentovať, boli tam uvedené vzorové jedálne lístky. Ďalšie publikácie upozorňovali pracovníkov na hygienické predpisy či nebezpečenstvá nákazy. Začali sa využívať lístky na stravu, ktoré bolo potrebné označiť a odovzdať pri výdaji v okienku. Tieto lístky vydávala vedúca jedálne na základe zaplatenia šeku za stravné. (2)

Vedúce školských jedální mali veľmi náročnú prácu, pretože na celú dokumentáciu, ktorú my vedieme v programoch na našich počítačoch, si museli vystačiť s perom, papierom a kalkulačkou. Výkaz stravovaných osôb, peňažný denník, kniha faktúr, príjemky, výdajky, jedálne lístky, obrátové súpisky či inventúrne súpisky alebo skladové karty, na všetky mali tlačivá, ktoré museli vypisovať ručne a strávili pri tom dlhé hodiny.

Pre príklad uvidíme, ako sa vytvorila výdajka alebo stravný list. Bola to skoro dvojhodinová práca a to sa výdajka robí každý deň. Odpisujú sa presné množstvá suroviny zo skladovej karty, tých surovín býva niekedy 15 až 20 (každá surovina má svoju kartu) v každej sa museli upraviť hodnoty ostatku v množstve a tiež cene. Následne sa vyčíslia skutočné náklady na stravu a porovnajú s normovanými nákladmi. (3)

V 90. rokoch bol vytvorený program pre školské jedálne WinSklad ( Výpočtovým strediskom v Piešťanoch), v ktorom sa vedie skladová evidencia. Tento program využívajú mnohé vedúce jedální dodnes, pretože je veľmi jednoduchý na pochopenie a prácu a pre školské jedálne je zadarmo. Dnes už vedúce jedální vedú celú evidenciu o stravníkoch a skladoch či inkase v počítačových programoch. Na konci dvadsiateho storočia začali klesať stavy stravníkov, jedálne sa rušili alebo spájali, z niektorých vznikli výdajné školské jedálne, do ktorých sa vozí jedlo.

Začiatkové roky nového storočia boli znamením zmien v technickom vybavení, vysokým nárastom stravníkov, ale hlavne aktualizáciou receptúr a technických postupov. S týmito zmenami sa spája aj prehodnocovanie materiálno-spotrebných noriem. Pre prácu v kuchyni boli určené nové hygienické normy a predpisy vo forme HCCP, ktoré sa dostali do platnosti od 1.1.2000. Postupom času sa kuchyne začali rekonštruovať a do mnohých sa inštaloval konvektomat – zariadenie, ktoré uľahčí prácu kuchárkam.

Vedúce jedálne majú veľký výber programov, ktoré uľahčia ich prácu, napríklad: Sklad Piešťany, VIS Plzeň, SOFT-GL, ASC agenda jedáleň, iKelp Jedáleň, KEO Jedáleň Sklad. (3)  
Stravníci už nepoužívajú stravné lístky, ale majú čipové karty, ktorými sa preukazujú pri odoberaní stravy. Môžu sa takisto odhlasovať a prihlasovať na stravu cez internet on-line, pomocou aplikácií alebo webových stránok. (2)

## **1.2 Prevádzkové požiadavky**

Prevádzka jedálne je samostatný celok, ktorý zahŕňa výrobné, hygienické, skladovacie zázemie, jedáleň a administratívnu časť. Každá časť zariadenia školského stravovania má určené technické požiadavky, ktoré musia spĺňať hygienické normy. Inventár každej časti jedálne by mal byť účelný a zdravotne nezávadný.

### **1.2.1 Technické zabezpečenie**

Podľa vyhlášky Ministerstva zdravotníctva SR č. 533/2007 Z.z. o podrobnostiach a o požiadavkách na zariadenia spoločného stravovania v zmysle § 2, musí priestorové usporiadanie a vnútorné členenie zariadenia spoločného stravovania vytvárať podmienky na: (4)

- čistenie a dezinfekciu,
- zabránenie hromadeniu nečistoty, styku s toxickými materiálmi, vytváraniu kondenzačnej vody a rastu plesní na povrchoch,
- ochranu proti krížovej kontaminácii medzi pracovnými operáciami alebo počas pracovných operácií s potravinami a pokrmami, technickými zariadeniami, prívodom vzduchu alebo pohybom zamestnancov a so zdrojmi vonkajšej kontaminácie,
- hygienické spracovanie a skladovanie potravín a pokrmov.

Výrobná časť - kuchyňa by mala byť rozdelená na priestory podľa druhu operácie na:

- hrubá prípravovňa mäsa, rýb a zeleniny
- prípravovňa na rozbíjanie vajec
- studená kuchyňa
- prípravovňa cukrárenských výrobkov



- umyváreň bieleho riadu – tanierov, príborov a pohárov
- umyváreň čierneho riadu – varné nádoby, prepravné nádoby a kuchynské pomôcky.

Takto rozdelená kuchyňa má byť v prevádzkach pri príprave do 1000 jedál denne. Do 300 jedál denne postačuje prevádzkovo oddeliť priestory. Nad 1000 jedál denne, musia byť priestory oddelené stavebne.

Aby nedochádzalo ku kontaminácii pokrmov, musia zamestnanci zabrániť kríženiu činností pri procesoch, a preto by chod prevádzky mal byť jednosmerný a plynulý. Zdroj kontaminácie je aj z kanalizácie tá má byť umiestnená tak, aby nedošlo ku kontaminácii pokrmov. Ak zariadenie používa žumpu, musí byť zabezpečené vyvážanie, a to už pri zaplnení 2/3 jej obsahu.

V prevádzke musí byť privedená pitná studená voda a teplá voda, najmenej s 45 °C, v dostatočnom objeme na prevádzku. Voda musí byť rozvedená do každého drezu alebo zariadenia na umývanie potravín.

Skladová časť je dôležitou súčasťou prevádzky a mala by sa deliť na nasledujúce druhy, ktoré musia byť stavebne oddelené.

- Sklad suchý, relatívna vlhkosť je najviac 70%.
- Sklad chladný s teplotou 8°C až 10 °C a relatívnou vlhkosťou 80% až 90% .
- Sklad chladený s teplotou 2°C až 6°C a relatívnou vlhkosťou 80% až 90% .
- Sklad chladiarenský s teplotou -18°C

V každom sklade sa musí viesť evidencia kontroly dodržiavania podmienok na skladovanie. V skladoch musí byť vedená metrologická evidencia. (5)

Jedáleň má byť prispôbená kapacitne a vybavená stolmi a stoličkami, ktoré je možné hygienicky čistiť a dezinfikovať. V školskej jedálni by malo byť umývadlo a tečúca voda na umývanie rúk stravníkov pred obedom. Jedáleň by mala byť dispozične riešená tak, aby zbytočne nevznikal chaos stravníkov pri výdaji obedov a odnášaní špinavého bieleho riadu na miesto, na to určené. Počas času výdaju jedla by mal byť určený dozor pedagogických zamestnancov v školskej jedálni. Harmonogram dozoru pedagógov spolu s harmonogramom

času na stravu podľa tried by mal byť priložený k prevádzkovému poriadku u vedúceho pracovníka školskej jedálne.

Administratívna časť by mala byť vybavená počítačom a softvérom pre dokumentáciu a administráciu dokumentov v školskej jedálni. (6) Šatne pre zamestnancov by mali byť vybavené dostatočným počtom skriniek na civilné a pracovné oblečenie. Mala by byť tiež k dispozícii sprcha a toaleta.

### **1.2.2 Personálne zabezpečenie**

V súčasnej dobe je pre riaditeľov škôl a vedúcich jedální veľmi náročné nájsť pracovníkov do kuchyne. Hlavným dôvodom je mzda, ktorá sa pohybuje na úrovni minimálnej mzdy pre nepedagogických zamestnancov. V súčasnosti mnohé pracovníčky odchádzajú do dôchodku a na ich pozíciu sa hlási len veľmi málo ľudí, ktorí sú zväčša staršieho veku.

Zamestnanci zariadenia školského stravovania majú veľa činností, ktoré musia vykonávať denne, týždenne a mesačne. Pri splňaní prevádzkových a hygienických požiadaviek musí byť na pracovisku dostatok zamestnancov.

Školské jedálne musia mať nasledovných pracovníkov:

- vedúci zariadenia školského stravovania, nazývaný aj riaditeľ, avšak iba ak je jedáleň v súkromnom vlastníctve. Na Slovensku je vyšší počet žien na tejto pozícii ako mužov, čo súvisí so slabým finančným ohodnotením v porovnaní so súkromnou sférou. Jeden vedúci pracovník môže riadiť najviac dve prevádzky, je to využívané pri malých školách a škôlkach.
- hlavná kuchárka a prvý kuchár, ktorí zodpovedajú za chod kuchyne, dodržiavajú správne technologické postupy a spolupracujú s vedúcou prevádzky.
- zaučený kuchár, ktorý je priamym pomocníkom hlavnej kuchárky, vykonáva činnosti bez toho, aby mu to bolo prikázané.
- prevádzkový zamestnanec alebo pomocná sila, ktorá pomáha s hrubou prípravou jedál, udržiava prevádzku v čistote a poriadku.

- kuchár pre doplnkové stravovanie, ktorý býva zvyčajne v materských školách. Jeho náplňou práce je príprava doplnkového stravovania, akým sú raňajky, desiata, olovrant a večera. (7)

Počet pracovníkov sa určuje podľa počtu prihlásených stravníkov v zariadení školského stravovania. Odporúčaný počet pracovníkov v školskej jedálni s jednozmennou prevádzkou uvádzame v prílohe č. 1.

Zriaďovateľ školskej jedálne je povinný zabezpečiť každému zamestnancovi pracovné oblečenie a obuv. Je potrebné dbať na kvalitu a pohodlnosť, aby sa pracovníci cítili pohodlne. Pracovná obuv by mala taktiež vyhovovať pracovným podmienkam, ktoré by mali byť s bezpečnostnými prvkami. Každý pracovník kuchyne musí nosiť čisté pracovné oblečenie, pokrývku hlavy, zásteru a pri výdaji rukavice. V súčasnosti je povinné prekrytie úst a nosa rúškom. Vedúci zamestnanec má nosiť pri vstupe do varnej časti biely plášť a čistú obuv. (6)

### **1.3 Dokumentácia v školskej jedálni**

Vedúci zariadenia školského stravovania je zodpovedný za vedenie dokumentácie, ktorá je v písomnej alebo elektronickej forme. Dokumentácia súvisiaca s výrobnou činnosťou sa archivuje mesačne, v písomnej podobe. Podľa §9 vyhlášky 330/2009 dokumentáciu tvorí:

(1)

- zriaďovacia listina
- prevádzkový poriadok
- evidencia osvedčení o odbornej spôsobilosti a zdravotnej spôsobilosti zamestnancov
- stravný lístok alebo evidencia kreditných kariet
- zápisný lístok stravníka
- normovací hárok alebo stravný list
- jedálny lístok
- obratová súpiska zásob
- výkaz stravovaných osôb
- dokumentácia správnej výrobnéj praxe
- záznam o odkladaní vzoriek stravy

- skladová karta
- kniha prijatých a odoslaných faktúr
- peňažný denník
- prehľad inkasa stravného
- evidencia odpadu
- kniha objednávok
- dodací list
- kniha pracovných porád a preškolení
- záznamy z kontrol

V súčasnosti sa väčšina dokumentácie spracúva v počítačových softvéroch a pri mesačnej uzávierke sa tlačí a archivuje. Ešte pred 10 rokmi, vedúce jedální používali tlačivá od spoločnosti ŠEVT, alebo tiež používali vlastne navrhnuté tlačivá na dokumentáciu, ako napríklad stravný list či jedálny list. Zápisné lístky na stravu si doteraz pripravujú vedúce školských jedální zvyčajne samé. Nové programy, ktoré vedúcim veľmi uľahčili prácu s administratívou sú pokrokom, avšak nedostatkom je chýbajúci predpísaný jednotný vzor týchto tlačív. (6)

Donedávna sa používali na platbu stravného šeky, ktoré musela vedúca jedálne alebo technicko-hospodársky pracovník ručne dopisovať, neskôr tlačiť. Následne ich bolo nutné rozdať v triedach. Šekové poukážky po zaplatení bolo potrebné archivovať, lepením malých ústrižkov na papier. Dnes sa už postupne ustupuje od tejto formy platby a začína sa využívať platba internetbankingom. Rodičia zvyčajne volia možnosť trvalého príkazu namiesto každomesačnej úhrady presnej výšky stravného.

Stravné lístky, ktoré bolo treba označiť u vedúcej a odovzdať pri výdajnom okienku, už skoro na všetkých školách nahradil systém čipových kariet. Tie sú načítavané on-line. Stravníci tak nemusia stáť v rade pred kanceláriou vedúcej a čakať na stravné lístky. Odhlasovanie z obedov sa robí deň vopred, zvyčajne do 14:00 telefonicky, emailom, sms alebo cez internetovú stránku programu, ktorý využíva školská jedáleň. V prípade, že sa udejú nečakané udalosti, je možnosť vyzdvihnúť stravu v prvý deň neprítomnosti žiaka v škole. (3)

Normovací hárok alebo stravný list je vlastne žiadanka na potraviny a výdajka skutočne vydaných surovín. Obsahuje počty stravníkov, normované náklady, skutočné náklady

a rozdiel, ktorý vznikol nad normu alebo pod normu. Ďalej obsahuje suroviny, číslo skladovej karty danej suroviny, jej jednotkovú cenu a skutočne vydané množstvo. V normovacom hárku je uvedené aj vynormované množstvo podľa platnej normy.

Dokumentácia správnej výrobných praxe sa vykonáva denne, týždenne a mesačne. Je tu zahrnutá kontrola stavu skladov, teploty, vlhkosti v nich. Eviduje sa tu aj výdaj pokrmov či tepelné spracovávanie pokrmov, ba dokonca aj dodržiavanie hygieny a čistoty pracoviska a zamestnancov. Mesačne sa vykonáva sanitárne čistenie všetkých priestorov. Raz za štvrt' rok prebieha deratizácia priestorov prevádzky, z ktorej sa vedie protokol. (8)

V zariadeniach školského stravovania sa musí viesť záznam o odbere vzoriek hotových pokrmov. Tie sa odoberajú z každého jedla, 50 g na jednu vzorku. Vzorky sa uchovávajú 48 hodín v sklenených nádobách v chladiacom zariadení, ktoré je len na to určené. Po uplynutí 48 hodín sa musí vzorka zlikvidovať a nádoby sa musia vyvariť pri teplote 100°C po dobu 15 minút. Je potrebné zabezpečiť evidenciu biologického odpadu, ktorý je vyvážený spoločnosťou na to určenou, a taktiež je potrebné zabezpečiť vývoz použitých jedlých olejov a tukov. (5)

Dokumentáciu a archiváciu zo zariadenia školskej jedálne má na starosti a zodpovednosť vedúci prevádzky, a preto každý dokument musí obsahovať meno a priezvisko vedúceho, dátum, pečiatku a podpis. V niektorých dokumentoch sa podpisuje hlavný kuchár a ostatní zamestnanci. Takéto tlačivá sa archivujú niekoľko rokov podľa ich obsahu, zvyčajne však päť rokov. (9)

## 2. Strava detí a mládeže

Každý stravník, ktorý sa stravuje v zariadení školského stravovania, musí byť zaradený do svojej kategórie, aby bolo možné dosiahnuť odporúčané výživové dávky.

### 2.1 Deti v jasliach

V jasliach sú deti od 1 roku, sú to dojčatá a batoláta. Tí majú špecifické požiadavky na výživu, pretože ide o dôležité vývinové štádium. Je pre ne potrebný vyšší prísun energie a bielkovín, a to hlavne z materského mlieka. Materské mlieko je dokonale vyvážené, ľahko stráviteľné a vstrebateľné, a preto, pokiaľ je to možné, by nemalo byť nahradzané. Mlieko kravské a iné mlieka sú pre dojčatá nevhodné. Je odporúčané, aby bolo dieťa do 6 mesiacov dojčené. Po tomto období, je dobré postupne pridávať aj iné potraviny. Pri dokrmovaní je potrebná ostražitosť, keďže príkrmy môžu obsahovať také zložky, na ktoré môže dieťa reagovať alergicky. Toto obdobie príkrmov je však veľmi dôležité i z vývinového hľadiska. Strava by mala predovšetkým obsahovať vápnik a železo. Pokrmy by nemali obsahovať pridanú soľ, cukor, vysoký obsah vlákniny, med, orechy a plesňové syry. Príjem energie by mal byť v dojčenskom období vyvážený. V tomto období sa vyvíjajú prvé stimuly: z ruky do úst, schopnosť tráviť a vylučovať cudzie potraviny, socializácia, jedenie s rodinou a začiatok rozlišovania chutí. (10)

V období batoláta, vo veku od 2 až 3 rokov, by sa malo dieťa oboznámiť s ovocím a zeleninou, malo by prijímať bielkovinu a iné živiny z mlieka, najlepšie kravského. Batoláta môže byť kojené, ale malo by byť predovšetkým už iba doplnkom výživy. V tomto období dieťa stráca viac vody v pomere ku svojej hmotnosti, a preto by sa mali často doplňovať tekutiny. Takisto by mala byť strava podávaná častejšie, odporúča sa päťkrát za deň. Energický príjem sa odporúča 450 kJ na kilogram váhy dieťaťa. Príjem tukov u batoláta postupne klesá na 30 %. Odporúčané sú najmä jedlá kašovité z cereálnych a pšeničných výrobkov, rozvarená a popučená zelenina. Postupne by sa malo pridávať mixované a namleté mäso, ryby a varené ovocie a zelenina. V neskoršom štádiu by sa mali začať deti učiť samostatne jesť kúsky ovocia a zeleniny, kúsky tvrdého syra, sušienky alebo piškóty. Na pitie by sa mala podávať voda, mlieko a nesladené čaje. (11)

## 2.2 Deti v škôlkach

Pri nástupe dieťaťa do škôlky, vo veku okolo 3 rokov, by malo dieťa vedieť samostatne jesť a piť, keďže je to dôležité pri vytváraní stravovacích návykov. Strava by mala mať vyšší obsah energie a bielkovín, nemala by sa podávať nízkotučná strava a takisto presladená či tučná strava. Deti v škôlkach nesmú dostávať vyprážené jedlá a jedlá s vysokým obsahom cukru. Mal by sa dávať pozor na dostatočné množstvo konzumácie vápnika, železa a fosforu, ale aj vitamínov C, D, B. Jedlo by malo byť podávané päťkrát za deň. V škôlkach sa podáva najčastejšie desiata, obed a olovrant, čiže jedno hlavné jedlo a dve doplnkové jedlá. Ku každému jedlu patrí pitný režim, odporúčané sú nesladené nápoje. Pri desiatej a olovrantoch sa majú uprednostňovať celozrnné výrobky a celozrnný chlieb. Celkový prísun energie pre deti vo veku od 2 do 5 rokov by mal byť podľa odporúčaných výživových dávok ministerstva školstva 4140 kJ za desiata, obed a olovrant spolu. To predstavuje 60% denného príjmu energie. Celkový denný príjem energie by mal byť 6900 kJ. (11)

## 2.3 Deti na základných školách

Deti na základných školách sa delia na dve kategórie. Majú rôznu váhu porcií pri stravovaní, aby zodpovedali výživovým odporúčaniam pre vekovú kategóriu 1. stupňa, 6 až 10 rokov, a 2. stupňa, 11 až 15 rokov. So zvyšujúcim sa vekom, by sa mal primerane zvyšovať aj príjem vitamínov, železa a vápnika. Celkový príjem energie pre chlapcov a dievčatá na 1. stupni by mal byť 8800 kJ a na 2. stupni 10500 kJ. (11)

Pri prechode detí z predškolských zariadení do školských zariadení je veľmi dôležité správne smerovanie ku zdravej strave. Je dôležité tiež už od mala učiť deti zdravému stravovaniu, aby sa v neskoršej dobe nevybudovali zlé stravovacie návyky a konzumácia jedla zo stánkov rýchleho občerstvenia. Pri pitnom režime by sa mala dodržiavať pravidelnosť, nemali by sa piť príliš sladené nápoje, limonády a vody ochucované umelými sladidlami. V súčasnej dobe sa v zariadeniach školského stravovania obmedzilo používanie sirupov a štiav s malým obsahom prírodnej šťavy, namiesto toho sa smú používať šťavy zo 100% koncentráta ovocia a džúsy zo 100% prírodných štiav, vody ochutené citrónom a stolová voda, ktorá by mala byť k dispozícii ku každému jedlu vydanému v jedálni.

Žiaci druhého stupňa sa postupne dostávajú do puberty, ktorá predstavuje pre telo skok vo vývine a zvýšenie potreby príjmu bielkovín na podporu tvorby svalov. V tomto období je

potrebný dostatok vitamínov C, B, A. Je veľmi dôležité pri adolescentoch spomenúť potrebu správneho stravovania, keďže dochádza často ku konzumácií jedál, ktoré sú nezdravé a nedodávajú telu skoro žiadne živiny. Nadmerná konzumácia nevhodných jedál spôsobuje priberanie na váhe u mládeže, ktorá si dáva pozor na váhu a výzor, čo môže vyvolať rad nežiaducich problémov a chorôb. U dievčat v tomto veku sa to môže prejavovať v problémoch s menštruáciou a u chlapcov, ale aj u dievčat, môže nezdravá alebo prílišná konzumácia jedál spôsobiť problémy v raste a začiatok obezity, ktorá sa prejaví v dospelosti. V zariadeniach školského stravovania je preto snaha dbať na správny režim jedál, konzumáciu polievky a následne hlavného jedla. Pitný režim by mal byť pravidelný, odporúča sa stolová voda alebo vody ochutené ovocím. Taktiež je dôležitá konzumácia ovocia a zeleniny, ktorá dodá potrebné živiny a energiu, zasýti na dlhšiu dobu a môže pomôcť s bojom proti obezite. (11)

## **2.4 Mládež na stredných a vysokých školách**

Študenti stredných škôl sa stravujú v školských jedálňach alebo si zabezpečujú stravu sami, a to navštevovaním reštauračných zariadení alebo donáškou stravy zo zariadenia s rýchlym občerstvením, a preto sa u mládeže horšie sleduje príjem živín. Denný prísun energie u dospievajúcej študujúcej mládeže by mal byť 11300 kJ za celý deň, a pri mládeži s fyzickou záťažou 13800 kJ. To predstavuje 3 hlavné jedlá (raňajky, obed, večera) a 2 doplnkové jedlá (desiata a olovrant) za deň. Pri dospievajúcej mládeži a študentoch by sa nemalo zabúdať na prísun vitamínu C, na zlepšenie imunity, vitamínu B, na pomoc pri učení a vitamínu A, ktorý prospieva zraku. Mládež študujúca na vysokých školách sa už stravuje samostatne, navštevuje rôzne kantíny a jedálne v študentských mestách alebo navštevuje reštaurácie. Dospelí študenti alebo zamestnanci by mali takisto dodržiavať správnu výživu, aby sa zamedzilo zlému zdravotnému stavu. Ženy by mali prijať menej energie, ale viacej by mali prijímať železa. Muži by mali prijať za deň viacej tekutín a aj energie, pretože ich telo s nimi ľahšie hospodári. Aby sa zabránilo prílišnej únave a zaťaženiu žalúdka, nie je vhodná konzumácia veľkého množstva potravy. Menšie a častejšie porcie sú pre náš žalúdok vhodnejšie. U dospelých sa odporúča konzumácia kávy v rozumnej miere, najlepšie nesladenej. (11)



### **3. Zabezpečenie správnej výživy**

Chod zariadenia školského stravovania je prísne strážený, nielen podmienkami na personálne obsadenie, ale i technologickým vybavením. Sú dané podmienky aj pre samotné vedenie jedálne, varenie pokrmov a zostavovanie jedálnych lístkov. Všetky tieto opatrenia sú zavedené z dôvodu kontrolovania a presadzovania zdravého, racionálneho stravovania.

#### **3.1 Materiálno-spotrebné normy a receptúry**

Materiálno-spotrebné normy a receptúry (MSN) sú základným dokumentom pre prípravu jedál v školských jedálňach. Prechádzali mnohými zmenami, pričom v roku 1992 nastali výraznejšie zmeny v stravovaní na školách a predškolských zariadeniach. Dovedy sa využívali dostupné normy podľa regionálnych zvyklostí a takisto Československé normy na potraviny. Na základe zmien v stravovacích návykoch a náporu nových receptúr a technológií, sa metodická rada školského stravovania rozhodla spracovať spoločné materiálno-spotrebné normy, ktoré sú predmetom diskusie Ministerstva školstva s jednotlivými krajskými či okresnými metodikmi. Tí vytvárajú spoločné normy a receptúry, ktoré sú upravené a doplnené o nové poznatky z oblasti zdravej výživy. (12)

V období od roku 1992 sa uskutočnilo viacero aktualizácií. Neskôr, v roku 2003, boli MSN doplnené o nové trendy v zdravej výžive. V roku 2011 boli vydané nové, aktualizované MSN, spolu s nimi sa mohli používať aj normy a receptúry krajových a regionálnych zvyklostí a receptúry rôznych potravinových spoločností. Od 1. januára 2019 bolo povolené používať len MSN z roku 2018 po revízií a MSN pre diétne stravovanie. Majú záväzný charakter pre všetky školské stravovacie zariadenia na Slovensku. V roku 2021 boli MSN znovu revidované, mnohé jedlá boli odstránené a pridali sa napríklad jedlá z diviny a viaceré receptúry sa upravili podľa požiadaviek metodikov a členov komisie školského stravovania. Následne bola vydaná aj Aplikácia princípov MSN, ku ktorej boli realizované viaceré školenia pre vedúcich prevádzok školského stravovania.

Materiálno-spotrebné normy sú vypracované pre nasledovné kategórie:

- veková skupina A – žiaci materských škôl vo veku 2 až 5 rokov,
- veková skupina B – žiaci základných škôl, ktorí navštevujú 1. stupeň vo veku 6 až 10 rokov,

- veková skupina C – žiaci základných škôl, ktorí navštevujú 2. stupeň vo veku 11 až 15 rokov,
  - veková skupina D – žiaci stredných škôl vo veku 16 až 19 rokov a dospelí stravníci.
- (13)

MSN sa rozdeľujú na 25 kategórií: chlieb a pečivo, nátierky, nápoje, ovocie, múčne jedlá, múčniky, doplnkové pokrm, jedlá bezmäsité, jedlá z mletého mäsa, jedlá z mäsa podľa druhu, polievky, prílohy, šaláty, závary do polievok. Spolu ide o 1424 receptúr.

Každá receptúra má pri každej vekovej kategórii A, B, C, D uvedenú hrubú a čistú hmotnosť v kilogramoch, litroch, kusoch. Uvádzaná je i hmotnosť jednej porcie pre každú kategóriu. Je tu uvedený správny technologický postup, prípadne aj odporúčaná príloha a spôsob servírovania. Každá receptúra musí mať vypracované nutričné zloženie jednej porcie každej kategórie. (14)

Na základe nutričného zloženia jedla sa vypočítavajú nutričné hodnoty jednotlivých jedál a porovnávajú sa s odporúčanými výživovými dávkami (OVD), ktoré uvádzame v prílohe č.2. Vedúci jedálni vypracovávajú výsledky z jednomesačného jedálneho lístku. Celková denná výživová dávka sa priemeruje:

- raňajky 18%
- desiata 15%
- obed 35%
- olovrant 10%
- večera 22% .

Vyhodnocovanie priemerných mesačných hodnôt:

- obsah energie, tukov, cukrov a ostatných sledovaných živín sa môžu od OVD odlišovať v priemere od  $\pm 15\%$
- obsah bielkovín sa od OVD môže odlišovať v priemere o  $\pm 20\%$ . (13)

Pri poskytovaní stravovania žiakom športových tried a športových škôl sú dané osobitné odporúčané výživové dávky a spracované 3 športové kategórie:

- 1. kategória E – športy s nižším výdajom energie: atletika (chôdza a behy), basketbal, biatlon, triatlon, futbal, hádzaná, hokej, plávanie, volejbal, zápasenie a džudo,
- 2. kategória E\* - športy s vyšším výdajom energie: atletika (šprinty, skoky a vrhy), gymnastika, skoky na lyžiach a stolný tenis,
- 3. kategória E\*\* - športy s najnižším výdajom energie: tanečné športy. (13)

V aplikácii k MSN sú uvedené postupy pri príprave jedál v školských jedálňach. Pre každú kategóriu receptúr sú stanovené tolerančné limity zvyšovania alebo znižovania suroviny, uvedené v percentách.

### **3.2 Finančné pásma a režijné náklady**

Finančné prostriedky na zabezpečenie stravovania sa rozdeľujú na:

- stravné poplatky – sumu uhrádza rodič podľa finančného pásma,
- režijné poplatky – sumu uhrádza taktiež rodič, podľa zvolenej sumy zriaďovateľom.

Stravné poplatky sú financie na úhradu nákladov za potraviny. Sú dané Ministerstvom školstva Slovenskej republiky vo forme pásem podľa vekových kategórií. Výšku finančných pásem uvádzame v prílohe č.3. Zvolené finančné pásmo, ktoré je určené podľa cien jednotlivých potravín v regióne, platí pre všetky vekové kategórie A, B, C, D, tak ako sú uvedené v predošlej podkapitole. Stravníci s diétnym stravovaním a stravníci športových tried a škôl majú stanovené vlastné finančné pásma na nákup potravín. Výšku poplatku v danom pásme platí stravník alebo rodič stravníka v plnej výške. V prípade splnenia podmienok je možné využiť možnosť štátnej dotácie na podporu výchovy k stravovacím návykom dieťaťa. Výška dotácie je 1,30 €. Dotácia v školskom roku 2021/2022 môže byť poskytnutá dieťaťu v hmotnej núdzi, dieťaťu od 6 do 15 rokov, dieťaťu, ktoré je v poslednom ročníku predškolského zariadenia a nedovršilo 6 rokov a dieťaťu v poslednom ročníku základnej školy, ktoré má nad 15 rokov. Dotáciu môže poberať len žiak, ktorého zákonný zástupca nepoberá zvýšený daňový bonus alebo je príjem rodiny vo výške životného minima. (15)

Režijné náklady súvisia s výrobou pokrmov, uhrádzajú sa nimi poplatky za energie, vodu, materiál, menšiu údržbu vybavenia. Výšku príspevku určuje zriaďovateľ školskej jedálne vo

všeobecne záväznom nariadení. Uhrádza ich väčšinou rodič, formou paušálu alebo spolu so stravým. Réžia môže byť taktiež uhrádzaná aj z vlastných zdrojov zriaďovateľa, sú to poväčšine dane z príjmov fyzických osôb. Taktiež môže byť uhrádzaná pomocou dotácie od štátu, táto možnosť je prípustná vtedy, ak sa nevyčerpá výška príspevku na potraviny. V takom prípade je potom dovolené použiť zostatok na doplatenie časti režijných nákladov. (16)

### 3.3 Zásady pri zostavovaní jedálneho lístka

Pri zostavovaní jedálneho lístka je dôležité dodržiavať zásady, ktoré musia vychádzať s plnením odporúčaných výživových dávok. V prípade, že jedáleň pripravuje dva druhy jedál, musia byť dodržané tieto zásady pri oboch jedlách. Jedálny lístok zostavuje vedúci zariadenia školského stravovania v spolupráci s hlavnou kuchárkou. Jedálny lístok musí byť dostupný deťom, žiakom, dospelým stravníkom a taktiež aj rodičom stravníkov. Zverejnený by mal byť pri vchode do jedálne, pri vchode do školy, a ak jedáleň používa webové stránky, aj na nej by mal byť dostupný. (9) Zmeny v jedálnom lístku sú prípustné, avšak vedúci ich musí aktualizovať. Jedálny lístok by mal obsahovať nasledujúce informácie:

- presný názov jedla podľa použitej materiálno-spotrebnej normy na daný deň,
- uvedené alergény slovom alebo číslom s vysvetlivkami pod jedálňičkom,
- hmotnosť porcie podľa vekovej kategórie,
- meno a priezvisko zodpovedného vedúceho a hlavného kuchára,
- uvedenú informáciu, že pri výrobe jedál neboli použité geneticky modifikované suroviny, podľa smernice európskej únie,
- v súčasnosti sa začala vyznačovať aj krajina pôvodu mäsa. (17)

Časová štruktúra jedál pri prevádzke v rámci 5 dní pri jednozmennej prevádzke:

- Dvakrát hlavné jedlo s plnou dávkou mäsa, pričom sa pokrmy pripravujú z jatočných zvierat, kráľika, hydiny a rybacieho mäsa. Pokrm musí mať plnú hmotnosť mäsa podľa vekovej kategórie A,B,C,D, E.
- Jedenkrát hlavné jedlo so zníženou dávkou mäsa s nadstavením - sú to pokrmy, ktoré majú zníženú váhu mäsa, zväčša mleté mäso doplnené ryžou, ovsenými vločkami, zemiakmi, pečivom alebo sójovými bôbmi.

- Dvakrát hlavné jedlo bezmäsité – múčne a zeleninové. Pripravujú sa väčšinou v pondelok a v piatok, pričom je možné tieto pokrmy prispôsobiť zvyklostiam regiónu alebo cirkevnému kalendáru. Pri bezmäsitých jedlách sa používa strukovina, obilniny a hlavne zelenina. K týmto surovinám je možné použiť mlieko, mliečne výrobky a vajcia. Pri príprave múčneho pokrmu sa využívajú suroviny ako sú múka, mlieko, vajcia, tvaroh a rôzne čerstvé ovocie alebo ovocné kompóty, džemy a lekvár. Dôležité je, aby k múčnemu hlavnému jedlu bola podávaná polievka s obsahom mäsa, strukovín, zeleniny alebo mlieka a smotany. (13)

Časová štruktúra pri 5 dňoch stravovania s celodennou prevádzkou:

- štyrikrát hlavné jedlo s plnou dávkou mäsa,
- dvakrát až trikrát hlavné jedlo so zníženou dávkou mäsa s nastavením,
- dvakrát až trikrát hlavné jedlo bezmäsité,
- druhá večera, ktorá sa podáva ako doplnkové stravovanie. (7)

Všeobecné zásady pri zostave jedálneho listu sú dané ako ďalší záväzný materiál pre jedálne. Pomocou nich sa dá zorientovať pri dodržiavaní časovej štruktúry jedálneho listu v priebehu dlhšieho obdobia ako je mesiac. Sú dané pre päťdňovú prevádzku jednozmennú, celodennú a nepretržitú prevádzku sedemdňovú. Spomenieme aspoň niekoľko z nich:

- zelenina sa má zaradiť denne vo forme šalátov a surovej zeleninovej prílohy.
- rybacie pokrmy vo forme polievky alebo hlavného jedla sa majú pripravovať jedenkrát do týždňa.
- pitný režim by mal byť zabezpečený ku každému jedlu. Uprednostniť sa má stolová alebo sódová voda, prírodné šťavy s nižším obsahom cukru, čaje ovocné a čierne ( bezkofeínové ), sladené medom alebo nesladené a ochutené citrónom. Obmedzené je používanie malinoviek a sirupov, zakázané je podávať kolové nápoje.
- ovocie by mali stravníci dostávať denne, podľa finančného limitu.
- vhodné je zaradiť celozrnný chlieb.

- k nátierkam treba vhodne voliť formu nápoja, aby nedochádzalo k nesprávnej kombinácii, napríklad: chlieb s nátierkou rybacou a k tomu sa ako nápoj podáva mlieko. Je to nesprávne, v tomto prípade je vhodné zvoliť vodu ochutenú citrónom alebo čaj ovocný, nesladený.

Pri skladbe jedálneho lístku je potrebné uviesť, že výber jedál sa odvíja od viacerých skutočností ako sú: sezónnosť potravín, finančný limit na stravu (treba mať správne nastavené finančné pásmo), ale aj od miestnych podmienok (možnosť výberu viacerých dodávateľov) a regionálnych zvyklostí (regionálne jedlá), povahy školského zariadenia (materská škola, cirkevná škola, športová škola, internátna škola). (13)

### 3.4 Školský program školské ovocie a zelenina

V roku 2009 sa spustil školský program „Školské ovocie a zelenina do škôl“. Cieľom ministerstva školstva bolo zvýšiť spotrebu ovocia a zeleniny u detí v škôlkach a deti na základných školách. Znížiť riziko vzniku nadváhy a obezity a podporiť zdravú výživu. Pre školské jedálne to znamená vybrať si dodávateľa na zeleninu a ovocie, ktorý poskytuje aj program „Školské ovocie“. S dodávateľom je dôležité dohodnúť počet dodávok ovocia a zeleniny do týždňa. V praxi to znamená, že dvakrát do týždňa dodávateľ dovezie ovocie alebo zeleninu do školskej jedálne, kde sa ovocie alebo zelenina spracuje a podáva sa na desiatu, obed alebo olovrant. Podmienkou je zabezpečiť označenie „školské ovocie“ v jedálnom lístku a zabezpečiť oddelené skladovanie a dôslednú dokumentáciu o počte žiakov a spotrebe „školského ovocia“. Forma „školského ovocia“ môže byť nasledovná:

- ovocie: jablká, hrušky, marhule, broskyne, slivky a iné drobné ovocie ako sú jahody, čučoriedky, maliny alebo čerešne,
- zelenina: mrkva, kaleráb, reďkovka, paprika, rajčina alebo nelúpaný zelený hrášok,
- spracované ovocie alebo zelenina: šťavy, pyré alebo sušené jablkové lupienky.

Denná porcia, odporúčaná svetovou zdravotníckou organizáciou, je 400 g zeleniny alebo ovocia pre dospelú osobu. Pre deti je to do 200 g ovocia alebo zeleniny alebo do 200 ml šťavy ovocnej alebo zeleninovej. (18)

### 3.5 Školský mliečny program

Do roku 1989 bola priemerná spotreba mlieka, mliečnych výrobkov a masla na osobu 220 kg na rok. Po tomto roku spotreba mlieka na osobu postupne klesala a v roku 2010 bola na úrovni 152 kg na rok. Odporúčaná dávka mlieka je 220 kg na rok pre jednu osobu. V roku 2016 bola ročná spotreba na osobu na Slovensku 176,21 kg, v Česku 247,5 kg, v Poľsku 222 kg. V Maďarsku bola ročná spotreba na osobu 164,2 kg. Od roku 2017 na Slovensku ročná spotreba klesla na 174,6 kg, odvtedy neustále klesá. Dôvodom zníženia je pokles konzumácie syrových výrobkov, ale zároveň aj zvyšujúci sa počet ľudí s intoleranciou na laktózu. (19)

Od roku 2004 je na školách možnosť využiť program „Školské mlieko“, ktorý je pod záštitou Európskej únie. Program prebieha vo viacerých krajinách EÚ. Mliekarenské podniky na Slovensku, ktoré sú prihlásené do programu, uverejnia výzvu pre školy. Zariadenia školského stravovania si vyberú mliekareň, z ktorej žiadajú o dovoz mlieka. Program „Školské mlieko“ je zabezpečený viacerými spôsobmi:

- v jedálni pri mliečnej desiatej denne,
- v jedálni pri obede, k múčnemu pokrmu ako nápoj jedenkrát týždenne, mlieko z mliečneho programu sa nesmie používať pri príprave pokrmov a tak isto sa nesmie ochucovať,
- v materskej škole pri desiatej, obede alebo olovrante ako nápoj, alebo mliečny výrobok jedenkrát za deň,
- v automate na mlieko a mliečne výrobky, napr. od spoločnosti Rajo - ide o ochutené mlieko a iné mliečne výrobky, ktoré sa nazývajú Brejky. Žiaci si kupujú mliečnu desiatu pomocou karty s kreditom,
- v školskom bufete, formou jogurtu, ochuteného mlieka alebo tvarohu.

Mlieko predstavuje hlavný zdroj vápnika, ktorý je potrebný pre tvorbu kostného tkaniva a má dôležitú úlohu pri prevencii osteoporózy. Pre deti je potrebný vyšší obsah cholesterolu pre výstavbu buniek a tvorbu hormónov. (20)

### 3.6 Diétne stravovanie v školskom stravovaní

V školských jedálňach je možné aj stravovanie pre stravníkov so špeciálnymi požiadavkami na stravu – diétami. Od roku 2008 je diétne stravovanie legislatívne

zabezpečené zákonom č.245/2008 Z. z., podľa ktorého môže byť diétne stravovanie poskytnuté deťom a žiakom školského zariadenia v čase ich pobytu na školách. Výrobu jedál je možné uskutočňovať podľa materiálno-spotrebných noriem, receptúr pre diétne stravovanie. Diétne stravovanie je možné poskytovať len na základe odborného posúdenia ošetrojúceho lekára, toto potvrdenie musí byť predložené vedúcemu zariadenia školského stravovania.

Finančné pásma na nákup potravín pre diétne stravovanie boli vydané v roku 2019. Boli navýšené o 20%. Dôvodom pre navýšenie finančného pásma bol nárast priemerných cien základných potravín.

Podľa materiálno-spotrebných noriem a receptúr pre diétny stravovací systém boli schválené v roku 2008 nasledujúce diéty:

- šetriaca diéta – pre stravníkov s chorobami a poruchami tráviaceho traktu,
- diabetická diéta – pre stravníkov so zvýšenou hladinou cukru v krvi (pri cukrovke),
- bezgluténová a bezlepková diéta – pre stravníkov s poruchami vstrebávania lepku v potravinách ( pri celiakií ),
- bezlaktózová diéta – bola odsúhlasená až v roku 2018 – pre stravníkov s intoleranciou na kravskú bielkovinu.

Ak zariadenie školského stravovania nemá podmienky na to, aby mohlo zabezpečiť diétne stravovanie z prevádzkových či technických dôvodov, diétne stravovanie sa zabezpečuje donášaním potravín a hotových diétnych jedál do školskej jedálne. Na donášanie stravy do školskej jedálne je potrebný súhlas zriaďovateľa školskej jedálne a potvrdenie od lekára všeobecnej zdravotnej starostlivosti alebo od lekára špecialistu. Toto potvrdenie je potrebné doniesť vedúcemu stravovacieho zariadenia, spolu s ním prinesie rodič prehlásenie, že v obedári budú nezávadné potraviny.

Podmienky pri donáške stravy do školskej jedálne:

- stanovenie minimálneho príspevku na réžiu – náklady na skladovanie v chladiacom zariadení a ohrev stravy,
- vypracovanie dodatku k prevádzkovému poriadku,



- potvrdenie o potrebe diétnej stravy pre žiaka školy,
- strava musí byť čerstvo pripravená a donesená.

Vedúci pracovník školského zariadenia by mal určiť pracovníka, ktorý bude mať na zodpovednosť odoberanie prineseného jedla, uloženie do samostatnej chladničky a následné zohriatie a výdaj diétneho jedla. (21)

## 4. Pohľad na jedálne v zahraničí

Nielen na Slovensku, či v Česku, je kontrolované školské stravovanie pre školopovinné deti a mládež. V mnohých ďalších krajinách sa tiež podobne kontroluje stravovanie. Každá krajina má, však, svoj vlastný prístup a zásady.

### 4.1 Školské stravovanie v zahraničí

Stravovanie na Slovensku a Česku bolo v období minulého režimu príkladom pre mnohé okolité krajiny. V súčasnosti je bežné, že krajina poskytuje stravu žiakom a študentom škôl. Ich cieľom je predovšetkým motivovať deti a mládež k zdravému stravovaniu, a tým zabrániť nezdravému životnému štýlu a možným neskorším zdravotným rizikám.

V súčasnosti sú príkladom zdravej stravy a stravovania na školách severské krajiny a Francúzsko. Nižšie uvádzame jednotlivé prístupy krajín k školskému stravovaniu:

- Fínsko a Švédsko majú zavedený bezplatný stravovací systém. (22) Žiaci sa pri obede obsluhujú sami a vyberajú si z pokrmov. Majú k dispozícii vzorovú porciu jedla, podľa ktorej by si mali nabráť svoj obed. Vo Fínsku je zavedené povinné stravovanie žiakov. Vo Švédsku je zaujímavosťou, že majú vytvorený systém pre rodičov a žiakov, v ktorom hodnotia jedlá a majú možnosť vyjadriť svoj názor na kvalitu a skladbu jedál. (23)
- V Nórsku, Dánsku, Holandsku a Belgicku majú žiaci a študenti povolené, priniesť si stravu v podobe balíčka. Nemajú zavedené povinné stravovanie. Jedlo však musí byť prispôsobené výživovým odporúčaniam. Obed by mal obsahovať ovocie a zeleninu, celozrnný výrobok (chlieb, ryža, cestoviny), mliečne produkty a bielkovinovú potravinu (mäso, ryba, vajce, strukoviny). K obedu by mali dostať vodu alebo ovocnú šťavu prípadne mlieko. (23)
- Francúzsko má pomerne prepracovaný systém stravovania. Obed zahŕňa nasledujúce chody: hlavné jedlo, príloha, mliečny výrobok, k obedu je buď predjedlo alebo dezert. Jedlá sa pripravujú v cykloch dvadsiatich jedál, napríklad prvých desať jedál obsahuje obilniny, celozrnné výrobky alebo strukoviny a ďalších desať jedál obsahuje varenú zeleninu. Čerstvé ovocie v podobe dezertu by malo byť osemkrát za cyklus. (22)

- V Anglicku sa jedlá podávajú podľa štandard, založených na potravinách a živinách. K obedu dostanú jednu porciu ovocia a tak isto aj zeleniny. Systém výrazne obmedzuje používanie soli, cukrov a tukov. (22)
- Nemecký obed v školách je často aj koncom vyučovania žiakov. Obed zvyčajne pozostáva z polievky a hlavného jedla, ktoré tvorí napríklad: zemiakový šalát a tradične spracovaný mäsový výrobok; cestoviny s omáčkou alebo vyprážaná ryba so zemiakmi. Deti dostávajú aj zeleninu a ovocie. (24)
- Vo Vietname chodia deti na obed domov. Ak má škola svoju kuchyňu varia sa v nej jedlá s obsahom ryže a listovej zeleniny, často mávajú typickú rezancovú polievku s mäsom. Podobné jedlá sa varia vo väčšine ázijských krajín. V Južnej Kórei majú žiaci vyváženú stravu, dostanú polievku a rezance s mäsom, prípadne vajce a zeleninu. (24)
- Spojené štáty americké sa nedajú charakterizovať jedným štýlom alebo systémom stravovania. V štáte Kalifornia majú všetci žiaci verejných škôl od jesene v roku 2021 bezplatné obedy. Štát tieto obedy bude hradiť z prebytku z dane z príjmov. Tento systém platí celoplošne pre celý štát. Tento bezplatný spôsob stravovania majú zavedený už niekoľko rokov v mestách New York, Boston a Chicago. (25) Obedy v Amerike obsahujú najmä mäso na rôzne spôsoby, vajcia a mlieko z mliečneho programu. Od roku 2012 nastávajú postupné zmeny s cieľom obmedzovať tuky a cukry, a tým predchádzať obezite u detí a dospelých. Podľa nových pravidiel majú stravníci dostávať denne ovocie a zeleninu, mali by sa obmedzovať tuky, cukry. (26)
- V Rusku je v súčasnosti zastavené dotovanie školského stravovania, takýmto spôsobom sa prehlbujú rozdiely medzi chudobnými a bohatými regiónmi. Jednotlivé regióny si musia vypracovať vlastné normy a výživové odporúčania. V niektorých regiónoch dostanú deti bezplatné raňajky s čajom alebo džúsom a ovocím. Obed na školách je typický pre ruskú kuchyňu a predstavuje napríklad jedlá a polievky z rýb, kapusty a kvasenej zeleniny, ryžu, hnedý chlieb a sladkú šťavu. (27)
- V Južnej Afrike si deti zvyčajne po skončení školy sami kupujú obedy v pojazdných obchodoch, len málo škôl poskytuje varenú stravu. Niektorí si donášajú jedlo z domu, zvyčajne sú to sendviče. V pojazdných obchodoch ponúkajú deťom ovocie a zeleninu, kukuričné lupienky, ale aj nezdravé potraviny.

V súčasnosti sa snaží Národný program školskej výživy odporúčať vyváženú stravu skladajúcu sa zo sóje, vajec, mlieka, rýb alebo strukovín. Ministerstvo školstva sa snaží v školách robiť osvetu zdravej výžive v školách. (27)

## **II. Praktická časť bakalárskej práce**

## **5. Problematika školských jedální**

V tejto práci sme sa zaoberali školským stravovaním, podmienkami a skúsenosťami z praxe. Zamerali sme sa na školskú jedáleň pri Spojenej škole sv. Uršule v Bratislave. V tejto školskej jedálni sa varí pre všetky vekové kategórie stravníkov od materskej školy cez základnú školu, malé a veľké gymnázium, zamestnancov školy a niekoľko dôchodcov z miestnej mestskej časti.

V súčasnej dobe je mnoho ľudí, ktorí si zo školských obedov robia zábavu. Možno je to kvôli zážitku z detstva zo školskej jedálne, no dnešné stravovanie na školách sa zmenilo. Stále však zostáva v popredí prvoradá myšlienka racionálneho stravovania detí a mládeže.

### **5.1 Povedomie o školskom stravovaní**

Ak sa spomenie školská jedáleň, mnohým hlavne dospelým, ktorí zažili stravovanie v jedálni za bývalého režimu a obdobia tesne po ňom, sa vybaví jedlá ako napríklad plúcka na smotane, typická hnedá omáčka alebo si spomenú na hliníkové príbory či stravné lístky. To bol obraz v niektorých jedálňach, ktorý sa však postupom času zmenil.

V súčasnej dobe sa do jedálničkov nezaradzujú jedlá, ako plúcka na smotane, zabíjačková kaša avšak raz do roka je možnosť zaradiť bravčovú pečeň. Priestory jedálne sú vynovené, v kuchyniach sú nové prístroje a pomôcky, ktoré uľahčia prácu. Namiesto stravných lístkov nosia stravníci čipy a na niektorých školách si môžu vybrať z dvoch či troch jedál. Gastronómia sa stále mení a s tým je spojená aj pravidelná aktualizácia receptúr. Menia sa aj výživové dávky, ktoré by sa mali plniť, a to vzhľadom na zmeny vo vývine detí v posledných rokoch a s tým je spojená zmena životného štýlu. (3)

### **5.2 Pozitíva a negatíva školského stravovania**

Školské stravovanie môžeme chápať ako niečo čo je bežné až zastarané, avšak nie v každej krajine majú vypracovaný taký systém stravovania na školách ako u nás, veď z minulého storočia vieme, že naše školské stravovanie bolo príkladom pre zvyšok Európy. To sa časom zmenilo, a v súčasnosti sa dostáva do popredia stravovanie v severských krajinách alebo vo Francúzsku. Stále však máme zapracovaný systém kontroly školských jedální, máme určené záväzné receptúry, nariadenia, ktoré regulujú zostavy jedálnych lístkov. Jedálne majú

definované čo môžu ponúknuť stravníkom a čo nesmú. Od septembra roku 2021 sa v školských jedálňach obmedzilo používanie sladených sirupov a nahradilo sa to 100% prírodnými šťavami bez pridaných sladidiel, do jedálničkov sa zaraďuje viac zeleniny a ovocia a kuchárky majú väčšiu vôľu pri výbere surovín, niektoré možno, a je to odporúčané, zameniť za čerstvé.

Pri príprave jedál v jedálňach začali mnohé kuchárky zapájať kreativitu, ktorá bola v minulosti potláčaná. Bolo to spôsobené aj dostupnosťou mnohých potravín. V našej prevádzke sme začali učiť deti na častejší príjem ovocia a zeleniny v surovom stave, začali sme používať výhradne čerstvú zeleninu do pokrmov, kde by sme mohli použiť mrazenú. Naše kuchárky veľmi uvítali čerstvé bylinky, ktoré dodávajú úplne inú chuť jedlu. Samotní stravníci oceňujú nové zmeny avšak je pred nami dlhá cesta, hlavne čo sa týka zaraďovania nových receptov, s tými deti stále bojujú. Sú zvyknuté na isté jedlá, ktoré majú svoju chuť a ak tam pridáme nejakú potravinu, väčšina končí v biologickom odpade.

Žiaci a deti škôl a škôlok, ktorí spĺňajú kritéria majú možnosť požiadať o štátnu dotáciu na stravu. To bolo zavedené v roku 2019 pre všetkých žiakov základných škôl a posledný ročník v materských školách. Dotácie na stravu boli prezentované ako bezplatné stravovanie, čo vyvolalo vlnu senzácie. Všetko sa však zmenilo, keď vedúce školských jedální začali poukazovať na problémy a zlú interpretáciu. Nemyslelo sa na väčší nápor stravníkov, s tým spojené zvýšenie kapacity kuchýň a príjem nových zamestnancov. Projekt s názvom: Pracuj v školskej jedálni mal prilákať viacej pracovníkov do kuchýň, čo sa ukázalo ako dobré riešenie. (28) Avšak časom sa stavy pracovníkov znovu vyrovnávajú a vracajú na pôvodnú úroveň. To sa však postupne vyriešilo a v septembri pri zavedení dotácií sa začala odkrývať skutočnosť. Rodičia sa pýtali, prečo dostávajú šeky na platbu, keď sú obedy zadarmo, až vtedy si uvedomili, že treba doplácať rozdiel medzi dotáciou a stravným. Pre príklad uvedieme: dotácia v roku 2019 bola 1,20 €, ak obed stál 1,21 €, to znamená, že 0,01 € musel zaplatiť rodič. K tejto sume však treba pripočítať réžiu, ktorá pokrýva náklady na vodu, energie a pracovníkov. Celý program dotácií na stravu však padol na hlavy vedúcich jedální a priniesol nesmierne veľa komplikácií pri účtovníctve a dokumentácii.

Ako negatívum vnímame nastavovanie zmien so strany ministerstva školstva, keďže komunikuje iba s určitou skupinou odborných zamestnancov, a tým spôsobuje veľký chaos. Ako príklad môžeme uviesť nový návrh vyhlášky č.330/2009 Z.z. o školskom stravovaní,

ktorý bol predložený na konci roku 2021. Táto zmena vôbec neodpovedala našim súčasným potrebám v otázke školského stravovania. Nová vyhláška by mala presne definovať a zjednocovať problematiku školského stravovania, pretože inak dôjde k ešte väčšej nejednote a rôznym interpretáciám.

Veľkým problémom školských jedální sú financie, tie sú iba z príjmu od stravníkov a od zriaďovateľov. Neustále je potrebné však myslieť na to, že je ešte mnoho jedální, ktoré neprešli rekonštrukciou a používajú 30 až 50 ročné stroje, kotly na varenie a celkové priestory už nespĺňajú súčasné prísne hygienické štandardy. S tým je spojený problém, že v takých kuchyniach sa nedajú variť niektoré nové pokrmy.

Problém s financiami sa týka aj iných vecí. Ide napríklad aj o personálne zabezpečenie školských kuchýň. Mnohé pracovníčky, ktoré túto prácu robia, odchádzajú do dôchodku. Noví zamestnanci sa hľadajú veľmi ťažko, málo kto si zoberie na plecia takú zodpovednosť. Často sa stáva, že ak nastúpi nový zamestnanec, po mesiaci či dvoch odchádza. Dôvody sú rôzne, ale všetky sa často spájajú práve s výškou platu. Plat zamestnancov jedální sa pohybuje na úrovni minimálnej mzdy. Preto túto prácu treba chápať ako poslanie a službu a treba myslieť na to, že ju nemôže vykonávať len tak hocikto, koho takáto práca nebaví a nenapĺňa.



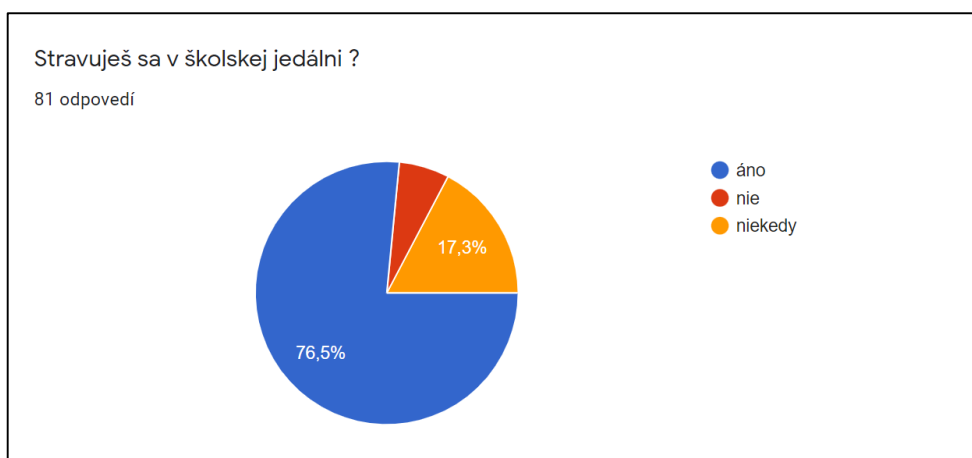
## 6. Stravníci a chod jedálne

V tejto časti práce vyhodnotíme dotazník, ktorý pozostával z trinástich otázok. Vyplňujúcimi boli deti a mládež z 2. stupňa základnej školy a študenti gymnázia. V dotazníku si mohli vyberať z uvedených odpovedí. Zo 100 oslovených žiakov sme získali 81 plnohodnotných odpovedí. Odpovede uvádzame v nasledujúcich kapitolách vo forme grafov.

### 6.1 Školská jedáleň

Otázka 1 - Stravuješ sa v školskej jedálni?

Ako môžeme vidieť v grafe č. 1, väčšina dotazovaných respondentov sa stravuje v školskej jedálni (75,5 %) a zvyšní respondenti (17,3 %) uvádzajú príležitostné stravovanie v jedálni. Žiaci 1. stupňa sa prevažne všetci stravujú v jedálni. Súvisí to predovšetkým pravdepodobne s tým, že po obede zostávajú v školskej družine a nemajú možnosť opustiť školu. U starších žiakov je možnosť opustiť školu a ísť sa najesť domov, pri študentoch stredných škôl je obedová prestávka využitá na nákup obedu v blízkosti školy, ak sa nestravujú v jedálni.

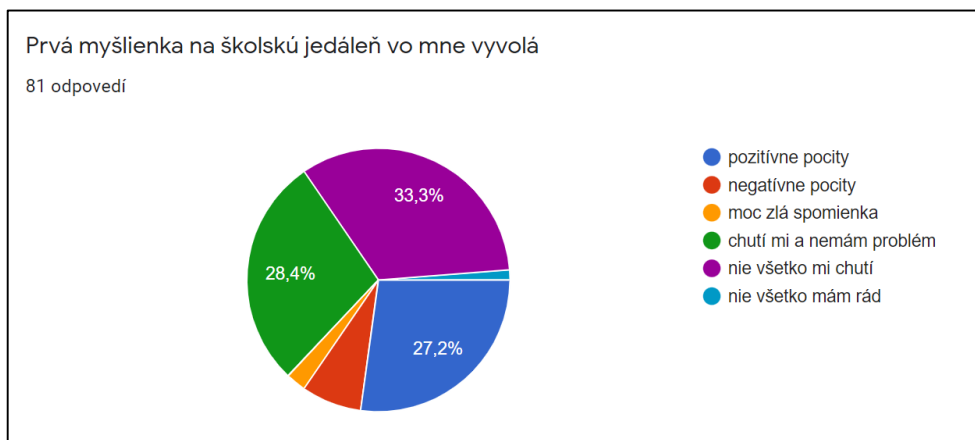


Graf č. 1 Stravuješ sa v školskej jedálni?

Otázka 2 - Čo vo vás vyvolá prvá myšlienka na školskú jedáleň?

Z 81 odpovedajúcich uviedlo 27,2%, čo je 22 žiakov, že v nich školská jedáleň vyvoláva pozitívne pocity, 28%, čo je 23 žiakov, že im chutí a nemajú problém avšak 33,3%, čo je 27 žiakov uviedlo, že im v školskej jedálni nie všetko chutí, vid' graf č. 2. Stačí zlý zážitok, vlas v jedle alebo horšie dochutené jedlo, to všetko utkvie v mysli dieťaťa, a preto je novou

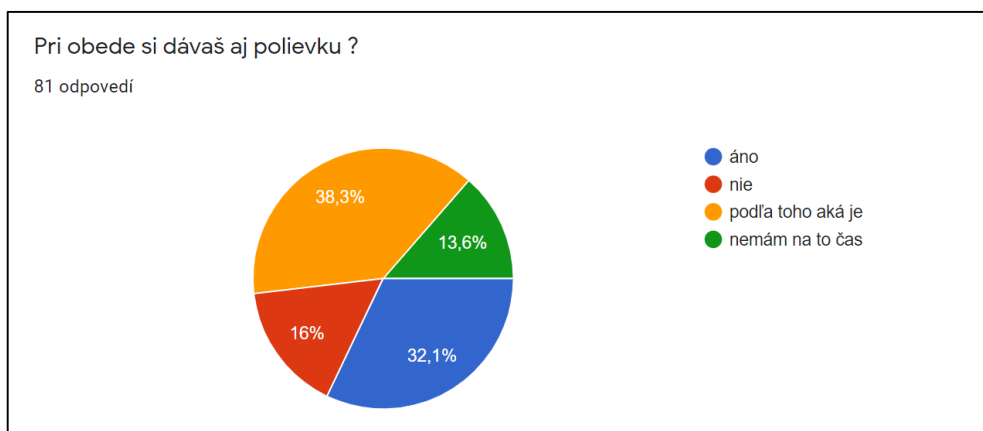
výzvou pre jedálne a vedúcich pracovníkov meniť zlé spomienky na jedlá či zážitky na príjemný gastronomický zážitok.



Graf č. 2 Čo vo vás vyvolá prvá myšlienka na školskú jedáleň?

Otázka 3 - Pri obede si dáš polievku?

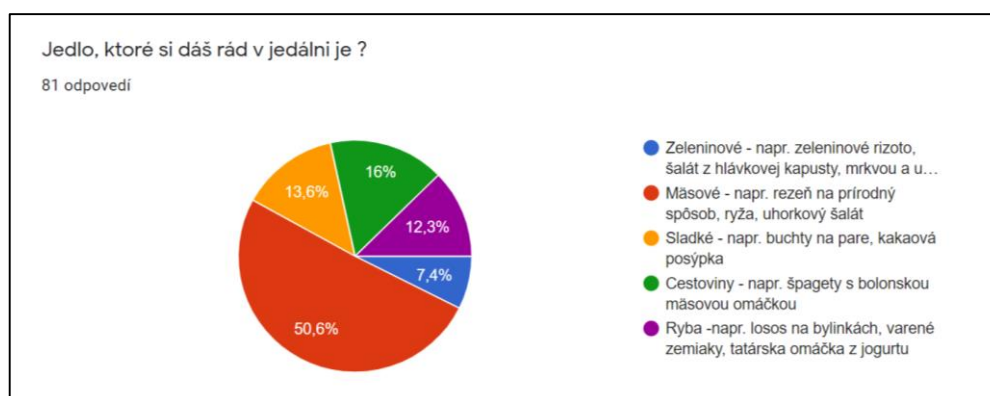
Na grafe č. 3 si môžete všimnúť, že 38,3% respondentov si polievku naloží podľa toho aká je v ponuke, a to znamená, že stravníci si vyberajú a majú určitý okruh tradičných polievok, ako napríklad: paradajková, hokkaidó, hrstková, zeleninová a kuracia. V receptúrach sú však veľmi zaujímavé a chutné i iné polievky. Ďalej z grafu vyplýva, že 32,1% detí si polievku dá, pretože sú to zvyčajne žiaci prvého stupňa. Týmto deťom nakladajú polievku pani vychovávateľky a snažia sa, aby ju dieťa aspoň ochutnalo. To má nie vždy pozitívny účinok. Polievky sú veľmi dôležité, pretože naštartujú tráviace šťavy a oznámia žalúdku, že príde druhý chod.



Graf č. 3 Pri obede si dáš polievku?

#### Otázka 4 – Jedlo, ktoré si dáš v jedálni rád?

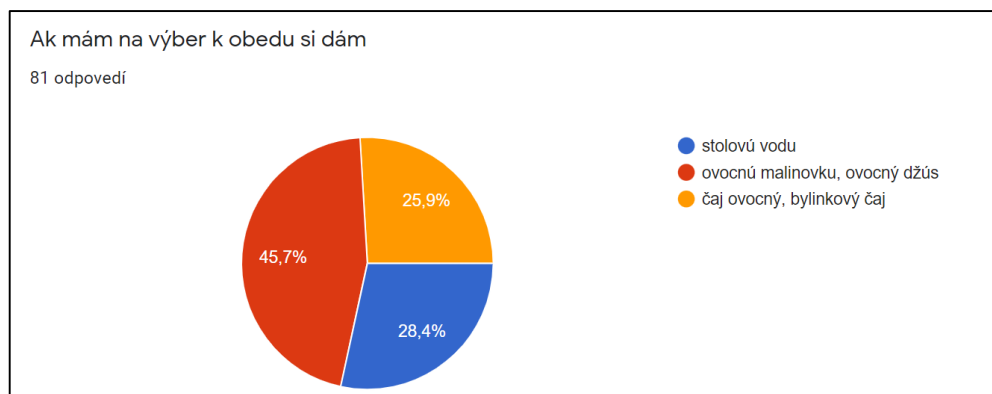
V grafe č. 4 môžeme vidieť, že 50,6 % detí odpovedalo, že má najradšej mäsové jedlá. V našej školskej jedálni sú preferované mäsové jedlá, ako sú rezne na rôzne spôsoby, či mäsko na kocky, zvyčajne kuracie na smotane s cestovinou. 16 % detí si dá cestovinové jedlo alebo jedlo so zníženým obsahom mäsa. V našej jedálni si stravníci najčastejšie pýtajú špagety s bolonskou omáčkou alebo lasagne po bolonsky. Ak chceme, aby deti zjedli jedlo z ryby, zaradíme do jedálneho lístku: Cestovina pene so syrovo- lososovou omáčkou, alternatívou je použitie kuracieho mäsa namiesto lososa. Sladké jedlá sú v našej jedálni napočudovanie menej obľúbené. Je to podľa toho, aký druh múčneho pokrmu je v jedálnom lístku, ak sú to lievance či šišky s džemom, tak je prihlásených viacej žiakov, ale, ak zaradíme do jedálneho lístku dukátové buchtičky s vanilkovým krémom či kakaový závin, vtedy sa odhlási z obedu viacej stravníkov.



Graf č. 4 Jedlo, ktoré si dáš v jedálni rád?

#### Otázka 5 – Ak máš na výber aký nápoj si dáš k obedu?

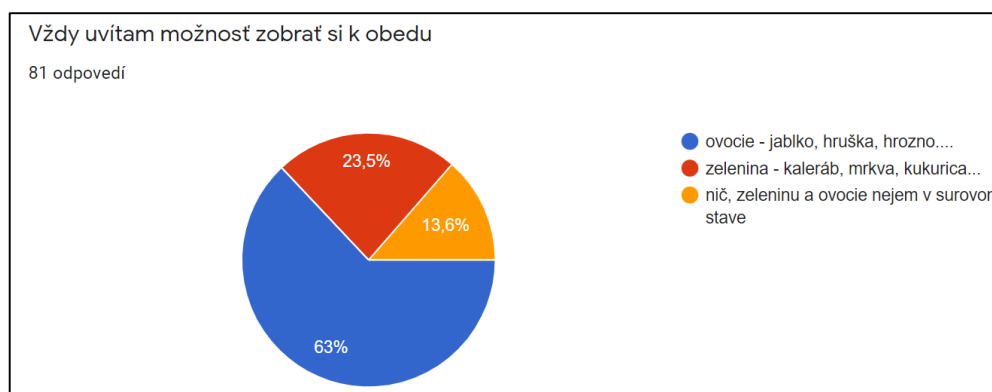
K obedu podávame v našej jedálni rôzne druhy nápojov, vždy je na výber aj čistá stolová voda. Podľa grafu č. 5 si 45,7 % detí vyberú radšej ovocnú malinovku alebo džús. V jedálni si deti zvykajú na 100 % prírodné šťavy, ktoré neobsahujú pridaný cukor. K múčnym pokrmom ako sú pečené buchty podávame mlieko alebo bielu kávu. V čase zimného obdobia stravníci uvítajú teplý bylinkový čaj, avšak snažíme sa predchádzať prípadným alergiám na rôzne byliny, a tak volíme variant ovocného alebo čierneho bezkofeínového čaju.



Graf č. 5 Ak máš na výber aký nápoj si dáš k obedu?

#### Otázka 6 – Čo si vezmeš k obedu radšej?

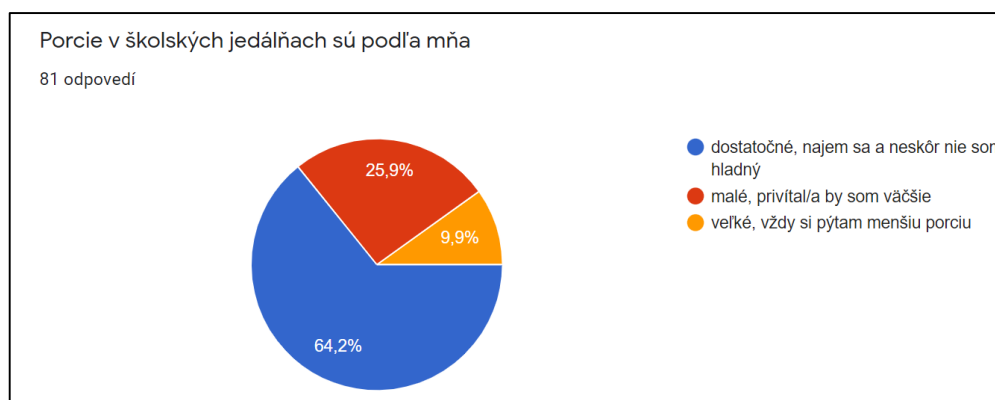
K obedu si 63 % detí vyberá ovocie, vid' graf č. 6, avšak v našej jedálni sme zaviedli možnosť zobrať si k obedu surovú čistenú mrkvu či kaleráb. Vo forme šalátu ponúkame rôzne zeleninové šaláty, ovocné a miešané sladko-slané šaláty. Veľmi obľúbeným sladko-slaným šalátom je mrkvovo-ananásový či sladký šalát z jogurtu, banánu a ovsených vločiek. Obmedzujeme používanie octových nálevov, pretože tie detskí stravníci neobľubujú.



Graf č. 6 Čo si vezmeš k obedu radšej?

#### Otázka 7 - Sú porcie v školských jedálňach dostatočne veľké?

Z grafu č. 7 sme zistili že 64,2 % detí a študentov považuje porcie za dostatočne veľké, pre 25,9 % je porcia v jedálni malá. O veľkosti porcie rozhoduje zaradenie žiaka do vekovej kategórie, pričom každá veková kategória má určitú predpísanú gramáž. U nás v jedálni vznikali na túto tému nedorozumenia. Napríklad jeden z rodičov porovnával veľkosť porcie svojich detí, pričom si neuvedomoval, že jedno dieťa má 8 rokov, a to znamená, že má predpísanú kategóriu B, a druhé dieťa malo 14 rokov, a teda malo väčšiu porciu -kategóriu C.



Graf č. 7 Sú porcie v školských jedálňach dostatočne veľké?

## 6.2 Normy a receptúry

Materiálno-spotrebné normy a receptúry obsahujú veľké množstvo receptov, tie sa pravidelne revidujú a pridávajú a odoberajú. V roku 2021 boli vydané nové zrevidované spotrebné normy. So začiatkom školského roka 2021/2022 sa strhla veľká diskusia a celá skupina zaoberajúcich sa školským stravovaním sa rozdelila na dve pomyselné skupiny. Jednou z nich boli a sú tí, ktorí za revíziou stáli a prezentovali ich. V médiách sa revízia prezentovala ako niečo veľmi výborné a nové, bolo poukázané ako sa na školách nezdravo stravuje pomocou receptúr, ktoré ani v jedálňach pre deti nesmieme variť. Druhá skupina sme boli my, vedúci jedální, ktorí sme ani nedostali príležitosť sa najprv k normám a celej revízií vyjadriť, veď práve zamestnanci jedální vedia čo je potrebné zmeniť, ktoré jedlá deti obľubujú a ktoré nie sú vôbec zaradzované do jedálničkov. Na školeniach nám boli prezentované len obmedzenia a zmeny avšak nebola žiadna diskusia ktorá by bola len prínosom. Ak by ste si však porovnali receptúry, ktoré sa používali pred 10 rokmi, alebo dokonca aj pred 20 rokmi, prišli by ste na to, že sa v nich nezmenilo nič, iba sa pridali alebo ubrali hmotnosti surovín a upravili výživové dávky, pridali a odobrili receptúry. Z nášho pohľadu sa teda nič veľké nezmenilo, iba sa obmedzilo viacero receptúr, ktoré obsahovali klobásu, slaninu, čiže zvýšené množstvo tuku. Revíziou noriem sa konečne obmedzili viaceré nezdravé nápoje a doplnkové pokrmy. To znamená, že v jedálni by už stravník nemal dostať čokoládovú tyčinku, sirupovú vodu a podobné presladené pokrmy a nápoje.

V našej jedálni sme si odskúšali viaceré alternatívy a veľmi sa nám osvedčili ovocné, jablkové či pomarančové šťavy alebo 100% prírodné koncentráty, ba dokonca aj nesladený ovocný čaj. Avšak pritom si stále dávame pozor na obsah sacharidov a riedime šťavy

a koncentráty vodou. Odkúšali sme aj zeleninovo-ovocné šťavy, a tie deti vôbec neoblubujú. Z nových jedál sa snažíme aspoň dvakrát za mesiac odskúšať nové receptúry a vždy dospejeme k rovnakej myšlienke, že deti sú veľmi citlivé na zmeny v stravovacích návykoch a je veľmi ťažké ich naučiť na zdravšie jedlá.

Medzi najväčšie prekvapenie bolo pridanie dvoch receptúr zo zveriny, konkrétne z daniela. Na začiatku roka 2022 sme si odskúšali normu 26.001, daniel v šípkovej omáčke, podávali sme k nemu kysnutú knedľu. Deti si pochvaľovali a na naše prekvapenie nebolo v porovnaní s inými dňami veľa biologicky rozložiteľného odpadu. Mäso z diviny je ale veľmi drahé, za 1 kg diviny sme platili približne 14,50 €, to znamená, že sme museli nasledujúce dni variť jedlá, pri ktorých sme dorovnali prečerpaný finančný limit.

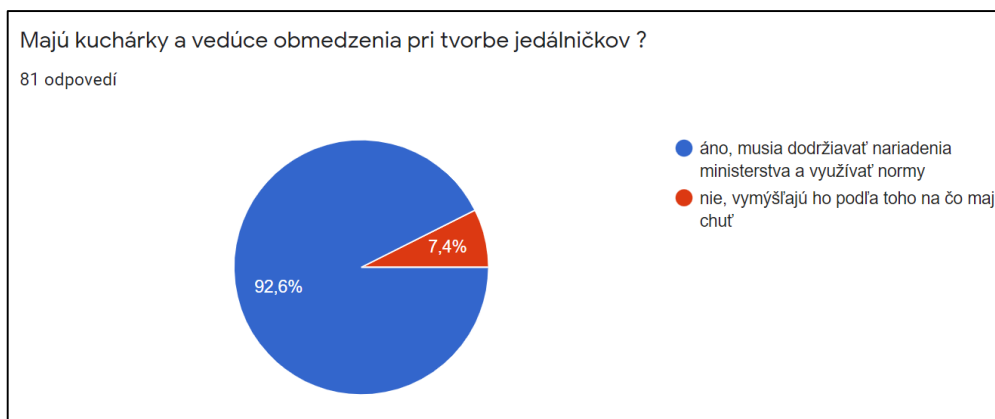
Z vlastného pozorovania sme sa presvedčili, že ak majú deti z 1. stupňa na tanieri nové jedlo, už na tretíkrát zjedia väčšiu polovicu. Takisto sme si všimli, že ak za stolom sedí viacero detí a jedno z nich je priberčivé, tak sa k nemu pridajú aj ostatné.

Aby stravníkovi chutilo, je potrebné, aby bolo jedlo na tanieri esteticky upravené. Tento problém nastáva pri väčších jedálňach, kde na ozdobenie či úpravu jedla nie je dostatok času. Inými faktormi sú aj schopnosti kuchárov a samotné vybavenie kuchyne. Veľmi často sa stretáme v našej jedálni s dvoma problémami, a to s hlukom, ktorý ruší ostatných stravníkov pri jedle a druhým problémom je samotný čas na konzumáciu jedla, ktorý je často len päť minút.

Na problematiku zostavovania jedálnych lístkov boli zamerané nasledovné dotazníkové otázky:

Otázka 8 – Majú kuchárky a vedúce obmedzenia pri tvorbe jedálničkov?

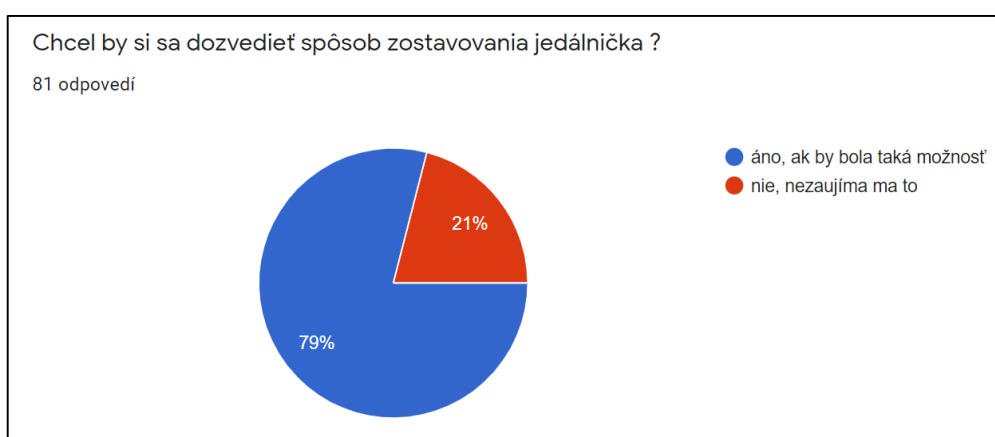
Väčšina odpovedajúcich vedela, že sa jedálne lístky zostavujú podľa určitých zásad, vid' graf č. 8. Deti na túto otázku odpovedali kladne, a to vďaka tomu, že v našej jedálni je táto téma otvorená a deti z vyšších ročníkov sa zaujímajú prečo je trikrát do týždňa mäso. Naše pracovníčky im to vždy rady vysvetlia.



Graf č. 8 Majú kuchárky a vedúce obmedzenia pri tvorbe jedálničkov?

Otázka 9 – Chcel by si sa dozvedieť o spôsobe zostavovania jedálnička?

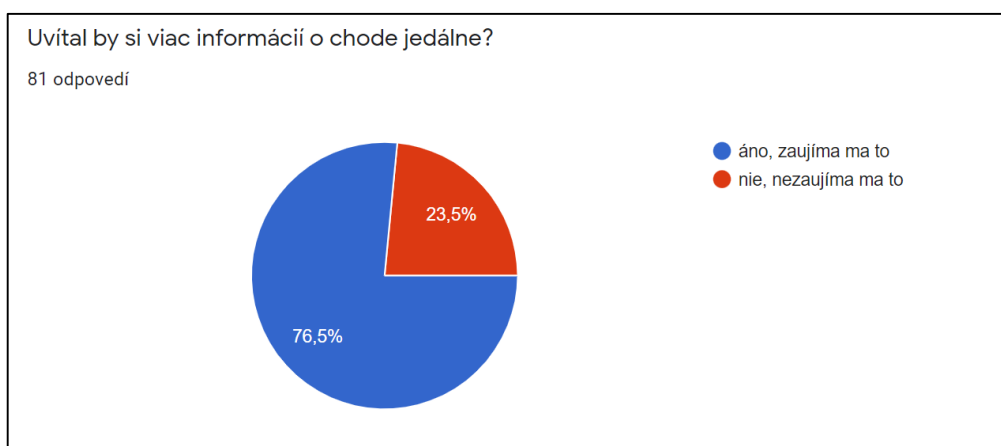
Otázku z grafu č. 9 sme položili v nadväznosti na predošlú otázku č. 8. Žiaci majú záujem vedieť postup a pravidlá na zostavovanie jedálničkov. Malo by byť naším záujmom, aby sme túto problematiku vysvetlili práve tým, ktorých sa to týka najviac.



Graf č. 9 Chcel by si sa dozvedieť o spôsobe zostavovania jedálnička?

## Otázka 10 – Uvítal by si viac informácií o chode jedálne?

Podľa grafu č. 10 väčšina žiakov (76,5 %) odpovedalo áno, zaujíma ich chod jedálne. V našej škole boli v minulosti snahy priblížiť žiakom celý postup prípravy pokrmov. To znamená, od objednávky tovaru až po výdaj pokrmu. Boli návrhy natočiť tematické videá, avšak pre súčasnú epidemickú situáciu sa to nedá. Nebolo by na škodu natočiť také video alebo mini sériu videí, kde by sa prezentovala činnosť školskej jedálne. Zvýšilo by sa tým povedomie o stravovaní na školách, zatriktívnilo by to prácu kuchárov a ukázalo by sa, že práca v jedálni je veľmi kreatívna.



Graf č. 10 Uvítal by si viac informácií o chode jedálne?

### 6.2.1 Vzorový jedálny lístok

V prílohe č. 4 uvádzame týždenný jedálny lístok, ktorý je vzorový a zostavený podľa novej revízie noriem z roku 2021. Je priamo z našej prevádzky. Obsahuje desiatu, obed a olovrant, pričom desiatu a olovrant je pre deti z materskej školy. Obed sa varí pre materskú školu, základnú školu, gymnázium, zamestnancov a cudzích stravníkov. V jedálnom lístku neuvádzame hmotnosť pokrmu, pretože tá je uvádzaná pri vzorových porciách, ktoré sú pri výdaji obedov. Jedálny lístok sa píše s mesačným predstihom, aby si vedúci jedálne vedel rozpočítať približné náklady na potraviny, vždy je však vyhradené právo na zmeny jedálneho lístka. Z praxe vieme, že jedálničky je dobré písať v spolupráci s hlavnou kuchárkou. Jedálničky tvoríme aj na základe prianí stravníkov v rámci dodržania pravidiel na zostavovanie jedálničkov a dbáme na sezónnosť zeleniny a ovocia.



## **6.2.2 Priebeh normovania a výdajka**

Normovanie jedla začína o 7:20 po zapísaní odhlášok a sčítaní stravníkov podľa kategórií: materská škola, 1. stupeň základná škola, 2. stupeň základná škola a malé gymnázium, 3. stupeň - veľké gymnázium a dospelí stravníci. V prílohe č. 5 uvádzame ako môže vyzerat' normovací hárok alebo žiadanka na potraviny v daný deň. Po vynormovaní vedúci jedálne vydá potraviny zo skladu a spracuje výdajku alebo stravný list, ktorého podobu uvádzame v prílohe č. 6. Tu vyčíslí skutočné náklady a následne sa spracuje rekapitulácia, ktoré je súčasťou stravného listu, v ktorej sa skutočné náklady odpočítajú od normovaných nákladov a pripočíta sa k nim prenos finančného limitu z predošlého dňa. Následne vieme určiť, koľko sme peňazí ušetrili alebo minuli. Pre príklad uvádzame normovanie a samotný stravný list jedného stravného dňa, konkrétne 19.01.2022. V tento deň sa varilo 439 obedov, 62 porcií desiatej a 62 porcií olovrantov. Bežne sa varí 570 až 600 obedov, avšak v súčasnej situácii sme mali 4 triedy, z dôvodu pozitívne testovaných žiakov na covid-19, doma na on-line vyučovaní.

## **6.2.3 Finančné pásma a finančný potravinový limit**

Na stravnom liste v prílohe č. 6 vidíme, ako to vyzerá, ak skutočné náklady prevyšujú normované náklady. Keďže sme v predošlom období ušetrili 365,98 €, tak sme si dovolili zaradiť do jedálneho hovädzie mäso, ktoré je na súčasnom trhu dodávateľov drahšie. Naším cieľom je vybrať kvalitné mäso zo Slovenska aj napriek vyššej cene a nie nízku cenu, ktorá by znamenala dovážané alebo menej kvalitné mäso. Zaradili sme do jedálneho aj jablko, čo nám zvýšilo náklady na 165,49 €. Ovocie a zeleninu by sme mali zaradiť do jedálneho denne, avšak musí sa prihliadať aj na finančný limit. Ušetrené peniaze (365,98 €) sme teda všetky v tento deň vyčerpali a ešte nám chýbalo 0,877 €. Naše 3. finančné pásmo je najvyššie, a ak by sme boli v nižšom finančnom pásme, veľmi ťažko by sme plnili odporúčané výživové dávky a zásady na zostavovanie jedálneho.

Školská jedáleň, ktorá má veľký počet stravníkov, nemá až taký problém s financiami ako jedáleň pri materskej škole alebo malá škola do 100 stravníkov. Tieto školy sú často v 1. alebo 2. finančnom pásme a majú veľký problém navariť za tak nízke normované náklady. Preto je na zvážení a diskusiu zmena cien v každom z troch finančných pásiem. Dôvod na zvýšenie cien v pásmach je aj vlna zdražovania všetkých potravinových komodít. Dovtedy, je

na každej vedúcej pracovníčke, aby si obhájila a vyžiadala prechod na súčasné vyššie finančné pásmo.

### **6.3 Výber dodávateľov**

Objednávanie tovaru a samotný výber dodávateľov je hlavnou činnosťou, bez ktorej sa nezaobíde žiadna jedáleň. V školskom stravovaní je veľmi dôležitý výber dodávateľa, ten musí byť vybraný na základe výberového konania. V praxi to znamená, že vedúci jedálne si určí typ tovaru a nájde dvoch až troch dodávateľov a z nich vyberie toho, kto ponúkne nižšiu cenu. Kvalita potravinového tovaru je až na druhom mieste. V súčasnosti ministerstvo školstva vydalo príručku ako aplikovať nové normy po revízii. V nej sú uvedené minimálne požiadavky na kvalitu potravín, ktorými sa vedúce majú riadiť. (29) To znamená, že by mohli objednať kvalitné suroviny, aj keď si za to musia priplatiť. Z praxe vieme, že ak chceme objednať potravinu kvalitnejšiu, je to na úkor ceny a tá sa odzrkadlí pri normovaní potravín. Keďže je naša jedáleň v 3. finančnom pásme a najnižšia cena stravy je 1,30 €, tak pri väčšom množstve stravníkov si to vieme dovoliť. Problém však nastáva, ak sa chce vedúci jedálne, ktorá má menej detí a je vo finančnom pásme 1. alebo 2. má problém, zmestiť do normových nákladov a neprekročiť limit. Limit v školskej jedálni je daný mesačne, a preto je odporúčané, aby vedúci jedálni zostavovali jedálňičky na viac mesiacov vopred.

V súčasnosti sa dostáva do popredia potreba podporiť lokálny trh. Ukazuje sa to ako veľmi prospešné z viacerých hľadísk. Obmedzí sa dovoz potravín a tovaru zo zahraničia a podporia sa lokálni a regionálni dodávateľia z malých fariem, či poľnohospodárskych podnikov. Na druhej strane sa zníži riziko dovozu pokazeného a zdravotne závadného mäsa, poškodených a znehodnotených potravinových surovín, z čoho sme sa poučili v predošli rokoch. Tým, že vedúci jedálne má možnosť objednať tovar od lokálneho zeleninára, mäsiara či včelára, vie odkiaľ potravina pochádza, kde bola vypestovaná, či dochovaná. Je to však z nášho pohľadu na nás vedúcich, aby sme sa to naučili aplikovať a je pred nami dlhá cesta.

V našej jedálni podporujeme lokálneho dodávateľa zeleniny a ovocia, vie zásobiť jedálne zeleninou a ovocím, ktoré má z domáceho trhu. Takýmto spôsobom sa dá postupovať aj pri rôznych iných surovinách. Treba však pripomenúť, že nemôžeme požadovať od menšieho lokálneho dodávateľa, aby nám v zimnom období zabezpečil ovocie, ktoré má sezónu v lete

a naopak. To znamená, že ruka v ruke s lokálnymi dodávateľmi ide aj sezónnosť potravín na jedálnom lístku.

Všetko je o čase, ktorý výberu dodávateľa vedúca jedálne venuje a hlavne od informovanosti, pretože často vedúce nevedia, že môžu objednávať aj od lokálnych výrobcov a poľnohospodárov.

### **6.3.1 Výberové obstarávanie**

Výberové konanie na potraviny je téma, o ktorej sa diskutuje. Je veľmi zvláštne, že školské jedálne musia mať výberové obstarávanie na potraviny podľa ceny dodávateľov, aj keď sú presne definované minimálne kvalitatívne požiadavky na nákup potravín v školských jedálňach. Samotné minimálne požiadavky na potraviny poukazujú na výber dodávateľov z hľadiska kvality a zloženia tovaru, avšak za dodržania kritérií výberového konania.

Podľa nášho názoru je výberové konanie na potraviny v školskom stravovaní témou na diskusiu, pretože vytvára ďalšiu prácu navyše pre vedúcich zamestnancov. Samotnú kvalitu potravín určujú minimálne požiadavky, ktoré nájdeme v príručke k materiálno-spotrebným normám, podľa ktorých je záväzná sa riadiť. V praxi sa výberové obstarávanie uskutočňuje rôznymi spôsobmi. Prvý spôsob je zložitý a využívajú ho školské jedálne so zriaďovateľom, ktorým je obec alebo mesto. Tu sa najskôr potraviny a podmienky pre dodávateľa zverejnia a zväčša sa vyberie dodávateľ podľa ceny s prihliadnutím na kvalitu. Druhý spôsob je jednoduchší, a to preto, že výber dodávateľov vykonáva vedúci zamestnanec sám a vyberá si takého dodávateľa, ktorý mu môže ponúknuť kvalitu za rozumnú cenu. Vedúci potom zoznam dodávateľov na konkrétne potraviny predloží zriaďovateľovi, a ten ho odsúhlasí alebo pripomienkuje. Tento spôsob využívajú školy súkromné, a aj také, ktoré nepatria pod správu mesta. Musíme však povedať, že samotné výberové obstarávanie potravín je zložitý proces, preto pri výbere dodávateľov odporúčame:

- konzultovať garanciu ceny a kvality osobne s obchodným zástupcom dodávateľa,
- využiť možnosť vyskúšať tovar a potraviny priamo pri varení, a tým zistiť pohľad zo strany kuchárov a spätnú väzbu od stravníkov,
- dohodnúť si presný cenník a spôsob fakturácie, či intervaly objednávok,
- na základe vašej spokojnosti neskôr dohodnúť a uzavrieť zmluvu s dodávateľom.

## 6.4 Rozdiely v školskom stravovaní medzi Českom a Slovenskom

V Českej republike majú v zariadeniach školského stravovania zavedenú takzvanú „Pamlskovú vyhlášku“. U nás na Slovensku bola táto vyhláška v parlamente, navrhovali ju odborníci, ale nakoniec nebola zavedená. Tento zákon bol vetovaný prezidentom Kiskom, pričom jeho pripomienky smerovali k prvému paragrafu, kde sa hovorí o zákaze predaja pokrmov typu rýchleho občerstvenia. Jeho pripomienka smerovala ku špecifikácii pojmu „rýchle občerstvenie“. (30)

Porovnať Česko so Slovenskom je však možné inak, a to spôsobom stravovania. Na Slovensku máme záväzné materiálno-spotrebné normy a receptúry, pravidlá, skladby jedálneho lístka. V Česku majú záväzné dodržiavanie spotrebného koša potravín, pričom môžu variť podľa vlastných receptúr. Rozdiely a podobnosti pri stravovaní v školských jedálňach sa dajú pozorovať aj v nasledujúcim porovnaní základných oblastí školského stravovania v tabuľke.

	<b>Slovensko</b>	<b>Česko</b>
<b>Nárok na školské stravovanie</b>	Všetky školopovinné deti a nepĺnoletí žiaci.	Všetky školopovinné deti a nepĺnoletí žiaci.
<b>Finančný príspevok na stravu</b>	Finančné pásma podľa výšky ceny stravného, rozdelené podľa veku stravníkov na 3 pásma. Presne stanovená suma.  Dotácie od štátu na stravu pre určité vekové skupiny a deti v hmotnej núdzi.	Finančné pásma sú určené len rozmedzím, v ktorom sa stravné môže pohybovať sú rozdelené podľa veku stravníkov.  Dotácie od štátu pre deti v hmotnej núdzi.
<b>Spôsob kontroly dodržiavania výživových dávok</b>	Plnenie odporúčaných výživových dávok, zásady pre zostavovanie jedálneho lístka.	Spotrebný kôš pre určité druhy potravín napr. mäso, zelenina, zemiaky, ovocie, mlieko.
<b>Receptúry</b>	Záväzné materiáľno-spotrebné normy a receptúry a zásady pre zostavovanie jedálničkov.	Viacero kníh receptúr a noriem, možnosť voľby, všetko sa prispôsobuje spotrebnému košu.
<b>Diéty</b>	3 základné: šetriaca, bezlepková, diabetická, a pridaná nová bezlaktózova, a prípadne donáška diétnej stravy z domu.	Základné druhy diét a možnosť odberu diétnych pokrmov od poskytovateľa z iného zariadenia.
<b>„Pamlsková“ vyhláška</b>	Nie	Áno
<b>Školské programy</b>	Školský program ovocie a zelenina a program školské mlieko.	Ovocie, zelenina a mlieko do škôl.

Ako môžeme vidieť, medzi stravovaním na Slovensku a v Česku sú isté rozdiely, ako napríklad v určovaní finančných príspevkov na stravu alebo aj pri samotnom zostavovaní jedálneho lístka. V minulosti, keď vznikali prvé školské jedálne, ešte v čase Československa, boli podmienky fungovania rovnaké, avšak po rozdelení sa každá krajina začala uberať vlastnou cestou. Jedni aj druhí si môžeme brať navzájom príklad v rôznych oblastiach školského stravovania. Aj napriek tomu má Slovensko a Česko, spomedzi európskych štátov, veľmi dobre prepracovanú oblasť školského stravovania, ktoré má dlhú tradíciu a najpodobnejšiu kuchyňu.

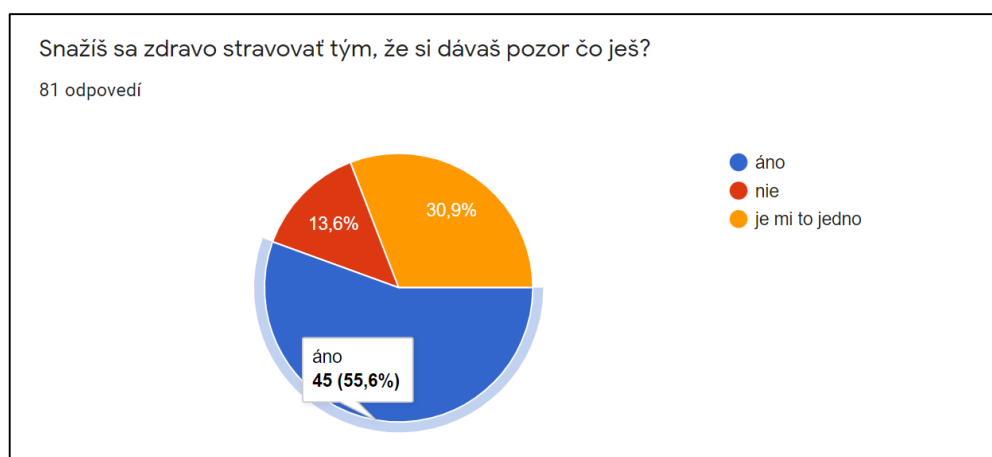
## 7. Zdravá strava a žiaci

Stravovanie v školskej jedálni nie je jediné miesto, kde by sa mali deti a mládež oboznamovať so zdravým stravovaním. Pre priblíženie tejto problematiky uvádzame v nasledujúcej kapitole pokračovanie dotazníka. Ukazuje sa potreba zaviesť na školách predmet o stravovaní alebo aspoň posilniť vyučovanie tejto oblasti. Myslíme si, že je veľmi dôležité aby sa práve tejto oblasti venovala pozornosť už v školách. Deti by sa mali dozvedieť ako sa zdravo stravovať. Veríme, že by to prospelo pre ich budúci život a ich zdravie, keďže jedným z cieľov školského stravovania je zamedziť a eliminovať riziká civilizačných chorôb. Podľa nás je preto nevyhnutné, aby sa súčasná reforma školstva zamerala aj na túto problematiku.

### 7.1 Vzťah žiakov k zdravému stravovaniu

Otázka 11 – Snažíš sa zdravo stravovať tým, že si dávaš pozor čo ješ?

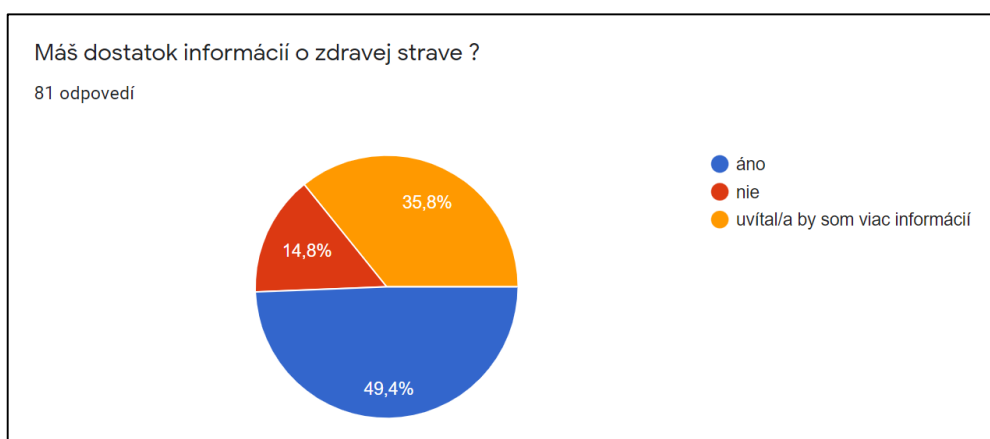
Podľa grafu č. 11, viac ako polovica (55,6 %) odpovedajúcich žiakov uviedlo, že si kontrolujú, čo jedia. Môžeme predpokladať, že odpovedajúci boli zväčša starší študenti. Dievčatá si dávajú pozor na svoj výzor, chlapci športujú a snažia sa stravou ovplyvniť svoj výkon a výzor. Pri menších žiakoch základnej školy nepredpokladáme, že by si kontrolovali jedlo a vedeli dostatočne rozlíšiť zdravú a nezdravú stravu.



Graf č. 11 Snažíš sa zdravo stravovať tým, že si dávaš pozor čo ješ?

### Otázka 12 – Máš dostatok informácií o zdravej strave?

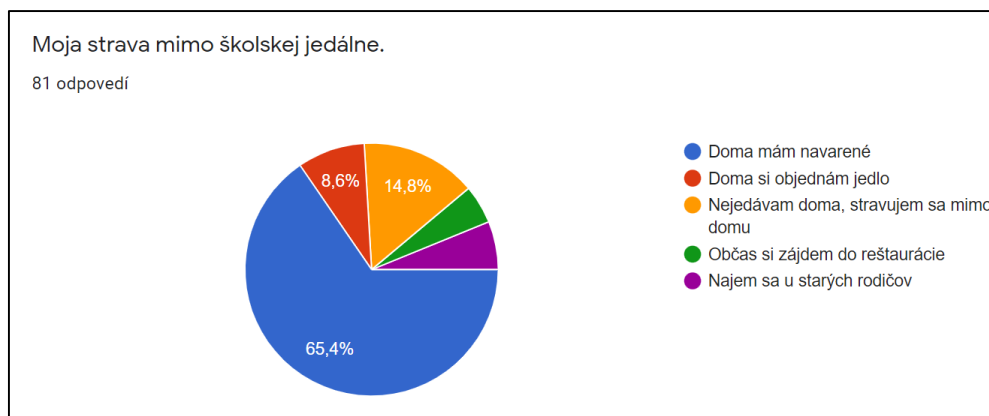
Z grafu č.12 vyplýva, že 49,4 % detí odpovedalo, že má informácie o zdravej strave, avšak 35,8 % by uvítalo viac informácií o zdravej strave. Usudzujeme teda, že im informácie chýbajú keďže sa táto téma zdravého stravovania len okrajovo preberá na hodinách prírodovedy a biológie.



Graf č. 12 Máš dostatok informácií o zdravej strave?

### Otázka 13 – Kde sa stravuješ, mimo školskej jedálne?

Až 65,4 % žiakov odpovedalo, že sa stravuje doma, kde má navarenú domácu stravu. Počas pracovných dní je to zväčša večera, vid' graf č. 13. Len 14,8 % odpovedalo, že nejedáva doma a stravuje sa mimo domu, a to znamená že sa stravujú v reštauráciách, či v stánkoch s rýchlym občerstvením. Za stravovanie sa mimo školskej jedálne pokladáme aj školské bufety, tie sú využívané na kúpu desiatej. Z vlastného pozorovania vieme povedať, že deti nižších ročníkov tu kupujú hlavne sladkosti a cukríky, žiaci vyšších ročníkov 2.stupňa a strednej školy si tu kúpia bagetu, či minerálnu vodu.



Graf č. 13 Kde sa stravuješ, mimo školskej jedálne?

## 7.2 Strava na škole mimo jedálne

Jedálne nie sú na školách jediným miestom, kde sa stravujú žiaci, študenti a zamestnanci škôl. Školská jedáleň je však jediným miestom, kde sa dodržiavajú prísne stravné, finančné a hygienické normy. Jedálne sú najviac kontrolované nie len ministerstvom a inými kompetentnými zložkami, ale na jedálne sú vyvíjané tlaky aj zo strany zriaďovateľov a rodičov.

Školské bufety sú niekde súčasťou jedálne, niekde patria pod školu, ale vo väčšine prípadov sú v súkromných rukách. Bufety využívajú žiaci, študenti, ale aj zamestnanci škôl, hlavne počas prestávky nazývanej desiatová. Bufety by sa mali tiež riadiť vyhláškou a predávať jedlá, ktoré sú zdravé a nutrične vyvážené. Nesmú sa predávať kolové nápoje, káva či produkty s obsahom majonézy. Mali by sa obmedziť sladené nápoje, sladkosti a čokoláda. Avšak, ak sa pozrieme na skutočnosť, tak na pultoch školských bufetov nájdeme sladené limonády, sladkosti, kekse. Zo zdravej zložky tu nájdeme jablká, hrušky, hrozno, jogurty, celozrnné tyčinky, mlieko /mliečna desiatka/ či dokonca zeleninový, a aj ovocný šalát, alebo len nastrúhané jablko a mrkvu. Predávajú sa tu i obložené bagety, zapekané chleby, slané a sladké pečivo /polotovary/, buchty, pagáče či najznámejší hotdog.

Okrem školských bufetov sa na školách vyskytujú automaty, ktorými školy supľujú bufety, pretože na to nepotrebujú miestnosť či zamestnanca. Automaty vlastní firmy, ktoré zabezpečujú chod a ručia za potraviny. Každý automat ponúka iný sortiment: mliečne výrobky /brejky/, bagety, ovocie, sladkosti a čokolády, nápoje rôzneho druhu.



Pri takomto stravovaní nie je možné plniť správne odporúčané výživové dávky na deň, pretože, ak dáte dieťaťu peniaze nech si niečo kúpi, jednoducho si kúpi sladkosť či čokoládu, a nebude rozmýšľať nad tým, čo ho zasýti. Z vlastnej skúsenosti vieme, a stalo sa to viackrát, že sa rodič dieťaťa sťažoval riaditeľke školy, alebo priamo hygiene. Dôvodom bolo že sme vraj v jedálni podávali nevyváženú stravu a jedlo, ktoré dieťaťu nesadlo. Iným problémom bolo že sme podávali pokazené či nedopečené jedlo a z toho dôvodu ich dieťa malo črevné problémy, či bolesť brucha. Nikto nemyslel na to, že dieťa si kúpilo čokoládu v bufete, a práve to dieťaťu nesadlo. Bol prípad, keď si chlapec kúpil obloženú šunkovú bagetu v bufete v letnom období a zjedol ju až po pár hodinách. Následne mal črevné ťažkosti a prvé podozrenie bolo na školskú jedáleň, nikoho nenapadlo, že to zapríčinila bageta, ktorá sa pokazila.

Pre školské jedálne sú prísne normy a kontroly na používané potraviny, no školské bufety ich nemajú také prísne a často je tovar v bufete rôznorodý, len aby dokázal fungovať. Iným problémom je skutočnosť, kedy stravník z jedálne nechce obed, obed zostane neodhlásený a ide si kúpiť náhradu obedu do bufetu. Pri študentoch je totižto v terajšej dobe populárne ísť sa stravovať do okolitých reštaurácií.

Treba spomenúť aj inú formu stravovania, a to je donesená desiata z domu. Tá by mala obsahovať: chlieb alebo žemľu so šunkou a maslom, k tomu by malo byť ovocie alebo zelenina. Nápojom by mala byť čistá voda alebo ovocná šťava, prípadne nesladený čaj. Skutočnosť je často úplne iná, deti nosia hotové slané pečivo kúpené v obchode, pizza rožky, šišky, kekse, jogurt s keksíkmi. U starších žiakov sa často stáva, že raňajky a desiatu ani nemajú. Nápoje sú sladené, kolové a nájdu sa aj energetické, kofeínové nápoje. Toto všetko sú problémy, ktoré sa neriešia.

Školská jedáleň musí plniť odporúčané výživové dávky a materiálne - spotrebné normy či zásady pre zostavovanie jedálnych lístkov dané vyhláškou. Ak toto nespĺňa alebo prekročí tolerované hodnoty, dostáva pokutu. Je to úplne nezmyselné udávať prísne stravné normy pre jedálne s odôvodnením, že sa predchádza riziku obezity, cukrovky a iných ochorení, keď vidíme, že tí istí žiaci sa stravujú nevhodne. Avšak v dnešnej dobe sa už povedomie o zdravej strave rozmáha aj medzi rodičmi a žiakmi. Sami zisťujú na čo si dávať pozor, čo konzumovať, čo nie.

### 7.3 Návrh vyučovacieho predmetu

Jedným z návrhov by bolo zavedenie predmetu „spoločné stravovanie“ alebo aspoň začlenenie tematických hodín počas vyučovania na tému stravovanie. Počas hodín by sa pedagógovia spolu s deťmi rozprávali na témy:

- strava počas dňa – prečo sú raňajky základom dňa; dôležitosť teplej polievky a následného hlavného jedla; ako vplýva prostredie na vaše chute a celkový pôžitok z jedla,
- zdravé alternatívy stravovania; čo by mal obsahovať zdravý tanier,
- vegetariánstvo alebo iné smery; treba poukázať, prečo nie sú pre vývin človeka zdravé a čo môžu spôsobiť dieťaťu vo vývine, ale aj aké majú výhody či nevýhody v dospelosti,
- nezdravé spôsoby stravovania – presladené, vyprážené jedlá, jednodruhová strava, stánky s rýchlym občerstvením,
- zdravá domáca strava – národné recepty zo Slovenska, či okolitých krajín - aby deti vedeli, že napríklad langoš nie je slovenské jedlo, ale pochádza z Maďarska a rôzne iné pokrmy,
- zdravotné problémy, ktoré vznikajú zlou životosprávou – obezita, cukrovka alebo problémy s krvným tlakom, ale aj anorexia a bulímia a iné,
- návrh správneho jedálnička – pre starších stravníkov by sa mohlo zaradiť aj počítanie kalórií, či zostavovanie jednoduchého jedálnička pre športovcov; starším žiačkam by mohli byť podávané informácie, čo môžu a nesmú jesť počas tehotenstva a počas dojčenia dieťaťa,
- žiaci by si mali vyskúšať určité jednoduché jedlá pripraviť a naučiť sa základné technologické postupy pri varení - tento spôsob sa v minulosti aplikoval, avšak, cvičné kuchyne sú v mnohých prípadoch nahradené učebňami informatiky, no žiaci by si mohli pokrm vopred pripraviť doma a priniesť a prezentovať ho pred triedou.

Nechceme, aby niektoré tieto body boli zastrašujúce, ale aby poukázali na potrebu správnej a racionálnej stravy. Viaceré body sú zasa návratom k minulému storočiu, kedy bolo zaradené stravovanie do vyučovacieho procesu. Dnešná doba núti k rýchlemu spôsobu života a mnohokrát deti nevedia ako si pripraviť základné jedlá, preto jedným z návrhov bolo naučiť

deti ako si pripraviť jednoduché pokrmy. Mnohí starší žiaci a študenti, ktorí športujú, by určite uvítali, aby sa na takomto predmete naučili ako si zostaviť nutrične vyvážený jedálny lístok, ktorý by im pomohol pri športových výkonoch.

#### **7.4 Prostredie školskej jedálne**

Hluk je veľmi veľkým problémom v školských jedálňach, my zamestnanci jedálne s tým však nič neurobíme, môžeme to riešiť len s dozor konajúcim pedagógom. Deti nie sú vedené k tomu, aby boli ohľaduplné k sebe navzájom, a to platí aj v jedálni. Často svojím správaním obmedzujú ostatných stravníkov pri jedle, to spôsobuje, že si dieťa jedlo nevychutná a ani ho nemusí dostatočne zasýtiť. (31) Hluk nevplýva len na stravníkov, ale aj na pracovníkov v jedálni, zvyšuje to ich nervozitu a samotnú chuť pracovať. Veď si predstavte tri hodiny strávené v nepretržitom hluku, ktoré sa prejavia nervozitou zamestnancov, bolesťou hlavy. Avšak my, nepedagogickí zamestnanci tam nie sme od toho, aby sme upozorňovali stravníkov.

## 8. Problematika personálneho zabezpečenia

Problematika školského stravovania je rozsiahla, avšak na istú súčasť školského stravovania sa akosi zabúda. Sú to zamestnanci jedálne, bez ktorých by sa stravovanie na školách nezaobišlo. Problémov je niekoľko, nízke platy, ale aj vysoké očakávania na personál kuchýň, tí však nie sú motivovaní a nemajú ani možnosť získať nové praktické skúsenosti.

### 8.1 Zamestnanci školskej jedálne

Pracovníci školskej jedálne: vedúce a vedúci, kuchárky, pomocné kuchárky a skladníci sú súčasťou školy a patria k nepedagogickým zamestnancom. V súčasnosti sa na nich zabúda a nevenuje sa im taká pozornosť, a preto treba poukázať a zviditeľniť ich prácu, pretože v súčasnej dobe odchádzajú mnohí zamestnanci do dôchodku a na ich miesto je veľmi ťažké nájsť náhradu.

Najväčším problémom, pre ktorý je ťažké niekoho nájsť do školskej jedálne, ale aj príčinou prečo pracovníčky odchádzajú, je nízky plat nepedagogických pracovníkov. Keďže platy sú dané tabuľkami, je veľmi náročné to zmeniť, a preto často na prílepšenie zriaďovatelia škôl dávajú príplatky k platu, aby aspoň tak ocenili ich prácu.

Iným problémom je náročná psychická a fyzická práca. Okrem toho, že kuchárky v kuchyniach musia nosiť ťažké hrnce, plechy a kotle, často nemajú ani čas na obedovú prestávku a sú vystavené veľkému hluku v čase výdaja obedov. Tento problém nevyrieši len to, že postavíme pedagogický dozor do jedálne, ale musíme deti učiť aj kultúrnosti stolovania, na ktorú sa často zabúda. Okrem iného treba podotknúť, že v kuchyniach pracujú prevažne ženy a panuje medzi nimi istá hierarchia a často aj napätie, niekde dokonca hádky. To je všetko zapríčinené slabým ocenením a pochvalou za ich prácu. Tu vidíme potenciál na zlepšenie tým, že by sa škola/zamestnávateľ venoval aj nepedagogickým zamestnancom. Zorganizoval by pre nich posedenie alebo školenie ako budovať kolektív a posilňovať vzťahy, či zvládať a predchádzať konfliktom.

Vedúce a vedúci školských jedální majú náročnú prácu, ktorá je často zľahčovaná a vnímaná ako veľmi ľahká fyzická a psychická práca. Avšak nie je tomu tak, vedúci nesú na svojich pleciach veľkú zodpovednosť, veď predsa od nich závisí veľa. Ich práca musí byť v súlade s nariadeniami uvedenými vo vyhláske, hygienou a musí byť o tom vedená i

evidencia. Ak vypadne pracovníčka v kuchyni, musí vedúca zaskočiť aj tam, a to aj na úkor jej práce, ktorú si musí urobiť až po pracovnej dobe, čo sa neodzrkadľuje vo finančnom ohodnotení. Bohužiaľ je často pravdou, že najmä uzávierky mesiaca sú časovo veľmi náročné.

Návrhom ako prilepšiť kuchárkam a vedúcim ku platu je možnosť, ktorá tu v súčasnosti je, ale nevyužíva ju mnoho jedální. Riešenie je poskytovať a využiť priestor jedálne na iné účely ako stravovanie detí školy. Prvým je poskytovať v rámci všetkých nariadení stravu fyzickým osobám a organizáciám. Druhým návrhom je varenie cateringu, svadobných hostín a osláv, či karov priamo v jedálni. Na to však treba splniť predpísané požiadavky dané vyhláškou. Tým si vie jedáleň zarobiť na prípadnú rekonštrukciu a pracovníci si vedia privyrobiť k slabému platu.

Problémom je aj nejednotnosť pri vedení dokumentácie, ktorá má mnoho podôb a každý si ju vysvetľuje inak. Je to spôsobené rozmanitosťou softwarových programov pre školskú jedáleň. V decembri roku 2021 sa začala debata o návrhu na zverejnenie presných vzorov dokumentov pre jedálne. (32) Z vlastnej skúsenosti vieme povedať, že pre nové vedúce školských jedální je veľmi náročné orientovať sa v tom.

Podľa nášho názoru by bolo užitočné, aby mal personál kuchyne možnosť praktických školení a doplnenia vedomostí od profesionálnych kuchárov, ktorí by ukázali zamestnancom nové trendy a povzbudili ich ku kreativite. Myslíme si, že mnohé kuchárky a kuchári zo školských jedální by to privítali. V školskej jedálni, v ktorej pracujeme, by takúto možnosť kuchárky s radosťou prijali, preto sme oslovili viacerých kuchárov, ktorí sa zaoberajú školením personálu a vedieme s nimi debatu na túto tému.

### **8.1.1 Počty zamestnancov**

Ako sme spomínali, problémy so zamestnancami nie sú len z dôvodu platov. Veľmi sporná je 2. príloha vo vyhláške č.330/2009 Z. z., sú v nej uvedené odporúčané počty zamestnancov v školskej jedálni. Tieto počty sú však zastarané a neaktualizované. V súčasnosti je z dôvodu opatrení kvôli ochoreniu covid-19 potrebný väčší počet pracovných síl. Je to z dôvodu zvýšenej hygieny a dezinfekcie či iných opatrení v jedálňach.

Sporné je aj definovanie slova „odporúčaný“ namiesto „minimálny“ počet zamestnancov, pretože mnohí zamestnávatelia sa vyhovávajú na to, že je to dané ako niečo, čo môžu, ale

nemusia splniť. Od konca roku 2021 je v riešení nová úprava vyhlášky č. 330/2009 Z. z.. Boli z nej úplne odstránené odporúčania na počet zamestnancov, to sa stretlo s vlnou kritiky zo strán metodičiek a vedúcich, avšak kompetentnými boli spísané pripomienky a teraz len čakáme, či budú zapracované a celá vyhláška upravená a doplnená chýbajúcimi časťami.

### **8.2.1 Organizácie pre školské jedálne**

Ak sa chce v súčasnosti vedúci pracovník jedálne orientovať vo vyhláške a novinkách pre jedálne, musí si tieto informácie zistiť sama. V minulosti boli na to metodičky pre školské stravovanie, avšak tie sú už len v niektorých mestách. Informácie si preto zisťujú samé, a preto nastávajú rôzne interpretácie. Z toho dôvodu je veľmi dobré, aby sa vedúci jedálne zapísal alebo pridal do organizácie, ktorých je viacero. Odtiaľ bude dostávať informácie a novinky. Existuje viacero takýchto organizácií a stránok: I.AŠKOS /prvá asociácia školských jedální/, Skutočne zdravá škola /záštita ministerstva školstva/, Školský portál /sekcia škola a stravovanie/ a [www.jedalne.sk](http://www.jedalne.sk). Je ich mnoho, avšak nie je potrebné sledovať každú. Vedúci jedální sa stretávajú aj na školeniach tie organizuje zväčša školský úrad, avšak v súčasnej situácii tieto školenia prebiehajú on-line formou webináru.

V súčasnosti sa ministerstvo spolieha len na vyššie uvedené stránky. Veľmi jednoduchým návrhom na sprehľadnenie a uľahčenie vyhľadávania informácií je založenie oficiálnej stránky priamo ministerstvom školstva, kde by uverejňovali oficiálne a aktuálne správy a dokumenty pre stravovanie na školách a to bezplatne.

### **8.2.2 Rady pre nových vedúcich zamestnancov**

Na základe našej skúsenosti a praxe sme sformulovali nasledujúce rady a postupy pre začínajúcich vedúcich a vedúce jedální. V súčasnosti je viacero publikácií, ktoré dávajú isté návody, tie sú veľmi užitočné, avšak nový vedúci jedálne má na začiatok veľmi veľa vecí, ktoré musí urobiť. Viaceré postupy majú svoju následnosť a je veľmi náročné sa dostať do sústavného kolobehu prác, ktoré vedúci jedálne denne vykonáva. Z vlastnej skúsenosti môžeme povedať, že ak nastupuje vedúci na pozíciu, malo by to byť pred začiatkom školského roka. Je to jednoduchšie a počas mesiaca august má istý čas na prípravu. Ak sa mení vedúci počas školského roka, teda za plnej prevádzky, môže nastať veľký chaos, a preto odporúčame, aby mal nový vedúci možnosť konzultovať svoju prácu s predchodcom.

Následné kroky, ktoré uvádzame sú iba odporúčania a rady z vlastnej skúsenosti. Preto ich nie je možné pokladať za presný návod, keďže každá prevádzka má rôzne špecifiká a iné podmienky.

Na začiatku sa stretnite s bývalou vedúcou či vedúcim školskej jedálne, ak je to možné. Zistite pomery v školskej jedálni a na škole. Porozprávajte sa o problémoch a spýtajte sa na otázky, ktoré nie sú pre vás jednoznačné, aj keď sa vám zdajú logicky vysvetliteľné. Pýtajte sa na čokoľvek, pretože neskôr, keď budete riešiť problémy, budú vám tieto rady užitočné. Vedúce a vedúci radi rozprávajú o svojej práci, takže sa nebojte.

1. Najdôležitejšie je naučiť sa pracovať so softwarovým programom, ktorý používa jedáleň. Spracováva sa tam skoro celá dokumentácia. Je dobré, ak poprosíte vášho zriaďovateľa, aby vám zaplatil školenie, ktoré poskytujú viaceré softwarové spoločnosti, veľmi vám to uľahčí prácu a pomôže.
2. Zoznámte sa s pracovníčkami jedálne a dohodnite sa na termíne školenia a porady, ktoré uskutočnite ešte pred začiatkom školského roka. Odporúčame si s nimi pravidelne posediť a pohovárať sa, napríklad ráno pri káve a raňajkách. Zájďte si za ekonómku alebo účtovníčkou, pretože s ňou budete často komunikovať a môžeme si dovoliť povedať, že v súčasnej dobe plnej byrokracie, budete v učtárni viac ako v kuchyni.
3. Na začiatku si stanovte pravidlá, prípadne zmeňte veci, ktoré sa vám nepozdávajú. Buďte však príjemný a priateľský. Nesnažte sa všetko zmeniť hneď. Často sa stretnete s odporom nielen v kuchyni, ale aj so stravníkmi. Všetko chce čas. Nebojte sa komunikovať s rodičmi, nemajte z nich strach, ale hneď zo začiatku im určite hranicu a nenechajte, aby sa vám starali do práce.
4. Pred začiatkom roka si nastavte stravníkov na nový školský rok, pridajte si nových, skontrolujte ich zaradenie do správnej kategórie a prekontrolujte si správne nastavenie cenníka. Na začiatku školského roka sa občas zvykne meniť výška réžie alebo aj celého finančného pásma. Dajte si na to pozor, aby ste potom nemuseli opravovať celú evidenciu platieb.
5. Preberanie funkcie už v súčasnosti nie je také ako kedysi. S vaším predchodcom si prejdite skladové karty a urobte inventúru skladu. Veľmi to odporúčame, pretože sa často stáva, že sú rozdiely medzi skutočnými stavmi na sklade v evidencii a fyzicky na sklade. Tak isto si skontrolujte prevádzkový poriadok a ostatnú dokumentáciu.

Požiadajte, aby vám prideliли právo užívať bankový účet. Niekde však uhrádza faktúry a prijíma inkaso výhradne účtovníčka, z praxe môžeme povedať, že je jednoduchšie, ak si túto prácu robíte sami, budete tak mať prehľad o financiách.

6. V práci si urobte istú rutinu a prácu si robte sústavne. Ak naskočíte na vlastný kolobeh, pomôže vám to pri práci a nebudete potom zavalení papiermi, ktoré však za vás nik nespracuje. Uvedieme príklad:
  - Jedálny lístok zostavujte najneskôr na mesiac vopred, zmeny sa dajú urobiť vždy, ale základ budete mať a pomôže vám to aj pri plnení rozpočtu na stravu.
  - Nastavte si čas do kedy sa dá odhlásiť zo stravy, osobne to máme do 7:15. Je to kompromis, pretože je odporúčané sa odhlasovať deň vopred do 14:00, na viacerých školách je to vedením neschválené. Po tomto čase neodhláste nikoho, pamätajte, raz povolíte a bude sa to zneužívať. Následne si spracujte stavy a vynormujte potraviny podľa jedálneho lístka.
  - Podľa normovania vydajte hlavnej kuchárke potraviny. Odporúčame, aby ste zo skladu vydávali len vy, viete tak, čo máte na sklade a nebudete mať neskôr problém urobiť výdajku a na konci mesiaca vám bude sedieť obratová súpiska presne na sklad.
  - Denne si spracúvajte príjem a výdaj potravín a tiež stravný list. Stravný list potom vytlačte, podpíšte, opečiatkujte a založte.
7. Objednávanie tovaru je na začiatok veľmi zložitá a chaotická, avšak použite veľký hárok A3 a naň si všetko rozpisíte, označujte si, čo ste objednali. Určite by s nami veľmi veľa vedúcich súhlasilo, že je dôležité si poznačiť, že ste tovar objednali. Takýmto spôsobom predídete dlhým nociam bez spánku a iným stresovým situáciám, kedy budete rozmýšľať, či ste to skutočne objednali a na nič ste nezabudli. Tovar si, ak sa vám dá preberajte sami, predídete tým problémom s chýbajúcim alebo znehodnoteným tovarom. Udržujte dobré vzťahy s dodávateľmi, pretože ani neviete, kedy vám bude niečo chýbať a vtedy oceníte dobrého dodávateľa.
8. Nájdite si chvíľu na posedenie si s pracovníčkami pri káve alebo obede, spoznáte ich a oni vás. Nájdite si jednu alebo aj viac vedúcich školských jedální v okolí, tie vám určite pomôžu a poradia. Navštevujte školenia pre pracovníkov v školskom stravovaní.



9. Nebojte sa konca mesiaca, časť práce za vás urobí program, ale isté veci si musíte skontrolovať alebo zapísať. Výkazy a vyúčtovanie od vás ekonómka nebude chcieť presne do konca mesiaca, ale až počas prvého týždňa, kedy spracujete aj peňažný denník spolu s faktúrami a výkazom o počte stravovaných osôb. Z praxe vám odporúčame si zostaviť niektoré výkazy cez Microsoft Excel, aby ste mali výpočty presné a urýchlili vám to prácu.
10. Veľmi dôležité je nezabúdať, že vaša pracovná doba je 7,5 hodiny, a aj keď si budete prácu chcieť dokončiť na úkor voľného času, pamätajte, že vašu prácu nik iný neurobí a môžete si to dorobiť nasledujúci deň. Odporúčame držať sa nasledovného: nenoste si prácu domov lebo neobmedzujete tým len seba, ale aj vašu rodinu, vie to veľmi narušiť rodinnú, ale aj vašu psychickú pohodu.

### **8.2.3 Vedenie dokumentácie po novom**

Dnešná doba priniesla informatizáciu do každej sféry života, neobišla ani školské stravovanie a prácu vedúcich jedální. Z rozprávania starších vedúcich jedální môžeme uznať, že mali prácu omnoho náročnejšiu. Všetko spracovávali v písomnej forme, používali pritom iba kalkulačku. Dnes už máme mnohé počítačové programy a softwari, ktoré ponúkajú vedenie kompletnej agendy školskej jedálne.

Z vlastnej skúsenosti vieme, že nie je až také ťažké naučiť sa pracovať v počítačových programoch. Osobne máme skúsenosť s prácou vo WinSklade, je to program skladového hospodárenia a normovania pre školské jedálne. Pomocou tohto programu mnohé vedúce prechádzali z papierovej skladovej evidencie na elektronickú evidenciu. Používame aj program od spoločnosti SOFT-GL, je to program, ktorý bol vytvorený v spolupráci so skúsenou vedúcou jedálne a obsahuje všetko potrebné pre vedúcu na jednom mieste. Na trhu je mnoho softwarových programov napríklad: SOFT-GL, VIS Plzeň, iKelp Jedáleň, Edupage – Modul Jedáleň a iné.

Ako sme spomenuli, máme skúsenosť so skladovým hospodárstvom WinSklad v kombinácii s programom SOFT-GL, kde vedieme výkaz stravovaných osôb a využívame odhlasovanie pomocou webu alebo aplikácie. Pred rokom sme prešli na formu odhlasovania internetom deň vopred do 14:00, a v prípade nutnosti do 7:15 ráno. Predtým musel každý rodič zatelefonovať, čo bolo veľmi chaotické, pretože okrem prijímania ranných odhlášok do

8:00 sme museli preberať tovar a popritom normovať a vydávať potraviny kuchárkam zo skladu.

Pri výbere nového softwaru si odporúčame dať predstaviť celý program a jeho možnosti priamo od predajcu a vyberať si z viacerých ponúk, prípadne vypočuť si názory iných vedúcich. Myslite na to, že s programom budete pracovať denne niekoľko hodín, a preto je potrebné, aby bol pre vás zrozumiteľný, sympatický a zbytočne vám nepridával prácu navyše. Istá je však jedna vec, nezáleží, aký program používate, všetky sú na rovnakej báze. Dôležité je evidenciu v nich viesť správne, a tým predchádzať chybám a neskorším problémom pri kontrole.

## 9. Analýza školského stravovania

Aby sme priblížili a hlbšie analyzovali školské jedálne a ich situáciu v dnešnej dobe, vypracovali sme jednoduchú SWOT analýzu. Tá nám ukáže, akú má budúcnosť školské stravovanie.

### 9.1 SWOT analýza

V nasledujúcej kapitole uvedieme analýzu školských jedální. Aj keď sa školské jedálne nedajú porovnávať pri takejto analýze s podnikmi v súkromnom sektore, stále majú isté črty, ktoré sa dajú použiť. Časti analýzy ohodnotíme bodmi 1 až 5, pričom 5 je najlepšie skóre.

#### Silné stránky

- Dodržiavanie pravidiel stravovania daných vo vyhláske a kontrola správnej výrobnéj a hygienickej praxe /MŠSR, RUVZ/. - **5 bodov**
- Jedálne sa nachádzajú vo väčšine škôl / MŠ,ZŠ,SŠ /, a tak zabezpečujú vyváženú a zdravú stravu. - **4 body**
- Jedálne na školách poskytujú často jediné teplé jedlo za deň, stravu pre deti v hmotnej núdzi a ceny za obed často nepresiahnu 2 eurá. - **5 bodov**
- Jedálne stále napredujú a poskytujú nové možnosti stravovania, napríklad: diétne jedlá, viac druhov jedál, donáška diétného jedla z domu. - **5 bodov**

#### Slabé stránky

- Stravníci majú predsudky voči jedálňam, v minulosti mali zlé skúsenosti. Rodičia si pamätajú z detstva niečo úplne iné ako to je teraz a majú predsudky. - **4 body**
- Školské kuchyne majú často zastarané vybavenie alebo málo potrebného vybavenia, a tak nemôžu poskytnúť iné druhy jedál. - **3 body**
- Pre jedálne je veľmi náročné nájsť pracovníkov, dôvodom je nedostatočné finančné ohodnotenie, ale aj mienka ľudí pracujúcich v gastronómii voči školským jedálňam. - **5 bodov**
- Komunikácia vedúcich jedální s vedením školy alebo priamo s rodičmi, ktorí často nevedia oceniť prácu kuchárov a vedúcich a útočia na jedálne. - **3 body**

## Príležitosti

- Inovácie v technológiách a nových postupoch práce. – **4 body**
- Možnosť výberu lokálnych dodávateľov. – **3 body**
- Školenia pracovníkov školských jedální, kurzy. – **2 body**
- Informovať širšiu verejnosť o postupoch, práci a pravidlách v školských jedálňach, napríklad: ako sa dostane hotový pokrm na tanier. – **3 body**

## Hrozby

- Stravník sa radšej pôjde najesť do reštaurácie či fast-foodu, pretože jedáleň nedokáže poskytnúť takú stravu, akú vyžaduje. – **5 bodov**
- Školské jedálne dostávajú do rúk súkromné spoločnosti. – **2 body**
- Pracovníčky odchádzajú na dôchodok a nových pracovníkov je málo. – **5 bodov**
- Pretlak nových trendov v gastronómii, ktoré vytlačia tradičnú slovenskú kuchyňu. Jedálne nedokážu navariť pri veľkom počte obedov jedlá, ktoré nové trendy v stravovaní prinášajú. – **4 body**

## 9.2 Vyhodnotenie

Silné stránky: 19 bodov	Slabé stránky: 15 bodov
Príležitosti: 12 bodov	Hrozby: 16 bodov

Pri konečnej bilancii bežnej SWOT analýzy sa zisťuje, či sa do daného projektu alebo aktivity máme pustiť. Zistíme to nasledovne: hrozby mínus príležitosti. Ak nám vyjde kladné číslo, tak sa projekt oplatí začať. Silné stránky majú 19 bodov z celkových 20, čo naznačuje pozitívny prínos školského stravovania. Hrozby (16) mínus príležitosti (12) sa rovná +4. Výsledok teda ukazuje, že aj napriek prekážkam, stravovanie na školách má zmysel a budúcnosť.

## Záver

Bakalárska práca bola venovaná školskému stravovaniu, ktoré je dôležitou súčasťou zdravého rozvoja detí a mládeže.

V teoretickej časti bakalárskej práce bola priblížená bohatá história školského stravovania, z ktorej by sme sa mali učiť a brať si príklad z minulosti, kedy bolo stravovanie na školách dôležité a prepracované do takej miery, že si z neho brali príklad mnohé iné krajiny. Bolo definované, čo musí zariadenie školského stravovania spĺňať, a to cez technické až po personálne požiadavky. Strava detí a mládeže je veľmi dôležitá hlavne pri ich raste a rozvoji, preto sme nasledujúcu kapitolu venovali práve špecifikám a požiadavkám pre každú vekovú skupinu zvlášť.

Boli zahrnuté základné požiadavky a princípy dodržiavania nariadení spojených s dodržiavaním odporúčaných výživových dávok, tie sú definované a zahrnuté v materiálo- spotrebných normách a receptúrach pre školské stravovanie, zásadách pri zostavovaní jedálnych lístkov a finančných pásmach na nákup potravín. Uvádzame tu aj informácie o školskom programe Ovocie a zelenina a o školskom mliečnom programe. Objasnili sme, za akých podmienok a akým spôsobom sa môže v školských jedálňach podávať diétna strava. Uvedené sú aj špecifiká školského stravovania vybraných krajín vo svete. Uvádzame základné rozdiely a zaujímavosti, z ktorých sa môžeme učiť.

V praktickej časti sme spolupracovali s vybranou školskou jedálňou, zamerali sme sa na dotazníkové otázky, ktoré boli použité na poukázanie nedostatkov a potvrdenie si niektorých skutočností v školskom stravovaní. Pri každej téme v praktickej časti sme uviedli aj osobné praktické skúsenosti, ktoré sme nadobudli pri práci vedúceho školskej jedálne.

Poukázali sme na pozitíva a negatíva, ktorým školské jedálne musia v súčasnosti čeliť. Následne sme vysvetlili otázky z dotazníku. Priložili sme jedálny lístok, ktorý bol zostavený podľa všeobecných zásad na zostavovanie jedálnych lístkov, popísali sme skutočný priebeh normovania potravín a vytvorenie finančnej bilancie na konci dňa. Spomenuli sme aj spôsob výberu dodávateľov pomocou výberového obstarávania. Spomenuli sme základné rozdiely a podobnosti v školskom stravovaní na Slovensku a v Česku.

Zvyšné dotazníkové otázky, ktoré sme objasnili nám poukázali, aký postoj majú žiaci k zdravej strave a akým spôsobom sa stravujú mimo školských jedální. Naše zistenia presne pomenúvajú súčasnú dobu, ktorá je rýchla a zameraná na výkon. Mládež sa možno aj preto často pri stravovaní nezamýšľa nad stravou. Hlavne, že sa rýchlo zasýtia. Bol popísaný návrh vyučovacieho predmetu zameraný na stravovanie, kde by sa žiaci učili o zdravej a racionálnej strave. Spomenuli sme aj prostredie jedálne, ktoré sa veľmi zmenilo a často pripomína svojim hlukom tržnicu a nie tiché príjemné prostredie.

Vyjasnili sme problémy pri obsadzovaní personálu do školských kuchýň, prečo riaditelia škôl nevedia zohnať kvalifikovaných pracovníkov, boli spomenuté aj návrhy na riešenie. Sformulovali sme tiež rady pre nových vedúcich pracovníkov jedální, ktoré vyplývajú z vlastnej praktickej skúsenosti na to, aby sa vedeli nové vedúce a noví vedúci rýchlejšie zorientovať v chode jedálne. SWOT analýzou o školskom stravovaní sme sa snažili poukázať na to či má školské stravovanie na Slovensku zmysel a budúcnosť.

Myslíme si a aj nám to analýza potvrdila, že školské stravovanie má budúcnosť a malo by sa venovať viac času samotnou edukáciou žiakov na školách. Tak isto aj samotných zamestnancov školských jedální, pretože výživové trendy a zdravá strava či samotná gastronómia sa neustále mení, posúva vpred. Je však na nás vedúcich jedální, metodičkách a na pracovníkoch zodpovedných za stravovanie a výživu detí, aby sme sa stále pozerali dopredu a hľadali všetky možné spôsoby ako zlepšiť povedomie a informovanosť o zdravom stravovaní na školách.

## Bibliografia

1. **Vyhláška č. 330/2009 Z.z. o školskom stravovaní.**

2. **EDEN ŠJ.** Vývoj školského stravovania. *EDEN školské jedálne*. [Online] EDEN, 5. November 2015. [Dátum: 28. December 2021.] <https://www.edensj.sk/n/vyvoj-skolskeho-stravovania>.

3. **Kuždová, Z.** Práca v vedúcej šj v minulosti a teraz. [účasť. interv.] Jakub Slovák. *Diskusia s vedúcou školskej jedálne*. Bratislava, 25. Júl 2021.

4. **Vyhláška č. 533/2007 Z.z. o podrobnostiach o požiadavkách na zariadenia spoločného stravovania.**

5. **Hamade, J.** Legislatíva na úseku školských stravovacích zariadení z pohľadu verejného zdravotníctva. [aut. knihy] Ľudmila Očenášová a kolektív. *Školská jedáleň*. Prvé vydanie. Bratislava : Raabe, 2016, Zv. I., B 2.3 ISBN 978-80-8140-232-6.

6. **Tokárová, S., Očenášová, Ľ.** Vyhláška MS ŠRč. 330/2009 Z. z. o zariadení školského stravovania. [aut. knihy] Očenášová Ľudmila a kolektív. *Školská jedáleň*. Prvé vydanie. Bratislava : Raabe, 2016, Zv. I., B 1.2 ISBN 978-80-8140-232-6.

7. **Škatulár, M.** *Školská jedáleň a kuchyňa v kocke*. Prešov : Metodicko-pedagogické centrum v Prešove, 2005. ISBN 80-8045-368-1.

8. **Kuždová, Z.** Dokumentácia v jedálnach. [účasť. interv.] Jakub Slovák. *Diskusia s vedúcou školskej jedálne*. Bratislava, 18. August 2021.

9. **Mlatcová, E., Hlavatá, M.** Dokumentácia v zariadení školského stravovania. *Školské stravovanie v praxi*. Bratislava : Raabe, 2009, Zv. I., C 3.1 ISBN 978-80-98182-237.

10. **Sangita, S.** *Klinická výživa a dietetologie*. Praha : GRADA Publishing, a.s., 2018. s. 240 s. ISBN 978-80-271-0228-0.

11. **Hoza, I., Velichová, H., Budinský, P.** *Výživa a hygiena I*. Brno : VSOH, 2012. s. 103 - 110 s. ISBN 978-80-87300-39-8.

12. **MŠSR.** Materiálno-spotrebné normy a receptúry pre školské stravovanie. [aut. knihy] Ministerstvo školstva SR. [ed.] Metodicko-pedagogické centrum Banská Bystrica. *Materiálno-spotrebné normy a receptúry pre školské stravovanie*. Bratislava : Ministerstvo školstva Sr, 2003, Zv. 1.
13. **Hlavatá, M.** Výroba jedál a pokrmov. [aut. knihy] Ľudmila a kolektív Očenášová. *Školská jedáleň*. Prvé vydanie. Bratislava : Raabe, 2016, Zv. III., E 3.1 ISBN 978-80-8140-232-6.
14. **MŠVVaŠ SR.** *Materiálno-spotrebné normy a receptúry pre školské stravovanie*. Bratislava : ArtEdu, 2021. ISBN978-80-972336-6-2.
15. **Hlavatá, M.** Aplikácia princípov k Materiálno-spotrebným normám a receptúram pre školské stravovanie. [aut. knihy] Ľudmila a kolektív Očenášová. *Školská jedáleň*. Prvé vydanie. Bratislava : Raabe, 2016, Zv. III., E 3.2 ISBN 978-80-8140-232-6.
16. **Barančíková, K., Tokárová, S.** Príspevky na stravovanie. *Školské stravovanie v praxi*. Bratislava : Raabe, 2009, Zv. I., B 1.2 ISBN 978-80-89182-23-7.
17. **Hlavatá, M.** Jedálne lístky pre zariadenia školského stravovania v MŠ a ZŠ. [aut. knihy] Ľudmila Očenášová. *Školská jedáleň*. Bratislava : Raabe, 2016, Zv. III., E 4.1 ISBN 978-80-8140-232-7.
18. **Ministerstvo pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR.** je tu školský program. *skolskeovocie.sk*. [Online] Sekcia poľnohospodárstva, potravinárstva a obchodu, 2009. [Dátum: 15. December 2021.] <https://www.skolskeovocie.sk/?pl=11>.
19. **Slovenská mliečna rodina.** Spotreba mlieka a mliečnych výrobkov na Slovensku zaostáva za Európou. *Slovenské mlieko* . [Online] 2018. [Dátum: 20. novembra 2021.] <https://www.slovenskemlieko.sk/novinky/spotreba-mlieka-a-mliecnych-vyrobkov-na-slovensku-zaostava-za-europou>.
20. **Ministerstvo pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR.** Ministerstvo pôdohospodárstva a rozvoja vidieka. *Archív dokumentov - Program školské mlieko*. [Online] 9. jún 2010. [Dátum: 25. November 2021.] <https://www.mpsr.sk/program-skolske-mlieko/866-111-866-2528/>.



21. **Tokárová, S.** Diétne stravovanie v zariadeniach školského stravovania. [aut. knihy] Očenášová Ľudmila a kolektív. *Školská jedáleň*. Prvé vydanie. Bratislava : Raabe, 2016, Zv. III., E 3.3 ISBN 978-80-8140-232-6.
22. **EUFIC.** Food facts for healthy choices. *Nutrition Standards for Healthy School Lunches in Europe*. [Online] 9. Máj 2012. [Dátum: 28. Október 2021.] <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/school-lunch-standards-in-europe>.
23. **Koscelníková, M.** Mama a ja. *Školské obedy u nás a v Európe*. [Online] 2. Február 2014. [Dátum: 10. November 2021.] <https://mamaaja.sk/clanky/dieta/skolske-obedy-u-nas-a-v-europe>.
24. **SAVEUR.** Saveur. *What Kids Eat for School Lunch Around the World*. [Online] 28. Júl 2017. [Dátum: 5. November 2021.] <https://www.saveur.com/school-lunch-around-the-world/>.
25. **Watts, J.** thred. *Kalifornia zavádza najväčší bezplatný školský stravovací program v USA*. [Online] 21. Júl 2021. [Dátum: 15. November 2021.] <https://thred.com/sk/change/california-launches-largest-free-school-meal-program-in-the-us/>.
26. **Oberst, L.** Food Revolution Network. *Why School Lunches in America Are Unhealthy and 10 Ways You Can Take Action to Improve Them*. [Online] 9. Január 2020. [Dátum: 12. November 2021.] <https://foodrevolution.org/blog/school-lunch-in-america/>.
27. **Rindskopf, J.** Cheapism. *What Kids Eat for Lunch Around the World*. [Online] 15. August 2019. [Dátum: 15. November 2021.] <https://blog.cheapism.com/lunches-around-the-world/>.
28. *Pidanič, M. Projekt, „Pracuj v školskej jedálni“*. 7, Bratislava : Raabe - časopis, 2019, Zv. 7. ročník. ISSN1339-2301.
29. *Hlavatá, M. Minimálne požiadavky na kvalitu potravín podľa jednotlivých komodít*. 7, Bratislava : Raabe - časopis, 2018, Zv. 6.ročník. ISSN1339-2301.
30. **Wikipédia.** *Pamlsková vyhláška*. [Online] Wikipédia, 2016. [Dátum: 10. Január 2022.] [https://cs.wikipedia.org/wiki/Pamlskov%C3%A1\\_vyhl%C3%A1%C5%A1ka](https://cs.wikipedia.org/wiki/Pamlskov%C3%A1_vyhl%C3%A1%C5%A1ka).

31. *Skutočne zdravá škola. Hluk nie je fanúšikom zdravého stravovania: môže zničiť chuť jedla.* 6, Bratislava : Raabe - časopis, 2021, Zv. 9.ročník. ISSN 1339-2301.

32. **SLOV-LEX.** SLOV-LEX právny a informačný portál. *Vyhľadávanie pripomienok.* [Online] Zásadná pripomienka , November 2021. [Dátum: 20. December 2021.] <https://www.slov-lex.sk/vyhľadavanie-pripomienok?textPrip=330%2F2009&filter=1>.

33. **Penevová, Z., Očenášová, Ľ.** Zariadenia školského stravovania v školskom zákone. [aut. knihy] Očenášová Ľudmila a kolektív. *Školská jedáleň.* Prvé vydanie. Bratislava : Raabe, 2016, Zv. I., B 1.1 ISBN 978-80-8140-232-6.

34. **Klapalová, A., Trojan, J., Málek Z.** *Zpracování kvalifikačních prací.* Brno : VSOH, 2013. ISBN 978-80-87300-45-9.

## Prílohy

Príloha č. 1 – Odporúčaný počet zamestnancov v školskej jedálni

**Príloha č. 2**  
k vyhláške č. 330/2009 Z. z. (o zariadení školského stravovania)  
**ODPORÚČANÝ POČET ZAMESTNANCOV V ŠKOLSKEJ JEDÁLNI**

Počet prijatých stravníkov		do 50	51-100	101-200	201-300	301-400	401-500	501-600	601-700	701-800	801-900	901-1000
Riaditeľ/vedúci	jednozmenná prevádzka	0,5	0,8	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	celodenná prevádzka	0,8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Riaditeľ/vedúci	na dvoch zariadeniach školského stravovania	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Technicko-hospodársky zamestnanec	jednozmenná prevádzka							0,5	1	1	1	2
	celodenná prevádzka				0,25	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3
Šéfkuchár	jednozmenná prevádzka									1	1	1
	celodenná prevádzka					1	1	1	1	1	1	1
Prvý kuchár	jednozmenná prevádzka							1	1	1	1	1
	celodenná prevádzka				1	1	1	1	1	1	2	2
Kuchár	jednozmenná prevádzka	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
	celodenná prevádzka	1	1	1	2	2	2	2	3	4	4	4
Zaučený kuchár	jednozmenná prevádzka		1	1	1	2	2	2	3	2	2	3
	celodenná prevádzka	1	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4
Prevádzkový zamestnanec	jednozmenná prevádzka			1	2	2	3	3	3	3	4	4
	celodenná prevádzka		1	3	3	4	4	5	6	7	7	9
Kuchár pre doplnkové stravovanie a doplnkové stravovanie v rámci celospoločenských programov	dnenná prevádzka	0,25	0,25	0,5	0,75	0,75	1	1	1,25	1,5	1,5	2

Príloha č. 1 - Odporúčaný počet zamestnancov v školskej jedálni, prevzaté z vyhlášky č. 330/2009 , príloha č. 2

Príloha č. 2 – Odporúčané výživové dávky

Vybrané výživové faktory a percentuálne zastúpenie výživovej dávky pre deti a mládež										
Výživový faktor	Deti predškolského veku		Deti školského veku / chlapci, dievčatá				Dospievajúci chlapci/dievčatá			
	2 - 5 r.		6 - 10 r.		11 - 15 r.		16 - 19 r.		16 - 19 r.	
							študujúci		fyzická záťaž	
	Desiata, obed, olovrant. 60%	Celoden. strava	Obed 35 %	Celoden. strava	Obed 35 %	Celoden. strava	Obed 35 %	Celoden. strava	Obed 35 %	Celoden. strava
<b>Energia kJ</b>	4140	6900	3080	8800	3675	10500	3955	11300	4830	13800
<b>Energia kcal</b>	990	1650	735	2100	875	2500	945	2700	1155	3300
<b>Bielkoviny g</b>	21	35	18,6	53	22,1	63	23,6	67,5	28	80
<b>Tuky g</b>	37,8	63	27,3	78	29,6	84,5	31,9	91	38,9	111
<b>Sacharidy g</b>	141,6	236	104	297	130,4	372,5	140,7	402	173,4	495,5
<b>Vláknina g</b>	8,4	14	6,0	17	6,7	19	7	20	8,2	23,5
<b>Vápnik mg</b>	420	700	315	900	437,5	1250	437,5	1250	507,5	1450
<b>Železo mg</b>	5,4	9	3,5	10	4,9	14	4,7	13,5	5,8	16,5
<b>Vitamín C mg</b>	42	70	28,0	80	33,3	95	33,3	95	43,8	125

Príloha č. 2 – Odporúčané výživové dávky (OVD), prevzaté zo stránky:  
[https://www.minedu.sk/data/files/8252\\_metodika-k-msn\\_-2018\\_final.pdf](https://www.minedu.sk/data/files/8252_metodika-k-msn_-2018_final.pdf)

Príloha č. 3 – Finančné pásma na nákup potravín

<b>Finančné pásma</b>						
<b>na nákup potravín na jedno jedlo podľa vekových kategórií stravníkov</b>						
<b>s účinnosťou od 01. 09. 2019</b>						
<b>Materská škola</b>	<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Spolu</b>
<b>od 2 do 6 rokov</b>	<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>
1. pásmo	0,41	0,34	0,80	0,23	0,50	<b>2,28</b>
2. pásmo	0,44	0,36	0,85	0,24	0,53	<b>2,42</b>
3. pásmo	0,46	0,38	0,90	0,26	0,56	<b>2,56</b>
<b>Základná škola</b>	<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Spolu</b>
<b>od 6 do 11 rokov</b>	<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>
1. pásmo	0,56	0,46	1,08	0,31	0,68	<b>3,09</b>
2. pásmo	0,59	0,49	1,15	0,33	0,72	<b>3,28</b>
3. pásmo	0,62	0,52	1,21	0,35	0,76	<b>3,46</b>
<b>Základná škola</b>	<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Spolu</b>
<b>od 11 do 15 rokov</b>	<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>
1. pásmo	0,60	0,50	1,16	0,33	0,73	<b>3,32</b>
2. pásmo	0,63	0,53	1,23	0,35	0,77	<b>3,51</b>
3. pásmo	0,67	0,56	1,30	0,37	0,82	<b>3,72</b>
<b>Stredná škola</b>	<b>Raňajky</b>	<b>Desiata</b>	<b>Obed</b>	<b>Olovrant</b>	<b>Večera</b>	<b>Spolu</b>
<b>od 15 do 19 rokov</b>	<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>
1. pásmo	0,65	0,54	1,26	0,36	0,79	<b>3,60</b>
2. pásmo	0,69	0,57	1,33	0,38	0,84	<b>3,81</b>
3. pásmo	0,73	0,60	1,41	0,40	0,89	<b>4,03</b>

Príloha č. 3 Finančné pásma na nákup potravín, prevzaté zo stránky: <https://www.minedu.sk/financne-pasma-pre-skolske-stravovanie/>

Príloha č. 4 – Jedálny lístok

	Desiata MŠ	Obed MŠ, ZŠ, Gymnázium, Zamestnanci	Olovrant MŠ
<b>Pondelok 22.11.2021</b>	Chlieb na desiatu Maslo Šunka Zeleninová obloha – paprika Čaj ovocný, nesladený	Polievka gulášová SK 9 Omáčka syrová 7 Cestovina – Špenátové vrkoče 1 Jablká Ovocný nápoj z prírodného 100% koncentrátu	Jogurt ovocný Piškóty Voda s citrónovou šťavou
<b>Utorok 23.11.2021</b>	Pečivo celozrnné Nátierka vlašská 3,7,10 Zeleninová obloha - uhorka šalátová Čaj ovocný	Polievka špenátová s opekanou zemičkou 3,7 Bravčový rezeň s lečom SK Slovenská ryža Zeleninová obloha - uhorky šalátové, paprika, paradajky Voda s pomarančovou šťavou	Chlieb na olovrant Nátierka karfiolová 7 Čaj ovocný
<b>Streda 24.11.2021</b>	Vianočka, sladké pečivo Nátierka makovo – medová 7 Mlieko plnotučné	Polievka kuracia SK 9 Rybie filé na labužnícky spôsob SK 3,4,7 Šalát uhorkový s jogurtom Voda s citrónovou šťavou	Chlieb na olovrant celozrnný Nátierka šunková so zelerom 7,9 Zeleninová obloha – reďkovka Čaj ovocný, nesladený
<b>Štvrtok 25.11.2021</b>	Žemľa Nátierka tvarohová s mrkvou 7 Zeleninová obloha – pór Čajovníkový čaj bez kofeínu s medom a citrónom	Polievka z hlavy ustricovej s cestovinou 9 Hovädzí guláš znojenský SK Ryža dusená s hráškom Prírodná ovocná šťava 100%	Chlieb na olovrant Nátierka zo špenátu Pepek námorník 3,7 Voda s pomarančovou šťavou
<b>Piatok 26.11.2021</b>	Pečivo tukové Nátierka z trešče pečene* 7 Zeleninová obloha – paprika Čajovníkový čaj bez kofeínu, nesladený	Polievka cicerová s bylinkami Dukátové buchtičky s vanilkovým krémom 3,7 Kiwi (ovocná obloha) Voda s citrónovou šťavou a bylinkami	Chlieb na olovrant celozrnný Nátierka avokádová 7 Čaj ovocný s medom
<p style="text-align: center;"><b>Zodpovedný vedúci:</b> Jakub Slovák      <b>Zodpovedná kuchárka:</b> Andrea Bocánová</p> <p><b>Alergény:</b> 1-Obilniny,2-Kôrovce,3-Vajcia,4-Ryby,5-Arašidy,6-Sója,7-Mlieko,8-Orechy,9-Zelér,10-Horčica,11-Sézam,12-Siričitany,13-Vlčí bôb,14-Mäkkýše      Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny.</p> <p style="text-align: center;"><b>Krajina pôvodu mäsa Slovensko – SK</b>      <b>Zmena jedálneho lístka je vyhradená.</b></p>			

Tabuľka č. 1 Jedálny lístok - vlastné spracovanie autora práce.

Príloha č. 5 – Normovanie potravín daného dňa

Normovanie potravín na deň 19.01.2022

kategória stravníkov	veková skupina	počty stravníkov					
		raňajky	desiata	obed	olovrant	večera	akcia
MŠ	A	0	62	62	62	0	0
1. Stupeň ZŠ	B	0	0	145	0	0	0
2. Stupeň ZŠ+Gm	C	0	0	130	0	0	0
Gv+Zam+Cudzí	D	0	0	102	0	0	0

(Veková skupina : A = 3 - 6 rokov, B = 6 - 11 rokov, C = 11 - 15 rokov, D = 15 - 19 rokov)

<b>03.008. Chlieb na desiatu celozrnný</b>				počet stravníkov	A	B	C	D
				hmotnosť porcie (g)	62	0	0	0
				hmotnosť mäsa (g)	55	65	75	90
				hmotnosť šťavy (g)	0	0	0	0
chlieb celozrnný	kg	3,41						
<b>02.013. Nátierka drožďová s mrkvou</b>				počet stravníkov	A	B	C	D
				hmotnosť porcie (g)	62	0	0	0
				hmotnosť mäsa (g)	20	26	32	40
				hmotnosť šťavy (g)	0	0	0	0
Droždie	kg	0,25	Maslo	kg	0,50			
Masť bravčová	kg	0,06	Cibuľa	kg	0,19			
Mrkva	kg	0,31	Vajcia	kg	3,72			
Soľ	kg	0,01						
<b>02.090. Zeleninová obloha - uhorka šalátová</b>				počet stravníkov	A	B	C	D
				hmotnosť porcie (g)	62	0	0	0
				hmotnosť mäsa (g)	13	16	20	24
				hmotnosť šťavy (g)	0	0	0	0
uhorka šalátová	kg	0,93						
<b>01.006. Čajovníkový čaj bez kofeínu, nesladený</b>				počet stravníkov	A	B	C	D
				hmotnosť porcie (g)	62	0	0	0
				hmotnosť mäsa (g)	150	200	200	250
				hmotnosť šťavy (g)	0	0	0	0
Čajovníkový čaj bez kofeínu	kg	0,02	Voda	l	9,30			
<b>05.022. Polievka z hlívy ustricovej s cestovinou</b>				počet stravníkov	A	B	C	D
				hmotnosť porcie (g)	62	145	130	102
				hmotnosť mäsa (g)	0	200	220	250
				hmotnosť šťavy (g)	0	0	0	0
hlíva ustricová čerstvá	kg	10,14	koreňová zelenina	kg	9,24			
cibuľa	kg	1,56	paprika mletá červená sladká	kg	0,19			
olej	l	0,29	soľ	kg	0,29			
korenie mleté čierne	kg	0,05	cestovina	kg	3,99			
ochucovadlo	kg	0,32	petržlenová vňať čerstvá	kg	0,47			
<b>06.009. Hovädzí guláš mexický</b>				počet stravníkov	A	B	C	D
				hmotnosť porcie (g)	62	145	130	102
				hmotnosť mäsa (g)	34	40	46	52
				hmotnosť šťavy (g)	0	0	0	0
hovädzie zadné b.k.	kg	33,45	olej	l	5,27			
cibuľa	kg	10,14	múka	kg	1,61			
paprika červená mletá	kg	0,28	soľ	kg	0,50			
paradajkový pretlak	kg	2,84	hrášok sterilizovaný	kg	10,08			
ryža	kg	35,34	syр tvrdý	kg	4,06			
<b>01.028. Prírodná ovocná šťava 100%</b>				počet stravníkov	A	B	C	D
				hmotnosť porcie (g)	62	145	130	102
				hmotnosť mäsa (g)	150	200	200	250
				hmotnosť šťavy (g)	0	0	0	0
prírodná ovocná lisovaná šťava	l	35,92	voda	l	53,88			
<b>22.011. Jablká</b>				počet stravníkov	A	B	C	D
				hmotnosť porcie (g)	62	145	130	102
				hmotnosť mäsa (g)	100	150	150	200
				hmotnosť šťavy (g)	0	0	0	0
jablká	kg	67,85						
<b>23.002. Detská výživa</b>				počet stravníkov	A	B	C	D
				hmotnosť porcie (g)	62	0	0	0
				hmotnosť mäsa (g)	150	160	170	200
				hmotnosť šťavy (g)	0	0	0	0
Detská výživa	kg	9,30						
<b>23.007. Piškóty</b>				počet stravníkov	A	B	C	D
				hmotnosť porcie (g)	62	0	0	0
				hmotnosť mäsa (g)	20	25	25	30
				hmotnosť šťavy (g)	0	0	0	0
piškóty	kg	1,24						

Príloha č. 5, Normovanie potravín, bolo spracované v skladovom programe WinSklad.

## Príloha č. 6 – Stravný list na daný deň

## S T R A V N Ý L I S T č. 1 na deň 19.01.2022

Jedálny lístok

DESIATA  
 (03.008.) Chlieb na desiatu celozrnný  
 (02.013.) Nátierka drožďová s mrkvou  
 (02.090.) Zeleninová obloha - uhorka šalátová  
 (01.006.) Čajovníkový čaj bez kofeínu, nesladený  
 OBED  
 (05.022.) Polievka z hlívy ustricovej s cestovinou  
 (06.009.) Hovädzí guláš mexický  
 (01.028.) Prírodná ovocná šťava 100%  
 (22.011.) Jablká  
 OLOVRANT  
 (23.002.) Detská výživa

Počet stravníkov

kategória	raňajky	desiata	obed	olovrant	večera	akcia
MŠ	0	62	62	62	0	0
1. Stupeň ZŠ	0	0	145	0	0	0
2. Stupeň ZŠ+Gm	0	0	130	0	0	0
Gv+Zam+Cudzí	0	0	102	0	0	0
Spolu	0	62	439	62	0	0

Vydané potraviny podľa výdajky č. 8

č.	názov potraviny	m.j.	cena za m.j.	vydané	cena v €
134	Chlieb celozrnný	ks	1,310	4,00	5,240
122	Droždie	kg	1,000	0,25	0,250
136	Masť - bravčová	kg	3,420	0,06	0,205
127	Mrkva	kg	1,170	5,00	5,850
68	Soľ	kg	0,499	1,00	0,499
78	Maslo	kg	11,074	0,50	5,537
137	Cibuľa	kg	0,990	12,00	11,880
109	Vajcia	ks	0,240	4,00	0,960
133	Uhorky šalátové	kg	1,790	1,00	1,790
114	Čaj čierny	bal	10,790	0,02	0,216
131	Hlíva ústricová	kg	4,050	12,00	48,600
93	Olej	l	2,440	6,00	14,640
38	Korenie čierne mleté	kg	24,400	0,05	1,220
132	Petržlen	kg	1,080	4,55	4,914
71	Paprika	kg	0,990	0,47	0,465
84	Cestovina polievková	kg	2,170	3,00	6,510
72	Cestovina polievková	bal	3,060	1,00	3,060
129	Hovädie stehno	kg	12,800	34,00	435,200
87	Múka hladká	kg	0,668	1,50	1,002
100	Paradajkový pretlak	kg	2,481	3,00	7,443
60	Hrašok ster.	ks	1,608	11,00	17,688
53	Syr eidam	kg	7,187	4,10	29,467
36	Ryža	kg	2,157	30,00	64,710
138	Ryža	kg	3,200	5,00	16,000
18	Jablková šťava 100%	l	1,849	35,00	64,715
139	Jablká	kg	2,470	67,00	165,490
135	Detská výživa/ pyrė	ks	0,580	62,00	35,960
101	Piškóty	ks	0,877	1,25	1,096
spolu					950,607

R E K A P I T U L Á C I A

súčet normovaných nákladov

583,750

skutočné náklady

950,607

rozdiel

- 366,857

prenos rozdielu

-0,877

Príloha č. 6, Stravný list a rekapitulácia, spracované v skladovom programe WinSklad.