

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

**Zhodnocení a srovnání poskytovaných stravovacích služeb ve dvou
zařízeních – dětský stacionář a centrum sociálních služeb**

Bakalářská práce

Vedoucí práce:
MUDr. Marie Nosková

Vypracoval:
Ester Houdková

Abstrakt

Člověk během historického vývoje měnil výběr potravin, způsob jejich získávání i možnosti úpravy. V současnosti můžeme říct, že výživa je součástí našeho životního stylu, kdy je jednak zdrojem energie a zároveň také zdrojem potřebných živin, vitamínů a minerálních látek. Je ovlivňována socioekonomickými podmínkami jednotlivce a je faktorem, který ovlivňuje člověka nejen z hlediska uspokojení základních potřeb, ale i z hlediska psychologického.

Výživa je v současnosti velice diskutované téma s ohledem na rozvíjející se riziko civilizačních nemocí, zvláště obezity. Dle současných odborných odhadů se výživa podílí na zdravotním stavu populace z 40 – 60%.

Cílem práce bylo zmapovat a srovnat provozní podmínky poskytovaných stravovacích služeb v zařízení sociální péče „Dětský stacionář Světluška o.p.s.“ a v Centru sociálních služeb Empatie, které je součástí Domova Libnič. Hodnocen byl stavebně technický stav a provozní podmínky v oblasti ochrany veřejného zdraví v souvislosti s platnou legislativou. Dále byl v obou uváděných zařízeních proveden rozbor a zhodnocení celodenního stravování klientů dle zásad racionální výživy včetně pitného režimu. Hodnocen byl příjem mléka, mléčných výrobků, ovoce a zeleniny, celozrnných produktů (především pečiva) a zařazení ryb do jídelníčků dle zásad zdravé výživy ve srovnání s potravní pyramidou. Posledním hodnoceným kritériem v této práci bylo zjištění, zda klienti obou zařízení mají vzhledem k nižší pohybové aktivitě vyšší body mass index – vyšší hmotnost - než jsou doporučené hodnoty

V zařízení Empatie bylo hodnocení provedeno pro 80 klientů jak dětí, tak dospělých. V zařízení Světluška pro 30 klientů ve věku 4 - 29 let. Teorie vyřčených hypotéz H2 a H3, s tím, že v jídelníčku celodenního stravování je příjem mléka, mléčných výrobků, ovoce, zeleniny, ryb a celozrnných produktů v nedostatečném množství a stavebně technický stav a provozní podmínky poskytovaných stravovacích služeb v oblasti

ochrany veřejného zdraví jsou v souladu s platnou legislativou, byly prováděným výzkumem v obou zařízeních potvrzeny. Teorie hypotézy H1 týkající se zhodnocení hmotnosti klientů obou zařízení vzhledem k nižší pohybové aktivitě potvrzena nebyla.

Výsledky budou poskytnuty jak sledovaným zařízením ke zkvalitnění poskytovaných služeb, tak budou k dispozici pro potřeby KHS Jč kraje se sídlem v Českých Budějovicích, kde mohou být zdrojem informací v souvislosti se zpracováváním kontrolních plánů nebo mohou být využity jako podklady pro další studie a výzkumy ve sledované oblasti preventivního dozoru.

Abstract

In the course of human history man has been changing his choice of food, the way of its acquisition and preparation. At present nutrition is considered to be a part of our lifestyle, on the one side it presents a source of energy, on the other side a source of vital nutrients, vitamins and minerals. Nutrition is widely affected by the socio-economic terms and conditions of the particular individual, at the same time it is a factor with a strong impact on man not only in terms of meeting his basic needs, but also in terms of his psychology.

Nowadays, nutrition presents a widely discussed topic with respect to the risks of civilisation disorders, obesity in particular. Current professional estimates suggest that nutrition participates in the health condition of population by 40 to 60 percent.

The objective of my work consists in mapping and comparing the conditions of operation in two social care institutions providing catering services, namely “Dětský stacionář Světluška o.p.s.” and Social Care Centre Empatie, which is a part of the social care institution Libnič. The technical and operational conditions in terms of public health protection standards as related to the current legislation were dealt with. In both studied institutions an analysis and evaluation of the all-day catering of clients in compliance with the principles of healthy nutrition including drinking regime were carried out. The intake of milk, milk products, fruits and vegetables, wholemeal products (bakery products in particular), the introduction of fish meals to the menus as compared with the standards of healthy nutrition and the food pyramid were studied. The last but not least criterion of the study was the finding that clients, due to lack of exercise, tend to show a higher body mass index – a heavier weight – as compared with the recommended values.

80 clients were monitored in the Empatie institution, both children and adults, 30 clients with their age ranging between 4 and 29 years were studied in Světluška. The Hypotheses H2 and H3 predicting that all-day catering menus would show insufficient

intake values of milk, milk products, fruits, vegetables, fish and wholemeal products on the one side, and on the other side that the technical and operational conditions of rendered catering services in terms of public health protection standards would comply with the valid legislation could be confirmed by the research carried out in both social institutions. The theory of Hypothesis H1 related to the evaluation of the weight values of clients in both institutions due to lack of exercise has been disproved.

The research results will be provided both to the two studied institutions for the purposes of increasing their quality of rendered services, and to the Regional Authority of Public Health and Hygiene KHS of the South Bohemian Region based in České Budějovice. Here they can serve as a source of information as related to the elaboration of check plans. The results can also be used as data for further research and studies in the field of preventive supervision.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Zhodnocení a srovnání poskytovaných stravovacích služeb ve dvou zařízeních – dětský stacionář a centrum sociálních služeb vypracovala samostatně a použila jen pramenů, které cituji a uvádím v příložené bibliografii. Souhlasím s použitím práce k vědeckým účelům.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě Zdravotně sociální fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne 11. 5. 2009

.....

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat své vedoucí práce MUDr. Marii Noskové za profesionální přístup, za cenné rady i za trpělivost při vedení práce. Dále bych chtěla poděkovat své rodině, blízkým přátelům.

Obsah

1. Současný stav.....	11
1.1. Základní pojmy	11
1.1.1. Základní pojmy ve výživě	11
1.1.2. Výživová hodnota stravy	13
1.2. Bílkoviny, tuky a sacharidy	14
1.2.1. Bílkoviny	14
1.2.2. Tuky.....	14
1.2.3. Sacharidy	15
1.3. Doporučený příjem potravin	16
1.3.1. Potravinová pyramida.....	16
1.3.2. Používání pyramidy.....	18
1.3.3. Pitný režim	18
1.4. Zásady správné výživy	19
1.5. Alternativní strava.....	20
1.5.1. Charakteristiky některých typů alternativní stravy	20
1.6. Výživa a civilizační choroby.....	22
1.7. Poruchy výživy	23
1.8. Stravování dětí doma a ve školních jídelnách - rozdíly	25
1.9. Hygiena ve stravovacích službách	29
1.9.1. Výkon státního zdravotního dozoru	29
1.9.2. Legislativa	30
1.9.3. Státní zdravotní dozor	31
1.9.4. Hygienické požadavky na provozovny poskytující stravovací služby.....	33
1.9.5. Povinnosti osob provozujících a vykonávajících činnosti ve stravovacích službách	34
1.9.6. Správní delikty a přestupky	35
1.9.7. Stanoviska KHS k projektům, ke kolaudacím a ke změnám užívání staveb provozoven stravovacích služeb.....	36
1.9.8. Poškození zdraví z potravin a další činnosti a úkoly.....	36
1.10. Zásady správné výrobní a hygienické praxe	37
1.10.1. Systém kritických bodů (HACCP) v provozovnách stravovacích služeb.	37
1.10.2. Výklad pojmů:	38
2. Cíl práce a hypotézy	40
2.1. Cíl práce	40
2.2. Hypotézy	40

3. Metodika	41
3.1. Metodický postup.....	41
3.2. Charakteristika výzkumného souboru.....	41
4. Výsledky.....	43
Závěr	58
Seznam použitých zdrojů	60
Klíčová slova.....	61
Přílohy	62

Úvod

Výživa jako vědecký obor je nesmírně rozsáhlá oblast, která by měla integrovat prověřená poznání z výroby a produkce potravin, hygieny výživy, nutriční epidemiologie, zvláště skladbu konzumace potravin ve spojení se zdravotními problémy, ale i klinické výživy, kde dává do souvislostí vliv výživy na chorobné stavy jedince.

V dnešní době jistě nikoho nepřekvapí, že náš organismus potřebuje k zajištění svých funkcí energii, kterou získává z potravy. Vzhledem k věku i zdravotnímu stavu jedince se podmínky, co, kdy a proč jíme, proměňují. Stravování tedy není pouhým zajištěním jídla, ale nutnou součástí celkové rovnováhy organismu každého z nás. Bez potřebné ale zároveň i přiměřené a správně vyvážené skladby stravy se nelze správně chovat ke svému tělesnému i duševnímu zdraví.⁽⁶⁾

Výživa je nepochybně významný faktor životního stylu. Poskytuje nejen pokrytí základních potřeb energie a jednotlivých živin potřebných k životu, ale je spojena i s emocemi, často s pocitem uspokojení. Výživa se společně s fyzickou aktivitou a genetickými dispozicemi podílí na výsledném výživovém stavu jedince a má nepochybně značný význam v ovlivňování zdravotního stavu populace. Jedná se především o zhodnocení vlivu nutričních faktorů pozitivních i negativních, exogenních i endogenních na vzniku civilizačních chorob. K tomu může docházet také při nevhodném a nerovnoměrném přívodu jednotlivých složek stravy nebo také nedostatkem ochranných nutričních faktorů. Při hodnocení je třeba vycházet z poznatků, co škodí většině lidí a čemu se dá ve velké míře předcházet.

Stravování je v současnosti stále diskutované téma a mnoho odborníků se zabývá, jak skladbou, tak zdravotními dopady na populaci. Rizikové vlivy spojené s výživou jsou civilizačním jevem, se kterým se musíme potýkat. Bez přiměřené výživy nelze ani úspěšně léčit nemocného a je zajímavé, že na tuto skutečnost upozorňuje již Florence Nightingaleová a přesto se v dnešní době, po 150 letech, stále setkáváme s lidmi, kteří si to neuvědomují.

1. Současný stav

1.1. Základní pojmy

1.1.1. Základní pojmy ve výživě

Strava je souhrn všech poživatin, které člověk konzumuje (jí a pije) – např. strava smíšená, makrobiotická, vegetariánská, dietní a pod..

Poživatinami rozumíme jednotlivé složky stravy, které zabezpečují pro organismus dostatečný přísun vody, energie a základních živin, minerálních látek a vitamínů. Poživatiny se dělí na potraviny, což jsou poživatiny živočišného nebo rostlinného původu, které se po průmyslovém nebo kuchyňském zpracování uplatňují ve výživě člověka a obsahem energie a živin přispívají k uspokojování energetických a výživových potřeb lidského organismu. Jako příklad si můžeme uvést maso, mléko, vejce, chléb, mouku apod. Další skupinou při dělení poživatin jsou pochutiny, což jsou poživatiny, které svou chutí, vůní a obsahem specifických látek působí na chuť, stravitelnost poživatin nebo na činnost trávicího ústrojí. Jejich výživová hodnota je z hlediska základních živin nepatrná nebo žádná. Jako příklad uvádím čaj, kávu nebo různé druhy koření. Třetím druhem poživatin významným z hlediska výživy jsou nápoje, které organismu dodávají potřebnou tekutinu k rozpouštění živin, k přepravě, k látkové výměně a k vylučování nevyužitých látek (voda, čaj, limonády, pivo, víno apod.). Některé nápoje mají výživovou a energetickou hodnotu (nápoje z dřeviny, přírodní ovocné šťávy, slazené nápoje) a některé mohou být v nadměrném množství i zdraví škodlivé, např. alkoholické nápoje.

Nutriční neboli výživová hodnota stravy je dána obsahem energie, základních živin (bílkoviny, tuky, sacharidy), vitamínů a provitaminů, minerálních látek, stopových prvků a vody. (5)

Doporučené výživové dávky představují denní přívod živin, který kryje potřebu většiny zdravých příslušníků určité populační skupiny. Představují přívod živin v pásmu, při kterém nedochází k projevům nedostatku (karence) a hodnoty, u nichž

nehrozí intoxikace nebo onemocnění z nadbytku živiny. Toto pásmo je pro jednotlivé živiny různě široké. Doporučené výživové dávky jsou členěny podle pohlaví, věku a také pracovního zatížení. Samozřejmě, že jednotlivci mohou mít odlišné nároky.

Pro hodnocení tělesné proporcionality a tím i výživového stavu se využívá poměru hmotnosti k výšce. Ke stanovení tohoto poměru se používají různé indexy. Nejběžněji je v současné době používán Body Mass Index - BMI (váha v kg /výška v metrech²), který jak v dospělém, tak dětském věku dobře koreluje jak s celkovým tělesným tukem, tak tělesným tukem vyjádřeným v % celkové hmotnosti. BMI se mění v průběhu života. V 1. roce prudce stoupá s vrcholem kolem 9. měsíce, a potom se pozvolna snižuje s minimem kolem 6 let. Později opět stoupá až do dospělosti s průměrným přírůstkem 1kg/m² za dekádu. Některé zahraniční studie ukázaly, že je-li minimálního BMI dosaženo později v dětství, BMI v dospělosti má většinou nižší hodnoty. Proto lze do určité míry předpovědět BMI v dospělosti sledováním minima BMI v dětství a věku, kdy začne opět stoupat. Normální hodnota je 20 – 25. O obezitě se jedná, je-li hodnota BMI nad 27,3 u žen resp. nad 27,8 u mužů. Synonymum BMI je Queteletův index⁽¹⁾. Hodnocení proporcionality se do 18 let věku hodnotí v percentilech a to zvlášť pro chlapce a zvlášť pro dívky. V současné době se pro dětskou populaci používají percentilové růstové grafy zkonstruované na základě výsledků celostátních antropologických výzkumů dětí a mládeže. Hmotnost je uvedena v kilogramech na svislé ose a výška na vodorovné ose v centimetrech. Percentilové křivky člení graf do 5 pásem, kdy hodnoty 90. – 97. percentil jsou nadváhou a nad tímto percentilem již obezitou.

Dieta je předepsaný stravovací systém, který určitým způsobem odpovídá zdravotnímu stavu, psychické a fyzické zátěži jednotlivce. Dieta může být vázána na některou chorobu (jak akutní, tak chronickou), tudíž se dá říct, že dieta může být buď přechodná, nebo trvalá, která je nezbytná u některých chronických onemocnění.⁽¹⁾ Velmi častou chorobou, kterou léčíme pomocí diety, je obezita, kdy je jasné, že pokud má dojít k redukci hmotnosti, musí být dlouhodobě příjem energie nižší než výdej. Dieta však musí také obsahovat dostatek bílkovin, minerálů, vitamínů a stopových

prvků a dále pak i určité množství sacharidů a tuků, tak aby odpovídalo potřebnému obsahu energie.

1.1.2. Výživová hodnota stravy

Výživová hodnota stravy je dána obsahem základních živin – proteinů, lipidů a sacharidů (bílkovin, tuků a cukrů), vitamínů, minerálů, vody a dalších látek nutných pro zajištění správné funkce lidského organismu.

Minerální látky jsou nutné k dokonalé funkci organismu. K nejvýznamnějším patří vápník, který je nezbytný pro růst kostí a zubů, pro funkci svalů, nervů a srdce. Jeho hlavním zdrojem je mléko a mléčné výrobky. Dostatečný příjem vápníku je nezbytný v dětství. Zvýšená spotřeba je v těhotenství a v době kojení. Železo se podílí na tvorbě červeného krevního barviva, které přenáší kyslík z plic k jednotlivým tkáním těla. Zdrojem je maso, vnitřnosti, vejce, zelenina a luštěniny, vstřebávání a možnost využitelnosti železa se zvýší, v přítomnosti vitamínu C. Dalšími minerály obsaženými ve vyšším množství ve stravě jsou sodík, draslík, hořčík a fosfor. Minerály obsažené v potravě i v organismu v nepatrném množství se nazývají stopové prvky. Mezi ně patří již zmíněné železo, zinek, jód, selen, fluór, hliník, měď, kobalt a mangan.(7)

Vitamíny neumí tělo samo vytvářet, jsou obsaženy ve všech potravinách. Dělí se na vitamíny rozpustné v tucích – A,D,E a K a vitamíny rozpustné ve vodě – vitamín C, B1,B2, kyselina listová, pantotenová, B6,B12 a H (biotin) a niacin.(7)

Výživová hodnota stravy by měla odpovídat výživovým doporučeným dávkám energie a živin, které jsou stanovovány pro populační skupiny dle věku, pohlaví a pracovní zátěže.

1.2. Bílkoviny, tuky a sacharidy

1.2.1. Bílkoviny

Bílkoviny jsou nejdůležitější ze základních živin. Projevy nedostatku bílkovin jsou například poruchy růstu a vývoje, snížení obranyschopnosti organismu nebo snížení schopnosti obnovy tkání. Nejvyšší potřeba bílkovin je v dětském věku. Bílkoviny se skládají z 24 aminokyselin, z nichž některé jsou nepostradatelné k důležitým reakcím (např. růst svalové hmoty). Tělo nedokáže bílkoviny samo vytvořit ani ničím nahradit a je odkázáno pouze na jejich přívod potravou. Bílkoviny dělíme na plnohodnotné, což znamená, že obsahují všechny nezbytné aminokyseliny. Jsou to například bílkoviny obsažené v mase, mléce a mléčných výrobcích i vejcích. Za neplnohodnotné bílkoviny označujeme ty, které neobsahují všechny nezbytné aminokyseliny. Jedná se o bílkoviny rostlinné, které jsou obsaženy v luštěninách, mouce, pečivu a chlebě. Výjimku tvoří sója, která se svým složením blíží skladbě bílkovin živočišných, a proto ji lze použít jako náhradu masa. (z 1g bílkovin získá organismus 16,7 kJ=4 kcal).(5)

1.2.2. Tuky

Tuky obsahují důležité látky, bez kterých se živý organismus nedokáže obejít. Látky tukové povahy jsou součástí všech buněk. Mimoto jsou tuky potřeba například k tvorbě hormonů, správné funkci nervového systému, kůže, žlučníku, vstřebávání některých vitamínů (A,D,E,K). Tuky jsou složkou potravy, která přináší nejvíce energie. Ve stravě by podíl tuků na energetickém příjmu neměl být větší než 30 – 35% a jednotlivé typy mastných kyselin, by měly být zastoupeny ve stejném poměru. Toho docílíme především dodržáním základního pravidla pestré stravy.(8)

Z hlediska výživy je třeba naučit se rozpoznávat různé druhy tuků a regulovat jejich spotřebu. Spotřeba tuků je v naší stravě nejméně o třetinu vyšší než potřebujeme. Přitom zastoupení rostlinných a živočišných tuků je právě opačné než by podle odborníků mělo být.

Tuky rozlišujeme nasycené a nenasycené.

Nasycené tuky, které jsou převážně v potravinách živočišného původu (výjimkou je kokosový a palmový olej) a jejich nadbytek pak je hlavní příčinou civilizačních chorob. Živočišné potraviny, zvláště máslo, vejce a vnitřnosti, jsou také zdrojem cholesterolu, který se při nadbytku ukládá v cévách a je jednou z příčin vzniku aterosklerózy.

Nenasycené tuky jsou převážně z rostlinných produktů (oleje) a z ryb, jsou pro náš organismus žádoucí. Odpovídající výživa má zajistit rovnoměrný příjem všech druhů tuků v přiměřeném množství. To závisí na věku, fyzické zátěži a zdravotním stavu. Obecně však pro nás platí, že je třeba snížit celkovou spotřebu tuků, a přitom změnit poměr tuků nasycených a nenasycených v poměru 1 : 2.

1.2.3. Sacharidy

Sacharidy dělíme na dva druhy. První jsou jednoduché, mají sladkou chuť a říkáme jim cukry a druhé jsou složité a patří mezi ně například škrob. Říkáme jim polysacharidy. Sacharidy by se na denním energetickém příjmu měly podílet cca 55-60%.(2)

Z toho by energetický příjem z cukrů měl být nejvýše 10 %. Cukr patří mezi nečetné potraviny, které mají ve výživě jen jeden význam – je pouze zdrojem energie. Jeho konzumace organismu nepřináší žádné prospěšné látky. Říkáme, že je zdrojem tzv. „prázdných kalorií“. Přitom má řadu nepříznivých účinků, např. podporuje vznik zubního kazu, jeho nadměrná spotřeba vede k obezitě, může se podílet na rozvoji diabetes mellitus II typu (cukrovky). Spotřeba cukru a chuť na sladké je návyk, který vzniká „trénováním“ chuťových buněk. Čím více sladkého jíme, tím větší na ně máme chuť. Proto není ideální řešení ani nahrazování cukru umělými sladidly.

Neznamená to, že je nutné se navždy zříci sladkostí, ale jejich příjem musíme omezovat obzvláště dnes, kdy reklama překypuje sladkostmi a sladkými nápoji. Rozhodně je zdravější namísto sladkostí jíst ovoce.

Nejznámějším polysacharidem je škrob. Jeho hlavním zdrojem jsou obiloviny a výrobky z nich (chléb, pečivo, těstoviny, rýže, brambory), méně luštěniny.

Do skupiny sacharidů patří i vláknina, která je důležitá pro děti i dospělé. Nejbohatšími zdroji vlákniny jsou celozrnné obilniny a výrobky z nich, zelenina, luštěniny včetně sóji ovoce. Vláknina je tvořena složitými sacharidy- např. celulózu, hemicelulózu, pektinem. Chrání sliznici střev před škodlivými látkami a snižuje její vstřebávací schopnost, zejména pro škodlivé látky jako jsou např. nasycené mastné kyseliny. Zvyšuje také vylučování cholesterolu, zlepšuje funkci střev a tím i zažívání. Je významným ochranným faktorem před nádory střev a před onemocněními srdce a cév. Dostatek vlákniny zajistí pestrá strava.

1.3. Doporučený příjem potravin

Mluví-li odborníci o výživě, pak většinou užívají odborné pojmy- základní živiny (bílkoviny, tuky, sacharidy), energetický příjem, minerály, vitamíny a provitamíny a podobně. Pokud tedy chceme podávat populaci jasné informace o výživě, je lépe, když vyjadřujeme doporučení ve formě potravin názorným způsobem. Nejrozšířenější je tzv. Pyramida výživy, která se ujala i u nás.

1.3.1. Potravinová pyramida

Základ pyramidy, tedy i základ správné výživy, tvoří přílohy (respektive příkrmy). Nemusíme se jich obávat, pokud nejsou omaštěné či namazané silnou vrstvou másla či margarínu. Výhodné jsou celozrnné výrobky, které mají vyšší obsah vlákniny, vitamínů i minerálů, než pečivo z bílé mouky. Neměli bychom zapomenout na luštěniny. Ty používáme i jako přídavek do salátů (ve sterilizované formě – např. kukuřice, čočka), polévek, gulášů a zapékaných jídel.

Do základu pyramidy řadíme i ořechy v přírodní podobě, tedy neslané a nepražené. Různé druhy, včetně semínek, můžeme konzumovat namísto sladkých a slaných pochutin (1-2 lžíce denně).

V dalším patře pyramidy je ovoce a zelenina. Také těchto potravin si můžeme dovolit téměř neomezeně, rozhodně mnohem více, než je u nás obvyklé. Naše zjištění dokládají, že desetileté děti mají v průměru pouze 1 porci ovoce a 0,6 porce zeleniny za den. Vylepšit tuto bilanci můžeme tak, že se budeme snažit podávat zeleninu ke každému jídlu a místo sladkostí sáhneme po ovoci.

Ve třetím patře pyramidy jsou živočišné potraviny- mléčné a masné. Pro děti jsou důležité obě skupiny. V současné době má většina dětí dostatek masa. Uzenin a masných výrobků je v dětské výživě spíše nadbytek. Přitom se dětský organismus bez těchto výrobků, které obsahují značné množství tuku a soli, obejde. Neznamena to, že jsou dětem zakázány, ale rozhodně stačí, budou-li na jídelníčku libové uzeniny nejvýše 1x- týdně v malém množství (1-2 plátky).

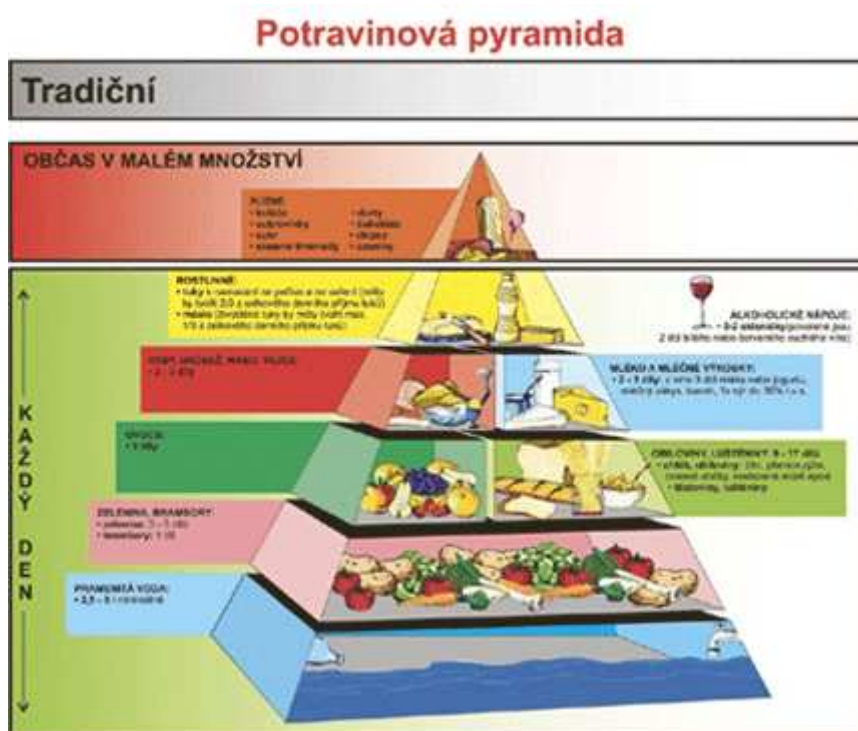
Poněkud jiná situace je u mléka a mléčných výrobků. Ty jsou nejen zdrojem kvalitních bílkovin, ale jsou téměř nenahraditelným zdrojem vápníku. Ten je důležitý zvláště v dětském věku pro růst a správný vývoj kostí. Měli bychom také vědět, že základ nedostatku vápníku v kostech starších lidí, tzv. osteoporózy, je právě v dětství, kdy nebyl zajištěn přísun potřebných minerálů- vápníku a fosforu. Dnes je skutečnost taková, že doporučený příjem vápníku je v průměru plněn z necelých 50%(8). Aby děti požadovanou dávku naplnily, musí mít denně nejméně 3-4 porce mléka a mléčných výrobků. Přednost by měly dávat přírodním výrobkům, neslazeným, zakysaným a středně či méně tučným. Smetanové ovocné jogurty a sladké pudinky se šlehačkou patří do správného jídelníčku jen výjimečně.

Vrchol pyramidy skrývá potraviny, kterým bychom se měli spíše vyhýbat- tuky, zvláště živočišné, cukry a sladkosti, sůl a slané pochutiny.

1.3.2. Používání pyramidy

Výběr dávek z pyramidy provádíme následujícím způsobem:

- nejnižší dávky: menší děti a ženy
- střední dávky: starší děti a dospívající dívky, těhotné ženy, většina mužů
- nejvyšší dávky: dospívající chlapci a těžce pracující muži



Zdroj: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>

1.3.3 Pitný režim

Při formulaci výživových doporučení nesmíme zapomenout na pitný režim. Dětský i dospělý organismus potřebuje denně 2-2.5 l tekutin, v horku a při pohybu i více. Důležité je, aby byl zajištěn rovnoměrný přísun nápojů během dne. Nejvhodnějším nápojem je voda, ať balená, či pitná z vodovodu. Pro zlepšení chuti ji můžeme ochutit sirupem či citronem. Pitný režim můžeme zpestřit minerálkami a čaji, včetně ovocných.

Zcela nevhodné jsou sladké nápoje typu kokakol, limonády, toniky. Alkoholické nápoje by měly být až do 18 let tabu. Všichni z praxe víme, že ve skutečnosti to bývá jinak.

Důležité procesy jako jsou enzymatické reakce a metabolické děje probíhají právě ve vodním prostředí a správným příjmem tekutin v průběhu dne si udržíme stálost a rovnováhu prostředí. U dětí tvoří voda asi 70% celkové hmotnosti(2). Pokud je zajištěn dostatečný denní přísun ovoce a zeleniny, potřeba nápojů je samozřejmě menší, protože ovoce a zelenina obsahuje velké množství vody. Kromě domácího prostředí, kde by mělo být k dispozici větší množství tekutin různých druhů nelze opomenout ani prostředí školských zařízení, kde ve spolupráci s učiteli školní jídelny zajišťují pitný režim během celého vyučování. Pokud škola nezajišťuje pitný režim sama, jsou na tuto skutečnost rodiče upozorněni a jsou poučeni o potřebě dát dětem do školy dostatek nápojů, které smí děti konzumovat i během vyučování. Také při odpoledních mimoškolních aktivitách dětí je třeba dbát na to, aby si děti neopomínaly brát s sebou dostatek tekutin (např. na sportovní tréninky).

1.4. Zásady správné výživy

Výživová doporučení pro spotřebu potravin vycházejí z nutričních požadavků a jsou po celém světě prakticky stejná. Podle geografické lokality a stravovacích zvyklostí dané země se mohou lišit potraviny zakreslené do pyramidy, ale princip zůstává zachován. Zásady správné výživy však vycházejí ze situace ve výživě určité populační skupiny a mohou se proto lišit nejen podle věku, ale i podle národních či územních stravovacích zvyklostí. Zásady vycházejí ze současné situace a mění se podle změn životních podmínek, tedy mnohem častěji než doporučení pro spotřebu potravin.

Typická dnešní česká strava je charakterizována nadměrným energetickým příjmem, který způsobuje především vysoká spotřeba tuků. V těch pak převažuje spotřeba tuků nasycených, tedy převážně živočišných oproti nízké spotřebě tuků nenasycených, tedy zvláště olejů (tepelně nezpracovaných) a ryb. Dalším znakem je

vysoký příjem cukrů, resp. sladkostí a sladkých nápojů oproti nízkému příjmu zeleniny a ovoce.

Klíčovou zásadou správné výživy je pestrá strava. Ale obecné zásady lze shrnout do následujících bodů(3)

Jíst pestrou stravu, čímž se zajistí dostatečný a vyvážený příjem všech živin, vitamínů, minerálů a dalších látek.

Udržovat si vhodnou tělesnou váhu.

Vybírat potraviny s nízkým obsahem tuku, zvláště živočišného, omezovat maštění, snížit spotřebu uzenin, tučných mas, máslových moučníků.

Konzumovat dostatečné množství zeleniny a ovoce a zeleninových příloh, snaha podávat zeleninu a zeleninové saláty ke každému hlavnímu jídlu.

Moučníky nahrazovat ovocem a ořechy, zařazovat do stravy celozrnné výrobky.

1.5. Alternativní strava

Řada alternativních způsobů stravování je po nutriční stránce adekvátní a neplatí tedy, že alternativa znamená nutriční nedostatky. Rozhodně však není alternativní strava vhodná v dětství, pro organismus jehož růst a vývoj není dokončen. Dále není alternativní strava vhodná v těhotenství, kdy záleží na zajištění správného vývoje plodu.

Motivace, proč někteří lidé volí z typů alternativního stravování, jsou různé a to od snahy žít zdravěji, přes nezabíjení zvířat – tudíž nekonzumovat jejich maso, až po brojení za potraviny s nižším obsahem škodlivin z prostředí a zpracování potravinářským průmyslem nebo protest proti všemu konvenčnímu. Možné jsou občas i důvody náboženské, které lidi přimějí změnit svůj jídelníček.

1.5.1. Charakteristiky některých typů alternativní stravy

Vegetariánská strava je jednou z nejběžnějších. Mezi její formy patří přísné veganství (omezení jakýchkoliv živočišných tuků), lakto-ovo-vegetariánství (tolerance

vajec a mléčných výrobků, někdy i občasná konzumace ryb a drůbeže) a čistě ovocné stravování (fruitarians). Ne všechny typy jsou kareční, ale čím více omezení kladou, tím je větší pravděpodobnost, že jsou v něčem nedostatkové. Nepopiratelnou předností vegetariánské stravy je dostatek ovoce a zeleniny, který je v běžném individuálním stravování populace velmi zanedbáván, dále pak také podpora střevní peristaltiky, jež je dána vysokým obsahem vlákniny. Nelze zapomenout ani na nižší obsah tuků a cholesterolu, což lze uvést jako přednost nespornou a svým významem a rozsahem důležitou, vzhledem k výskytu kardiovaskulárních chorob.

Dá se říci, že u většiny dospělých osob, které dodržují lakto-ovo-vegetariánskou stravu tolerující vejce, ryby a drůbeží maso, není ohroženo jejich zdraví. U kojenců a malých dětí živěných veganskou stravou se zvyšuje riziko vzniku anemie, křivice a opožděného růstu. U dospělých veganů byl zjištěn nedostatečný přísun jódu, riboflavinu, vit. B₁₂, železa a vápníku.

Makrobiotická strava se skládá většinou z cereálií, zeleniny a různých čajů, mořských řas a kvašených sojových výrobků. Makrobiotici dělí stravu na typ „JIN“ (brambory, cereálie) a „JANG“ (hovězí maso, rajčata, arašídý..)(5). Za neutrální potraviny, které makrobiotici ve stravě také mají zařazeny, jsou považovány např. rýže, těstoviny. Makrobiotika je více než způsobem stravování však vírou a filozofií. Od svých přívrženců očekává, že omezí sortiment potravin, až budou konzumovat pouze neloupanou rýži. Nebezpečí karencí je zde pochopitelně větší – buď u takto striktně omezené stravy, nebo u skupin se zvýšenými nutričními nároky (těhotné ženy, děti). Mezi nedostatky patří nižší energetický příjem, nemožnost pokrýt kvalitní bílkoviny, nízký příjem vitamínu C, kys. listové, riboflavinu, vitamínu B₁₂, vápníku a železa. Děti, které jsou živěny makrobioticky jsou zpravidla menší než děti živěné smíšenou stravou a byla popsána řada případů protein-kalorické malnutrice (podvýživy) a křivice u takto živěných dětí.

Organická strava předpokládá konzumaci organických potravin nebo biopotravin (těch, které byly vypěstovány nebo chovány bez použití umělých hnojiv a chem.látek).

1.6. Výživa a civilizační choroby

Výživa je faktorem vnějšího prostředí, který se uplatňuje při vzniku, ale i prevenci onemocnění. Lidé žijící v současné střední a západní Evropě a v severní Americe většinou pracují v povoláních, která nevyžadují velkou tělesnou aktivitu. Změna životních podmínek, změna životního stylu, charakterizovaná nedostatkem tělesné aktivity, pohybu, méně fyzicky náročné práce v domácnosti negativně ovlivňuje zdravotní stav jednotlivce i celé populace. Minimálně stejnou měrou na negativním zdravotním stavu populace se podílí i časté psychické stresy, kouření cigaret, nadměrná konzumace alkoholu a užívání dalších psychotropních i jiných návykových látek.

Výživa, která je dávana do vztahu k civilizačním chronickým onemocněním, je typická nadměrným energetickým příjmem potravy s vysokým obsahem tuků a obecně s převahou tuků živočišného původu (saturovaných, nasycených), cholesterolu, rafinovaného cukru, nadměrného užívání soli a příjmem nadměrného množství alkoholu. Je také typická nedostatkem komplexních sacharidů a vlákniny, nedostatkem nenasyčených mastných kyselin a v neposlední řadě i nedostatkem vitamínů a minerálních látek.

Jak se projevuje nepříjemný dopad na zdraví v souvislosti s výše uvedeným?

- Živočišné tuky a cholesterol ve stravě zvyšují hladinu cholesterolu v krvi a podílí se tak na vzniku aterosklerozy a jejích orgánových projevu – ischemická choroba srdeční (cévní), kdy nejznámějším projevem je infarkt myokardu a cévní mozková příhoda.
- Vysoký energetický příjem, vysoký příjem tuků v souvislosti s nízkým příjmem vlákniny jsou spojovány s rizikem karcinomu prsu, tlustého střeva a konečníku, dělohy a vaječníků.
- Vysoký příjem soli je spojován s možností zvýšení krevního tlaku a rakoviny žaludku.
- Nadměrný energetický příjem je spojován s obezitou (nadměrným hromaděním tuku v těle), která je současně rizikovým faktorem srdečně cévních onemocnění,

cévních onemocnění mozku, diabetes mellitus II. typu. Nadměrný energetický příjem v souvislosti s obezitou také zhoršuje kloubní obtíže, představuje velké zatížení pro páteř, kyčelní a kolenní klouby, což ovlivňuje nepříznivě nejen délku, ale i kvalitu života.

- Účinky vitamínu C, E, karotenu a některých stopových prvků jsou v rámci dopadu na zdraví ochrannými látkami v případě rakovinných bujení, tzv. antioxidantní komplex.

Nevhodná výživa se podílela na nepříznivém vývoji zdravotního stavu obyvatelstva v minulých desetiletích v České republice a kromě onemocnění srdce a cév a zhoubných nádorů se stále zvyšuje riziko vzniku obezity, osteoporózy, diabetes mellitus II. typu a také zubního kazu.(6)

Z výše uvedeného vyplývá, že usměrněním výživy lze přímo ovlivnit například vysokou hladinu cholesterolu v krvi (hypercholesterolémii), nadváhu, zvýšenou hladinu krevního cukru (hyperglykémii) a cukrovku (diabetes mellitus II. typu). Do značné míry pak usměrnění výživy ovlivní vysoký krevní tlak (hypertenzi) i ischemickou chorobu srdeční a také některá nádorová onemocnění.

Nedostatek potravy není zdaleka tolik tématem v našich zeměpisných šířkách – až na ojedinělé a vyjímečné situace. Nedostatek základních živin, minerálů a vitamínů spojený s chronickou podvýživou je dáván do souvislosti s chudokrevností (deficit železa), osteoporózou (deficit vápníku), strumou (nedostatečná funkce štítné žlázy (deficit jódu), kurdějemi (deficit vitamínu C), šeroslepostí (deficit vitamínu A) a křivicí (deficit vitamínu D). Tato situace je problémem rozvojových zemí. Velmi častou příčinou smrti je zde hlad a chronická podvýživa.

1.7. Poruchy výživy

V současnosti v moderním světě je nejčastější formou poruchy výživy obezita, tedy nadměrné hromadění tuku v těle. Z výsledků dílčích studií vyplývá že u nás postihuje 50% žen a 30% mužů(2). Rozlišují se 2 typy obezity. Abdominální, mužský typ obezity, což znamená, že tuk se ukládá do břišní oblasti a rychleji se uvolňuje.

Gynoidní, ženský typ obezity, kdy tuk se ukládá do oblasti stehen a prsů a uvolňuje se pomaleji (zásoby pro těhotenství).

Obezita je rizikovým faktorem mnoha onemocnění. Zvyšuje především riziko srdečně cévních onemocnění, jak jsem se již zmínila výše, a to bez ohledu na věk, krevní tlak, hypercholesterolémii, kouření a další rizikové faktory. Obezita je také dávána do souvislostí s výše uvedenou hypertenzí, diabetem mellitem II. typu i cévním onemocněním mozku, také je rizikovým faktorem pro tvorbu žlučových kamenů a rozvoje dny, a také některé typy nádorového bujení se častěji vyskytují u lidí obézních než u jedinců s přiměřenou hmotností. Obézní lidé mají také vyšší riziko komplikací při anesteziích a chirurgických operacích. Je tedy zřejmé, že přiměřená tělesná hmotnost není jen kosmetickou záležitostí, ale je třeba na ni klást velký důraz právě v souvislosti s rizikem vzniku nebo podpory mnoha onemocnění.

Samozřejmě existují i choroby, které jsou psychogenně podmíněny. Z těchto poruch potravy je nutné zmínit mentální anorexii a bulimii, které ohrožují více než 1% mladých dívek a žen. Společným je pro obě onemocnění nepřiměřený přístup ke konzumaci stravy, celková nespokojenost se svým tělem, tělesnou váhou a tělesnými proporcemi. Typické jsou taky nevhodné stravovací návyky (minimální množství potravy, nedodržení časových intervalů při konzumaci jednotlivých, nedostatečná pestrost).

Mentální anorexie, což je chorobné nechutenství je typická pro dospívající a mladé dívky. Charakteristický je chronický průběh a porucha základní lidské potřeby – obživného pudu. Na počátku onemocnění bývá vždy snaha snížit svojí váhu vedoucí k dietám a hladovkám. Určitá konkrétní představa o ideální tělesné hmotnosti, proporcích a v neposlední řadě i tělesných tvarech, diktovaná obecně uznávaným ideálem krásy současné doby, většinou hraničí s vyhublostí. Základními příznaky jsou záměrné odmítání jídla spojené s postupnou ztrátou chuti k jídlu a vymizením pocitu hladu. Postupně dochází ke snížení hmotnosti až k extrémnímu vyhubnutí. Zprvu jsou nemocné spokojeny, že se jim daří zhubnout a jsou plny energie a cítí se svěží. Zvýšená únavnost, ztráta zájmů, pocity izolace, deprese, předrážděnost a další psychické

problémy přicházejí později. Ze zdravotních potíží se téměř vždy objeví poruchy menstruačního cyklu, zácpa, snížení krevního tlaku, oslabení obranyschopnosti organismu, zvýšená kazivost zubů a vypadávání vlasů. S rozvojem onemocnění přibývá i závažnějších zdravotních i psychických problémů, které jsou většinou spojeny s podvýživou a sociální degradací nemocného. Někteří nemocní mentální anorexií mohou po určité době pocítit silný hlad nebo začít chtít jíst. Po dlouhodobé hladovce v nich však i malé porce jídla vzbuzují pocit přesycení a nevolnosti. Asi 40% - 60% anorektiček nedokáže dlouhodobě překonat pocit hladu a začnou se skutečně přejídat a následně pak zvracet. Přestože základní charakteristiky onemocnění zůstávají stejné, obraz nemoci se mění v mentální bulimii – záchvatovité přejídání. Fyziologické a psychické důsledky hladovění vedou k epizodám záchvatovitého přejídání, strach z přibírání na hmotnosti vede k novému hladovění a psychické labilitě spojené se sociální izolací a kruh bulimie je pro nemocného uzavřen. I mentální bulimie je pokusem řešit problém strachu a celkové nejistoty prostřednictvím zvládnutí sebekontroly namířené na tělesnou váhu a tvary. Prvním krokem ke zvládnutí této poruchy by měla být snaha změnit svůj postoj k sobě a svému tělu a vzdát se nebezpečné iluze diet a hladovek. Stejně tak je třeba působit na některé nezdravé a chorobou zkreslené postoje a názory nemocného. U výrazně vyhublých, nesebekritických a nespolupracujících pacientek bývá někdy nutná hospitalizace na specializovaných pracovištích.

1.8. Stravování dětí doma a ve školních jídelnách - rozdíly

Rozhodující vliv na výživu a tím i na zdraví má období dětství a to především v rodině, odkud si každý z nás odnáší své stravovací návyky. Pouze částečně se děti stravují v jídelnách školských zařízeních, a proto by měli rodiče být informováni o tom, co školní obědy nemohou dětem v plné míře zajistit a na co se musí v domácí stravě obzvláště dbát. Někdy se stává, že rodinné stravovací zvyklosti nejsou nejlepší, takže se můžeme dostat do paradoxní situace, kdy stravování v rodině dokážou správným směrem obrátit dobře informované děti.

Dle obecných zásad, které platí prakticky pro každý věk, by z denního příjmu měla být snídaneň asi 15 – 20%, dopolední svačina pak 10 – 15%, oběd 30 – 35%, odpolední svačina 10 – 15% a večeře 20 – 25%(1). Zde hovoříme o stravování doma, a přestože výživa je odvislá především od stravování v rodině, nelze opomenout školní stravování. Ve škole však nejde pouze o obědy, ale také o svačiny, pitný režim a různé novinky ve školách – například automaty a školní bufety. Obědy ve školách u nás mají dlouhou tradici, která není v řadě západních zemí standardem. Nabídku teplé stravy – oběda – nabízí prakticky všechny základní školy a většina škol středních. Žáci nejsou povinni tuto nabídku využívat, ale na základních školách tuto možnost využívá 70 – 80% žáků a na středních školách možnost teplého oběda ve školní jídelně osloví přibližně 50 – 60% studentů.(7) Vedle nutriční role, kterou školní jídelny pokrývají z cca 30% denní energetické dávky, je také významnou rolí školního stravování edukační – výchovná role, kdy školní jídelna by měla být ukázkou správné výživy a měla by pro děti sloužit také k seznámení s jídly, na která nejsou z domova zvyklé a naučit je kultuře stravování a stolování. Je možné namítnout, že většina školních jídelen tuto roli neplní, pak bychom měli vědět o možnostech jak školní stravování ovlivnit. Tou první a zásadní je působení rodičů, protože mezi rodiči a jídelnou vzniká vlastně obchodní vztah a je třeba využít všech možností, které ekonomické vztahy dávají. Rozhodně však není možné připustit, aby rodiče prosazovali své specifické požadavky např. nepodávání některých druhů jídla, vynechání polévek, vegetariánské stravování, nepodávání mléka a podobně. Školní stravování se musí řídit obecně uznávanými požadavky na výživu dětí, které jsou dány předpisy ministerstva školství. Pokud panují neshody či pochybnosti o požadavcích na výživu dětí, je možné obrátit se na odborníky z řad hygienických stanic, nebo školských úřadů. Také se v současnosti setkáváme se snahou prosadit ve školním stravování nabídku výběru více druhů jídel. S tím je možné souhlasit pouze za splnění podmínky, že se bude jednat o jídla s podobným nutričním obsahem. Cílem školního stravování je vytváření správných stravovacích návyků. Jevem, dnes již ustupujícím ve školním stravování je snaha vyjít vstříc učitelům a podávat jim jiná jídla než žákům. Tento postup je však neopodstatněný, navíc je velmi

nevýchovný, neboť školní stravování je zřizováno pro děti, a pokud učitelům jeho skladba nevyhovuje, mají stále možnost stravovat se individuálně jinde.

Na co je nutné ve stravě dbát, aby byla zajištěna v plné míře její pestrost? Rozdělíme si denní stravování dle jednotlivých jídel a uvedeme si obecné příklady správného stravovacího denního režimu. O nutriční roli oběda ve formě školního stravování je psáno výše, proto se k němu nebudeme nyní znovu vracet. Při přípravě domácí stravy, tak aby jídelníček byl vyvážený, musíme dbát především na dostatečný přísun vápník, který je zajištěn mléčnými výrobky a mlékem samotným. Denní dávky vitamínu C a ostatních nezbytných vitamínů zajišťujeme podáváním ovoce a zeleniny, kdy zelenina se hodí i jako obloha k teplému jídlu, nebo je jí možno podávat ve formě salátů. Nelze opomenout celozrnné pečivo, které by mělo být nedílnou součástí jídelníčku každého z nás a to také proto, že je zdrojem vlákniny a tolik důležitých vitamínů skupiny B.

Snídaně by měla být nejen dostatečná, ale i pestrá. V každém případě je základem nápoj. Dobrým zvykem je naučit se pít hned, když vstaneme a to nejlépe sklenku ovocné i zeleninové šťávy. Ke snídani by děti měly mít mléčný nápoj nebo jogurt, ke kterému se hodí vločky, müsli nebo kukuřičné lupínky. Kousky ovoce a zeleniny by také neměly při snídani na stole chybět. U nás toto není příliš obvyklé, ale určitě je to jeden ze způsobů, jak naplnit denní potřebu ovoce a zeleniny. Často se stává, že děti snídat nechtějí (není dobré je do hutné snídaně nutit), případně na vydatnou snídani před odchodem do školy není čas. Pak je dobré pokud možno vypít alespoň hrnek kakaa nebo mléka a je třeba nezapomenout v tomto případě připravit dětem vydatnou dopolední svačinu.

Dopolední svačina se převážně uskutečňuje ve školním procesu, děti si ji nosí z domova, nebo mají možnost si svačinu ve škole zakoupit (školní bufet), některá školská zařízení poskytují např. pro 1. stupeň ZŠ možnost zakoupení mléčných výrobků za zvýhodněnou cenu při pravidelném odběru a podobně. Základem svačiny by mělo být ovoce a zelenina, k tomu pečivo (nejlépe celozrnné). Chybět by neměl ani výše zmiňovaný mléčný výrobek. Uzeniny se ke svačinám rozhodně nehodí, a to nejen pro

to, že obsahují hodně soli, koření, tuku a dusičnanů, ale také proto, že před konzumací jsou několik hodin v teple a mohou se stát příčinou alimentárního onemocnění. Také bramborové lupínky, sladkosti, ostatní pamlsky či slazené nápoje typu fanta, coca cola není možné akceptovat jako vhodnou svačinu.

Odpolední svačiny jedí většinou děti doma po návratu ze školy. Pokud se stravují samy, je důležité, aby měly v dosahu vhodné potraviny, dostatek sýrů, jogurtů, mléčných nápojů a čerstvého ovoce a zeleniny a také tmavé pečivo. Obsah cukru v ovocných jogurtech může být problematický. Nejlépe se osvědčilo míchat do přírodních bílých jogurtů. Nesmíme také zapomínat na nápoj, který je vhodné mít ve větším množství připravený v termosce nebo v konvici (podle druhu). Ovoce by mělo být na rodinném stole trvalým sortimentem.

Večeře, na jejíž přípravu nemá většina rodičů dost času, může být i studená. Studené večeře by měly obsahovat různé druhy zeleninových salátů, případně luštěninových, těstovinových nebo třeba se sýrem. Také pomazánky jsou žádoucím a vhodným artiklem alternativní studené večeře. U pomazánek je vhodné, aby jejich základem byl tvaroh a to jak pro svůj obsah vápníku, tak i pro vysoké procento bílkovin, které obsahuje. Správnou přílohou je opět celozrnný chléb nebo pečivo. Pokud zvolíme večeři teplou a využijeme k její přípravě z časových důvodů například polotovary (mrazené nebo předvařené), tak vždy dbáme na to, abychom takové jídlo dochutili čerstvou zeleninou, sýrem nebo přírodním bílým jogurtem. Také k večeři patří nápoj a ovoce. Večeře však neplní pouze funkci nasycení a uspokojení základních potřeb, ale je také společným setkáním celé rodiny. Nebo by měla být. Tato její společenská role tvoří stejně důležitý prvek v rámci stravovacích zvyklostí jako samo vlastní jídlo, které podáváme.

1.9. Hygiena ve stravovacích službách

Krajská hygienická stanice Jihočeského kraje se sídlem v Českých Budějovicích (dále jen „KHS“) je orgánem státní správy ve věcech veřejného zdraví (orgán ochrany veřejného zdraví). Působnost v oblasti hygieny stravovacích služeb zajišťuje v sídle Krajské hygienické stanice v Českých Budějovicích odbor hygieny výživy a předmětů běžného užívání (dále jen: „odbor hygieny výživy a PBU“). Působnost KHS se řídí platnou legislativou, především zákonem č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, v platném znění a nařízeními Evropského parlamentu a Rady (ES). V rámci své funkční náplně provádí KHS, odbor hygieny výživy a PBU státní zdravotní dozor v provozovnách stravovacích služeb a v ostatních potravinářských provozovnách ke zjištění příčin poškození nebo ohrožení zdraví a zamezení šíření infekčních chorob nebo jiného poškození zdraví z potravin. Jde o dozor nad dodržováním povinností dle platné legislativy, zejména dle nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES), zákona č. 258/2000 Sb. a prováděcích právních předpisů v oblasti ochrany veřejného zdraví. Jedná se o státní kontrolu, jejíž postupy se řídí nařízeními ES a zákonem o státní kontrole. (11,12)

1.9.1. Výkon státního zdravotního dozoru

Při výkonu státního zdravotního dozoru KHS sleduje, zda jsou plněny povinnosti osob provozujících a vykonávajících činnosti ve stravovacích službách. Povinnosti se týkají jak osob provozujících stravovací služby, tak i fyzických osob přímo vykonávajících činnosti při poskytování těchto služeb. V případech zjištění porušení povinností těchto osob řeší KHS, odbor hygieny výživy a PBU přestupky a správní delikty. Stravovací služby je možné poskytovat pouze v provozovně, splňující hygienické požadavky na provozovny poskytující stravovací služby. Tyto požadavky jsou obsaženy v platné legislativě. Jde o požadavky týkající se prostorového a provozního uspořádání, zásobování vodou a odkanalizování, větrání, vytápění, osvětlení, mikroklimatických podmínek a vybavení provozovny s ohledem na vykonávanou činnost. Plnění těchto požadavků je kontrolováno v restauracích, hotelech, lázeňských domech, v závodním

stravování, nemocničním stravování, v ústavech sociální péče, v provozovnách rychlého občerstvení a stáncích s občerstvením, v cukrárnách, kavárnách, pivnicích apod. Při činnostech ve stravovacích službách, zejména při přípravě a výrobě pokrmů, ale i při skladování, přepravě, rozvozu a uvádění těchto pokrmů do oběhu, je třeba dodržovat zásady správné výrobní a hygienické praxe ve stravovacích službách. Ke kontrole a ovlivňování rizik, vznikajících při těchto činnostech, musí být prokazatelně zaveden a uplatňován ucelený a účinný systém jejich sledování a ovlivňování. Pro tyto účely byl vyvinut a je používán tzv. systém kritických bodů.

Dále KHS zajišťuje působnost dotčeného orgánu státní správy ve správních řízeních týkajících se zřizování provozoven stravovacích služeb a provozoven s dalšími potravinářskými epidemiologicky závažnými činnostmi. Jedná se o stanoviska k projektům, ke kolaudacím staveb a ke změnám v užívání staveb. Stanoviska se týkají staveb obsahujících provozovny stravovacích služeb a ostatní potravinářské provozovny, změn těchto staveb v průběhu výstavby, uvádění těchto staveb do užívání a změn v jejich užívání.

V zákonem vymezených případech uplatňují tato pracoviště svou působnost v případech podezření ze zdravotní závadnosti potravin a při zjištění nebezpečí poškození zdraví z potravin (dle nařízení ES č. 178/2002 a zákona č. 110/1997 Sb. o potravinách). Tato pracoviště zajišťují také další činnosti a úkoly.

1.9.2. Legislativa

KHS při výkonu státního zdravotního dozoru, při správních řízeních a při činnosti dotčeného orgánu státní správy vycházejí zejména z následujících právních předpisů: Zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů,

- Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 178/2002 kterým se stanoví obecné zásady a požadavky potravinového práva, zřizuje se Evropský úřad pro bezpečnost potravin a stanoví postupy týkající se bezpečnosti potravin,

- Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 852/2004 o hygieně potravin,
- Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 882/2004, o úředních kontrolách za účelem ověření dodržování právních předpisů týkajících se krmiv a potravin a pravidel o zdraví zvířat a dobrých životních podmínkách zvířat,
- Nařízení Komise (ES) č. 2073/2005 o mikrobiologických kritériích na potraviny,
- Nařízení Komise (ES) č. 37/2005 o sledování teplot v přepravních prostředcích, úložných a skladovacích prostorech pro hluboce zmrazené potraviny určené k lidské spotřebě,
- Zákon č.110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů,
- Zákon č. 552/1991 Sb., o státní kontrole, v platném znění,
- Vyhláška MZ č.137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných,
- Vyhláška MZ č. 38/2001 Sb., o hygienických požadavcích na výrobky určené pro styk s potravinami a pokrmy, v platném znění,
- Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č.1935/2004 o materiálech a předmětech určených pro styk s potravinami,
- Vyhláška č. 490/2000 Sb., o rozsahu znalostí a dalších podmínkách k získání odborné způsobilosti v některých oborech ochrany veřejného zdraví,
- Vyhláška č. 252/2004 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na pitnou a teplou vodu a četnost a rozsah kontroly pitné vody,
- Nařízení vlády č.361/2007, kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci,
- Vyhláška č. 475/2002 Sb., o zkoušce znalosti hub.

1.9.3. Státní zdravotní dozor

KHS cestou státního zdravotního dozoru sleduje dodržování povinností osob ve stravovacích službách a při ostatních činnostech epidemiologicky závažných v oboru hygieny výživy. KHS zde ověřuje plnění hygienických požadavků a dodržování zásad

osobní a provozní hygieny. Tato kontrolní činnost je prováděna podle zákona o státní kontrole a nařízení ES.

Státní zdravotní dozor provádí KHS v těchto provozovnách a zařízeních:

1. v provozovnách stravovacích služeb, tj. v hotelích, lázeňských domech, restauracích, v pohostinstvích bez vyvařování, v provozovnách rychlého občerstvení, ve stáncích s občerstvením, v cukrárnách s konzumací, v kavárnách, pivnicích, stáncích, při prodeji zmrzliny apod.,
2. v ostatních zařízeních poskytujících stravovací služby, např. v provozovnách závodního stravování, nemocničního stravování a stravování v ústavech sociální péče,
3. a dále též při podezření nebo zjištění ohrožení zdraví z potravin též v obchodních centrech a domech, supermarketech, prodejnách potravin, výrobních závodech, distribučních skladech, výrobnách potravin, cukrářských výrobků, lahůdek apod., v prodejních stáncích.

Při výkonu kontroly v zařízeních poskytujících stravovací služby KHS, odbor hygieny výživy a PBU:

- dozírá, zda zúčastněné osoby plní povinnosti stanovené zákonem a prováděcími předpisy k ochraně veřejného zdraví a zjišťují případné nedostatky
- provádí dozor nad osobní a provozní hygienou v uvedených zařízeních,
- provádí příslušná zjištění, měření a odběry vzorků a sepisuje protokoly,
- může nařídit znehodnocení zdravotně závadných potravin nebo pokrmů nebo pozastavit používání potravin a pokrmů podezřelých ze zdravotní závadnosti,
- řeší případné zjištěné nedostatky, k tomu případně ukládá povinnosti a vydává zákazy nebo předběžná opatření
- vede přestupková nebo správní řízení k postihu za správní delikty nebo přestupky,
- v mimořádných případech stanovených zákonem může k zajištění ochrany veřejného zdraví vydat obecně závazný předpis.

1.9.4. Hygienické požadavky na provozovny poskytující stravovací služby

Výše uvedená platná legislativa obsahuje požadavky na uspořádání provozoven poskytujících stravovací služby. Jde o požadavky týkající se prostorového a provozního uspořádání, zásobování vodou a odkanalizování, větrání, vytápění, osvětlení, mikroklimatických podmínek a vybavení provozovny s ohledem na vykonávanou činnost.

Provozovna poskytující stravovací služby včetně občerstvení musí splňovat zejm. tyto podmínky:

- prostorové a provozní uspořádání musí umožnit dodržení správné hygienické a výrobní praxe, prostory s možným vzájemným negativním působením musí být navzájem dispozičně nebo provozně odděleny (zejm. jde o oddělení hrubých příprav, skladů odpadů, skladů a umýváren přepravních obalů od čistých provozů a kuchyně)
- odpovídající kubaturu místností podle počtu osob vykonávajících v daném prostoru činnosti, vhodné čistitelné povrchy (podlahy, povrchy stěn, stropů, oken a dveří)
- napojení provozovny na zdroj tekoucí pitné vody a zajištění teplé vody
- v místech, kde dochází ke znečištění, zajištění přívodu tekoucí pitné studené a teplé vody, v kuchyních a na WC zaměstnanců se používají baterie bez ručního ovládání uzavírání vody,
- podmínky pro ochranu proti křížové kontaminaci potravin, proti jejich kontaminaci vlivy z okolí, proti škůdcům apod.,
- konstrukce nesmí negativně ovlivňovat potraviny a musí umožňovat účinné čištění
- udržování čistoty v provozovně, nesmí docházet ke kondenzaci par, k usazování prachu, tvorbě plísní, odlučování částic apod.,
- musí být k dispozici hygienické zařízení pro spotřebitele v odpovídajícím počtu, uspořádání a vybavení
- musí být k dispozici odpovídající sanitární a jiná pomocná zařízení zejm. šatna, umývárna a WC pro personál
- musí být dodrženy požadavky na sklady, na vybavení skladů, skladování potravin a produktů, vybavení výrobních a konzumačních prostor, na manipulaci s odpady

Jiná zařízení stravovacích služeb (dlouhodobé a sezónní stánky s občerstvením, krátkodobé stánky, mobilní zařízení pro poskytování občerstvení, automaty apod.) musí splňovat zejm. tyto požadavky:

- lze v nich poskytovat jen občerstvení, zahrnující pouze jednoduchou kuchyňskou úpravu pokrmů, a to jen v rozsahu, charakteru a sortimentu dle dosažených podmínek a vybavení tohoto zařízení
- dlouhodobý nebo sezónní stánek musí být zásoben tekoucí pitnou vodou napojením na zdroj a musí být zajištěna též tekoucí teplá voda a odvod odpadních vod
- krátkodobý stánek nebo mobilní zařízení musí mít alespoň tekoucí pitnou a teplou vodu ze zásobníku a umyvadlo a dřez, přitom pro přípravu pokrmů lze užít jen originálně balenou vodu
- musí být dosažitelné odpovídající sanitární zařízení pro obsluhu a v určených případech též WC pro spotřebitele
- musí být dodrženy podmínky pro skladování potravin
- pokrmy lze prodávat jen v nevratných nebo jednorázových obalech vč. příborů
- pulty a vozíky lze provozovat jen jako předsunutý prodej v návaznosti na řádně vybavenou provozovnu.

1.9.5. Povinnosti osob provozujících a vykonávajících činnosti ve stravovacích službách

Provozovatelé stravovacích služeb jsou povinni respektovat požadavky dle platné legislativy. Jde zejména o tyto povinnosti:

- zahájení činnosti musí oznámit KHS (viz tiskopisy)
- stravovací službu může poskytovat pouze v provozovně, která vyhovuje hygienickým požadavkům na provozovny poskytující stravovací služby
- může používat jen zdravotně nezávadné potraviny a produkty
- tyto potraviny a produkty musí správně skladovat
- může používat jen technologie a postupy vedoucí k zdravotní nezávadnosti produktů

- při výrobě, přípravě, skladování, uvádění do oběhu, přepravě, balení a rozvozu pokrmů musí dodržovat ostatní legislativou stanovené podmínky
- musí zajistit, aby pokrmy vyhovovaly mikrobiologickým, chemickým a smyslovým požadavkům
- uplatňovat zásady osobní a provozní hygieny
- dbát, aby nemohlo dojít k ohrožení nebo poškození zdraví konzumentů
- k výkonu činností epidemiologicky závažných používat jen pitnou vodu
- provádět opatření proti vzniku a šíření infekčních onemocnění a otrav z potravin a pokrmů
- při své činnosti řídit se zásadami správné výrobní a hygienické praxe a
- zavést a využívat systém kontroly a ovlivňování rizik (tzv. systém kritických bodů)

Fyzické osoby (zaměstnanci) vykonávající činnosti epidemiologicky závažné) musí:

- dodržovat zásady provozní hygieny,
- dodržovat zásady osobní hygieny a zákaz kouření
- používat čisté osobní ochranné pracovní prostředky
- mít a uplatňovat zákonem předepsané znalosti v ochraně veřejného zdraví.

Tyto povinnosti se týkají provozovatelů stravovacích služeb s přípravou a výrobou teplých a studených pokrmů, v provozovnách bez přípravy pokrmů i v provozovnách občerstvení, jakož i ve stáncích s potravinami a pokrmy, v cukrárnách s konzumací na místě a při prodeji porcované zmrzliny.

1.9.6. Správní delikty a přestupky

KHS, odbor hygieny výživy a PBU vede správní řízení v případech správních deliktů podnikajících osob a přestupková (bloková a správní) řízení v případech zjištění porušení povinností osob v uvedených oborech.

1.9.7. Stanoviska KHS k projektům, ke kolaudacím a ke změnám užívání staveb provozoven stravovacích služeb

KHS jako dotčený orgán státní správy vydává stanoviska k projektům provozoven stravovacích služeb, v rámci řízení o povolování jejich staveb, změn těchto staveb v průběhu výstavby, změn v jejich užívání a při kolaudacích. Přitom sleduje splnění požadavků právních předpisů, které se týkají zejména prostorového a provozního uspořádání provozovny, jejího zásobování vodou a odkanalizování, větrání, vytápění, osvětlení, mikroklimatických podmínek a vybavení.

1.9.8. Poškození zdraví z potravin a další činnosti a úkoly

V zákonem vymezených případech uplatňuje odbor hygieny výživy a PBU svou působnost v případech podezření ze zdravotní závadnosti potravin a při zjištění nebezpečí poškození zdraví z potravin dle zákona č. 110/1997 Sb. o potravinách. Obecný státní dozor nad potravinami vykonává Státní zemědělská a potravinářská inspekce a u potravin živočišného původu Státní veterinární správa.

KHS, odbor hygieny výživy a PBU vydává v mimořádných případech stanovených zákonem právní předpisy (nařízení) KHS. Plní i další úkoly státní správy v ochraně veřejného zdraví ve svém oboru, například provádí zkoušky ze znalostí hub nutné pro vydání osvědčení podle zák. 146/2002 Sb. a zkoušky k ověřování znalostí osob činných při výrobě a uvádění potravin a pokrmů do oběhu. Podílí se na zajišťování úkolů vyplývajících ze systémů rychlého varování členských zemí EU, které upozorňují na rizika z hlediska zdraví a bezpečnosti spotřebitele: Jedná se o systém RASFF (RAPID ALERT SYSTEM FOR FOOD AND FEED) – varovný systém pro potraviny a krmiva a systém RAPEX (RAPID ALERT SYSTEM FOR NON-FOOD PRODUCTS) - varovný systém pro nepotravinářské výrobky.

1.10. Zásady správné výrobní a hygienické praxe

Materiál vydaný Národním informačním střediskem pro podporu jakosti s názvem „Zásady správné výrobní a hygienické praxe ve stravovacích službách - 1“ a „Zásady správné výrobní a hygienické praxe ve stravovacích službách - 2“ podává dostatečné informace o zásadách správné hygienické praxe.(4)

1.10.1. Systém kritických bodů (HACCP) v provozovnách stravovacích služeb

Systém kritických bodů je obecně systém sloužící k určení a ovládnutí nebezpečí při výrobě potravin.

Již od roku 1998 platí v rámci EU pro zařízení společného stravování povinnost mít zaveden systém bezpečnosti potravin založený na principech HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points – analýza rizika a kritické kontrolní body). Tyto povinnosti ukládá článek 5 nařízení ES č.852/2004. Uložením povinnosti stanovení kritických bodů se sleduje vytvoření systému kontroly procesu výroby a zacházení s produkty a surovinami a kontroly prostředí i pracovníků tak, aby se účinně a systematicky předcházelo nebezpečím, která by mohla ohrozit zdraví spotřebitele. Nebezpečí ohrožující zdravotní nezávadnost potravin nebo pokrmů mohou mít např. původ mikrobiologický (např. mikroorganismy působící alimentární onemocnění), chemický (např. zbytky čistících nebo dezinfekčních prostředků) nebo fyzikální (např. střepy, mechanické nečistoty) a mohou, jsou-li v potravíně nebo pokrmu přítomna, představovat ohrožení či poškození zdraví konzumentů. Jako kritické body se určují místa, operace nebo kroky při přípravě pokrmu, ve kterých je riziko ohrožení jeho bezpečnosti největší. Proto musí být kontrolovány za účelem vyloučení nebo snížení rizika na přijatelnou úroveň (např. výše teploty a doba tepelné úpravy).

HACCP představuje identifikaci chybného postupu při výrobě a řeší možnosti, jak se této situaci vyhnout resp. jaká opatření v případě vzniku nebezpečí podniknout. Zásady kontroly a ovlivňování rizik musí být uplatňovány při výrobě, přípravě,

skladování, přepravě, rozvozu a uvádění pokrmů do oběhu. Systém kritických bodů je zaváděn s cílem sloužit provozovateli, tj. neměl by být pouze nástrojem pro splnění požadavků legislativy. Zavedením systému kritických bodů získá provozovatel kontrolu nad bezpečností pokrmů i potravin ve všech fázích výrobního procesu, tj. od příjmu surovin přes výrobu, skladování, rozvoz až po jejich uvádění do oběhu. Správně zpracovaný a zavedený systém umožňuje nebezpečí identifikovat a dostat pod kontrolu ještě předtím, než může dojít k ohrožení zdraví spotřebitele. Funkční systém v provozovně neznamena jen splnění požadavků legislativy a zlepšení kvalitativních a bezpečnostních standardů, ale také zlepšení efektivity a organizace výrobního procesu, významné snížení rizika ohrožení zdraví spotřebitele a s tím související možné sankce. V praxi by mělo jít o jednoduchý, fungující a vyvíjející se systém preventivní a běžné kontroly zdravotní nezávadnosti přípravy pokrmů.

Sleduje se jím zejména:

- zdokumentování a dodržování pravidel správné výrobní praxe,
- identifikaci zdroje zdravotních nebezpečí v konkrétních podmínkách výroby a uvádění pokrmů do oběhu
- doklad, že se účinně a systematicky předchází vzniku těchto nebezpečí, zapojení všech pracovníků, kteří úměrně svému zařazení uplatní dodržování těchto pravidel a povedou o tom přiměřenou evidenci.

Systém kritických kontrolních bodů lze zavést tímto postupem (v těchto krocích): provedení analýzy nebezpečí, nalezení kritických bodů, stanovení znaků a hodnot kritických mezí pro každý kritický bod, určení způsobu sledování těchto hodnot a znaků, stanovení nápravného opatření při jejich překročení, stanovení ověřovacích postupů a zavedení evidence a dokumentace postupů a záznamů. Systém kritických bodů se přizpůsobuje rozsahu provozované činnosti.

1.10.2. Výklad pojmů:

Kritickými body se rozumějí technologické úseky, postupy nebo operace při výrobě, rozvozu, přepravě a uvádění pokrmů do oběhu, ve kterých je největší riziko porušení zdravotní nezávadnosti pokrmu. Systém kritických bodů je systém, kterým se

identifikují, hodnotí a ovládají nebezpečí v kritických bodech. Kritické meze jsou znaky a jejich hodnoty, které tvoří hranici mezi přípustným a nepřípustným stavem v kritickém bodě. Plán systému kritických bodů je dokument stanovující způsob ovládní nebezpečí významných pro porušení zdravotní nezávadnosti pokrmu. Nebezpečím se rozumí biologický, chemický nebo fyzikální činitel v pokrmu, který může porušit jeho zdravotní nezávadnost. Analýza nebezpečí je proces shromažďování a hodnocení informací o různých druzích nebezpečí pro zdravotní nezávadnost pokrmu a o podmínkách umožňujících jejich přítomnost v potravíně, které jsou nutné pro rozhodnutí o jejich významu pro zdravotní nezávadnost pokrmu a o jejich zařazení do plánu systému kritických bodů. Sledování znamená pozorování a měření stanovených znaků určených postupem pro posouzení, zda kritický bod je ve zvládnutém stavu. Zvládnutý stav je stav, při němž jsou v kritických bodech dodrženy stanovené postupy a hodnoty sledovaných znaků jsou v přípustném stavu. Ovládací opatření je jakákoliv činnost, kterou je možno použít k prevenci nebo k vyloučení nebezpečí ohrožujícího zdravotní nezávadnost pokrmu nebo k jeho zmenšení na přípustnou úroveň. Nápravné opatření je opatření, zajišťující uvedení kritického bodu do zvládnutého stavu ihned, jakmile dojde k překročení kritické meze. Ověřovací postup je posouzení, zda plán systému kritických bodů účinně ovládá významná nebezpečí a zda systém pracuje podle tohoto plánu. Vnitřní audit je systematické sledování a nezávislé hodnocení úrovně systému kritických bodů a jeho souladu s plánem systému kritických bodů prováděné pracovníky, kteří nejsou za vytvořený systém kritických bodů přímo odpovědní. (4)

Vypracování plánu systému kritických bodů lze pořídit i dodavatelsky. Na internetu jsou k dispozici nabídky různých poradenských firem, zabývajících se touto činností. Lze se též informovat u příslušného Zdravotního ústavu.

2. Cíl práce a hypotézy

2.1. Cíl práce

Cílem práce bylo zmapovat a srovnat provozní podmínky poskytovaných stravovacích služeb v zařízení sociální péče „Dětský stacionář Světluška o.p.s.“ a v Centru sociálních služeb Empatie, které je součástí Domova Libnič. Posuzován byl stavebně technický stav a provozní podmínky v oblasti ochrany veřejného zdraví v souvislosti s platnou legislativou. Dále byl v obou uváděných zařízeních proveden rozbor a zhodnocení celodenního stravování klientů dle zásad racionální výživy včetně pitného režimu. Hodnocen byl příjem mléka, mléčných výrobků, ovoce a zeleniny, celozrnných produktů – především pečiva – a zařazení ryb do jídelníčků dle zásad zdravé výživy ve srovnání s potravní pyramidou.

2.2. Hypotézy

H1: Klienti obou zařízení mají vzhledem k nižší pohybové aktivitě vyšší BMI než jsou doporučené hodnoty

H2: V jídelníčku celodenního stravování klientů je příjem mléka, mléčných výrobků i ovoce a zeleniny nedostatečný ve srovnání s potravní pyramidou, ryby jsou konzumovány méně než 1x týdně a převažuje konzumace bílého pečiva nad celozrnným.

H3: Stavebně technický stav a provozní podmínky poskytovaných stravovacích služeb v oblasti ochrany veřejného zdraví jsou v souladu s platnou legislativou.

3. Metodika

3.1. Metodický postup

Pro zjištění v oblasti zhodnocení stanovených cílů byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu ve dvou zařízeních sociální péče. Hodnocen byl stavebně technický stav a provozní podmínky v oblasti ochrany veřejného zdraví v souvislosti s platnou legislativou, a to metodou pozorování – běžným hygienickým šetřením v zařízení. Dále byl v obou uváděných zařízeních proveden rozbor a zhodnocení celodenního stravování klientů, dle zásad racionální výživy včetně pitného režimu. Hodnocen byl příjem mléka, mléčných výrobků, ovoce a zeleniny, celozrnných produktů – především pečiva – a zařazení ryb do jídelníčků dle zásad zdravé výživy ve srovnání s potravní pyramidou. A cílem vyplývajícím z třetí hypotézy bylo zjištění, zda klienti v zařízeních mají vzhledem k nižší pohybové aktivitě vyšší hmotnost dle BMI než jsou doporučené hodnoty, využity byly hodnoty, které mají jednotlivá zařízení k dispozici ve složkách klientů.

3.2. Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumné šetření v oblasti zhodnocení hygieny výživy bylo provedeno v zařízeních sociální péče. „Dětský stacionář Světluška o.p.s.“, ve kterém je v současnosti 30 klientů a Centru sociálních služeb Empatie, kde je nyní 80 klientů. Šetření bylo uskutečněno v průběhu měsíce února 2009. V každém zařízení byl vyhotoven „Protokol o kontrolním zjištění“ a je k nahlédnutí v příloze této bakalářské práce. Kvalitativní výzkum, při kterém byl zjištěn stavebně technický stav a provozní podmínky v oblasti ochrany veřejného zdraví, byl na základě protokolu o kontrolním zjištění vyhodnocen v souvislosti s platnou legislativou. V zařízeních byly také vyžádány jídelní lístky za

období 5. 1. 2009 – 22. 2. 2009, které byly podkladem pro zhodnocení celodenního stravování klientů dle zásad racionální výživy ve srovnání s potravní pyramidou. Zda mají klienti v zařízeních vyšší BMI než jsou doporučované hodnoty vzhledem k nižší pohybové aktivitě, bylo vypočteno na základě podkladů o věku, výšce, váze a pohlaví získaných z dostupných materiálů v zařízeních poskytnutých ředitelkou. Výpočet byl proveden standardní metodou, výpočtem BMI u dospělých a u dětí byl použit percentilový graf dle pohlaví.

4. Výsledky

V zařízení sociální péče. „Dětský stacionář Světluška o.p.s.“, které má kapacitu 30 klientů (v době kontroly 15 klientů celkem), bylo pracovníkem KHS Jč kraje se sídlem v Českých Budějovicích provedeno hygienické šetření dne 13. 2. 2009 za přítomnosti paní ředitelky ing. Vandy Polívkové. Kontrolní šetření bylo zaměřeno na zjištění stavebně technického stavu a zhodnocení provozních podmínek stravovací části v zařízení. Stravovací provoz byl v roce 2006 celkově zrekonstruován. Poskytuje se zde celodenní strava. Stravovací provoz má k dispozici – sklad potravin, hrubou přípravnu zeleniny, přípravnu syrového masa a vytloukárnu vajec, umývárnu bílého nádobí s myčkou, varnu s vhodně vyčleněnými pracovními plochami, 2 výdejní místa s výhřevným pultem, konvektomat, chladicí a mrazicí zařízení a hygienické zařízení pro personál (šatna, sprcha a WC s předsíní). Diety nejsou připravovány.

V zařízení sociální péče. „Centrum sociálních služeb Empatie.“, kde se připravuje strava pro 80 klientů, bylo pracovníkem KHS Jč kraje se sídlem v Českých Budějovicích provedeno hygienické šetření dne 17. 2. 2009 za přítomnosti provozní vedoucí paní Kajmanové. Kontrolní šetření bylo zaměřeno na zjištění stavebně technického stavu a zhodnocení provozních podmínek stravovací části v zařízení. Poskytuje se zde celodenní strava pro klienty zařízení a je také zajišťován rozvoz a přeprava surovin a pokrmů pro chráněné bydlení. Také jsou v provozovně hotové pokrmy zchlazovány, uchovávány v chladícím zařízení a vydávány po třinácté hodině pro pracující klienty. Jedná se o cca 5 porcí denně. Stravovací provoz má k dispozici – sklad potravin, sklad ovoce a zeleniny, hrubou přípravnu, přípravnu syrového masa a vytloukárnu vajec mají společnou, činnosti jsou odděleny časově. K dispozici je varna s umývárnu bílého nádobí. Varna má vhodně vyčleněny pracovní plochy výhřevný pult, chladicí a mrazicí zařízení a hygienické zařízení pro personál (šatna, sprcha a WC s předsíní). Nejsou připravována žádná dietní jídla.

Prostorové a provozní uspořádání umožňuje dodržení správné hygienické a výrobní praxe, prostory s možným vzájemným negativním působením jsou navzájem dispozičně nebo provozně odděleny (zejm. jde o oddělení hrubých příprav, skladů odpadů, skladů a umýváren přepravních obalů od čistých provozů a kuchyně) a odpovídají kubaturou místností podle počtu osob vykonávajících v daném prostoru činnosti. Použity jsou vhodné čistitelné povrchy (podlahy, povrchy stěn, stropů, oken a dveří). Provoz je napojen na zdroj tekoucí pitné vody a potřeba teplé vody - v místech, kde dochází ke znečištění – je zajištěna přívodem tekoucí pitné studené a teplé vody. V kuchyni a na WC zaměstnanců se používají baterie bez ručního ovládání uzavírání vody- podmínky pro ochranu proti křížové kontaminaci potravin, zabránění přenosu alimentárních onemocnění. Konstrukce jsou z vhodných materiálů, neovlivňují negativně potraviny, dále pak umožňují účinné čištění. Čistota v provozu je udržována, nedochází ke kondenzaci par, k usazování prachu, tvorbě plísní, odlučování částic apod.. K dispozici je hygienické zařízení pro zaměstnance v odpovídajícím počtu, uspořádání a vybavení a jiná pomocná zařízení zejm. šatna, umývárna pro personál. Požadavky na sklady, na vybavení skladů, skladování potravin a produktů, vybavení výrobních a konzumačních prostor, na manipulaci s odpady jsou také v souladu s platnými předpisy.

HACCP- systém kritických bodů - představuje identifikaci chybného postupu při výrobě a řeší možnosti, jak se této situaci vyhnout resp. jaká opatření v případě vzniku nebezpečí podniknout. Zásady kontroly a ovlivňování rizik musí být uplatňovány při výrobě, přípravě, skladování, přepravě, rozvozu a uvádění pokrmů do oběhu. Systém kritických bodů je zaváděn s cílem sloužit, tj. neměl by být pouze nástrojem pro splnění požadavků legislativy. V obou výše uvedených zařízeních je systém zaveden a pravidelné záznamy jsou prováděny.

Při výkonu státního zdravotního dozoru bylo zjištěno, že obě výše uváděná zařízení jsou v souladu s platnou legislativou resp. se zákonem č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, s nařízením Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 178/2002,

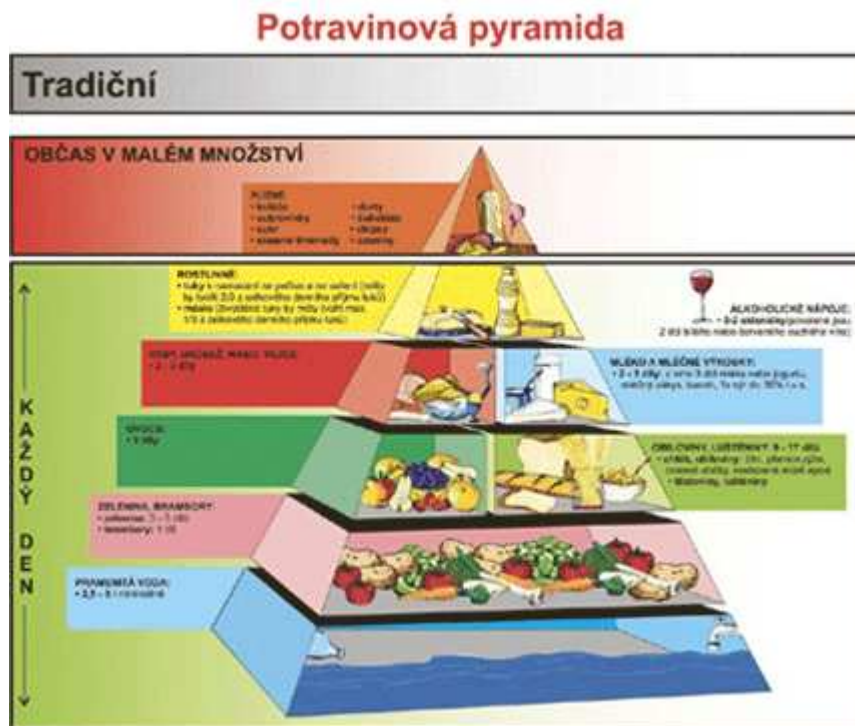
kterým se stanoví obecné zásady a požadavky potravinového práva, zřizuje se Evropský úřad pro bezpečnost potravin a stanoví postupy týkající se bezpečnosti potravin a s nařízením Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 853/2004 o hygieně potravin,

Výzkumné šetření v oblasti zhodnocení celodenního stravování bylo provedeno v zařízeních sociální péče. „Dětský stacionář Světluška o.p.s.“, a Centru sociálních služeb Empatie, na základě vyhodnocení jídelních lístků (viz přílohy) ve srovnání s potravní pyramidou.

V Dětském stacionáři Světluška se strava podává 5x denně o d pondělí do pátku. Dopolední svačina – vždy je zařazeno ovoce. Večeře bývají převážně studené. Strava je vyvážená co do množství proteinů – masa, mléka a mléčných výrobků, tekutiny jsou podávány v průběhu dne dle potřeby, ke každému jídlu je nápoj. Do jídelních lístků však nejsou zařazovány v dostatečném množství ryby a rybí produkty (ve zkoumaném vzorku – 7 týdnů – se objevuje pouze jednou rybí filé), celozrnné produkty nejsou zařazovány téměř vůbec. Ovoce je podáváno denně, ale jeho pestrost není dostatečná (podávají se banány, pomeranče, jablka). Zeleninové saláty nejsou v jídelníčku zastoupeny v dostatečném množství, převažuje mrkev a zelí. Pitný režim je v zařízení dodržován, pro klienty je zajištěn v průběhu dne čaj nebo sirup s vodou.

V Centru sociálních služeb Empatie se strava podává 5x denně nepřetržitě – včetně víkendů. Dopolední a odpolední svačina – zařazováno ovoce, pečivo a často sladké pečivo. Večeře bývají převážně teplé, studené jsou zařazovány o víkendu nebo ve středu. Strava není vyvážená. Mléko a mléčné výrobky nejsou podávány v dostatečném množství, hlavně příjem není vyvážený. Do jídelních lístků nejsou zařazovány v dostatečném množství ryby a rybí produkty, celozrnné produkty nejsou zařazovány do jídelníčku, občas je podáván kornspitz . Ovoce není podáváno denně, pestrost není dostatečná (podávají se banány, mandarinky, pomeranče a jablka). Zeleninové saláty nejsou v jídelníčku zastoupeny v dostatečném množství, pokud jsou podávány, není zařazeno na jídelním lístku ovoce, druhově jsou nespecifikovány. Pitný režim je v zařízení dodržován, tekutiny jsou podávány v průběhu dne dle potřeby, ke každému jídlu je nápoj, pro klienty je zajištěn v průběhu dne čaj nebo sirup s vodou.

Tradiční potravinová pyramida



Zdroj: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>

Zdravá strava by měla být pestrá a vyvážená, aby byl zajištěn přísun důležitých živin (bílkovin, tuků, sacharidů) a účinných látek (vitaminů, minerálních látek). Potravinová pyramida může být pomocníkem při sestavování jídelníčku. Skupiny potravin, ze kterých byste měli každý den čerpat, aby bylo zajištěno pokrytí příjmu výživných látek, jsou představovány jednotlivými stavebními kameny pyramidy. Potravin, které jsou umístěné v nejnižších patrech pyramidy by měly být konzumovány nejčastěji a v největším množství. Čím jsou potraviny umístěny výše, tím by měly být zařazovány do jídelníčku umírněněji. Na vrcholu jsou potraviny, které lze ve stravě zcela postrádat, proto by se v jídelníčku měly objevovat jen výjimečně.

Základním požadavkem je samozřejmě dosažení všech parametrů zdravotní nezávadnosti potravin a pokrmů při zachování principů bezpečnosti potravin. Je nutno dodržovat správný stravovací režim: jíst pravidelně - tři hlavní denní jídla s maximálním energetickým obsahem pro snídani 20 %, oběd 35 % a večeři 30 % a dopolední a odpolední svačinu s maximálně 5-10 energetickými % a pauzou přibližně 3 hodiny mezi jednotlivými denními jídly.

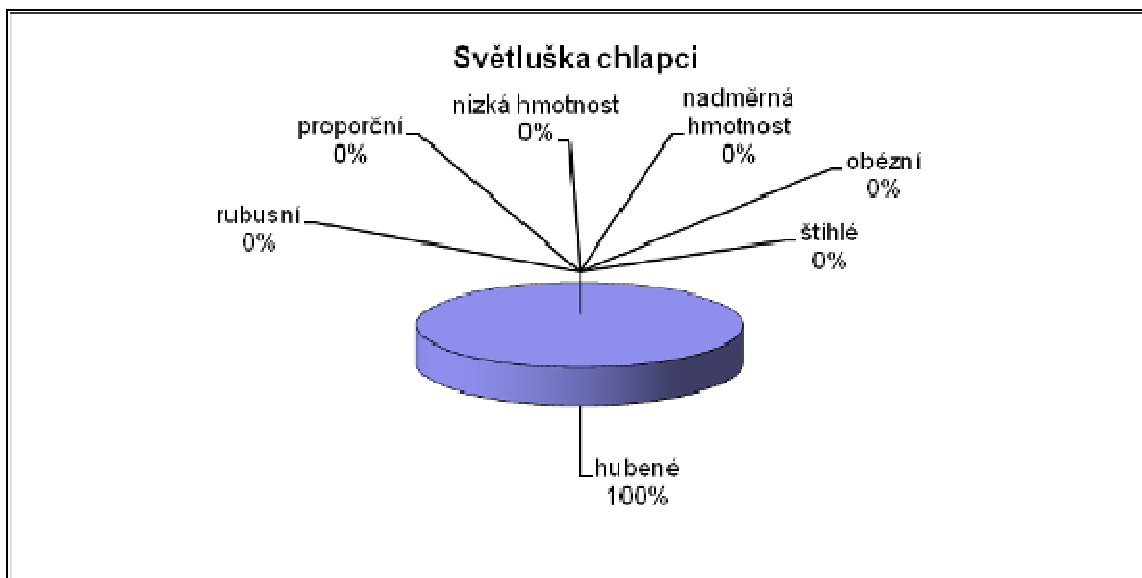
Při tvorbě jídelníčku je třeba věnovat pozornost jak výběru potravin, tak jejich úpravě. Strava by měla být dostatečně pestrá a přiměřená věku, fyzickému zatížení a zdravotnímu stavu klientů.

Stanovení BMI u klientů zařízení sociální péče. „Dětský stacionář Světluška o.p.s.“, a Centru sociálních služeb Empatie. Body mass index je index tělesné hmotnosti jedince, poměru hmotnosti k výšce se využívá pro hodnocení tělesné proporcionality a tím i výživového stavu. Normální hodnota je 20 – 25. O obezitu se jedná, je-li hodnota BMI nad 27,3 u žen resp. nad 27,8 u mužů. Hodnocení proporcionality se do 18 let věku hodnotí v percentilech a to zvlášť pro chlapce a zvlášť pro dívky.

Světluška

Světluška chlapci

pohlaví	výška	váha	ročník	BMI	věk	percentil	hubené	nízká hmotnost
m	139	25,8			13	1	1	
m	130	20,6			13	1	1	
m								
m								
m								
m								
m							2	0

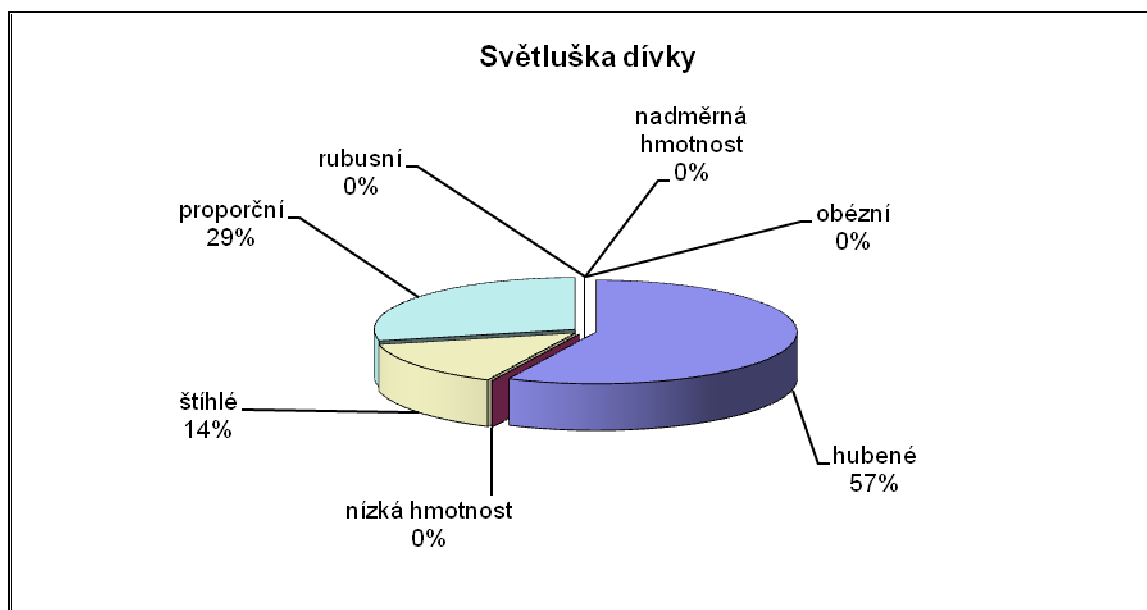


Zdroj: vlastní výzkum

Zkoumaný vzorek tvoří pouze 2 respondenti - chlapci oba ve věku 13 let. Obě dvě děti patří do kategorie HUBENÉ. Zkoumaný vzorek není zpracovatelný pro mé výzkumy.

Světluška dívky

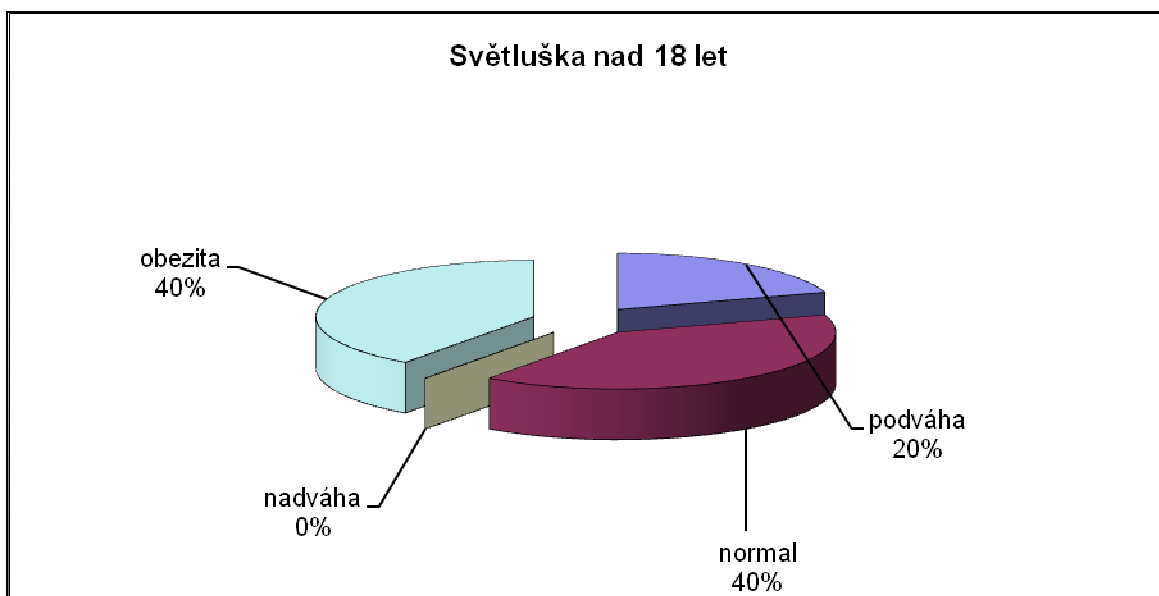
pohlaví	výška	váha	ročník	BM	věk	percentil	hubené	nízká hmotnost	štíhlé	proporční
z	116	19,4			9	2	1			
z	110	15			4	26				1
	130	25			12	2	1			
	110	16			5	11			1	
	135	30			10	26				1
	95	11,3			9	2	1			
	105	15,5			6	2	1			



Zkoumaný vzorek tvoří 7 respondentů - dívek ve věku 4 -12 let. Kategorie hubené - 57%, štíhlé - 14%, a proporční – 29%. Hypotéza H1 byla vyvrácena.

Zdroj: vlastní výzkum

pohlaví	výška	váha	ročník	BMI	věk	podváha	normal	nadváha	obezita
	150	62		27,6	29				1
	166,5	88		31,7	20				1
	163	52,5		19,8	25	1			
	166	65,5		23,8	29		1		
	142,5	43,5		21,4	23		1		



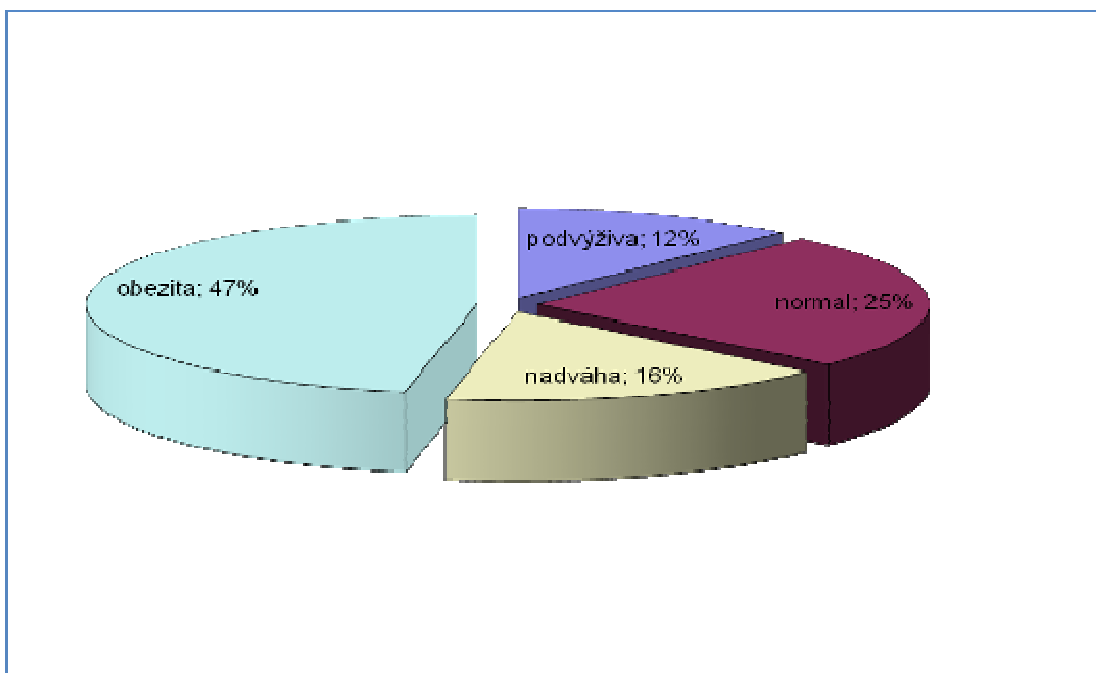
Zkoumaný vzorek tvoří 5 respondentů – dívek i chlapců ve věku 20 -29 let. Kategorie hubené - 0%, štíhlé - 0%, a proporční – 0%. Přesto byla hypotéza H1 byla vyvrácena – viz obrázek..

Zdroj: vlastní výzkum

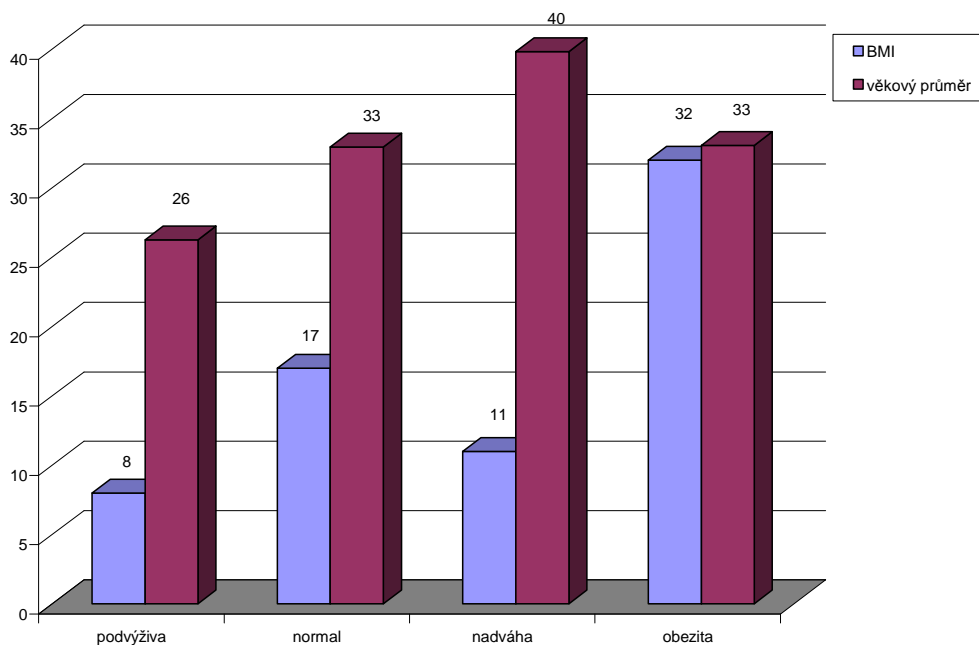
Empatie

pohlaví	výška	váha	ročník	BMI
m	182	85	1981	25,7
z	171	59	1983	20,2
m	180	83	1960	25,6
z	171	63	1978	21,5
m	176	73	1974	23,6
z	177	118	1978	37,7
z	143	57	1956	27,9
m	177	107	1982	34,2
m	168	74	1955	26,2
m	162	46	1984	17,5
m	178	53	1970	16,7
z	165	98	1981	36,0
z	145	54	1963	25,7
m	172	57	1980	19,3
z	147	77	1979	35,6
m	171	86	1978	29,4
m	182	81	1950	24,5
m	182	107	1955	32,3
z	160	61	1984	23,8
m	157	76	1961	30,8
m	174	109	1980	36,0
m	186	85	1974	24,6
z	169	51	1979	17,9
z	160	46	1979	18,0
z	159	75	1979	29,7
m	159	102	1975	40,3
z	166	106	1979	38,5
m	166	63	1987	22,9
m	175	118	1979	38,5
m	172	80	1977	27,0
m	173	66	1978	22,1
m	188	68	1980	19,2
z	158	56	1989	22,4
z	160	73	1979	28,5
z	158	53	1960	21,2
m	161	62	1984	23,9
z	169	80	1993	28,0
m	170	74	1974	25,6

pohlaví	výška	váha	ročník	BMI
m	176	93	1980	30,0
m	165	72	1959	26,4
m	150	78	1955	34,7
m	174	87	1964	28,7
z	154	73	1982	30,8
m	171	60	1972	20,5
z	165	58	1963	21,3
m	148	56	1972	25,6
z	142	55	1978	27,3
m	167	83	1965	29,8
m	169	84	1985	29,4
m	162	90	1975	34,3
m	194	134	1988	35,6
m	174	78	1968	25,8
m	172	82	1981	27,7
z	166	65	1984	23,6
m	144	38	1996	18,3
z	174	108	1974	35,7
z	169	83	1978	29,1
m	166	103	1982	37,4
m	163	75	1988	28,2
z	155	76	1977	31,6
m	180	79	1989	24,4
z	144	77	1962	37,1
m	162	98	1989	37,3
m	178	103	1971	32,5
z	145	42	1994	20,0
z	162	64	1968	24,4
m	180	65	1976	20,1
m	169	77	1974	27,0



Situace v zařízení ukazuje, že s průměrným vyšším věkem se hypotéza H1 potvrzuje a klienti zařízení Empatie mají vzhledem k nižší pohybové aktivitě vyšší BMI než jsou doporučené hodnoty. Hypotéza H1 se potvrzuje.



Zdroj: vlastní výzkum

5. Diskuze

Tímto výzkumem, jímž jsem chtěla provést srovnání a zmapování podmínek poskytovaných stravovacích služeb ve dvou provozech. Použita byla metoda kvalitativního výzkumu a to v oblasti jak zhodnocení zásad racionálního stravování, tak ve zhodnocení staveních i provozních podmínek stravovacích provozů vybraných zařízení. Cílené šetření k ověření podmínek poskytovaných stravovacích služeb je pravidelně prováděno příslušným hygienickým dozorem na rozdíl od zhodnocení celodenního stravování klientů dle zásad racionální výživy. Celodenní stravování klientů dle zásad racionální výživy bylo zhodnoceno včetně pitného režimu, příjmu mléka, mléčných výrobků, ovoce a zeleniny, celozrnných produktů – především pečiva – a zařazení ryb do jídelníčků dle zásad zdravé výživy ve srovnání s potravní pyramidou.

Cílem bakalářské práce bylo potvrdit nebo vyvrátit stanovené hypotézy:

H1: Klienti obou zařízení mají vzhledem k nižší pohybové aktivitě vyšší BMI než jsou doporučené hodnoty

H2: V jídelníčku celodenního stravování klientů je příjem mléka, mléčných výrobků i ovoce a zeleniny nedostatečný ve srovnání s potravní pyramidou, ryby jsou konzumovány méně než 1x týdně a převažuje konzumace bílého pečiva nad celozrnným.

H3: Stavebně technický stav a provozní podmínky poskytovaných stravovacích služeb v oblasti ochrany veřejného zdraví jsou v souladu s platnou legislativou.

U dětí do 18 – ti let se k výpočtu BMI používá percentilových grafů. Jiné percentilové grafy jsou pro chlapce a jiné pro dívky. U dospělých se pro stanovení BMI používá výpočtu poměru hmotnosti k výšce a tím i výživového stavu. V současné době se pro naši dětskou populaci používají percentilové růstové grafy zkonstruované na základě výsledků celostátních antropologických výzkumů dětí a mládeže. Tímto způsobem byly stanoveny hodnoty BMI jednotlivých respondentů celého výzkumu.

Přestože se jedná o malý vzorek, byl vybrán pro svou různorodost. Věkové kategorie jednotlivých respondentů pokrývá věkovou škálu od dětského věku až do staršího středního věku. Jak jednotlivé grafy, tabulky a jídelní lístky ukazují v dětském věku je výživě věnována větší pozornost na rozdíl od kategorie dospělých, přesto výsledky zařízení Světluška nemá klienty v kategorii normálu. Všichni respondenti tohoto denního stacionáře se pohybují v hodnotách pod normálem. Protože klienti Světlušky jsou děti často i s jiným onemocněním, ležící, mají problém s příjmem potravy – někteří mohou trpět nauseou nebo mít jiné zažívací potíže spojené s příjmem potravy, podávání i příjem stravy je může být komplikované. Jak ukazují výsledky výzkumu v Centru sociálních služeb Empatie s průměrným vyšším věkem se hypotéza H1 potvrzuje a klienti zařízení Empatie mají vzhledem k nižší pohybové aktivitě vyšší BMI než jsou doporučené hodnoty.

Jak jsem uváděla v teoretické části bakalářské práce dle současných odborných odhadů se výživa podílí na zdravotním stavu obyvatel 40-60 %. Rozvíjející se riziko civilizačních onemocnění v kombinaci dalším sociálním zatížením

Ověření podmínek poskytovaných stravovacích služeb – H3 - je pravidelně prováděno příslušným hygienickým dozorem na rozdíl od zhodnocení celodenního stravování klientů dle zásad racionální výživy.

Závěr

Jedním z cílů bakalářské práce bylo zmapovat a zároveň provést i srovnání provozních podmínek poskytovaných stravovacích služeb v zařízení sociální péče „Dětský stacionář Světluška o.p.s.“ a v Centru sociálních služeb Empatie, které je součástí Domova Libnič. Hodnocen byl stavebně technický stav a provozní podmínky v oblasti ochrany veřejného zdraví v souvislosti s platnou legislativou. Ta stanoví podmínky, za kterých je možné v provozovně připravovat celodenní stravu pro klienty.

Dalším z cílů ve výše uváděných zařízeních bylo provedení rozbor a zhodnocení celodenního stravování klientů dle zásad racionální výživy včetně pitného režimu. Hodnocen byl příjem mléka, mléčných výrobků, ovoce a zeleniny, celozrnných produktů – především pečiva – a zařazení ryb do jídelníčků obou zařízení dle zásad zdravé výživy ve srovnání s potravní pyramidou.

Na problém obezity bylo poukázáno v souvislosti s výpočtem body mass indexu klientů. Zkoumaným jevem byla skutečnost, zda mají klienti vzhledem k nižší pohybové aktivitě vyšší BMI než jsou doporučené hodnoty.

H1: Klienti obou zařízení mají vzhledem k nižší pohybové aktivitě vyšší BMI než jsou doporučené hodnoty. Tato hypotéza byla vyvrácena.

H2: V jídelníčku celodenního stravování klientů je příjem mléka, mléčných výrobků i ovoce a zeleniny nedostatečný ve srovnání s potravní pyramidou, ryby jsou konzumovány méně než 1x týdně a převažuje konzumace bílého pečiva nad celozrnným. Hypotéza byla naplněna.

H3: Stavebně technický stav a provozní podmínky poskytovaných stravovacích služeb v oblasti ochrany veřejného zdraví jsou v souladu s platnou legislativou. Tato hypotéza byla rovněž naplněna.

Cíle bakalářské práce byly zcela naplněny. Jedna z hypotéz byla vyvrácena.

Stravování je v současnosti stále diskutované téma s ohledem na rozvíjející se riziko civilizačních nemocí, zejména obezity. Mnoho odborníků se zabývá, jak skladbou, tak zdravotními dopady na naši populaci. Rizikové vlivy spojené s výživou jsou civilizačním jevem, se kterým se musíme potýkat.

Seznam použitých zdrojů

1. Gauner Vojtěch a kolektiv, *Základy klinické obezitologie*, Grada, Praha 2004, ISBN 80-2470233-9
2. MUDr. Kohout Pavel, Pavlíčková Jaroslava, *Obezita*, 1. vydání, Pardubice: Filip trend publishing, 2001 ISBN 80-86282-14-7
3. Málková Iva, Krch František D., *SOS nadváha*, 1. Vydání, Praha: Portál s.r.o., 2001 ISBN 80-7178-521-0
4. 10. Prof. MUDr. Matyáš Zdeněk CSc., HACCP, SZÚ Brno 1993, 88s, ISBN 80-900035-3-
5. Müllerová Dana, *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*, 1. Vydání, Praha: Triton s r.o., 2003, ISBN 80-7254-421-7
6. Prof. MUDr. Provazník Kamil CSc. část „et. al.“, *Manuál prevence v lékařské praxi II. výživa*, 2. vydání, Praha: Fortuna, 2000, ISBN 80-7168-227-6
7. Starnovská Tamara, Chocenská Eva, *Nutriční terapie*, 1. Vydání, Praha: Galén, 2006, ISBN 80-7262-387-7
8. MUDr. Turek Bohumil CSc., *Výživový stav populace a nutriční rizika*, 1. Vydání, Praha: Státní zdravotní ústav, 2004, ISBN 80-7071-243-0
9. Prof. MUDr. Wolf Augustin DrSc., *Hygienu výživy*, 1. vydání, Praha: Avicenum, 1995 ISBN 08-059-85
10. Zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví, ve znění pozdějších předpisů, 2. vydání, částka 165, Sbírka zákonů, Praha 2005, ISSN 1211-1244
11. Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č .852/2004 Sb. o ochraně potravin, Úř. věstník L 139, 30. 4. Praha 2004
- 12.

Klíčová slova

Výživová hodnota stravy

Doporučený příjem potravin

Bílkoviny, tuky, sacharidy

Potravinová pyramida

Pitný režim

Poruchy výživy

Státní zdravotní dozor

System kritických bodů HACCP

BMI – body mass index

Přílohy

Příloha č. 1 – Protokol o kontrolním šetření – Denní stacionář Světluška

Příloha č. 2 – Protokol o kontrolním šetření – Denní stacionář Světluška

Příloha č. 3 – Protokol o kontrolním šetření – Denní stacionář Světluška

Příloha č. 4 – Protokol o kontrolním šetření – Denní stacionář Světluška

Příloha č. 5 – Jídelní lístky Denní stacionář Světluška

Příloha č. 6 – Jídelní lístky Denní stacionář Světluška

Příloha č. 7 – Jídelní lístky Denní stacionář Světluška

Příloha č. 8 – Jídelní lístky Denní stacionář Světluška

Příloha č. 9 – Jídelní lístky Denní stacionář Světluška

Příloha č. 10 – Jídelní lístky Denní stacionář Světluška

Příloha č. 11 – Jídelní lístky Denní stacionář Světluška

Příloha č. 12 – Jídelní lístky Denní stacionář Světluška

Příloha č. 13 – Jídelní lístky Denní stacionář Světluška

Příloha č. 14 – Protokol o kontrolním šetření – Centrum sociálních služeb Empatie

Příloha č. 15 – Protokol o kontrolním šetření – Centrum sociálních služeb Empatie

Příloha č. 16 – Protokol o kontrolním šetření – Centrum sociálních služeb Empatie

Příloha č. 17 – Protokol o kontrolním šetření – Centrum sociálních služeb Empatie

Příloha č. 18 – Jídelní lístky - Centrum sociálních služeb Empatie

Příloha č. 19 – Jídelní lístky - Centrum sociálních služeb Empatie

Příloha č. 20 – Jídelní lístky - Centrum sociálních služeb Empatie

Příloha č. 21 – Jídelní lístky - Centrum sociálních služeb Empatie

Příloha č. 22 – Jídelní lístky - Centrum sociálních služeb Empatie

Příloha č. 23 – Jídelní lístky - Centrum sociálních služeb Empatie

Příloha č. 24 – Jídelní lístky - Centrum sociálních služeb Empatie

Příloha č. 25 – Jídelní lístky - Centrum sociálních služeb Empatie

Příloha č. 26 – Jídelní lístky - Centrum sociálních služeb Empatie

Krajská hygienická stanice
Jihočeského kraje (82)
se sídlem v Č. Budějovicích
Na Sadech 25
370 71 České Budějovice

oblast rozloha pracovníků KHS

Krajská hygienická stanice Jihočeského kraje se sídlem v Č. Budějovicích,
Na Sadech 25, 370 71 České Budějovice • e-mail: khscb@khscb.cz

PROTOKOL O KONTROLNÍM ZJIŠTĚNÍ

podle Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 853/2004 ze dne 29. dubna 2004 o úředních kontrolách za účelem ověřování dodržování právních předpisů o krmivech a potravinách a ustanovení o zdraví zvířat a dobrých životních podmínkách zvířat, zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, zákona č. 552/1991 Sb., o státní kontrole, ve znění pozdějších předpisů.

1. **Pověření pracovníci provádějící kontrolu** (jméno, příjmení, č. služebního průkazu):

MUDr. MARIE NOSKOVÁ, č. 9

ESTER HOUDKOVÁ - studentka JČU ČB, LF, SF,

2. **Označení provozovny** (přesná adresa):

dětský program Rehabilitace
DĚTSKÝ STACIONÁŘ SVĚTLUŠKA, o.p.s.
- STRAHOVACÍ PŘÍROZ

3. **Označení subjektu podléhajícího výkonu státního zdravotního dozoru:**

a) fyzická osoba podnikající (jméno, příjmení, event. dodatek, místo podnikání, adresa trvalého pobytu, IČ a údaj o zápisu v živnost. rejstříku, vč. spis. zn., místa a dne jeho vydání):

b) právnická osoba (název a právní forma, sídlo, IČ a údaj o zápisu v obchodním rejstříku, vč. spis. zn. a dne zápisu):

DĚTSKÝ STACIONÁŘ SVĚTLUŠKA, o.p.s.

U JESLÍ 198/13, Č. BUDĚJOVICE IČ: 26064073

4. **Kontroly se zúčastnili:**

(odpovědný zástupce, vedoucí organizační složky, další osoby, jméno, funkce):

Ing. VANDA POLÍVKOVÁ - ŘEDITELKA ZAŘÍZENÍ

5. **Kontrola zahájena dne:** 13. 2. 2009 **v hod.:** 9.00

6. **Předmět a účel kontroly:** plnění povinností stanovených v:

nařízením ES č. 853/2004

nařízením ES č. 178/2002

z.č. 258/2000 Sb. o potravinách a krmivech

z.č. 137/2004 Sb. o potravinách a krmivech

7. **Předložené doklady** (připojeny - nepřipojeny k protokolu o kontrole):

živnostní listiny, LF

zápis o kontrolnímu zjištění

8. **Vzorky odebrány:** ano ne

(protokol o odběru vzorků)

Poučení: Podle § 90 zákona č. 258/2000 Sb., ve znění pozdějších předpisů, za kontrolní vzorky výrobku, s výjimkou vzorků vody, zaplatí orgán ochrany veřejného zdraví částku ve výši ceny, za kterou kontrolovaná osoba výrobek běžně prodává, nebo za kterou výrobek pořídila, tj. Kč, pokud o náhradu požádá ve lhůtě do 6 měsíců ode dne, kdy byla seznámena se skutečností, že výrobek splnil požadavky stanovené právními předpisy, rozhodnutím nebo opatřením orgánu ochrany veřejného zdraví. Částku ve výši ceny však orgán ochrany veřejného zdraví neposkytne, jde-li o výrobek, který nespĺňuje požadavky stanovené právními předpisy, rozhodnutím nebo opatřením orgánu ochrany veřejného zdraví.

Strana: 1

KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE Jihočeského kraje se sídlem v Č. Budějovicích, Na Sadech 25, 370 71 České Budějovice

Pokračování protokolu o kontrolním zjištění ze dne 13.2.2009 u kontrolované osoby – obchodní jméno
 DĚTSKÝ STACIONÁŘ SVĚTLUŠKA ČBIC 2606 40 73

Stavovna proce sármare fl celkové rekonstrukce
 r. 2006.

Podleje se zde celodenní stova (5x denně)
 pro plitky. Kapacita stovny je 30 plitky,
 v době kontroly je přítomno 7 dětí.

Prčet personálu: 22 (směny provoz).

Dneky nejsou připraveny.
 Stovna proce má k dispozici: sled
 potravin, hygienické zařízení pro personál
 (vána, sprcha, WC s předstávkou), kuchař
 příprava celonivy, příprava sýrového masa
 a zvládnutá majlé, umývací bledky
 nablý s mytím, vána (oddělené pracovní
 plochy, 2 kádly, mýdla s hygienickým
 pulkem, chladicí a mrazicí zařízení, komolom).

Stavbně technické stavu provozu je vyhoví.
 Systém kritických bodů rovněž, každá provídny.
 Osobní a pracovní hygieny bez závad, sledovací
 podmínky vyhoví, doklad o přívodu ovzduš
 pro k dispozici.
 Zábrata zřítěna při (minimální) kontrole flá odbráner.

Osoba přítomná kontrole stvrzuje svým podpisem seznámení se s obsahem protokolu o kontrolním zjištění, jeho věcnou
 správnost a úplnost, že byla poučena o právu podat námítky proti protokolu o kontrolním zjištění do třech dnů od seznámení
 s protokolem a převzetí stejnopisu protokolu.

Datum převzetí protokolu 13.2.2009 Konec kontroly v 10:45

Bloková pokuta uložena ve výši - č. pokut. bloků -

Protokol obsahuje celkem 3 stran

Podpis osoby přítomné kontrole Poláková

Podpis kontrolního/ch pracovníka/ů KHS

KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE Jihočeského kraje se sídlem v Č. Budějovicích, Na Sadech 25, 370 71 České Budějovice

Záměr: *provizorně měly sledovat čaluně zahrad, které byly v hospodě s plánu legislativou.*

10. Uložení blokové pokuty podle zákona o přestupcích:

11. Požadavky kontrolního orgánu na podání písemné zprávy podle § 11 písm. f) zákona č. 552/1991 Sb., nebo písemného vysvětlení podle § 88 odst. 3 písm. c) zákona č. 258/2000 Sb.:

Kontrolovaná osoba předloží písemnou zprávu o odstranění zjištěných nedostatků / písemné vysvětlení ve lhůtě do:

12. Poučení:

Obecně:

Podle § 88 odst. 4 zákona č. 258/2000 Sb., ve znění pozdějších předpisů, může fyzická osoba uvedená v § 88 odst. 2 věta první zákona č. 258/2000 Sb., ve znění pozdějších předpisů, podat proti protokolu písemné a zdůvodněné námitky, a to ve lhůtě do 3 dnů ode dne seznámení s protokolem.

Pro kontrolu ve věci bezpečnosti výrobků (včetně potravin a pokrmů) a jakosti vod:

Podle § 88 odst. 4 zákona č. 258/2000 Sb., ve znění pozdějších předpisů, může fyzická osoba uvedená v § 88 odst. 2 věta první zákona č. 258/2000 Sb., ve znění pozdějších předpisů, podat námitky pouze přímo do protokolu.

13. Vyjádření osoby uvedené v § 88 odst. 2 věta první zákona č. 258/2000 Sb., ve znění pozdějších předpisů:

Prohlašuji, že jsem byl(a) seznámen(a) s obsahem protokolu o kontrolním zjištění, převzal(a) jeho stejnopis a byl(a) poučen(a) o právu podat proti tomuto protokolu námitky a o způsobu jejich podání.

Jan Klášim

Pokřivená

14. Kontrola skončena dne: *13.2.2009* v hod.: *10.45*

15. Protokol obsahuje (počet stránek): *3* a byl vyhotoven ve 2 stejnopisech.

16. Podpisy:

a) kontrolních pracovníků:

[Podpis]

b) osob zúčastněných na kontrole:

Pokřivená
[Podpis]

Strana:

3

Dětský stacionář
SVĚTLUŠKA o.p.s.
U Jesli 198/13, České Budějovice
tel.: 397 001 010, mobil: 723 101 751
IČ: 26064073

Tisk DONA, Č. B.

Dětský stacionář Světluška, o.p.s.
U Jeslí 13
České Budějovice 370 01

Jidelníček od 16.2. do 20.2.2009

pondělí	snídaně	chléb s máslem a džemem, čaj
	přesnídávka	ovoce
	oběd	květáková polévka, zapečené těstoviny, okurka
	svačina	tvářohový termix
	večeře	toustový chléb s budapeštskou pomazánkou
úterý	snídaně	rohlík s máslem, kakao
	přesnídávka	ovoce
	oběd	vývar s kapáním, dušená zelenina, vepřové maso, brambory
	svačina	lipánek
	večeře	obilninová kaše, kompot
středa	snídaně	chléb s máslem a medem, bílá káva
	přesnídávka	ovoce
	oběd	rajská polévka, smažené rybí ríle, bramborová kaše
	svačina	přesnídávka, piškoty
	večeře	toustový chléb se šunkou
čtvrtek	snídaně	kukuřičné lupinky s mlékem
	přesnídávka	ovoce
	oběd	vývar s nudlemi, vepřový guláš, knedlíky
	svačina	jogurt
	večeře	rohlík s tuňákem
pátek	snídaně	chléb s masovou pomazánkou
	přesnídávka	ovoce
	oběd	kulajda, bavorské vdolečky
	svačina	rohlík s taveným sýrem
	večeře	KRUPICOVÁ KAŠE

Sestavila: Alena Zemanová

Schválila: Blanka Housková

Cena obědů: hlavní jídlo + polévka 25 Kč, samostatná polévka 8 Kč, platí pro 1 oběd/den
praxe a dobrovolníci 29 Kč, plná cena oběda 44 Kč

Dětský stacionář Světluška, o.p.s.
U Jeslí 13
České Budějovice 370 01

Jídelníček od 9.2. do 13.2.2009

pondělí	snídaně	chléb s máslem a džemem, čaj
	přesnídávka	ovoce
	oběd	selská pol., kuřecí nudličky na zelenině, rýže
	svačina	čokoládový pudink
	večeře	obilninová kaše
úterý	snídaně	rohlík s máslem, kakao
	přesnídávka	ovoce
	oběd	vývar s drožďovým kapáním, květák na mozeček, brambory
	svačina	lipánek
	večeře	chléb s máslem a šunkou
středa	snídaně	chléb s máslem a medem, bílá káva
	přesnídávka	ovoce
	oběd	kroupová pol., domácí sekaná, bramborová kaše, okurka
	svačina	šlehaný tvaroh
	večeře	chléb s pomazánkou z kuřecího masa
čtvrtek	snídaně	kukuřičné lupinky s mlékem
	přesnídávka	ovoce
	oběd	vývar s nudlemi, vepřové na paprice, knedlíky
	svačina	jogurt
	večeře	toustový chléb s pažitkovou pomazánkou
pátek	snídaně	chléb s masovou pomazánkou
	přesnídávka	ovoce
	oběd	čočková polévka, kynuté buchty s tvarohem
	svačina	rohlík s taveným sýrem
	večeře	KEUPICOVA KAŠE

Sestavila: Alena Zemanová

Schválila: Blanka Housková

Cena obědů: hlavní jídlo + polévka 25 Kč, samostatná polévka 8 Kč, platí pro 1 oběd/den
praxe a dobrovolníci 29 Kč, plná cena oběda 44 Kč

Dětský stacionář Světluška, o.p.s.
U Jeslí 13
České Budějovice 370 01

Jídelníček od 26.1. do 30.1.2009

pondělí	snídaně	chléb s máslem a jahodovým džemem, čaj
	přesnídávka	ovoce
	oběd	kmínová pol.s vejcem, drůbeží rizoto se sýrem, okurka
	svačina	puding a piškoty
	večeře	toustový chléb s liptovskou pomazánkou
úterý	snídaně	rohlík s máslem, kakao
	přesnídávka	ovoce
	oběd	vývar s masovými knedličky, vepřové v kapustě, brambory
	svačina	lipánek
	večeře	obilninová kaše, kompot
středa	snídaně	chléb s máslem a medem, bílá káva
	přesnídávka	ovoce
	oběd	pórková pol., čevabčiči, brambory, obloha
	svačina	šlehaný tvaroh
	večeře	toustový chléb se šunkou
čtvrtek	snídaně	kukuřičné lupínky s mlékem
	přesnídávka	ovoce
	oběd	vývar s nudlemi, hamburská pečeně, knedlíky
	svačina	jogurt
	večeře	rohlík se zeleninovou pomazánkou
pátek	snídaně	chléb s masovou pomazánkou
	přesnídávka	ovoce
	oběd	hrachová polévka, šišky s mákem
	svačina	rohlík s taveným sýrem
	večeře	KRUPIČNÁ KAŠE

Sestavila: Alena Zemanová

Schválila: Blanka Housková

Cena obědů: hlavní jídlo + polévka 25 Kč, samostatná polévka 8 Kč, platí pro 1 oběd/den
praxe a dobrovolníci 29 Kč, plná cena oběda 44 Kč

Dětský stacionář Světluška, o.p.s.
U Jeslí 13
České Budějovice 370 01

Jidelníček od 19.1. do 23.1.2009

pondělí	snídaně	chléb s máslem a džemem, ovocný čaj
	přesnídávka	ovoce
	oběd	špenátová pol., koprová omáčka, vejce, knedlíky
	svačina	tvarohový termix
	večeře	toustový chléb se šunkou
úterý	snídaně	rohlík s máslem, kakao
	přesnídávka	ovoce
	oběd	vývar s játrovou rýží, vepřové v mrkvi, brambory
	svačina	lipánek
	večeře	obilninová kaše, kompot
středa	snídaně	chléb s máslem a medem, bílá káva
	přesnídávka	ovoce
	oběd	vločková pol., kuřecí plátek s broskví a sýrem, bramborová kaše mrkvový salát
	svačina	šlehaný tvaroh
	večeře	toustový chléb s lipťovskou pomazánkou
čtvrtek	snídaně	kukuřičné lupínky s mlékem
	přesnídávka	ovoce
	oběd	vývar s nudlemi, plněné bramborové knedlíky, zelí
	svačina	jogurt
	večeře	rohlík se zeleninovou pomazánkou
pátek	snídaně	chléb s masovou pomazánkou
	přesnídávka	ovoce
	oběd	bramborová polévka, palačinky s džemem a tvarohem
	svačina	rohlík s taveným sýrem
	večeře	KRUPIENÁ KAŠE

Sestavila: Alena Zemanová

Schválila: Blanka Housková

Cena obědů: hlavní jídlo + polévka 25 Kč, samostatná polévka 8 Kč, platí pro 1 oběd/den
praxe a dobrovolníci 29 Kč, plná cena oběda 44 Kč

Dětský stacionář Světluška, o.p.s.
U Jeslí 13
České Budějovice 370 01

Jídelníček od 12.1. do 16.1.2009

pondělí	snídaně	chléb s máslem a džemem, čaj
	přesnídávka	ovoce
	oběd	kulajda, špenát, brambory, vejce
	svačina	puding a piškoty
	večeře	toustový chléb s liptovskou pomazánkou
úterý	snídaně	rohlík s máslem, kakao
	přesnídávka	ovoce
	oběd	vývar s kapáním, pražská pečeně, knedlíky
	svačina	lipánek
	večeře	obilninová kaše, kompot
středa	snídaně	chléb s máslem a medem, bílá káva
	přesnídávka	ovoce
	oběd	brokolicová pol., zapečené file se sýrem, br.kaše, červená řepa
	svačina	šlehaný tvaroh
	večeře	toustový chléb se šunkou
čtvrtek	snídaně	kukuřičné lupínky s mlékem
	přesnídávka	ovoce
	oběd	vývar s nudlemi, rajská omáčka, vepřové maso, kolínka
	svačina	jogurt
	večeře	rohlík se sardinkovou pomazánkou
pátek	snídaně	chléb s masovou pomazánkou
	přesnídávka	ovoce
	oběd	frankfurtská omáčka, dukátové buchtičky s krémem
	svačina	rohlík s taveným sýrem
	večeře	

Sestavila: Alena Zemanová

Schválila: Blanka Housková

Cena obědů: hlavní jídlo + polévka 25 Kč, samostatná polévka 8 Kč, platí pro 1 oběd/den
praxe a dobrovolníci 29 Kč, plná cena oběda 44 Kč

Dětský stacionář Světluška, o.p.s.
U Jeslí 13
České Budějovice 370 01

Jídelníček od 5.1. do 9.1.2009

pondělí	snídaně	chléb s máslem a džemem, čaj
	přesnídávka	ovoce
	oběd	kminová pol.s vejcem, čočka na kyselo, vejce, chléb, okurka
	svačina	tvářohový termix
	večeře	toustový chléb se šunkovou pomazánkou
úterý	snídaně	rohlík s máslem, kakao
	přesnídávka	ovoce
	oběd	vývar s játrovou rýží, kuřecí nudličky na zampionech, rýže
	svačina	lípánek
	večeře	obilninová kaše, kompot
středa	snídaně	chléb s máslem a medem, bílá káva
	přesnídávka	ovoce
	oběd	kroupová pol., zeleninové karbanátky, bramborová kaše mrkvový salát
	svačina	šlehaný tvaroh
	večeře	rohlík s tuňákem
čtvrtek	snídaně	kukuřičné lupinky s mlékem
	přesnídávka	ovoce
	oběd	vývar s nudlemi, svičková na smetaně, vepř.maso, knedlíky
	svačina	jogurt
	večeře	chléb s liptovskou pomazánkou
pátek	snídaně	chléb s masovou pomazánkou
	přesnídávka	ovoce
	oběd	gulášová pol., bavorské vdolečky
	svačina	rohlík s taveným sýrem
	večeře	KRUPICOVÁ KAŠE

Sestavila: Alena Zemanová

Schválila: Blanka Housková

Cena obědů: hlavní jídlo + polévka 25 Kč, samostatná polévka 8 Kč, platí pro 1 oběd/den
 praxe a dobrovolníci 29 Kč, plná cena oběda 44 Kč

Krajská hygienická stanice
Jihočeského kraje (SS)
se sídlem v Č. Budějovicích
Na Sadech 25
370 71 České Budějovice

Krajská hygienická stanice Jihočeského kraje se sídlem v Č. Budějovicích,
Na Sadech 25, 370 71 České Budějovice • e-mail: khscb@khscb.cz

PROTOKOL O KONTROLNÍM ZJIŠTĚNÍ

podle Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 853/2004 ze dne 29. dubna 2004 o úředních kontrolách za účelem ověřování dodržování právních předpisů o krmivech a potravinách a ustanovení o zdraví zvířat a dobrých životních podmínkách zvířat, zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, zákona č. 552/1991 Sb., o státní kontrole, ve znění pozdějších předpisů.

1. Pověření pracovníci provádějící kontrolu (jméno, příjmení, č. služebního průkazu):

MUDR. MARIE NOSKOVÁ, E. 9

ESTER HOUDKOVÁ - studenka JČU ČB, ZSF,

2. Označení provozovny (přesná adresa):

studijní program Rehabilitace
DOMOV LIBNĚČ A CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB
EMPATIE - STRAVOVACÍ PROVAZ

3. Označení subjektu podléhajícího výkonu státního zdravotního dozoru:

a) fyzická osoba podnikající (jméno, příjmení, event. dodatek, místo podnikání, adresa trvalého pobytu, IČ a údaj o zápisu v živnost. rejstříku, vč. spis. zn., místa a dne jeho vydání):

/

b) právnická osoba (název a právní forma, sídlo, IČ a údaj o zápisu v obchodním rejstříku, vč. spis. zn. a dne zápisu):

DOMOV LIBNĚČ A CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB
EMPATIE, PRACOVIŠTĚ PRAŽSKÁ 88, Č. BUDĚJOVICE
IČ: 00666271

4. Kontroly se zúčastnili:

(odpovědný zástupce, vedoucí organizační složky, další osoby, jméno, funkce):

J. KANTMANOVÁ - provozní

5. Kontrola zahájena dne: 17.2.2009 v hod.: 8.45

6. Předmět a účel kontroly: plnění požadavků - stanovených v:

nařízením ES č. 853/2004

nařízením ES č. 178/2002

z.č. 258/2000 Sb. v platném znění

z.č. 137/2004 Sb. v platném znění

7. Předložené doklady (připojeny - nepřipojeny k protokolu o kontrole):

zájemný lističek boku
židelní listy, ZP

8. Vzorky odebrány: ano ne

(protokol o odběru vzorků)

Poučení: Podle § 90 zákona č. 258/2000 Sb., ve znění pozdějších předpisů, za kontrolní vzorky výrobku, s výjimkou vzorků vody, zaplatí orgán ochrany veřejného zdraví částku ve výši ceny, za kterou kontrolovaná osoba výrobek běžně prodává, nebo za kterou výrobek pořídila, tj. Kč, pokud o náhradu požádá ve lhůtě do 6 měsíců ode dne, kdy byla seznámena se skutečností, že výrobek spíná požadavky stanovené právními předpisy, rozhodnutím nebo opatřením orgánu ochrany veřejného zdraví. Částku ve výši ceny však orgán ochrany veřejného zdraví neposkytne, jde-li o výrobek, který nesplňuje požadavky stanovené právními předpisy, rozhodnutím nebo opatřením orgánu ochrany veřejného zdraví.

Strana: 1

Krajská hygienická stanice
 Jihočeského kraje (66)
 se sídlem v Č. Budějovicích
 Na Sadech 25
 370 71 České Budějovice

KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE Jihočeského kraje se sídlem v Č. Budějovicích, Na Sadech 25, 370 71 České Budějovice

Pokračování protokolu o kontrolním zjištění ze dne 17.2.2009 u kontrolované osoby - obchodní jméno
 DOMOV LIBNICE A CENTRUM IČ. 00666271
 SOCIÁLNÍ SLUŽEB EMPATIE, s.r.o.

Pracovní provaz podléhá celodenní úpravě pro klienty (50 lůžek), oběd pro personál, provádky z. v. kava, surovina a pokrmy pro chráněné bydlení. Dříví nejen připravené, které je v pracovních podmínkách v chladicím a mrazicím a zaldování po 13. hodině pro personál klienty (cca 5 porcí denně).

Zahradní údržba při minulosti kontrola dne 20.2.2008 byla v pořádku.

Pracovní má k dispozici sklad ovoce a zeleniny, sklad potravin, společnou kuchyň připravenou (mycí stroj, mycí, kuchyň, pracovní zelený), mrazničky (oddělené pracovní zelený, oddělené) kapele chladicích a mrazicích zařízení, oddělené mřížky (nádoby), hygienické pokrmy s přírodním pulkem. Stavební techniky, které pracovní je vyhovující. Osobní a pracovní hygiena byla v pořádku. Systém sanitace byl v pořádku, rovněž provádění.

Osoba přítomná kontrole stvrzuje svým podpisem seznámení se s obsahem protokolu o kontrolním zjištění, jeho věcnou správnost a úplnost, že byla poučena o právu podat námítky proti protokolu o kontrolním zjištění do třech dnů od seznámení s protokolem a převzetí stejnopisu protokolu.

Datum převzetí protokolu 17.2.2009 Konec kontroly v 10.30

Bloková pokuta uložena ve výši - č. pokut. bloků -

Protokol obsahuje celkem 3 stran

Podpis osoby přítomné kontrole *Ky...*

Podpis kontrolního/ch pracovníka/ů *...*

Vzor č. 4

strana 2 z 3 protokolu

Trak DOKA, č. B.

KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE Jihočeského kraje se sídlem v Č. Budějovicích, Na Sadech 25, 370 71 České Budějovice

Záměr: v provozovně nebyly sledovány žádné kárány
hlavě s hfy v papou v plánu legistim!

10. Uložení blokové pokuty podle zákona o přestupcích:

/

11. Požadavky kontrolního orgánu na podání písemné zprávy podle § 11 písm. f) zákona č. 552/1991 Sb., nebo písemného vysvětlení podle § 88 odst. 3 písm. c) zákona č. 258/2000 Sb.:

Kontrolovaná osoba předloží písemnou zprávu o odstranění zjištěných nedostatků / písemné vysvětlení ve lhůtě do:

/

12. Poučení:

Obecně:

Podle § 88 odst. 4 zákona č. 258/2000 Sb., ve znění pozdějších předpisů, může fyzická osoba uvedená v § 88 odst. 2 věta první zákona č. 258/2000 Sb., ve znění pozdějších předpisů, podat proti protokolu písemně a zdůvodněné námitky, a to ve lhůtě do 3 dnů ode dne seznámení s protokolem.

Pro kontrolu ve věci bezpečnosti výrobků (včetně potravin a pokrmů) a jakosti vod:

Podle § 88 odst. 4 zákona č. 258/2000 Sb., ve znění pozdějších předpisů, může fyzická osoba uvedená v § 88 odst. 2 věta první zákona č. 258/2000 Sb., ve znění pozdějších předpisů, podat námitky pouze přímo do protokolu.

13. Vyjádření osoby uvedené v § 88 odst. 2 věta první zákona č. 258/2000 Sb., ve znění pozdějších předpisů:

Prohlašuji, že jsem byl(a) seznámen(a) s obsahem protokolu o kontrolním zjištění, převzal(a) jeho stejnopis a byl(a) poučen(a) o právu podat proti tomuto protokolu námitky a o způsobu jejich podání.

Prohlášení
Kyjlo

14. Kontrola skončena dne: 17.2.2009 v hod.: 10.30

15. Protokol obsahuje (počet stránek): 3 a byl vyhotoven ve 2 stejnopisech.

16. Podpisy:

a) kontrolních pracovníků:

Kyjlo

b) osob zúčastněných na kontrole:

AK

Domov Libnič a Centrum
sociálních služeb Empatie
(4) pracoviště: Pražská 88
370 04 České Budějovice

Strana: 3

TKR 00NA, Č. B.

Příloha protokolu o kontrolním zjištění ze dne... 14.2.2009
 Provozovna (název)... Domce Libuše a Centrum pro službu
 Adresa provozovny... EMPATIE - šarounci' masa, Pivovarská 100, e. Brno

KÓD	Předmět dozoru	Kontrolováno		N*
		Bez závad	Závady zjištěny	
V01	Zdravotní průkazy	X		
V02	Osobní hygiena personálu	X		
V03	Provozní hygiena	X		
V04	Zásobování pitnou vodou	X		
V06	Stavebně technický stav	X		
V07	Skladovací podmínky potravin	X		
V08	Datum použitelnosti nebo minimální trvanlivosti	X		
V09	Smyslové vlastnosti potravin	X		
V10	Doklady o původu potravin	X		
V11	Manipulace, křížení činností	X		
V12	Technologický postup	X		
V13	Uvádění pokrmů do oběhu (značení, teplota výdeje, doba výdeje)	X		
V14	Výroba zchlazených a zmrazených pokrmů	X		
V15	Přeprava a rozvoz pokrmů	X		
V16	Kontrola zavedení kontrolních postupů (HACCP)	X		
V18	Doklady k sanitaci a DDD			X
V20	Manipulace s odpady	X		
V21	Výskyt hmyzu a hlodavců	X		
V22	Materiály, PBU	X		
V23	Kouření personálu v potravinářském provozu	X		
V24	Podávání pokrmů ze syrového masa a vajec			X
V25	Osvědčení o znalosti hub			X
V26	Hluk			X
V27	Příprava kojenecké stravy			X
V29	Sběr a distribuce mateřského mléka			X
V30	Strava podávaná v rámci léčebného procesu			X
V31	Příprava a podávání zmrzliny			X
V32	Školení osob činných ve stravovacích službách	X		X
V33	Oznamovací povinnost	X		
V34	Kontrola zákazu kouření v konzumačním prostoru	X		
V35	Kontrola zákazu prodeje tabákových výrobků osobám mladším 18 let			X
V36	Kontrola zákazu prodeje alkoholických nápojů osobám mladším 18 let			X

N* Nekomrolováno

Podpis kontrolního pracovníka:



Podpis osoby zúčastněné na kontrole:



Domov Lbuné a Centrum
sociálnich služieb Empatie
(4) pracovisko: Pražská 88
370 04 České Budějovice

Jídelní lístek od 15.2.

do 22.2.2039

-198-

restiko ÚSP

Dat.	Den	SNÍDANĚ	PŘESNÍDÁVKA	OBĚD	SVÁČINA	VEČERĚ
16.2.	Fonell	Pečivo, máslo, syr, čaj Oplátek	Pomazánka syrová, chléb	Pol. gulášová těstoviny s mákem, jogurt čaj	Sojový rohlík, mléko	Džuveč okurka čaj
17.2.	Otevř	Dobrožený talíř, chléb, rohlík, bílá káva, čaj	Pečivo, čaj	Pol. s drůbčovým kapáním Znojemská hovězí pacsně, ryže, těstoviny čaj	Pomazánka čaj	Kulajda s bramborom, rohlík čaj
18.2.	Sirela	Chléb, máslo, tavený sýr čaj	Kobliha, kakao, čaj	Pol. milonová Segedínský guláš, houskový knedlík čaj	Kltonky, čaj	Zapečené těstoviny, salát (okurka) čaj
19.2.	Čtvrtek	Smaženka čaj	Ovoce čaj	Pol. slovenská kureci závitok, ryže, brambor, sádový salát čaj	Vánočka čaj	Čevabčiči, brambor, oblouha čaj
20.2.	parek	Dobrožený talíř, chléb, rohlík, čaj, granko	Ciobanek čaj	Pol. s ryží a hráškem Mexické fazole, chléb, překvapení čaj	Ovoce čaj	Salám, rohlík, oplatek
21.2.	Sobota	Paštika, máslo, rohlík čaj	Ovoce čaj		Přesnídávka čaj	Podle přání klientů
22.2.	Neděle	Vánočka, bílá káva	Ovoce čaj		Oplátek čaj	Podle přání klientů

Sestavil:



Schválil:

O ICT 7 - 771698 87

Domov Lbuníč a Centrum
socialních služeb Empatie
(4) pracoviště: Prazská 88
370 04 České Budějovice

řezáno USP

Jídelní lístek od 9.2. do 5. 2. 2009 198---

Dat.	Děd	SNÍDANE	PŘESNÍDAVKA	OBĚD	SVACINA	VEČERE
9.2. Pondělí		Pečivo, máslo, džem, čaj Opalatsk	Rybíčeková pom., chléb čaj	Pol. s těstovinou Hrachová kaše, uzené maso, chléb, okurka čaj	Rohlík, jogurtové mléko	Palacinky s džemem, kompot čaj
10.2. Úterý		Obložný talíř, chléb, rohlík, čaj	Jogurt čaj	Pol. s jádrovou rýží Vepřová pečeně, dušená mrkev, brambor čaj	Dvoce, čaj	Spagety po uhličsku, salát čaj
11.2. Středa		Houška, máslo, salám, čaj s mlékem, čaj	Ovoce, čaj	Pol. hovězí s pismenkama Krupicová kaše s kakao přítkm (prekvapení) čaj	Karlovarský rohlík čaj	Zapéčené file se zeleninou, brambor čaj
12.2. Čtvrtek		Chléb, máslo, vářené vejce čaj	Terminx (lupánek) čaj	Pol. brokoliceová Hovězí pečeně na žampionech, dušená rýže, špenát čaj	Houška, máslo, sýr, chléb čaj	Salámová omazánka, chléb, mandarinka čaj
13.2. Pátek		Dalmanek, pom. z mlýv, čaj	Pečivo, bílá káva čaj	Pol. z vaječné jíšky Vepřový řízek, bramborová kaše, kompot (salát) čaj	Dvoce čaj	Detručený tvaroh, rohlík, opalatsk
14.2. Sobota		Pečivo, čaj	Ovoce čaj	L. Pol. se zeleninou Dušená játra, rýže, oblaha čaj	Pudink čaj	Na přání klientů
15.2. Neděle		Vápený sýr, rohlík, čaj	Ovoce čaj	L. Pol. uzená Vepřo - knedlo - zeljo čaj	Přesnídávka čaj	Podle přání klientů

Sestavil:



Schválil:



O JČT 7 - 771898 87

Domov Lbnič a Centrum
sociálních služeb Empatie
 (4) pracoviště: Pražská 88
 370 04 České Budějovice

Jídelní lístek od 2.2.

do 3.2.2009

-198-

restlika ÚSP

Dat.	Den	SNÍDANĚ	PŘESNÍDÁVKA	OBĚD	SVACINA	VEČERĚ
2.2.	Pondělí	Pecivo, máslo, čaj Oplátek	Uvarhové pom. , chléb čaj	Pol. kuřecí se strouháním Zeleninové rizoto, okurka čaj	Chlébky, mléko	Veřňové na hořčici, těstoviny čaj
3.2.	Úterý	Obložený talíř, chléb, rohlík, granko, čaj	Jogurt , čaj	Pol. kapustová s bramboram Košický řízek, bramborová kaše, salát čaj	Houska, máslo, šunka čaj	Rýžový nákyp, kompot čaj
4.2.	Středa	Dalmanek , máslo, sýr cibula , čaj s mlékem, čaj	Ovoc , čaj	Pol. fazolová Láča s uzeninou, brambor, Jogurt čaj	Termix čaj	Hovězí na paprice, špice čaj
5.2.	Čtvrtek	Chléb, rohlík, medové máslo, bílá káva, čaj	Kobliha čaj	Pol. celistvá Plněné knedlíky, špenát, zeří čaj	Ovoc , čaj	Žvýčková pomazánka, chléb, zákusok čaj
6.2.	Pátek	Chléb, rohlík, tavený sýr , máslo, kako, čaj	Ovoc , čaj	Pol. hovězí s ryží Svičková na smetaně, houskový knedlík čaj	Makové švicíky čaj	Lahůvková paštika, rohlíky, oplátek čaj
7.2.	Sobota	Šabovka, granko	Ovoc , čaj	L. Pol. z vaječné jišky Nudle po milánsku se sýrem	Fudink čaj	Podle přání klientů
8.2.	Neděle	Chléb, máslo, salám čaj	Ovoc , čaj	L. Pol. drůbková Pečená kachna, knedlík, zeří	Termix (vánočka) čaj	Podle přání klientů

O JCT 7 - 771698 87

Sestavil: 

Schválil: 

**Domov Libuň a Centrum
sociálních služeb Empatie**
(4) pracoviště: Pražská 88
370 04 České Budějovice

Jídelní lístek od 26. 1.

do 1.2. 2009

-198-

razítko ÚSP

Dat	Den	SNÍDANĚ	PŘESNÍDÁVKA	OBĚD	SVÁČINA	VEČERE
	26.1. pondělí	Pekivo, máslo, čaj Omlátek	Zvlášťková poml. , chléb čaj	Pol. bramborová Kurfaci závlčky, ryže, salát čaj	Rohlik, Jogurtové mléko čaj	Zajínka s bramborem, rohlík, chléb čaj
	27.1. úterý	Obložený talíř, chléb, rohlík, čaj, granko	Ovoce , čaj	Pol. francouzská Rajská omáčka, hovězí maso vařené, houskový knedlík čaj	Lipánek čaj	Zapečené těstoviny salát čaj
	28.1. středa	Šunkový salám, chléb, rohlík, čaj s mlékem čaj	Zalutánek , máslo, sýr cibula čaj	Pol. frankfurtská Žemlovka s jablky (tvarohem) jogurt čaj	Kornelitz máslo, čaj	Veřňový perkalť, ryže čaj
	29.1. čtvrtek	Chléb, máslo, rajče čaj, kakao	Ovoce , čaj	Pol. mlíčková Veřňová pečeně, dušená zelenina, brambor čaj	Pecivo čaj	Masová zomazárka, chléb, ovoce čaj
	30.1. pátek	Obložený talíř, chléb, rohlík, bílá káva, čaj	Jogurt , čaj	Pol. se sýrovým kapáním Bramboráky s uzeninou ovoce čaj	Ovoce , čaj	Sýr, rohlík, omlátek
	31.1. sobota	Pecivo, bílá káva	Ovoce , čaj	L. Pol. zeleninová Veřňový guláš, těstoviny	Přesnídávka čaj	Podle přání klientů
	1.2. neděle	Sýr cibula , chléb, rohlík, máslo granko, čaj	Ovoce , čaj	L. Pol. nudlová Veřňová pečeně, knedlík, zeď	Lipánek čaj	Tlačenka s cibulí, chléb, ovoce čaj

Sestavil:



Schválil:

O JCT 7 - 771898 87

Domov Lbnič a Centrum
sociálních služeb Empatie
(4) Pracoviště: Pražská 88
370 04 České Budějovice

Jídelní lístek od 19.1. do 25.1.2009 --198--

pondělí - úterý

Dat.	Den	SNÍDANĚ	FRESNÍDÁVKA	OBĚD	SVACINA	VEČERK
19.1.	pondělí	Uplátek Chléb, máslo, džem čaj	Pařítková pom., Chléb čaj	Čočková pol. Kufecí roláda, bramborová kaše, kumpot čaj	Rohlík, jogurtové mléko čaj	Nudle s mákem, ovoce čaj
20.1.	úterý	Rohlík, obložený talíř čaj	Toustový chléb, máslo, zelenina čaj	Pol. z vaječné jíšky Bramborový guláš s uzeninou, chléb, ovoce čaj	Ovoce čaj	Slánská vepřová pečené, rýže čaj
21.1.	středa	Chléb, máslo, zelenina bílá káva, čaj	koblíha čaj	Pol. svatební Koprová omáčka, hovězí maso, houskový knedlík čaj	Houska, bubacovská pom., čaj	Droždová pom., chléb, oplátek čaj
22.1.	čtvrtek	Dalamanek, vejčková pom., čaj, granat	Ovoce čaj	Pol. porčková Zapečená špagety čaj	Jogurt čaj	Vepřový řízek, brambor, dýně čaj
23.1.	pátek	Párek, chléb, hořčice čaj	Karlovarský rohlík mléko, čaj	Zeleninová pol. s rýží Moravský vřabec, zelí, bramborový knedlík čaj	Ovoce čaj	Salám, rohlíky, oplatek čaj
24.1.	sobota	Makové šničky, bílá káva	Ovoce čaj	L. Pol. s kapáním Dušená mrkev, vepřové maso, brambor	Fresnidávka čaj	Obložený talíř, rohlík, chléb čaj
25.1.	neděle	Chléb, máslo, salám čaj	Ovoce čaj	L. Pol. francouzská Pražská pečené s rýží	Pudink s ovocem čaj	Ornchaží sekaná, brambor, čaj

Sestavil:

[Handwritten signature]

Schválil:

[Handwritten signature]

Domov Libničé a Centrum
sociálních služeb Empatie
(4) pracoviště: Pražská 88
370 04 České Budějovice

restiko DSP

Jídelní lístek od 12.1. do 13.1.2009 -198----

Dát	Den	SNÍDANĚ	PŘESNÍDÁVKA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
12.1.	Pondělí	Opilátek Pacivo, máslo, džem, čaj	Tavený sýr, rohlík čaj	Pol. krupicová s vejci Drůbeží sekaná, bramborová kaše, kumpot čaj	Klonky mléko	Přirodní hovězí pačené, brambor čaj
13.1.	Úterý	Chléb, máslo, varemé vejce čaj, mléko	Palačinka, tunáková pom. čaj	Pol. gulášová Zapečené těstoviny, čalamáda čaj	Karlovarský rohlík, čaj	Rýzová kaše s grankam ovoce čaj
14.1.	Středa	Houska, máslo, džem, granko, čaj	lazenik čaj	Pol. zeleninová s cizrnou Sagadinský guláš, houskový knedlík čaj	ovoce čaj	čevabčiči, brambor, oblouha čaj
15.1.	Čtvrtek	Pacivo, čaj s mlékem čaj	ovoce čaj	Pol. se strouháním Pečené kuře, ryže, hranolky čaj	lazenik čaj	Poděbradské maso, těstoviny čaj
16.1.	Pátek	Chléb, rohlík, sýr, cihla čaj, kakao	Pacivo čaj	Pol. drůbeží Rizoto s vejčovým masem, salát (okurka) čaj	ovoce čaj	Pomazánka, rohlík, opilátek čaj
17.1.	Šobota	Rohlík, chléb, paštika čaj	ovoce čaj	l. Pol. nudlové Svičková na smetěně, houskový knedlík čaj	Přesnídávka čaj	Drůbeží tlačánka chléb, cibule čaj
18.1.	Neděle	Na přání klientů	ovoce čaj	l. Pol. knedličková Vejčová pačená, knedlík, zeší	lazenik	Masové knedlíčky v rajské omáčce, těstoviny, ryže, čaj

Sestavil:



Schválil:



Domov Liboně a Centrum
sociálních služeb Empatie
(4) pracoviště: Pražská 88
370 04 České Budějovice

restaurace OSP

Jídelní lístek od

5.1.2009

do 11.1.2009

--198--

Dat.	Den	SNÍDANĚ	PŘESNÍDÁVKA	OBĚD	SVÁČINA	VEČERK
5.1.	pondělí	Dolátek	Paštika, rohlík čaj	Pol. děšťková, rohlík Snagety se sýrem a kečupem čaj	Karlovarský rohlík mléko	Veřčkové na kníně ryže čaj
6.1.	úterý	Obložený talíř, rohlík, chléb kakaο, čaj	Jogurt čaj	Pol. se zeleninou Znojemská hovězí pečeně, ryže čaj	Pečivo čaj	Uzené maso, španět, bramborový knedlík čaj
7.1.	středa	Kornspitz, maslo, čaj s mlékem	Ovoce čaj	Pol. knínová s vejci kufecí řízek, bramborová kaše čaj	kobliha čaj	Kulajda s bramboram ovoce čaj
8.1.	čtvrtek	Chléb, maslo, salám čaj	Pečivo čaj	Pol. vločková Smažený kvěťák, brambor, salát čaj	Ovoce čaj	Masová pomazánka, chléb, ovoce čaj
9.1.	pátek	Pečivo, granokο	Jogurt čaj	Pol. s játrovou rýží Vepřové na žampolonech, ryže, těstoviny čaj	Ovoce čaj	lavený sýr, rohlík oolatek čaj
10.1.	sobota	Rohlíky, medové maslo čaj	Ovoce čaj	L.	Přesnídávka čaj	Masové knedlíčky v rajské omáčce, těstoviny čaj
11.1.	neděle	Pečivo, bílá káva	Ovoce čaj	L.	Jogurt, čaj	čaj Smaženka čaj

O JCT 7 - 771898 87

Sesgavit

Schwäbe

kyša