

Hodnocení jídelníčků na pobytových akcích pro děti v Moravskoslezském kraji v roce 2023

V roce 2023 provedli pracovníci Krajské hygienické stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě, na základě pokynu hlavní hygieničky České republiky, úkol spočívající v hodnocení jídelníčků na pobytových akcích pro děti, kam řadíme zejména zotavovací akce (ZA) a jiné podobné akce (JPA) pro děti. S výsledky hodnocení bychom vás rádi seznámili.

Úvod do problematiky/ východisko

Výživa člověka je jeho základní potřebou a důležitým faktorem, který působí na jeho vývoj a zdravotní stav. Během školního roku je naším cílem zajistit pro děti výživově vyvážený a pestrý jídelníček, nicméně výchova ke správnému stravování by měla být zásadou všech subjektů, které se věnují dětem, a to nejen v průběhu školního roku, provozovatelů pobytových akcí pro děti nevyjímaje.

Každý rok se zotavovacích a jiných podobných akcí pro děti konaných v České republice účastní okolo čtvrt milionů dětí. Z definice zotavovací akce navíc jasně vyplývá, že cílí na posílení zdraví dětí, zvýšení jejich tělesné zdatnosti či k získání specifických znalostí nebo dovedností.

Cíl

Základním cílem bylo a je zajištění návaznosti poskytování nutričně vyvážené stravy pro děti i v období letních prázdnin především formou edukace pořádající osoby eventuálně jiné odpovědné osoby přítomné na pobytových akcích, například zdravotníka, který by se na skladbě jídelníčku měl podílet.

Dílním cílem bylo získání konkrétních údajů o skladbě jídelníčků na pobytových akcích. Výstupy monitoringu budou do budoucna podkladem pro formulování plánovaného doporučení pro zásady nutričně vyváženého a pestrého jídelníčku v rámci kompromisu mezi požadavky na skladbu jídelníčků, možnostmi jednotlivých typů akcí (stanový tábor vs. Rekreační zařízení, pevná budova), a to vše v souladu s bezpečným a zdravotně nezávadným stravováním dětí, které se těchto akcí účastní.

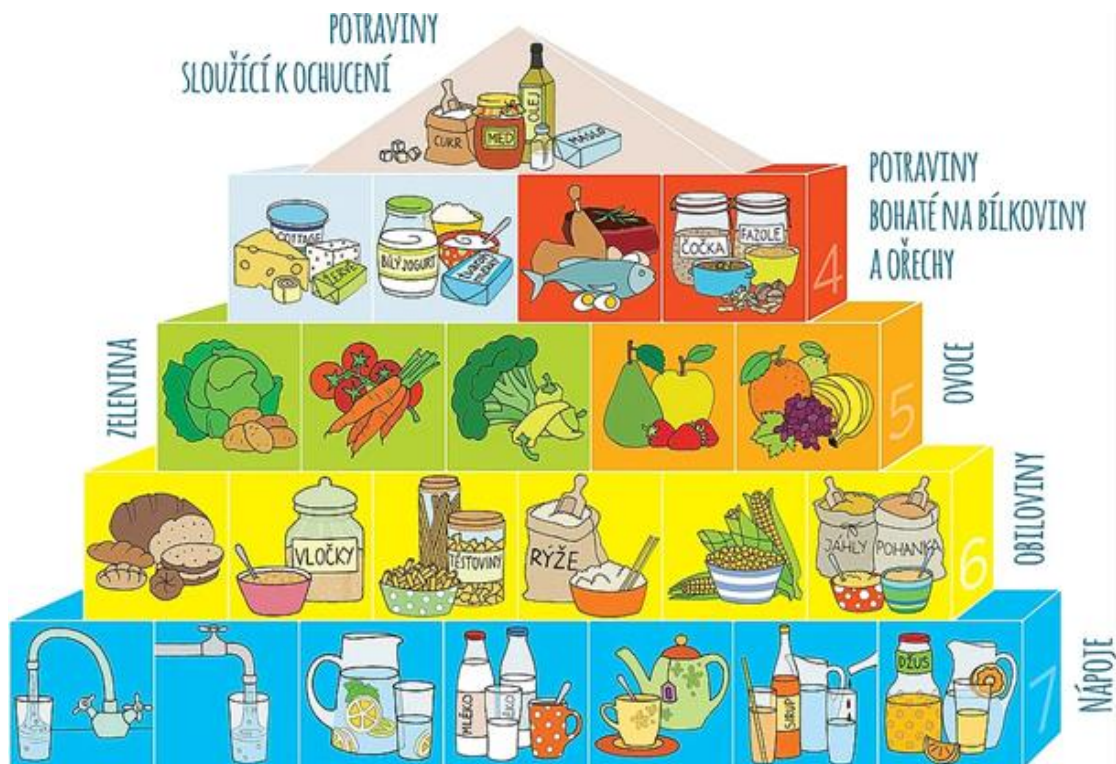
Soubor

Základní soubor představovaly děti účastníci se zotavovacích a jiných podobných akcí (pobytových akcí pro děti) konajících se na území Moravskoslezského kraje v letní sezóně 2023, a to v období od 03.07. do 31.08.2023. Hodnoceny byly jídelníčky sestavené pro dětské účastníky těchto letních pobytových akcí. Celkem 133 jídelníčků pobytových akcí pro děti.

Výběrový soubor pak tvořily provozovny zotavovacích a jiných podobných akcí na území Moravskoslezského kraje, které byly vybrány metodou tzv. záměrného (účelového) výběru v souladu s tzv. plánem kontrolní činnosti pro rok 2023, kdy v rámci prováděného státního zdravotního dozoru (kontrola nad plněním požadavků legislativy) bylo provedeno mj. hodnocení jídelníčků v souladu s metodickým pokynem Ministerstva zdravotnictví České republiky.

Metodika a metoda

Základem hodnocení bylo zjištění frekvence podávaných potravin dle potravinové pyramidy, tedy počet porcí v jednotlivých patrech pyramidy, ve třech po sobě jdoucích dnech, to je 2. až 4. den od nástupu dětí na táborový pobyt. Na základě porovnání reálné skladby jídelníčků a požadavků pyramidy byly identifikovány nedostatky jídelníčků. V rámci následné edukace bylo doporučeno zlepšení. Pro sestavení doporučení do dalších let bylo potřeba upřesnit také vybrané potraviny spadající do tzv. „zákeřné kostky“ v souladu s doporučením autorek potravinové pyramidy pro děti.



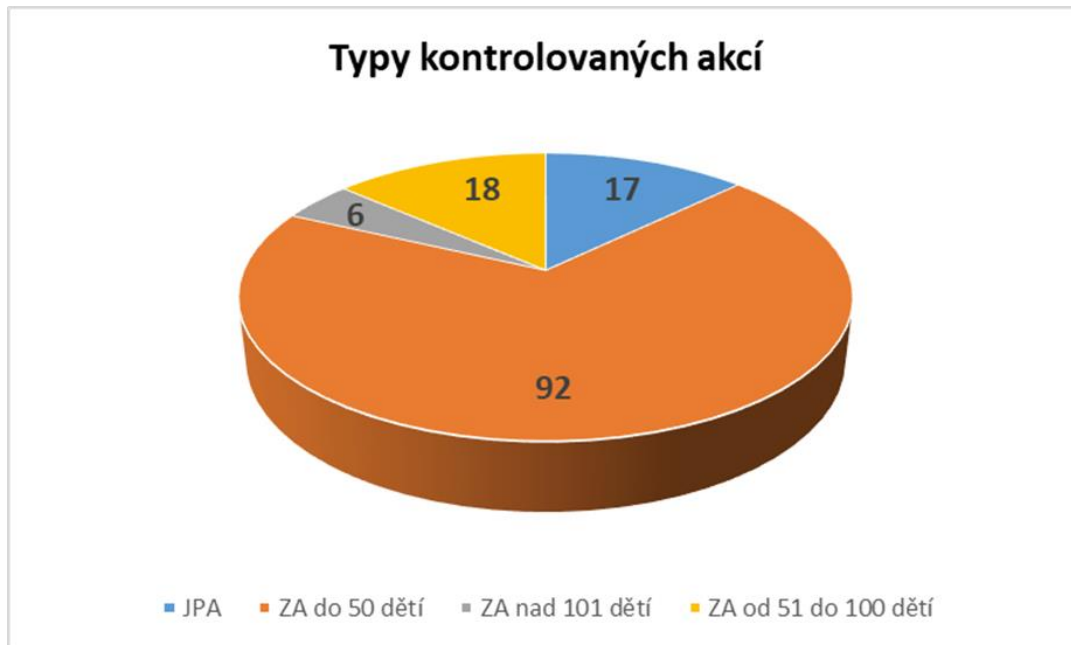
Obr. č. 1 Potravinová pyramida pro děti (Leona Mužíková & Veronika Březková, 2014) a počet doporučených porcí: 7–6–5–4–1

Potravinová pyramida (viz obrázek č. 1) znázorňuje skupiny potravin a nápoje, které by se ve stravě měly objevit každý den. Při pestrém jídelníčku sestaveném dle pyramidy výživy nehrozí nedostatek ani nadbytek sacharidů, tuků, bílkovin, vitaminů, minerálních látek či jiných živin. Skládá se ze sedmi skupin, konkrétně z jedné skupiny nápojů a šesti skupin potravin. Porce jsou znázorněny jako kostky, ze kterých je pyramida sestavena. Doporučované počty porcí jsou v pyramidě znázorněny na jejím pravém boku. Velikost jedné porce přirovnáváme k sevřené pěsti strážníka (porcí je např. menší jablko) nebo rozevřené dlani (např. krajíc chleba).

Interpretace výsledků

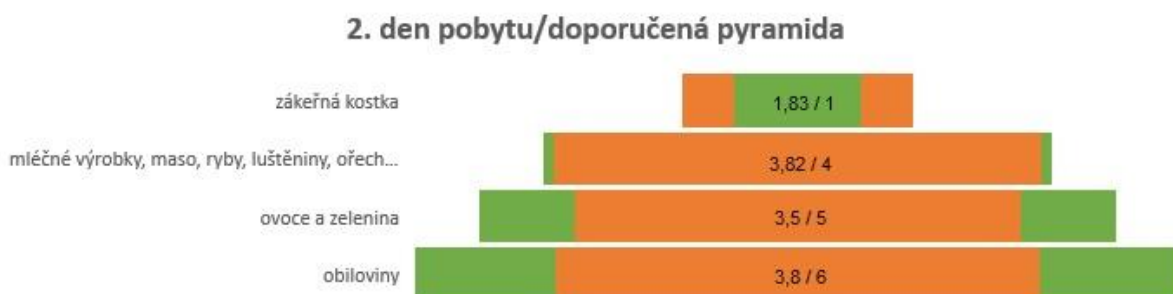
Hodnocení výsledků se opíralo o porovnání reálné skladby jídelníčků a požadavků pyramidy. V rámci šetření a následné edukace byly rovněž identifikovány nedostatky jídelníčků.

Počet doporučených porcí: 7–6–5–4–1 (velikost pěsti).



Graf č. 1 Typy kontrolovaných pobytových akcí pro děti, 2023

Celkem bylo v letní sezóně 2023, v rámci státního zdravotního dozoru, zkontrolováno a s potravinovou pyramidou porovnáno 133 jídelníčků na 133 pobytových akcích pro děti. Jednotlivé typy pobytových akcí pro děti: JPA (celkem 17), ZA pro děti do 50 dětských účastníků (celkem 92), ZA od 51 do 100 dětských účastníků (celkem 18) a 6 akcí pro dětské účastníky v počtu 101 dětí a více. Co se typů přípravy stravy týče - 94 kontrolovaných pobytových akcí pro děti disponovalo vlastní táborovou kuchyní, 55 z nich se stravovalo v provozovně stravovacích služeb – restaurace (penzion, hotel atp.), jedna pobytová akce si nechala stravu dovážet stravovací službou a následně ji dětem sama vydávala a 3 provozovatelé pobytových akcí zvolili kombinaci uvedených možností.



Hodnocení jídelníčků – 2. den pobytu dětí (hodnoceno od základních pater pyramidy)

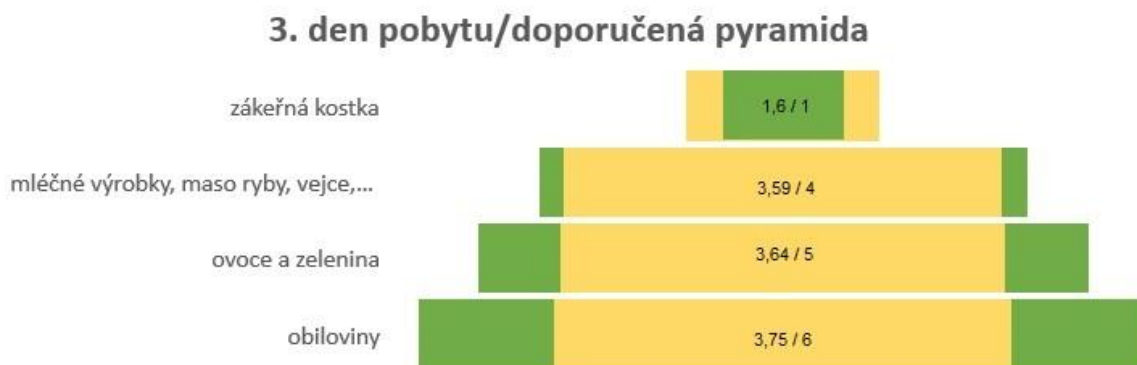
Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111

podatelna@khssova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f

Potravinová pyramida pro děti doporučuje zařadit do vyváženého jídelníčku nejméně 6 porcí obilovin denně, a to ať už v podobě cereálií, pečiva, těstovin aj. Co se obilovin týče, ve srovnání s doporučeným množstvím 6 ti porcí obilovin za den, bylo v tomto dni zařazeno v průměru 3,8 porce, což je o 2, 2 porce v průměru méně, než je doporučeno. Nejčastěji byly zařazeny těstoviny a pečivo, v některých jídelničkách pobytových akcí až 7x za den, u některých pouze 1x denně. Zařazena byla také celozrnná podoba pečiva, tato však ze všech jídelníčků pouze 3x, tedy v průměru 0,26 porce. Ovoce a zelenina, ať už v čerstvé či tepelně upravené formě, byly ve srovnání s doporučeným denním množstvím 5 ti porcí zařazeny v průměru v počtu 3,5 porce. Celkově byla zelenina na některých akcích podána nejvíce v 9 porcích, z toho v čerstvé podobě v největším počtu max. 5 porcí za den. Další patro pyramidy tvoří mléčné výrobky, maso, ryby, luštěniny a ořechy, toto patro je ve srovnání s doporučením pyramidy, která doporučuje 4 porce těchto zdrojů, především bílkovin, denně plněno v průměru na 3,82 porcí za den, což je potěšující. Z toho nejčastěji byly v průměru zařazeny maso, vejce a ryby (1,94 porce, kdy ryby byly zařazeny ojedinele), dále sýry (0,85 v průměru), za nimi těsně byly dětským účastníkům pobytových akcí nabízeny jogurty a tvarohy (0,74 porce v průměru) a následovalo plnění tohoto patra v podobě luštěnin, ořechů a semínek (průměr 0,29 porce/den). Za to zákeřná kostka, kterou je doporučováno vyplnit maximálně jednou porcí denně byla v průměru plněna na 1,83 porce/ den, což představuje skoro dvojnásobek doporučeného množství. Které potraviny se nejčastěji pod plněním zákeřné kostky skrývaly si ukážeme na grafu v další části textu.

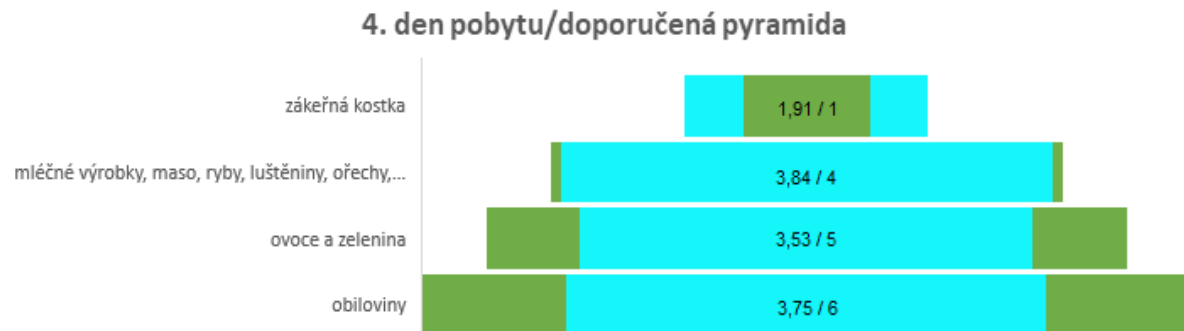


Hodnocení jídelníčků – 3. den pobytu dětí

Třetí den pobytu byly obiloviny zařazeny v průměru 3,75 porce/den, oproti doporučení 6 porcí/den. V některých případech byly zařazeny pouze jednou a jindy až 7x celkem. Z toho převážnou část tvořily obiloviny běžné a ne celozrnné, maximálně v počtu 2 porce/den. Ovoce a zeleniny (tepelně opracovaná i čerstvá) byly zařazeny v průměru 3,64 porce na den, oproti doporučení potravinové pyramidy zařadit porci ovoce a zeleniny nejméně 5 x denně. Čerstvé ovoce a zelenina se v některých jídelničkách objevily 5x, v některých zařazeny nebyly vůbec. Zelenina a ovoce celkem v nejvyšším počtu porcí za den byly dětem podány 9x. Zdroje nejen

bílkovin – mléčné výrobky, maso, ryby, vejce byly dětem v průměru podány jako 3, 59 porce/den, což se přibližuje doporučenému množství porcí těchto potravin 4/den. Zákeřná kostka v tomto 3. pobytovém dni byla naplněna v průměru na 1,6 porce/den, oproti doporučenému množství 1 porce/den. Minimální počet porcí za den byl u některých akcí chvályhodně na nule, u některých naopak byly dětem podány potraviny spadající do kategorie zákeřné kostky podány a rovněž 6x/den.

Hodnocení jídelníčků – 4. den pobytu dětí



Obr. č. 4–4. den pobytu

V tomto dni byly obiloviny podány v průměru pouze 3,75 porce/den, oproti doporučenému příjmu počtu porcí v rámci potravinové pyramidy 6 porcí/den. V některých případech byly obiloviny dětem podány v rámci jídelníčku pouze 1x, oproti tomu jinde max 7x. Také zde bylo upřednostněno podávání běžného pečiva (obilovin) oproti verzi celozrnné. Ovoce a zelenina byly dětem podány v průměru jako 3,53 porce za den, kdy do plnění doporučení potravinové pyramidy chyběla 1, 37 porce ovoce a zeleniny. Z průměrné 3,52 porce ovoce a zeleniny za den bylo dětem podáno 2, 14 porce zeleniny a ovoce za den v čerstvé podobě. Co se týče plnění předposledního patra potravinové pyramidy, kterou zastupují mléčné výrobky, maso, sýry a vejce, toto bylo plněno na 3,84 porce/den, což je velmi blízko k úspěšnému splnění doporučení v rámci potravinové pyramidy. Zákeřnou kostku se oproti tomu podařilo ve 4. dni pobytových akcí naplnit skoro dvojnásobně a to na 1,8 porcí na den (doporučena je, jak je uvedeno výše je 1 porce/den).

Vrchol pyramidy

Druhy použitých volných tuků a nejčastěji používané volné tuky: máslo (2. den 42, 8 %, 3. den 41 %, 4. den 38,2 %), rostlinné tuhé tuky (2. den 9,8 %, 8,5 %, 8, 6 %), slunečnicový olej (2. den 22,3 %, 3. den 17,8 %, 20,3 %), řepkový olej (2. den 17 %, 20,8 % 3. den a 19,9 % 4. den), pomazánkové máslo (2. den 3,4 %, 5,2 % a 5,5 %), sádlo 1,5 %, 1,8 %, 1, 9 %), jiné tuky (3,2 %, 4,9 %, 5,6 %).

Zákeřná kostka

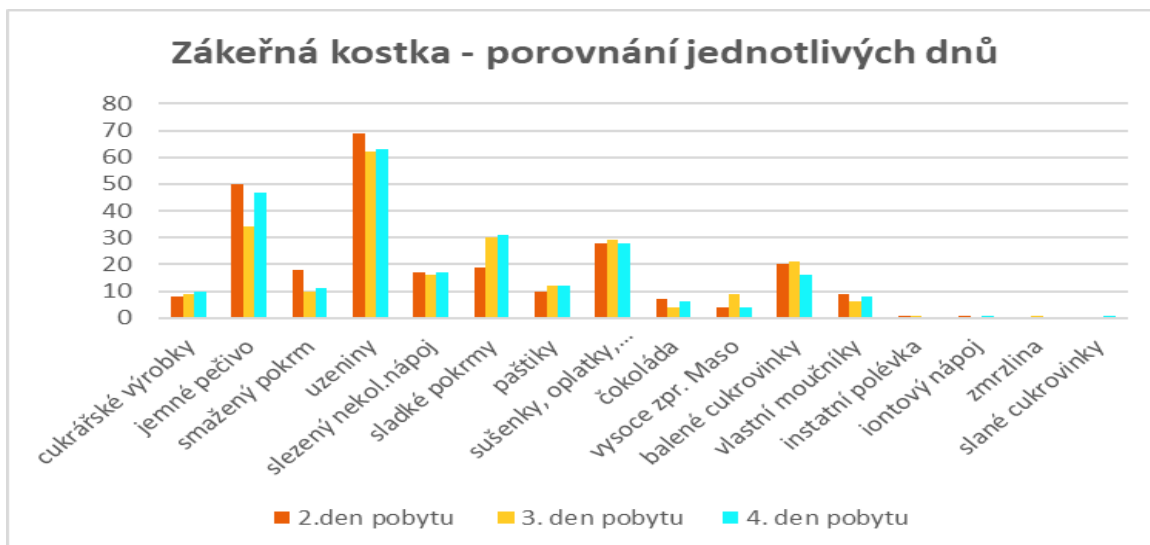
Do takzvané zákeřné kostky řadíme potraviny s vysokou energetickou hodnotou, vysokým obsahem tuků, cukrů a soli, a naopak s nízkým obsahem živin, minerálů, vitamínů a vlákniny. Patří sem cukrářské výrobky, jemné pečivo, sladké pokrmy, sušenky, oplatky, slazené nápoje, čokoláda, balené cukrovinky, moučníky, zmrzlina, iontové nápoje, smažené pokrmy, uzeniny, vysoce zpracované maso, instantní polévky a slané chuťovky. Zastoupení těchto potravin a nápojů znázorňuje graf č. 2.

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111

podatelna@khssova.cz, www.khssova.cz, ID datové schránky: w8pai4f



Graf č. 2 Zákeřná kostka

Druhy nabízených nápojů

Nedílnou součástí jídelníčků a stravování na zotavovacích a jiných podobných akcích je bezesporu pitný režim. Dětem byly ve sledovaném období (2., 3. a 4. den) nabízeny nemléčné neslazené nápoje 45,3 %, 47,2 %, 46,9 %, nemléčné slazené nápoje 32,7 %, 35,3 %, 33,3 %, dále mléčné nápoje neslazené 14 %, 11,2 %, 10,6 % a slazené mléčné nápoje 8 %, 6,3 % a 9,2 %. Chvályhodná je převládající neslazená varianta, ať už mléčných či nemléčných nápojů, oproti variantě slazené. Obiloviny, ať už v podobě pečiva, těstovin jsou zařazovány v průměru 4 porce na den s převahou běžné ne celozrnné varianty. Co se pitného režimu týče převládají neslazené varianty ať už ne mléčných či mléčných nápojů, což je vítané. Z výsledků vyplývá, že se v jídelničkách letních pobytových akcí pro děti vcelku daří v průměru plnit porce masa, mléčných výrobků, luštěnin, ořechů, co by významných zdrojů nejen bílkovin, ale také dalších prospěšných látek. K doporučení potravinové pyramidy se přibližuje také plnění průměrné porce ovoce a zeleniny se snahou vyvážit zařazení jak čerstvé zeleniny, tak zeleniny tepelně upravené. Oproti tomu zákeřnou kostku se „daří“ naplňovat až 2x více než je doporučené množství. Uvědomujeme si snahu dětem pobyt na táboře zpříjemnit třeba právě v podobě sladké odměny nebo špekáčku u táborového ohně, často finančního, personálního či materiálního omezení možností táborového stravování, nicméně bychom, ať už dětem vaříme sami nebo jídla vybíráme z jídelníčků stravovacích zařízení, měli být v zařazování uzenin, paštik, smažených pokrmů, slaných chuťovek, sladkých pokrmů, sladkých moučníků a přidělování cukrovinek, střídmi.

Doporučení pro sestavování jídelníčků na zotavovacích a jiných akcích pro děti vyplývajících z hodnocení

Všechna jídla pro děti by měla obsahovat potraviny ze všech pater potravinové pyramidy.

V jídelníčku na ZA, JPA zařadit o 1-2 porce obilovin, zeleniny a ovoce více, popř. mírně navýšit zařazení mléka, mléčných výrobků a luštěnin a ořechů či semínek.

Neslazené nápoje, neochucená pitná voda je základem.

Živočišné tuky střídat s rostlinnými nebo nahradit kvalitními rostlinnými tuky.

Omezit zákeřnou kostku – omezit sladkosti, jemné pečivo, uzeniny.

Důležitá je také pestrost, pravidelnost, přiměřenost a samozřejmě hygienická nezávadnost.

Desatero zásad pro sestavování jídelníčku na dětském táboře – doporučení orgánu ochrany veřejného zdraví – 2022 naleznete zde:

<https://mzd.gov.cz/wp-content/uploads/2022/07/Desatero-zasad-pro-sestavovani-jidelnicku-na-detskem-tabore.pdf>

Použité zdroje:

POKYN hlavní hygieničky ČR k provedení úkolu zaměřeného na „Hodnocení jídelníčků na pobytových akcích pro děti“

Potravinová pyramida pro děti (Leona Mužíková & Veronika Březková, 2014)

Výsledky monitoringu pracovníků KHS MSK se sídlem v Ostravě

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111

podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f