

# Materiálno-spotrebné normy a receptúry pre diétne stravovanie

...s účinnosťou od 1.9.2023

PaedDr. Vasilíková M., RÚSS KE, 20.09.2023

# Špecifické princípy pre diétne stravovanie

- základ - posúdenie odborného lekára so špecializáciou (pediater - špecialista v príslušnom odbore)

## Diétne stravovanie MSN pre DS

(so súhlasom MŠVVaŠ SR č. 2023/12087:1-A2100) pre 3 druhy diét

- šetriaca diéta - pri chronických och. tráviaceho systému
- diabetická diéta - pri diabetes mellitus
- bezlepková diéta - pri ochorení celiakia
  
- finančné náklady podľa finančného pásma B (s účin. od 1.9. 2023)
- samostatný normovací hárok a samostatný stravný list

# Diéta šetriaca

## Nepodávame...



### Mechanicky dráždivé látky:

- hrubá vláknina - šupky a obaly z ovocia a zeleniny, nafukujúce potraviny, zrníčkové ovocie, obaly vyprážených pokrmov, tvrdé kôrky z chleba, kôstky, šľachy, kosti, blany, semienka, orechy, mak a pod.

### Chemicky dráždivé látky:

- príliš kyslé, slané, horké, sladké, prepálené a pripálené pokrmy, silné vývary, bublinkové nápoje, nápoje s obsahom alkoholu, taurínu, chinínu a kofeínu, pikantné korenie

### Termicky dráždivé:

- striedanie príliš horúcich a studených pokrmov(nápojov)

# Technologická úprava šetriacej diéty



## Vhodné:

- varenie, dusenie, sl. pečenie, opekanie na sucho, zapekanie, souvide, v konvektomatoch, na pare a vo vodnom kúpeli

## Nevhodné:

- vyprážanie a opekanie na tuku, flambovanie, grilovanie, fritovanie
- mäso opekáme na sucho, podlievame ho vodou, vývarom,
- zahusťujeme na sucho opraženou múkou, zátrepkou, vl. potravinou
- tuk pridávame na záver do hotového pokrmu,
- dochucujeme jemnými druhmi korenín (vňate, bylinky).

# Diéta bezlepková

## Nevhodné obilniny !

- pšenica,
- špalda,
- raž,
- jačmeň,
- ovos,
- bulgur,
- kuskus.



## Vhodné obilniny

- pšeno (lúpané proso),
- sója,
- pohánka,
- kukurica,
- cícer,
- quinoa,
- amarant,
- ryža,
- teff (milička habešská)



# Bezlepková diéta - vylúčiť z JL



- pekárenské a cukrárenské výrobky vyrábané z nevhodných obilnín - cestoviny, chlieb, pečivo, sladkosti

## **POZOR!!!**

- výrobky kde môžu byť pridávané poživatiny s obsahom lepku - mäsové výrobky, polotovary, instantné polievky, bujónové kocky, zmesi korenín, kečupy, horčica
- nutné označenie symbol preškrtnutého klasu (hlavne pri výrobkoch, ktoré sú diskutabilné)

## **Technologická úprava**

- dovolené všetky technologické postupy - nemá špeciálne usmernenie
- dodržiavať zásady v spôsobe zahusťovania - zemiakovým/kukuričným škrobom

# Technologická úprava bezlepkovej diéty

- dovolené všetky technologické postupy - nemá špec. obmedzenia
- zahusťovanie - bezlepková múka (zápražka, bešamel, zátrepka) (zemiakový/kukuričný škrob, sójová múka, blp. pečivo)
- dochucovanie - nepoužívať zmesi korenín a polotovary len jednodruhové koreniny
- príprava bezlepkovej stravy v kombinácii s bezlaktózovou diétou
- pozor na zámenu diéty bez laktózy a diéty pri alergii na bielkovinu kravského mlieka



# Diabetická diéta

- vychádza zo zásad racionálnej fyziologickej výživy
- obmedzenie energetického príjmu - vynechanie pokrmov s obsahom koncentrovaného cukru
- odvažovanie chleba, pečiva a príloh
- na dochucovanie nepoužívať cukor/náhrada umelé sladidlo - nikdy nie do varu!
- jednotlivé chody obeda s prepočtom na *sacharidové jednotky* (každý diabetik iné odporúčané množstvo prílohy)
- sladkosti nepodávame, DIA sladkosti - započítané do denného EP





# Informácie k príprave diétného stravovania

- manuál- pomôcka výberu vhodných a nevhodných potravín k jednotlivým diétam
- manuál - sacharidových/výmenných jednotiek (hmotnosť príloh, pečiva, chleba) pri diéte diabetickej
- nutnosť odoberania vzoriek vedenie evidencie aj pri príprave diétného stravovania - v súlade s opatreniami podľa Vyhlášky 330/2009 § 3 ods. 4 a zákona č. 355/2007 Z. z. § 26 ods. 4 písm. j) a § 58 o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov

# Materiálno-technické požiadavky na prípravu diétného stravovania

- počet pripravovaných porcií pre diétné stravovanie - kompetencia riaditeľa školy/resp. zriaďovateľa
- priestorové členenie neurčuje osobitný legislatívny predpis - eliminácia rizika sekundárnej kontaminácii v systéme HACCP
- zvýšené riziko - príprava a výdaj bezlepkovej diéty označená (pracovná doska, pracovné náradie)
- diétna strava od rodičov - vydaná v školskej jedálni - požiadavky

# Na koho sa obrátiť v prípade otázok ?

Dôležité kontakty:

[mikulas.prokop@minedu.sk](mailto:mikulas.prokop@minedu.sk)

[maria.vasilikova@russ-ke.sk](mailto:maria.vasilikova@russ-ke.sk)

[jarka@soft-gl.sk](mailto:jarka@soft-gl.sk)