

FOOD AND NUTRITION POLICY FOR SCHOOLS (WHO 2006)

Doporučení, která mají být dodržována při přípravě jídla jak ve škole, tak doma

Nákup jídla

- Kupujte jídlo, které je čisté a neponičené.
- Kupujte jídlo, které je skladováno čistým a bezpečným způsobem.
- Čtěte štítky na potravinách. Složení je seřazeno dle hmotnosti – ingredience, které produkt obsahuje nejvíc, je na prvním místě. Vybírejte takové produkty, které mají co nejnižší množství přidaného cukru a soli.
- Všímejte si označení „použitelné do“ a „spotřebujte do“. Nekupujte potraviny, které nemáte v plánu sníst před datem vyznačeným „spotřebujte do“.
- Potraviny, které se rychle kazí, udržujte na cestě domů v chladu nebo si ověřte, že doručovací firma je v chladu uchovála.
- Vyvarujte se konzumace nepasterizovaného mléka a mléčných produktů.
- Pokud není dostupné čerstvé ovoce a zelenina, vybírejte si je mražené či konzervované.

Skladování potravin

- Potraviny, které se rychle kazí, nenechávejte při pokojové teplotě déle než 2 hodiny. Rychle se kazící potraviny, které si nesete s sebou z domova, např. sendviče, by měly být skladovány v lednici či na chladném místě s teplotou do 5° C.
- Pokud již jídlo otevřete, nakládejte s ním jako s čerstvým, protože datum „použitelné do“ se týká neotevřené potraviny.
- Jídlo na výlety či vycházky skladujte v chladicích boxech či chladicích obalech.
- Přebytky od jídla uvařte co nejdříve. Přikryjte je a až vychladnou, umístěte je do ledničky. Vyvarujte se ukládání ještě teplého jídla do ledničky, způsobuje zvyšování teploty v ledničce.
- Syrové maso a syrové ryby by měly být skladovány na nejnižší polici, aby se předešlo jejich kapání a tím kontaminaci ostatních potravin
- Zásoby potravin by se měly obměňovat a jídlo, které má po datu platnosti, by mělo být vyhozeno.
- Konzervy a jednorázová balení nenechávejte otevřená, aby nekontaminovaly ostatní potraviny.
- Již jednou rozmražené jídlo znovu nezamrazujte.
- Myjte často ledničku.

Kuchyňská hygiena

- Pracovní prostor by měl být po každé přípravě jídla umyt jarem či dezinfekcí.
- Nepřipravujte dětské jídlo, když jste nemocní.
- Rány a říznutí překryjte voděodolnou náplastí.
- Nedojedené jídlo odstraňte ze stolu a vhodně ho zlikvidujte.
- Vždy si před přípravou jídla umyjte ruce mýdlem a vodou, dále když po práci se syrovou stravou manipulujete s vařeným jídlem, předtím než nakrmíte dítě, po manipulaci s plenami, po užití toalety, po použití kapesníku.
- Je důležité, aby si tato hygienická pravidla osvojily i děti a dospívající.

Příprava jídla a servírování

- Oddělte prkénka, která jsou určena pro syrové maso a ryby, uvařené potraviny a syrovou zeleninu a ovoce.
- Ovoce a zeleninu dobře umyjte, a pokud je třeba, oloupejte, např. kořenovou zeleninu.
- Podporujte konzumaci ovoce a zeleniny se slupkou, protože mnoho vitamínů a minerálů se nachází právě přímo pod ní.
- Oddělené, oloupané a odřezané části vyhod'te, abyste předešli křížové kontaminaci s připravovanými jídly.
- Nenechávejte jídlo v kuchyni nepřikryté.
- Snižte množství tuku, oleje, soli a cukru při konzervaci, přípravě a vaření jídla.
- Místo smažení vařte v páře, pečte, vařte nebo použijte mikrovlnnou troubu.
- Ovoce a zeleninu vařte v páře nebo v malém množství vody tak, abyste minimalizovali ztrátu cenných látek.
- Jídlo podávejte tak, aby vypadalo chutně a lákavě, a myslete na různorodost.

Ohřívání jídla

- Pokud má být jídlo servírováno teplé, ohřívejte ho, dokud nedosáhnete bodu varu.
- Neudržujte jídlo horké po dlouhou dobu.
- Při ohřívání jídlo míchejte, abyste zajistili jeho rovnoměrné prohřátí.

Zdroje:

Health Promotion Unit (2004). *Food and nutrition guidelines for preschool services*. Dublin, Department of Health & Children.

American Dietetic Association (2006)

+ ke stažení letáky z edice SZÚ:

Tepelná úprava pokrmů v domácnosti. Jaká je jejich zdravotní bezpečnost (nezávadnost)

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/letaky_pdf/Tepelna_uprava_pokrmu.pdf

Desatero rad správného uchovávání potravin a pokrmů

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/letaky_pdf/desatero_rad_uchovavani_potravin.pdf

Správné uchování potravin a pokrmů v chladničce

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/plne_znani/plakaty/lednicka3.pdf

Grilování - <http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Grilovani.pdf>

Křížová kontaminace potravin – jak jí předcházet?

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/plne_znani/plakaty/krizova_kontaminace.pdf

Onemocnění z potravin (Alimentární nákazy)

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/plne_znani/letaky/1210SZU_ONEMOCNENI_Z_POTRAVIN.verze_pro_web_SZU.pdf

Jak se chránit před průjmovým onemocněním infekčního původu

http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/letaky_pdf/jak_se_chranit_pred_prujm.one_m.inf._puvodu.pdf

Web Informačního centra bezpečnosti potravin <http://www.bezpecnostpotravin.cz/>.