

Výdaj stravy cudzím stravníkom (seniorom) počas mimoriadnej epidemiologickej situácie prostredníctvom školských stravovacích zariadení – u s m e r n e n i e

Systém stravovania v zariadeniach školského stravovania - školské jedálne a výdajné školské jedálne je koncipovaný tak, aby podávaná strava zodpovedala výživovým odporúčaným dávkam pre obyvateľstvo SR podľa vekových skupín, ako aj materiálo - spotrebným normám a receptúram, vypracovaným MŠVVaŠ SR. Podávaná strava zohľadňuje všetky fyziologické zvláštnosti detského veku a receptúry sú vypracované nielen pre zdravé deti, ale aj pre deti s osobitnými nárokmi na stravovanie, kde strava predstavuje dôležitú liečebnú zložku (deti s diabetes mellitus, celiakiou, príp. fenylnketonúriou a pod.)

Všetci vieme, že deťom treba podávať pestrú a najmä energeticky vyváženú stravu. Na výživu v detskom veku sa kladú zvýšené nároky s tým, aby obsahovala adekvátne množstvo živín potrebných pre normálny rast a vývoj dieťaťa. Stravníkmi v školskej jedálni môžu byť nielen deti, žiaci, zamestnanci škôl a školských zariadení ale aj iní stravníci a medzi nimi aj seniori. Pre seniorov zohráva výživa kľúčovú úlohu pri udržaní zdravia a kvality života. V procese starnutia zohráva správna výživa dôležitú a nezastupiteľnú úlohu. Žiaľ, táto skutočnosť je často podceňovaná a zanedbávaná. Pritom práve správna výživa môže byť dôležitým podporným faktorom v ich živote.

Zariadenia školského stravovania sú práve tie zariadenia, ktoré výrobu jedál uskutočňujú podľa:

a) materiálo-spotrebných noriem pre školské stravovanie, receptúr pre diétne stravovanie a receptúr, ktoré charakterizujú príslušnú územnú oblasť,

Jedná sa o súbor overených receptúr, ktoré stanovujú druh a množstvo použitých surovín na prípravu pokrmov, hmotnosť jednej porcie podľa vekovej kategórie stravníkov, technologický postup prípravy pokrmov a energetické a nutričné hodnoty pokrmov prepočítané podľa veku stravníkov. Receptúry sú záväzné, čo znamená, že pri príprave pokrmov uvedených v jedálnom lístku, ich školská jedáleň dodržiava.

b) odporúčaných výživových dávok podľa vekových kategórií stravníkov,

Základ pre vyjadrenie nutričných potrieb jednotlivých skupín stravníkov predstavujú odporúčané výživové dávky obyvateľstva SR, ktoré určujú dennú potrebu hlavných živín, t.j. bielkovín, tukov a sacharidov, tiež ich vzájomný energetický trojpomer, ako aj dávky ďalších nutričných faktorov – vitamínov a minerálnych látok.

Školská jedáleň sleduje plnenie odporúčaných výživových dávok za časové obdobie jedného mesiaca a výsledky plnenia porovnáva s povoleným percentuálnym rozdielom u energie, bielkovín, tukov a cukrov v rozpätí od 5 % do 10 % a vitamínov a minerálnych látok v rozpätí od 10 % do 20 %. Z celkovej dennej výživovej dávky sa počíta v priemere 18 % na raňajky, 15 % na desiatu, 35 % na obed, 10 % na olovrant a 22 % na večeru.

c) zásad na zostavovanie jedálnych lístkov

Zásady na zostavovanie jedálnych lístkov sú ustanovené všeobecne záväzným právnym predpisom (pozri článok Ako pripraviť jedálny lístok v školskej jedálni) a ich dodržiavanie predpokladá plnenie odporúčaných výživových dávok.

Základnou požiadavkou pre zabezpečenie kvality pripravovaných jedál v školskej jedálni je **čerstvosť použitých surovín** – čerstvé mäso, nemrazená zelenina, mlieko a mliečne výrobky, chlieb a pečivo od regionálnych výrobcov, s dôrazom na kupované potraviny v najvyššej kvalite.

Dôležité je zaraďovanie strukovín, obilnín, rýb, vajec a kyslomliečnych výrobkov. Zvýšenie konzumácie ovocia a zeleniny, ako významného zdroja vitamínov, minerálov a vlákniny je len samozrejmosťou. K hlavným jedlám sa podáva čerstvá zeleninová obloha, šaláty z čerstvej zeleniny bez nálevu, s možnosťou na výber z dvoch a viac druhov šalátov.

V snahe pripravovať zdravšie jedlá pre deti a žiakov, školské jedálne zabezpečujú zníženie soli, cukrov a tukov v pripravovanej strave. Na dochucovanie pokrmov používajú koreniny, čerstvé bylinky a zeleninové vňate.

Pri ponuke nápoja k jedlu sa preferuje podávanie čistej pitnej vody, vody ochutenej citrónom a bylinkami, prírodné 100%-né ovocné šťavy a ovocné sirupy s 50% podielom ovocnej zložky bez umelých farbív a konzervantov. Vylúčilo sa podávanie nápojov s vysokým obsahom cukru.

Polotovary a hlbokozmrazené výrobky sa v školskej jedálni používajú výnimočne, neprípustné je podávať priemyselne vyrobené majonézy, cukrárenské výrobky, parené buchty a knedle z distribučnej siete. Vyprážené pokrmy, údené mäso či údeniny sa do jedálnych lístkov pre deti v materských školách nezaraďujú vôbec, pre žiakov v základných školách najviac raz mesačne.

d) hygienických požiadaviek a zásad správnej výrobnjej praxe,

Pre zabezpečenie zdravotnej bezpečnosti pripravovaných pokrmov sú v školskej jedálni stanovené prísne hygienické a zdravotné požiadavky v súlade so zásadami správnej výrobnjej praxe a zásadami HACCP- kontrola podmienok skladovania potravín, samotnej prípravy a výdaja pokrmov a sanitácie výrobných priestorov.

e) Zamestnávajú **kvalifikovaných zamestnancov, ktorí prechádzajú pravidelnými školeniami.**

Na základe uvedených skutočností, so zohľadnením aktuálnej situácie a v súvislosti s ochorením COVID - 19, kedy seniori od nás všetkých potrebujú pomoc, je nevyhnutné podporiť prípravu stravy pre nich práve v školských/predškolských zariadeniach pri dodržaní prísnych a presne definovaných hygienických podmienok.

Podmienky pre prípravu a výdaj stravy :

1. Prevádzkovateľ zariadenia školského/predškolského stravovania oznámi miestne príslušnému RÚVZ, že bude realizovať poskytovanie stravy pre seniorov.
2. Predloží na RÚVZ dodatok Prevádzkového poriadku, vypracovaný na aktuálne podmienky pre konkrétne zariadenie a v nadväznosti na aktuálnu situáciu v súvislosti s ochorením COVID -19, ktorý musí obsahovať najmä:

Preventívne opatrenia pre zamestnancov:

- relevantný spôsob kontroly aktuálneho zdravotného stavu zamestnancov (zmeria si teplotu sám doma, v prípade zvýšenia teploty nad fyziologickú úroveň (37°C a viac) nejde do práce, oznámi skutočnosť zamestnávateľovi, kontaktuje ošetrojúceho lekára, lekára kontaktuje aj v prípade akýchkoľvek iných zdravotných ťažkostí v súvislosti s respiračným systémom (kašeľ, sťažené dýchanie, nádcha...);
- pokiaľ zamestnanec žije v spoločnej domácnosti s osobou chorou na COVID-19, alebo podozrivou s ochorenia COVID-19, alebo bol s takouto osobou v kontakte, alebo v blízkej rodine je niektorý príslušník rodiny v karanténe, bezodkladne oznámi túto skutočnosť zamestnávateľovi – v takomto prípade je z prípravy stravy vylúčený;
- dokumentáciu o preškolení zamestnancov o poznatkoch, všetkých preventívnych opatreniach, ktoré musí poznať a realizovať v praxi každý zamestnanec ohľadom ochorenia COVID-19 (www.uvzsr.sk);
- upraviť spôsob sanitácie v prevádzke (druhy používaných čistiacich a dezinfekčných prostriedkov, čistiacich pomôcok atď.), vedenia dokumentácie o vykonávaní sanitácie v prevádzke;

- zásady pre zamestnancov vypracované v súlade s odporúčaniami Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky pre verejnosť, najmä:
 - **umývať si ruky často mydlom a teplou vodou, najmenej po dobu 20 sekúnd.** Ak nie je k dispozícii mydlo a voda, treba použiť dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu;
 - **nedotýkať sa neumytými rukami očí, nosa i úst;**
 - **zakrývať si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní jednorazovou papierovou vreckovkou** a následne ju zahodiť do koša;
 - **vyhýbať sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky respiračného ochorenia (nádchy, chrípky...);**
 - **dodržiavať vzdialenosť najmenej dva metre medzi sebou a kýmkoľvek kto kašle alebo kýcha;**
 - **nezúčastňovať sa na hromadných podujatiach**, respektíve nechodiť do oblastí s vysokou koncentráciou ľudí;
 - v domácnosti dbať na **zvýšenú dezinfekciu povrchov;**
 - nosiť ochranné rúško v uzavretých priestoroch, na nákupoch, v hromadnej doprave, všade tam, kde sa zhromažďuje väčší počet ľudí;
 - **ak ste chorý, zostaňte doma a telefonicky kontaktujte svojho zamestnávateľa a ošetrojúceho lekára**, ktorý určí ďalší postup liečby;
- 3. Spôsob dodávania, príjmu a preberania tovaru;
- 4. Spôsob prípravy pokrmov – prísne dodržiavanie zásad systému HACCP - Základným predpokladom systému je dodržiavanie správnej výrobnjej a hygienickej praxe, ktorá tvorí základ a vytvára vhodný rámec systému kritických bodov pri výrobe a manipulovaní s potravinami;
- 5. Spôsob balenia a výdaja stravy:
 - Povinnosti pre zamestnancov, ktorí zabezpečujú balenie stravy;
 - Spôsob balenia stravy pre dodávanie stravy do zariadení, ktoré prevádzkovateľ dodáva v prepravných termonádobách resp. termoportov (týka sa DSS/ZSS/DD);
 - Spôsob balenia stravy pre rozvoz seniorom – preferovať rozvoz-donášku stravy do domu (v spolupráci so samosprávou);
 - Spôsob balenia stravy a výdaja stravy pre seniorov, ktorí si pre stravu dochádzajú pred prevádzku zariadenia školského stravovania – spôsob výdaja umiestniť na vývesnej tabuli na viditeľnom mieste pred miestom výdaja resp. zaslať e mailom toto oznámenie (aby nedochádzalo k väčšiemu zhromažďovaniu seniorov pred zariadením školského stravovania), vypracovať časový harmonogram výdaja stravy, tak, aby bol zabezpečený plynulý chod výdaja stravy a bola dodržaná bezpečná vzdialenosť cca dva metre, upozorniť aby každý senior dodržiaval povinnosť nosiť rúško všade mimo svojho bydliska. V našom okrese prevádzkovatelia zariadení vstup do areálu školského dvora, kde sa nachádza vstup pre zásobovanie zabezpečili označenie pohybu seniorom: smer vstupu a odchodu šípkami a vyznačili dvojmetrové vzdialenosti, ktoré musia seniори dodržiavať;
 - **UPOZORŇUJEM:** na základe usmernenia ÚVZ SR je možné balenie stravy vykonávať len do jednorazových nevratných obalov;
 - Spôsob rozvozu stravy, vykonávanie sanitácie a dezinfekcie prepravného vozidla, dezinfekcie termoportov, termonádob;
- 6. Krízový plán: v prípade ochorenia, alebo nariadenej karantény zamestnancom prevádzky školského zariadenia (uviest' náhradný spôsob riešenia prípravy stravy pre seniorov (napr. vytvorenie pracovných skupín, ktoré podľa rozpisu pripravujú stravu

a tieto skupiny nie sú vo vzájomnom kontakte; dohodnuté zabezpečenie prípravy stravy pre seniorov inou stravovacou prevádzkou, ktorá je schopná zabezpečiť stravovanie tak, aby nedošlo k prerušeniu dodávky stravy do zariadení pre seniorov a seniorom, ktorí sú v domácom prostredí);

7. Krízový plán pre stravovacie zariadenie pri núdzovom zásobovaní pitnou vodou v prípade prerušenia dodávky pitnej vody (prepočítaná maximálna denná spotreba pitnej vody a uviesť náhradný spôsob zabezpečenia príslušného objemu dodávky pitnej vody do zariadenia pre prípravu stravy pre seniorov);
8. Uviesť počet stravníkov (samostatne počty stravníkov v prevádzkach pre seniorov, počet stravníkov, ktorým je zabezpečený rozvoz stravy, počet stravníkov ktorí si stravu chodia vyzdvihovať samostatne);
9. Uviesť zodpovednú osobu za prevádzku, zástupcu - telefonický kontakt, mailovú adresu, tak, aby vždy bola jeden zodpovedná osoba zastihnuteľná, vrátane osobnej prítomnosti v prevádzke.