



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



# PRAKTICKÁ APLIKACE VÝZVY HLAVNÍHO HYGIENIKA ČR

---

MVDr. Anna Niklová, SZÚ Praha

# Přihlášení k Výzvě „Solme s rozumem“

- přihlášení k Výzvě Hlavního hygienika ČR je možné na:
  - [www.szuz.cz](http://www.szuz.cz)
  - <http://mene-solit.cz> přes registrační formulář
- dopis hlavního hygienika ČR ředitelům KHS a HSHMP, Zdravotním ústavům a SZÚ – spolupráce při realizaci kampaně, šíření Výzvy přes regionální a místní média, osvěta, distribuce materiálů při výkonu SZD, včetně zpětné informace o konkrétním zapojení

# Aktivity SZÚ - metodické pomůcky I.

- <http://www.szu.cz/publikace/zdravotne-vychovne-materialy> v sekci letáky
- spot „Proč čteme etikety?“, kurzy, semináře na školách, s rodiči (Školy podporující zdraví)

**Když chceš dlouho zdravým být, zkus sůl v jídle nahradit**

Vystříhni a slep si pyramidu, kterou postavíš na stůl místo slánky nebo na slánku (solničku), aby nikoho u stolu nelákalo dosolovat. Pokaždě, když si budeš dosolovat přemýšlej, zda je to opravdu nezbytné. Až pyramidu slepíš, použij vrchol pyramidy jako odměrku, do které si odsypej množství soli, kterým je možné dosolit každý den. Ryska na vrcholu pyramidy značí tu trošku soli, která by nám denně měla stačit při vaření jídla a případně na dosolení již hotových pokrmů.

více na [www.mene-solit.cz](http://www.mene-solit.cz)

© Vydal SZÚ 2013 ve spolupráci s MZ za finanční podpory WHO/BCA/2013-346473, Odborná recenze: Česká pediatrická společnost ČLS JEP, Fotodokumentace: Ing. Marián Juskanin, SZÚ

www.mene-solit.cz

**„Už se vařit s maminkou, sůl nahradte bylinkou“**

	1	2	3	4	5	6	7
Pondělí							
Úterý							
Středa							
Čtvrtek							
Pátek							

Pokud byste snědli všechna jídla se 😞, je to stejné, jako kdybyste snědli plnou lžičku soli. Jezte raději 😊

1g máš na osolení svého jídla  
4g se schovávají v potravinách

1 plná čajová lžička soli je 5g  
více soli byste za jeden den sníst neměli

snídaně    svačina    oběd    svačina    večeře

velice slané    přiměřeně slané    bez přidané soli

# Aktivity SZÚ - metodické pomůcky II.

## ací tahák do kapsy

### DO KOŠÍKU NEPATŘÍ POTRAVINY:

- bez řádného označení
- s porušeným obalem
- s uplynulým datem spotřeby
- obalené větším množstvím ledu – vrstva ledu může znamenat, že potravina byla rozmrazena a opět zmrazena. Hrozí riziko infekce a ztráty jakosti potraviny.
- plesnivá a nahnilá – jsou zdravotně závadné. Nestačí vykrájení poškozených částí např. ovoce nebo zeleniny.

### CO PO NÁKUPU S PLNÝM KOŠÍKEM?

- Odvezte potraviny co nejdříve domů – dlouhé uchování potravin v nevhodné teplotě způsobuje množení organismů, znehodnocení potravin a možné infekce.
- Doma uložte potraviny na vhodné místo – mražené a chlazené potraviny do chladničky nebo mrazničky, ostatní na suché místo ve skříni nebo spíži.



## ZNAČKY NA POTRAVINÁCH - SDĚLÍ DŮLEŽITÉ INFORMACE



Označení pro potraviny, vyrobené více než z 95 % z bioproduktů s osvědčením o biopotravinách. Slovní označení potravin: „bio“ nebo „eko“, bez grafického symbolu, nezaručuje bioprodukt. Biopotraviny vyrobené v Evropské unii musí nést značku zeleného listu.

Takto označené výrobky mají nižší obsah rizikových živin (tuků, cukrů, soli a dalších), obsahují více vlákniny nebo mají nižší obsah energie než výrobky ze stejné kategorie. Podporují veřejnost ve výběru potravin vyhovujících parametřům zdravé výživy.

Značka zaručuje, že výrobce se spoléhá výhradně na suroviny z daného regionu, produkt zůstává v kraji vzniku bez nutnosti dalekého transportu. Zaručuje šetrné chování k přírodě. Logo se může lišit kraj od kraje.

Značka pro potraviny, které pocházejí z tuzemských surovin a jsou stoprocentně zpracovány v České republice. Může být odebráno při porušení podmínek.

## NAŠE ZDRAVÍ ZAČÍNÁ NÁKUPEM POTRAVIN

Autor: Mgr. Sylva Šmídová  
Recenze: Mgr. Alexandra Košťálová  
Revize textu: Ing. Jana Maiknar  
Grafická úprava: Romana Píkrtylová  
Vydal: Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10  
Tento leták byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ Národní program zdraví – programy podpory zdraví pro rok 2014, projekt číslo 10404 Nakupujeme zdravě a chytře.  
Tisk: DOBRÁ PRODUKCE s.r.o., Cejl 496/28, 602 00 Brno  
1. vydání, Praha 2014  
© Státní zdravotní ústav  
Neprodejné



## Nakupov

### JAK SPRÁVNĚ NAKUPOVAT

1. **NAKUPUJTE PODLE PŘEDEM SEPSANÉHO SEZNAMU** – utratíte méně.
2. **NECHOŤTE NAKUPOVAT HLADOVÍ** – rozhodně ušetříte.
3. **VŠÍMEJTE SI PERSONÁLU V OBCHODĚ** – čistota jejich oblečení může naznačit čistotu celé prodejny.
4. **NEOVĚŘUJTE ČERSTVOSTI POTRAVIN HOLOU RUKOU** – použijte mikrotenový sáček nebo jednorázové rukavice.
5. **VKLÁDEJTE DO SAMOSTATNÝCH SÁČKŮ NEBO TAŠEK** potraviny, ze kterých může vytékat tekutina. Ta může znehodnotit ostatní nakoupené potraviny a vzniká tak riziko infekcí.
6. **CHLAZENÉ A MRAŽENÉ POTRAVINY DÁVEJTE DO KOŠÍKU JAKO POSLEDNÍ** a připravujte je odděleně od ostatního zboží.
7. **ČTĚTE ETIKETY** – nenechte se klamat a všimněte si složení potraviny.

Návod na čtení etiket naleznete uvnitř.

**KOLIK SOLI NA SVĚ CESTĚ NALOŽÍTE?**

*jed'te dál*

*jed'te tudy*

Sodík, respektive sůl, najdeme i v potravinách, do kterých bychom to ani neřekli...

- klobása
- mozzarella
- pomazánkové máslo
- losos
- plíškový sýr
- čerstvé ovoce a zelenina

**Cestou nakládejte svá oblíbená jídla a také jídla, která jíte často. Jídlo si zapamatujte nebo zakroužkujte.**

O soli a zdravém solení se dočtete také na [www.mene-solit.cz](http://www.mene-solit.cz)

# Aktivity SZÚ - metodické pomůcky III.

## SŮL NENÍ JED, PŘESTO S NÍ ZACHÁZEJTE OPATRNĚ...

**Nadměrný přísun soli Vás ohrožuje na zdraví...**  
...proto byste měli mít množství soli ve svém jídelníčku vždy pod kontrolou.

Doporučené denní množství soli je 5 gramů (plná lžička)  
Ale příjem soli v ČR je dvojnásobek... až tříkrát větší.

1g se ukryje v potravinách, které k dostání máte.  
4g se ukryje v potravinách, které k dostání máte.

### Bufet U přesolené hranolky

Tady se stravuje pan Karel. Jídla v bufetu jsou přesolená. Je to tím, že se na jejich přípravu používají ingredience, které obsahují hodně soli. A pan Karel si servírované jídlo ještě rád přisolí. Takovým stravováním skonzumuje více než jednu lžičku soli a to je důvod jeho zdravotních problémů.

**STÁLÁ NABÍDKA JIDEL**

- hamburger
- instantní polévka
- chipsy
- rohlík
- párky
- klobása
- pizza
- dochucovač

**BUZIKO ČEVŇÍ MOZKOVÉ PŘÍHOVY**  
**SRDEČNÉ ČEVŇÍ UNEROCNĚNÍ**  
**VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK**  
**BAKOVINA ZALODRKA**  
**LEŽIVNOVÉ RAMENY**  
**OTORY**  
**OSTEOPOROZA**

**NEDOPORUČUJEME:**  
**Denní přesolené menu**

**SNÍDANĚ**  
krajíc chleba s taveným sýrem a trvanlivým salámem

**SVAČINA**  
kornspitz s Nivou

**OBĚD**  
instantní gulášová polévka  
instantní sýrové těstoviny  
hlávkový salát s francouzským dresingem  
minerálka

**SVAČINA**  
pařížský salát a rohlík  
minerálka

**VEČEŘE**  
salátová pizza  
minerálka

**KTELEVIZI**  
chipsy a pivo

*Jídelníček obsahuje 3x více soli než je doporučeno!*

**DOPORUČUJEME:**  
**Denní zdravé menu**

**SNÍDANĚ**  
ovesná kaše s jablky a ořechy  
čaj

**SVAČINA**  
celozrnná buřta s plátkovým sýrem a Fedlivčkou  
pečený džus

**OBĚD**  
čočková polévka s česnekem a libečkem  
grilovaný losos se zeleninou na páře  
voda

**SVAČINA**  
knuspi s tvarohem  
zeleninový salát  
minerálka

**VEČEŘE**  
kuskus se zeleninou  
voda

*Obsah soli v jídelníčku nepřekračuje denní doporučené množství.*

**STÁLÁ NABÍDKA JIDEL**

- čerstvé ovoce a zelenina
- losos
- salát
- čaj
- zeleninový kus - kus
- ovsená kaše
- dochucovač

**Pan Pavel se stravuje jinak než pan Karel. Jídla v jeho oblíbeném bufetu jsou chutná, přiměřeně slaná, doplněná ovocem a zeleninou a podle znalci i zdravá. Pan Pavel nemá žádnou nemoc, kterou by zapříčinil nadměrný příjem soli.**  
P. S. Podobně jako „U paní domácí“ se stravuje i doma.

**www.mene-solit.cz**

*Jak a komu nadměrné solení škodí  
Kam se sůl ráda ukrývá  
Neslané recepty s chutí  
Zdravé solení u dětí  
Jak čist obaly p...  
Dopřejte si ně...  
Poradíme...*

**A kdybyste méně solili,  
možná byste věděli úplně všechno,  
co na novém webu najdete...**

### Přesolené menu

**SNÍDANĚ**  
krajíc chleba s taveným sýrem  
a trvanlivým salámem

**SVAČINA**  
kornspitz s Nivou

**OBĚD**  
instantní gulášová polévka  
instantní sýrové těstoviny  
hlávkový salát s francouzským dresingem  
minerálka

**SVAČINA**  
pařížský salát a rohlík  
minerálka

**VEČEŘE**  
salátová pizza  
minerálka

**VEČER U TELEVIZE**  
chipsy a pivo

Tento jídelníček obsahuje více než 15 g soli, tedy více než trojnásobek doporučeného denního množství.

© Vydal SZÚ 2013 ve spolupráci s MZ za finanční podpory WHO/BCA/2013-346473  
Odborná recenzent: Česká pediatrická společnost ČLS JEP, Společnost pro výživu, s.r.o.  
Foto: Ing. Marján Juskarová, Ing. Jana Marková Váňšková, SZÚ



# Zdravá školní jídelna - v číslech

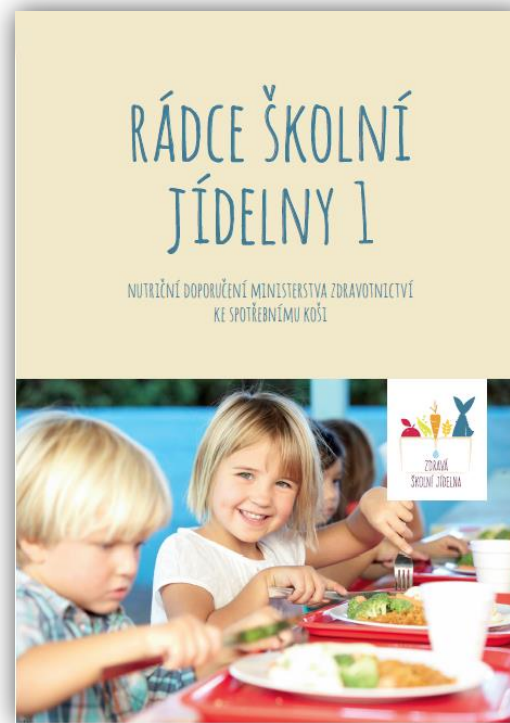
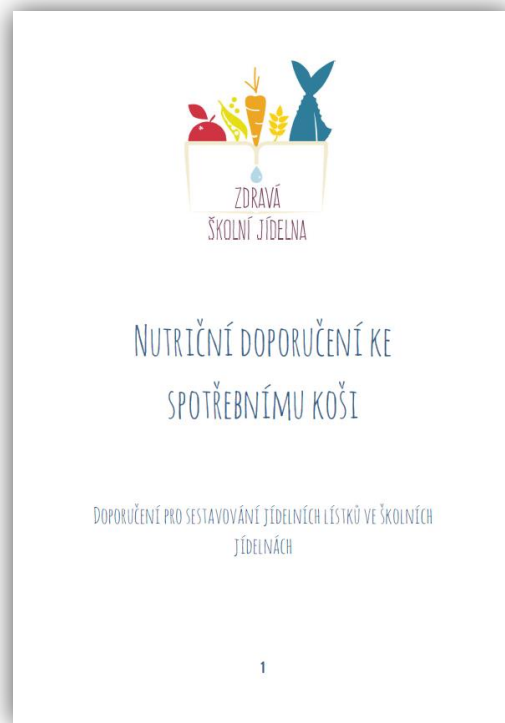
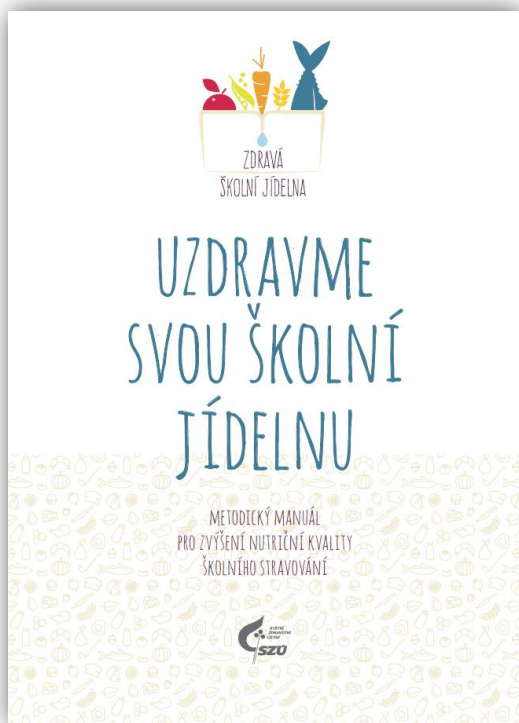
- projekt se připojuje k Výzvě „Solme s rozumem“
- do současnosti zapojeno **69** školních jídelen (MŠ i ZŠ), z toho již **19** s certifikátem „Zdravá školní jídelna“
- proškoleno více než **40** lektorů (spolupráce s KHS)
- vydány elektronické a tištěné publikace, příprava dalších v r. 2016
- Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši – metodika MZ ČR platná od 1. 9. 2015
- podzim 2015 – kurz vaření pro vedoucí kuchařky školních jídelen, příprava dalších v r. 2016



# Zdravá školní jídelna – cíle a kritéria

- praktická ukázka k plnění cílů programu Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí – nastartování systému veřejného zdraví formou sítě zainteresovaných subjektů
- 10 kritérií k získání certifikátu Zdravá školní jídelna
- mj. i zařazování receptur s limitovaným množstvím soli

# Publikace





# Kurz vaření – foto





# Závěr

- <http://www.zdravaskolnijidelna.cz>  
receptury na pokrmy se sníženým obsahem soli (5g/10 porcí)
- **trend – snížit spotřebu soli postupně o 10 % za rok bez navýšení použití dochucovadel**
- změny zavádět postupně, beze spěchu (vnímavost dětí i personálu)
- nutná podpora rodičů i pedagogů (součinnost s pedagogickým procesem, spolupráce se školní jídelnou – kroužky vaření, pěstování bylinek)
- změny nejsou dramatické, převratné, nepropagují alternativní směry ani bio potraviny

Děkuji za pozornost.

