

ŠTANDARD STRAVOVANIA

pre zariadenia pre seniorov, zariadenia opatrovateľskej služby a denné stacionáre v zriaďovateľskej pôsobnosti hlavného mesta SR Bratislavy

1. Úvod

Stravovanie je neoddeliteľnou súčasťou komplexnej starostlivosti o prijímateľov sociálnych služieb. Výživové potreby ovplyvňuje vek, zdravotný a výživový stav, funkčná zdatnosť, schopnosť prijímať potravu, chronické ochorenia a užívanie liekov. Cieľom štandardu je vytvoriť jednotný odborný rámec pre plánovanie, prípravu, poskytovanie a kontrolu bezpečnej, nutrične primeranej, pestrej a senzoricky kvalitnej stravy v ZpS, ZOS a DS v pôsobnosti HM BA.

Štandard stanovuje záväzné minimálne požiadavky a zároveň odborné odporúčania, ktoré predstavujú priestor na vyššiu kvalitu a odbornú pridanú hodnotu. Vychádza z aktuálnych vedeckých poznatkov, odporúčaní odborných spoločností a platných právnych predpisov; nenahrádza individuálne klinické rozhodovanie.

Na účely tohto odborného štandardu sa používa označenie:

„ZpS“ – zariadenie pre seniorov,

„ZOS“ – zariadenie opatrovateľskej služby,

„ZSS“ – spoločne ZpS, ZOS a DS

„DS“ – denný stacionár,

„prijímateľ“ – prijímateľ sociálnej služby,

„poskytovateľ“ – subjekt zabezpečujúci prípravu, dodávku alebo poskytovanie stravy v rozsahu poskytovanej stravovacej služby.

ODPORÚČANIE – odborné odporúčanie alebo kvalitatívny prvok nad rámec minimálneho štandardu. V texte sa označuje najmä formuláciami „odporúča sa“, „preferuje sa“ alebo „je vhodné“. Jeho nesplnenie samo osebe neznamená nesplnenie minimálneho štandardu; môže však predstavovať priestor na preukázanie vyššej odbornej kvality.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA – záväzná požiadavka výslovne označená ako „MINIMÁLNA POŽIADAVKA“, uvedená v časti označenej „Minimálny štandard“ alebo inak jednoznačne označená ako záväzné minimum. Zaväzuje subjekt, ktorému je podľa svojho znenia alebo rozdelenia zodpovednosti v kapitole 10 adresovaná. Použitie slov „musí“, „nesmie“ alebo „je povinný“ v čisto odbornom, vysvetľujúcom alebo opisnom texte bez takéhoto označenia samo osebe nerozširuje rozsah záväzného minima. Nesplnenie minimálnej požiadavky znamená nesplnenie minimálneho štandardu. Povinné minimum a odporúčania sa v jednej normatívnej požiadavke nekombinujú.

2. Cieľ dokumentu

Štandard predstavuje minimálnu odbornú úroveň poskytovania stravovania. Jeho účelom je zabezpečiť jednotné a kontrolovateľné požiadavky na kvalitu, bezpečnosť, nutričnú primeranosť a diétne stravovanie a súčasne ponechať priestor na odbornú kvalitu nad rámec minima.

3. Rozsah pôsobnosti

Tento odborný štandard sa vzťahuje na všetky ZSS a DS v pôsobnosti HM BA, ktoré zabezpečujú stravovanie prijímateľov prostredníctvom vlastnej kuchyne alebo dodávateľského spôsobu.

Štandard je určený najmä pre:

- poskytovateľov sociálnych služieb,
- poskytovateľov stravovacích služieb,
- odborných garantov stravovania,
- vedúcich stravovacích prevádzok,
- osoby zodpovedné za zostavovanie jedálnych lístkov,
- zamestnancov zabezpečujúcich prípravu, distribúciu a výdaj stravy,
- osoby vykonávajúce kontrolu kvality poskytovaných stravovacích služieb.

Ustanovenia štandardu sa primerane uplatňujú pri plánovaní jedálnych lístkov, príprave a výdaji stravy, zabezpečovaní diétného stravovania, hodnotení kvality poskytovaných služieb. Záväzné minimálne požiadavky sa vykladajú v súlade so všeobecne záväznými právnymi predpismi a týmto štandardom. Odborné odporúčania, odborné metodiky a aktuálne vedecké poznatky slúžia ako odborné východisko a samy osebe nerozširujú záväzné minimálne požiadavky. Ak je tá istá oblasť upravená na viacerých miestach štandardu, odporúčanie sa nesmie vykladať ako výnimka zo záväznej minimálnej požiadavky; použije sa konkrétnejšia minimálna požiadavka. Odchýlka od minimálnej požiadavky z dôvodu zdravotného stavu je prípustná len tam, kde ju tento štandard pripúšťa, a musí vychádzať zo zdokumentovanej zdravotnej indikácie alebo pokynu ZSS.

4. Odborné štandardy výživy prijímateľov

Základnými princípmi štandardu sú individuálny prístup, prevencia podvýživy a dehydratácie, primeraný príjem energie a bielkovín, pestrosť a bezpečnosť stravy a zachovanie kvality života prijímateľa. Konkrétne odborné požiadavky sú rozpracované v nasledujúcich kapitolách.

ODPORÚČANIE: Pri plánovaní stravy sa odporúča zohľadňovať chuťové preferencie, kultúrne zvyklosti, dôstojnosť, sociálny rozmer stravovania a primeranú senzorickú kvalitu jedál.

5. Výživa prijímateľov so zohľadnením vyššieho veku a zdravotného stavu

5.1 Fyziologické zmeny vo vyššom veku

Proces starnutia je sprevádzaný fyziologickými, metabolickými a funkčnými zmenami, ktoré ovplyvňujú výživové potreby a je potrebné ich primerane zohľadniť pri plánovaní stravovania. S pribúdajúcim vekom sa spravidla znižuje energetický výdaj, mení sa telesné zloženie, klesá podiel svalovej hmoty a zvyšuje sa riziko podvýživy. Súčasne sa môžu meniť tráviace funkcie, regulácia pocitu smädu a schopnosť prijímať potravu; častejšie sa vyskytujú chronické ochorenia a polyfarmácia.

Z hľadiska aplikácie štandardu sú najvýznamnejšie najmä: znížená energetická potreba pri zachovanej potrebe nutrične hodnotnej stravy, úbytok svalovej hmoty, znížený pocit smädu, poruchy chrupu a prehĺtania, zmeny tráviacej motility, chronické ochorenia a polyfarmácia.

5.2 Energetický príjem

Napriek poklesu celkového energetického výdaja, predovšetkým v dôsledku úbytku svalovej hmoty a nižšej fyzickej aktivity zostáva potreba vitamínov, minerálnych látok a kvalitných bielkovín zachovaná alebo sa môže zvyšovať. Strava prijímateľov vo vyššom veku preto má mať primeranú nutričnú hustotu.

Energetická hodnota stravy má byť individuálne prispôbená veku, telesnej hmotnosti, zdravotnému stavu, úrovni fyzickej aktivity a výživovému stavu prijímateľa tak, aby sa predchádzalo podvýžive ale aj nadmernému energetickému príjmu.

Individuálnu energetickú potrebu prijímateľa posudzuje ZSS prostredníctvom príslušného odborného personálu.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Poskytovateľ stravovacích služieb je povinný v rozsahu predmetu služby zohľadniť zdokumentované individuálne požiadavky na energetický príjem, ktoré mu ZSS oznámi v nevyhnutnom rozsahu, najmä prostredníctvom určenia diéty, úpravy porcie alebo iného dohodnutého nutričného opatrenia.

5.3 Bielkoviny

Vyšší vek je spojený so zníženou schopnosťou organizmu využívať prijaté bielkoviny (anabolická rezistencia). Dostatočný príjem kvalitných bielkovín je nevyhnutný na udržanie svalovej hmoty, fyzickej zdatnosti, imunity a regenerácie organizmu. Nedostatočný príjem zvyšuje riziko sarkopénie, podvýživy a funkčného úpadku.

Strava má zabezpečovať primeraný príjem kvalitných bielkovín počas celého dňa.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Poskytovaná strava musí v rozsahu jedál zabezpečovaných poskytovateľom stravovacích služieb vytvárať podmienky na primeraný príjem bielkovín. Individuálne zvýšená alebo obmedzená potreba bielkovín sa zohľadňuje na základe zdokumentovanej požiadavky ZSS podľa bodu 5.2.

ODPORÚČANIE: Orientačný príjem bielkovín sa stanovuje individuálne; ako všeobecné východisko sa odporúča:

- u zdravých seniorov približne 1,0–1,2 g bielkovín/kg telesnej hmotnosti/deň
- pri chronických ochoreniach alebo riziku podvýživy približne 1,2–1,5 g/kg/deň, pokiaľ tomu nebráni zdravotný stav.

ODPORÚČANIE: Odporúča sa, aby každé hlavné jedlo obsahovalo kvalitný zdroj bielkovín.

5.4 Tuky a sacharidy

Príjem tukov a sacharidov má zabezpečiť dostatočný energetický príjem pri súčasnom znižovaní rizika kardiovaskulárnych a metabolických ochorení.

Odporúča sa preferovať nenasýtené mastné kyseliny, celozrnné obilniny a komplexné sacharidy s vyšším obsahom vlákniny.

Pri zostavovaní jedálnych lístkov sa odporúča:

- obmedzovať nasýtené mastné kyseliny a transmastné kyseliny,
- uprednostňovať rastlinné oleje a ryby,
- obmedzovať pridaný cukor,
- preferovať celozrnné výrobky podľa individuálnej tolerancie a diétnych obmedzení
- zabezpečiť primeraný príjem vlákniny.

5.5 Vitamíny a minerálne látky

ODPORÚČANIE: Zvýšenú pozornosť sa odporúča venovať riziku nedostatočného príjmu alebo zníženého vstrebávania vitamínu D, vitamínu B12, folátu, vápnika, železa a zinku, najmä u prijímateľov s rizikom podvýživy alebo s ochoreniami ovplyvňujúcimi príjem a vstrebávanie živín.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Jedálne lístky musia vytvárať podmienky na primeraný príjem vitamínov a minerálnych látok prostredníctvom pestrej stravy. Pri preukázanom deficite alebo zvýšenej potrebe sa postupuje individuálne podľa zdravotného stavu a odporúčania príslušného zdravotníckeho pracovníka.

Dôležité je dostatočné množstvo:

- zeleniny,

- ovocia,
- mlieka a mliečnych výrobkov,
- kvalitných zdrojov bielkovín,
- celozrnných obilnín podľa individuálnej tolerancie.

5.6 Pitný režim

S pribúdajúcim vekom sa znižuje pocit smädu a schopnosť organizmu hospodáriť s tekutinami, čo významne zvyšuje riziko dehydratácie. Nedostatočný príjem tekutín môže viesť k zhoršeniu fyzickej a psychickej výkonnosti, zápche, infekciám močových ciest, poruchám vedomia a zvýšenému riziku pádov.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA – ROZDELENIE ZODPOVEDNOSTI: ZSS zabezpečuje prijímateľom počas dňa prístup k vhodným tekutinám a individuálny režim príjmu tekutín, ak zdokumentovaná zdravotná indikácia nevyžaduje obmedzenie alebo riadený režim príjmu tekutín. Poskytovateľ stravovacích služieb zodpovedá za zabezpečenie nápojov a tekutín iba v rozsahu poskytovanej stravovacej služby a pokynov ZSS.

ODPORÚČANIE: Príjem nápojov sa stanovuje individuálne. Ako praktické východisko možno u starších žien orientačne vychádzať približne z 1,6 l nápojov/deň a u starších mužov približne z 2,0 l nápojov/deň, pokiaľ klinický stav nevyžaduje iný režim; celkový príjem vody zahŕňa aj vodu obsiahnutú v potravinách.

Pitný režim sa prispôbuje individuálnym potrebám prijímateľa. Poskytovateľ stravovacích služieb zohľadňuje iba požiadavky oznámené ZSS v rozsahu nevyhnutnom na poskytnutie služby.

Kontrola: uplatní sa podľa kapitoly 10; nasledujúce body predstavujú podklady pre jednotnú kontrolnú maticu.

Dodržiavanie štandardu sa overuje prostredníctvom:

- kontroly jedálnych lístkov,
- hodnotenia energetickej a nutričnej skladby stravy,
- kontroly zastúpenia kvalitných zdrojov bielkovín,
- kontroly ponuky tekutín počas dňa,
- pravidelného hodnotenia výživového stavu prijímateľov,
- výsledkov nutričného skríningu a prijatých opatrení.

6. Zostavovanie jedálnych lístkov

Jedálny lístok predstavuje základný nástroj na zabezpečenie nutrične primeraného, bezpečného a pestrého stravovania.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: pri jeho zostavovaní musí byť zohľadnený zdravotný stav, indikované diéty a potreba primeraného príjmu energie a živín. Poskytovateľ stravovacích služieb je povinný spolupracovať so ZSS pri realizácii zdokumentovaných nutričných opatrení oznámených ZSS v rozsahu nevyhnutnom na poskytnutie služby, najmä úpravou energetickej hodnoty alebo porcie jedál, obsahu bielkovín, konzistencie stravy a zabezpečením indikovaných diétnych režimov.

ODPORÚČANIE: súčasne sa odporúča zohľadniť zásady racionálnej výživy, sezónnosť, technologické možnosti zariadenia a ekonomickú efektívnosť prevádzky.

6.1 Pestrosť jedálnych lístkov

Pestrá strava je jedným zo základných predpokladov zabezpečenia dostatočného príjmu všetkých makroživín, mikroživín a vlákniny. Rozmanitosť jedál zároveň podporuje chuť do jedla, znižuje riziko jednostranného stravovania a prispieva k vyššej spokojnosti prijímateľov sociálnych služieb.

Pri zostavovaní jedálnych lístkov sa odporúča:

- striedať jednotlivé druhy mäsa, rýb a rastlinných zdrojov bielkovín,
- zabezpečiť dostatočné zastúpenie zeleniny a ovocia,
- využívať rôzne druhy obilnín a príloh,
- striedať technologické postupy prípravy jedál,
- obmedzovať opakovanie rovnakých jedál.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Poskytovateľ stravovacích služieb je povinný zostavovať jedálny lístok v súlade so záväznými frekvenčnými požiadavkami podľa bodov 6.3 a 9.2 a s požiadavkami na indikované diéty.

Kontrola: uplatní sa podľa kapitoly 10; nasledujúce body predstavujú podklady pre jednotnú kontrolnú maticu.

- kontrola jedálnych lístkov,
- kontrola receptúr,
- kontrola frekvencie opakovania jedál.

6.2 Sezónnosť potravín

Využívanie sezónnych potravín prispieva k vyššej kvalite jedál, lepšej senzorickej hodnote, vyššiemu obsahu niektorých vitamínov a minerálnych látok a zároveň podporuje ekonomickú efektívnosť stravovania.

Odporúča sa:

- zaraďovať sezónnu zeleninu a ovocie,
- využívať lokálne dostupné suroviny,
- prispôbovať jedálne lístky ročným obdobiam.

ODPORÚČANIE: Pri plánovaní jedálnych lístkov sa odporúča primerane zohľadňovať sezónnosť zeleniny, ovocia a ďalších dostupných potravín. Sezónnosť je kvalitatívny prvok nad rámec povinného minima.

Kontrola: uplatní sa podľa kapitoly 10; nasledujúce body predstavujú podklady pre jednotnú kontrolnú maticu.

- kontrola jedálnych lístkov,
- kontrola použitých surovín.

6.3 Frekvencia opakovania jedál

Príliš časté opakovanie rovnakých jedál vedie k znižovaniu chuti do jedla, monotónnosti stravovania a môže negatívne ovplyvniť príjem potravy u prijímateľov, najmä vo vyššom veku.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Identické hlavné jedlo nesmie byť zaradené do jedálneho lístka častejšie ako raz za štyri týždne, s výnimkou tradičných sviatočných jedál alebo jedál zaradených na výslovnú požiadavku ZSS.

- ODPORÚČANIE: pravidelne obmieňať prílohy,
- ODPORÚČANIE: striedať jednotlivé druhy mäsa a technologické úpravy.

Kontrola: uplatní sa podľa kapitoly 10; nasledujúce body predstavujú podklady pre jednotnú kontrolnú maticu.

- kontrola mesačných jedálnych lístkov.

6.4 Rozloženie jedál počas dňa

Pravidelný príjem potravy podporuje udržanie energetickej rovnováhy, stabilnej glykémie a znižuje riziko podvýživy.

Odporúča sa zabezpečiť pravidelný príjem potravy s primeraným rozložením energie počas celého dňa.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Stravovanie musí byť organizované podľa typu zariadenia, formy poskytovanej sociálnej služby a poskytovaných služieb tak, aby bol zabezpečený najmenej rozsah stravovania vyžadovaný § 17 ods. 4 zákona č. 448/2008 Z. z. v znení neskorších predpisov a všetky ďalšie jedlá dohodnuté podľa príslušného zmluvného alebo prevádzkového režimu, vrátane indikovaných diétnych režimov.

Kontrola: uplatní sa podľa kapitoly 10; nasledujúce body predstavujú podklady pre jednotnú kontrolnú maticu:

- kontrola prevádzkového poriadku,
- kontrola výdaja stravy,
- kontrola receptúr,
- kontrola technologických listov.

6.5 Individuálne požiadavky prijímateľov

Výživové potreby prijímateľov sa líšia podľa zdravotného stavu, schopnosti prijímať potravu, predpísanej diéty aj kultúrnych alebo náboženských preferencií.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Pri zostavovaní jedálnych lístkov a príprave stravy musia byť zohľadnené záväzné zdravotné požiadavky prijímateľov v rozsahu informácií poskytnutých ZSS, najmä:

- indikované diéty,
- zdokumentované potravinové alergie a intolerancie,
- poruchy prehĺtania alebo žuvania podľa pokynu ZSS,
- iné zdokumentované individuálne výživové potreby oznámené ZSS.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Poskytovateľ je povinný zabezpečiť prípravu jedál v súlade s indikovanými diétami.

ODPORÚČANIE: Individuálne požiadavky prijímateľa, ktoré nevyplývajú zo zdravotnej indikácie alebo z inej záväznej požiadavky, najmä chuťové, kultúrne alebo náboženské preferencie, sa odporúča zohľadniť podľa dostupných prevádzkových možností.

- kontrola evidencie indikovaných diét a nevyhnutných pokynov ZSS na ich zabezpečenie,
- kontrola jedálnych lístkov,
- kontrola poskytovaných diét.

6.6 Skladba jedálneho lístka počas týždňa

Vyvážené rozloženie jednotlivých skupín potravín počas týždňa je základným predpokladom zabezpečenia primeraného príjmu energie, bielkovín, vlákniny, vitamínov a minerálnych látok. Zároveň prispieva k pestrosti stravy, znižuje riziko jednostranného stravovania a podporuje dlhodobé udržanie dobrého výživového stavu prijímateľov.

ODPORÚČANIE: Pri zostavovaní jedálnych lístkov sa odporúča zohľadňovať odporúčania pre racionálnu výživu prijímateľov, aktuálne poznatky klinickej výživy a zásady zdravej výživy pri chronických ochoreniach, pri zachovaní záväzných minimálnych požiadaviek tohto štandardu. Pri zostavovaní jedálneho lístka sa odporúča zabezpečiť primerané zastúpenie všetkých skupín potravín počas týždňa.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Jedálny lístok musí spĺňať záväzné frekvencie podľa bodu 9.2 a obmedzenie opakovania identického hlavného jedla podľa bodu 6.3. Ostatné

prvky pestrosti uvedené v tejto kapitole majú charakter odporúčania, ak nie sú výslovne označené ako minimálna požiadavka.

Odporúča sa pestré a šetrné technologické spracovanie jedál s preferenciou varenia, dusenia, pečenia a prípravy v pare. Vyprážané jedlá sa odporúča zaradiť len príležitostne. **Pri plánovaní jedálnych lístkov sa odporúča prihliadať na sezónnosť potravín, ich dostupnosť a chuťové preferencie prijímateľov.**

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Jedálny lístok musí obsahovať názov jedla, gramáž porcie, označenie alergénov v rozsahu vyžadovanom platnými právnymi predpismi a označenie príslušnej diéty.

Pri zostavovaní jedálnych lístkov sa odporúča:

- neplánovať dva dni po sebe rovnaký druh mäsa ako hlavné jedlo,
- nestriedať opakovane rovnakú prílohu počas niekoľkých po sebe nasledujúcich dní,
- pravidelne obmieňať druhy zeleniny a ovocia,
- využívať sezónne suroviny,
- primerane zaradiť tradičné slovenské jedlá v nutrične vhodnejšej úprave,
- obmedzovať vysoko priemyselne spracované potraviny.

Neodporúča sa:

- zaradiť vyprážané hlavné jedlá viac ako 1× týždenne,
- zaradiť sladké hlavné jedlá ako jediný zdroj energie bez bielkovinovej zložky,
- pripravovať jedlá s nadmerným obsahom soli, nasýtených mastných kyselín alebo pridaného cukru.

Kontrolné kritériá:

Dodržiavanie štandardu sa hodnotí prostredníctvom:

- kontroly štvor- až šesťtýždňových jedálnych lístkov,
- kontroly receptúr a technologických listov,
- kontroly frekvencie zaradiťovania jednotlivých skupín potravín,
- kontroly skladby diétného stravovania,
- kontroly sezónnosti použitých surovín.

6.7 Technologické spracovanie jedál

Nevhodné technologické spracovanie môže viesť k stratám vitamínov, minerálnych látok, zníženiu senzorickej kvality jedál a zvýšeniu obsahu tuku alebo soli.

Technologické postupy:

- varenie,
- dusenie,
- pečenie,
- zapiekanie,
- príprava v pare.

ODPORÚČANIE: Vyprážané jedlá sa odporúča zaradiť len výnimočne.

ODPORÚČANIE: Pri príprave zeleniny sa odporúča voliť postupy obmedzujúce tepelné straty vitamínov a podľa zdravotného stavu, diéty a individuálnej tolerancie zaradiť zeleninu a ovocie aj v čerstvom stave.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: poskytovateľ stravovacích služieb je povinný zabezpečiť technologické spracovanie jedál v súlade so záväznými požiadavkami tohto štandardu, požiadavkami systému HACCP a platnými hygienickými predpismi.

Kontrola:

- kontrola receptúr,

- kontrola technologických listov,
- kontrola jedálnych lístkov.

7. Minimálne požiadavky na diétne stravovanie

Diétne stravovanie predstavuje neoddeliteľnú súčasť starostlivosti o prijímateľov sociálnych služieb. U prijímateľov, najmä vo vyššom veku alebo so zhoršeným zdravotným stavom, sa často vyskytujú chronické ochorenia, ako sú diabetes mellitus, ochorenia tráviaceho traktu, kardiovaskulárne ochorenia, ochorenia obličiek, poruchy prehĺtania a podvýživa, ktoré si vyžadujú individuálnu úpravu stravovania.

Správne nastavené diétne stravovanie môže významne prispieť k stabilizácii zdravotného stavu, prevencii komplikácií, zlepšeniu kvality života a zníženiu potreby hospitalizácií.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Diétne stravovanie musí zodpovedať zdokumentovanej zdravotnej indikácii, individuálnym potrebám prijímateľa v rozsahu oznámenom ZSS, platným právnym predpisom a záväzným minimálnym požiadavkám tohto štandardu.

Poskytovanie diétnej stravy sa zabezpečuje na základe:

- zdravotného stavu prijímateľa,
- odporúčania ošetrojúceho lekára,
- individuálnych výživových potrieb,
- porúch prehĺtania alebo žuvania,
- potravinových alergií a intolerancií,
- prípadne ďalších zdravotných indikácií.

Pri plánovaní diétného stravovania má byť zabezpečené, aby diéta bola terapeuticky vhodná a zároveň energeticky a nutrične plnohodnotná.

Diétna strava nemá byť jednostranná ani viesť k zbytočným nutričným obmedzeniam.

7.1 Minimálny štandard

Poskytovateľ stravovacích služieb je povinný zabezpečiť prípravu diétnej stravy v rozsahu poskytovanej stravovacej služby a podľa zdravotných indikácií oznámených zariadením sociálnych služieb.

V rozsahu poskytovanej stravovacej služby sa zabezpečujú najmä tieto druhy stravovania:

- racionálna strava,
- diabetická strava,
- šetriaca strava,
- mechanicky upravená strava,
- strava s upravenou konzistenciou pri poruchách prehĺtania,
- bezlaktózová strava,
- bezlepková strava pri medicínsky potvrdených indikáciách,
- iné individuálne upravené diéty podľa zdravotného stavu prijímateľa, ak ich zabezpečenie patrí do rozsahu poskytovanej stravovacej služby.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Každá diéta musí byť pripravovaná podľa zdokumentovanej zdravotnej indikácie, záväzných požiadaviek tohto štandardu a požiadaviek na bezpečnosť potravín tak, aby bola terapeuticky vhodná a energeticky a nutrične primeraná. Odborný dohľad sa zabezpečuje podľa bodu 8.5.

7.2 Jednotlivé druhy diét

Diéta kašovitá (D1)

Charakteristika: Kašovitá strava je určená prijímateľom, ktorí potrebujú mechanicky upravenú konzistenciu stravy podľa schopnosti hryzenia a prehĺtania. Jedlá majú byť mäkké, homogénne

alebo kašovité, bez tvrdých, ostrých a ťažko spracovateľných častí. Samotná potreba kašovitej stravy neznamena automaticky potrebu plošného chemického alebo tukového obmedzenia; ďalšie obmedzenia sa určujú podľa zdravotnej indikácie.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Strava musí byť energeticky a nutrične plnohodnotná a jej konzistencia musí zodpovedať individuálnej schopnosti prijímateľa bezpečne prijímať potravu. Pri dysfágii sa konzistencia upravuje podľa odporúčania príslušného zdravotníckeho pracovníka a podľa štandardizovaných zásad pre textúru stravy a tekutín.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA – technologická úprava: Pri príprave sa používajú najmä šetrné technologické postupy, ako varenie, dusenie, príprava na pare alebo vo vodnom kúpeli a šetrné pečenie. Jedlo sa podľa potreby melie, mixuje, pasíruje alebo upravuje na pyrė. Odstraňujú sa kosti, chrupky, šľachy, tvrdé šupy, zrná a iné časti, ktoré môžu zhoršiť bezpečnosť alebo toleranciu jedla.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Jednotlivé zložky jedla sa pri mechanickej úprave upravujú a podávajú oddelene; ich spoločné zmiešanie alebo rozmixovanie do jednej hmoty je prípustné len v prípade, ak to vyžaduje individuálna potreba prijímateľa alebo zdravotná indikácia.

Výber potravín má vychádzať z nutričnej hodnoty, individuálnej tolerancie a požadovanej konzistencie. Nie je potrebné vytvárať rozsiahly univerzálny zoznam „povolených“ a „zakázaných“ potravín, ak obmedzenie nevyplýva z konkrétnej zdravotnej indikácie.

Pri zníženom príjme potravy sa odporúča zvyšovať energetickú a bielkovinovú hustotu jedál a podľa potreby podávať menšie porcie častejšie. Príjem potravy a tekutín sa má priebežne sledovať.

Diéta racionálna (D3)

Charakteristika: Racionálna strava je základný plnohodnotný spôsob stravovania pre prijímateľov, ktorí nepotrebujú osobitnú terapeutickú diétu. Má zabezpečiť primeraný príjem energie, bielkovín, tukov, sacharidov, vlákniny, vitamínov, minerálnych látok a tekutín s prihliadnutím na vek, zdravotný a výživový stav.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Energetický a nutričný príjem musí byť primeraný individuálnym potrebám prijímateľa. U starších osôb sa musí venovať osobitná pozornosť prevencii podvýživy, dehydratácie a nedostatočného príjmu bielkovín.

Strava má byť pestrá a má pravidelne obsahovať zeleninu, ovocie, obilniny a prílohy podľa tolerancie, mlieko a mliečne výrobky alebo vhodné alternatívy, mäso, ryby, vajcia a rastlinné zdroje bielkovín. Preferujú sa rastlinné oleje, orechy a semená podľa schopnosti príjmu a individuálnej tolerancie.

Uprednostňujú sa menej spracované potraviny a šetrné technologické postupy. Vyprážané jedlá, potraviny s vysokým obsahom soli, pridaných cukrov a nasýtených tukov sa zaraďujú obmedzene. Nie je potrebné plošne zakazovať biely chlieb, bielu ryžu alebo iné jednotlivé potraviny; rozhoduje celková skladba jedálňička, zdravotný stav a tolerancia.

Pitný režim sa nastavuje individuálne. Orientačne možno vychádzať z približne 1,5–2,0 l nápojov denne, pokiaľ zdravotný stav alebo lekár neurčí inak.

Poznámka: Pevné percentuálne rozdelenie makroživín a univerzálny počet 5–6 jedál denne sa v tomto štandarde nestanovuje ako samostatné odborné minimum; frekvencia a skladba jedál sa prispôbujú individuálnym potrebám a režimu zariadenia. Tým nie je dotknutý minimálny rozsah stravovania, ktorý je poskytovateľ sociálnej služby povinný zabezpečiť podľa § 17 ods. 4 zákona č. 448/2008 Z. z. v znení neskorších predpisov.

Diéta šetriaca s obmedzením tukov (D4)

Charakteristika: Šetriaca strava s obmedzením tukov je terapeuticky upravený režim určený prijímateľom, u ktorých zdravotný stav vyžaduje lepšiu stráviteľnosť jedál a/alebo obmedzenie tuku. Rozsah obmedzenia musí vychádzať z konkrétnej diagnózy, klinického stavu a individuálnej tolerancie.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Diéta musí aj pri obmedzení tuku zostať energeticky a nutrične primeraná. Nesmie viesť k zbytočnému plošnému vylúčeniu potravín ani k nedostatočnému príjmu energie a bielkovín.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA – technologická úprava: Pri príprave sa používajú najmä varenie, dusenie, príprava na pare, vo vodnom kúpeli a šetrné pečenie bez nadmerného množstva tuku. Vyprážanie, fritovanie a prepaľovanie tukov sa nezaraduje. Viditeľný tuk z mäsa sa odstraňuje a množstvo pridaného tuku sa prispôbuje indikácii.

Preferujú sa chudšie zdroje bielkovín, primerane upravené mliečne výrobky, obilniny a prílohy, tepelne upravená zelenina a ovocie podľa individuálnej tolerancie. Pri gastrointestinálnych ťažkostiach sa množstvo a typ vlákniny upravuje individuálne; nie je odborne vhodné automaticky vylúčiť všetku rastlinnú vlákninu.

Pri dlhodobejšom podávaní sa má sledovať výživový stav, telesná hmotnosť, príjem energie a bielkovín a tolerancia diéty. Rozsah obmedzení sa má pravidelne prehodnocovať.

Diéta diabetická základná (D9)

Charakteristika: Diabetická strava je plnohodnotný stravovací režim pre prijímateľov s diabetes mellitus. Cieľom je primeraný energetický príjem, pravidelnosť a vhodné rozloženie sacharidov, dostatočný príjem bielkovín a vlákniny a podpora kontroly glykémie pri zachovaní dobrej nutričnej kvality stravy.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Množstvo a rozloženie sacharidov musí byť prispôbené liečbe, zdravotnému stavu, výživovým potrebám a režimu prijímateľa. Pri liečbe inzulínom alebo liekmi s rizikom hypoglykémie musí organizácia stravovania rešpektovať časovanie liečby a jedál podľa zdravotnej indikácie.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Sladené nápoje a potraviny s vysokým obsahom pridaných cukrov sa obmedzujú. Nie je potrebné plošne vylúčiť všetky zdroje sacharidov ani jednotlivé potraviny len na základe ich glykemického indexu.

Preferujú sa zdroje sacharidov s vyšším obsahom vlákniny podľa tolerancie – zelenina, strukoviny, celozrnné obilniny a celé ovocie – spolu s kvalitnými zdrojmi bielkovín a nenasýtených tukov. Porcie príloh a ďalších sacharidových potravín sa prispôbujú individuálnej potrebe.

Ovocie sa plošne nezakazuje podľa „sladkosti“ ani zrelosti. Rozhoduje druh, porcia, celkové množstvo sacharidov a individuálna glykemická odpoveď. Podobne nie je vhodné deliť potraviny iba na „vhodné/nevhodné“ podľa glykemického indexu bez zohľadnenia porcie a celého jedla.

Nekalorické alebo nízkoenergetické sladidlá možno použiť primerane. Pri senioroch s rizikom podvýživy má prioritu dostatočný energetický a bielkovinový príjem; príliš reštriktívny diabetický režim môže byť kontraproduktívny.

Bezlepková strava je poskytovaná ako osobitný diétny režim na základe medicínskej indikácie, najmä pri:

- celiakii
- alergií na pšenicu (ak je potrebná eliminácia lepku),
- ďalších stavoch podľa rozhodnutia ošetrojúceho lekára.

Bezlepková strava

Bezlepková strava je určená prijímateľom s medicínsky potvrdenou indikáciou vyžadujúcou vylúčenie lepku, predovšetkým pri celiakii. Rozsah diéty sa riadi konkrétnou diagnózou.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Pri celiakii musí byť zabezpečené dôsledné vylúčenie zdrojov lepku a prevencia krížového kontaktu pri skladovaní, príprave, Transporte a výdaji stravy. Použité suroviny musia byť kontrolované podľa označenia a platných požiadaviek na potraviny.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Bezlepková strava musí byť nutrične plnohodnotná a zabezpečovať primeraný príjem energie, bielkovín, vlákniny, vitamínov a minerálnych látok.

Pri dlhodobom režime sa odporúča sledovať pestrosť stravy a využívať prirodzene bezlepkové obilniny a pseudoobilniny podľa individuálnej tolerancie, aby sa znižovalo riziko jednostrannosti.

Bezlaktózová strava

Bezlaktózová alebo nízkolaktózová strava je určená prijímateľom s medicínsky potvrdenou intoleranciou laktózy alebo inou indikáciou na jej obmedzenie. Cieľom je zmierniť symptómy pri zachovaní čo najpestrejšej a nutrične plnohodnotnej stravy.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Rozsah obmedzenia laktózy musí zohľadňovať individuálnu toleranciu. Nie je potrebné automaticky vylúčiť všetky mliečne výrobky, ak ich prijímateľ toleruje.

Podľa tolerancie možno využívať bezlaktózové výrobky a prirodzene nízkolaktózové mliečne výrobky. Pri obmedzení mliečnych výrobkov sa musí venovať pozornosť dostatočnému príjmu bielkovín, vápnika a vitamínu D.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Poskytovateľ musí zabezpečiť správne označenie a prípravu diéty podľa individuálne stanovenej potreby prijímateľa a dokumentovanej zdravotnej indikácie.

ODPORÚČANIE: Pri senioroch sa odporúča vyhnúť sa zbytočne reštriktívnym diétam, ktoré môžu znižovať príjem potravy a zvyšovať riziko podvýživy. Pri terapeutickej diéte sa preto odporúča posudzovať nielen diagnózu, ale aj výživový stav, toleranciu, príjem potravy a kvalitu života.

7.3 Individuálna úprava stravy

Pri špecifických zdravotných stavoch môže byť potrebná individuálna úprava stravovania nad rámec štandardných diét.

Môže ísť najmä o:

- potravinové alergie,
- chronické ochorenia obličiek,
- onkologické ochorenia,
- podvýživu,
- sarkopéniu,
- špecifické metabolické ochorenia.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Individuálne úpravy stravy musia vychádzať zo zdokumentovanej zdravotnej indikácie a odporúčania ošetrojúceho lekára alebo iného kompetentného odborníka v klinickej výžive oprávneného takúto indikáciu alebo odporúčanie vydať. Poskytovateľovi stravovacích služieb sa odovzdávajú iba údaje nevyhnutné na správnu prípravu, označenie a výdaj diéty.

Kontrola: uplatní sa podľa kapitoly 10; nasledujúce body predstavujú podklady pre jednotnú kontrolnú maticu.

Dodržiavanie štandardu sa hodnotí prostredníctvom:

- kontroly jedálnych lístkov,
- kontroly receptúr,
- kontroly technologických postupov,
- kontroly správnosti označovania diét,
- kontroly výdaja diétnej stravy,
- kontroly dokumentácie o indikovaných diétach,
- kontroly spokojnosti prijímateľov sociálnych služieb.

8. Kvalitatívne požiadavky na pripravované jedlá

Táto kapitola sa sústreďuje na kvalitatívne prvky, najmä kvalitu surovín, senzorickú kvalitu a odborný dohľad. Požiadavky na technologickú rozmanitosť a nutričnú skladbu sa uplatnia podľa kapitol 5 a 6

8.1 Odborné zdôvodnenie

Kvalita pripravovaných jedál významne ovplyvňuje výživový stav, zdravotný stav, spokojnosť a kvalitu života prijímateľov sociálnych služieb. U prijímateľov, najmä vo vyššom veku je dostatočný príjem potravy podmienený nielen jej nutričnou hodnotou, ale aj senzorickými vlastnosťami, primeranou konzistenciou, vzhľadom, vôňou, chuťou a teplotou podávania.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Jedlá musia byť pripravované v súlade so zásadami správnej výrobnéj praxe, platnou legislatívou Slovenskej republiky, požiadavkami bezpečnosti potravín, a záväznými požiadavkami tohto štandardu.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Pri plánovaní a kontrole jedálnych lístkov a diétnych režimov musí byť zabezpečený odborný dohľad kvalifikovaného odborníka na výživu a dietetiku / nutričného terapeuta podľa požadovanej odbornej spôsobilosti.

8.2 Požiadavky na suroviny

Pri príprave jedál sa odporúča využívať kvalitné, zdravotne bezpečné a čo najmenej priemyselne spracované potraviny.

Odporúča sa využívať najmä:

- čerstvé suroviny,
- sezónne ovocie a zelenina,
- lokálne dostupné potraviny,
- kvalitné zdroje bielkovín,
- celozrnné obilniny podľa individuálnej tolerancie,
- rastlinné oleje s priaznivým zložením mastných kyselín.

Odporúča sa obmedzovať používanie vysoko priemyselne spracovaných potravín, polotovarov s vysokým obsahom soli, pridaného cukru a nasýtených tukov.

MINIMÁLNY ŠTANDARD: poskytovateľ stravovacích služieb je povinný používať zdravotne bezpečné suroviny zodpovedajúce požiadavkám platnej legislatívy. Pri príprave jedál nie je prípustné používanie surovín po dátume spotreby alebo zdravotne nevyhovujúcich potravín.

ODPORÚČANIE: Prednostne sa využívajú čerstvé alebo šetrne spracované suroviny s primeranou nutričnou hodnotou.

Kontrola: uplatní sa podľa kapitoly 10; nasledujúce body predstavujú podklady pre jednotnú kontrolnú maticu.

- kontrola dodacích listov,
- kontrola skladovania potravín,
- kontrola vstupných surovín,
- kontrola dodržiavania systému HACCP.

8.3 Senzorická kvalita jedál

Chuť, vôňa, vzhľad, farba a konzistencia jedál významne ovplyvňujú ochotu prijímateľov prijímať potravu.

Znížená chuť do jedla patrí medzi časté problémy vyššieho veku a vhodná senzorická úprava jedál môže prispieť k prevencii podvýživy.

Odporúča sa, aby jedlá boli:

- primerane dochutené,
- vizuálne atraktívne,
- farebne pestré,
- pripravované z čerstvých surovín,
- prispôbené schopnosti prijímateľa prijímať potravu.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Podávané jedlá musia spĺňať požiadavky na vzhľad, vôňu, chuť, konzistenciu a primeranú teplotu podávania.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Pri poruchách prehĺtania musí byť konzistencia upravená podľa zdokumentovanej zdravotnej indikácie alebo odporúčania odborníka v klinickej výžive.

Kontrola: uplatní sa podľa kapitoly 10; nasledujúce body predstavujú podklady pre jednotnú kontrolnú maticu.

- senzorická kontrola jedál,
- kontrola konzistencie,
- kontrola spokojnosti prijímateľov sociálnych služieb.

8.4 Teplota podávania jedál

Nevhodná teplota podávaných jedál znižuje ich senzorickú kvalitu, prijateľnosť a môže predstavovať riziko z hľadiska zdravotnej bezpečnosti potravín.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Počas uchovávania, prepravy, distribúcie a výdaja jedál je potrebné zabezpečiť dodržiavanie požiadaviek systému HACCP a platných hygienických predpisov, vrátane kontroly času a teploty podávania jedál v rozsahu určenom vlastným kontrolným systémom poskytovateľa.

ODPORÚČANIE: Jedlá sa odporúča podávať bez zbytočných časových prestojov tak, aby sa zachovala ich senzorická kvalita.

poskytovateľ stravovacích služieb zabezpečí distribúciu a výdaj jedál spôsobom, ktorý zachová ich zdravotnú bezpečnosť, senzorickú kvalitu a primeranú teplotu podávania v súlade s požiadavkami systému HACCP a platnými hygienickými predpismi Slovenskej republiky.

Kontrola: uplatní sa podľa kapitoly 10; nasledujúce body predstavujú podklady pre jednotnú kontrolnú maticu.

- kontrola dodržiavania systému HACCP,
- evidencia merania teploty pri uchovávaní, distribúcii a výdaji jedál,
- kontrola časových intervalov medzi prípravou a podávaním jedál,

- kontrola dodržiavania hygienických postupov.

Poskytovateľ stravovacích služieb je povinný viesť záznamy o monitorovaní kritických kontrolných bodov (CCP), vrátane záznamov o teplote pripravovaných, uchovávaných a distribuovaných jedál, v rozsahu požadovanom systémom HACCP a platnou legislatívou.

8.5 Odborný dohľad nad kvalitou pripravovaných jedál

Kvalita pripravovaných jedál nezávisí iba od použitých surovín, ale aj od správneho zostavenia jedálnych lístkov, technologických postupov a dodržiavania diétnych režimov. Pravidelný odborný dohľad znižuje riziko nutričných chýb a prispieva k poskytovaniu bezpečnej, nutrične vyváženej a kvalitnej stravy.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Poskytovateľ stravovacích služieb je povinný zabezpečiť odborný dohľad nad zostavovaním jedálnych lístkov, kontrolou receptúr, technologických postupov a diétnych režimov prostredníctvom kvalifikovaného odborníka na výživu a dietetiku alebo nutričného terapeuta.

Odborný dohľad zahŕňa najmä:

- kontrolu súladu jedálnych lístkov so zdokumentovanými diétnymi indikáciami a záväznými požiadavkami tohto štandardu,
- zohľadňovanie aktuálnych vedeckých poznatkov založených na princípoch evidence-based nutrition ako odborného východiska, bez automatického rozšírenia záväzných minimálnych požiadaviek,
- kontrolu nutričnej hodnoty jedál,
- kontrolu správnosti diétnych režimov,
- odborné konzultácie pri ich aktualizácii.

Kontrola: uplatní sa podľa kapitoly 10; nasledujúce body predstavujú podklady pre jednotnú kontrolnú maticu.

- preukázanie odborne spôsobilej osoby,
- doklad o odbornej kvalifikácii,
- záznamy o odbornej kontrole jedálnych lístkov a diétnych režimov,
- dokumentácia o vykonaných odborných odporúčaniach.

9. Minimálna frekvencia zarad'ovania jednotlivých skupín potravín

Pravidelné a primerané zarad'ovanie jednotlivých skupín potravín je základným predpokladom zabezpečenia nutrične vyváženeho stravovania prijímateľov. Dostatočná rôznorodosť jedálneho lístka prispieva k primeranému príjmu energie, bielkovín, vitamínov, minerálnych látok, vlákniny a ďalších biologicky aktívnych látok.

ODPORÚČANIE: Pri plánovaní jedálnych lístkov sa odporúča zohľadňovať zásady racionálnej výživy prijímateľov, aktuálne vedecké poznatky založené na princípoch evidence-based nutrition, relevantné odborné diétnologické metodiky a individuálne potreby prijímateľov sociálnych služieb, pri zachovaní záväzných minimálnych požiadaviek tohto štandardu.

9.1 Odporúčania

Jedálne lístky by mali zabezpečovať pravidelné zastúpenie všetkých základných skupín potravín; záväzné minimálne frekvencie upravuje bod 9.2.

Pri plánovaní stravy sa odporúča:

- pravidelne zarad'ovať kvalitné zdroje bielkovín,
- zabezpečiť každodenný príjem zeleniny a ovocia,
- pravidelne zarad'ovať mlieko a mliečne výrobky podľa individuálnej tolerancie,
- využívať strukoviny ako významný zdroj rastlinných bielkovín a vlákniny,
- pravidelne zarad'ovať ryby,

- využívať celozrnné výrobky, optimálne denne, podľa zdravotného stavu, individuálnej tolerancie a diéty,
- obmedzovať vysoko priemyselne spracované potraviny.

9.2 Minimálny štandard

Poskytovateľ stravovacích služieb je povinný zabezpečiť pri racionálnej strave, aby v každom sedemdňovom období počas hodnoteného obdobia boli jednotlivé skupiny potravín zastúpené minimálne v nasledovnej frekvencii. Pri terapeutických diétach sa tieto frekvencie uplatnia v rozsahu zlučiteľnom so zdokumentovanou zdravotnou indikáciou; medicínsky odôvodnená a zdokumentovaná odchýlka sa nepovažuje za porušenie štandardu. Jedno hlavné jedlo môže súčasne spĺňať viac ako jednu skupinu, ak vecne zodpovedá každej z nich. Množstvom limit sa posudzuje podľa gramáže príslušnej suroviny alebo zložky uvedenej v schválenej receptúre pre jednu porciu. Ak sa strava neposkytuje počas všetkých kalendárnych dní, na účely tohto bodu sa sedemdňovým obdobím rozumie sedem po sebe nasledujúcich prevádzkových dní, v ktorých sa strava poskytuje.

Skupina potravín	Požadovaná frekvencia v sedemdňovom období
Hydinové mäso	2 x týždenne
Hovädzie, teľacie, bravčové mäso	1 až 2 x týždenne, maximálne 350 g / týždeň
Ryby	minimálne 1x týždenne
Strukoviny ako hlavné jedlo	minimálne 1x týždenne
Bezmäsité hlavné jedlo	minimálne 1x týždenne
Vajcia ako hlavné jedlo	1 až 2x týždenne
Mlieko a mliečne výrobky	denne
Čerstvá zelenina	denne
Ovocie	denne
Polievka	denne

9.3 Technologická príprava

ODPORÚČANIE: Počas týždňa sa odporúča striedať technologické úpravy jedál tak, aby jedna úprava bez odborného alebo prevádzkového dôvodu neprevažovala.

Prednostne sa využívajú:

- varenie,
- dusenie,
- pečenie,
- zapiekanie,
- príprava v pare.

Vyprážené hlavné jedlá sa odporúča zaradiť len výnimočne.

9.4 Sezónnosť potravín

Odporúča sa primerane využívať sezónne druhy zeleniny a ovocia.

Pri zostavovaní jedálnych lístkov sa odporúča využívať lokálne dostupné suroviny s prihliadnutím na sezónnosť a ekonomickú efektívnosť.

9.5 Obmedzenie opakovania jedál

Pre zabezpečenie pestrosti stravovania:

- **Pri opakovaní identického hlavného jedla sa uplatní záväzná minimálna požiadavka podľa bodu 6.3.**
- rovnaká technologická úprava jedál by nemala prevládať počas viacerých po sebe nasledujúcich dní,
- **odporúča sa pravidelne obmieňať prílohy.**

Kontrola: uplatní sa podľa kapitoly 10; nasledujúce body predstavujú podklady pre jednotnú kontrolnú maticu.

Dodržiavanie minimálnej frekvencie jednotlivých skupín potravín sa hodnotí prostredníctvom:

- kontroly jedálnych lístkov za obdobie minimálne štyroch týždňov,
- kontroly receptúr a technologických listov,
- kontroly nákupných dokladov použitých surovín,

9.6 Nevhodné postupy pri plánovaní jedálnych lístkov

Kvalita stravovania prijímateľov nie je ovplyvnená iba výberom jednotlivých potravín, ale aj spôsobom zostavovania jedálnych lístkov, technologickou úpravou jedál a frekvenciou ich opakovania. Nevhodne zostavené jedálne lístky môžu viesť k nedostatočnému príjmu živín, zníženiu pestrosti stravy, vyššiemu riziku podvýživy a nižšej spokojnosti prijímateľov sociálnych služieb.

ODPORÚČANIE: Pri plánovaní jedálnych lístkov sa odporúča zohľadňovať zásady racionálnej výživy prijímateľov, relevantné odborné diétnologické metodiky a aktuálne vedecké poznatky založené na princípoch **evidence-based nutrition**, pri zachovaní záväzných minimálnych požiadaviek tohto štandardu.

Pri zostavovaní jedálnych lístkov sa odporúča:

- zabezpečiť dostatočnú pestrosť jedál,
- pravidelne obmieňať suroviny, prílohy a technologické postupy,
- uprednostňovať čerstvé a minimálne priemyselne spracované potraviny,
- primerane využívať sezónne a lokálne dostupné suroviny,
- rešpektovať chuťové preferencie prijímateľov pri zachovaní nutričnej hodnoty jedál.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Za nepripustné sa považujú postupy, ktoré sú v rozpore so zdravotnou bezpečnosťou, indikovanou diétou alebo výslovne stanovenou minimálnou frekvenciou v tomto štandarde. V nasledujúcom zozname predstavujú záväzné minimum iba body, ktoré nie sú výslovne označené ako **ODPORÚČANIE**; odporúčania nemožno použiť ako základ konštatovania porušenia minimálneho štandardu.

- opakovanie identického hlavného jedla v období kratšom ako 4 týždne, s výnimkou tradičných sviatočných jedál alebo jedál na výslovnú požiadavku zariadenia,
- **ODPORÚČANIE:** Vyhýbať sa opakovanému zaraďovaniu rovnakého technologického spôsobu prípravy počas viacerých po sebe nasledujúcich dní bez odôvodnenia.
- **ODPORÚČANIE:** Obmedzovať nadmerné využívanie vysoko priemyselne spracovaných potravín a polotovarov ako náhrady štandardnej prípravy jedál.
- používanie surovín nezodpovedajúcich požiadavkám na zdravotnú bezpečnosť alebo platným právnym predpisom,
- **ODPORÚČANIE:** Obmedzovať nadmerné používanie soli, zmesových ochucovadiel s vysokým obsahom sodíka a pridaného cukru.
- používanie čiastočne hydrogenovaných tukov ako technologickej suroviny,
- **ODPORÚČANIE:** Vyprážené hlavné jedlá zaraďovať len výnimočne, spravidla najviac 1× týždenne.
- nedodržanie minimálnych frekvencií základných skupín potravín výslovne stanovených v bode 9.2 bez zdravotnej indikácie alebo diéty odôvodňujúcej odchýlku,

- poskytovanie diétnej stravy, ktorá nezodpovedá indikovanému diétnemu režimu prijímateľa sociálnej služby.

Pri príprave jedál sa odporúča:

- minimalizovať straty živín vhodnou technologickou úpravou,
- neprehrievať jedlá opakovane,
- zabezpečiť primeranú veľkosť porcií podľa typu diéty,
- rešpektovať individuálne potreby prijímateľov pri úprave konzistencie jedál,
- zachovať senzorickú kvalitu jedál aj pri diétnej strave.

Kontrola: uplatní sa podľa kapitoly 10; nasledujúce body predstavujú podklady pre jednotnú kontrolnú maticu.

Dodržiavanie požiadaviek sa hodnotí prostredníctvom:

- kontroly jedálnych lístkov,
- kontroly receptúr a technologických listov,
- kontroly používaných surovín,
- kontroly systému HACCP,
- kontroly frekvencie opakovania jedál,
- hodnotenia spokojnosti prijímateľov sociálnych služieb,
- odborného posúdenia jedálnych lístkov kvalifikovaným odborníkom na výživu a dietetiku.

10. Kontrola kvality poskytovaných stravovacích služieb

Kontrola kvality predstavuje nevyhnutnú súčasť zabezpečenia bezpečného, nutrične hodnotného a kvalitného stravovania prijímateľov sociálnych služieb. Pravidelné hodnotenie umožňuje identifikovať nedostatky, prijímať nápravné opatrenia a zabezpečiť jednotnú úroveň poskytovaných služieb vo všetkých zariadeniach.

Kontrola kvality sa vzťahuje na celý proces poskytovania stravy – od plánovania jedálnych lístkov, nákupu surovín, technologického spracovania jedál až po ich distribúciu, výdaj a spokojnosť prijímateľov.

MINIMÁLNA POŽIADAVKA – ROZDELENIE ZODPOVEDNOSTI: Poskytovateľ stravovacích služieb zodpovedá za kvalitu a bezpečnosť pripravovanej a dodávanej stravy, dodržiavanie jedálnych lístkov, receptúr, gramáží, diét, technologických a hygienických postupov a za vedenie a poskytnutie príslušnej dokumentácie v rozsahu svojej zodpovednosti. ZSS zodpovedá najmä za zdravotnú indikáciu diéty, nutričný skrining prijímateľov, nadväzujúce zdravotné a nutričné opatrenia a zisťovanie spokojnosti prijímateľov.

Kontrola zo strany ZSS má overovací charakter a nenahrádza vlastnú kontrolnú a evidenčnú povinnosť poskytovateľa stravovacích služieb.

Kontrola plnenia tohto štandardu sa vykonáva primerane charakteru kontrolovanej požiadavky, a to priebežne, výberovo, periodicky alebo na základe zisteného nedostatku. Uvedenie kontrolného kritéria v tomto štandarde neznamená povinnosť ZSS vykonávať každý kontrolný úkon pri každom poskytnutí alebo výdaji stravy.

Poskytovateľ stravovacích služieb je povinný poskytnúť ZSS potrebnú súčinnosť a na požiadanie sprístupniť podklady potrebné na overenie plnenia požiadaviek tohto štandardu.

10.1. Bežná prevádzková kontrola

Pri preberaní a výdaji stravy ZSS zabezpečuje základnú prevádzkovú kontrolu v rozsahu primeranom charakteru poskytovanej služby, najmä kontrolu:

- správnosti dodaného druhu stravy a diéty,
- množstva dodanej stravy, ak je relevantné,
- zjavnej senzorickej kvality stravy, najmä vzhľadu, vône a podľa potreby chuti,
- primeranej teploty stravy podľa nastaveného kontrolného režimu,
- zjavného dodržania hygienických požiadaviek pri dodaní, distribúcii a výdaji stravy.

10.2 Vlastná kontrola poskytovateľa stravovacích služieb

Poskytovateľ stravovacích služieb zabezpečí:

- pravidelnú internú kontrolu kvality a bezpečnosti pripravovaných a dodávaných jedál,
- vedenie dokumentácie podľa systému HACCP v rozsahu svojej zodpovednosti,
- kontrolu dodržiavania receptúr, gramáží a technologických postupov,
- kontrolu **správnosti prípravy, označovania a výdaja** diétnej stravy ,
- kontrolu teploty pri príprave, uchovávaní, distribúcii a výdaji jedál **v rozsahu svojej zodpovednosti**,
- kontrolu plnenia požiadaviek na skladbu jedálnych lístkov a frekvenciu zaraďovania jednotlivých skupín potravín,
- spoluprácu so ZSS pri zisťovaní spokojnosti prijímateľov a pri realizácii nápravných opatrení,
- spoluprácu s kvalifikovaným odborníkom na výživu a dietetiku / nutričným terapeutom podľa požadovanej odbornej spôsobilosti pri hodnotení jedálnych lístkov a diétnych režimov,
- poskytnutie podkladov potrebných na kontrolu ZSS.

10.3 Periodická a cielená kontrola

Plnenie požiadaviek štandardu, ktoré nie je potrebné overovať pri každom preberaní alebo výdaji stravy, sa kontroluje výberovo alebo periodicky, najmä prostredníctvom:

- kontroly jedálnych lístkov,
- kontroly receptúr a technologických listov,
- kontroly frekvencie zaraďovania jednotlivých skupín potravín,
- kontroly dokumentácie o diétnom stravovaní,
- kontroly používaných surovín a príslušných dokladov,
- kontroly dokumentácie systému HACCP a záznamov o kritických kontrolných bodoch,
- kontroly dokumentácie odborného dohľadu.

Rozsah a frekvencia kontroly sa určujú primerane s prihliadnutím najmä na charakter poskytovanej služby, rizikovosť kontrolovanej oblasti, predchádzajúce zistenia a prevádzkové podmienky ZSS.

Cielená alebo podrobnejšia kontrola sa vykoná najmä pri zistení nedostatku, opakovaných odchýlkach, sťažnosti prijímateľov, podozrení na nedodržanie požiadaviek štandardu alebo inej skutočnosti odôvodňujúcej podrobnejšie preverenie.

10.4 Odborné hodnotenie jedálnych lístkov

MINIMÁLNA POŽIADAVKA: Jedálne lístky musia byť odborne hodnotené v periodicite určenej ZSS podľa charakteru poskytovanej služby, v rozsahu primeranom typu zariadenia a zdravotnému stavu prijímateľov. Odborné hodnotenie musí rozlišovať medzi overením záväzných minimálnych požiadaviek a posúdením odporúčaní alebo kvalitatívnych prvkov; nesplnenie samotného odporúčania sa nepovažuje za porušenie minimálneho štandardu. Hodnotenie sa vykonáva najmä z hľadiska:

- energetickej hodnoty,

- zastúpenia makroživín,
- príjmu bielkovín,
- zastúpenia zeleniny a ovocia,
- pestrosti jedál,
- frekvencie opakovania jedál,
- sezónnosti,
- dodržiavania zdokumentovaných diétnych režimov a záväzných požiadaviek tohto štandardu,
- aktuálnych vedeckých poznatkov v oblasti výživy, dietetiky a geriatrickej nutričnej starostlivosti.

Odborné hodnotenie sa vykonáva periodicky alebo podľa potreby aj mimoriadne, najmä prostredníctvom kvalifikovaného odborníka na výživu a dietetiku / nutričného terapeuta.

10.5 Spokojnosť prijímateľov sociálnych služieb

ZSS zabezpečuje primeraným spôsobom pravidelné zisťovanie spokojnosti prijímateľov so stravovaním.

Hodnotia sa najmä:

- chuť jedál,
- pestrosť jedálnych lístkov,
- veľkosť porcií,
- vzhľad jedál,
- teplota podávania,
- kultúra stolovania,
- celková spokojnosť.

Výsledky hodnotenia sa využívajú na priebežné zlepšovanie kvality poskytovaných stravovacích služieb a podľa potreby na prijímanie nápravných opatrení.

10.6 Kontrolná matica

Kontrolovaná oblasť	Primárna zodpovednosť za plnenie	Spôsob overenia zo strany ZSS	Režim kontroly
Správny druh stravy a diéty	poskytovateľ	kontrola pri preberaní alebo výdaji	priebežne
Množstvo dodanej stravy	poskytovateľ	kontrola dodávky podľa potreby	priebežne/podľa potreby
Senzorická kvalita	poskytovateľ	kontrola vzhľadu, chuti, vône, konzistencie jedál	priebežne / výberovo
Teplota stravy	poskytovateľ v rozsahu svojej činnosti	kontrolné meranie podľa nastaveného režimu	výberovo / podľa potreby
Kvalita použitých surovín	poskytovateľ	kontrola podkladov alebo surovín podľa potreby	výberovo
Receptúry a gramáže	poskytovateľ	kontrola príslušných podkladov	výberovo
Technologické postupy	poskytovateľ	kontrola receptúr a technologických listov	výberovo

Kontrolovaná oblasť	Primárna zodpovednosť za plnenie	Spôsob overenia zo strany ZSS	Režim kontroly
HACCP a hygienické požiadavky	každý subjekt v rozsahu svojej činnosti	kontrola zjavného stavu a podľa potreby príslušnej dokumentácie	priebežne / výberovo
Frekvencia zaraďovania potravín	poskytovateľ	porovnanie jedálnych lístkov s požadovanými frekvenciami	periodicky
Diétne stravovanie	ZSS/poskytovateľ	kontrola jedálnych lístkov, receptúr a evidencie indikovaných diét / diétnych režimov	periodicky / podľa potreby
Nutričná kvalita	ZSS/poskytovateľ	odborné posúdenie skladby jedálnych lístkov a receptúr	periodicky
Odborný dohľad	poskytovateľ	kontrola dokladov o kvalifikácii a záznamov o odbornej kontrole	výberovo / periodicky
Spokojnosť prijímateľov	ZSS	pravidelné zisťovanie a vyhodnotenie spokojnosti	periodicky
Nutričný skrining	ZSS / príslušný odborný personál	kontrola vykonania a nadväzujúcich opatrení	podľa potreby prijímateľa

Pri zistení nedostatku ZSS oznámi zistenie poskytovateľovi stravovacích služieb a podľa charakteru nedostatku požaduje jeho odstránenie alebo prijatie nápravného opatrenia. Pri opakovaných alebo závažných nedostatkoch môže ZSS vykonať alebo zabezpečiť podrobnejšiu kontrolu príslušnej oblasti.

Pri aplikácii štandardu u starších prijímateľov sa má predchádzať zbytočne reštriktívnym diétnym obmedzeniam. Prioritou je bezpečnosť, prevencia a odborné riešenie malnutrície a dehydratácie v rámci kompetencií ZSS a príslušného zdravotníckeho personálu, zachovanie dostatočného príjmu energie a bielkovín, individualizácia a kvalita života. Úprava konzistencie stravy pri dysfágii alebo poruchách žuvania má vychádzať zo zdokumentovanej funkčnej potreby a nemá automaticky znamenať ďalšie chemické či nutričné obmedzenia.

Tento odborný štandard vychádza z aktuálnych vedeckých poznatkov a odporúčaní Európskej spoločnosti pre klinickú výživu a metabolizmus (ESPEN), Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO), Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín (EFSA), ako aj z platných právnych predpisov Slovenskej republiky.

11. Súhrn odborných princípov kvalitného jedálneho lístka

Nasledujúci súhrn **nepredstavuje nové minimálne požiadavky**. Jeho účelom je zhrnúť odborné oblasti, v ktorých sa môže prejaviť **vyššia kvalita jedálneho lístka a odborná pridaná hodnota** nad rámec záväzného minima stanoveného týmto štandardom.

Pri odbornom posudzovaní jedálneho lístka sa zohľadňuje najmä:

- **Pestrosť a rôznorodosť stravy** – primerané striedanie hlavných zdrojov bielkovín, príloh, zeleniny, ovocia a ďalších skupín potravín bez zbytočne častého opakovania rovnakých jedál.
- **Nutričná vyváženosť** – vhodné zastúpenie zdrojov bielkovín, komplexných sacharidov, tukov, vlákniny, zeleniny a ovocia s prihliadnutím na potreby prijímateľov sociálnych služieb.
- **Vhodnosť pre cieľovú skupinu** – zohľadnenie vyššieho veku, rizika malnutície, zníženého príjmu potravy, problémov so žuvaním alebo prehĺtaním a ďalších špecifických potrieb prijímateľov.
- **Odborná úroveň diétnych režimov** – diéty nemajú byť iba formálnou obmenou základného jedálneho lístka, ale majú zodpovedať účelu diéty, zachovať primeranú nutričnú hodnotu a podľa možností aj pestrosť a senzorickú kvalitu.
- **Rozmanitosť technologických postupov** – primerané striedanie varenia, dusenia, pečenia a ďalších vhodných spôsobov prípravy s obmedzením nadmerného využívania vyprážania a technologických postupov znižujúcich nutričnú alebo senzorickú kvalitu stravy.
- **Kvalita a vhodný výber surovín** – využívanie nutrične hodnotných potravín a primerané obmedzenie nadmerného zastúpenia vysoko priemyselne spracovaných potravín a polotovarov.
- **Sezónnosť a prirodzená variabilita** – vhodné využívanie sezónne dostupných potravín, najmä zeleniny a ovocia, ak to umožňujú prevádzkové podmienky.
- **Senzorická kvalita a atraktivita jedál** – chuť, vôňa, vzhľad, farebnosť, konzistencia a celková skladba jedálneho lístka s cieľom podporovať dostatočný príjem stravy a pozitívny vzťah prijímateľov k jedlu.
- **Individualizácia a praktická aplikovateľnosť** – schopnosť jedálneho lístka reagovať na reálne potreby prijímateľov a zároveň zabezpečiť jeho realizovateľnosť v podmienkach zariadenia.

Vyššia odborná kvalita neznamena zavádzanie ďalších obmedzení alebo reštriktívnejšieho stravovania, ale kvalitnejšiu aplikáciu princípov stanovených týmto štandardom pri zachovaní nutričnej primeranosti, pestrosti, bezpečnosti a kvality života prijímateľov.

Vypracovala: Ing. Jana Kondrcová
2026