

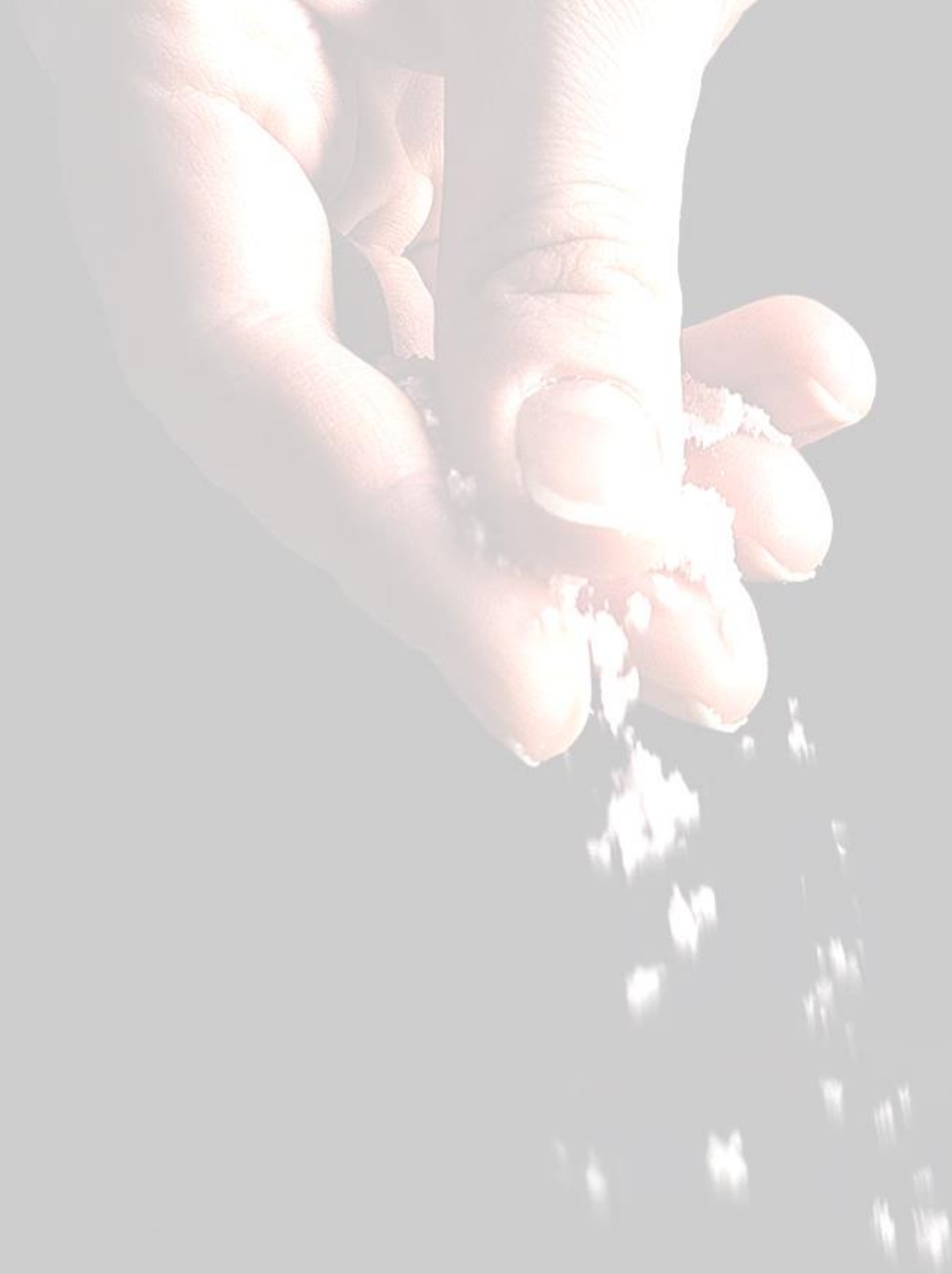
Zkušenosti z okamžitého měření soli v polévkách připravených ve školních jidelnách

Krajská hygienická stanice Zlínského
kraje se sídlem ve Zlíně, odbor hygieny
dětí a mladistvých

e-mail: ivana.lukasikova@khszlin.cz

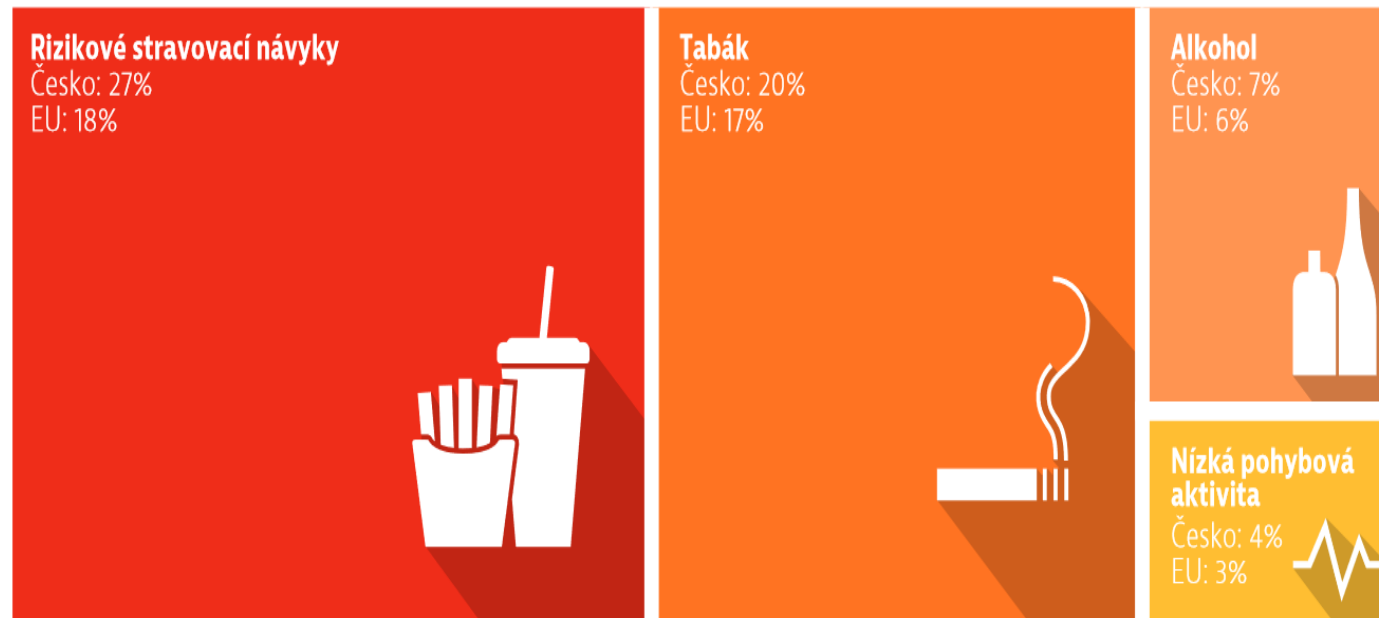
ve spolupráci

se Státním zdravotním ústavem Praha,
Centrum zdraví, výživy a potravin
(SZÚ – CZVP)



Přibližně 48 % všech úmrtí v Česku v roce 2017 lze přičíst behaviorálním rizikovým faktorům, tj. rizikovým stravovacím návykům, kouření tabáku, konzumaci alkoholu a nízké pohybové aktivitě.

Rizikové stravovací návyky, jako jsou nízká konzumace ovoce a zeleniny a vysoká spotřeba soli, přispěly k více než čtvrtině všech úmrtí (27 %), což je výrazně nad průměrem EU (18 %).



Poznámka: Celkový počet úmrtí souvisejících s těmito rizikovými faktory (53 600) je nižší než součet počtů úmrtí za jednotlivé faktory (64 300), protože stejné úmrtí lze přičíst více než jednomu rizikovému faktoru. Rizikové stravovací návyky zahrnují 14 složek, například nízkou konzumaci ovoce a zeleniny a vysokou konzumaci nápojů slazených cukrem.

Zdroje: IHME (2018), Global Health Data Exchange (odhady se týkají roku 2017).

Zdroj:

ECD/European Observatory on Health Systems and Policies (2019), Česko: zdravotní profil země 2019, State of Health in the EU, OECD Publishing, Paris/European Observatory on Health Systems and Policies, Brussels. Dostupné zde: https://ec.europa.eu/health/sites/default/files/state/docs/2019_chp_cs_czech.pdf

Stravovací návyky, životní styl a vzorce chování, které si dítě osvojí v dětství, přetrvávají po celý život

Reálná spotřeba soli v ČR je alarmující.
Češi solí cca 3x více než je doporučováno.

♥ WHO: 5 g/osobu/den

Zdroj: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241504836>

Pro děti je doporučení nižší dle věku

♥ EFSA: 2 – 4 g

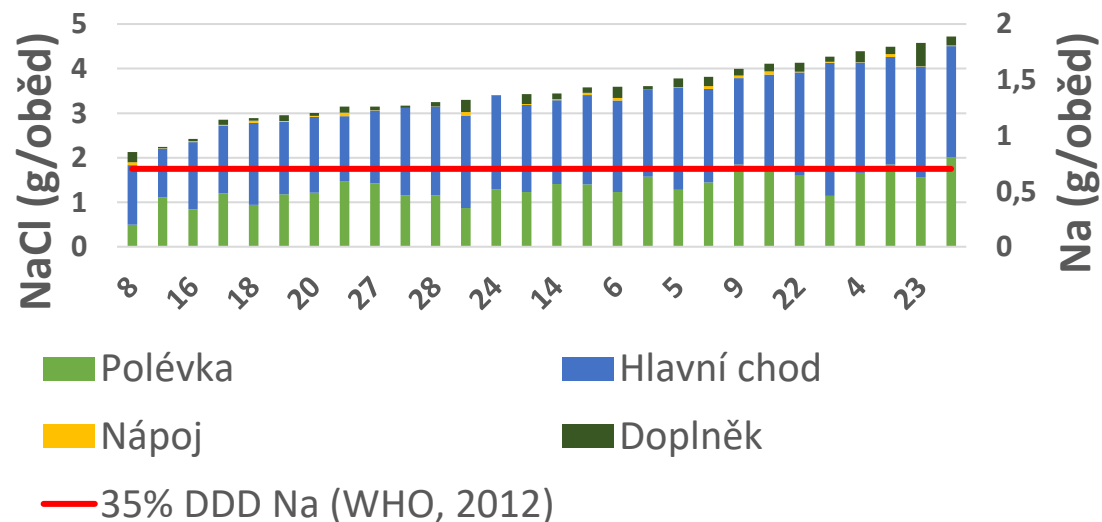
Zdroj: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.2903/j.efsa.2019.5778>

Norma pro školní oběd - 1,75 g soli, od roku 2020 je EFSA doporučeno dokonce jen 1,4 g. Norma pro polévku 0,4 g NaCl/100 g porce.

Výsledky studií ze školních jídelen provedených SZÚ CZVP v Brně ve spolupráci odbory HDM v letech 2015 – 2016 a 2017 – 2018

V první studii byl vyšší přívod soli v obědech u všech 28 školních jídelen (ŠJ), přičemž 13 jídelen překračovalo doporučení WHO i více jak dvojnásobně. Některé školní jídelny naplnily 35% hodnotu doporučení příslušející školnímu obědu již z polévky. Polévka se podílela v průměru 40 % na celkovém přívodu sodíku z obědu, zatímco u ostatních sledovaných minerálních látek to bylo pouze okolo 20 % (Ca 20 %, Fe 22 %, K 16 %).

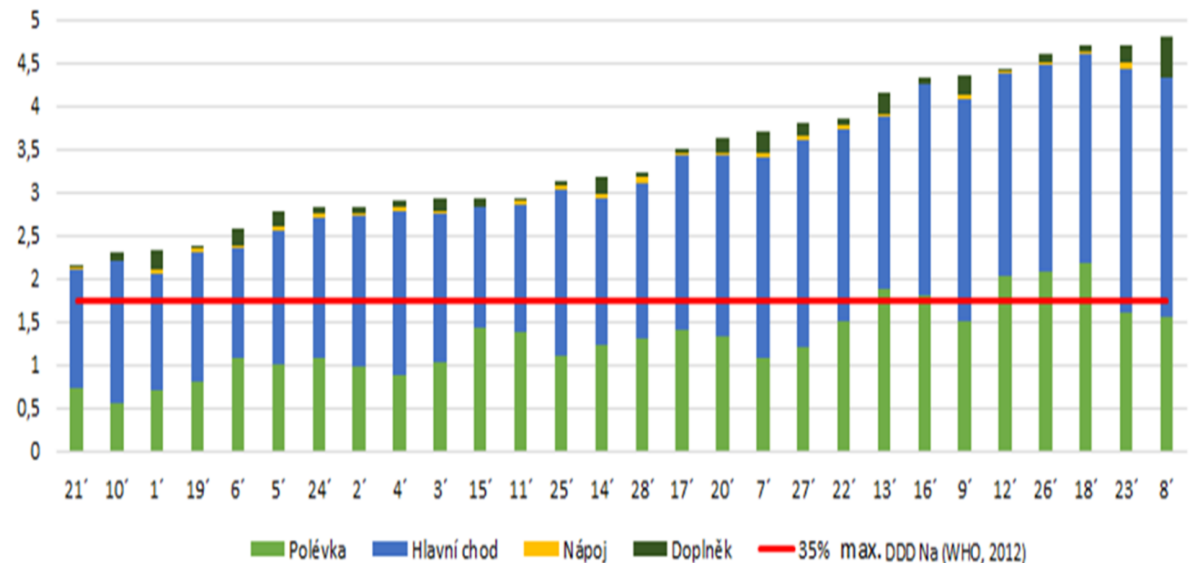
Zdroj: http://www.szu.cz/uploads/CZVP/Skolni_stravovani_16_corr2.pdf



Druhá studie porovnávala mj. obsah soli v obědech u nejlepších školních jídelen oproti ostatním jídelnám a srovnávala výsledky s první studií. 43 % školních jídelen překročilo doporučení WHO více než 2x, hlavní chod se na obsahu soli v porci obědu podílel z 57 %, polévka z 38 %.

Zdroj:

http://www.szu.cz/uploads/documents/knihovna_SVI/pdf/2019/AHEM_1_2019.pdf



Hledání cesty



Cílem je získání znalostí a dovedností ve správný čas a na správném místě.

- ♥ není lepší čas než den, kdy se pokrm připraví
- ♥ není lepší místo než komunikace ve školní jídelně
- ♥ není lepší partner než ten, kdo pokrm připravil

Nezastupitelná pomoc SZÚ CZVP v Brně

2 metody rychlého (kapesního) stanovení soli (Na)

Měření elektrické vodivosti

Elektrická vodivost závisí především na obsahu soli ve zkoumaném materiálu.

Vodivost ale ovlivňují i další látky, jako jsou například kyseliny (ocet, kyselina citrónová atd.). V tomto případě lze změřit pouze relativní hodnotu obsahu soli, která závisí na receptuře.



Iontově selektivní elektrody na sodík

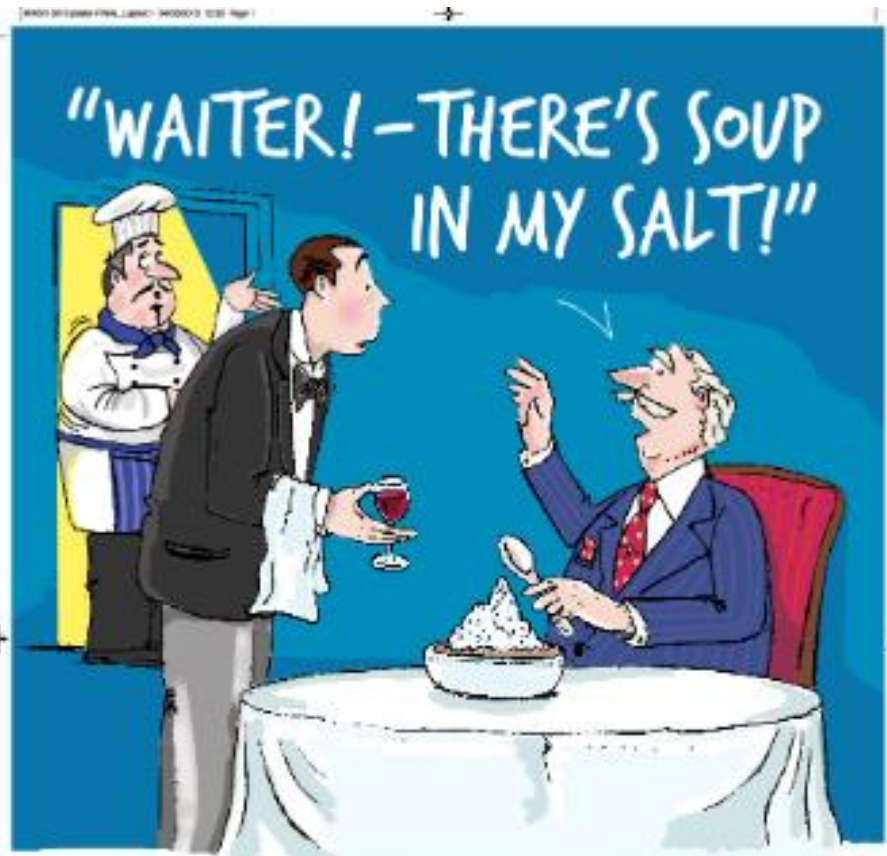
Na elektrochemické membráně se vytváří rozdíl elektrických potenciálů následkem průchodu selektivních iontů, který lze změřit.



Pokud se solí více polévka, je slanější i hlavní chod, doplněk, případně přesnídávka a svačina. Jedná se tedy o praxi stabilního kolektivu, většinou v malém počtu.

Existuje vztah mezi solením polévek a hlavního chodu?





Eating too much salt damages our health. Did you know that 75% of the salt we eat is already in the food we buy?

Ask for less salt please!



World Salt Awareness Week

11th - 17th March 2013

To learn more visit
www.worldactiononsalt.com

daily@wash.org.uk 0203 700 1111



Zlínské výsledky:

Více než polovina školních jídelen dosáhla jenom v polévce 50 % denní dávky soli

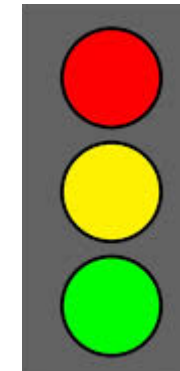
Dalších 42 % ŠJ solí nadměrně (nad doporučení WHO pro dospělé osobu)

Pouze dvě ŠJ dosáhly hodnoty 1,2 g soli na porci polévky, méně žádná

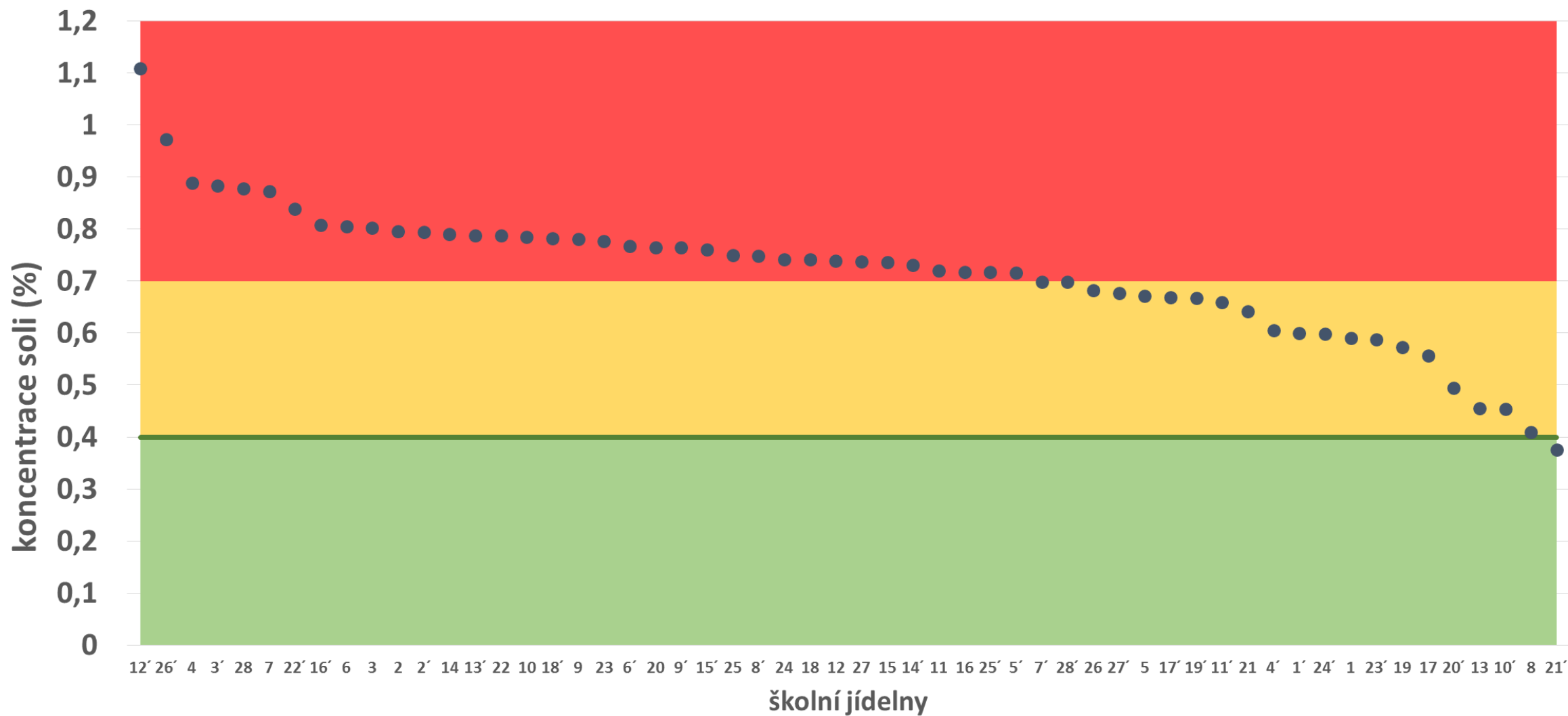
Stanovení doporučení/limitních pásem obsahu soli v polévkách pro intervenci

- Koncentrace soli byly rozčleněny do pásem tříbarevného semaforu
červená – vysoká, žlutá – zvýšená, zelená – doporučená
- Zelené pásmo bylo odvozeno z doporučení WHO (2012):**

Doporučení WHO pro max. přívod (dospělí)	2	Na (g/den)
35% z doporučení WHO (vyhl. č. 107/2005 Sb.)	0,7	Na (g/oběd)
Na polévku připadalo 40% z hmotnosti oběda (P+H)	0,28	Na (g/polévka)
Přepočet na koncentraci při průměrné porci 184 g	0,152	Na (g/100g)
Přepočet koncentrace na NaCl	0,38	NaCl (g/100g = %)
Po zaokrouhlení	0,4	NaCl (%)
<i>Nové doporučení EU (2019) pro děti 7-10 let</i>	<i>0,3</i>	<i>NaCl (%)</i>



- Žluté a červené pásmo** bylo stanoveno podle průměrné hodnoty doporučeného obsahu soli v recepturách pro ŠS (*Společnost pro výživu, 2019*).
- Současně se jedná i o průměrnou hodnotu obsahu soli zjištěnou u polévek v 56 ŠJ ve studiích školního stravování.



— doporučení (WHO, 2012) • obsah soli v polévce

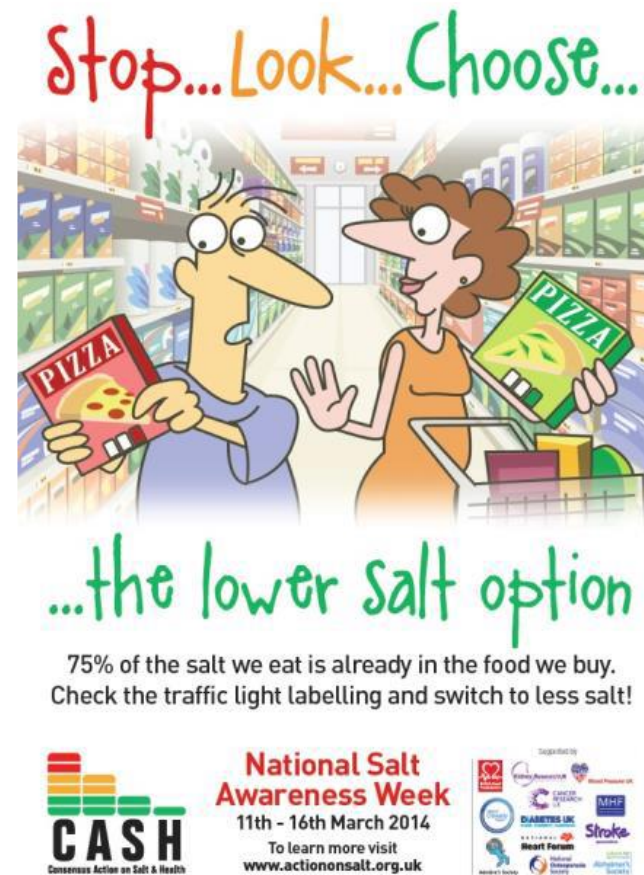
Východiska z praxe

- při přípravě stravy je určujícím faktorem chutě finálního pokrmu chuťová preference kuchaře, který pokrm připravuje či dochucuje
- nevážení množství instantních směsí, koření a soli, odhaduje se pomocí hrstí či „od oka“
- přetrvávající dochucování pomocí instantních výrobků
- ochutnávka jednou osobou bez znalosti a zkušenosti o správné koncentraci soli
- neznalost číst etikety
- neznalost důvodu proč méně solit pro děti

Jak dosáhnout zlepšení? Krok č. 1

HLEDÁNÍ POTRAVIN S NÍŽŠÍM OBSAHEM SODÍKU

- Hledání produktů s menším nebo žádným obsahem soli je účinná metoda k výraznému snížení sodíku v jídle.
- Revize nutričních štítků je klíčová.
- Občas nejsou snadno dostupné dobré možnosti s nízkým obsahem sodíku a zde je nutná komunikace s výrobcem nebo dodavatelem.
- Společenskou objednávkou musí být strategie vývoje varianty s nižším obsahem sodíku.



Poster zdroj:
World Action on Salt, Sugar and Health (WASSH)

DOBROTA bez glut.

Distribuce v ČR:



Složení:

57% sůl, cukr, mrkev, pastiňák,
petrželová nať, kurkuma, malto-
dextrin, kukuřičný škrob, pepř
černý, vitamin B2
Uchovejte v suchu a temnu

Minimální trvanlivost do:
02/12/2021



PAPE

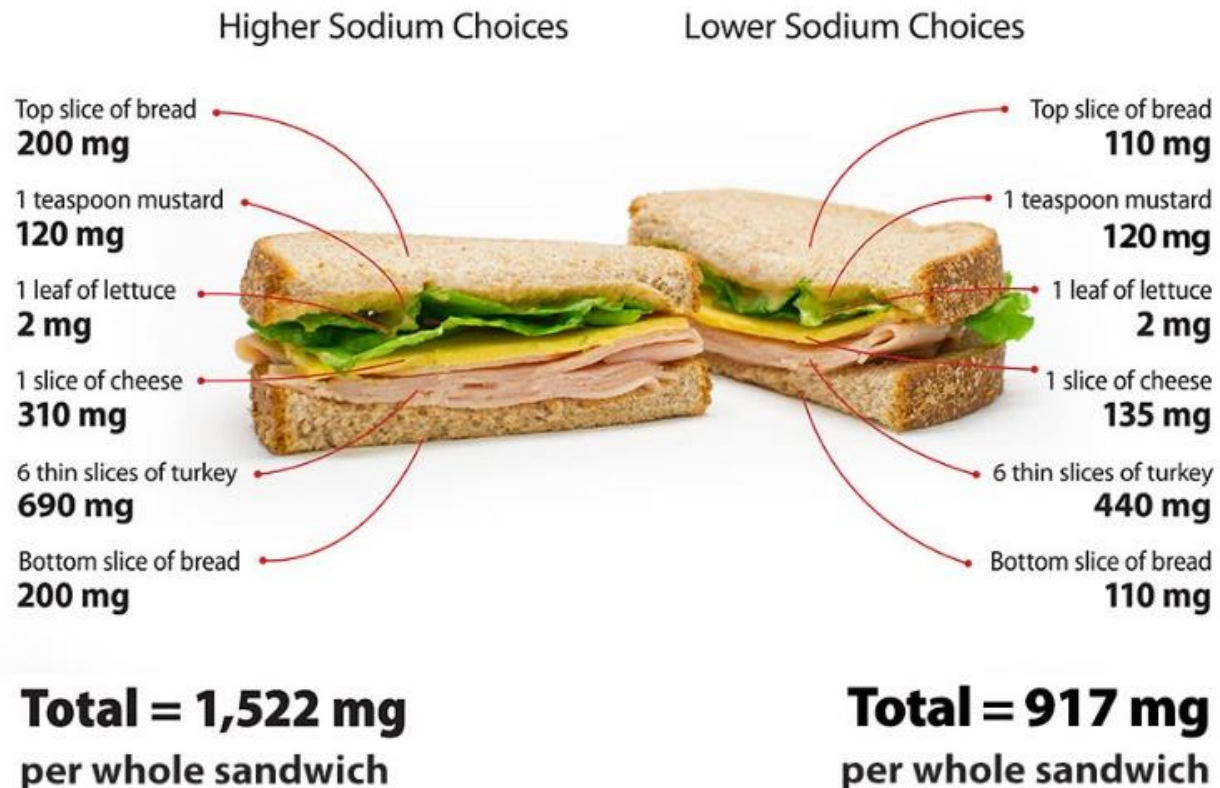


Sůl 0,15



Sůl 1,1

Anatomie sendviče



Příklady úprav vedoucí ke snížení sodíku:

- Použijte menší/tenčí plátky chleba nebo sendviče či housky
- Pečivo je vždy bez posypu solí na povrchu
- Pravidlem se stane použití potravin s nízkým obsahem sodíku, jako je ovoce a zelenina
- Omezení slaných vrstev

Jak dosáhnout zlepšení? Krok č. 2

ÚPRAVA KULINÁRNÍ TECHNIKY

- Jedná se o použití bezpečných a osvědčených způsobů přípravy a přitom zachování přízně zákazníka. Cílem je správnou úpravou chutí podpořit, například:
 - přípravou jídel ze základních surovin
 - restováním kořenové zeleniny
 - přípravou vlastních vývarů, zeleninových pest a směsí koření
 - vyvážením chutě při sníženém solení česnekem, cibulí, čerstvými nebo sušenými bylinkami, kurkumou, zázvorem, ořechy, semínky a jinými sušenými plody, houbami apod. ...
 - vyvíjením nových receptur s nižším obsahem sodíku, které přes tuto změnu budou dobře přijaty zákazníkem

Jak dosáhnout zlepšení? Krok č. 3

ZMĚNY V PŘÍSTUPU

- znát důvody proč méně solit pro všechny věkové kategorie
- nákup – pečlivý výběr, případně změna dodavatele
- revize receptur a následně jejich dodržování (záměna suroviny za výhodnější, změna technologie,...)
- přesné měření a ne volné solení bez kontroly množství soli (typu hrst, od oka,...)
- ochutnávání pokrmů více zaměstnanci (vyvarovat se praxi, kde je určujícím faktorem chutě finálního pokrmu chuťová preference jednoho kuchaře, zejména bez znalosti správné koncentrace soli v pokrmu)
- zlepšit orientaci v informacích uvedených na obalu potravin
- věnovat se managementu velikosti porcí (ke zdravému stravování lze přispět celkově i tím, že bude spotřebitel konzumovat doporučené velikosti porcí)
- plánovat celé obědové nebo denní menu podle použitých surovin

VÝMĚNA PRODUKTU

- Výměna produktu zahrnuje identifikaci potravin, které přispívají k obsahu sodíku a identifikace potravin s nižším obsahem sodíku. Alternativy ke snížení celkového obsahu sodíku by měly být bez kompromisů v chuti. Podstatná je i revize normování a samotných receptur.



Vnímáme slanost správně?



**Když budeme sodík ve stravě snižovat postupně,
naše jídlo bude stále chutnat skvěle
a rozdíl pozná jen naše srdce**