



## ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52  
P.O.BOX 45  
826 45 Bratislava



Bratislava, 29.5.2018

### Záverečná správa

#### **Cielený monitoring v rámci výkonu štátneho zdravotného dozoru zameraný na pitný režim detí v materských školách**

##### **Úvod do problematiky:**

Napriek tomu, že orálne zdravie je základnou zložkou celkového zdravia, zubný kaz patrí medzi najrozšírenejšie ochorenie na svete. Je to globálny, celosvetový, zdravotný problém spôsobujúci zdravotné, sociálne a ekonomické následky pre jednotlivca a krajiny.

Je nesmierne dôležité klásť dôraz na dentálne zdravie už v rannom veku. Zanedbaná starostlivosť o mliečny chrup môže byť príčinou komplikácií na trvalom chrupe i pridružených ďalších ochorení. Dôsledná a pravidelná starostlivosť o chrup v prvých rokoch života je základ pre celoživotné optimálne orálne zdravie. Deti sú náchylné na tvorbu zubného kazu hneď ako sa objavia prvé zúbky. Prieskum Svetovej federácie zubných lekárov ukázal, že Slovensko patrí medzi krajiny, v ktorej deti majú najvyššiu kazovosť zubov v Európe.

Podľa štatistík Svetovej zdravotníckej organizácie je výskyt pokazených a plombovaných zubov u detí na Slovensku alarmujúci. Preto Slovenská komora zubných lekárov oslovila Úrad verejného zdravotníctva SR so žiadosťou o spoluprácu v súvislosti s prevenciou zubného kazu u detí. Uvedená inštitúcia zadefinovala ako hlavný problém pri etiológii zubného kazu u detí nadmernú konzumáciu cukru a sladených nápojov, okrem iného aj v rámci školského stravovania v spojení s nedostatočnou ústnou hygienou.

Slovenská komora zubných lekárov sa stala členom Aliancie za budúcnosť bez zubného kazu (Alliance for Cavity Free Future ACCF). ACCF je nezisková charitatívna organizácia, ktorá združuje popredných svetových odborníkov v zubnom lekárstve s cieľom zlepšovať implementáciu zmien v orálnom zdraví na celom svete.

Hlavné ciele Aliancie:

- **každé dieťa narodené v r. 2026 a neskôr bolo bez zubného kazu po celý život,**
- do roku 2020 zaviesť efektívnu prevenciu a manažment na dosiahnutie cieľov.

**Cieľ cieleného monitoringu (charakteristika):**

Cieľom monitoringu je poskytnúť reálny prehľad o konzumácií sladených nápojov podávaných deťom v rámci pitného režimu počas ich pobytu v predškolskom zariadení a na základe vyhodnotenia navrhnúť eventuálne opatrenia na zlepšenie.

**Metodika monitoringu:**

Monitoroval sa týždenný jedálny lístok v piatich materských školách v rámci každého okresu so zameraním iba na pitný režim. Mlieko nepovažujeme za súčasť *pitného režimu*, nakoľko mlieko nie je nápoj ale potravina, ktorá vyžaduje zložité trávenie.

## Vyhodnotenie monitoringu:

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR vypracováva a pravidelne aktualizuje materiálovo spotrebné normy a receptúry pre školské stravovanie, ktoré majú záväzný charakter pre všetky zariadenia školského stravovania zaradené v sieti škôl a školských zariadení Slovenskej republiky. Normy obsahujú presné usmernenia, obmedzenia i praktické a špecifické aplikácie princípov do praxe.

Pri zostavovaní jedálnych lístkov v zariadení školského stravovania je potrebné dodržiavať **Zásady na zostavovanie jedálnych lístkov** podľa Prílohy č.1 k vyhláske č. 330/2009 Z. z. o zariadení školského stravovania vrátane časovej a obsahovej štruktúry jedál v zmysle odporúčaných výživových dávok.

Samotné normy upravujú aj receptúry nápojov. Hoci Svetová zdravotnícka organizácia a odborníci na zdravú výživu sa odporúčajú v rámci pitného režimu absolútne vyhýbať sladeným nápojom a limonádam, napriek tomu normy povoľujú ponúkať aj vodu so sirupom či iný sladký nápoj. Pri ponuke nápoja k jedlu musia školské stravovacie zariadenia preferovať podávanie **čistej pitnej vody z vodovodu**, pitnej vody ochutenej ovocím a bylinkami.

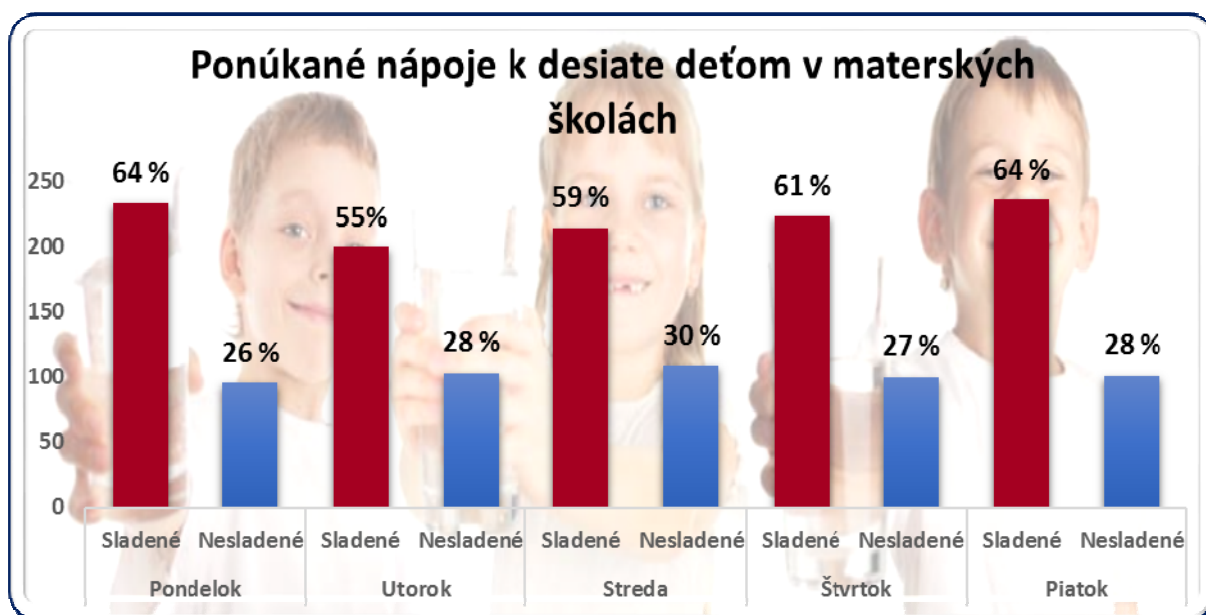
Podávané ochutené nápoje môžu byť:

- čaje (zelený/čierny/ovocný, sladený/nesladený),
- prírodné 100% ovocné a zeleninové šťavy, do ktorých nebol pridaný cukor, sladidlá, farbivá, arómy a konzervačné látky
- vody ochutené s ovocnými sirupmi s najmenej 50% podielom ovocnej zložky bez umelých farbív a konzervantov.

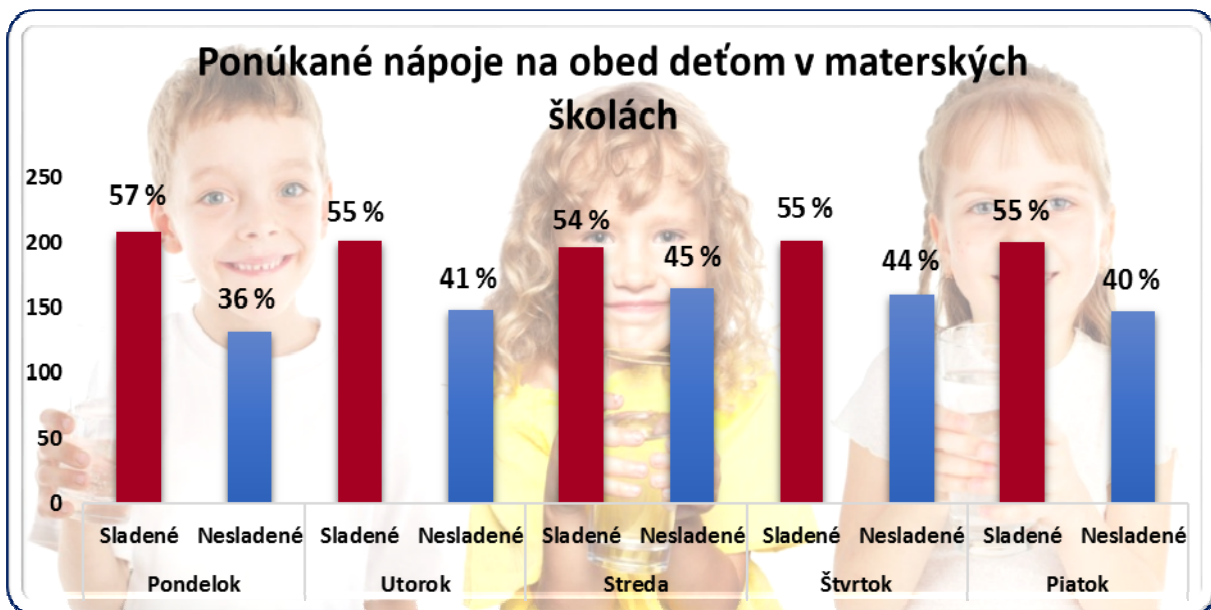
Tabuľka 1 Odporúčané výživové dávky pre obyvateľov Slovenskej republiky

Výživový faktor		Dojčatá		Deti	
		mesiace		batolivý vek	predškolský vek
		0 - 6	7 - 12	1 - 3	4 - 6
Energia	kcal/kg	95	90	90	80
	kJ/deň	2300	3100	5000	6900
	kcal/deň	550	750	1200	1650
Bielkoviny	g	12	16	25	35
Tuky	g	29	36	48	63
Sacharidy	g	60	91	167	236

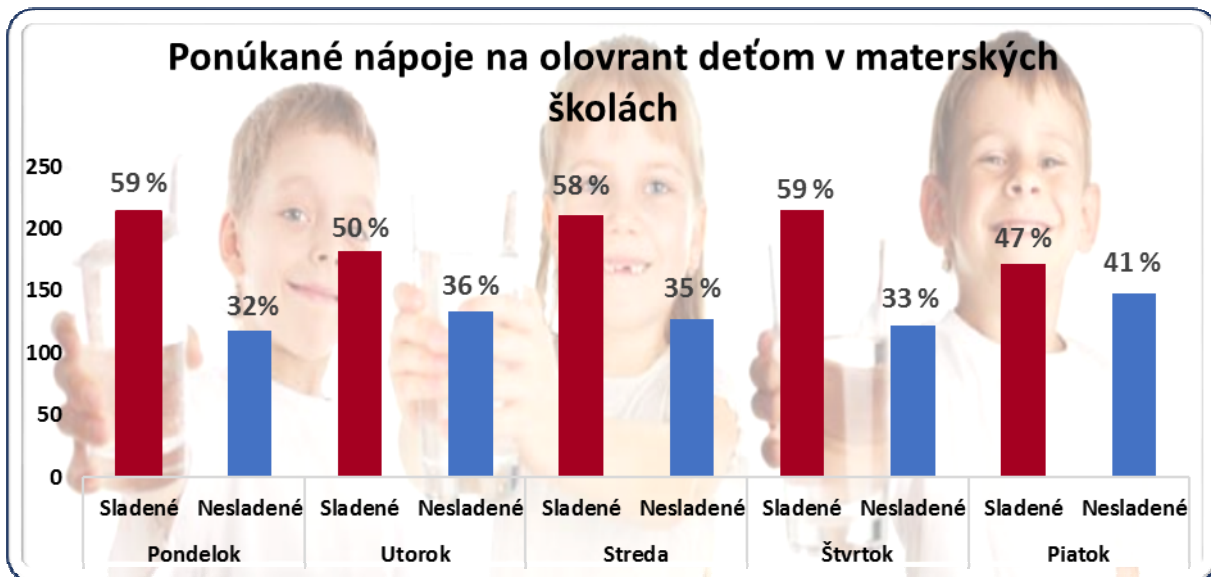
Odborní pracovníci z regionálních úřadů veřejného zdravotnictví z odboru hygieny dětí a mládeže v rámci cíleného štátného zdravotného dozoru zameraného na konzumáciu sladených nápojov deťmi v materských školách **zmonitorovali spolu 365 predškolských zariadení**. V každej zmonitorovanej materskej škole sa hodnotil týždenný jedálny lístok so zameraním na pitný režim.



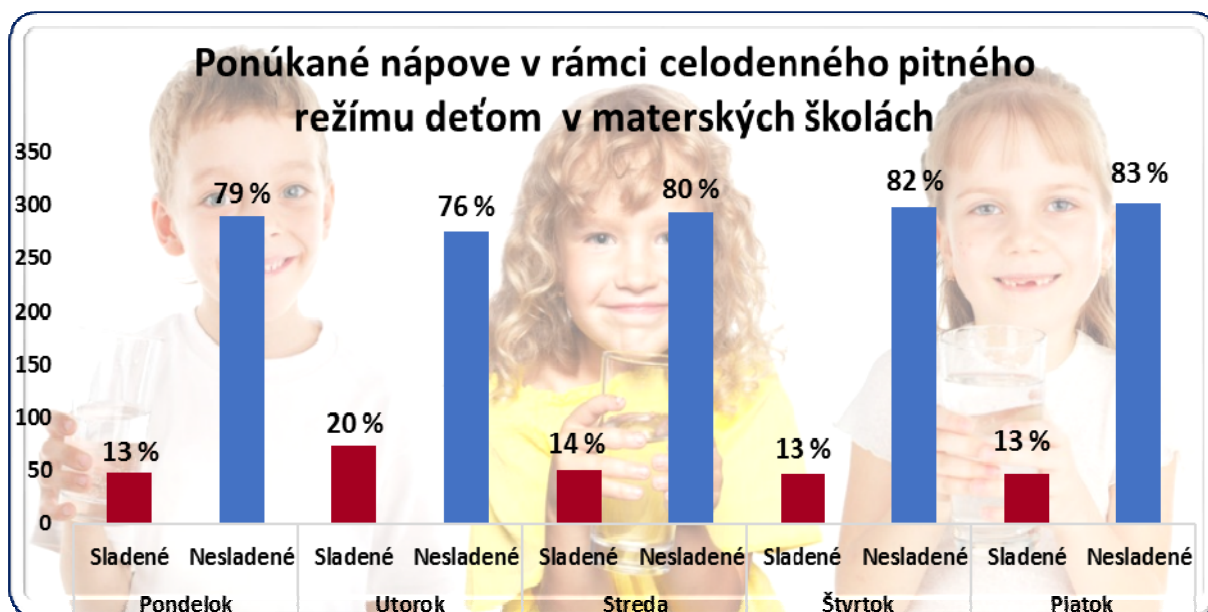
**Graf č. 1** nám zobrazuje, že počas desiat sú deťom v materských školách vo väčšine prípadov ponúkané sladené nápoje. Väčšinou sa jednalo o čaje sladené medom alebo cukrom. V ojedinelom prípade sa ponúkalo v rámci desiat mlieko, ktoré sme ale do monitoringu nezarátavali nakoľko nie je považované za nápoj ale ako potravina. Ako nesladený nápoj bola najčastejšie ponúkaná čistá pitná voda a voda ochutená citrónom, pomarančom alebo bylinkami. Približne v 4 % zo všetkých materských škôl nebol počas desiat ponúkaný žiadny nápoj v rámci jedálneho lístka, nakoľko materské školy mali zabezpečený celodenný pitný režim.



**Graf č. 2** zobrazuje percentuálne zastúpenie sladených a nesladených nápojov ponákaných deťom na obed v materských školách. Aj v tomto prípade sa vo väčšine ponúkajú deťom sladené nápoje. Na obed sa zväčša ponúkajú ovocné šťavy alebo vody ochutené sirupom. Približne 2,5 % materských škôl neponúka ako súčasť obeda žiadny nápoj.



**Graf č. 3** zobrazuje percentuálne zastúpenie sladených a nesladených nápojov ponákaných deťom počas olovrantu v materských školách. V sledovaných materských školách sa aj v tomto prípade vo väčšine podávajú deťom ako súčasť olovrantu sladené nápoje. Najčastejšie sa podávajú sladené čaje alebo voda ochutená sirupom. Približne v 10 % sledovaných materských školách nebol ponúkaný počas olovrantu v rámci jedálneho líst žiadny nápoj.



**Graf č. 4** zobrazuje percentuálne zastúpenie sladených a nesladených nápojov ponúkaných deťom v rámci celodenného pitného režimu v priebehu dňa (voľne ponúkaný nápoj). Pozitívne sa hodnotí skutočnosť, že deťom je vo väčšine ponúkaná už iba čistá stolová voda alebo voda ochutená ovocím, poprípade bylinkami. Celodenný pitný režim nebol ponúkaný približne v 1 % sledovaných materských školách. V 5 % sledovaných materských školách bol vždy ponúkaný aj sladený nápoj, najčastejšia voda ochutená sirupom aj čistá pitná voda.

Plynulý príjem tekutín počas celého dňa je pre deti nesmierne dôležitý. Deti sú veľmi zraniteľné, pokiaľ ide o nedostatok tekutín. Deti ešte nevedia vyjadriť pocit smädu a staršie deti často v zápale hry pocit smädu potláčajú, preto je nevyhnuté vytvárať deťom nielen doma ale aj zariadeniach pre deti a mládež dostatočné podmienky na zdravý a dostatočný pitný režim.

## **Záver:**

Dodržiavanie správneho pitného režimu je jednou z najdôležitejších zásad zdravého životného štýlu vo všetkých vekových kategóriách. Rešpektovať zásady správneho pitného režimu je nesmierne dôležité už od útleho detského veku. Zdravé zásady stravovania a aj pitného režimu si deti vytvárajú už v rannom veku. Nedodržiavanie týchto zásad sa môže prejaviť poškodením zdravia už v predškolskom veku a v niektorých prípadoch sa môžu odzrkadliť na zdraví až v dospelosti.

Z požiadaviek významných dokumentov WHO, ako aj z napĺňania národných programov, schválených vládou Slovenskej republiky je potrebné ponúkať deťom také nápoje, ktoré nepriaznivo neovplyvňujú nutričnú a energetickú vyváženosť potrieb stravy detského organizmu, čo môže aktivovať nástup a rozvoj detskej obezity a viacerých metabolických ochorení v dospelosti. Podľa odporúčania Svetovej zdravotníckej organizácie by sa pridanými cukrami malo získavať maximálne 10 % denného kalorického príjmu.

Okrem zhodnotenia predložených jedálnych lístkov odborní pracovníci z regionálnych úradov verejného zdravotníctva v SR konzultovali s pedagógmi materských škôl aj ponúkание sladených nápojov počas desiat, obedov a olovrantov i v rámci celého dňa dieťaťu a v materskej škole. Vzhľadom na to, že frekvencia podávaných sladených nápoj je alarmujúca, odborní pracovníci inštruovali zamestnancov materských škôl uprednostňovať pre pitný režim detí nesladené nápoje. Pri príprave všetkých nápojov pracovníci školského stravovacieho zariadenia postupujú podľa platných materiálo - spotrebných noriem a receptúr a vychádzajú z Odporúčaných výživových dávok pre obyvateľstvo Slovenskej republiky. OVD vytvárajú základný predpoklad na zabezpečenie zdravej výživy pre jednotlivé fyziologické skupiny populácie a zohľadňujú ich energetické a výživové požiadavky podľa veku, pohlavia, fyzického zaťaženia organizmu.

Na základe našich zistení, počet podávaných sladených nápojov je z hľadiska racionálneho stravovania nevyhovujúci. Z nášho pohľadu je potrebné upraviť zostavovanie jedálnych lístok tak, aby príjem kalórií vo forme tekutých sladených nápojov nekompenzoval nedostatočný energetický príjem podávanej stravy.

Máme za to, že úprava receptúr a sortimentu ponúkaných nápoj, preferovanie čistej pitnej vody má ambície prispieť k zlepšeniu stravovacích návykov našich detí s dôrazom na to, že investované úsilie sa vráti celej spoločnosti v podobe zdravšej populácie v budúcnosti

**Vhodné nápoje:**

- za najvhodnejší nápoj na pravidelné pitie považujeme vodu, ktorá zodpovedá všetkým požiadavkám na pitnú vodu a je bezpečná,
- nesýtené vody z kvalitných prírodných prameňov, prípadne dojčenské vody,
- slabé bylinkové a tmavé nesladené čaje, ovocné čaje,
- vodou riedené zeleninové a ovocné šťavy.

**Nápoje vhodné len v obmedzenom množstve:**

- minerálne vody,
- ovocné džúsy.

**Nevhodné nápoje:**

- silne mineralizované vody, sýtené oxidom uhličitým,
- sladené nápoje typu limonád,
- kolových nápojov,
- nápoje s prídavkom umelých sladidiel,
- nápoje s obsahom chinínu alebo kofeínu.

Mgr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD.  
hlavný hygienik Slovenskej republiky