



Zachraň jídlo

Jak šetřit jídlem v domovech pro seniory

Doporučení pro vedení a personál zřizovaných domovů
pro seniory a pro veřejnou správu



2025

Jak šetřit jídlem v domovech pro seniory

Doporučení pro vedení a personál zřizovaných domovů
pro seniory a pro veřejnou správu



Zachraň jídlo



INSTITUT EVALUACÍ
A SOCIÁLNÍCH ANALÝZ



Autoři

Mgr. Anna Strejcová; Ing. Denisa Rybářová; Mgr. Kateřina Rohanová;
Ing. Mgr. Jiří Remr, Ph.D., MBA; Ing. Lucie Veselá, Ph.D.; Ing. David Hrabina;
Ing. Irena Baláková, Ph.D.; doc. Ing. et Ing. Lea Kubíčková, Ph.D.;
Michaela Číhalíková Straková, DiS.

T A
Č R

Projekt č. SS06010276 je financován se státní podporou Technologické agentury ČR a Ministerstva životního prostředí ČR v rámci programu Prostředí pro život, který je zaměřený na výzkum ve veřejném zájmu.

Vydala

Mendelova Univerzita v Brně, Zemědělská 1, 602 00 Brno, 2025

ISBN 978-80-7701-036-8 (online ; pdf)

<https://doi.org/10.11118/978-80-7701-036-8>



Open Access. Publikace *Jak šetřit jídlem v domovech pro seniory* podléhá licenci CC BY-NC-ND 4.0. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.cs>

Obsah

Úvod	4
Stravování v domovech pro seniory v České republice	5
Prague Food Waste v domovech pro seniory	6
Průběh výzkumu	6
Výsledky z vážení odpadu	7
Proč je potřeba snižovat potravinový odpad ve stravovacích provozech	11
Doporučení, jak předcházet potravinovému odpadu	12
Doporučení pro personál kuchyně a vedení domovů pro seniory	12
Optimalizace receptur prostřednictvím spolupráce kuchařského personálu.....	12
Zavést "rodinný výdej" na patrech.....	13
Zavést menší, nutričně bohatší porce.....	13
Snižit počet pokrmů za den.....	14
Umožnit výběr ze dvou druhů hlavních jídel	15
Umožnit odhlašování pokrmů, např. večeří, pokud o ně klient nemá zájem	15
Umožnit výběr druhu a množství pečiva při výdeji.....	15
Zchlazovat/šokovat přebytečné pokrmy z výdeje a dále je využít	16
Umožnit prodej nebo přenechání oběda formou burzy	16
Podporovat darování přebytečných pokrmů	17
Pravidelně organizovat vážení odpadu ve stravovacím provozu.....	17
Sledovat množství nezkonzumované polévky a redukovat jej.....	18
Pravidelně organizovat šetření spokojenosti klientů se stravováním	18
Pomoc dobrovolníků při podávání stravy	18
Doporučení pro veřejnou správu	19
Vytvořit platformu pro přenos zkušeností mezi zaměstnanci domovů pro seniory.....	19
Finančně podpořit nákup vybavení na převážení, zchlazování a uchování pokrmů	19
Podporovat darování přebytečných pokrmů	20
Zvyšovat počet nutričních terapeutů, kterých je v domovech pro seniory nedostatek	20
Lépe finančně ohodnotit práci ve stravovacích provozech a podporovat další vzdělávání personálu	20
Podporovat sběr gastroodpadu v jídelnách nebo kompostování	21
Kolik se plýtvá v zahraničí	22
Odkazy na zajímavé informace	24
O projektu Prague Food Waste	25
Seznam zdrojů	26

Úvod

Plytvání jídlem je jedním z nejpálčivějších sociálních a environmentálních problémů dneška. Podle organizace EUROSTAT [1] vzniklo v roce 2022 na jednoho obyvatele EU 132 kg potravinového odpadu (poživatelného jídla, slupek a dalších zbytků). Významnou oblastí, kde ke vzniku potravinového odpadu dochází, je oblast spotřebitelů (domácností a stravovacích služeb).

K realizaci výzkumu Prague Food Waste nás vedla skutečnost, že zahraniční studie často poukazují na vysokou míru plýtvání nejen v domácnostech, ale také v institucích s hromadným stravováním – školách, nemocnicích a sociálních službách. V České republice dosud chyběla podrobná kvantitativní a kvalitativní data o plýtvání jídlem, zejména v příspěvkových organizacích. Projekt si proto stanovil za cíl získat primární data o vzniku potravinového odpadu v těchto institucích a na základě širší diskuse navrhnout řešení vhodná pro český kontext.

Projekt Prague Food Waste zahrnoval v letech 2023 až 2025 měření potravinového odpadu ve školních jídelnách, domovech pro seniory, nemocnicích a domácnostech v Praze. Tento dokument shrnuje výsledky detailního výzkumu provedeného ve čtyřech domovech pro seniory v Praze, hloubkové rozhovory s tamními zaměstnanci stravovacího provozu, rozhovory s klienty zařízení a workshop s pracovníky, kteří se v domovech pro seniory pohybují. Na základě získaných poznatků vznikla doporučení pro personál kuchyní, vedení domovů pro seniory a veřejnou správu k předcházení vzniku potravinového odpadu.

Výsledky měření z ostatních typů jídelen a domácností jsou dostupné v samostatných brožurách na webové stránce projektu **Prague Food Waste**.

Stravování v domovech pro seniory v České republice

Podle Českého statistického úřadu žilo ke konci roku 2023 v Česku 34 000 osob v domovech pro seniory a 23 600 v domovech se zvláštním režimem, počet klientů se tedy blížil 60 000 [2]. Strava v domovech pro seniory je důležitou součástí péče a musí splňovat požadavky na výživu starších osob podle doporučení výživových odborníků. V domovech se obvykle nabízí pět jídel denně: snídaně, svačina, oběd, odpolední svačina a večeře, ale povinností je poskytovat nejméně tři (snídaně, oběd, večeře), v případě diabetiků se podává ještě druhá večeře. Kromě běžné, tzv. racionální diety, domovy nabízejí různé typy diet podle zdravotních potřeb klientů (např. diabetická, šetřící, bezlepková dieta), mnoho seniorů má specifické zdravotní potřeby, které ovlivňují jejich stravovací režim, jako je například dysfagie (problémy s polykáním), proto se nabízí i mechanicky upravená strava. Obvykle vychází ze stravovacích doporučení určených pro nemocniční zařízení, ačkoliv svým charakterem jde o jiný typ zařízení a nemusí podléhat tak striktním dietám. Pokrmy jsou většinou připravovány přímo v kuchyních domovů pro seniory a konzumace probíhá ve společných jídelnách, v menších jídelnách na patrech oddělení, nebo v pokojích klientů. Společné stolování má za cíl zajistit nejen dostatečnou výživu, ale i podporu sociálního kontaktu mezi klienty. Stravování je vnímáno jako důležitá součást denního rytmu a bývá častým tématem hovoru. Stravování v domovech pro seniory by mělo být v souladu s dodržováním standardu nutriční péče, ale v mnoha zařízeních se nutriční péči nevěnuje dostatečná pozornost a chybí nutriční terapeuti.

Domovy mohou být zřizovány kraji, obcemi nebo státem, které často dotují provoz, včetně nákladů na kuchyně a stravovací služby. Stravování v domovech pro seniory je financováno kombinací plateb od klientů a veřejných dotací (dotace pomáhají pokrýt část nákladů, aby byla cena stravy pro seniory dostupná). Cena stravy, kterou hradí klienti, se může v jednotlivých domovech lišit, ale běžně se pohybuje kolem 250 Kč za den¹.

1 Maximální výše úhrady za celodenní stravu je stanovena vyhláškou č. 505/2006 Sb., která od ledna 2024 umožňuje účtovat až 255 Kč denně za celodenní stravu, včetně provozních nákladů souvisejících s přípravou stravy.

Prague Food Waste v domovech pro seniory

Průběh výzkumu

Vážení potravinového odpadu se uskutečnilo ve čtyřech zřizovaných domovech pro seniory v Praze v období od ledna do dubna 2024 a spolupracovala na něm organizace Zachraň jídlo a Institut evaluací a sociálních analýz (INESAN). Domovy jsme ke spolupráci oslovovali individuálně i prostřednictvím Magistrátu hl. města Prahy, podařilo se nám navázat spolupráci se čtyřmi z nich. V každém domově proběhly dva zkušební dny měření, které měly za cíl navázat kontakt s personálem a vyzkoušet si průběh procesu přípravy a výdeje v kuchyni, jídelně či patrech. Následovalo pět dní kontinuálního „ostrého“ měření od pondělí do pátku, přičemž vždy šlo o typický týden bez svátků. Zúčastněné domovy pro seniory vařily pro 160-260 klientů a 40-70 zaměstnanců zařízení, popř. další cizí strážníky či přidružené organizace (MŠ, další pobočka domova). Domovy se lišily z hlediska typu výdeje stravy, dva s centrálním servisem v kuchyni a servisem v jídelně a dva s tzv. rodinným typem výdeje na odděleních či jídelně. Dva ze čtyř domovů nabízely výběr ze dvou hlavních jídel. Získaná data z terénu zpracovala organizace INESAN v průběhu jara a léta roku 2024.

Pod dohledem vedoucího výzkumu zaznamenávali brigádníci:

- hmotnost surovin z tzv. výdejek a celkovou hmotnost uvařených pokrmů, které poskytly základní údaje o množství připravovaného jídla,
- váhu zbytků na talířích klientů, rozdělených do kategorií: polévka, hlavní část hlavního jídla, příloha včetně dezertu a salátů, což umožnilo detailní analýzu toho, jaké části pokrmů klienti nejčastěji nedojírají,
- váhu nevydaných pokrmů v gastronomiích po konci výdeje, která ukázala, kolik jídla zůstává nevyužito přímo ve výdejně,
- odpad vzniklý při přípravě jídel (slupky, kosti apod.), což pomohlo určit množství nevyhnutelného odpadu vznikajícího během vaření,
- a v případě zaměstnanců i počet nevyzvednutých porcí, které si zaměstnanci neodhlásili.

Po diskusi se zaměstnanci domovů jsme se rozhodli upustit od vážení zbytků ze snídaní a svačin, jelikož si klienti jídlo často nechávají na později, případně ho darují návštěvám.

Metodika měření vycházela z projektu Redukce plýtvání potravinami ve veřejném stravování (**RedPot**), která původně vznikla pro potřeby vážení odpadu ve firemních jídelnách a fast foodech a kterou jsme upravili pro potřeby příspěvkových organizací².

Zpětnou vazbu od klientů jsme získávali prostřednictvím rozhovorů, přičemž relevance těchto dat je omezená vzhledem ke kognitivním schopnostem a zranitelnosti cílové skupiny. Rozhovory jsme vedli také se zaměstnanci, zejména s vedoucími jídelny a hlavními kuchaři či kuchařkami, ale i s pracovníky přímé péče a nutričními terapeutky. Rozhovory se zaměřovaly

² Metodika je blíže popsána v Souhrnné výzkumné zprávě projektu Prague Food Waste.

na praxi v jídelně (průběh vaření), hlavní překážky bránící předcházení vzniku potravinového odpadu a případně chybějící vybavení kuchyně pro lepší zacházení s pokrmy. Závěrečnou částí výzkumu byl workshop se 17 zástupci domovů pro seniory, od vedení po personál kuchyně a nutriční terapeutů. Hlavní témata tohoto workshopu vzešla z výzkumu v zapojených domovech: velikost porcí servírovaných klientům, počet pokrmů za den, množství podávaného pečiva a nevydané pokrmy ve výdeji.

Výsledky z vážení odpadu

Za dobu "ostrého" měření zvážili brigádníci ve všech čtyřech stravovacích provozech domovů pro seniory 1631,8 kg potravinového odpadu, z toho 1198,7 kg potravinového odpadu z obědů a 433,1 kg z večeří.

Z celkového množství odpadu z oběda vzniklo 48 % ve výdeji (nevydané pokrmy v gastronomiích) a 45 % při konzumaci, zatímco u večeří vzniklo 58 % odpadu ve výdeji a 39 % při konzumaci. Odpad z konzumace večeří byl ale hůře zachytitelný, protože v případě studených večeří si klienti nechávali část jídla u sebe v pokoji.

Struktura potravinového odpadu z oběda

Průměr všech čtyř domovů pro seniory



7 % příprava 48 % Výdej 45 % konzumace

Součet hmotnosti potravinového odpadu ve všech čtyřech DS za dobu měření: **1 198,7 kg**

Struktura potravinového odpadu z večeře

Průměr všech čtyř domovů pro seniory



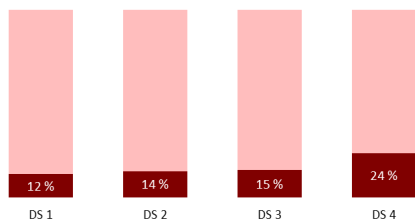
3 % příprava 58 % Výdej 39 % konzumace

Součet hmotnosti potravinového odpadu ve všech čtyřech DS za dobu měření: **433,1 kg**

Největší část odpadu u oběda vznikala ve **výdeji** (uvařené, ale nevydané pokrmy v kuchyni): 575,4 kg, z čehož 53 % tvořilo hlavní jídlo a skoro stejný poměr (47 %) byly nevydané polévky. Odpad z výdeje oběda se v jednotlivých domovech pohyboval mezi 102 a 224 kilogramy za týden, velkou roli v tom hrála právě nevydaná polévka.

Kolik procent uvařené polévky se nevydalo

Srovnání domovů pro seniory



U večeře se odpad z **výdeje** pohyboval mezi 29 a 96 kilogramy, přičemž do velké míry záleželo na tom, zda domovy nabízely teplou či studenou večeři. U studené večeře byl odpad z výdeje minimální (převažovalo nevydané pečivo), zatímco u teplé večeře pokrmy ve výdeji zbývaly.

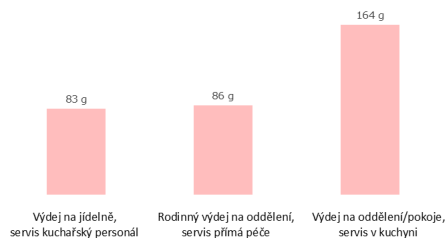
Odpadu vzniklého z **konzumace** oběda zbylo 539,4 kg a skládal se především z odpadu z hlavního jídla (63 %), zbytek tvořila polévka (34 %) a dezert či salát (2 %).

Nejmenší část jak u oběda, tak u večeře tvořil odpad z **přípravy**, z čehož 99 % byl odpad nevyhnutelný (odřezky, skořápky a kosti), tedy nebyl vhodný k dalšímu využití³.

Velký rozdíl v míře plýtvání byl mezi klienty s různým typem systému výdeje pokrmů.

Potravinový odpad z konzumace oběda (v g)

Srovnání u různých typů výdeje pokrmů domovů pro seniory



Nejnižší míra plýtvání byla u klientů stravujících se ve společné jídelně, kde pokrmy servíruje přímo kuchařský personál. Menší zbytky z konzumace přisuzujeme:

- lepšímu zdravotnímu stavu klientů,
- většímu energetickému výdeji a
- možnosti požádat o úpravu velikosti porce podle aktuální potřeby.

³ Je nutné podotknout, že se v rámci výzkumu nepodařilo zachytit odpad z automatických škrabek na brambory, který ústí přímo do vodovodního odpadu, takže poměr odpadu z přípravy by byl pravděpodobně vyšší.

Nižší míra plýtvání byla u klientů, jimž byly pokrmy servírovány na místě konzumace tzv. rodinným servisem, kde měli možnost požádat o úpravu velikosti porce.

Vyšší míra plýtvání byla zaznamenána u klientů, jimž byly pokrmy:

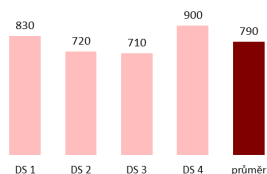
- servírovány v kuchyni a následně distribuovány na oddělení či pokoje,
- neměli možnost artikulovat požadavky na velikost porce,
- při distribuci mohlo dojít ke snížení kvality pokrmu (teplota, vzhled atd.).

Celkově se v domovech připravuje větší množství pokrmů, než je doporučená norma na porci. Běžná porce by měla vážit okolo 600 g (hlavní jídlo a polévka), přičemž v průměru připadá na jednu porci oběda 790 g připravených pokrmů a klientům se vydá asi 680 g.

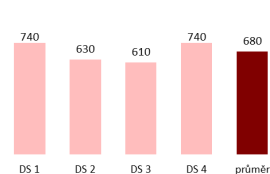
Některé domovy vydávají až o 140 g pokrmu více, než je doporučená norma. Tyto rozdíly mohou vznikat tím, že personál kuchyně je zvyklý vařit dle zkušeností, nikoliv dle skutečných počtů aktuálních strážníků.

 1 porce oběda = hlavní chod + polévka

**Hmotnost připravených pokrmů
připadajících na 1 porci oběda (g)**



**Hmotnost vydaných pokrmů
připadajících na 1 porci oběda (g)**



Míra plýtvání se výrazně liší mezi příspěvkovými organizacemi a soukromými subjekty poskytujícími veřejné stravování:



Ve stravovacích provozech domovů pro seniory vzniká průměrně u oběda 30 kg odpadu na každých 100 kg připravených pokrmů a u večeře je to velmi podobné. Tento odpad zahrnuje zbytky z přípravy, výdeje i konzumace.



**Průměrně 30,0 kg odpadu
ze 100 kg připraveného oběda**

Z přípravy, výdeje a konzumace.



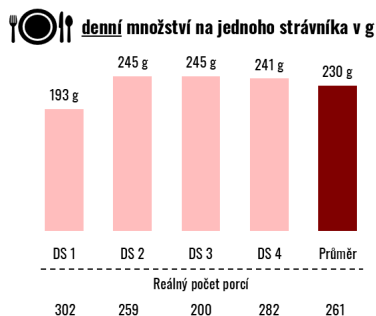
**Průměrně 28,6 kg odpadu
ze 100 kg připravené večeře**

Z přípravy, výdeje a konzumace.

Naproti tomu u soukromých subjektů veřejného stravování je dle výzkumu RedPot plýtvání o dost nižší. V těchto jídelnách bylo naměřeno pouze necelých 14 kg odpadu na 100 kg připravených pokrmů, což je téměř dvakrát nižší než u příspěvkových organizací.

Celkově potravinový odpad z oběda a večeře na jednoho strávnicka činil 230 gramů za den (jde o součet odpadu z přípravy, výdeje i konzumace).

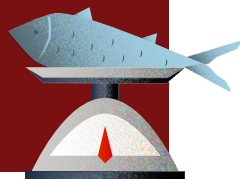
Denní množství potravinového odpadu u jednotlivých domovů pro seniory v g



Další významnou složkou potravinového odpadu je také pečivo, které se často vydává jako součást všech chodů (snídaně, přesnídávka, oběd, svačina a večeře). Z pečiva tak vzniká velké množství odpadu jak z výdeje, tak z konzumace. Odpad z pečiva se nám podařilo precizně zachytit pouze v jednom z domovů, protože klienti si často nechávají chleba a rohlíky na později nebo ho suší pro zvířata. V domově č. 3 zbývalo denně až 12 kg pečiva z výdeje a okolo 4 kg z konzumace.

Hlavní závěry z vážení odpadu

- Potravinový odpad vzniká především ve výdeji (nevydané pokrmy) a během konzumace.
- Předpokládáme, že odpad z večeří je reálně větší (klienti si nechávají studené večeře na později).
- Přípravuje se větší množství na porci, než je doporučená norma.
- Způsob výdeje má vliv na množství potravinového odpadu z konzumace.
- V některých domovech se servíruje příliš velké množství pečiva, které klienti nejsou schopni sníst.



Proč je potřeba snižovat potravinový odpad ve stravovacích provozech

Finanční aspekt plýtvání

Vzhledem k množství potravinového odpadu, který denně v kuchyních a jídelnách domovů pro seniory vzniká, je potřeba si uvědomit, proč je řešení tohoto problému tak důležité. Asi první, co každého napadne, jsou finanční ztráty, které vyhazováním jídla vznikají. V rámci projektu Prague Food Waste jsme vyčíslili, kolik peněz klienti vyhodí na svých talířích jen v ceně surovin (bez režijních nákladů), v domově o 200 klientech to činí přibližně 530 000 Kč za obědy za rok. Při výpočtu jsme vycházeli ze zjištěné míry plýtvání při konzumaci oběda a průměrné ceny surovin za oběd, která je hrazena klienty a pohybuje se okolo 50 Kč, nezapočítávali jsme náklady na mzdy zaměstnanců a režii, což by konečnou cenu ještě významně navýšilo.

Environmentální dopady plýtvání

Plýtvání jídlem má také významný environmentální rozměr. V českých domovech pro seniory se konzumuje velké množství masa, jehož produkce má negativní vliv na klima. Vegetariánské pokrmy jsou spíše výjimkou, protože na ně nejsou podle personálu klienti zvyklí. Nakupuje se okolo 100 g masa na porci v syrovém stavu. Pro ilustraci – produkce 1 kg hovězího masa vyžaduje přibližně 15 400 litrů vody [4]. Pokud připravené pokrmy nejsou zkonsumovány, vznikají další environmentální náklady spojené s jejich likvidací.

Etický rozměr plýtvání

V neposlední řadě je plýtvání potravinami v domovech pro seniory problematické i z etického hlediska. Domovy bývají zřizovány kraji, obcemi nebo jinými veřejnými subjekty, které dotují provoz zařízení, včetně nákladů na stravování (provozní náklady kuchyní, mzdy zaměstnanců nebo vybavení). Peníze, které by se daly uspořit omezením plýtvání, by se daly využít efektivnějším způsobem. Například nákupem kvalitních surovin, investicí do vybavení kuchyně nebo do volnočasových aktivit seniorů.

Nevyužitá jídla by se také daly využít efektivnějším způsobem. Ohrožení příjmovou chudobou se týká přibližně 9,8 % obyvatel ČR [6]. Dostat se ke kvalitnímu, plnohodnotnému jídlu je luxus, který si lidé v nouzi nemohou dovolit. Charitativní organizace sice nabízejí svým klientům jídlo, jsou to často ale dodávky z potravinových bank, kdy se jedná o jednotvárné a nutričně chudé jídlo. Přitom se v blízkosti charitativních organizací může nacházet jídelna, kde denně zbývá nevydané jídlo.

Doporučení, jak předcházet potravinovému odpadu



Na základě výsledků vážení potravinového odpadu, hloubkových rozhovorů se zaměstnanci a rozhovorů s klienty domovů pro seniory jsme identifikovali klíčová témata, proč dochází k plýtvání. V říjnu 2024 se v Praze uskutečnil workshop se 17 účastníky, mezi kterými byli vedoucí domovů pro seniory, zaměstnanci kuchyně, přímé péče a nutriční terapeuti. Účastníkům workshopu jsme prezentovali výsledky měření a následně proběhla tvořivá část workshopu, kde měli všichni účastníci možnost se k jednotlivým tématům vyjádřit.

Součástí následujících doporučení jsou jak zjištění ze samotného měření a rozhovorů, tak i hlavní zjištění z workshopu. Tato doporučení vnímáme jako výčet možných inovací, ze kterých lze vybírat, ale vždy je při tom nutné zohlednit prostorové, technologické a personální možnosti zařízení. Dále také upozorňujeme, že pro zavádění inovací a obecně poskytování kvalitní geriatrické pobytové sociální služby je zásadní přítomnost nutričního terapeuta, který bude dohlížet na dodržování **nutričního standardu**.

Doporučení pro personál kuchyně a vedení domovů pro seniory

Optimalizace receptur prostřednictvím spolupráce kuchařského personálu

Zjistili jsme, že běžnou praxí kuchařského personálu je ruční úprava množství surovin v recepturách, protože předepsané hmotnosti často neodpovídají skutečné spotřebě. Tato praxe ukazuje potřebu užší spolupráce mezi kuchařským personálem a vedením stravování.

Doporučujeme:

- Aktualizovat receptury ve spolupráci s vedoucími stravování na základě praktických zkušeností kuchařského personálu.
- Zaznamenávat skutečné množství použitých surovin přímo do softwaru pro normování receptur.
- Přesně odměřovat množství tekutin při ředění pokrmů, zanést tekutiny jako součást receptury a předcházet tak ředění „dle oka“.
- Pravidelně kontrolovat přebytky ve výdeji a vyhodnocovat přesnost norem receptury vzhledem k požadovanému množství porcí.
- Při revizi receptur a jednotlivých norem vycházet z nutričních propočtů a dodržovat nutriční standard tak, aby nedocházelo k podvyživení klientů.

Zavést “rodinný výdej” na patrech

V rámci výzkumu jsme zjistili, že servírování pokrmu přímo klientovi na talíř, které lze označit jako “rodinný výdej”, bylo efektivnější z hlediska množství zbytků z talířů než centralizovaný servis pokrmů v kuchyni. Odpad z oběda přepočtený na jednoho klienta se při rodinném výdeji pohyboval v rozmezí 70–130 g na klienta. Zatímco v jiném zařízení, kde probíhalo servírování na talíře centralizovaně v kuchyni a nebyla zde možnost požádat o úpravu velikosti porce, se odpad pohyboval mezi 180–220 g na klienta. Efektivitu rodinného servisu testoval také výzkum v Holandsku [3], kdy jeho zavedení vedlo ke zlepšení kvality života seniorů a zejména udržení tělesné hmotnosti.

Doporučujeme:

- Pokud je to technicky možné, uspořádat výdej tak, aby se pokrmy vydávaly z vyhřívaných výdejních vozíků a servírovaly přímo klientům na pokoji či v menších jídelnách na patrech.
- Sbírat zpětnou vazbu od klientů a předávat informace do kuchyně (chuť, vzhled, teplota atd.).
- Monitorovat množství nevydané stravy z vozíků a informovat personál kuchyně, aby na základě toho upravoval hmotnost pokrmů odesílaných na patra za dodržení adekvátních nutričních hodnot stanovených pro jednu porci.
- Dodržovat nutriční standard a pravidelně provádět nutriční screening tak, aby nedocházelo k podvyživení klientů.

Zavést menší, nutričně bohatší porce

Podávání menších, ale energeticky a nutričně bohatších jídel, pomáhá zlepšit příjem potravy u seniorů, zejména u těch s omezenou chutí k jídlu. Z výzkumu víme, že většina klientů není schopna sníst celou porci, což potvrzují i další výzkumy [4] [5]. V zahraniční studii [6] zaměřené na nutriční aspekt stravování v domovech pro seniory, zjistili, že klienti konzumují neoptimální porce zeleniny, obilovin a mléčných výrobků a nedosahují doporučeného příjmu klíčových živin, často naopak konzumují nadměrné množství tuku a soli. V rozhovoru s nutriční terapeutkou zaznělo, že některé seniory odrazují příliš velké porce od toho, aby jídlo ochutnali nebo dojedli. Řešením by pro ně mohlo být podávání menších, ale nutričně bohatších chodů.

Doporučujeme:

- Zavést možnost volby menší a větší porce, kdy si klient sám určí velikost nebo je mu doporučena nutričním terapeutem na základě pozorování jeho stravovacích návyků (pokud není schopen dojíst celou porci). Menší porce musí obsahovat adekvátní nutriční hodnoty, nebo lze doplnit příjem klienta pomocí častějších svačin (ve specifických případech, kdy to vyžaduje zdravotní stav klienta, také fortifikační stravy).
- Zrevidovat výběr potravin a složení receptur tak, aby zachovaly nutriční hodnotu pokrmu při zmenšení porce (dostatek tuků, bílkovin, sacharidů atd.), v souvislosti s tím upravit v recepturách normy pro větší a menší porce.
- Zajistit požitelnost bílkovinné složky dle specifických potřeb klienta z hlediska textury (úprava masa doměkka a další varianty upravených textur, zajistit vhodné dochucení).

- Dodržovat nutriční standard a kontrolovat skladbu celodenní stravy, aby byla nutričně vyvážená. Zaznamenávat informace o celodenním stravování klientů a pravidelně provádět nutriční screening.
- Vybírat energeticky a nutričně hodnotné suroviny, jako jsou kvalitní bílkoviny, zdravé tuky a celozrnné obiloviny. Zavádět do jídelníčku postupně, aby se s nimi klienti seznámili (přimíchávat a kombinovat).
- Tam kde lze a dává to smysl, zavádět vaření nebo pečení pokrmů způsobem, který snižuje objem, ale zachovává chuť a výživovou hodnotu (např. redukce omáček).
- Používat čerstvé bylinky, ochucené oleje, sladké koření a další ochucovadla, vařit zeleninu v páře, což zachovává její nutriční hodnotu, barvu a chuť [7].
- V případě menších porcí je ve specifických případech s přihlédnutím ke zdravotnímu stavu klienta možné zavádět fortifikaci stravy, např. sypkou mléčnou bílkovinou (ideálně do oblíbených pokrmů či nápojů klienta).

INFO:

Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, popisuje, že stravování musí odpovídat věku, zásadám racionální výživy a potřebám dietního stravování. Konkrétní velikost porce není vyhláškou stanovena, každý domov si může stanovit sám dle potřeb klientů.

Snížit počet pokrmů za den

V rámci rozhovorů se zaměstnanci jsme se dozvěděli, že v domovech obecně panuje domnělá povinnost nabízet pět pokrmů denně. Minimální počet pokrmů je stanoven na snídani, oběd a večeři, ale obvykle klienti dostávají i přesnídávku a svačinu (diabetici ještě druhou večeři). Klíčové je zajistit, aby tři hlavní jídla – snídaně, oběd a večeře – byla nutričně vyvážená a dostatečně hodnotná pro celý den. Dodatečné pokrmy nabízet těm klientům, kteří buď nejsou schopni sníst požadovaný denní příjem ve třech pokrmech, nebo na vyžádání.

Doporučujeme:

- Inovace předpokládá přítomnost nutričního terapeuta v domově, který bude dohlížet na sestavování jídelníčku, provádět pravidelný nutriční screening a sledovat stravovací návyky klientů.
- Dohodnout změnu s personálem, poté s klienty a případně jejich rodinami, což dle zkušeností nebývá zásadní problém.
- Upravit množství pokrmů ve smlouvě s klientem. Ačkoli se může zdát, že smlouvy představují problém, z praxe to tak není – smlouvy se každoročně obnovují a případné snížení množství pokrmů lze do nich uvést.
- Nabídnout pečivo, pomazánky, instantní kaše apod. na jednotlivých patrech a možnost svačiny na vyžádání.
- Zachovat vyšší počet pokrmů u klientů, jejichž zdravotní stav to vyžaduje (potřebují více menších chodů denně).

Umožnit výběr ze dvou druhů hlavních jídel

Ne ve všech domovech pro seniory si klienti mohou vybrat hlavní jídlo k obědu či večeři. V projektu Prague Food Waste byly zapojeny dva ze čtyř domovů, které nabízely dva druhy hlavního jídla k obědu i k večeři. Klienti z těchto domovů oceňovali možnost výběru, která jim umožňovala eliminovat neoblíbené pokrmy.

Doporučujeme:

- Zavést výběr ze dvou jídel. Změnu lze zavádět postupně jen ve vybrané dny (např. v den, kdy je sladké hlavní jídlo, nabízet i slanou variantu), aby si postupně zvykl personál kuchyně a klienti.
- Podporovat možnost výběru konkrétních potravin ke snídaním, popř. svačinám a obecně podpořit autonomii klientů při výběru stravy.
- Výběr pokrmů s klienty zajistí pracovníci přímé péče.

Umožnit odhlásování pokrmů, např. večeří, pokud o ně klient nemá zájem

V jednom z domovů jsme zaznamenali časté vynechávání večeří klienty. Podle rozhovoru se zaměstnanci kuchyně se občas stane, že až 13 % klientů se rozhodne nepřijít do jídelny na večeři, přesto se vaří pro všechny. V žádném z domovů jsme se nesetkali s flexibilní možností odhlášení jídla. Typicky bylo možné jídlo odhlásit pouze v situaci, kdy klient opouští domov za účelem návštěvy lékaře, pobytu v nemocnici či pobytu s rodinou. I přesto, že někteří klienti by rádi využili možnost odhlášení v případě, že jim jídlo nechutná nebo nemají hlad, není jim to umožněno.

Doporučujeme:

- Zavést flexibilnější systém a možnost v dostatečném předstihu odhlásit oběd či večeři.
- Pokud bude mít klient zájem, nabídnout náhradní pokrm. Náhradní pokrm může být vždy stejný a může se skládat zejména z trvanlivých potravin (např. instantní kaše).
- Dohlížet na denní příjem klientů a provádět pravidelný nutriční screening.

Umožnit výběr druhu a množství pečiva při výdeji

Zachytit množství nezkonsumovaného pečiva v domově pro seniory není snadné, jelikož klienti si ho často nechávají ve svých pokojích. V domově pro seniory, kde se nám podařilo podchytit přebytky pečiva co nejpřesněji, bylo průměrné denní množství odpadu z pečiva z výdeje 11,8 kg a průměrné denní množství odpadu z pečiva z konzumace 3,9 kg. Není ovšem zvykem množství přebytků monitorovat. Zkušenosti ukazují, že většinou seniorů stačí ke snídani či večeři pouze jeden kus pečiva, avšak normy se v jednotlivých zapojených domovech lišily. V některých podávaly plošně dva kusy pečiva ke snídani či večeři a dále i kus ke svačině, jinde byly normy nižší a nabídka pečiva ke svačině flexibilní. V rozhovorech s klienty poukazovaly na zbytečně velké množství pečiva na den především ženy.

Doporučujeme:

- Umožnit klientům individuálně si určovat množství a typ pečiva při výdeji, ať už v jídelně nebo na patře.
- Mít menší množství pečiva po celý den k dispozici na patrech, aby si klienti mohli kdykoli vzít víc.
- Mít na patrech k dispozici i pečivo s dlouhou trvanlivostí (např. toastový chléb), pokud by pečivo došlo.
- Využívat zbylé pečivo ve výdeji k dalšímu vaření (např. krutony na polévku, strouhanka atd.).
- Evidovat množství nevydaného a vráceného pečiva a nakupovat jej dle očekávané spotřeby.
- Díky snížení objemu pečiva, které se vyhazuje, investovat finance na nákup kvalitnějšího a chutnějšího pečiva.

Zchlazovat/šokovat přebytečné pokrmy z výdeje a dále je využít

Zchlazování či zmrazování je efektivním způsobem, jak uchovat přebytky z výdeje do dalších receptů. Zchlazování pokrmů až do konce doby výdeje a jejich další využití je možné, a to podle vyhlášky č. 121/2023 Sb., o požadavcích na pokrmy⁴. Ideální způsob zchlazování je za pomoci tzv. šokeru, v němž se pokrmy rychle zchladí, a další skladování v lednicích a mrazničkách.

Doporučujeme:

- Sestavovat jídelníček tak, aby se případné přebytky daly využít v pokrmech v následujících dnech.
- Využít přebytky pro mechanicky upravenou stravu, tedy jídlo rozmixovat a poté zchladit nebo zmrazit a uchovávat je maximálně po dobu určenou na základě HACCP.
- Regenerovat části pokrmů (např. přílohy) a využívat je jako přísady do polévek či salátů.

Umožnit prodej nebo přenechání oběda formou burzy

Díky relativně stabilnímu počtu strávníků velké přebytky v podobě objednaných ale nevyzvednutých pokrmů spíše nevznikají, jako je to např. ve školních jídelnách, i přesto se lze inspirovat praxí zavedenou v některých nemocničních zařízeních, kde mají strávníci možnost nabídnout svou porci v tzv. burze, pokud ví, že si ji nemohou vyzvednout. Předpokládáme, že využití burzy by se týkalo primárně zaměstnanců, nicméně je možné zapojit i další např. cizí strávníky. Tato inovace by ovšem vyžadovala existenci objednávkového systému, přes který lze jídlo nabídnout ostatním.

Doporučujeme:

- Sledovat počet nevyzvednutých zaměstnaneckých pokrmů a zvážit zavedení burzy.
- Zjistit u zaměstnanců (popř. cizích strávníků) zájem o zavedení burzy.
- Umožnit v zaměstnaneckém objednávkovém systému přenechat jídlo ostatním.

⁴ Konkrétně podle §3 Způsob uvádění pokrmů na trh.

TIP:

Thomayerova nemocnice v Praze nabízí zaměstnancům prostřednictvím stravovacího systému KREDIT možnost prodat objednaný pokrm na burze, ze které pak jiný zaměstnanec může pokrm odkoupit.

Podporovat darování přebytečných pokrmů

Organizace Zachraň jídlo v rámci projektu Zachraň oběd dlouhodobě pracuje na tom, aby bylo snadné darovat přebytečné pokrmy z výdeje potřebným. Disponuje všemi důležitými právními dokumenty od ministerstev, které popisují správný postup pro darování z příspěvkových organizací.

Doporučujeme:

- Propojit se s organizací Zachraň jídlo a zjistit informace o možném zapojení do projektu Zachraň oběd. Základní informace včetně všech příruček a samotného postupu jsou dostupné na webu projektu **Zachraň oběd**.
- Vytipovat charity a pomáhající organizace v okolí a umožnit jim odběr přebytečných porcí ze stravovacího provozu po výdejní době.
- Komunikovat tuto iniciativu se zřizovatelem a společně nastavit legální podmínky pro darování z příspěvkové organizace.

Pravidelně organizovat vážení odpadu ve stravovacím provozu

Zkušenosti z výzkumu napovídají, že personál kuchyně nemá jasný přehled o množství a struktuře potravinového odpadu, který ve stravovacím provozu vzniká. Tyto informace ovšem mohou významně přispět k lepšímu plánování, což povede nejen k redukci plýtvání, ale také k finanční úspoře. Proto je monitoring odpadu klíčovou součástí strategie proti plýtvání.

Doporučujeme:

- Zavést pravidelné vážení potravinového odpadu ve zjednodušené podobě, které může probíhat i několikrát ročně. Personál kuchyně může v průběhu vybraných týdnů vážit celkovou hmotnost odpadu z konzumace, z výdeje a přípravy. Díky tomu lze sledovat vývoj množství potravinového odpadu (popř. srovnávat s ostatními domovy pro seniory).
- Na základě výsledků měření odpadu identifikovat pokrmy, které zbývají ve výdeji a upravit množství jednotlivých složek v receptuře. V případě širšího měření se zaměřit také na odpad z konzumace, identifikovat neoblíbené pokrmy na základě zbytků a upravit jejich recepturu, popř. vyřadit z jídelníčku.

Sledovat množství nezkonsumované polévky a redukovat jej

Nevydaná polévka, která zůstává v gastronomiích po výdeji, představuje značné množství odpadu. V jednotlivých zařízeních se průměrné týdenní množství polévky pohybovalo mezi 38 a 117 kg.

Doporučujeme:

- Sledovat množství přebytků a oblíbenost jednotlivých druhů polévek, neoblíbené polévky normovat na menší počet porcí než v případě oblíbených. Sledovat změny ve zbytcích ve výdeji a požadavky klientů.
- Do receptury přesně definovat také množství vody, popř. jiných tekutin. Při přípravě množství tekutin přesně odměřovat a dodržovat množství stanovené v receptuře.
- Vývary a další suroviny (např.: těstoviny, rýže, krupky, luštěniny, uzeniny atd.) do polévky připravovat odděleně, aby se v průběhu výdeje daly zchlazovat a využít pro přípravu dalších polévek či jiných pokrmů.

Pravidelně organizovat šetření spokojenosti klientů se stravováním

Všechny domovy pro seniory, ve kterých se výzkum uskutečnil, pravidelně získávají zpětnou vazbu ke stravování od klientů, obvykle formou stravovací komise, knihy pochval a stížností nebo dotazníku. Z toho usuzujeme, že šetření spokojenosti klientů je častou praxí. Nicméně z rozhovorů s klienty, kteří byli zároveň členy stravovací komise, vyplývalo, že jejich připomínky nevedou vždy ke změně praxe. Klienti i zaměstnanci také přiznávali, že je náročné vyhovět všem vzhledem k množství strážníků a rozdílných preferencí. V rozhovorech jsme také zaznamenali stížnosti na časté opakování jídel.

Doporučujeme:

- Organizovat dotazníkové šetření nebo stravovací komisi a zjišťovat spokojenost klientů s jídelním lístkem.
- Vytvořit jednoduchý a přístupný systém zpětné vazby přímo po jídle (případně nastavit vizuální hodnocení pro klienty se sníženou verbální komunikací).
- Pravidelně informovat klienty o změnách provedených na základě jejich zpětné vazby.

Pomoc dobrovolníků při podávání stravy

V domovech pro seniory je mnoho klientů, kteří potřebují pomoc či podporu při podávání stravy. Během výzkumu jsme se setkali s určitými problémy, které takovou pomoc ztěžují. Jednalo se především o nedostatek personálu a časové omezení na konzumaci oběda (nutnost vrátit nádobí do kuchyně, aby jej bylo možné umýt na večeři). Spousta domovů pro seniory má zkušenost se zapojením dobrovolníků do aktivit a péče o klienty, není však v ČR typické zapojovat dobrovolníky do podávání stravy, ačkoliv v zahraničí je to běžnou praxí.

Doporučujeme:

- Zavést dobrovolnický program a zapojit dobrovolníky do pomoci při podávání stravy, což zajistí pro každého klienta dostatečný časový prostor na konzumaci stravy.
- Navázat kontakt s dobrovolnickými organizacemi v okolí, které je možné vyhledat na stránkách **Národní asociace dobrovolnictví**.
- Určit styčného pracovníka, který bude za koordinaci dobrovolnického programu zodpovědný.
- Při zavádění dobrovolnického programu se můžete inspirovat **Metodikou dobrovolnictví v sociálních službách**, další informace jsou na stránkách **dobrovolnické organizace Hestia**.
Také organizace **ADRA** se zabývá dobrovolnictvím a v rámci školení dobrovolníků je také asistence s podáváním stravy.

Doporučení pro veřejnou správu

Vytvořit platformu pro přenos zkušeností mezi zaměstnanci domovů pro seniory

Zjistili jsme, že zaměstnanci domovů pro seniory mezi sebou nediskutují a nepředávají si zkušenosti z provozu ani tipy na zlepšení. Pokud už někde funguje dobrá praxe, ostatní se o tom jen stěží mohou dozvědět.

Doporučujeme:

- Vytvořit platformu nebo zprostředkovat diskusní prostor pro setkávání zaměstnanců domovů pro seniory a předávání zkušeností (sdílení dat a zkušenosti s minimalizací odpadu, řízením zásob a plánováním jídelníčků).
- V rámci platformy vytvořit online kurzy, webináře a diskusní fóra pro průběžné vzdělávání v oblasti geriatrické výživy, komunikace s klienty či optimalizace provozu kuchyní.
- Zjišťovat od personálu domovů pro seniory, jaké jsou jejich potřeby a s čím by mohla veřejná správa pomoci.

Finančně podpořit nákup vybavení na převážení, zchlazování a uchování pokrmů

Zaměstnanci jídelen často zmiňují nedostatek vybavení, které by umožnilo rozvoz pokrmů ve vyhřívaných vozících na patra, zchlazování a uchovávání pokrmů pro účely dalšího využití (zpracování do dalších pokrmů, darování).

Doporučujeme:

- Motivovat stravovací provoz k nižšímu plýtvání a ušetřené prostředky investovat zpět do kuchyní.
- Zjistit potřeby jednotlivých stravovacích provozů a vyčlenit externí finanční prostředky pro nákup chybějícího zařízení.
- Počítat s nákupem zařízení již při rekonstrukcích kuchyní, kterou zřizovatel financuje.

Podporovat darování přebytečných pokrmů

Organizace Zachraň jídlo v rámci projektu Zachraň oběd dlouhodobě pracuje na tom, aby bylo snadné darovat přebytečné pokrmy z výdeje potřebným. Disponuje všemi důležitými právními dokumenty od ministerstev, které popisují správný postup pro darování z příspěvkových organizací.

Doporučujeme:

- Propojit se s organizací Zachraň jídlo a zjistit informace o možném zapojení do projektu Zachraň oběd. Základní informace včetně všech příruček a samotného postupu jsou dostupné na webu projektu **Zachraň oběd**.

Zvyšovat počet nutričních terapeutů, kterých je v domovech pro seniory nedostatek

Velkou vnímanou bariérou pro zavedení mnoha inovací ve stravovacích provozech je nepřítomnost nebo omezená kapacita nutričních terapeutů. Podle současné legislativy není přítomnost nutričního terapeuta v geriatrických pobytových sociálních službách povinností. Přičemž nutriční péče je klíčová pro poskytování kvalitní sociální služby zejména pro seniory. Proto je zapotřebí motivovat studenty, aby si vybírali zaměstnání ve zdravotnictví a sociálních službách. Zároveň také vzdělávat všechny aktéry v oblasti sociálních služeb ohledně významu výživy a nutriční péče ve stáří.

Doporučujeme:

- Vzdělávat všechny aktéry v oblasti sociálních služeb ohledně významu výživy a nutriční péče ve stáří.
- Zavést legislativní požadavek na pozici nutričního terapeuta v zařízeních, kde je zajišťována strava, zejm. v případě sociálních služeb pro seniory a osoby s hendikepem.
- Zvýšit počet míst pro nutriční terapeuty v nemocnicích a domovech pro seniory.
- Zajistit financování nutričních terapeutů, aby byla práce v domovech pro seniory konkurenceschopná s jinými zdravotnickými obory.

Lépe finančně ohodnotit práci ve stravovacích provozech a podporovat další vzdělávání personálu

V rámci výzkumu a workshopů se zástupci stravovacích provozů domovů pro seniory jsme zaznamenali zásadní problém v podstavu a věkovém průměru zaměstnanců jídelen. Pozice kuchař/kuchařka v zařízení pro seniory není na trhu práce vnímaná jako atraktivní zaměstnání, čemuž by mohlo pomoci navýšení finančního ohodnocení, případně zavedení jiných benefitů.

Doporučujeme:

- Navýšit finanční alokace pro geriatrické pobytové sociální služby na osobní příplatky a odměny pro zaměstnance stravování.
- Navýšit maximální úhradu za stravu stanovenou vyhláškou č. 505/2006 Sb.

- Navýšit tabulkové platy a reflektovat rozdíl zaměstnání ve stravovacím provozu typu domov pro seniory, kde oproti školám a školkám nejsou volné víkendy, svátky či prázdniny.
- Podporovat ředitele/ředitelky v zavádění benefitů pro zaměstnance stravování, např. vzdělávání v oboru, teambuilding atd.
- Vyčlenit peníze pro další vzdělávání personálu kuchyně (nové kulinářské techniky a recepty, vzdělávání o výživě, udržitelnosti a plýtvání jídlem), sledovat možnosti v podpoře z dotačních programů (MPSV, Operační program Zaměstnanost atd.).

Podporovat sběr gastroodpadu v jídelnách nebo kompostování

Určité složky potravinového odpadu, který ve stravovacích provozech vzniká (odpad z přípravy, odpad z konzumace), není možné využít jinak, než je zkompostovat či nechat odvézt odpadovou firmou a energeticky využít v bioplynové stanici.

Doporučujeme:

- Podpořit kompostování rostlinných zbytků v kompostérech v areálu domova pro seniory.
- Podpořit využití kompostu pro kultivaci obecní zeleně.
- Jako zřizovatel podporovat svoz gastroodpadu zdarma v těch provozech, které se aktivně snaží snižovat potravinový odpad (zavedly nějakou formu prevence vzniku odpadu).

INFO:

Gastroodpad dělíme na zbytky čistě rostlinného původu, které lze kompostovat, a zbytky obsahující živočišnou složku, které vyžadují hygienizaci. Ta je českou legislativou definována jako zahřátí na 70 °C po dobu 60 minut nebo 120 °C po dobu 20 minut.

Na trhu existuje řada elektrických kompostérů, které splňují podmínky pro hygienizaci, a je tedy možné s jejich pomocí zpracovávat i gastroodpad živočišného původu a zbytky jídel od strážníků. Pro pomoc se zaváděním kompostování je možnost obrátit se na organizaci **Kokoza**.

Kolik se plýtvá v zahraničí

Česká republika není jediným státem, který řeší problém potravinového odpadu v domovech pro seniory. Také v jiných evropských zemích si výzkumníci všimají, že v těchto zařízeních vzniká značné množství nevyužitých potravin. Současně se zde objevuje vážné riziko podvýživy (malnutrice) klientů. Zatímco na jedné straně dochází k plýtvání jídlem, na druhé straně mnoho seniorů v těchto zařízeních nekonzumuje dostatečné množství živin potřebných pro své zdraví. Tento paradox představuje výzvu pro poskytovatele péče v celé Evropě, nejen v České republice. V uplynulých letech vyšla řada výzkumů popisujících nutriční aspekty a množství potravinového odpadu a navrhuje řešení, jak malnutrici a plýtvání předejít. Pomocí systematické rešerše jsme identifikovali studie, ve kterých se měřil potravinový odpad z konzumace či výdeje v domovech pro seniory. Vzorek zařízení se liší z hlediska poskytovatele stravování, kapacity jídelny a dalších kritérií. Nabízí tak určité srovnání s výsledky z měření, které jsme provedli v českých domovech pro seniory, ne však data pro systematickou komparaci.

Z našeho výzkumu ve čtyřech domovech pro seniory v Praze vychází, že 30 % z celkového množství připraveného jídla k obědu skončilo jako potravinový odpad, přičemž na jednoho strážníka se vyhodilo v průměru 103 g odpadu z konzumace, 110 g zůstalo jako odpad z nevydaných porcí oběda, 17 g představoval odpad z přípravy. Hmotnost pokrmů připravených na jednu porci oběda byla v průměru 790 g a reálně servírovaná porce měla 680 g.

Ve Švédsku [8] zkoumali odpad ve školkách, školách a domovech pro seniory. Při měření rozdělovali odpad z výdeje, odpad z talířů a ostatní odpad, kdy na jednoho strážníka zůstalo 30 g odpadu z konzumace a 58 g ve výdeji.

V Portugalsku [9] proběhlo měření v soukromém zařízení pečujícím o klienty v dlouhodobé péči. Průměrná hmotnost oběda byla 500 g, přičemž množství připravených pokrmů na jeden oběd dosahovalo až 650 g. 150 g odpadu tak zbylo na jednoho strážníka ve výdeji a z konzumace vzniklo 50 g odpadu na jednoho klienta. Z celkového množství uvařených obědů se 33,7 % vyhodilo.

V Německu [10] se výzkum zaměřil na testování opatření ke snížení množství odpadu. Měření odpadu tak probíhalo na začátku a na konci implementace opatření. Z celkového množství uvařených pokrmů se podle vstupního měření 25,9 % vyhodilo, z čehož 13,4 % vzniklo ve výdeji oběda a 12,5 % z konzumace. V přepočtu na strážníka se vyhodilo 97 g na jednoho klienta z výdeje a 87 g z konzumace oběda. Velikost porce oběda měla v průměru 702 g.

Země	Odpad na celkové množství připraveného oběda	Hmotnost naservírované porce oběda	Odpad z výdeje na strážníka	Odpad z konzumace na strážníka
Česko	30 %	680 g	110 g	103 g
Švédsko	x	x	58 g	30 g
Portugalsko	33,7 %	500 g	150 g	50 g
Německo	25,9 %	702 g	97 g	87 g

Odkazy na zajímavé informace

- Brožura **Jak správně nakupovat a skladovat** od Zachraň jídlo
- **Brožura normovaných rostlinných receptů** pro gastro provozy od ProVeg
- Co je **Gastro odpad** a jak jej lze znovu využít
- **Dobrovolnická organizace Adra**
- **Dobrovolnická organizace Hestia**
- **Doporučený standard kvality pro domovy pro seniory ČR**
- Informace o **gastroodpadu** a svozových službách
- Informace o **kompostování** od organizace Kokoza
- **Kuchařka pro pacienty s poruchou polykání** od VFN Praha
- **Metodika dobrovolnictví v sociálních službách**
- **Národní asociace dobrovolnictví**
- **Organizace Kokoza** – kompostování
- Projekt Love food hate waste – **Aged Care Program**
- Projekt Love food hate waste – **Your Aged Care Business is Food Toolkit**
- **Projekt Prague food waste**
- Projekt **Zachraň oběd** – informace o darování pokrmů z příspěvkových organizací
- **Recepty a techniky přípravy od Kulinářského umění**, 14denní zkušební verze zdarma
- **Standard nutriční péče v geriatрии** – Česká asociace nutričních terapeutů

O projektu Prague Food Waste

Na projektu Prague Food Waste spolupracovali organizace Zachraň jídlo, Provozně ekonomická fakulta Mendelovy univerzity v Brně, výzkumná organizace INESAN a GREEN Solution mezi lety 2023 a 2025. Zkoumali množství potravinového odpadu v příspěvkových organizacích a domácnostech v Praze, přičemž Zachraň jídlo a INESAN se primárně zaměřili na oblast příspěvkových organizací a PEF Mendelovy univerzity v Brně a GREEN Solution na oblast domácností. Cílem projektu bylo zjistit, kolik potravinového odpadu v těchto oblastech vzniká, jaká je jeho struktura a blíže pochopit motivace aktérů zapojených do jeho produkce. Shrnutím těchto poznatků vznikla doporučení, která si nyní pročítáte. Podrobnější výstupy, prezentace a doporučení pro všechny zkoumané oblasti najdete na webové stránce projektu **Prague Food Waste**.

Seznam zdrojů

- [1] Eurostat. (2024). Food waste: 132 kg per inhabitant in the EU in 2022. [Online] Dostupné z: https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20240927-2?utm_source=chatgpt.com.
- [2] Český statistický úřad. (2023). Sociální služby. [Online] Dostupné z: <https://csu.gov.cz/socialni-sluzby?pocet=10&start=0&podskupiny=194&razeni=-datumVydani>
- [3] Nijs, K., de Graaf, C., Kok, F. J., & van Staveren, W. A. (2006). Effect of family style mealtimes on quality of life, physical performance, and body weight of nursing home residents: cluster randomised controlled trial. In: *The British Medical Journal*, 332 (7551), 1180-1184
- [4] Liz Martins, M., Henriques, A. S., & Rocha, A. (2021). Evaluation of Food Waste at a Portuguese Geriatric Institution. In: *Sustainability*, 13, 2452.
- [5] Strotmann, Ch., Friedrich, S., Kreyenschmidt, J., Teitscheid, P., & Ritter, G. (2017). Comparing Food Provided and Wasted before and after Implementing Measures against Food Waste in Three Healthcare Food Service Facilities. In: *Sustainability*, 9, 1409.
- [6] Iuliano, S., Olden, A., & Woods, A. (2013). Meeting the nutritional needs of elderly residents in aged-care: are we doing enough?. In: *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 17 (6).
- [7] Mourier, V. (2023). Textured food in care homes and the innovative culinary approach in healthcare. In: *Clinical Nutrition Open Science*, 48, 27-29.
- [8] Eriksson, M., Persson Osowski, Ch., Malefors, Ch. Bjorkman, J., & Eriksson, E. (2017). Quantification of food waste in public catering services – A case study from a Swedish municipality. In: *Waste Management*, 61, 415-422.
- [9] Liz Martins, M., Henriques, A. S., & Rocha, A. (2021). Evaluation of Food Waste at a Portuguese Geriatric Institution. In: *Sustainability*, 13, 2452.
- [10] Strotmann, Ch., Friedrich, S., Kreyenschmidt, J., Teitscheid, P., & Ritter, G. (2017). Comparing Food Provided and Wasted before and after Implementing Measures against Food Waste in Three Healthcare Food Service Facilities. In: *Sustainability*, 9, 1409.

Jak šetřit jídlem v domovech pro seniory

Doporučení pro vedení a personál zřizovaných domovů
pro seniory a pro veřejnou správu

Autoři

Mgr. Anna Strejcová; Ing. Denisa Rybářová; Mgr. Kateřina Rohanová;
Ing. Mgr. Jiří Remr, Ph.D., MBA; Ing. Lucie Veselá, Ph.D.; Ing. David Hrabina;
Ing. Irena Baláková, Ph.D.; doc. Ing. et Ing. Lea Kubíčková, Ph.D.;
Michaela Číhalíková Straková, DiS.

Vydala: Mendelova Univerzita v Brně, Zemědělská 1, 602 00 Brno

Vydání: první, 2025

ISBN 978-80-7701-036-8 (online ; pdf)

<https://doi.org/10.11118/978-80-7701-036-8>

