

Krajští hygienici hodnotili pestrost stravy v pobytových zařízeních pro seniory

3.2.2026 - Jana Böhmová | Krajská hygienická stanice kraje Vysočina

Ve 20 vybraných zařízeních sociální péče s celodenním stravováním seniorů krajští hygienici monitorovali, jestli je pro klienty zajištěna kvalitní a pestrá strava. Hodnocena byla četnost podávaných pokrmů, způsob sestavování jídelníčku, původ a rozmanitost používaných surovin. K posouzení pestrosti stravy byl využíván tzv. koeficient pestrosti. Výsledky ukázaly, že strava seniorů v hodnocených pobytových zařízeních je pestrá a splňuje novodobá doporučení. Stravování seniorů je specifické, proto je významná výživová hodnota a vyváženost nabízených pokrmů.

V roce 2025 krajští hygienici v rámci cíleného státního zdravotního dozoru zjišťovali, jak je v pobytových zařízeních pro seniory zajištěna kvalitní a pestrá strava. V Kraji Vysočina bylo vybráno 20 zařízení sociální péče s celodenním stravováním seniorů, přičemž v každém zařízení byly posouzeny jídelníčky za čtyři po sobě jdoucí týdny celodenního stravování.

„S výsledky jsme byli spokojeni. Pestrost a skladba jídelníčků v monitorovaných zařízeních pro seniory je na velmi dobré úrovni. Rozdíly mezi jednotlivými zařízeními nebyly zásadní,“ hodnotí kontroly MVDr. Petr Soustružník, vedoucí oddělení hygieny výživy Krajské hygienické stanice kraje Vysočina. *„S personálem kuchyní jsme vždy zjištěné výsledky konzultovali. V některých případech jsme doporučovali zvýšit podíl celozrnného pečiva, ryb, krůtího, králičího nebo hovězího masa. Zdůrazňovali jsme také potřebu dostatečného množství ovoce a zeleniny. Mezi některé zjištěné nedostatky potřílo časté zařazování sladkého pečiva, jednotvárnost snídaní a svačin, složených například jen z nápoje s bílým pečivem,“* popisuje podrobnosti Petr Soustružník.

„Převažovala pozitiva, to znamená, že se pokrmy v jídelníčku neopakují, často jsou střídány přílohy. Je také volena různorodá technologická příprava jídel. Pomazánky jsou připravovány z rozmanitých surovin a je podáváno dostatečné množství ovoce,“ doplňuje Petr Soustružník. Obecně platí, že pokrmy se nemají opakovat častěji než 2x do měsíce.

Senioři konzumují obvykle menší množství potravin, o to je důležitější, aby tato strava byla výživově hodnotnější a vyvážená. Stravování seniorů má svá specifika a omezení. Obecně platí několik důležitých zásad: jídlo 5x až 6x denně v menších porcích, pestrá strava zajišťující dostatek živin, především bílkovin a zdravých tuků, dostatečný příjem tekutin, ovoce a zeleniny, omezení tučného masa, uzenin, polotovarů, cukrovinek, omezení cukru a vyšší příjem vlákniny. Tato výživová doporučení by měla být zohledněna při přípravě stravy v pobytových zařízeních pro seniory i v ostatních zařízeních, které stravu pro seniory zajišťují.

K hodnocení pestrosti stravy se využívá tzv. koeficient pestrosti.

Pokrmy se bodují tak, že každý pokrm, který se poprvé objeví v jídelníčku, dostane bod. Objeví-li se pokrm podruhé nebo jen s nepatrnou obměnou, bod již nedostává. Poté se body sečtou a dělí se celkovým počtem posuzovaných dnů. Vzniklý zlomek, vyjádřený v desetinném čísle se nazývá koeficientem pestrosti. Byly hodnoceny snídaně, obědy, svačiny a večeře. U obědů byla zvlášť hodnocena polévka a hlavní jídlo a následně byl vypočítán průměr z obou koeficientů. Pokud je u oběda možný výběr ze dvou pokrmů, byl hodnocen pokrm uváděný na prvním místě.

Stupnice koeficientu pestrosti: 1,0 – 0,91 výborný, 0,9 – 0,81 velmi dobrý, 0,8 – 0,71 dobrý, 0,7 – 0,51

nízký, pod 0,5 nedostatečný.

V případě snídaní a svačin se koeficient pestrosti od 0,3 do 0,51 považuje za dostatečný.

Průměrný koeficient pestrosti za všechna monitorovaná zařízení byl u obědů ve výši 0,88, tedy byl vyhodnocen jako velmi dobrý. U večeří činil 0,92 a vyhodnocen jako výborný. U snídaní činil průměrný koeficient pestrosti 0,66 a u svačin 0,54. Byl vyhodnocen jako dobrý. U žádné kategorie neklesá průměrný koeficient pestrosti pod 0,5.

Podrobné výsledky hodnocení pestrosti stravy: Hodnocení krajského úkolu pestrost stravy v domovech pro seniory a zařízeních sociálních služeb - KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE KRAJE VYSOČINA se sídlem v JIHLAVĚ

Bc. Jana Böhmová, tisková mluvčí KHS kraje Vysočina, e-mail: tisk@khsjih.cz, tel. 604 699 678

<https://www.khsjih.cz/tiskove-zpravy/cteni/193-krajsti-hygienici-hodnotili-pestrost-stravy-v-pobytovych-zarizenich-pro-seniors>