

**Obsah**

Úvod .....	7
<b>1 Základné pojmy a definície.....</b>	<b>9</b>
<b>2 Zdravá výživa a stravovanie .....</b>	<b>11</b>
2.1 Základné zložky výživy .....	11
2.2 Princípy a zásady zdravej výživy .....	15
2.3 Najnovšie trendy v stravovaní .....	19
<b>3 Zariadenia spoločného stravovania .....</b>	<b>23</b>
<b>4 Všeobecné hygienické požiadavky v zariadeniach spoločného stravovania .....</b>	<b>29</b>
4.1 Požiadavky na umiestnenie budovy a infraštruktúru .....	30
4.2 Požiadavky na priestorové usporiadanie a vnútorné členenie .....	31
4.3 Požiadavky na úpravu povrchov vnútorných priestorov .....	34
4.3.1 Požiadavky na podlahové povrchy a plochy stien .....	34
4.3.2 Požiadavky na okná, dvere a stropy .....	35
4.4 Požiadavky na vetranie a vykurovanie v stravovacom zariadení.....	36
4.5 Požiadavky na osvetlenie v stravovacom zariadení.....	39
4.6 Požiadavky na zariadenia a materiály .....	40
4.7 Požiadavky na pitnú vodu.....	43
4.8 Hygienické požiadavky na kanalizáciu a systém manipulácie s tekutými odpadmi.....	45
4.9 Požiadavky na sociálne zariadenia pre zamestnancov .....	46
<b>5 Hygienické požiadavky na pracovníkov vykonávajúcich epidemiologicky závažné činnosti.....</b>	<b>49</b>
5.1 Zdravotná spôsobilosť.....	49
5.1.1 Požiadavky na zdravotný stav pracovníkov .....	50
5.1.2 Dodržiavanie zásad osobnej hygieny pracovníkov .....	52
5.2 Odborná spôsobilosť.....	57
<b>6 Procesy prebiehajúce v zariadeniach spoločného stravovania.....</b>	<b>61</b>
6.1 Popis manažérskych procesov .....	61
6.2 Popis hlavných procesov .....	62
6.2.1 Plánovanie výroby a predaja.....	62
6.2.1.1 Pracovné formuláre.....	62
6.2.1.2 Časový harmonogram .....	62
6.2.1.3 Tabuľky .....	63
6.2.1.4 Recepty a receptúry.....	63
6.2.1.5 Menu a jedálne lístky .....	64
6.2.2 Ostatné hlavné procesy .....	68
6.3 Popis podporných procesov.....	73
<b>7 Hygienické požiadavky pri výrobe, príprave a podávaní pokrmov a nápojov .....</b>	<b>78</b>
7.1 Hygienické zásady pri nákupe a prijímaní potravinárskeho tovaru a pokrmov v zariadeniach spoločného stravovania .....	79
7.1.1 Výber dodávateľa potravinárskeho tovaru .....	80
7.1.2 Kontrola prijímaných potravín .....	81
7.1.3 Reklamačný postup pre výrobcov pokrmov .....	83
7.2 Hygienické zásady pri skladovaní potravinárskeho tovaru a pokrmov v zariadeniach spoločného stravovania .....	84

7.3	Hygienické zásady v hrubých a čistých prípravovniach zariadení spoločného stravovania .....	99
7.3.1	Hrubá príprava .....	99
7.3.2	Čistá príprava .....	102
7.3.3	Nutrično-zdravotné zmeny počas predbežnej úpravy potravín .....	102
7.3.3.1	Prednosti a riziká konzumácie surových potravín z hygienicko-nutričného hľadiska.....	105
7.4	Hygienické zásady pri tepelnom opracovaní potravín.....	107
7.4.1	Spôsoby tepelnej úpravy .....	110
7.4.1.1	Varenie .....	110
7.4.1.2	Dusenie.....	112
7.4.1.3	Pošírovanie .....	113
7.4.1.4	Sous vide varenie.....	113
7.4.1.5	Pečenie.....	115
7.4.1.6	Vyprážanie a fritovanie.....	117
7.4.1.7	Zapekanie (gratinovanie).....	119
7.4.1.8	Grilovanie.....	119
7.4.1.9	Mikrovlnný ohrev .....	120
7.4.2	Nutrično-zdravotné zmeny počas tepelného ošetrenia potravín.....	122
7.4.2.1	Vlastnosti sacharidov a ich zmeny počas tepelnej úpravy potravín.....	123
7.4.2.2	Vlastnosti tukov a ich zmeny počas tepelnej úpravy potravín.....	126
7.4.2.3	Vlastnosti bielkovín a ich zmeny počas tepelnej úpravy potravín .....	131
7.4.2.4	Vlastnosti vitamínov a ich zmeny počas tepelnej úpravy potravín.....	135
7.4.2.5	Vlastnosti minerálnych látok a ich zmeny počas tepelnej úpravy potravín.....	136
7.4.2.6	Vlastnosti farbív a plynov a ich zmeny počas tepelnej úpravy potravín.....	136
7.4.2.7	Vlastnosti vody vo vzťahu k tepelnej úprave potravín .....	137
7.5	Hygienické zásady pri regenerácii pokrmov .....	139
7.6	Hygienické zásady pri servírovaní, výdaji a preprave pokrmov .....	140
7.6.1	Hygienické zásady pri servírovaní a výdaji pokrmov .....	141
7.6.2	Hygienické zásady pri preprave pokrmov .....	145
7.6.3	Odber vzoriek hotových pokrmov .....	148
<b>8</b>	<b>Alergénne zložky v pokrmoch .....</b>	<b>151</b>
8.1	Spôsoby poskytovania informácií o alergénnych látkach použitých pri príprave pokrmov ...	153
8.1.1	Poskytnutie informácií o alergénoch na vyžiadanie spotrebiteľa .....	153
8.1.2	Spôsoby písomnej deklarácie o výskyte konkrétnych alergénnych látok v pokrme .....	155
8.2	Informácie o alergénoch pri predaji pokrmov prostredníctvom komunikačných prostriedkov na diaľku .....	158
8.2.1	Predaj pokrmov na internete .....	158
8.2.2	Telefonická objednávka pokrmu .....	159
8.3	Základné zdroje pre poskytovanie informácií o alergénoch v pokrmoch .....	159
8.4	Sledovanie alergénnych látok a produktov v rámci výrobného procesu .....	160
8.5	Preventívne opatrenia proti neúmyselnej prítomnosti alergénnych látok v potravine .....	160
8.5.1	Krížová kontaminácia .....	161
8.5.1.1	Bufety .....	161
8.5.1.2	Dobrovoľné preventívne značenie .....	162
<b>9</b>	<b>Hygienické požiadavky pri príprave pokrmov ázijskej kuchyne – sushi a sashimi.....</b>	<b>164</b>
<b>10</b>	<b>Hygienické požiadavky pri manipulácii s čapovanými nápojmi.....</b>	<b>170</b>
<b>11</b>	<b>Hygienické požiadavky pri stánkovom predaji a inom ambulatnom predaji potravín a pokrmov .....</b>	<b>172</b>

<b>12</b>	<b>Hygienické požiadavky pri výrobe a predaji zmrzliny</b> .....	<b>174</b>
<b>13</b>	<b>Hygienické požiadavky pri výrobe termosterilizovaných pokrmov</b> .....	<b>177</b>
13.1	Technologické požiadavky a požiadavky na kvalitu .....	178
13.2	Požiadavky na balenie, označovanie a skladovanie termosterilizovaných pokrmov .....	179
<b>14</b>	<b>Hygienické požiadavky pri výrobe chladených a mrazených pokrmov</b> .....	<b>181</b>
<b>15</b>	<b>Hygienické požiadavky pri výrobe a predaji lahôdkárskych výrobkov</b> .....	<b>185</b>
15.1	Osobitné požiadavky na priestorové vybavenie a členenie prevádzkárni .....	185
15.2	Výroba lahôdkárskych výrobkov .....	186
15.3	Odber vzoriek a predaj lahôdkárskych výrobkov .....	187
<b>16</b>	<b>Hygienické požiadavky pri výrobe a predaji cukrárskych výrobkov</b> .....	<b>188</b>
16.1	Charakteristika cukrárskych výrobkov .....	188
16.1.1	Cukrárske polovýrobky a cukrárske polotovary .....	188
16.1.2	Cukrárske hotové výrobky .....	189
16.2	Požiadavky na balenie, označovanie a skladovanie cukrárskych výrobkov .....	191
<b>17</b>	<b>Požiadavky pre prevádzkovanie zariadení školského stravovania</b> .....	<b>192</b>
17.1	Zásady výroby jedál v školskej jedálni, výdajnej školskej jedálni a školskom bufete.....	192
17.2	Zásady na zostavovanie jedálnych lístkov .....	198
17.3	Kategorizácia zariadení školského stravovania z hľadiska ich zaradenia podľa epidemiologickej rizikovosti .....	200
<b>18</b>	<b>Hygienické požiadavky na bytovacie zariadenia so zameraním na stravovacie služby</b> .....	<b>204</b>
<b>19</b>	<b>Sanitácia v zariadeniach spoločného stravovania</b> .....	<b>214</b>
19.1	Čistenie .....	215
19.2	Dezinfekcia .....	217
19.3	Dezinsekcia, deratizácia a depaserizácia .....	223
<b>20</b>	<b>Manipulácia s odpadmi v zariadeniach spoločného stravovania</b> .....	<b>227</b>
20.1	Charakteristika odpadov .....	227
20.2	Povinnosti obce a prevádzkovateľov zariadení spoločného stravovania pri nakladaní s komunálnym odpadom.....	229
20.2.1	Zložky triedeného zberu komunálneho odpadu .....	229
20.2.2	Špecifikácia komunálneho odpadu skupiny A a B .....	230
20.2.2.1	Odpady z papiera (20 01 01).....	230
20.2.2.2	Odpady z plastu (20 01 39) .....	231
20.2.2.3	Odpady z kovu vrátane kovových obalov (20 01 40).....	231
20.2.2.4	Odpady zo skla (20 01 02).....	231
20.2.2.5	Biologicky rozložiteľný komunálny odpad .....	232
20.2.2.6	Drobný stavebný odpad a objemný odpad .....	232
20.2.2.7	Použité batérie a akumulátory .....	233
20.2.2.8	Odpadové motorové a mazacie oleje .....	233
20.2.2.9	Farbivá, chemikálie a iné nebezpečné odpady .....	234
20.2.3	Špecifikácia komunálneho odpadu skupiny C.....	234
20.2.3.1	Viacvrstvové kombinované materiály .....	234
20.2.3.2	Textil .....	235
20.2.4	Špecifikácia komunálneho odpadu skupiny D .....	235
20.2.4.1	Elektroodpad vrátane žiaroviek a svietidiel .....	235

Hygiena výživy a stravovania

Uplatňovanie hygienických zásad v zariadeniach spoločného stravovania

20.2.4.2	Humánne lieky nespotrebované fyzickými osobami .....	237
20.2.4.3	Biologicky rozložiteľný kuchynský a reštauračný odpad od prevádzkovateľa kuchyne .....	237
20.3	Biologicky rozložiteľné komunálne odpady (ďalej len „BRKO“) a biologicky rozložiteľný kuchynský a reštauračný odpad .....	238
20.3.1	Biologicky rozložiteľné komunálne odpady (zodpovednosť na obci) .....	238
20.3.1.1	Formy a frekvencia zberu BRKO .....	238
20.3.2	Biologicky rozložiteľný kuchynský a reštauračný odpad .....	242
20.3.2.1	Povinnosti pre prevádzkovateľov nakladajúcich s kuchynským odpadom .....	243
<b>21</b>	<b>Analýza nebezpečenstiev v zariadeniach spoločného stravovania ako súčasť systému HACCP .....</b>	<b>249</b>
21.1	Analýza nebezpečenstiev .....	250
21.1.1	Biologické nebezpečenstvá .....	251
21.1.1.1	Významné podmienky pre rast mikroorganizmov .....	251
21.1.1.2	Kontaminácia potravín, rozpracovaných a hotových pokrmov.....	254
21.1.1.3	Charakteristika vybraných mikroorganizmov vyvolávajúcich alimentárne ochorenia .....	258
21.1.2	Chemické nebezpečenstvá.....	267
21.1.3	Fyzikálne nebezpečenstvá.....	270
<b>22</b>	<b>Systém plánovania vlastnej kontroly .....</b>	<b>273</b>
22.1	Vysledovateľnosť.....	273
22.2	Postup riadenia nezhody.....	274
22.3	Audity v prevádzke .....	275
22.3.1	Interný audit.....	275
22.3.2	Externý audit .....	276
22.4	Metrologický program.....	276
	<b>Záver .....</b>	<b>279</b>
	<b>Literatúra.....</b>	<b>280</b>
	<b>Zoznam použitých skratiek a značiek.....</b>	<b>292</b>
	<b>Prílohy .....</b>	<b>293</b>