

Výživové normy pro děti od 3 let věku řídicí se vyhláškou 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů

Alexandra Košťálová, Státní zdravotní ústav



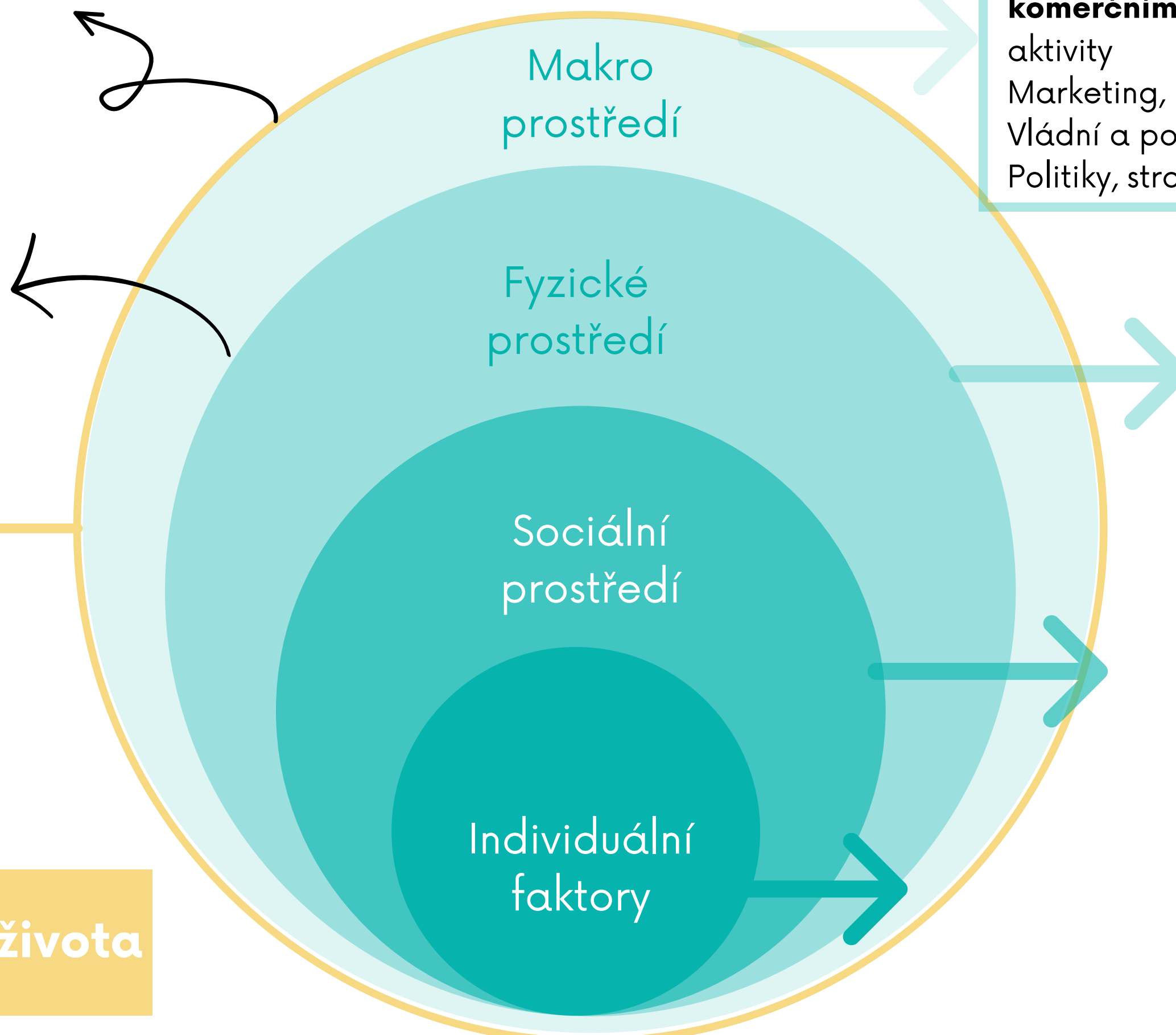
Možnost regulovat např.
legislativou (regulace
prodeje EN, zdanění
slazených nápojů,
zavedení NutriScore...)

Např. Institucionální
stravování (hraje roli
dostupnost, možnosti,
cena, přístup k
informacím)

**Každodenní
volby**

Životní styl

Zdraví, kvalita života



Makro
prostředí

Fyzické
prostředí

Sociální
prostředí

Individuální
faktory

Sociální a kulturní normy
Komerční determinanty: **Marketing, lobbying, PR, podpora vědy/výzkumu komerčním sektorem** Průmysl a jeho aktivity
Marketing, reklama media
Vládní a politické struktury
Politiky, strategie, legislativa a programy

Domov
Pracoviště
Školy
Online prostředí

Rodina
Přátelé
Vrstevníci
Osobní kontakty

Osobní preference
Znalosti, postoje
Socioekonomické faktory
Kulturní zvyklosti

8 891 JÍDELEN

připravuje denně stravu dětem,
zaměstnancům škol a cizím strávníkům

396 MILIÓNU

jídel se připraví dětem za jeden školní rok.

32 Kč

je průměrná cena
školního oběda

37 TISÍC

zaměstnanců se podílí na
chodu jídelen, z toho přes
20 tisíc kuchařů.

1,6 MILIONŮ

dětí, žáků, studentů se stravuje denně ve
školních jídelnách, což je 80% všech dětí.

Také si pro oběd chodí 248 tisíc
zaměstnanců škol a 191 cizích strávníků.

27 071 Kč

je průměrná mzda
personálu ve školní jídelně

12 611 Kč

je rozdíl mezi průměrnou
mzdou personálu
a průměrnou mzdou v ČR



2 MILIARDY Kč

je hodnota
vyhozených potravin

52 000 TUN

(tj. 2000 )

potravin určených k obědům se vyhodí:

- 48 % jsou zbytky z talířů dětí
- 43 % tvoří nevydaná a neodhlášená strava
- 9 % je odpad vzniklý při přípravě pokrmů



Udržitelnost

Síť školních
jídelen



Finance



8,7
MILIARD Kč

vydá ročně stát
na mzdy personálu

10 MILIARD Kč

se ročně vynaloží na nákup
surovin na školní obědy 

30 MILIARD Kč



jsou roční náklady spojené
s léčbou obezity v ČR

80 % 

nákladů na zdravotní péči
v EU je použito na léčbu
chronických onemocnění
- řadě z nich lze předejít
zdravým životním stylem.

23 %
PREVENTABILNÍCH
ÚMRTÍ

je spojeno se špatnou výživou

 35 tisíc

5x denně ovoce a zelenina

Vyšší konzumace celozrnných obilovin a luštěnin

Voda jako základ pitného režimu

Vyšší konzumace ryb

Minimum vysoce průmyslově zpracovaných potravin

Omezení cukrů a soli

37 % 

dětí ve věku 11-15 let jí
alespoň jednu porci zeleniny
za den a 50 % jí alespoň
1 porci ovoce za den

DĚTI

9,6 % NADVÁHA

16,4 % OBEZITA

Jen 65,4 % dětí má normální
hmotnost.

60 % DOSPĚLÝCH

má vyšší než normální hmotnost



Školní stravování má obrovský potenciál pro naše zdraví

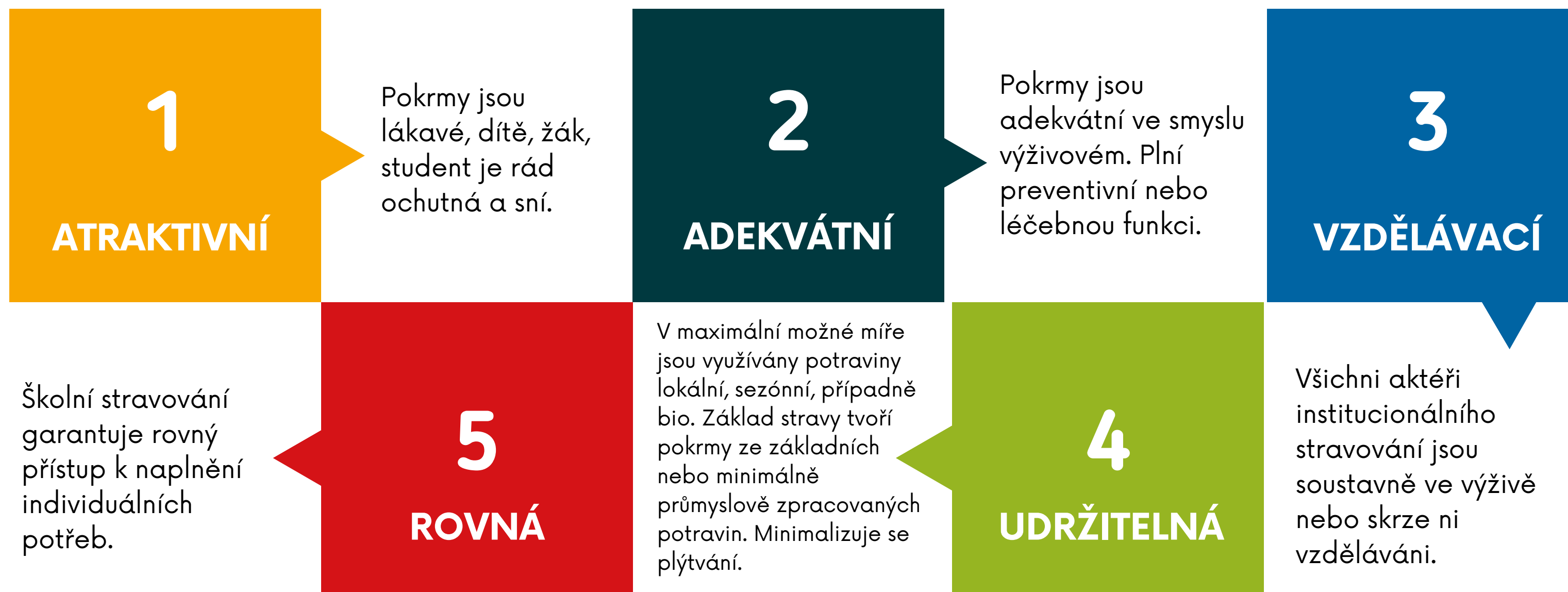
1 600 000 dětí,
248 000 zaměstnanců
191 000 cizích strávníků

Denně odstravuje **1/5** české populace
kvalitní stravou



Co určuje vyhláška 107/2005 Sb.?

Tzv. **výživové normy** – tedy standardy výživy, která je poskytovaná v rámci školního stravování. Díky těmto standardům je poskytovaná strava:



Co určuje sleduje vyhláška

- ① **Množství skupin** potravin (na strávnicka a den) – seznam a množství surovin, které má jídelna využít
- ② **Nutriční kvalitu** potravin – do SK se zapisují pouze potraviny uvedené v tabulce 2
- ③ **Plnění nutričních doporučení** v každodenní stravě – regulace frekvence sladkých pokrmů, nápojů, frekvence zařazení určité skupiny potravin (ryby, červené maso), pestrost jídelníčku, nutriční skladba jídla.
- ④ **Zakázané potraviny** – potraviny, které při pravidelné konzumaci mají prokazatelně negativní vliv na zdraví

Co je potřeba, aby vám provozovatel stravovacích služeb dodal

- ① **Tabulka 1 - “spotřební koš”** - včetně plnění v procentech
- ② **Rozklad spotřebního koše** - kontrola souladu s tabulkou č. 2
- ③ **Jídelníček** - skladba jídelníčku, frekvence zařazení potravin

Tabulka 1 přílohy 1

Co tabulka říká



Druh a množství vybraných potravin v g na strávnicka a den (ČISTÁ HMOTNOST POTRAVIN)									
2-3 roky (0,4 celé porce)									
	Maso	Ryby, korýši, měkkýši	Mléčné výrobky, mléko	Tuky volné	Cukry volné	Zelenina, ovoce	Brambory a ostatní hlízy	Celozrnné obiloviny, pseudoobiloviny	Luštěniny
snídaně	5	0	98	3	3	48	0	5	0
přesnídávka	3	2	59	3	2	40	0	4	1
oběd	26	6	44	7	6	94	53	11	7
svačina	3	2	30	2	1	27	0	3	1
večeře	15	3	65	4	4	58	43	6	4
celodenní provoz MŠ (přesnídávka + oběd + svačina)	32	10	133	12	9	161	53	18	9
celodenní	52	13	296	19	16	267	96	29	13

4-6 let (0,6 celé porce)									
	Maso	Ryby, korýši, měkkýši	Mléčné výrobky, mléko	Tuky volné	Cukry volné	Zelenina, ovoce	Brambory a ostatní hlízy	Celozrnné obiloviny, pseudoobiloviny	Luštěniny
snídaně	8	0	147	5	5	72	0	8	0
přesnídávka	4	3	89	4	4	60	0	7	2
oběd	39	9	67	10	8	140	79	14	9
svačina	4	2	44	4	2	41	0	4	2
večeře	23	5	98	6	5	87	65	10	6
celodenní provoz MŠ (přesnídávka + oběd + svačina)	47	14	200	18	14	241	79	25	13
celodenní	78	19	445	29	24	400	144	43	19

Jak se pracuje s tímto normativem

Počet vydaných porcí
jídla za měsíc x
normativ (g/strávnicka
a den)

Spotřební koš za období:

Skupina potravin	Měrná jednotka	Norma	Skutečnost	Rozdíl	Procentuální plnění
Maso	g	98874	107800	+ 8926	109
Ryby	g	24221	23408	-813	96,6
Mléko a mléčné výrobky	g	168530	188994	+20464	112,1
Tuky volné	g	25387	20887,8	-4499,2	82,3
Cukry volné	g	21223	15185	-6038	71,5
Zelenina a ovoce	g	352489	357445	+4956	101,4
Brambory	g	199922	148314	-51608	74,2
Luštěniny	g	23879	18724,5	-5154,5	78,4
Celozrnné obiloviny	g	37854	17063	-20791	45,6

ZŠ

7-10 let (oběd) - 824 porcí

11-14 let (oběd) - 745 porcí

15 + let (oběd) - 342 porcí

Tabulka 3 přílohy 1

Povolený rozptyl limitů



	Minimum	Maximum
Maso	75 %	125 %
Ryby, korýši, měkkýši	75 %	Není stanoveno
Mléčné výrobky, mléko	75 %	125 %
Tuky volné	75 %	100 %
Cukry volné	0 %	100 %
Zelenina, ovoce	75 %	Není stanoveno
Brambory	75 %	125 %
Celozrnné obiloviny, pseudoobiloviny	75 %	Není stanoveno
Luštěniny	75 %	Není stanoveno

Tabulka 2

Jaké potraviny lze zapisovat do SK = které potraviny mají vliv na jeho plnění



Tabulka 2

Potraviny, které jsou v tabulce 2 uvedeny = mají vliv na plnění tabulky 1.

Není povinností využívat veškeré potraviny z tabulky 2 - záleží na jídelně, které potraviny vybere a jak jimi splní SK

Koeficient = jaký podíl z čisté hmotnosti potraviny se počítá do SK.

Platí pravidlo, že potraviny, jejichž použití není vyhláškou zakázáno, je možné používat. Pouze nemají vliv na plnění SK. Jedná se zejména o potraviny, které není potřeba sledovat (vejce, obiloviny) nebo jejich nutriční hodnota není taková, aby byly pravidelnou a nedílnou součástí stravy.

Ryby, korýši, měkkýši

Ryby čerstvé nebo chlazené bez přidané soli a potravinářských přídatných látek	Koeficient 1
Ryby zmrazené a hluboce zmrazené bez přidané soli, potravinářských přídatných látek a přidané vody; glazura se do čisté hmotnosti nezapočítává	Koeficient 1
Obalované filé, filety, měkkýši, korýši bez potravinářských přídatných látek, s obsahem masa produktů rybolovu min. 60 g ve 100 g výrobku a obsahem soli max. 0,8 g ve 100 g výrobku	Koeficient je roven podílu masa produktů rybolovu na složení výrobku
Zpracované produkty rybolovu s obsahem masa min. 60 g ve 100 g výrobku a obsahem soli max. 0,8 g ve 100 g výrobku	Koeficient je roven podílu masa produktů rybolovu na složení výrobku
Konzervované rybí výrobky	Koeficient je roven podílu masa produktů rybolovu na složení výrobku
Uzené a jinak kouřem, teplem nebo sušením upravené ryby	Koeficient 1
Korýši, měkkýši chlazení, předvaření	Koeficient 1
Korýši, měkkýši hluboce zmrazení; glazura se do čisté hmotnosti nezapočítává	Koeficient 1

Rozklad SK

Skup. potravin	Název	Mj	Koef.MJ	Množství MJ pl.	Spotřeba	Zap.

Maso						
	KUŘECÍ DRŮBKY	kg	1,000000	16,08 kg	3216 g	20%
	Hovězí maso přední S.K.	kg	1,000000	3,96 kg	3960 g	100%
	SLEPICE	kg	1,000000	4,06 kg	4060 g	100%
	VEPŘOVÁ PEČENĚ B.K.	kg	1,000000	9,01 kg	9010 g	100%
	KRÁLIČÍ HŘBET	kg	1,000000	9,33 kg	9330 g	100%
	KUŘECÍ ŘÍZKY	kg	1,000000	9,66 kg	9660 g	100%
	VEPŘOVÁ PLEC B.K.	kg	1,000000	18,65 kg	18650 g	100%
	HOVĚZÍ MASO ZADNÍ B.K.	kg	1,000000	18,67 kg	18670 g	100%
	Kuřecí stehenní řízek	kg	1,000000	20,82 kg	20820 g	100%

Ryby						
	TILAPIA FILETY	kg	1,000000	1,53 kg	1530 g	100%
	TRESKA	kg	1,000000	4,51 kg	4510 g	100%
	MOŘSKÉ RYBY - FILE	kg	1,000000	7,74 kg	7740 g	100%
	LOSOS MRAŽENÝ	kg	1,000000	9,30 kg	9300 g	100%

Jídelníček





Abychom si rozuměli - co je pokrm, hlavní chod, jídlo?

Pokrm

Pokrmem je třeba polévka (např. dýňová), nebo hlavní chod (např. rybí filé na másle) nebo příloha (bramborová kaše) nebo salát. Pokrm je popsán konkrétním receptem.

Hlavní chod

Hlavním chodem k obědu (případně večeři) rozumíme sestavu pokrmů, je nejvýznamnější v rámci menu (např. svíčková na smetaně s houskovým knedlíkem)

Jídlo

Je vše co konzumujeme v rámci snídani, přesnídávce, obědu, svačiny, večeři. (u oběda je to např. polévka, hlavní chod, salát či dezert a nápoj)

Jídelníček by měl být na 20 stravovacích dnů nebo na počet stravovacích dnů v měsíci)

Sleduje se skladba hlavních chodů v každém týdnu

Sleduje se počet sladkých svačinek a přesnídávek (s volným cukrem), dezertů (s volným cukrem), počet bezmasých hlavních chodů a z toho i sladkých, počet rybích pokrmů, počet pokrmů s bílým a červeným masem.

Sleduje se skladba denních jídel.

od 03.11.2025 do 28.11.2025

Pondělí 3.11.2025

přesnídávka	Pomazánka citrónová s rybou, Chléb, Zeleninové špaličky, Mléko <i>obsahuje alergeny: 01,04,07</i>
polévka	Kroupová se zeleninou <i>obsahuje alergeny: 01,05,09</i>
oběd	Těstoviny penne se sýrovou omáčkou a květákem, Ovoce <i>obsahuje alergeny: 01,01a,03,05,07,09</i>
svačina	Sendviče s vajíčkovou pomazánkou a zeleninou, Čaj <i>obsahuje alergeny: 01,03,07</i>

Úterý 4.11.2025

přesnídávka	Ovesná kaše s horkým ovocem, Čaj <i>obsahuje alergeny: 01,01d,03,07</i>
polévka	Kedlubnová <i>obsahuje alergeny: 01,01a,07,11</i>
oběd	Kuřecí plátek na rattatouille s bulgurem, Voda Mléko <i>obsahuje alergeny: 01a,05,07,09,12</i>
svačina	Chléb s tuňákovou pomazánkou, Salátová okurka, Voda <i>obsahuje alergeny: 01,04,07</i>

Středa 5.11.2025

přesnídávka	Tortilla plněná cizrnovou pomazánkou a mrkví, Čaj, Mléko <i>obsahuje alergeny: 01a,06,07</i>
polévka	Vývar se zeleninou a sýrovým kapáním <i>obsahuje alergeny: 01,03,07,09</i>
oběd	Vepřenky , Brambory, Zelný salát s jablky a křenem <i>obsahuje alergeny: 01,05,10,11,12</i>
svačina	Ovocná kapsička s jablky a banánem, Rohlík, Čaj <i>obsahuje alergeny: 01,11</i>

Čtvrtek 6.11.2025

přesnídávka	Pomazánka tvarohová s ředkvičkami, Houska, Čaj <i>obsahuje alergeny: 01,07</i>
polévka	Rybí krém s kořenovou zeleninou <i>obsahuje alergeny: 01a,04,07,09</i>
oběd	Teplý čočkový salát s vařeným vejcem, Selský rohlík, Čaj s citrónem <i>obsahuje alergeny: 01,03,05,10</i>
svačina	Sýrové muffinky, Mléko, Mandarinka <i>obsahuje alergeny: 01,01a,03,06,07,09,10</i>

Pátek 7.11.2025

přesnídávka	Pečené hrušky s cottage sýrem, Čaj s citrónem <i>obsahuje alergeny: 07</i>
polévka	Zeleninová s droždovou rýží <i>obsahuje alergeny: 03,05,09</i>
oběd	Hovězí pečeně s rajčatovou omáčkou, Houskový knedlík, Ovoce, Ovocný čaj <i>obsahuje alergeny: 01,01a,03,05,07,09,11,12</i>
svačina	Obložený chléb se sýrem a zeleninou, Čaj <i>obsahuje alergeny: 01,07</i>

Skladba denních jídel a jídelních lístků

c) V rámci nevýběrového obědového jídelního lístku obsahuje hlavní chod v 1 týdnu:

1 den **maso bílé** (drůbež, pernatá zvěř, zajícovití),

1 den **maso bílé** nebo **červené** (hovězí, vepřové, skopové, jehněčí, zvěřina, droby),

1 den **rybí** pokrm nebo **maso bílé** (rybím pokrmem se rozumí hlavní chod, polévka nebo předkrm); rybí pokrm je podáván minimálně 2x měsíčně,

2 dny **bezmasý pokrm** (může k němu být masová polévka)

Maso

Masné výrobky a masné polotovary mohou tvořit maximálně **20 %** hmotnosti potravin vykázaných ve skupině Maso.

Dnes - **Nutriční doporučení** - pozitivně hodnotí ty jídelny, které nepoužívají žádné uzeniny.



Proto v mnoha školních jídelnách již dnes funguje naprosto skvělá praxe, ve které mohou pokračovat.



Masné výrobky

U mladších dětí v DS se nepoužívají vůbec!!!

Vždy pamatujte na to, že vysoká konzumace zejména masných výrobků je spjata s rizikem vzniku celé řady závažných onemocnění a to až do té míry, že tyto výrobky zařadila Světová zdravotnická organizace mezi karcinogeny 1.třídy.

← Nikdy nevíme, kolik snědí děti doma.

1

Šetřete s nimi

Masné výrobky přidávejte pouze do typických pokrmů – špek do svíčkové, uzené maso do náplně knedlíků, slaninu na brynzové halušky, šunku do šunkofleků.

2

Pro malé děti nejsou uzeniny vhodné

Masné výrobky by měly být spotřebovávány v mateřských školách a na prvním stupni ZŠ minimálně nebo vůbec. **Sledujte jejich složení a vybírejte ty, které obsahují nejméně soli, nasycených tuků, přídatných látek a vysoké procento masa.**

3

Párek, klobása nebo uzené k luštěninám nezvýší jejich konzumaci a ani děti touto cestou luštěniny nenaučíme jíst, protože dají přednost chuťově výraznějším uzeninám. Ty jsou ochucovány právě tak, aby velmi chutnaly.

4

Uzenou chuť lze v některých pokrmech nahradit uzeným tempehem nebo tofu. Velmi dobře fungují v pomazánkách, ale i například ve směsi se zeleninou do bramborových knedlíků.

Není to povinností.



Masné polotovary a kuchyňské masné polotovary

Sous vide masa

Sous vide technika znamená, že maso (či jiné druhy potravin) jsou připravovány ve vakuu při nízké teplotě delší dobu. V případě, že máte možnost maso zavakuovat, můžete takto maso rovněž připravit sami ve školní jídelně. V tom případě používáte jako surovinu syrové maso (nezapočítáváte do masných výrobků a polotovarů - tudíž se na takto vlastnoručně připravené maso nevztahuje 20% limit) a nepřidáváte přídavné látky. Takto připravené maso je určeno následně k okamžité spotřebě.

Pomohou, ale nemáte jejich chuť ve svých rukou. Obsahují přídavné látky.

Jak u masných výrobků, tak masných polotovarů nezapomeňte na správné zařazení do pokrmu s červeným nebo bílým masem.

Skladba denních jídel a jídelních lístků

- a) Každé denní jídlo obsahuje **zeleninu nebo ovoce** v syrovém stavu nebo tepelně upravené, zdroj **sacharidů** ve formě obilovin, pseudoobilovin, brambor, batátů nebo topinamburů, zdroj **bílkovin** ve formě masa, ryb, korýšů, měkkýšů, mléčných výrobků, mléka, luštěnin nebo vajec a zdroj **tuků**, který je přítomen buď v potravinách samotných, nebo se do pokrmů přidává provozovatelem stravovacích služeb v rámci jejich přípravy. To neplatí pro druhou večeři.

Oběd

Zelenina/ovoce
zastoupeny ve
hráškové
polévce a
mrkvového
salátu



Tuk
použit při
přípravě pokrmů

Sacharidy
zastoupeny
formou rýže

Bílkoviny
zastoupeny ve
formě masa

Přesnídávka

Tuk
v mléce a v těstě

Zelenina/ovoce



Bílkoviny
zastoupeny mlékem
a vejcem v těstě

Sacharidy
zastoupeny celozrnnou moukou



Bezmasé pokrmy

1

Jen bez masa

Bezmasé pokrmy mohou obsahovat jiné živočišné potraviny – vejce, mléko, sýry, smetanu, jogurt, máslo. Neobsahují ale ani ryby nebo uzeniny.

2

Důležitá je skladba

Kombinace s polévkou nebo doplňkem je důležitá. I bezmasý oběd má obsahovat **zeleninu/ovoce, zdroj bílkoviny, sacharidy** a **tuky**.

Pokud zvolíte občas veganskou variantu je důležité začlenit do pokrmu luštěniny či produkty z nich jako zdroj bílkovin, neuškodí to ale ani vegetariánskému pokrmu, právě naopak. Pozor, vegetariánská strava není strava s omezením tuků. Oleje je potřeba také přidávat, aby byl pokrm lahodný.

Grilovaný kukuřičný klas a zeleninová polévka nevadí, ale celý oběd je chudý na bílkoviny. To lze vyřešit např. nahrazením zeleninové polévky za luštěninovou nebo vývarem s masem.

Pitný režim

a) V rámci školního stravování je zakázáno nabízet nealkoholické nápoje bez obsahu mléka obsahující volné cukry.

Co tedy není možné nabízet:

- Mošty
- Džusy
- Nápoje vyrobené z koncentrátů, vč. mražených výrobků
- Nápoje vyrobené odšťavněním ovoce/zeleniny přímo v jídelně
- Voda se sirupem
- Čaj se medem, cukrem, sirupem
- Nápoje slazené náhradními sladidly
- Nápoje vyrobené z práškových směsí...

Pít vodu je normální - pestrá má být strava, pitný režim pestrý být nemusí.

Mošt cukru jako v Cole

To samé platí pokud odšťavňujete ovoce!

Na etiketě je shodná hodnota **11g sacharidů i cukrů**. Tato informace znamená, že v moštu nejsou žádné komplexní sacharidy, ani vláknina, ale **pouze jednoduché sladké cukry**.

Dítě si nápoj může v jídelně nabrat opakovaně - mohou to být i dvě a více skleniček, tudíž **12 i více kostek cukru k obědu**.



Sklenice (200 ml) moštu ve školní jídelně obsahuje téměř **6 kostek cukru**.

A co cukr udělá v těle?

- 1 Mošt obsahuje sacharózu, glukózu a fruktózu. Pro tělo jsou to naprosto stejné molekuly jako např. v kolových nápojích.

Tělo nepozná odkud cukr pochází. Tělo jen přesně ví, co udělat, když se cukr ve střevu vstřebá a v krvi je najednou velké množství glukózy.

Vysoké množství cukru v krvi je signálem, že ho tělo musí co nejrychleji dostat z krve pryč - do buněk.

- 2 Cukr je výživa pro bakterie zubního plaku - ty produkují kyseliny naleptávající sklovinu. Kyseliny obsahuje i sám mošt. Oplachování zubů moštem snižuje pH v ústech a podporuje tvorbu kazu. Při pití vody a neslazených nápojů se po jídle tímto nápojem pH naopak neutralizuje.

Proto vyplaví hodně inzulínu. Prudké výkyvy inzulínu jsou však nebezpečné a mohou z dlouhodobého hlediska vést k rozvoji cukrovky.

Pitný režim

- b) Obsahují-li ochucená mléka, ochucené mléčné nápoje, ochucené nápoje s přídavkem mléka nebo jejich ochucené rostlinné alternativy **volný cukr**, lze je podávat v rámci **obědů maximálně 1x měsíčně, maximálně 2x měsíčně v rámci přesnídávek a svačin a maximálně 4x měsíčně v rámci celodenního stravování.**

K takovýmto nápojům jsou vždy podávány na výběr nápoje bez mléka a bez volných cukrů.

← Pozor u mladších dětí v DS se nesmí sladit mléko a mléčné nápoje vůbec.



Pár kulinářských rad

- 1 V některých mateřských školách nesladí ani kakao, používají však na jeho přípravu mléko od lokálního farmáře, které je **více tučné** a přidají pouze trochu holandského kakaa
- 2 Pokud v mléce, kefíru, neochuceném jogurtovém či acidofilním mléce **rozmixujete ovoce** - například banán, jahody, ale osvědčilo se i mražené mango, a nepřidáte do něj žádný volný cukr, pak podobné koktejly **můžete podávat s klidem denně**.
- 3 A někde děti preferují pouze neochucené mléko. Jestli je to právě váš případ, pak s klidem nabízejte pouze mléko.



Pitný režim

- c) Ke sladkému pokrmu se podává pouze voda, mléko, mléčné nápoje bez volného cukru, nápoje s přídavkem mléka bez volného cukru, jejich rostlinné alternativy bez volného cukru nebo nealkoholické **nápoje bez volného cukru**.



Sladký pokrm pouze s neslazeným nápojem

Sladká jídla, sladké hlavní chody, sladké pokrmy a sladké dezerty

b) Sladké varianty přesnídávek a svačin jsou nabízeny maximálně 2x týdně.
Za sladkou variantu přesnídávek a svačin je považován pokrm s volnými cukry.

Volnými cukry se rozumí cukry, které jsou:

- ① přidávané v průběhu přípravy nebo výroby nápoje nebo potraviny, a to zejména **glukóza, fruktóza, glukózovofruktózový sirup a sacharóza**, nebo
- ② **obsažené v medu, sirupu, zeleninových a ovocných šťávách, nektarech, sušených zeleninových a ovocných šťávách nebo koncentrovaných zeleninových a ovocných šťávách.**

oficiální legislativní název pro mošt
nebo např. džus

Cukry celkem

Na obalech potravin značeno jako "z toho cukry". Jedná se o všechny jednoduché cukry v potravině – tedy ty, které se v potravinách nacházejí přirozeně, ale i volné cukry včetně těch přidaných.

Přirozené cukry

Cukry přirozeně se vyskytující v mléce, ovoci a zelenině

Tuto skupinu
(Cukr volný)
sledujeme ve
spotřebním koši

Volné cukry - slouží k oslazení

Přidané cukry

cukry přidávané v průběhu přípravy nebo výroby nápoje či potraviny, a to zejména glukóza, fruktóza, glukózo-fruktózový sirup a sacharóza (moučka, krystal, třtinový, hnědý, vanilkový, skořicový, panela apod.)

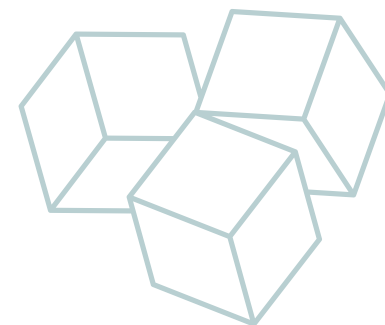
Cukry v medu, sirupech, zeleninových a ovocných šťávách, nektarech, sušených zeleninových a ovocných šťávách nebo koncentrovaných zeleninových a ovocných šťávách



Nesladká/neslazená svačina.

Ochucená pouze ovocem -
strouhaným, krájeným,
pečeným, sušeným - bez
přídavku volných cukrů

Sladká/slazená svačina. Je
slazena i něčím jiným než
celistvým ovocem





Pár kulinářských rad

Jak dochutit tvaroh či jogurt bez přidaného cukru

Jogurt

Ananas, banán, datle - rozmixovat s jogurtem, servírovat s ovesnými vločkami.

Tvaroh

Jahody, banán, tvaroh, mandlové mléko, smetana, vanilka. Rozmixovat.

Jogurt

Mango, banán, smetanový jogurt - rozmixovat, posypat kokosovými lupínky.

Shake (smoothie)

Banán, kakao, perníkové koření, acidofilní mléko nebo kefír, ořechové mléko.

Dezert z tofu a jogurtu

Natural tofu, jogurt, smetana, banán, jahody - vše rozmixovat.

Chia dezert

1. **vrstva** - chia, smetana, banán - zamíchat a odležet do zhoustnutí.

1. **vrstva** - banán, jahody, maliny, vanilka - rozmixovat.

Jogurt dvoubarevný

1. **vrstva** - avokádo, datle (neslazené), kakao - rozmixovat.

2. **vrstva** - jogurt.

Chia dezert

1. **vrstva** - banán, pomeranč, - rozmixovat.

2. **vrstva** - smetana, chia a rozmixované datle.

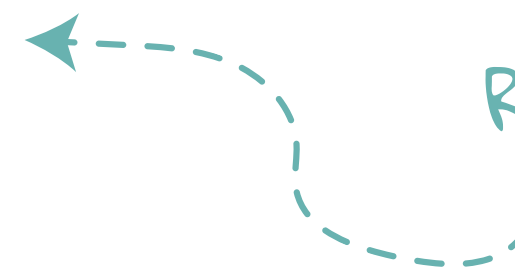
Tvaroh

Tvaroh, trocha smetany na zjemnění, ořechové mléko (nebo peanut butter 100%), banán - rozmixovat a polít dušenými jablky.

Ryby, měkkýši, korýši

Nevýběrové jídelníčky

Ryby **min. 2x měsíčně** (předkrm, polévka nebo hlavní chod).



Ryby nejsou žádnou novinkou v jídelníčcích od roku 1993.



Jak vybírat ryby

Mražené, chlazené

Většinu ryb, které školní jídelny nakupují jsou ryby mražené. Jejich kvalita se může lišit.

- 1 Chlazené ryby**
Ryby, které byly vyloveny na moři, zmrazeny a rozmrazeny a jsou dále nabízeny jako chlazené. Nebo sladkovodní ryby z české produkce – které se prodávají při teplotě 0 až 5 °C.
- 2 Hluboce zmražené - sea frozen (zmrazeno na moři)**
Ryby byly zpracovány a zmrazeny přímo na palubě lodi, ještě na moři. Povolená prodleva mezi výlovem a zmrazením je cca 30 minut. Rychlým zmrazením dochází k tvorbě malých krystalků ledu. Při tepelné úpravě se uvolní méně vody. Toto zpracování zaručuje, že se do výrobků nepřidává voda ani aditivní látky.
- 3 Hluboce zmražené - land frozen (zmrazeno na pevnině)**
Vylovené ryby se na lodích skladují při teplotě tajícího ledu a zpracovávají a mrazí se až na pevnině.
- 4 Hluboce zmražené - double frozen (zmrazeno na moři i na pevnině)**
Ryby se zmrazí na moři hned po vylovení. Odvezou se na pevninu, tam se rozmrazí, zpracují (vykuchají, filetují a podobně), znovu zmrazí, a pak teprve putují dál. Lze říct, že „double frozen“ je nejhorší možný způsob zpracování ryb. Aby se předešlo hlubokému vysychání takto zpracovaných ryb, je potřeba do nich přidat vodu. Na obalech pak ve složení naleznete stabilizátory např. **E451** či **E452**.

Nelze zapsat do SK.
Při tepelné úpravě se
přidaná voda uvolňuje a
porce rybího masa se
tak stane mnohem
menší.



Jak vybírat výrobky z ryb

1

Obalované ryby

Sledujte informace na obalu potraviny. Pokud chcete výrobek zapsat do SK, pak by měl obsahovat minimálně 60% rybího masa a max. 0,8 g soli/100 g potraviny. A nesmí obsahovat přídavné látky. Do SK se zapíše pouze podíl masa. Pokud koupíte potravinu s horším složením, pak ji nezapisujete do SK, ale nabídnout ji můžete.

2

Rybí výrobky

Jedná se o rybí burgery, rybí kuličky, rybí párky...Sledujte opět informacemi na obalu potraviny. Pokud chcete výrobek zapsat do SK, pak by měl obsahovat minimálně 60% rybího masa a max. 0,8 g soli/100 g potraviny. Do SK se zapíše pouze podíl masa. Pokud koupíte potravinu s horším složením, pak ji nezapisujete do SK, ale nabídnout ji můžete.

~~RYBÍ maso mleté 22 %, PŠENIČNÁ mouka, řepkový olej, pitná voda, hrachová vláknina a bílkovina, KALAMÁRY, jedlá sůl, dextróza, mletá HOŘČICE, cibule, kopr, česnek, citron, pepř černý a kayenský, mletá paprika, kurkuma, látka zvýrazňující chuť a vůni: E621, kypřící látka: E503.~~

RYBÍ MASO* 65 %, STROUHANKA (PŠENIČNÁ mouka, jedlá sůl, koření, droždí), voda, rostlinné oleje (řepkový a slunečnicový v různém poměru), PŠENIČNÁ mouka, bramborový škrob, jedlá sůl.

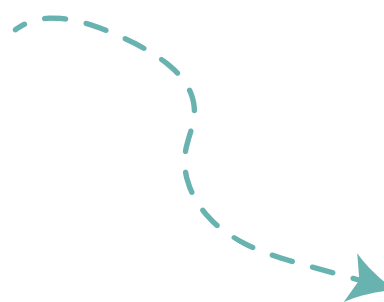
Lze sice použít, ale nelze zapsat do SK, čili nemá vliv na plnění skupiny Ryby, měkkýši, korýši.

Zakázané potraviny



Na přípravu pokrmů v rámci školního stravování je zakázáno používat následující výrobky

a) Dehydratované výrobky: **polévka, přísady do polévky, bujón, vývar, omáčka, šťáva a základ pokrmu.**



Neplatí např. pro pudinky, bramborová těsta v prášku, instantní kaše atd.
Nejedná se o všechny výrobky, které byly vyrobeny dehydratací.



Co jsou vysoce průmyslově zpracované potraviny a jak je poznat?

VPZP vznikají kombinací mnoha jiných potravin a složek (vč. přídatných látek). Jsou vlastně takovou „**skládačkou**“. Díky sofistikovaným průmyslovým procesům je možné z různých potravin získávat jednotlivé jejich složky, aby se ty následně mohly použít při výrobě vysoce průmyslově zpracovaných potravin.

Ve vysoce průmyslově zpracovaných potravinách jsou tak zkombinovány přísady jako **sůl, cukr, oleje, ale i izolované látky jako např. proteinové izoláty, kasein, laktóza, lepek, vysoce fruktózový kukuřičný sirup, maltodextrin apod.**

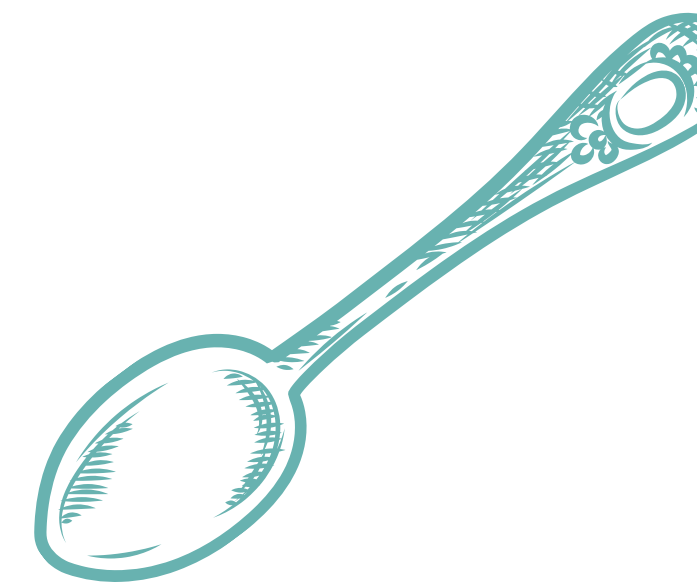
Výsledkem jsou vzhledově atraktivní,
barevné, voňavé, cenově dostupné,
trvanlivé, vysoce chutné výrobky.

Jednoduchým klíčem k rozeznání takto vysoce průmyslově zpracovaných potravin je otázka, **zda byste přesně takovou potravinu (alespoň teoreticky) zvládli připravit doma.** Pokud ne, je velmi pravděpodobné, že se jedná o vysoce průmyslově zpracovaný produkt.



Problematické je zejména množství soli

Denní doporučené množství soli je 5 g. Což je zarovnaná kávová lžička spíše menší velikosti. V těchto 5 gramech je však započítávána i sůl, která je přítomna v hotových potravinách jako sýry, uzeniny či např. pečivo nebo právě VPZP



Dehydratovaný slepičí vývar

Ve výrobku je 51,7 g soli na 100 g, doporučené použití 23 g na 1 l vody. Při porci 250 ml obsah soli v 1 porci činí **3 g** pouze v polévce. Dle hygienických doporučení by však polévka měla obsahovat do 1 g soli ve 250 ml porci. Polévka připravená z tohoto přípravku sama o sobě odčerpá **60 % maximálního denního přívodu soli**.



(Ne)bezpečná “Éčka”

K čemu slouží “**Éčka**” – neboli přídatné látky? Jsou démonizovány, nebo reálně existují rizika?

Každá přídatná látka, která prošla testováním a je povolena k použití do potravin nese písmeno E a číselný kód a je bezpečná. Přestože je toto testování důkladné a jednotlivé látky jsou označené za bezpečné, **nehodnotí se vzájemné reakce jednotlivých přídatných látek, které se však mohou v řadě potravin vyskytovat pospolu.**

Tuto skutečnost je potřeba vzít v potaz zejména **u dětí**. Například u slazených nápojů mohou zkonzumovat vzhledem ke své hmotnosti vysoké množství přídatných látek a kombinací s dalšími potravinami se jejich škála zvyšuje.

Na přípravu pokrmů v rámci školního stravování je zakázáno používat následující výrobky

b) Ochucovadla s obsahem soli více než 10 g soli na 100 g nebo na 100 ml výrobku.

Sójovky, worcester, teriyaki, ústřicová omáčka, hoisin, česneková pasta....

Použití těchto výrobků není zcela zakázáno, protože se předpokládá jejich omezené využití v rámci například **asijské kuchyně**, pro kterou jsou typické.

Tekutá polévková koření jsou mnohem více slaná a do stravy dětí nepatří. Jejich chuť lze nahradit například:

libečkem



Ale jsou snahy potravinářů o reformulaci - to znamená o zlepšení nutriční hodnoty snížením soli, což je dobře. Sledujte však složení a například i množství přídavných látek.

Na přípravu pokrmů v rámci školního stravování je zakázáno používat následující výrobky

- c) Stolní sladidla a potraviny včetně nálevů a nápoje, které sladidla obsahují jako potravinářskou přídatnou látku.

Sorbitol, mannitol, acesulfam K, aspartam, kyselina cyklamová a její sodná a vápenatá sůl, isomalt, sacharin a jeho sodná, draselná a vápenatá sůl, sukralosa, thaumatin, neohesperidin DC, neotam, sůl aspartamu-acesulfamu, steviol-glykosidy, maltitol, laktitol, xylitol, erythritol

V poslední době jsou odborníci na výživu a lidské zdraví ohledně sladidel obezřetnější než tomu bylo v minulosti. I proto, že se začaly objevovat důkazy, že jejich konzumace nemusí být prospěšná pro zdraví.



Kde se mohou sladidla skrývat

1

Dezerty

Pokud občas dáváte dětem v rámci oběda či večeře dezert, podívejte se nejen na obsah cukru a hlavní zastoupené složky, ale také na složení. Právě tam budou vyjmenovaná případná sladidla.

2

Sterilovaná zelenina a kompoty

Vždy dobře zkontrolujte složení i u těchto výrobků. Sladidla se v nich vyskytují relativně často. Nezapomeňte na kečup a podobné výrobky.

3

Nápoje

Mnoho nápojů je slazeno sukralózou – její název může evokovat, že se jedná o cukr, ale rovněž patří mezi sladidla.

4

Pozor na potraviny, kde bychom to nečekali

Třeba čekankový sirup, což je vlastně vláknina bývá často doslazen rovněž sukralózou. Pokud tyto a podobné produkty používáte, vždy zkontrolujte složení.

Pozor na tvrzení "bez přidaného cukru" na obalech. Takové výrobky mohou jednak obsahovat cukry volné (tudiž v nich cukr je, a mnohdy mnoho), ale také sladidla, která doplní chybějící sladkou chuť.

Bez cukru, Bez přídavku cukru = bez volných cukrů (bez přidaných mono a disacharidů, či jiných látek pro sladivé účinky),
s nízkým obsahem cukrů (5 g cukrů na 100 g nebo 2,5 g cukrů na 100 ml)

Na přípravu pokrmů v rámci školního stravování je zakázáno používat následující výrobky

d) Kořenící přípravky s přidanou solí.

- ✓ Koření = jeden druh
- ✓ Směs koření = více druhů koření (provensálské, perníkové, kari...)
- ✗ Kořenící přípravek (grilovací koření, koření na americké brambory...) - nelze v rámci školního stravování použít, pokud obsahuje sůl

	Děti od 1 do 3 let	Děti starší 3 let	Řešení
Mechanická úprava stravy	Strava se mechanicky upravuje s ohledem na individuální možnosti a potřeby dítěte		Stravu mohou dětem pomoci mechanicky upravit vychovatelé v dětské skupině. Případně je před transportem upravena personálem, který stravu připravuje. Většinou se jedná o nakrájení masa na menší kousky, nakrájení či rozmačkání brambor, nakrájení knedlíků atp.
Ryby	Minimálně čtyřikrát během 20 provozních dnů se podává denní jídlo s rybou, z toho minimálně <u>dvakrát</u> se podává pokrm s rybou v rámci oběda a minimálně <u>dvakrát</u> se podává pokrm s rybou v rámci přesnídávky nebo svačiny. V rámci oběda může být pokrmem s rybou předkrm, polévka nebo hlavní chod.	V rámci nevýběrového obědového jídelního lístku obsahuje hlavní chod minimálně 1x za 14 dnů rybí pokrm (rybím pokrmem se rozumí hlavní chod, polévka nebo předkrm);	Sladění je tedy otázkou plánování Pokud poskytovatel stravování dodává stravu pro děti od 1-3 let, a zároveň připravuje stravu dětem starším pro dětskou skupinu, a rovněž pro školní stravování je potřeba minimálně dva dny s rybou k obědu sladit. Ne všechny provozní dny se musí překrývat se dny, kdy je zajišťováno i školní stravování. Také je potřeba zařadit 2x svačinku/přesnídávku s rybou
Bezmasé a sladké hlavní chody	Minimálně 8x v rámci 20 provozních dnů se podává k obědu bezmasý pokrm. Z toho maximálně 2x se může jednat o sladký pokrm v rámci hlavního chodu oběda.	V rámci nevýběrového obědového jídelního lístku obsahuje hlavní chod v 1 týdnu 2 dny bezmasý pokrm . Možnost volby sladkého pokrmu v rámci hlavního chodu oběda je maximálně 1x za 2 týdny bez ohledu na jeho zařazení v konkrétním výběru.	Frekvence zařazení bezmasého pokrmu, včetně sladkých variant je shodná, je opět potřeba pro jednoduchost pouze dobře naplánovat dny, kdy bude bezmasý pokrm nabízen.

Sladké přesnídávky/svačiny	Sladké varianty přesnídávek a svačin se podávají maximálně 8x v rámci 20 provozních dnů. Za sladkou variantu přesnídávek a svačin je považován pokrm s volnými cukry. Volnými cukry se rozumí přidané cukry a cukry přirozeně se vyskytující v medu, sirupech, ovocných a zeleninových šťávách a koncentrovaných šťávách.	Sladké varianty přesnídávek a svačin jsou nabízeny maximálně 2x týdně. Za sladkou variantu přesnídávek a svačin je považován pokrm s volnými cukry. Volnými cukry se rozumí cukry, které jsou 1. přidávané v průběhu přípravy nebo výroby nápoje nebo potraviny, a to zejména glukóza, fruktóza, glukózovo-fruktózový sirup a sacharóza, nebo 2. obsažené v medu, sirupu, zeleninových a ovocných šťávách, nektarech, sušených zeleninových a ovocných šťávách nebo koncentrovaných zeleninových a ovocných šťávách.	Sladké varianty svačin a přesnídávek mohou být nabídnuty i méně často, je tedy možné zvolit vhodnou frekvenci, která bude provozně vyhovující tak, aby poskytovatel nemusel připravovat pro každý provoz přesnídávky a svačiny jiné.
Sladké potraviny	Cukrářské výrobky, sladké trvanlivé pečivo, cukrovinky, čokoláda a čokoládové bonbony se nepodávají.	Omezení pouze frekvencí sladkých variant hlavních chodů, sladkých variant přesnídávek a svačin a frekvence podávání dezertů s volnými cukry	Pokud je v rámci školního stravování nabídnut hlavní chod, svačina či přesnídávka obsahující cukrářské výrobky – např. čokoládu, nelze je podat dětem ve věku 1-3 roky. Buď je nabídnuta alternativní varianta, nebo je cukrovinka (např. čokoláda) v části pokrmů určených menším dětem zaměněna za jinou ingredienci či vynechána. Například pokud je krupicová kaše postrouhaná čokoládou, zvolí se malým dětem její ochucení např. kakaem a cukrem. Nebo pokud je jako dezert nabídnuto trvanlivé pečivo – typu oplatky, tento výrobek se nepodává dětem od 1 do 3 let věku. Pokud jako dezert připravuje jídelna vlastní muffiny s čokoládovými pecičkami, část muffinů pro mladší děti připraví bez nich například jen s ovocem.

Sladké dezerty	Jako dezerty v rámci oběda se nepodávají mléčné výrobky s přidaným cukrem. Limituje pouze mléčné výrobky, jemné pečivo je možné připravovat a podávat jako dezert, vždy však mějte na paměti, že přemíra cukru je pro děti nevhodná	V rámci měsíce je možné maximálně 1x k obědu a 1x k večeři podat dezert s volným cukrem. Omezuje frekvencí veškeré podoby dezertů, které obsahují cukr volný.	Aby se jedním dezertem mohly pokrýt požadavky obou vyhlášek současně, je potřeba připravit například mléčné výrobky viz strana 16 – tím budou splněny požadavky vyhlášky na stravu pro děti ve věku od 1 do 3 let a zároveň pro školní stravu s tím, že takové dezerty lze zařazovat libovolný počet v měsíci. Dále je možné připravovat například vlastní jemné pečivo, a aby se dostalo opět oběma vyhláškám najednou, pak je takové jemné pečivo možno nabídnout 1x měsíčně.
------------------------------	--	--	---

Pitný režim	Nápoje s volnými cukry se nepodávají.	Pitný režim: V rámci školního stravování je zakázáno nabízet nealkoholické nápoje bez obsahu mléka obsahující volné cukry. Volnými cukry se rozumí cukry, které jsou 1. přidávané v průběhu přípravy nebo výroby nápoje nebo potraviny, a to zejména glukóza, fruktóza, glukózovofruktózový sirup a sacharóza, nebo 2. obsažené v medu, sirupu, zeleninových a ovocných šťávách, nektarech, sušených zeleninových a ovocných šťávách nebo koncentrovaných zeleninových a ovocných šťávách. Obsahují-li ochucená mléka, ochucené mléčné nápoje, ochucené nápoje s přídavkem mléka nebo jejich ochucené rostlinné alternativy volný cukr, lze je podávat v rámci obědů maximálně 1x měsíčně, maximálně 2x měsíčně v rámci přesnídávky a svačiny a maximálně 4x měsíčně v rámci celodenního stravování. K takovýmto nápojům jsou vždy podávány na výběr nápoje bez mléka a bez volných cukrů. Ke sladkému pokrmu se podává pouze voda, mléko, mléčné nápoje bez volného cukru, nápoje s přídavkem mléka bez volného cukru, jejich rostlinné alternativy bez volného cukru nebo nealkoholické nápoje bez volného cukru.	Dětem od 1-3 let věku jsou nabízeny pouze nápoje bez volných cukrů neohledně na to, zda obsahují mléko či nikoli.
--------------------	--	---	--

Mléčné výrobky	Zakoupené již ochucené mléčné výrobky lze podávat v rámci snídaně, přesnídávky nebo svačiny, pokud neobsahují více než 11g cukrů ve 100 g výrobku. Je-li jako součást snídaně, přesnídávky nebo svačiny připravován ochucený mléčný výrobek nebo jeho ochucená rostlinná alternativa, je maximální obsah přidaného cukru 5 g na 100 g použitého mléčného výrobku.	Reguluje pouze frekvenci sladkých přesnídávek a svačin	Pokud tedy jsou podávány ke snídáním, přesnídávkám či svačinám ochucené mléčné produkty jedná se o sladkou variantu pokrmu. Pro školní stravování tedy platí, že se nesmí nabízet častěji než 2x týdně, a pro zjednodušení přípravy stravy, aby byl soulad i s vyhláškou regulující stravu pro mladší děti, je potřeba vybírat takové výrobky, které mají ve výživových údajích na etiketě uvedeno u kategorie „z toho cukry“ hodnotu maximálně 11 g cukrů/100 g výrobku. Aby bylo řešení jednodušší, je možné nabídnout opět 2x týdně nebo méněkrát ochucený mléčný výrobek, do kterého je přidáno max. 5 g cukrů na 100 g mléčného výrobku. Pokud však nabídnete mléčné výrobky bez volného cukru – viz strana 16, je možné je zařazovat bez omezení.
------------------------------	---	--	--

Zakázané potraviny	Na přípravu pokrmů se nepoužívají dehydratované výrobky, jde-li o polévku, přísady do polévky, bujón, vývar, omáčku, šťávu a základ pokrmu ochucovadla, stolní sladidla ani potraviny a nápoje, které sladidla obsahují jako potravinářskou přídatnou látku. Na přípravu pokrmů se používá pouze nepálivé a nedráždivé koření a směsi koření nebo koření přípravky bez přidané soli a cukru. Na přípravu pokrmů se nepoužívají masné výrobky a masné polotovary Nepodávají se sýry s plísní na povrchu, s plísní uvnitř hmoty, dvouplísňové, v solném nálevu a sýry s vyšším obsahem soli než 1,5 g na 100 g výrobku.	Na přípravu pokrmů v rámci školního stravování je zakázáno používat následující výrobky: a) Dehydratované výrobky: polévka, přísady do polévky, bujón, vývar, omáčka, šťáva a základ pokrmu. b) Ochucovadla s obsahem soli více než 10 g soli na 100 g nebo na 100 ml výrobku. c) Stolní sladidla a potraviny včetně nálevů a nápoje, které sladidla obsahují jako potravinářskou přídatnou látku. Na přípravu pokrmů v rámci školního stravování je zakázáno koření přípravky s přidanou solí.	Pokud by se mělo vyjít v rámci přípravy stravy vstříc oběma vyhláškám je potřeba při přípravě stravy i starším dětem nepoužívat dochucovadla. Nebo je možné vhodná použít, ale pouze do části pokrmů, které jsou určeny dětem starším, pro které platí principy školního stravování. Obecně není potřeba používat koření přípravky se solí, či cukrem. Pro intenzivnější chuť koření je vhodné ho orestovat na oleji, silice se uvolní a právě v tuku se rozpouští. Děti většinou mají rády i jednoduché chutě a ne přemíru intenzivního koření. V současné době je na trhu široké spektrum koření přípravků bez soli i cukru. V případě, že v rámci školního stravování připravujete pokrmy obsahující masné výrobky či polotovary, je potřeba mladším dětem nabídnout alternativy bez nich, či je do části pokrmů, které jsou jim určeny nepřidat. To platí i pro přesnídávky a svačinky. Pro malé děti od 1 do 3 let věku není vhodné zařazovat ani šunku. Je však možné například z vařeného či pečeného masa připravit vlastní pomazánku. Asi není problémem vybírat pro potřeby svačinek a přesnídávek či pro vaření obědů sýry s obsahem soli do 1,5 g/ 100 g výrobku. V případě, že byste malým dětem nabízeli saláty, vždy zaměňte například balkánský sýr, či sýr feta za mozzarellu.
----------------------------------	--	--	--