

Chystané změny ve školním stravování: co nás čeká a co již funguje.

Mgr. Alexandra Košťálová
Mgr. Sylva Šmídová, Ph.D.

Státní zdravotní ústav
www.mametonataliri.cz
spotrebni.kos@szu.cz



Školní jídelny vaří pro

1 600 000 dětí,

248 000 zaměstnanců

191 000 cizích strávníků

Denně se zde stravuje **1/5** české populace



89 % MŠ plní ND na úrovni velmi dobrý
83 % ZŠ plní ND na úrovni velmi dobrý

Nutriční doporučení	Novela Sk
Zeleninové polévky 12x	Nestanovuje
Luštěninové polévky	Nestanovuje
Kombinace polévek	Nestanovuje
Obiloviny do polévky	Nestanovuje
Maso drůbeží, králík min. 3x	Maso bílé – min 6
Maso vepřové max. 4x	Maso červené – max. 4
Ryby 2-3x	Ryby min. 2x
Bezmasá slaná 4x	Bezmasá slaná 6x
Sladký hlavní chod max. 2x	Sladký hlavní chod max. 2x
Uzeniny 0x	Masné výrobky a polotovary – max. 15 % skupiny maso
Luštěninový pokrm 1-2x	Nestanovuje
Obilovinové přílohy 7x	Sacharidy (obiloviny, brambory) součást každého jídla
Houskové knedlíky 2x	Nestanovuje
Zelenina čerstvá 8x	Zelenina/ovoce součást každého denního jídla
Zelenina tepelně upravená 4x	
Denně nabídnut neslazený nemléčný nápoj	Nápoje s volnými cukry se nepodávají Mléčné ochucené omezeně Ke sladkému pokrmu pouze nápoj bez přidaných cukrů
Pokud nabídnut mléčný, pak i nemléčný	Vždy nabídnuta nemléčná volba

Žádná revoluce

Spotřební koš je **seznam surovin**, neříká nic o receptech.
Cílem **není** vařit zcela jiné, nové a neznámé pokrmy.

Cestou je podávat oblíbená a známá jídla, na která jsou děti zvyklá,
ale zvolit **vhodné kombinace** např. s polévkou, doplňkem.

Někdy stačí **obměnit některé ingredience**.

Lépe **častěji opakovat** pokrmy, děti je lépe
poznají, nebo se na oblíbené těší a dostanou je častěji

Zeleninová
polévka,
buchtíčky s
krémem

Jíška z
celozrnné
ječné mouky

32 LET STARÝ SPOTŘEBNÍ KOŠ

Řeší pouze **MNOŽSTVÍ** surovin, a to včetně nepoživatelných částí

MASO

- maso + KOSTI + uzeniny (v jakémkoliv množství)



RYBY

- neřeší, kolik je v produktu vody a u polotovarů, kolik je v nich vůbec rybího masa



MLÉKO

- nesmyslně vysoká norma pro mléko, proto se vylévá
- NEŘEŠÍ množství cukru



MLÉČNÉ VÝROBKY

- NEŘEŠÍ množství cukru



ZELENINA

- zelenina + nejedlé SLUPKY, OŘEZY, JÁDŘINCE
- zvýhodňuje mraženou, sterilovanou, sušenou zeleninu



OVOCE

- ovoce + SLUPKY, PECKY, JÁDŘINCE + DŽUSY + sušené ovoce



LUŠTĚNINY



BRAMBORY

- vysoká norma
- brambory, SLUPKY, sušené směsi



TUK

- špatný poměr rostlinných a živočišných možno
- využívat palmový, palmojádrový a kokosový



CUKR

- neomezuje



Nelimituje sladké doplňky, slazené nápoje, vysoce průmyslově zpracované potraviny a sladidla



NOVÝ SPOTŘEBNÍ KOŠ PŘIZPŮSOBENÝ 21. STOLETÍ

Řeší se i KVALITA a PESTROST surovin

Množství **masa, ryb, mléka** či **mléčných výrobků, zeleniny a ovoce, luštěnin, brambor, celozrnných obilovin, tuků a cukrů** za měsíc

MASO

- nezapočítávají se kosti
- omezeně uzeniny
- méně červeného masa



ZELENINA A OVOCE

- bez slupek, pecek, jádřinců
- bez džusů sezónnost
-



CELOZRNNÉ OBIL.

- zdroj vlákniny, vitaminů a minerálních látek



Maximální využití základních a **co nejméně průmyslově zpracovaných potravin, omezení soli a cukru**

RYBY

- řeší kvalitu mražených ryb a rybích polotovarů



LUŠTĚNINY



CUKR

- regulace cukru přidávaného při vaření i skrytého v potravinách



Pestré využití různých druhů potravin, **pestrý jídelní lístek, včetně tradičních pokrmů a sladkých jídel**

MLÉKO A MV.

- méně cukru



BRAMBORY, HLÍZY

- bez slupek
- zachování tradičních příloh



TUK

- preference kvalitních rostlinných olejů



Limituje slazené nápoje, vysoce průmyslově zpracované potraviny a sladidla



2 %

Tabulka 1 - změny

	Současný SK	Návrh nového SK
Věkové skupiny	3-6 7-10 11-14 15 a více	2-3 4-6 7-10 11-14 15 a více
Skupiny potravin	Maso Ryby Mléko Mléčné výrobky Zelenina Ovoce Brambory Luštěniny Tuk volný Cukr volný	Maso Ryby Mléko a mléčné výrobky Zelenina a ovoce Brambory Luštěniny Celozrnné obiloviny a pseudoob. Tuk volný Cukr volný
Vykazování	Hrubá hmotnost	Čistá hmotnost (Zelenina a ovoce, Brambory, Maso, Ryby)
Jídla	Přesnídávka + oběd + svačina Oběd Celodenní	Snídaně Přesnídávka Oběd Svačina Večeře Přesnídávka + oběd + svačina Celodenní

Čistá hmotnost

Průměrná měsíční spotřeba potravin definovaná spotřebním košem je uvedena v hodnotách „čistá hmotnost“. Čistá hmotnost je taková hmotnost potravin (před technologickou úpravou), která je **použita na přípravu pokrmů a určena ke konzumaci**, tj. hmotnost potraviny po očištění, oloupání, okrájení, oškrábání, bez kostí a dalších nepoživatelných částí, u konzervované zeleniny, ovoce, luštěnin a ryb bez nálevu či oleje.

Koeficienty: tabulka 2 a 4 ve vyhlášce

Surovina	Násobek hrubé hmotnosti	Způsob očištění		
Ananas	0,6	Odstranění listů a slupky		
Angrešt	0,95	Čištění		
Artyčoky	0,4	Oloupání, okrájení		
Avokádo	0,7	Oloupání, odstranění pecky		
Brokolice	0,9	Očištění, s využitím košťálu		
	0,65	Očištění, bez využití košťálu		
Batáty	0,8	Oškrábání		
Brambory průměr	0,75	Oškrábání, očištění		
Brambory vařené ve slupce	0,9	Oloupání		
Banán	0,65	Kapusta hlávková	0,8	Odstranění zvadlých listů
Brusinky	0,95	Kapusta růžičková	0,8	Odstranění tuhých částí košťálu a listů
Broskve	0,9	Křen	0,75	Očištění
Bluma		Květák	0,85	Odstranění listů
Borůvky	0,95	Kukuřice klas		
Citrón, limeta dužnina	0,75	Lilek	0,9	Odstranění stopky
Citrón na šťávu	0,4		0,7	Oloupání
Citrón krájení na plátky	0,9	Mrkev	0,95	Očistění kartáčkem
Cuketa	0,8		0,8	Loupání škrabkou
Celer kořenový	0,8	Mandarinky	0,8	Loupání
Celer řapíkatý		Meloun dužnina	0,6	Odstranění slupky
Cibule	0,85	Maliny	0,95	Očištění
Cibule jarní	0,95	Mango	0,75	Odstranění pecky, slupky
Cibule šalotka	0,9	Mangold	0,85	Odstranění zvadlých listů, čištění
Česnek	0,9	Meruňky	0,8	Odstranění pecky
Čekanka	0,85	Nektarinky	0,8	Odstranění pecky
Datle	0,85	<u>Nashi</u>		Odstranění jádřince
Dýně, tykve	0,65	Okurka salátová	0,8	Loupání
			0,95	Oříznutí konců (bez loupání)
		Ostružiny	0,95	Očištění
		Paprika	0,8	Vykrojení stonku a vnitřku
		Petržel	0,8	Loupání
		Papája	0,7	Odstranění jader, oloupání
		<u>Pastináček</u>	0,8	Loupání
		Pórek	0,8	Odříznutí konce a odstranění poškozených částí
			0,95	Odříznutí konce
		Pomeranče	0,75	Loupání

Název : Okurky sterilované 3500 g Číslo : 30-3034 ▶ Druh materiálu : 30 ▶ Sterilované, mražené
 Použito : Ano ▼ Kód CPV : ▶ Umístění : ▶
 Sazba DPH pro příjem : 12,00 pro výdej : 12,00

Údaje pro normování Gramáž pro spotřební koš [Návod](#)

MJ skladová : ks =Koef: 1,750000 MJ plán.: kg Množství 1 : 1000 g Množství 2 : 0 g Množství 3 : 0 g
 Surovina : Okurky sterilované ▶ Kof. hmot. : 1,000 Skupina 1 : ZE ▼ Skupina 2 : ▼ Skupina 3 : ▼
 Číslo sur.: 30-VI-0260 ▶ Zaokrouhlení : 0,000 Kof. SK 1 : 1,42 Kof. SK 2 : 1,42 Kof. SK 3 : 1,42
 MJ pl. sur.: kg Zp.zaokr. : Nahoru ▼

Poznámka : Nutriční hodnota : ▶
 Kód nutr. hodnot : - - ▶
 Nutri-Score : ▼ Kof. :
 Alergeny : ▶
 Akt. množství : 6,00
 Jednotková cena : 78,00

Zapsal : VIS Stanice : VEDOUCI-PC Datum zápisu : 30.08.2018 Čas zápisu : 17:40:19000

V SW je potřeba doplnit pouze převod z hrubé na čistou hmotnost, kde ŠJ zadají koeficient dle tabulky v metodice nebo dle svého navážení.

1. Hrubá hmotnost 3500 g,
2. Čistá hmotnost do SK je 1750 g
3. Koeficient do SK 1

Tabulka 2

K odstranění nedostatků výkaznictví Nutričně hodnotné potraviny

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin se vypočítává z potravin uvedených v tabulce č. 2. **Pokud nejsou potraviny uvedeny v tabulce č. 2 a jejich použití není zakázáno**, je možné je používat k přípravě pokrmů, na výpočet výživových norem dle přílohy č. 1, tabulky č. 1 a přílohy č. 1a, tabulky č. 1 však nemají vliv.

- Potraviny v co největší míře minimálně průmyslově zpracované
- Omezená možnost frakcionace potravin
- Podporuje zařazování potravin s pozitivním vlivem na zdraví
- Kontroluje, omezuje zařazování potravin s potenciálně negativním vlivem na zdraví
- Stanovuje koeficienty - u některých skupin jsou stanoveny dle sledované živiny, u jiných na základě podílu sledované složky.

OVOZEL, bílkoviny, sacharidy, tuky v každém jídle

- Každé denní jídlo obsahuje **zeleninu či ovoce**, zdroj **sacharidů** (obiloviny, pseudoobiloviny či brambory), zdroj **bílkovin** (maso, ryby, korýši, měkkýši, vejce, mléčné výrobky, mléko či luštěniny) a zdroj **tuků**, který je přítomen buď v potravinách samotných, nebo se do pokrmů přidává. To neplatí pro 2. večeře.

jídlo = snídaně,
přesnídávka,
oběd, svačina,
večeře





Nedostatek OVOZEL, nedostatek bílkovin, příliš cukrů, kombinace



ZŠ Valašské Klobouky



ZŠ Hanspaulka

Zelenina a ovoce (plnění od 75 % výše)

Cílem je, aby byla **součástí každého denního jídla**. Jídelna má volnost rozhodnout se kam s ní do SK se nezapočítávají slupky, pecky, jádřince

sezónnost 10 % (včetně brambor) v syrovém stavu či tepelně upravené

Nezmizí kyselá okurka,
sladká kukuřička,
sterilované zelí ke
kachně, ani třeba řepa

Sterilované a mléčně kvašené potraviny 15 %

hmotnosti potravin vykázaných ve skupině Zelenina a ovoce. To neplatí pro výrobky bez přidaného cukru a soli.

Nezapočítávají se např. protlaky, drcená a loupaná rajčata, atd.

V polévce, salátu, jako součást přílohy nebo hlavního chodu, v pomazánce, jako obloha nebo ovoce jako doplněk

KLASIKA - svičková, mrkev a cibule celoročně sezónní -
kalendář sezónosti - MZe



BIO potraviny a sezonní suroviny

Bod 4. vyhlášky



Průměrná měsíční spotřeba potravin provozovatele stravovacích služeb, který má zapsaných více než **180 strážníků** (2 559 ZŠS, tj. 33,6 % z celkového počtu zařízení školního stravování, 77,2 % z celkového počtu strážníků), obsahuje minimálně

- a) **2 % hrubé hmotnosti potravin** (jak nakoupeno) produkováných v systému ekologického zemědělství vyrobených v souladu s požadavky nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2018/848, o ekologické produkci a o označování ekologických produktů, ve znění pozdějších předpisů,
- b) **10 % hrubé hmotnosti** sezónního ovoce, zeleniny nebo brambor. Do sezónních produktů se nezapočítávají mražené a sterilované ovoce a mražená a sterilovaná zelenina.

Maso - plněné 75 - 125 % (u 3 výběrů 150 %)

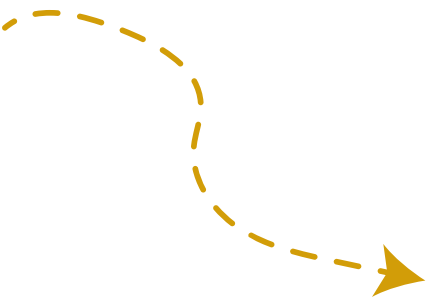
- pestrost v nabídce (1x týdně bílé maso, 1x červené a 1x za 14 dnů další bílé maso)
- u výběrového JL se dvěma výběry možnost nabídnout maso **každý den**
- je regulována nabídka masných výrobků a polotovarů (max. 20 % z normy skupiny maso)
- libovolné použití masa do polévek
- do SK se **nezapočítávají kosti** - děti kosti nejedí
- redukce dnů s masem o 2 v průběhu 20 stravovacích dní - nevýběrový JL



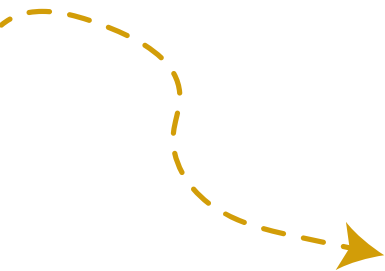
K bezmasému
pokrmu je možné
nabízet polévku s
masem

Maso - 20 % masných výrobků a polotovarů

- Jsou technologicky opracované výrobky obsahující jako převažující základní surovinu maso.
- Masné výrobky: dušená šunka, párky, klobásy, měkké salámy, uzená masa, jitrnice, jelita, taliány, některé paštiky, čajovky, městský salám, hrubě mělněné směsi.
- Masné polotovary: výrobky jsou určeny k tepelné úpravě - např. směsi na sekanou, čevabčiči, karbanátky, vinná klobása. Dále výrobky, které jsou částečně tepelně opracovány, ale jsou určeny k další kuchyňské tepelné úpravě - např. uzená masa, sous vide masa.



K občasnému zařazení lze využít dušenou šunku, uzená masa (např. do knedlíků nebo na šunkofleky), párky občas jako součást polévky nebo masových závitků.

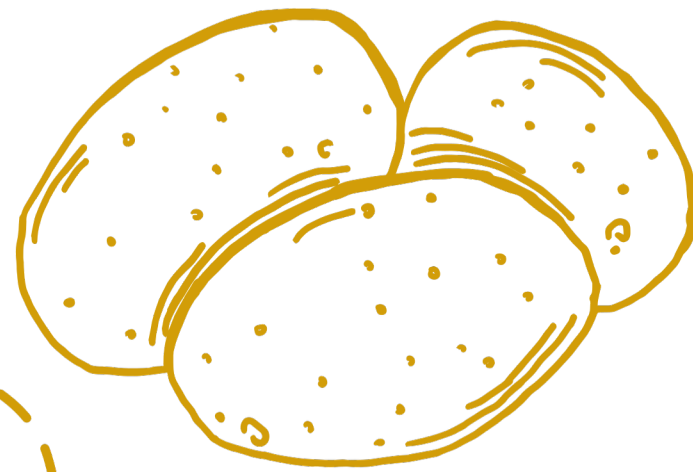


V případě použití prosciutta do italských receptů dejte pozor na další solení.

Brambory - plnění 75-125 %

- snížení pouze u některých věkových skupin a není nijak dramatické
- je možné používat sypké směsi na bramborové knedlíky - **nejsou zakázány**
- využití brambor - jako příloha, k zahuštění polévek, do polévek, součást bezmasých hlavních chodů, mohou být i součástí sladkých pokrmů

nezmizí klasické
přílohy (bramborové
kaše, bramborové
knedlíky, vařené,
pečené brambory...)



Brambory - rozdíly

Věková skupina	Současný SK hrubá hmotnost g/den (- 20 % odpad)	Návrh nového SK čistá hmotnost g/den
4-6 let	90 g (72 g)	79 g
7-10 let	140 g (112 g)	92 g
11-14 let	160 g (128 g)	106 g
15 let	170 g (136 g)	132 g



Mléko a mléčné výrobky - plnění 75 - 125 %

- Nesnižuje se množství mléka a mléčných výrobků - ale volnost ve výběru
- Není povinností podávat mléko jako nápoj - je to volba
- Bude sledována potřeba vápníku
- Bílé (neochucené) mléčné výrobky lze libovolně dochucovat
- Reguluje se frekvence sladkých svačin a přesnídávek
- Omezeně je možné nabízet mléčné nápoje s přidaným cukrem



jídlna volí varianty
podle zvyklostí
strávníků - někde děti
pijí mléko, jinde více
využijí sýry, jogurty,
smetanu



Luštěniny (plnění od 75 %)

- **Množství zůstává obdobné** jako ve starém koši, v případě, že bylo normováno dle koeficientů velikosti porce a nebyly používány koeficienty 1,42.
- Možnost jako hlavní chod, část hlavního chodu, součást přílohy, v polévce, salátu, na zahuštění, v dezertu, v pomazánce, v kombinaci s masem.
- I jídlo s luštěninami je doplněno zeleninou nebo ovocem

Hummus lze připravit nejen z cizrny, je možné kombinovat se zeleninou. Řidší poslouží jako dip



Do kari lze využít různé druhy luštěnin, včetně tofu, či tempehu



Zahuštění polévek - lze i luštěninovou moukou



Ryby - plnění od 75 %

- Minimálně 2x za měsíc - **jako doposud**
- **Zmizí povinnost zařazovat ryby tučné**
- U obalovaných polotovarů je požadována **kvalita**
- **Není povoleno používat ryby s přidanou vodou - malá výtěžnost**
- Lze přidat libovolně - polévka, hlavní chod, předkrm, pomazánka



minimálně 60 %
rybího masa a
0,8 % soli



Tipy, jak na obiloviny

Nezačínejte samostatnou přílohou

Přidávejte trochu do oblíbených jídel (zahuštění omáček, vločky nebo kroupy do masových kuliček aj.).

Není potřeba plný talíř celozrnných

těstovin. Zkuste přidat do klasických těstovin pouze menší část celozrnných.

Čtěte etikety

U pečiva (a jiných potravin) je klíčové slovo CELOZRNNÉ – právě toto slovo garantuje, že toto pečivo či těstoviny jsou skutečně vyrobeny z celozrnné mouky nebo že samotná mouka je celozrnná.

Mouky vybírejte “celozrnné **jemně** mleté”, vláknina u nich má nejjemnější granulaci a například při zahušťování nepoznáte rozdíl.

Dejte trochu do polévky

ječné a ovesné vločky, pohanková lámanka, čirok, quinoa, noky z celozrnné špaldové krupice, pufované výrobky.

Namáčejte

Celozrnné obiloviny je vhodné před použitím namáčet. Při dodržení HACCP je nechte namáčet přes noc. Obiloviny nabydou hmotnost a mírně se zkracuje doba varu. Ráno vodu slijte, obiloviny propláchněte a vařte v čerstvé vodě podobným způsobem jako rýži. U jáhel, pohanky, quino a čiroku se namočením zbavíte i případné hořkosti.

Zkuste lívance a palačinky

jemně mletá celozrnná mouka (špaldová, ječná), část pohankové mouky, ovesné vločky



Celozrnný karlovarský knedlík,
rajská zahuštěná ječnou
celozrnnou moukou



Pohanka a celozrnné pečivo v
masových kuličkách, veluté -
celozrnná ječná jíška



Ječné kroupy v sekané



Celozrnný karlovarský
knedlík, rozlitaný ptáček



Wafle z ječné celozrnné mouky
1/2 (1/2 mouky obyčejné)



Špaldové kroupy v
bramborovém těstě na noky

Cuk volný - plnění 0 -100 %

- není povinnost spotřebovávat cukr - **dolní hranice byla zrušena**
- cukry lze přidat **do sladkých pokrmů** (hlavní chod, přesnídávka, svačina...), **dezertů, mléčných výrobků, salátů, omáček, polévek...**
- oslazeny mohou být mléčné nápoje, ale je omezena frekvence jejich nabízení
- je celkově regulována frekvence sladkých přesnídávek, svačin, hlavních chodů, dezertů.

sladké OBĚDY maximálně
2x měsíčně, PŘESNÍDÁVKY
a SVAČINY maximálně 2x
měsíčně CELODENNÍ
STRAVA maximálně 4x
měsíčně



Sladké hlavní chody - oběd

- max. 2x měsíčně - **jako dosud**
- v kombinaci s neslazeným nápojem
- v rámci jídla (oběda) musí být doplněna zelenina, ovoce (polévka, doplněk, součást těsta), zdroj sacharidů a bílkovin



Malou část bílé mouky lze nahradit moukou CELOZRNNOU, pohankovou. Prostor pro využití drobných plodů, které mají děti rádi.

i BUCHTIČKY S KRÉMEM budou



Sladké přesnídávky a svačiny

- **max. 2x týdně** - soudobá praxe je obdobná
- sladká = s volnými cukry
- v kombinaci s neslazeným nápojem



Svačiny, do kterých není přidán cukr (med, sirupy apod.) nejsou považovány za sladké (např. jogurt, nastrované jablko, skořice).

Platí i pro štrúdl, když není přidáný cukr do jablek ani na ozdobu

Tvaroh

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

Tvaroh

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

Shake (smoothie)

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

Jogurt

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

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
- 2.**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.

Sladká jídla, sladké hlavní chody a sladké dezerty

Bod 11. vyhlášky

- a) V rámci celodenní stravy či celodenního provozu je možné nabízet pouze **1 sladký pokrm v rámci dne**.
- b) **Sladké varianty přesnídávek a svačín** jsou nabízeny maximálně **2x týdně**. Za sladkou variantu přesnídávek a svačín 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. Nápoje se za pokrm pro tento účel nepovažují.
- c) Možnost volby sladkého pokrmu v rámci hlavního chodu **oběda** je maximálně **1x za 2 týdny** bez ohledu na jeho zařazení v konkrétním výběru.
- d) V rámci školního stravování lze **jemné pečivo** podávat maximálně **2x měsíčně v rámci obědů**, maximálně **4x měsíčně v rámci přesnídávek a svačín** a maximálně **8x měsíčně v rámci celodenního stravování**.
- e) V rámci **měsíce** je možné maximálně **1x k obědu a 1x k večeři** podat **dezert** s volným cukrem.

	1. týden					2. týden				
	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek
snídaně				Sladká (jemné pečivo)	sladká					Sladká (jemné pečivo)
přesnídávka	Sladká (kaše)		Sladká (jemné pečivo)			Sladká (jogurt)		Sladká (jemné pečivo)		Sladké mléko
oběd		Sladký (jemné pečivo – buchtičky s krémem)		Sladké mléko			sladký dezert (müsli tyčinka)			
svačina										
večeře						Sladké mléko			sladký dezert	

	3. týden					4. týden				
	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek
snídaně	Sladké mléko				sladká		sladká			Sladká (jemné pečivo)
přesnídávka	Sladká (kaše)		Sladká (jemné pečivo)			Sladká (jogurt)		Sladká (jemné pečivo)		Sladké mléko
oběd		Sladký								
svačina										
večeře				Sladká (jemné pečivo – žemlovka)					sladký dezert (mléčný výrobek)	

1 sladký pokrm za den

2x týdně sladká svačina či přesnídávka

1x za 14 dnů sladký hlavní chod oběda

1x za měsíc k obědu nebo večeři sladký dezert

Ke sladkému pokrmu nesmí být sladký nápoj s mlékem nebo mléko

Jemné pečivo – max. 2x oběd, 4x svačina, 8x celodenní strava

Pitný režim

Bod 10. vyhlášky

kakao, bílá káva, čaj s
mlékem, koktejly - v
jídelníčku
BUDOU



- a) V rámci školního stravování je **zakázáno** nabízet nealkoholické nápoje bez obsahu mléka obsahující volné cukry. Volnými cukry se rozumí přidané cukry a cukry přirozeně se vyskytující v medu, sirupech, ovocných a zeleninových šťávách a koncentrovaných šťávách.
- 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.
- c) **Ke sladkému pokrmu** se podává pouze voda, mléko, mléčné nápoje bez přidaného cukru, nápoje s přídavkem mléka bez přidaného cukru, rostlinné alternativy mléka bez přidaného cukru či nealkoholické nápoje neobsahující volné cukry.

Tuk volný - plnění 75 -100 %

- poměr tuků 2:1 ve prospěch rostlinných variant (preference řepkového, olivového...)
- příjem nasycených tuků omezen v rámci omezení používání masných výrobků, podávání doplňků formou zakoupených cukrovinek.
- jednodruhový volný palmový, palmojádrový a kokosový se nepoužívají
- do skupiny tuky se nově nezapočítávají mléčné výrobky (s výjimkou másla)

Preference kvalitních
olejů, případně másla
před vysoce průmyslově
zpracovanými tuky



Co je zakázáno

Bod 12. vyhlášky

Napřípravu pokrmů v rámci školního stravování je zakázáno používat následující výrobky:

- a) **Dehydratované výrobky**: polévka, přísady do polévky, bujón, vývar, omáčka, šťáva, základ pokrmu.
- b) **Ochucovadla** s obsahem soli více než 10 % (10 g soli na 100 g/ml výrobku).
- c) **Stolní sladidla** a potraviny (včetně nálevů) a nápoje, které sladidla obsahují jako potravinářskou přídatnou látku.
- d) Koření přípravky **s přidanou solí**.

- v současné době **nemají** ŠJ k dispozici oficiální státní podrobné návody, jak by takové minimální standardy kvality stravy měly vypadat
- **Metodika** bude podrobný průvodce jak plnit SK, ale také bude plná důležitých a zajímavých informací o výživě a potravinách, jejich kulinářské úpravě, nebudou chybět recepty. A také tipy do výuky.
Bude v zimně - spotrebni.kos@szu.gov.cz



Změnu navrhujeme se zodpovědností za zdraví dětí

