

*Školní stravování
a
nová vyhláška*

Bc. Anna Packová



<https://www.istockphoto.com/cs/search/2/image?phrase=d%C3%ADt%C4%9B%20s%20precl%C3%ADky>

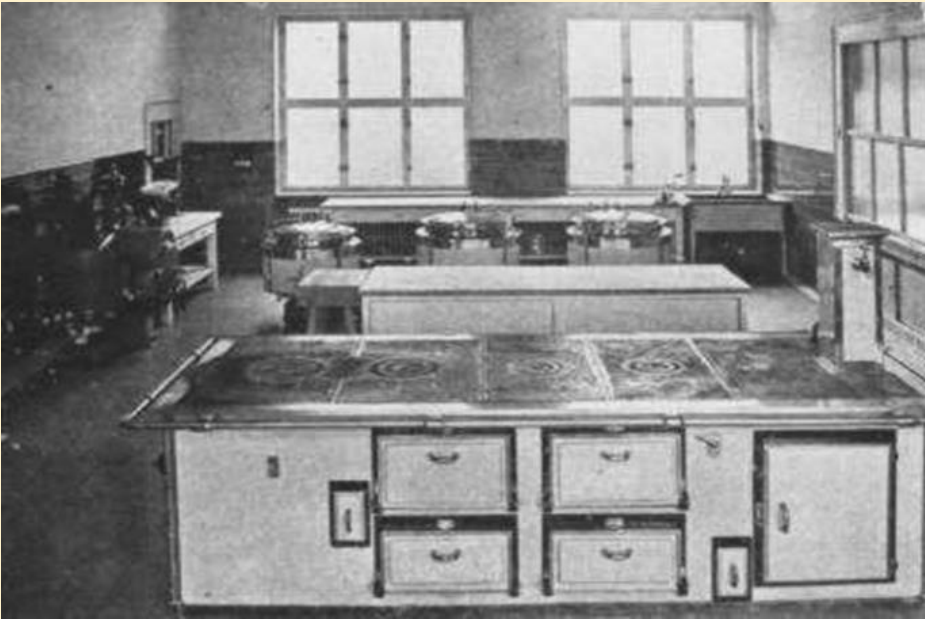
VÝZNAM A POSLÁNÍ ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

- Hlavním úkolem školního stravování je zajistit pro děti kvalitní stravu v době jejich pobytu ve škole.
- Součástí tohoto úkolu je i výchova ke správné a vyvážené výživě.
- Musíme děti naučit zdravě jíst, aby se tak stravovaly i v dalších letech a byly tím chráněny před mnohými civilizačními chorobami.
- Posláním školního stravování není jen uvařit pokrmy, ale připravit je zdravě, chutně a podle výživových doporučení.

HISTORIE ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ



<https://www.prozeny.cz/clanek/zdravi-a-zivotni-styl-skolni-jidelny-za-socialismu>



Školní stravování má v Čechách dlouholetou tradici. Počátky jeho historie sahají do roku 1946.

Bylo to období, kdy se obyvatelé států Evropy postižených 2. světovou válkou snažili zacetit válečné rány – postavit znovu rozbitá lidská sídla, obnovit průmysl, školství, kulturu, zdravotnictví, zajistit to, co činí lidský život snazším a smysluplným.

Později, jak rostla zaměstnanost žen – matek, rozrůstala se i instituce školního stravování. Nejprve z iniciativy některých škol, později obcí a konečně státu, který vládním usnesením z r. 1960 učinil za školní stravování odpovědným ministerstvo školství.

Školní stravování se začalo velice rychle rozrůstat a v průběhu 70. let minulého století dokázalo zajistit stravování všem dětem, které o ně projevily zájem – a byla jich skutečně naprostá většina.

Rok	Počet školních jidel	Počet strávníků	Počet dětských strávníků	Počet žáků	Procento stravovaných
1955	4 034	458 958,00	416 666,00	1 639 912,00	25,4%
1960	4 585	692 648,00	630 791,00	1 865 151,00	33,8%
1965	6 250	945 350,00	847 004,00	1 924 767,00	44,0%
1969	7 037	1 029 391,00	920 920,00	1 832 966,00	50,2%
1989	10 641	1 773 023,00	1 404 657,00	2 447 324,00	57,4%
1991	10 133	1 593 580,00	1 381 009,00	2 064 863,00	66,9%
1995	8 957	1 644 235,00	1 332 228,00	2 052 851,00	64,9%
2000	8 876	1 729 857,00	1 375 435,00	1 940 857,00	70,9%
2004	8 892	1 671 488,00	1 315 808,00	1 857 859,00	70,8%

ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ V ČÍSLECH (2023/24)

STATISTICKÝ VÝKAZ 2023/24

POČTY ZAPSANÝCH STRÁVNÍKŮ

👉 1 583 590 dětí, žáků a studentů
z toho 364 224 dětí v MŠ

👉 247 327 pracovníků škol

👉 186 606 cizích strávníků

👉 2 017 523 celkem

Jídla denně připravuje a zajišťuje:

👉 8 839 zařízení školního stravování
z toho 5 908 školních jídelen a vývařoven

👉 4 488 vedoucích školních jídelen

👉 20 370 kuchařů

👉 33 070 pracovníků kuchyní

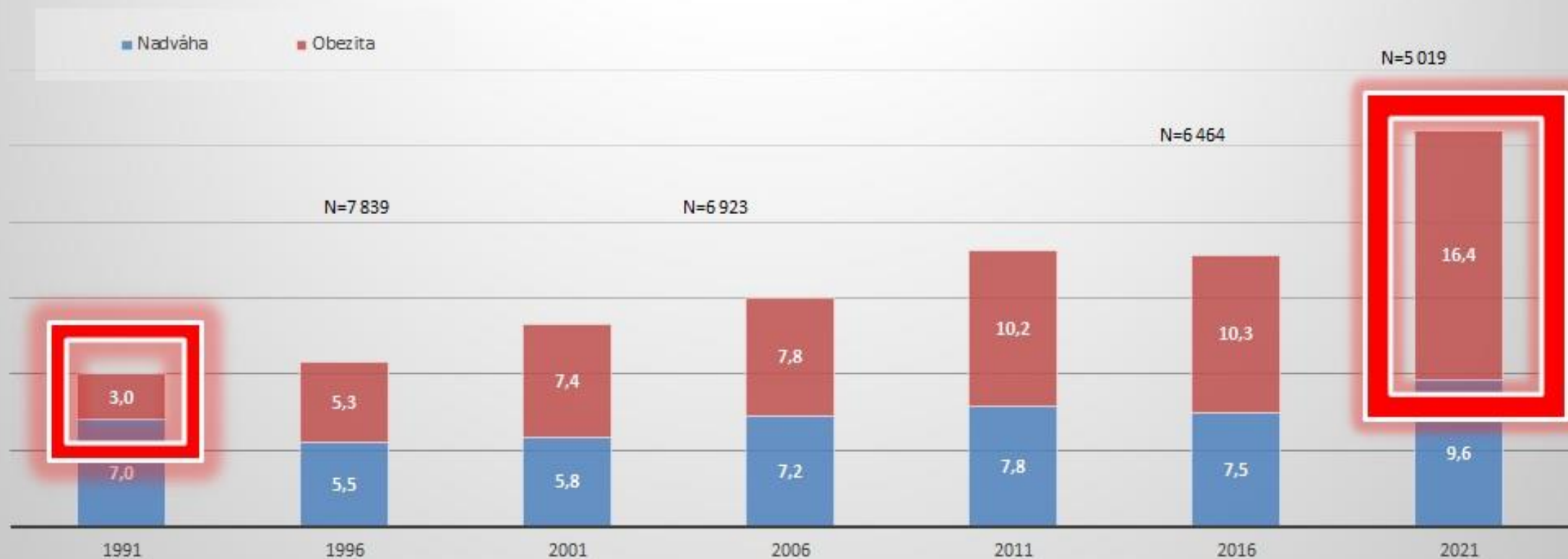
👉 37 356 pracovníků celkem





<https://www.vejprnice.cz/seniori/obec/galerie/udalosti-v-obci-vejprnice-v-roce-2017-fotogalerie/rekonstrukce-skolni-jidelny-zs-a-ms-vejprnice-533cs.html>

Vývoj nadváhy a obezity u dětí v ČR v letech 1991 až 2021



VÝSLEDKY STUDIE SZÚ

nutriční hodnota školních obědů školní rok 2017/2018

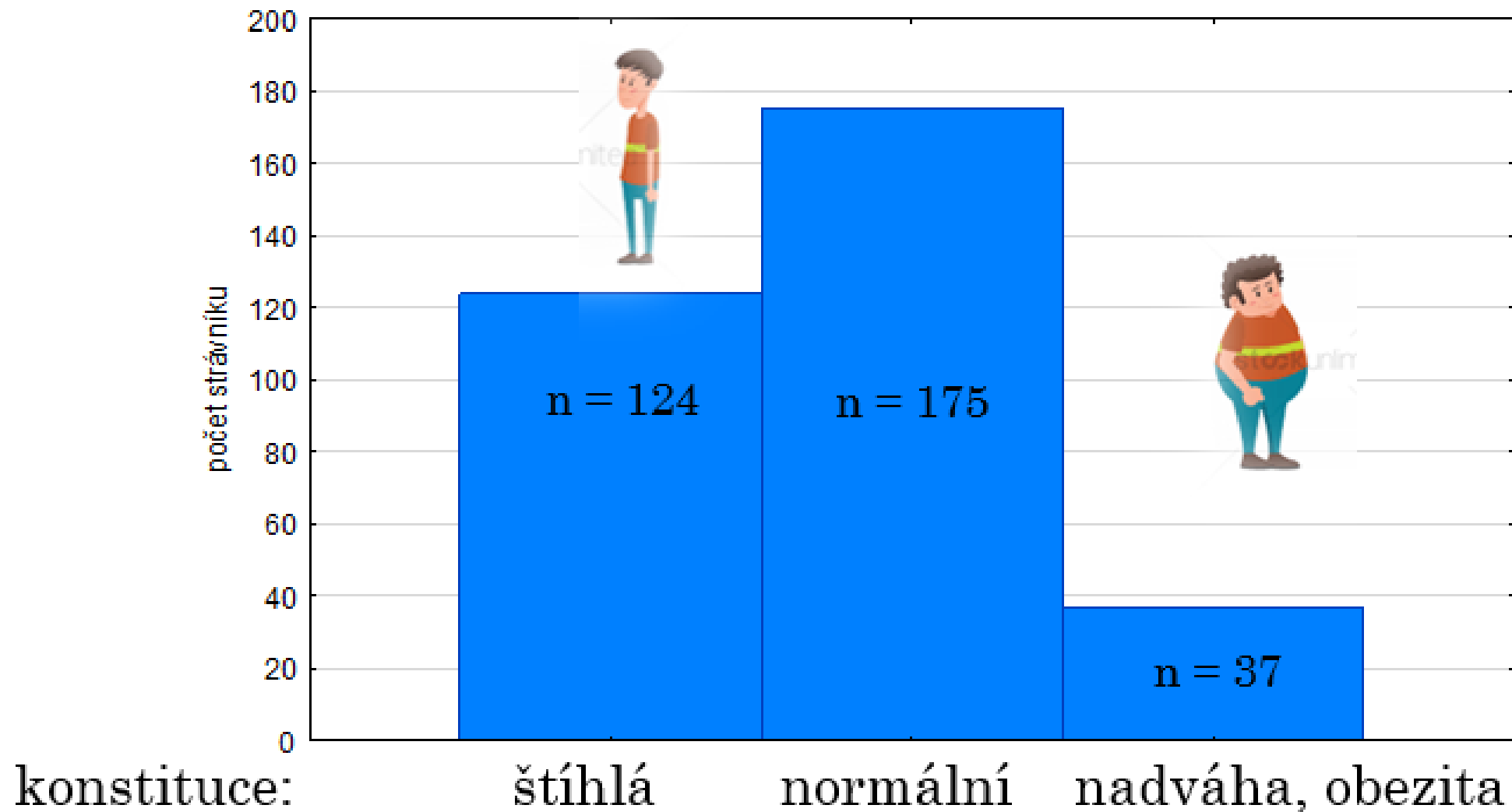
Na vedení, zpracování a výsledných výstupech studie se podíleli tito odborníci:

Ruprich J. – Řehůřková I. - Hortová K. – Bischofová S. – Mandelová L. – Krbůšková M. –

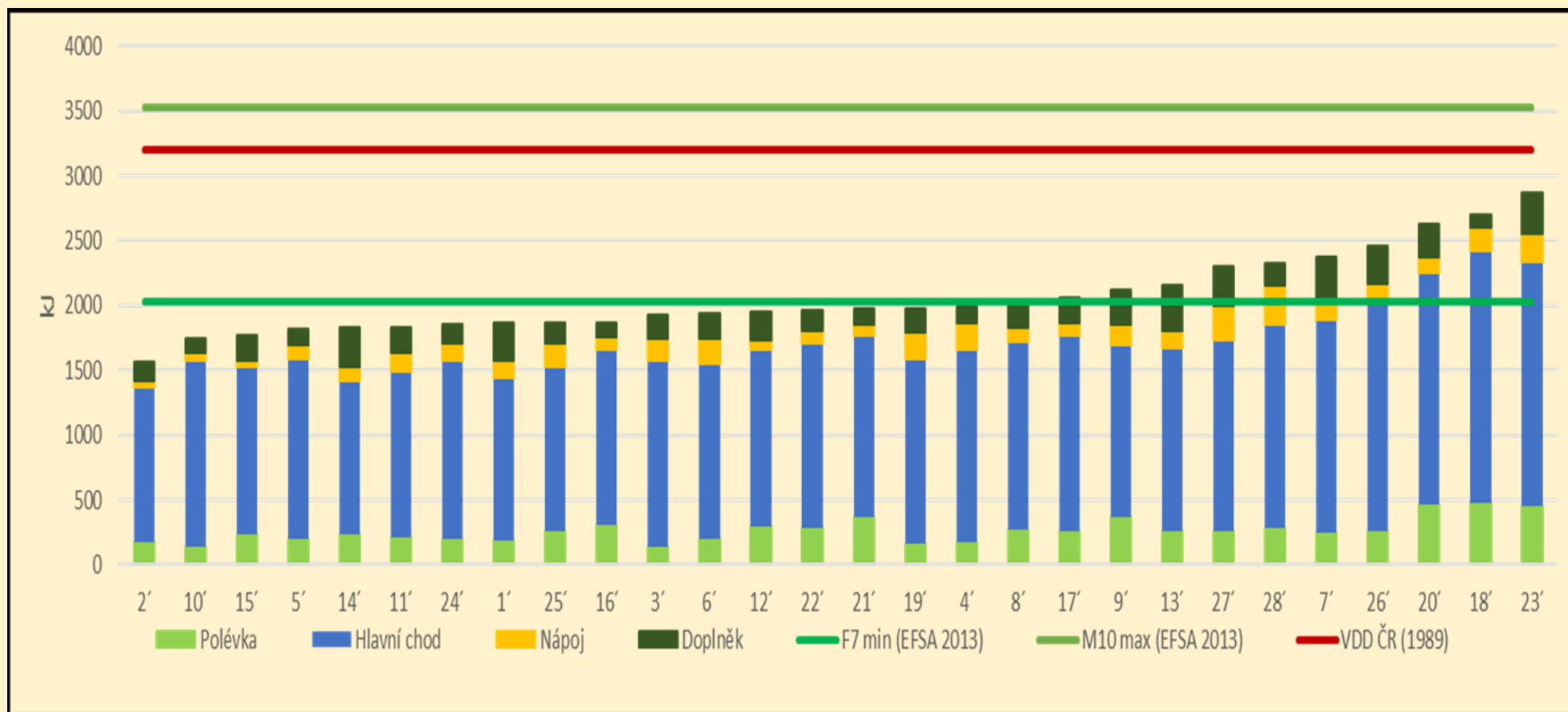
Měřínská Z. – Horáková K. – Řeháková J. – Hornová J. – Nevrlá J. – Kavřík R. – Kalivodová M.

© Centrum zdraví, výživy a potravin, Brno

V souboru strážníků bylo zastoupeno nejvíce dětí s běžnou konstitucí ($n = 175 = 52\%$ souboru).



Celková energetická hodnota obědů v jednotlivých školních jídelnách



F7 min (EFSA 2013)

VDD ČR (1989)

M10 max (EFSA 2013)

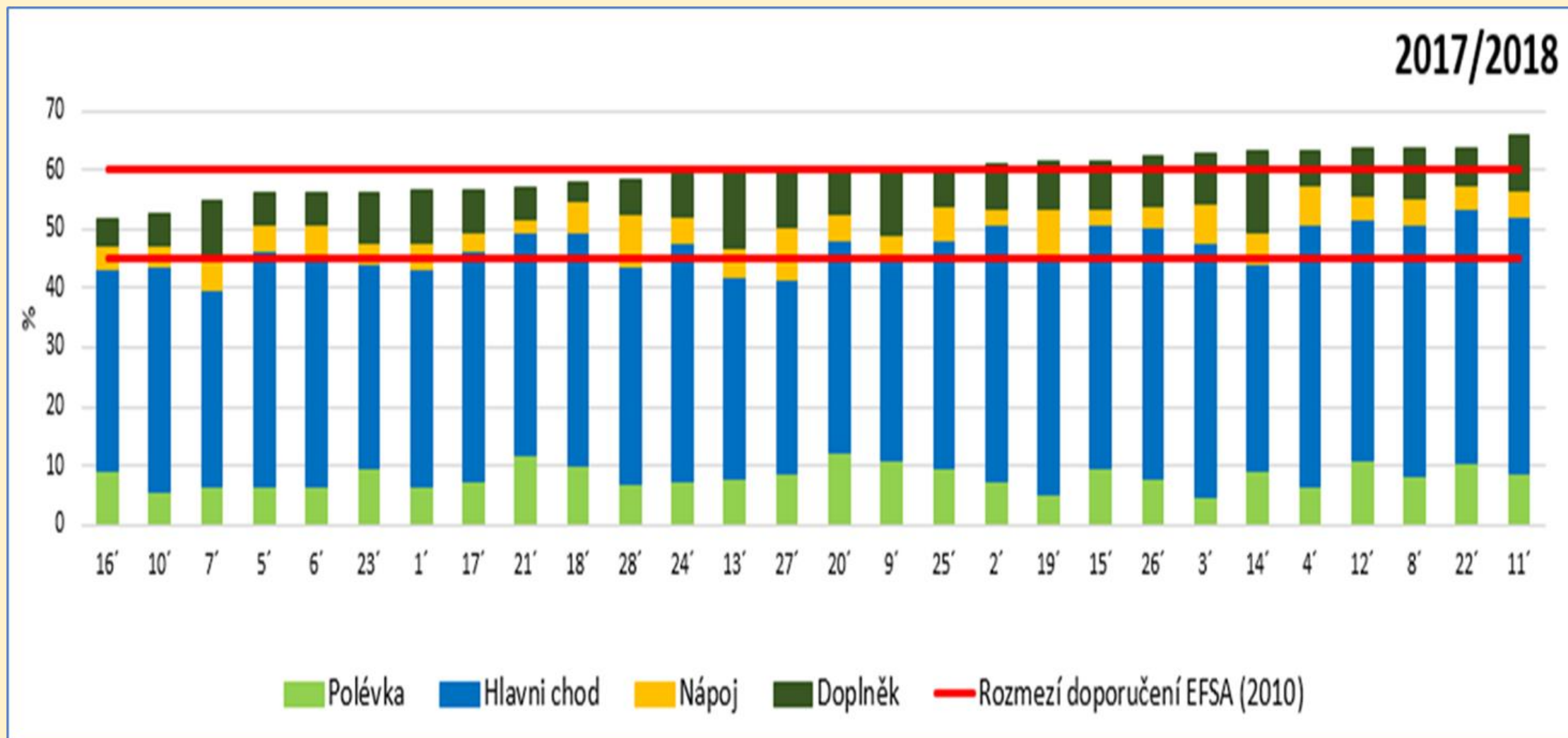
2030 kJ

3200 kJ

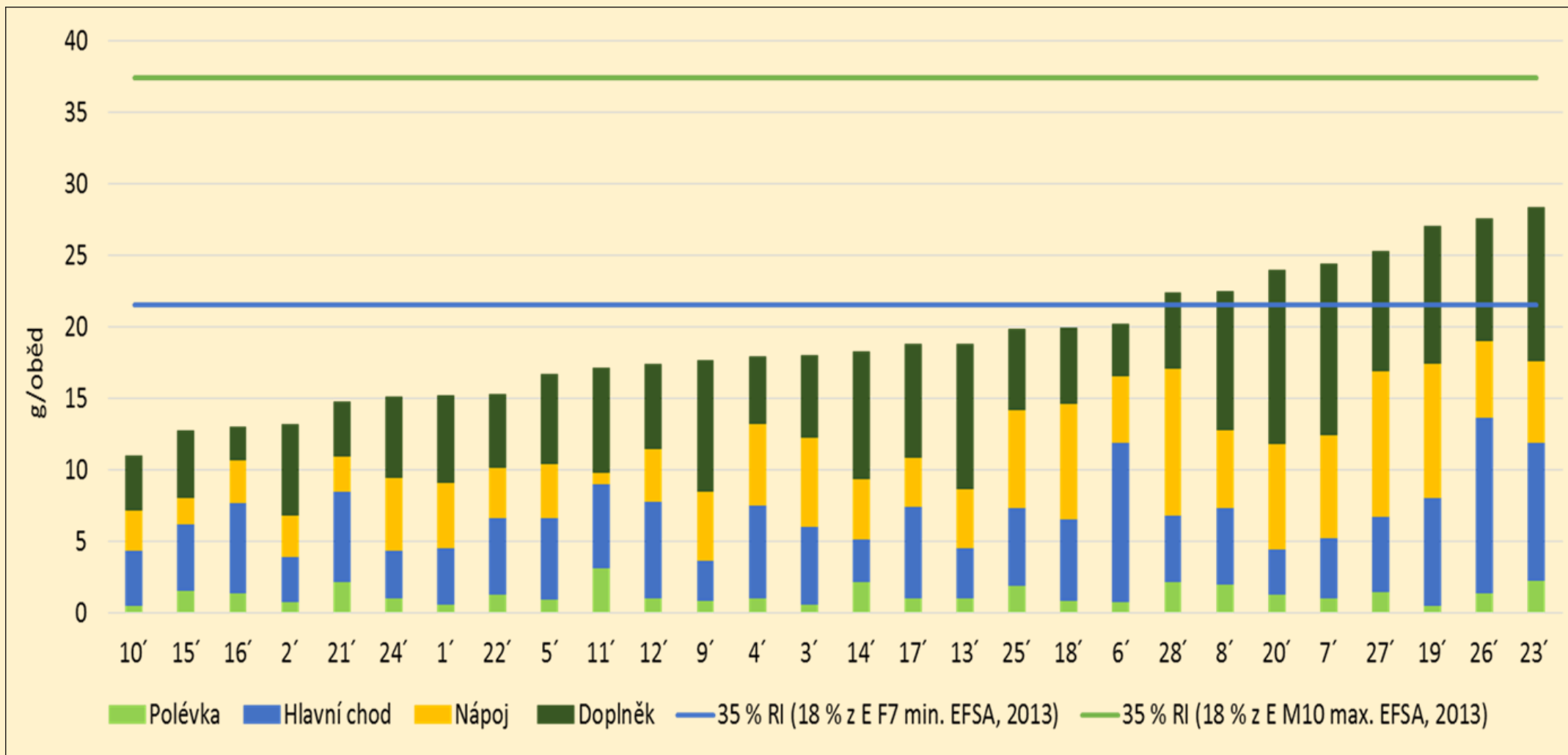
3535 kJ

2017/2018

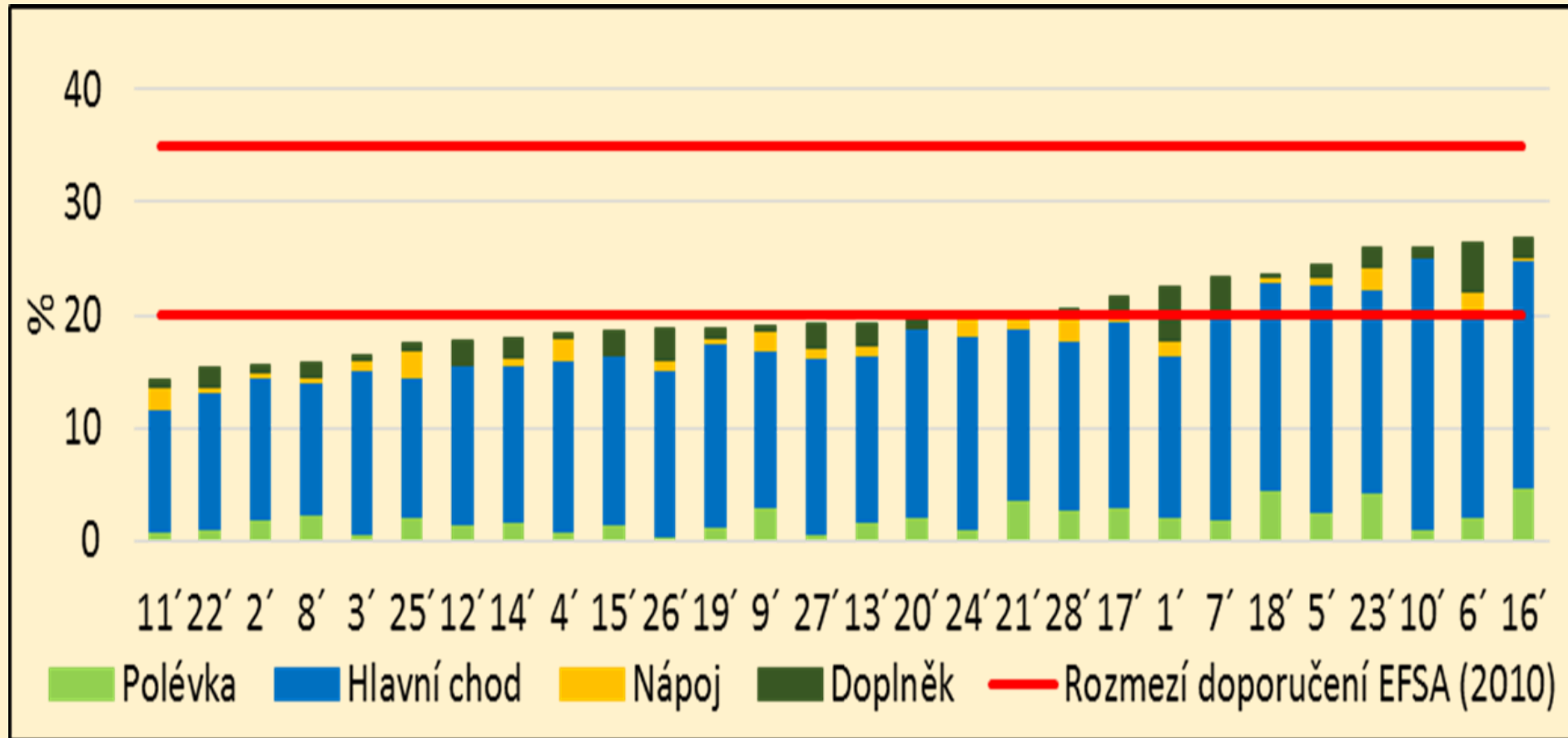
Celkové % sacharidů obsažených v obědech



Množství jednoduchých cukrů v obědech v g



Obsah tuků (% energie) v jednotlivých chodech oběda

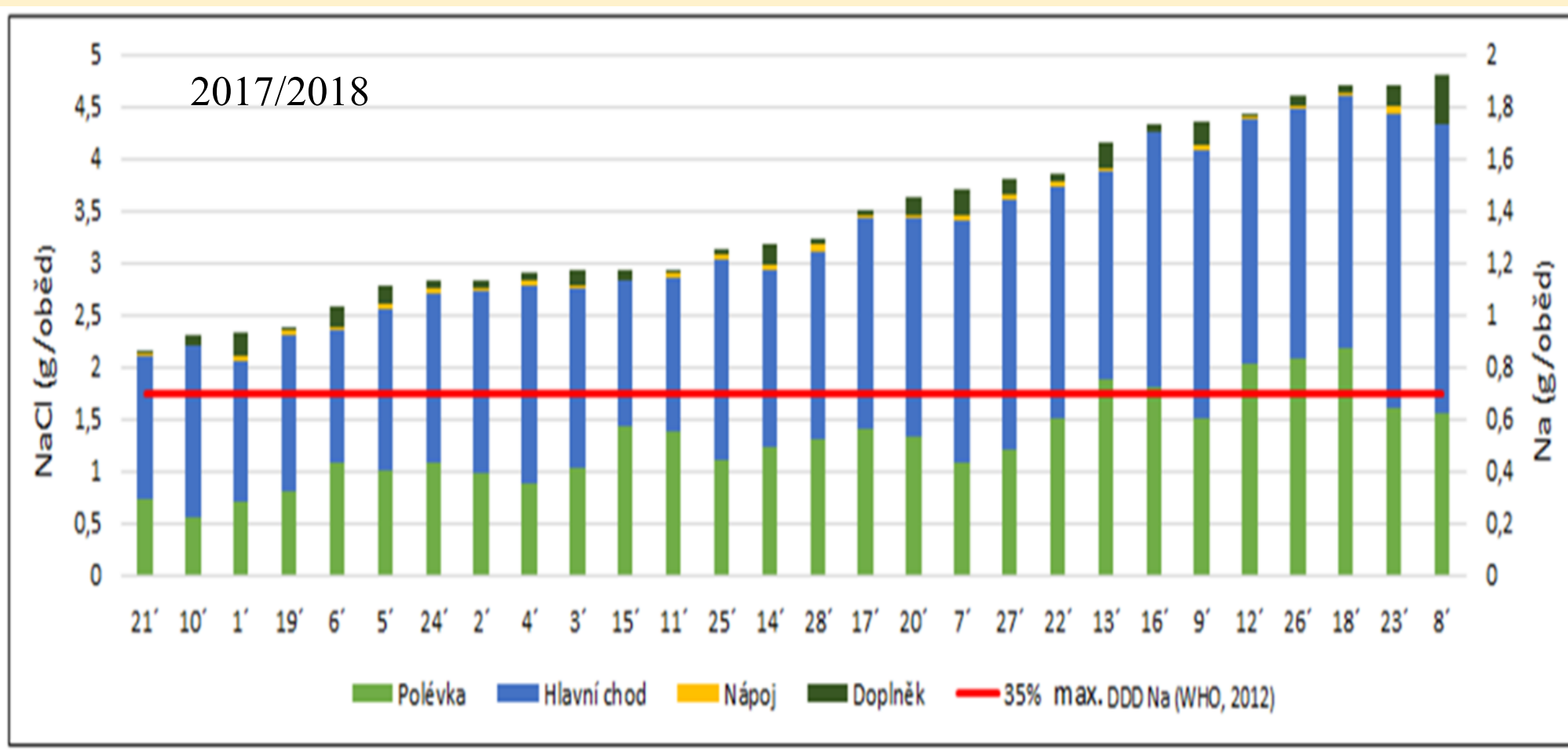


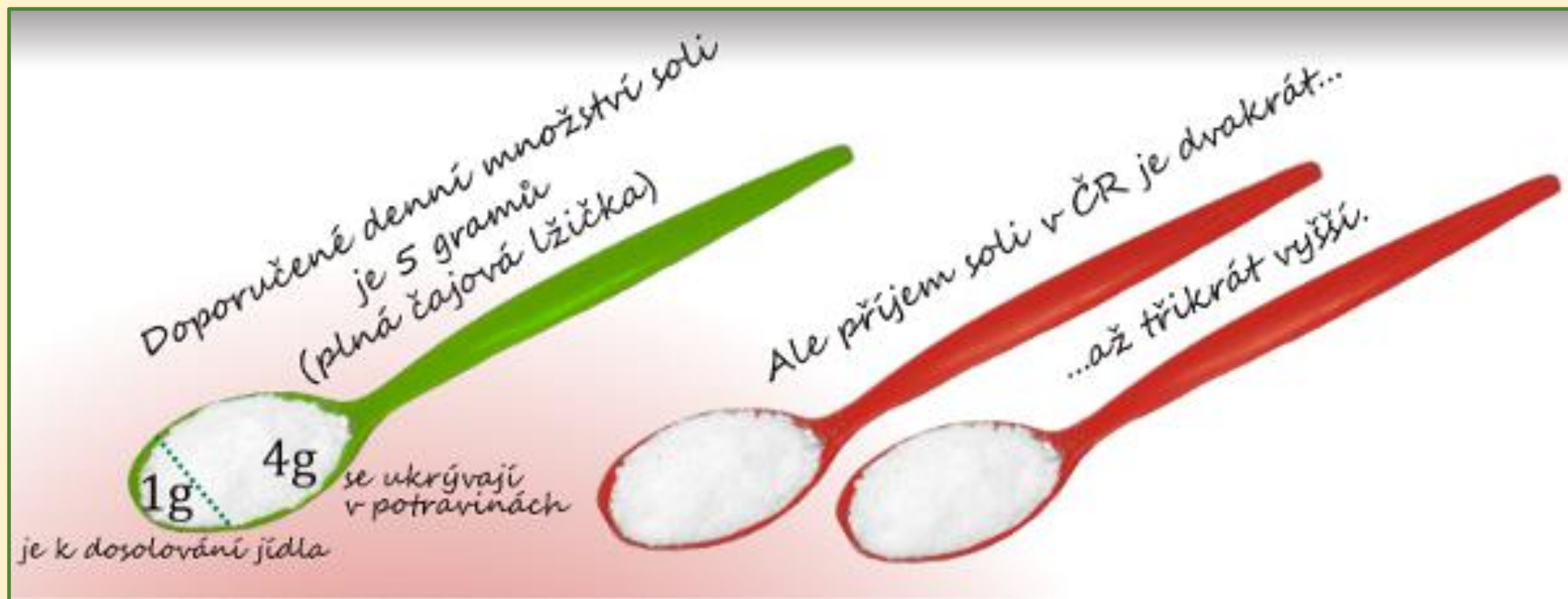
2017/2018

Průměrný obsah soli v g na jeden oběd

Ve studii 2015/2016 překračovalo obsah soli téměř dvojnásobně více jak 50 % ŠJ.

Ve studii 2017/2018 překračovalo obsah soli více než dvojnásobně 43 % ŠJ.





Zpracoval: Odbor OVZ, MZ ČR	Aktualizace provedena:	Schválil: MUDr. Vladimír Valenta, Ph. D. Hlavní hygienik ČR
Platnost od: 1. 9. 2015		Verze: 1/2015

NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ

Ministerstva zdravotnictví ČR
ke Spotřebnímu koši

*Doporučení pro sestavování jídelních lístků
ve školních jídelnách*

Doporučení pro školní jídelny

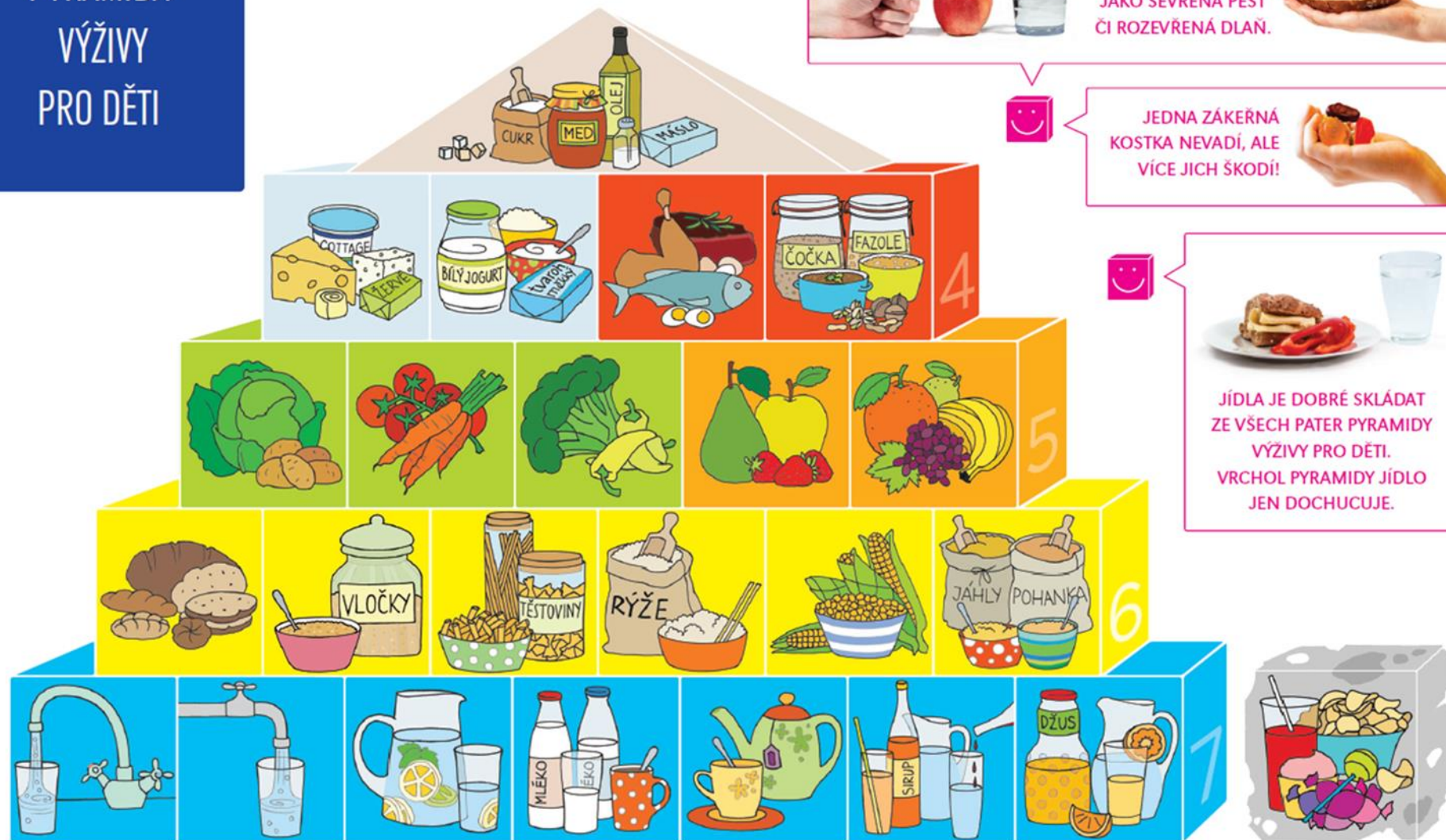
ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA

Projekt Státního zdravotního ústavu



www.zdravaskolnijidelnacz
info@zdravaskolnijidelnacz

PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI



Co nám přináší nová vyhláška ke školnímu
stravování

107/2005 Sb.,
o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů

Co nabývá účinnosti od 1.9.2025

1.

V § 4 se doplňuje odstavec 10, který zní:

„(10) Zařízení školního stravování umožní dítěti, žákovi nebo studentovi, kterým právnická osoba vykonávající činnost školy zajišťuje školní stravování, konzumaci vlastního jídla časově a prostorově společně se školním stravováním. Dítěti nebo žákovi dále poskytne zařízení školního stravování nezbytnou pomoc při konzumaci vlastního jídla a v souvislosti s ní, pokud tuto pomoc potřebuje.“



Foto: Prostock-studio, Shutterstock.com

2.

Finanční limity na nákup potravin

Věkové skupiny strávníků, hlavní a doplňková jídla Finanční limity Kč/den/strávník

1. Strávníci 2-3 roky

snídaně	8,00 až 18,00
přesnídávka	7,00 až 13,00
oběd	15,00 až 32,00
svačina	7,00 až 13,00
večeře	13,00 až 24,00
Celkem (celodenní)	50,00 až 100,00
na nápoje	4,00 až 8,00.

Věkové skupiny strávníků,
hlavní a doplňková jídla

Finanční limity
Kč/den/strávník

1. Strávníci 2-3 roky

snídaně

8,00 až 18,00

přesnídávka

7,00 až 13,00

oběd

15,00 až 32,00

svačina

7,00 až 13,00

večeře

13,00 až 24,00

Celkem (celodenní)

50,00 až 100,00

na nápoje

4,00 až 8,00

2. Strávníci 4-6 let

snídaně

9,00 až 20,00

přesnídávka

8,00 až 15,00

oběd

17,00 až 36,00

svačina

8,00 až 15,00

večeře

15,00 až 28,00

Celkem (celodenní)

57,00 až 114,00

na nápoje

4,00 až 8,00

6. Průměrná měsíční spotřeba potravin provozovatele stravovacích služeb, který má v daném měsíci zapsaných více než 180 strávníků, obsahuje minimálně

- a) ~~2 %~~ **5 %** hmotnosti potravin produkovaných 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 a o zrušení nařízení Rady (ES) č. 834/2007, ve znění pozdějších předpisů, počítáno v hmotnosti jak nakoupeno a
- b) 10 % sezónního ovoce, zeleniny nebo brambor počítáno v hmotnosti jak nakoupeno. Do sezónních produktů se **nezapočítávají mražené a sterilované ovoce a mražená a sterilovaná zelenina.**

Čl. III

Účinnost

Tato vyhláška nabývá účinnosti dnem 1. září 2025, s výjimkou ustanovení čl. I bodu 6, který nabývá účinnosti dnem 1. září 2028.

6. V příloze č. 1 bodě 6 písm. a) se text „2 %“ nahrazuje textem „5 %“.

Výživové normy pro školní stravování

Spotřební koš potravin - současný

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strávníka a den v gramech, uvedeno v hodnotách "jak nakoupeno".

Věková skupina strávníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strávníka a den									
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
7-10 r. oběd	64	10	55	19	12	13	85	65	140	10
11-14 r. oběd	70	10	70	17	15	16	90	80	160	10
15-18 r. oběd	75	10	100	9	17	16	100	90	170	10
celodenní stravování										
3-6 r.	114	20	450	60	25	40	190	180	150	15
7-10 r.	149	30	250	70	35	55	215	170	300	30
11-14 r.	159	30	300	85	36	65	215	210	350	30
15-18 r.	163	20	300	85	35	50	250	240	300	20

Výživové normy pro školní stravování pro běžnou výživu

Spotřební koš potravin – nový

Tabulka č. 1.



Fotografie použity se souhlasem rodičů

Druh a množství vybraných druhů potravin v gramech na strávnicka a den, uvedeno

v hodnotách čistá hmotnost

Strávník 2-3 roky

	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
přesnídávka, oběd a svačina	32	10	133	12	9	161	53	18	9
celodenní stravování	52	13	296	19	16	267	96	29	13

Druh a množství vybraných druhů potravin v gramech na strávnicka a den, uvedeno
v hodnotách čistá hmotnost

Strávník 4-6 let

	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
přesnídávka, oběd a svačina	47	14	200	18	14	241	79	25	13
celodenní stravování	78	19	445	29	24	400	144	43	19

Druh a množství vybraných druhů potravin v gramech na strážníka a den, uvedeno
v hodnotách čistá hmotnost

Strážník 7-10 let

	Maso	Ryby, korýši, měkkýši	Mléčné výrobky, mléko	Tuky volné	Cukry volné	Zelenina, ovoce	Brambory a ostatní hlízy	Celozrnné obiloviny, pseudoobiloviny	Luštěniny
snídaně	8	0	171	6	5	84	0	9	0
přesnídávka	5	3	104	5	4	69	0	8	2
oběd	46	11	78	12	10	162	92	17	11
svačina	5	2	52	4	3	48	0	5	2
večeře	27	6	114	7	6	102	76	11	7
přesnídávka, oběd a svačina	56	16	234	21	17	279	92	30	15
celodenní stravování	91	22	519	34	28	465	168	50	22

POROVNÁNÍ JEDNOTLIVÝCH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ V MŠ

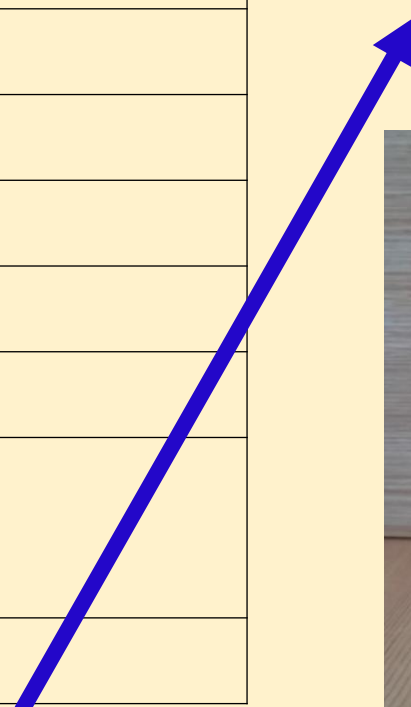
Jednotlivé skupiny potravin	nový SK		
	2 - 3 roky	4 - 6 let	7 let
<i>MASO</i>	32	47	56
<i>RYBY</i>	10	14	16
<i>MLÉKO A ML. VÝROBKY</i>	133	200	234
<i>TUKY VOLNÉ</i>	12	18	21
<i>CUKRY VOLNÉ</i>	9	14	17
<i>ZELENINA A OVOCE</i>	161	241	279
<i>BRAMBORY</i>	53	79	92
<i>CELOZRNNÉ OBILOVINY, PSEUDOOBILOVINY</i>	18	25	30
<i>LUŠTĚNINY</i>	9	13	15

Rozdíly v množství stanovených surovin mezi stávajícím a novým spotřebním košem

4-6 let	současný SK	nový SK	nárůst/pokles množství surovin v gramech za měsíc = 20 stravovacích dnů
<i>MASO</i>	55	47	
<i>RYBY</i>	10	14	80
<i>MLÉKO A ML. VÝR.</i>	331	200	
<i>TUKY VOLNÉ</i>	17	18	20
<i>CUKRY VOLNÉ</i>	20	14	120
<i>ZELENINA A OVOCE</i>	220	241	
<i>BRAMBORY</i>	90	79	
<i>CELOZRNNÉ OBILOVINY, PSEUDOOBILOVINY</i>	0	25	500
<i>LUŠTĚNINY</i>	10	13	60



Za syrova
Po uvaření



Tabulka č. 2: **Potraviny, které se započítávají do průměrné měsíční spotřeby vybraných druhů potravin, a koeficienty**

Ryby, korýši, měkkýši

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 rybího masa 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

Mléko, mléčné výrobky

Čerstvé a trvanlivé mléko polotučné, plnotučné	Koeficient 1
Sýr přírodní čerstvý	Koeficient 0,6
Sýr přírodní zrající, zrající pod mazem, zrající v celé hmotě, s plísní na povrchu, s plísní uvnitř hmoty, dvouplísňový, sýr přírodní měkký	Koeficient 5
Sýr syrovátkový	Koeficient 1,7
Sýr přírodní polotvrdý	Koeficient 8
Sýr přírodní tvrdý a extra tvrdý	Koeficient 10
Sýr přírodní pařený, v solném nálevu, bílý; nálev se do čisté hmotnosti nezapočítává	Koeficient 3
<i>Rostlinné alternativy mléka a mléčných výrobků</i>	
<i>Rostlinný nápoj obohacený o vápník v množství min. 120 mg vápníku ve 100 ml výrobku</i>	Koeficient 1
<i>Rostlinná alternativa jogurtu obohacená o vápník v množství min. 120 mg vápníku ve 100 ml výrobku</i>	Koeficient 1

Cukr volný

Sirup agávový, čekankový, datlový, javorový, rýžový, kukuřičný, tapiokový, z ječného sladu, kokosový, glukózový, glukózofruktózový, fruktózový	Koeficient je roven podílu cukrů na složení výrobku
Nápojové koncentráty, ovocné koncentráty, ovocné šťávy, nektary, sušené ovocné šťávy	Koeficient je roven podílu cukrů na složení výrobku
Marmelády, džemy, povidla	Koeficient 0,6
Oříškovo-čokoládové, čokoládové pomazánky	Koeficient je roven podílu cukrů na složení výrobku
Směsi kakaa s cukrem a další příchutě do mléka, čokoláda k přípravě nápoje, slazené kakao, slazený kakaový prášek	Koeficient je roven podílu cukrů na složení výrobku
Slazené kondenzované mléko	Koeficient 0,6
Čokoláda na vaření	Koeficient 0,5

10. Pitný režim:

- a) V rámci školního stravování je **zakázáno** nabízet nealkoholické nápoje bez obsahu mléka obsahující volné cukry. Volnými cukry se rozumí cukry, které jsou
- přidávané v průběhu přípravy nebo výroby nápoje nebo potraviny, a to zejména glukóza, fruktóza, glukózovofruktózový sirup a sacharóza, nebo
 - obsažené v medu, sirupu, zeleninových a ovocných šťávách, nektarech, sušených zeleninových a ovocných šťávách nebo koncentrovaných zeleninových a ovocných šťávách.

Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny

<i>Mlýnské obilné výrobky</i>	
Celozrnná mouka, krupice	Koeficient 1
Obilné vločky, trhanka	Koeficient 1
Obiloviny pro přímou spotřebu	Koeficient 1
Kroupy	Koeficient 1
Bulgur	Koeficient 1
Pohanka, pohankové vločky, lámanka, mouka, kaše	Koeficient 1
Rýže neloupaná, pololoupaná	Koeficient 1
Divoká rýže	Koeficient 1
Celozrnné směsi z obilovin - obilné kaše, müsli, sypké směsi	Koeficient 1
Směsi z obilovin – obilné kaše, müsli, sypké směsi s obsahem vlákniny min. 6 g ve 100 g výrobku	Koeficient 1

Čirok, čiroková mouka, kaše	Koeficient 1
Amarant, amarantová mouka, kaše	Koeficient 1
Quinoa, quinoová mouka, kaše	Koeficient 1
Kukuřičný popcorn bez soli a jiných příchutí	Koeficient 1
<i>Těstoviny</i>	
Celozrnné těstoviny	Koeficient 1
Těstoviny s podílem celozrnné mouky	Koeficient je roven podílu celozrnné mouky
<i>Pekařské výrobky</i>	
Chléb - žitný , celozrnný, grahamový	Koeficient 1
Běžné pečivo - žitné, celozrnné, grahamové	Koeficient 1
Jemné pečivo - celozrnné	Koeficient 1
Trvanlivé pečivo - celozrnné	Koeficient 1
Trvanlivé pečivo s podílem celozrnné mouky	Koeficient je roven podílu celozrnné mouky
Pekařské výrobky s obsahem vlákniny min. 6 g ve 100 g potravin	Koeficient 1

Tabulka č. 4: Násobky hrubé hmotnosti pro přepočet na čistou hmotnost potravin

Potravina	Násobek hrubé hmotnosti	Způsob opracování nebo konzumace
Ovoce, zelenina, brambory, ostatní hlízy		
Ananas	0,6	Odstranění listů a slupky
Artyčoky	0,5	Oloupání, okrájení
Avokádo	0,7	Oloupání, odstranění pecky
Banán	0,6	Oloupání
Batáty	0,9	Oškrábání
Blumy	0,9	Odstranění pecky
Brambory rané	0,9	Oškrábání, očištění
Brambory zimní	0,8	Oškrábání, očištění
Brambory vařené ve slupce	0,9	Oloupání
Brokolice při využití bez košťálu	0,6	Očištění, odstranění košťálu
Brokolice při využití s koštěm	0,9	Očištění, oloupání košťálu

Maso

Jehněčí hřbet	0,7	Vykostění
Jehněčí krk	0,6	Vykostění
Jehněčí kýta	0,8	Vykostění
Králičí plec s hrudí	0,7	Vykostění
Králičí stehna	0,8	Vykostění
Kuře celé s kůží bez drobů	0,7	Vykostění
Maso ostatních savců – průměr jedlý podíl	0,9	Vykostění
Měkkýši, korýši průměr	0,6	Odstranění schránek, skořápek
Ryby čerstvé	0,6	Odstranění hlavy, ploutví, ocasu, kostí, vnitřností
Slepice celá bez drobů	0,7	Vykostění
Telecí hrudí	0,7	Vykostění
Telecí krk	0,8	Vykostění
Vepřová žebírka	0,3	Vykostění
Vepřové koleno	0,7	Vykostění
Vepřové kotlety	0,8	Vykostění
Vnitřnosti	0,9	Očištění

Tabulka č. 3: Přípustná tolerance měsíční spotřeby vybraných druhů potravin

	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

Pod tabulkami s hodnotami spotřebního koše je dále ustanoveno 12 bodů, upřesňujících výše uvedené závazné ukazatele.

7. Kompoty, sterilovaná zelenina, mléčně kvašená zelenina a zelenina v oleji¹⁵⁾ mohou tvořit maximálně 15 % hmotnosti potravin vykázaných ve skupině Zelenina a ovoce. **To neplatí pro výrobky bez přidaného cukru a soli.**
8. Masné výrobky a masné polotovary¹⁴⁾ mohou tvořit maximálně 20 % hmotnosti potravin vykázaných ve skupině Maso.
9. 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 2. večeře.

- b) Poměr rostlinných a živočišných tuků v rámci spotřeby ve skupině Tuk volný je minimálně 2:1 ve prospěch rostlinných tuků. V rámci školního stravování se nepoužívá volný jednodruhový palmový, palmojádrový a kokosový tuk.
- 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.

- d) V případě možnosti výběru z více hlavních chodů podle přílohy č. 1 k této vyhlášce je vždy možnost zvolit bezmasý pokrm.
- e) Minimálně 1x za 2 týdny je nabídnut rybí pokrm. Červené maso je možné nabízet v rámci každého výběru maximálně 1x týdně.
- f) Pokud poskytovatel stravovacích služeb vaří 7 dní v týdnu, platí pravidla podle písmen a) až e), přičemž zbývajících dva dny je nabízen libovolný pokrm.
- g) V rámci celodenní stravy se pokrmy ani přílohy v daný den neopakují.

10. Pitný režim:

- a) 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 cukr a sacharóza, nebo
 2. obsažené v medu, sirupu, zeleninových a ovocných šťávách, nektarech, sušených zeleninových a ovocných šťávách nebo koncentrovaných zeleninových a ovocných 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 volného cukru, nápoje s přídavkem mléka bez volného cukru, jejich rostlinné alternativy bez volného cukru nebo nealkoholické nápoje bez volného cukru.

11. Sladká jídla, sladké hlavní chody, sladké pokrmy a sladké dezerty:

a) V rámci celodenní stravy nebo celodenního provozu je možné nabízet pouze 1 sladký pokrm v rámci dne.

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 cukr a sacharóza, nebo
2. obsažené v medu, sirupu, zeleninových a ovocných šťávách, nektarech, sušených zeleninových a ovocných šťávách nebo koncentrovaných zeleninových a ovocných šťávách.

Nápoje se za pokrm¹⁴⁾ 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 svačin** a maximálně 8x měsíčně v rámci celodenního stravování. **(zbývá cca 28 přesnídávek a svačin za měsíc)**

e) V rámci měsíce je možné maximálně 1x k obědu a 1x k večeři podat dezert s volným cukrem.

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

- a) Dehydratované výrobky¹²⁾: polévka, přísady do polévky, bujón, vývar, omáčka, šťáva a základ pokrmu.
- b) Ochucovadla¹²⁾ s obsahem soli více než 10 g soli na 100 g nebo na 100 ml výrobku.
- c) Stolní sladidla¹³⁾ a potraviny včetně nálevů a nápoje, které sladidla obsahují jako potravinářskou přídatnou látku.
- d) Kořenicí přípravky s přidanou solí¹²⁾.

Dále jsou připraveny: **Flexibilní výživové normy pro školní stravování**

Nahrazující dosavadní:

*Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strávnicka a den pro
laktoovovegetariánskou výživu*

Tyto normy mají rovněž své tabulky.



Flexibilní výživové normy pro školní stravování

Strávníci 4-6 let									
	Maso	Ryby, korýši, měkkýši	Luštěniny	Mléčné výrobky, mléko/ rostlinné alternativy	Tuky volné	Cukry volné	Zelenina, ovoce	Brambory a ostatní hlízy	Celozrnné obiloviny, pseudoobiloviny
snídaně	3	0	0	100	5	5	72	0	8
přesnídáv ka	1	9	5	60	4	4	60	0	6
oběd	13	30	30	45	10	8	140	33	15
svačina	1	6	5	30	4	2	41	0	4
večeře	8	15	20	65	6	5	87	27	10
přesnídávka, oběd a svačina	15	45	40	135	18	14	241	33	25
celodenní stravování	26	60	60	300	29	24	400	60	43

Děkuji za pozornost

