

Školní stravování a nová vyhláška

Bc. Anna Packová



<https://www.shutterstock.com/cs/image-photo/smiling-male-female-students-taking-food-2424926105>

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.

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.

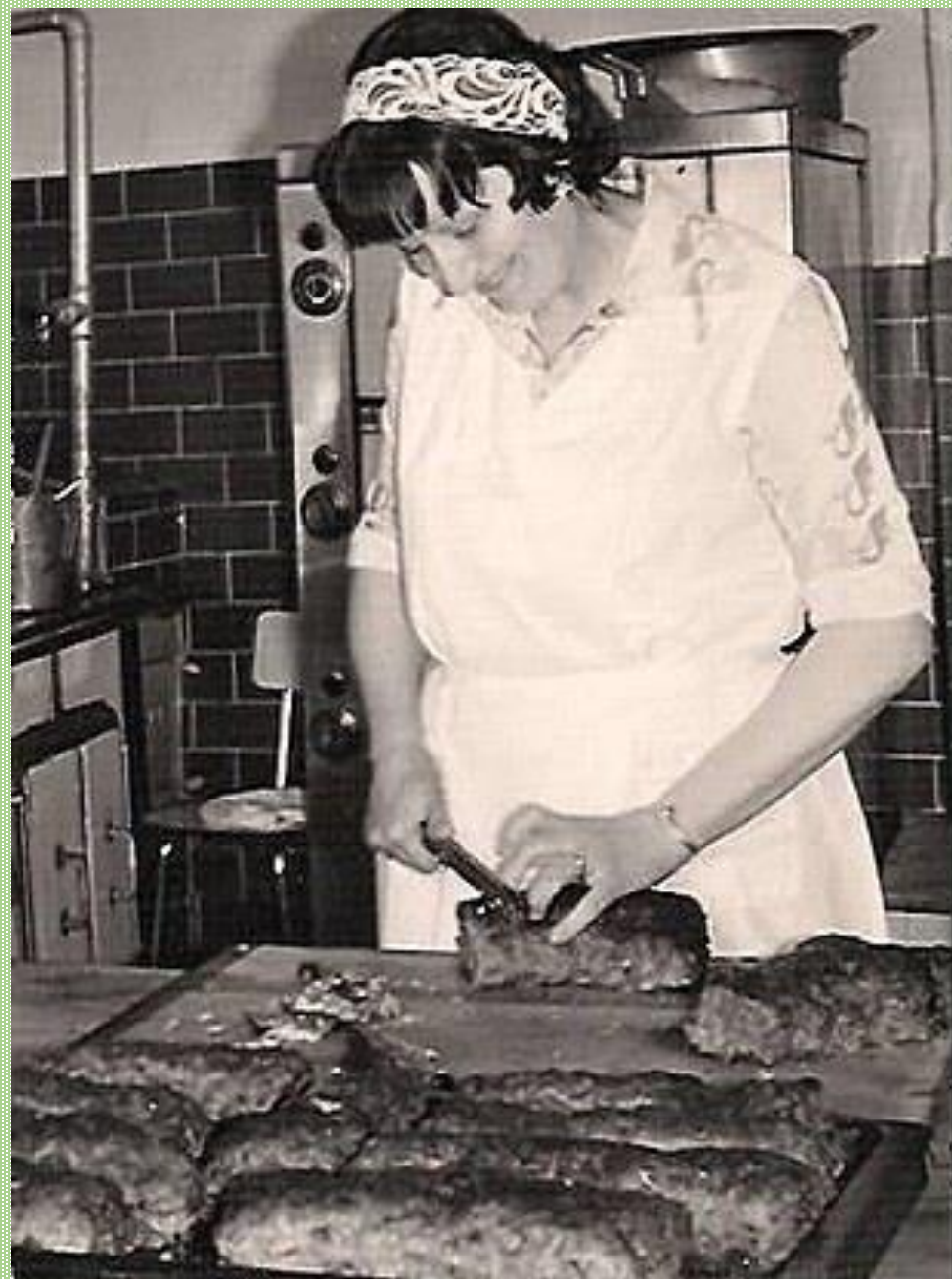
Školní stravování se začalo velice rychle rozrůstat a v průběhu 70. let minulého století dokázalo zajistit stravování všem dětem, které o ně projevily zájem – a byla jich skutečně naprostá většina.

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%

HISTORIE ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ



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





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



<https://asjcr.cz/projekty/50-let-skolního-stravování/>



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





VÝSLEDKY STUDIE SZÚ

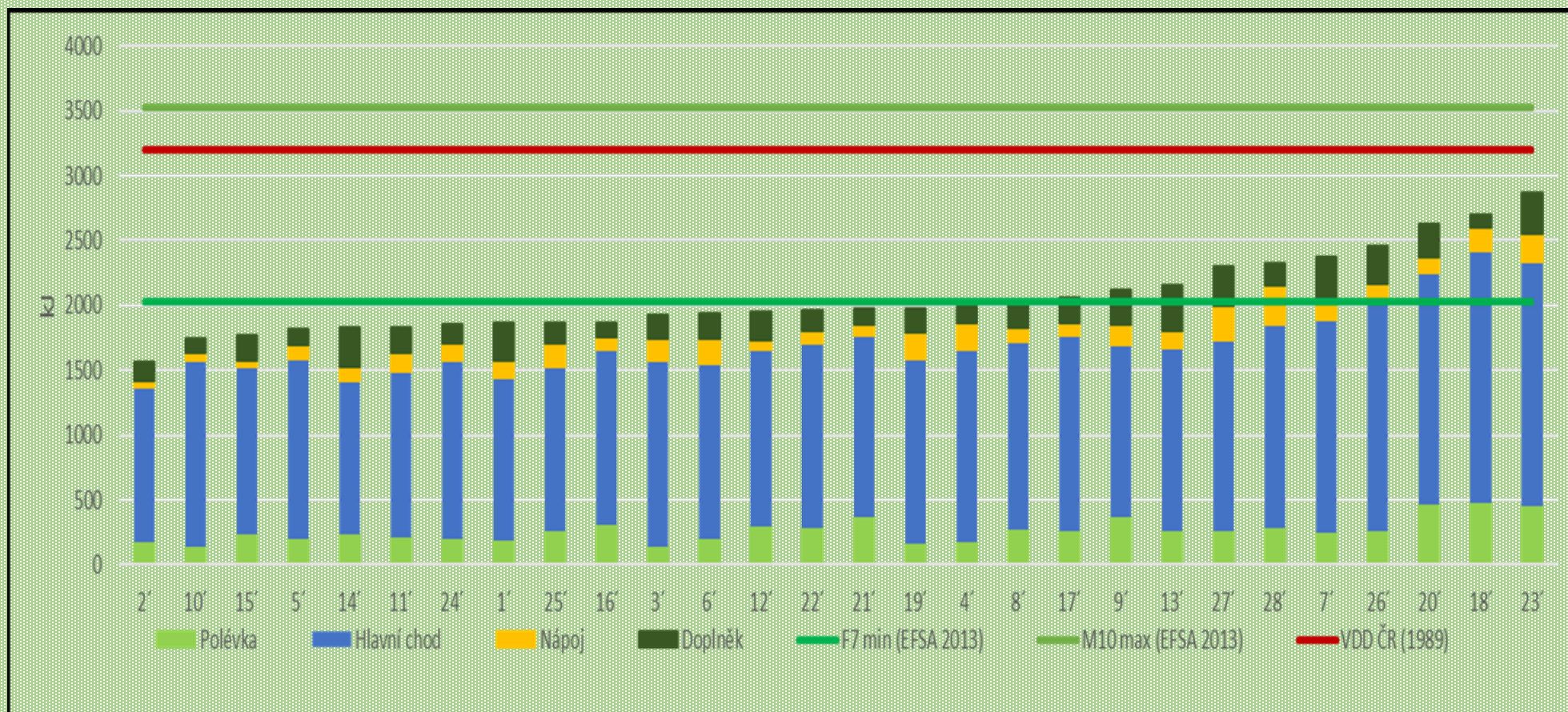
nutriční hodnota školních obědů školní rok 2017/2018

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

Celková energetická hodnota obědů v jednotlivých školních jídelnách



F7 min (EFSA 2013)

VDD ČR (1989)

M10 max (EFSA 2013)

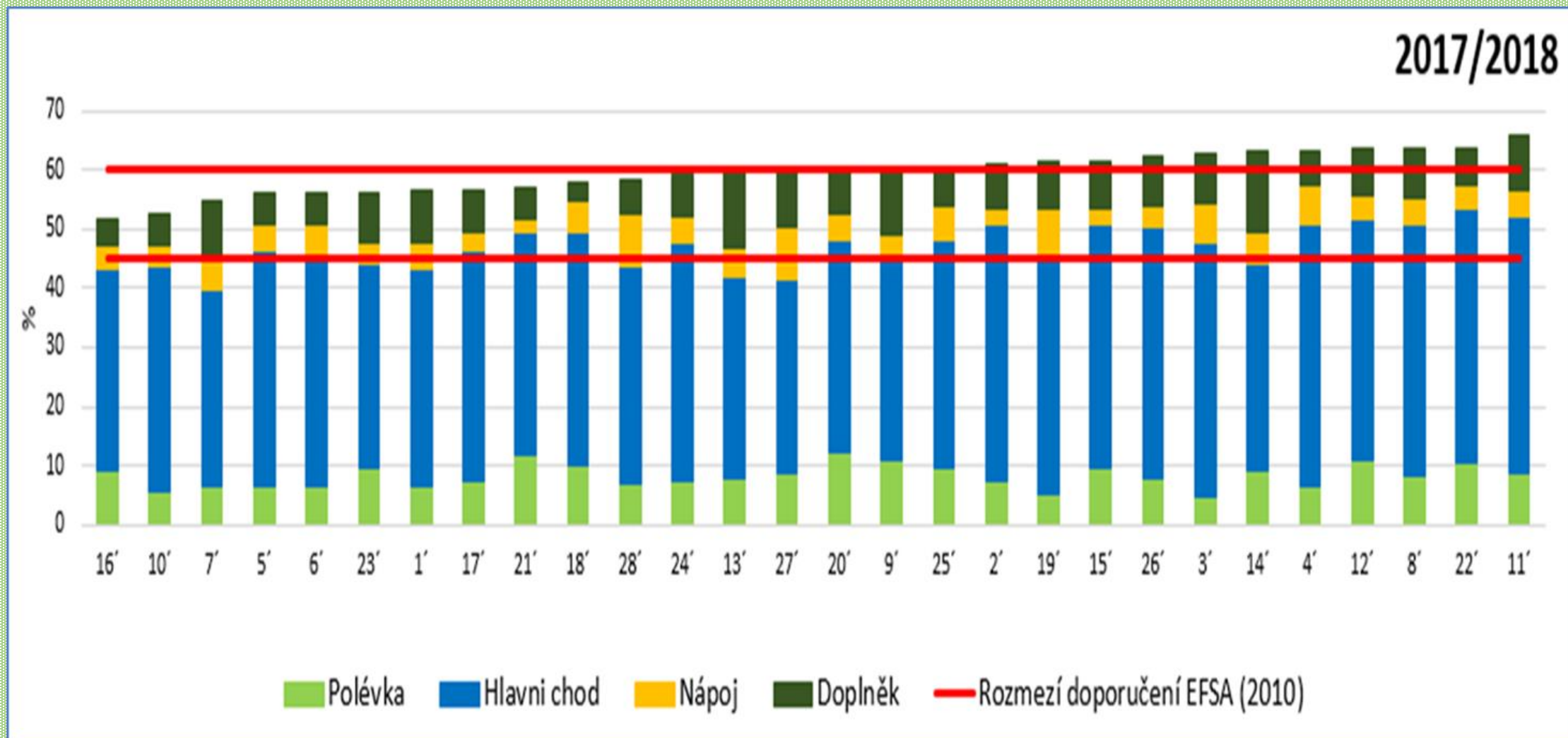
2030 kJ

3200 kJ

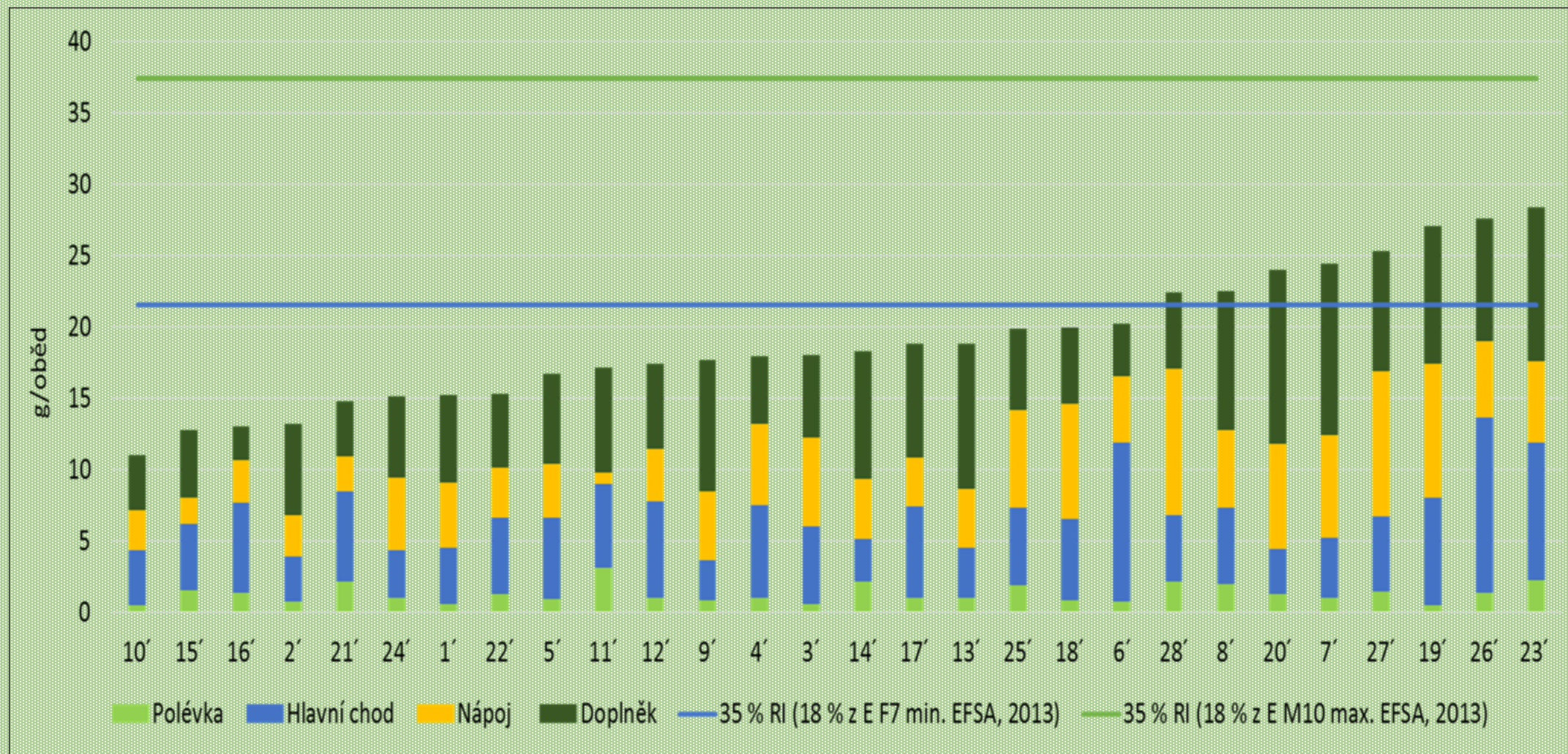
3535 kJ

2017/2018

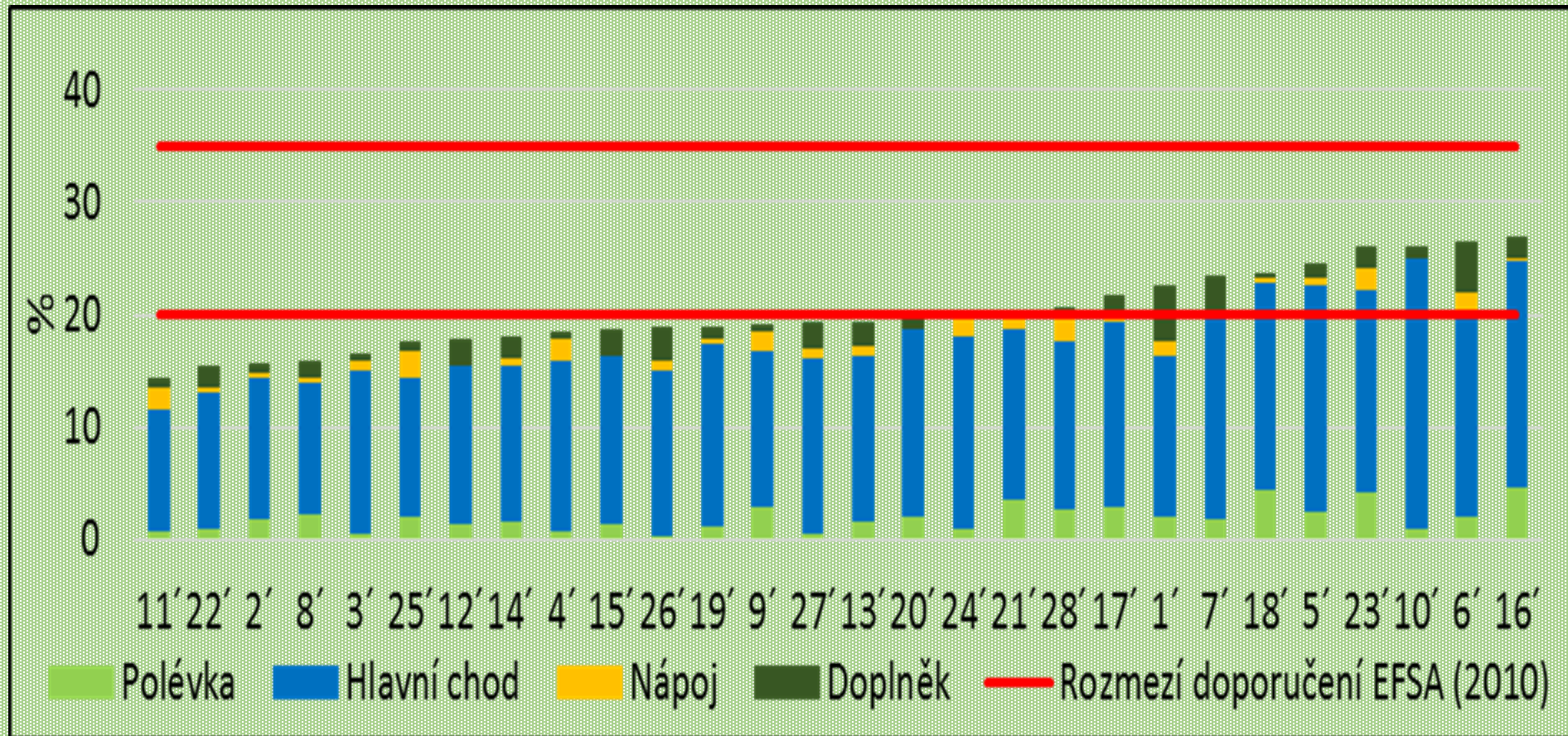
Celkové % sacharidů obsažených v obědech



Množství jednoduchých cukrů v obědech v g



Obsah tuků (% energie) v jednotlivých chodech oběda

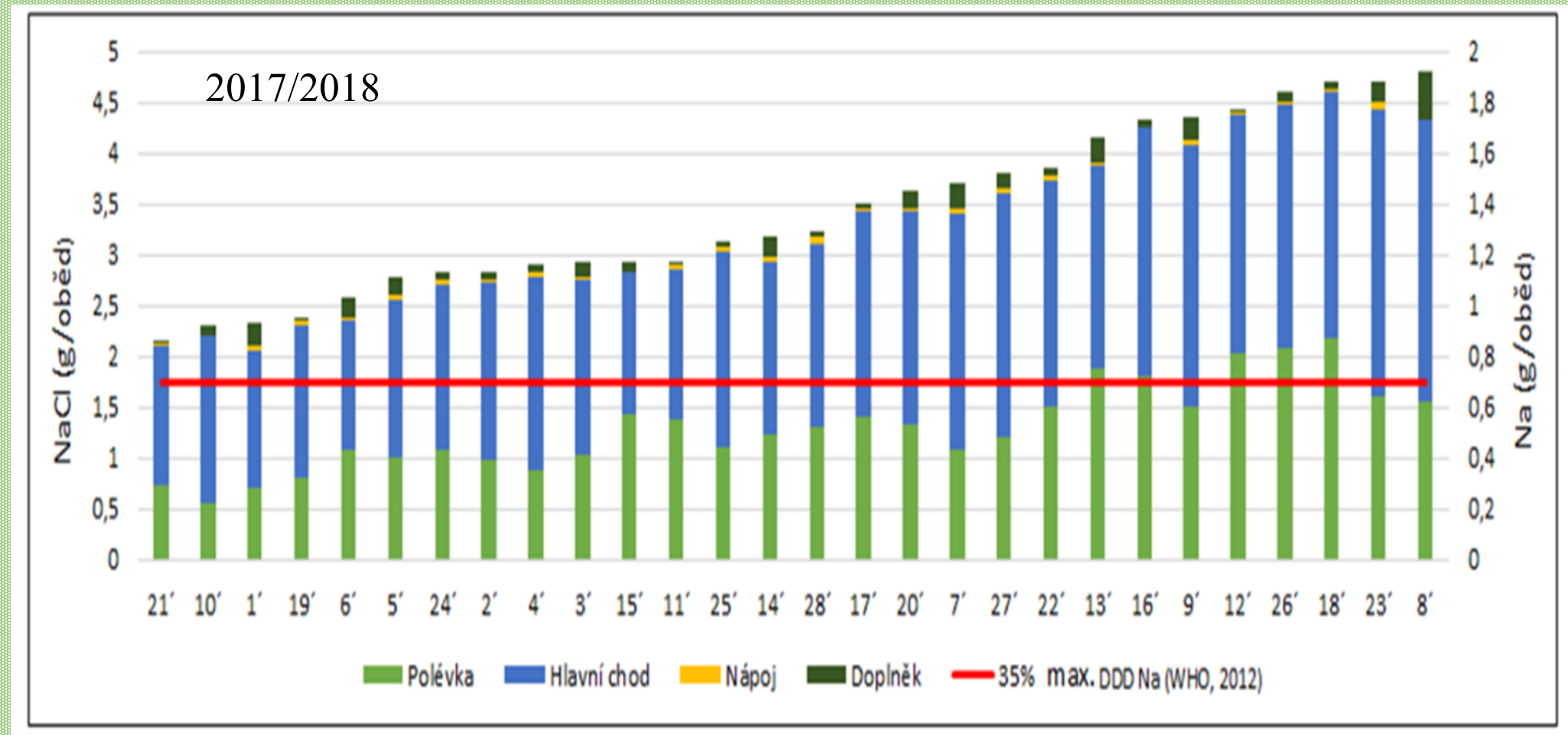


2017/2018

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

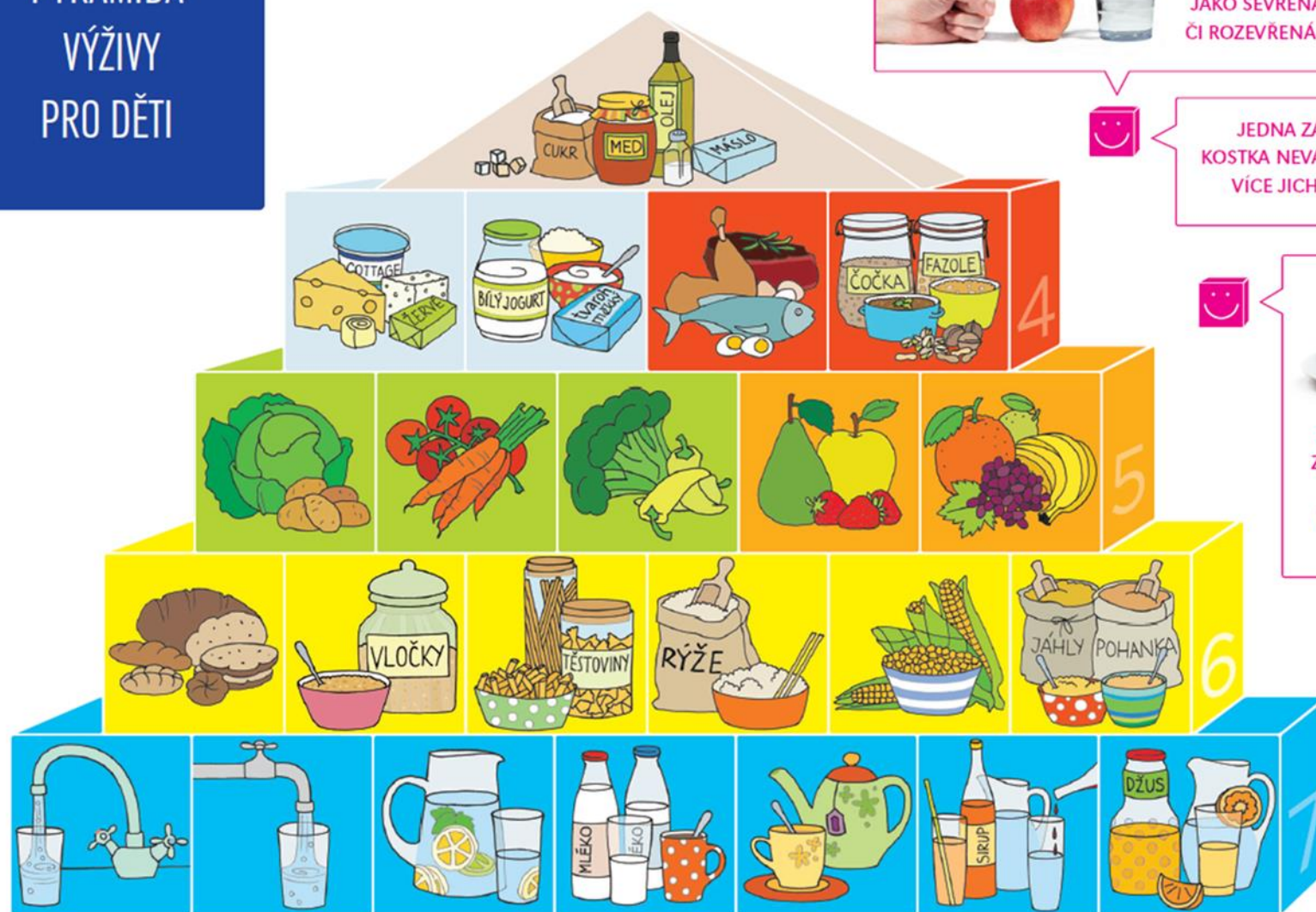
ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA

Projekt Státního zdravotního ústavu



www.zdravaskolnijidelnacz.cz
info@zdravaskolnijidelnacz.cz

PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI



*CO NÁM PŘINÁŠÍ NOVÁ VYHLÁŠKA,
kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním
stravování, ve znění pozdějších předpisů*

Co nabývá účinnosti od 1.9.2025

Vyznačené změny nabývají účinnosti dnem 1. 9. 2025, není-li výslovně uvedeno jinak. Zařízení školního stravování nebo jiná osoba poskytující stravovací služby se může do 31. srpna 2026 řídit vyhláškou č. 107/2005 Sb., ve znění účinném přede dnem nabytí účinnosti této vyhlášky, s výjimkou **§ 4 odst. 10 a přílohy č. 2 vyhlášky** č. 107/2005 Sb., ve znění účinném ode dne nabytí účinnosti této vyhlášky.

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.“

2. V příloze č. 2 se vkládá bod 1, který zní:
„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.“



Příloha č. 2 bod 1

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

Co nabývá účinnosti od 1.9.2026

Výživové normy pro školní stravování

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strážníka a den v gramech, uvedeno v hodnotách „jak nakoupeno“.

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strážníka a den v gramech, uvedeno v hodnotách „jak nakoupeno“.

Věková skupina strážníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strážníka 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

Strávník 7-10 let									
	Maso	Ryby, korýši, měkkýši	Mléčné výrobky, mléko	Tuky volné	Cukry volné	Zelenina, ovoce	Brambory a ostatní hlízy	Celozrnné obiloviny, pseudoobilovi ny	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

Nárůst a snížení množství surovin v gramech za měsíc

ZŠ obědy

Druh a množství vybraných druhů potravin v gramech na strážníka a den v hodnotách čistá hmotnost			
7 - 10 let	současný SK	nový SK	nárůst/pokles množství surovin v gramech za měsíc (20 stravovacích dnů)
MASO	64	46	
RYBY	10	11	20
MLÉKO A ML.VÝR.	74	78	
TUKY VOLNÉ	12	12	0
CUKRY VOLNÉ	13	10	60
ZELENINA A OVOCE	150	162	
BRAMBORY	140	92	
CELOZRNNÉ OBILOVINY, PSEUDOOBILOVINY	0	17	340
LUŠTĚNINY	10	11	20

Strávník 11-14 let									
	Maso	Ryby, korýši, měkkýši	Mléčné výrobky, mléko	Tuky volné	Cukry volné	Zelenina, ovoce	Brambory a ostatní hlízy	Celozrnné obiloviny, pseudoobilo - viny	Luštěniny
snídaně	10	0	196	7	6	96	0	10	0
přesnídávka	6	4	119	6	5	80	0	9	2
oběd	52	13	89	13	11	187	106	20	13
svačina	6	3	59	4	3	54	0	6	2
večeře	30	6	130	8	7	117	86	13	9
celodenní stravování	104	26	593	38	32	534	192	58	26

Nárůst a snížení množství surovin v gramech za měsíc

ZŠ obědy

Druh a množství vybraných druhů potravin v gramech na strávnicka a den v hodnotách čistá hmotnost			
11 - 14 let	současný SK	nový SK	nárůst/pokles množství surovin v gramech za měsíc (20 stravovacích dnů)
MASO	70	52	
RYBY	10	13	60
MLÉKO A ML.VÝR.	87	89	
TUKY VOLNÉ	15	13	40
CUKRY VOLNÉ	16	11	100
ZELENINA A OVOCE	170	187	
BRAMBORY	160	106	
CELOZRNNÉ OBILOVINY, PSEUDOOBILOVINY	0	20	400
LUŠTĚNINY	10	13	60

Strávník 15 a více let									
	Maso	Ryby, korýši, měkkýši	Mléčné výrobky, mléko	Tuky volné	Cukry volné	Zelenina, ovoce	Brambory a ostatní hlízy	Celozrnné obiloviny, pseudoobilovi ny	Luštěniny
snídaně	12	0	245	9	7	120	0	13	0
přesnídávka	7	5	148	6	6	100	0	11	3
oběd	65	16	111	17	14	233	132	25	15
svačina	7	3	74	5	4	67	0	7	3
večeře	39	8	163	11	9	147	108	16	11
celodenní stravování	130	32	741	48	40	667	240	72	32

Nárůst a snížení množství surovin v gramech za měsíc

ZŠ obědy

Druh a množství vybraných druhů potravin v gramech na strávnicka a den v hodnotách čistá hmotnost			
15 a více let	současný SK	nový SK	nárůst/pokles množství surovin v gramech za měsíc (20 stravovacích dnů)
MASO	75	65	
RYBY	10	16	120
MLÉKO A ML. VÝR.	109	111	
TUKY VOLNÉ	17	17	0
CUKRY VOLNÉ	16	14	40
ZELENINA A OVOCE	190	233	
BRAMBORY	170	132	
CELOZRNNÉ OBILOVINY, PSEUDOOBILOVINY	0	25	500
LUŠTĚNINY	10	15	100

Příklady nových koeficientů spotřebního koše

Maso

Maso chlazené, zmrazené, hluboce zmrazené	Koeficient 1
Droby chlazené, zmrazené, hluboce zmrazené	Koeficient 1
Mleté maso	Koeficient 1
Masné výrobky a polotovary	Koeficient 1

Ryby, korýši, měkkýši

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

Tvaroh tučný, polotučný, nízkotučný, odtučněný, jemný, měkký	Koeficient 0,8
Tvaroh tvrdý	Koeficient 1
Termizované tvarohové dezerty, smetanové krémy	Koeficient 0,8

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

Tuky volné

Máslo	Koeficient 0,8
Jednodruhové neemulgované rostlinné tuky a oleje, s výjimkou kokosového, palmového, palmojádrového	Koeficient 1
Jednodruhové neemulgované rostlinné tuky a oleje použité na fritování, s výjimkou kokosového, palmového, palmojádrového	Koeficient 0,15
<i>Sádlo, lůj</i>	Koeficient 1
Sádlo na smažení	Koeficient 0,15
Suché skořápkové plody, 100% ořechové pasty	Koeficient 0,6
Olejnatá semena slunečnicová, dýňová, lněná, sezamová	Koeficient 0,5
Majonéza	Koeficient 0,8

Cukr volný

Cukr	Koeficient 1
Med	Koeficient 0,8
Sirup agávový, čekankový, datlový, javorový, rýžový, kukuřičný, tapiokový, z ječného sladu, kokosový, glukózový, glukózofruktózový, fruktózový	Koeficient je roven podílu cukrů na složení výrobku
<i>Nápojové koncentráty, ovocné koncentráty, ovocné šťávy, nektary, sušené ovocné šťávy</i>	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

Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny

Mlýnské obilné výrobky	
Celozrnná mouka, krupice	Koeficient 1
Obilné vločky, trhanka	Koeficient 1
<i>Obiloviny pro přímou spotřebu</i>	Koeficient 1
Kroupy	Koeficient 1
Bulgur	Koeficient 1
Pohanka, pohankové vločky, lámanka, mouka, kaše	Koeficient 1
<i>Rýže neloupaná, pololoupaná</i>	Koeficient 1
<i>Divoká rýže</i>	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. <i>6 g ve 100 g výrobku</i>	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
Těstoviny	
Celozrnné těstoviny	Koeficient 1
Těstoviny s podílem celozrnné mouky	Koeficient je roven podílu celozrnné mouky
Pekařské výrobky	
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

Luštěniny

Luštěniny konzervované, vakuované; do čisté hmotnosti se započítává pouze hmotnost luštěnin	Koeficient 0,4
Mouky a vločky z luštěnin	Koeficient 1
Luštěniny extrudované neochucené	Koeficient 1,7
Těstoviny z luštěnin	Koeficient 1
Tofu	Koeficient 0,3
Tempeh	Koeficient 1
Směs potravin a luštěnin bez přidané soli, přídatných látek, palmového, palmojádrového a kokosového tuku a volných cukrů, s obsahem podílu luštěnin nad 50 %; do čisté hmotnosti se započítává pouze hmotnost luštěnin	Koeficient – 1 luštěniny v suchém stavu a mouky nebo vločky z luštěnin, 0,4 sterilované luštěniny, tepelně upravené luštěniny

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

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

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

a) 2 % 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 %“.

7. Kompoty, sterilovaná zelenina, mléčně kvašená zelenina a zelenina v oleji¹²⁾ 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 polotovary¹³⁾ 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 druhou večeři.

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 zbývající 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 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.***

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 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.

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.
- 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 výrobky¹⁵): polévka, přísady do polévky, bujón, vývar, omáčka, šťáva a základ pokrmu.
 - b) Ochucovadla¹⁵) s obsahem soli více než 10 g soli na 100 g nebo na 100 ml výrobku.
 - c) Stolní sladidla¹⁶) a potraviny včetně nálevů a nápoje, které sladidla obsahují jako potravinářskou přídatnou látku.
 - d) Kořenicí přípravky s přidanou solí¹⁵).

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

NAHRAZUJE NOVĚ

Příloha č. 1a k vyhlášce č. 107/2005 Sb.

Flexibilní výživové normy pro školní stravování

**Tabulka č. 1: Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů
potravin na strávníka a den v gramech.**

Strávníci 7-10 let									
	Maso	Ryby, korýši, měkkýši	Luštěniny	Mléčné výrobky, mléko/ rostlinné alternativy	Tuky volné	Cukry volné	Zelenina, ovoce	Brambory a ostatní hlízy	Celozrnné obiloviny, pseudoobilovi ny
snídaně	3	0	0	116	6	5	84	0	9
přesnídávka	2	11	6	70	5	4	69	0	8
oběd	15	35	35	53	12	10	162	39	18
svačina	2	7	6	35	4	3	48	0	5
večeře	8	17	23	76	7	6	104	31	10
přesnídávka, oběd a svačina	19	53	47	158	21	17	279	39	31
celodenní stravování	30	70	70	350	34	28	467	70	50

A top-down view of a rustic wooden table with various fresh ingredients. In the top left, there are wooden spoons and forks, yellow cherry tomatoes, and a coconut. In the top right, there are red tomatoes, green bell peppers, and fresh parsley. In the center, there is a red crayfish. In the bottom left, there is a cucumber, dill, garlic, green onions, and an eggplant. In the bottom center, there is a corn cob. In the bottom right, there are more crayfish, lettuce, and a piece of meat.

Děkuji za pozornost