

Důraz na pestrost jídelníčku a kvalitu surovin, méně cukru a soli, metodická podpora

Mgr. Alexandra Košťálová, Státní zdravotní ústav



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



Nové výživové normy pro školní stravování podpořili akademici, odborníci na výživu, odborné společnosti

Společnost praktických lékařů pro děti a dorost

Otevřený dopis nutričních terapeutů

České asociace preventivní kardiologie ČKS

Česká stomatologická komora

Dr Zsafia Pusztai - WHO

prof. MUDr. Michal Anděl, Csc., doc. MUDr. Pavel Dlouhý, Ph.D., doc. MUDr. Jan Gojda, Ph.D. - 3 LF UK - Centrum pro výzkum výživy, metabolismu a diabetu

doc. MUDr. Rastislav Maďar, PhD., MBA, FRCPS - děkan lékařské fakulty Ostravské un.

prof. MUDr. Dana Müllerová, LF UK Plzeň, členka výboru České obezitologické spol. ČLS JEP

prof. MUDr. Michal Vrablík, PhD., MHA, FESC, FEFIM 3. interní klinika- endokrinologie a metabolismu 1. LF UK VFN, předseda České společnosti pro aterosklerózu, místopředseda České asociace preventivní kardiologie ČKS

prof. MUDr. Bc. Zuzana Derflerová Brázdová, DrSc. Předsedkyně oborové rady Hygiena, preventivní lékařství a epidemiologie a garantka studijního programu Výživa dospělých a dětí LF MU

Mgr. Michal Koščík. Ph.D. Přednosta Ústavu veřejného zdrav. LF MU

Starý spotřební koš

Hlídal pouze množství surovin (ovoce, zeleniny, masa, ryb, brambor, luštěnin, tuku, cukru, mléka, ml. výrobků), ze kterých má být strava za daný měsíc uvařena

Započítávaly se do něj slupky, kosti - tedy části, které děti nejedí.
Velmi často se v evidenci potravin chybovalo.

Nijak nehlídal výživovou kvalitu potravin

Nový spotřební koš

Stanovuje nejen množství, ale i nutriční kvalitu potravin a také určuje pravidla jak pestře sestavovat jídelní lístek.

Praktická realizace výživových doporučení

Již 10 let jsou jídelny vedeny k vyšší nutriční kvalitě stravy - skrze dobrovolná doporučení MZd

Nové výživové normy to posouvají dále a ve vyhlášce stanovují povinný minimální nepodkročitelný standard



Pro mnoho jídelen budou změny malé, většinu pravidel již plní či částečně plní

Všem bude poskytnuta státem garantovaná metodická podpora

Na jedné straně jsou školní jídelny, kde dětem chutná, rodiče si rádi přijdou pro recept a jsou se službami jídelen spokojeni.

Na druhém konci jsou jídelny, kde je potřeba pomoci



leden	
29.1.	Polotovar květákového sýrového řízečky Tekutý kořenící koncentrát, bujonka kuřecí Polotovar Smažené kroužky v těstíčku Paštika
27.1.	Tyčinka Bersi za 595 Kč
23.1.	Paštika Oběd č. 1 i 2 vepřové
22.1.	Do polévky 1,4 kg zeleninového vývaru v prášku a 1,3 kg soli
21.1.	Do polévky 2 kg masového vývaru v prášku
20.1.	Krůtí řízek k obědu i večeři Do polévky – 2,5 kg zeleninového vývaru v prášku
17.1.	Do polévky 1,5 kg masového vývaru v prášku a 1 kg ochucovací směsi
16.1.	114 Kč dortíků Polotovar zeleninové hranolky Do polévky 3,34 zeleninového vývaru v prášku a 1,87 kg soli
15.1.	Polotovar zeleninový burger Tyčinka Bersi
13.1.	Polotovar tortellini Mražený croissant
10.1.	Do polévky 4 kg zeleninového vývaru v prášku a 1,83 kg soli Polotovar ovocné knedlíky mražené
9.1.	Do polévky česneková pasta 0,5 kg a česnekový vývar v prášku 2,5 kg Mražený croissant

1

Děti i nadále budou dostávat svá oblíbená jídla

Nezmizí svíčková, buchtičky s krémem ani řízek

Spotřební koš lze přirovnat k nákupnímu seznamu – jsou to suroviny určité kvality a množství

Vyhláška však neurčuje, jaké pokrmy z těchto surovin mají školní jídelny vařit. To je na kulinářském umění kuchařů, právě oni umí se surovinami pracovat a znají své strávníky a vědí, jaké pokrmy jim chutnají.

Změna bude v záměně nebo přidání ingrediencí, v jiné kombinaci hlavního chodu s polévkou, atd.



Celozrnný karlovarský knedlík,
rajská zahuštěná ječnou
celozrnnou moukou



Pohanka a celozrnné pečivo v
masových kuličkách, velouté -
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

Kvalita nejen kvantita

Nové normy vedou školní jídelny k využívání nutričně hodnotných surovin

Nutriční hodnota stravy je pro růst a vývoj dětí klíčová. Nový spotřební koš tedy vede k využívání takových potravin, které mají důležitou nutriční hodnotu a znesnadňuje využívání těch, které jsou bohaté na cukr, sůl, nasycené tuky či těch, které řadíme mezi vysoce průmyslově zpracované potraviny.

Např. do SK se nebudou započítávat rybí prsty, které obsahují méně jak 60 % masa a více jak 0,8 % soli

Potraviny se budou započítávat v **čisté hmotnosti**, nebudou se započítávat kosti, pecky, slupky a jiné součásti, které se nejedí.

3

Vyváženost denních jídel

Každé denní jídlo (snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře) musí obsahovat ovoce nebo zeleninu, zdroj sacharidů, bílkovin a tuků



Pestrost jídelního lístku

Týdenní skladba bude pestrá



Chybět nebude v rámci týdne maso červené, maso bílé, minimálně 1x za 14 dnů ryba a bezmasé pokrmy (1x za 14 dnů i ty sladké).

U výběrových jídelníčků může být maso denně, stejně tak musí být i bezmasý pokrm.

Nevýběrový jídelníček dle starých pravidel/týden

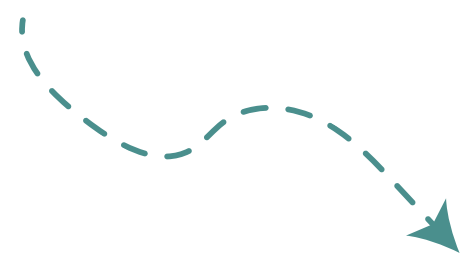
3-4x maso (bílé, červené, 1x za 14 dní ryba)

1-2x bezmasý pokrm (**1x za 14 dnů** sladký)

3x zeleninové (bezmasé) polévky, **1x** luštěninová

Pro polévky s masem není příliš velký prostor

Nová pravidla



3x maso (bílé, červené, 1x za 14 dní ryba)

2x bezmasý pokrm (**1x za 14 dnů** sladký)

Libovolné polévky

Zelenina nebo ovoce součástí každého denního jídla

syrové či tepelně upravené

Výběrový jídelníček dle starých pravidel/týden

6 masových pokrmů (1x týdně ryba)

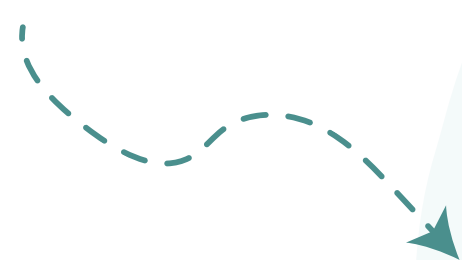
4 bezmasé pokrmy (1x týdně sladký)

3 zeleninové bezmasé polévky

1 luštěninovou polévku

Na polévky s masem není příliš velký prostor

Nová pravidla



5 masových pokrmů (ryba min. 1x za 14 dní)

5 bezmasých pokrmů (1x za 14 dnů sladký pokrm)

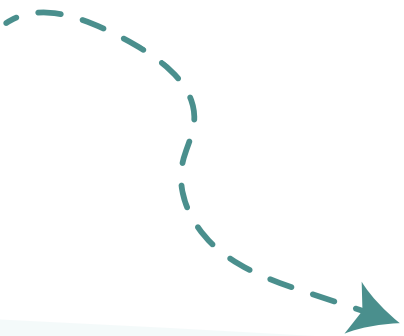
Libovolné polévky

Zelenina nebo ovoce součástí každého denního jídla

syrové či tepelně upravené

Cukr v nápojích výjimečně, příprava pokrmů bez dehydratovaných směsí

Regulace cukru a soli



Školní stravování podporuje pití nápojů bez volného cukru. Ukazuje jak vypadá správný pitný režim.

Podpora přípravy stravy od základů bez využívání vysoce průmyslově zpracovaných potravin typicky bohatých na sůl.

Metodická podpora

státem garantovaná



- 
- 1 Jak se na nový spotřební koš připravit krok za krokem
 - 2 Standardy kvality stravy - detailní doprovodná metodika; Metodika pro pravidla donášky vlastní stravy
 - 3 Webinář
 - 4 Semináře v krajích
 - 5 Video a podcasty
 - 6 Dlouhodobá spolupráce s ČŠI a HS - jednotné metodické vedení
 - 7 Ambasadoři - pro pomoc v praxi

**Jak se připravit na
nový spotřební koš**
krok za krokem

Státní zdravotní ústav
Praha 2025



Donáška vlastního jídla do školní jídelny

Rádce pro jídelny i rodiče



VAŘÍME OD ZÁKLADU

**BEZ VYSOCE PRŮMYSLOVĚ
ZPRACOVANÝCH POTRAVIN**



Standardy kvality stravy

**Plnění výživových norem
školního stravování**
krok za krokem

Státní zdravotní ústav
Praha 2025



K dispozici na webu
www.mametonataliri.cz

Připravuje se
detailní metodika

Státem garantované informace jsou základ

Počítáme s tím, že komerční subjekty budou v průběhu roku pořádat školení, konference, webináře, ale naším cílem je nyní **vydat metodické státem garantované informace** v souladu s dozorovými orgány, aby byl **výklad jednotný**. A tyto informace pak mohou sloužit i jako podklady pro komerční subjekty.

Účinnost vyhlášky je od 1.9. 2025, ale právě na spotřební koše mohou jídelny postupně přecházet v průběhu roku 2025/26, nejpozději na něj musí přejít 1.9. 2026.

Do datovek škol odešly dva dokumenty - Jak se připravit na nový SK krok za krokem a výklad k donášce vlastní stravy

Doplňující vysvětlení, grafiky, pomůcky pro využití na **feb** stránkách Máme to na talíři a na webu **www.mametonataliri.cz**