

**Inspirováno  
Nutričním  
doporučením**

Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši byla vydána v roce 2015 jako metodická **doporučení, jak sestavovat jídelníček v rámci obědů, přesnídávek a svačin**, tak aby byla dětem nabízena pestrá paleta pokrmů a surovin. V průběhu 10 let se ve školním stravování zabydlela a téměř každá školní jídelna podle nich jídelníčky plánuje.

Dlouhodobým monitoringem byly zjištěny některé drobné nedostatky, které doporučení mají a které někdy příliš svazují školní jídelny. Některé body byly také před 10 lety nastaveny na startovní úrovni a dnes již je potřeba je mírně upravit.

Právě **principy Nutričních doporučení (ND) byly přímo do vyhlášky propsány**. Zde vám popíšeme, jak stravu plánovat, v čem můžete stále následovat Nutriční doporučení, kde máte větší volnost nebo jaké principy jsou vloženy nově.

## Polévky

Nutriční doporučení z roku 2015 vede k podávání **12 zeleninových** polévek v průběhu 20 stravovacích dnů a **3–4 polévek luštěninových**, přičemž zeleninová polévka nesmí obsahovat maso a ani vývar z masa. Bohužel se tak nezapočítávaly vývary, a to i přes to, že obsahovaly velké množství zeleniny. Právě na oblíbené vývary nezbýval příliš prostor.

Rovněž se doporučovalo k bezmasému pokrmu podávat polévku bez masa. Stávalo se, že bezmasé obědy obsahovaly málo bílkoviny. Občasné zařazení jídla či pokrmu, který není bohatý na bílkoviny, nevádí. Co však vadí, je, že děti mají rychleji hlad nebo pocit, že se nenajedly dostatečně. To může být důvodem, že si takové pokrmy třeba neobjednají.

*Můžete zůstat v současné praxi dle ND nebo zvolit větší volnost.*

Nově máte dle vyhlášky **volnost** v tom, jaké polévky a jak často budete nabízet. Můžete do nich zakomponovat dle potřeby luštěniny, zeleninu, maso, ryby, celozrnné obiloviny či mléko a mléčné výrobky.

Pro lepší plnění luštěnin doporučujeme minimálně 1× týdně polévku s luštěninami – klasickou luštěninovou (čočkovou, hrachovou, ...), s přídatkem luštěnin (minestrone), nebo krémovou luštěninovou (z červené čočky, cizrnovou) nebo jakékoli polévky zahustit třeba luštěninovou moukou. Na ozdobení krémových polévek můžete použít pečenou cizrnu.

Jelikož v rámci vyhlášky nejsou polévky nijak definovány, je možnost zařadit mnohem více polévek s masem. **A to i ve dny, kdy nabízíte bezmasé pokrmy**. Do polévek je možné použít libovolně maso bílé nebo červené. Je to na vás.

**Maso tedy děti mohou mít k obědu každý den – buď v polévce, či hlavním chodu.**

*Buchtíčky s krémem a gulášová polévka – tradiční kombinace je možná. Je však potřeba doplnit třeba ovoce jako doplněk.*

## Obiloviny

Celozrné obiloviny byly v rámci Nutričního doporučení podávány jako zavářky/vložky do polévek minimálně **4x měsíčně**. Pestrost obilovin byla sledována i v rámci příloh s důrazem na zařazení i celozrných variant **7x měsíčně**.

Celozrné, vícezrné, speciální, žitné, žitnopšeničné pečivo bylo doporučováno zařadit v rámci přesnídávek a svačin **8x měsíčně**. A rovněž v rámci přesnídávek a svačin se doporučuje nabídnout obilné kaše (případně müsli s mlékem nebo jogurtem) **2x měsíčně**.

*Školní jídelna však nebyla nijak pozitivně hodnocena za zařazení celozrných obilovin například do mletých mas, na zahuštění omáček či do dezertů.*


Zkušenosti se zařazováním celozrných obilovin již školní jídelny měly díky Nutričnímu doporučení ke spotřebnímu koši. A vzhledem k tomu, že se za posledních 30 let výrazně změnila právě výživové dávky pro vlákninu a celozrné obiloviny a pseudoobiloviny, které jsou jejím nejbohatším zdrojem, bylo zapotřebí začít tuto skupinu sledovat ve spotřebním koši.

Oproti Nutričnímu doporučení **dává vyhláška školním jídelnám naprostou volnost** v tom, jakou celozrnou obilovinu nebo pseudobilovinu použijí, a do jakého pokrmu, jakou formou. Sortiment je široký.

Rychleji se skupina plní celozrným (žitným, grahamovým) pečivem nebo skrze přílohu, ale třeba u pohanky, celozrných těstovin nebo natural rýže to nemusí být nejšťastnější řešení. Záleží na tom, na co jsou vaše děti zvyklé. Jak bylo popsáno v předchozích kapitolách, **vyberte si celozrnou variantu, se kterou již dnes běžně pracujete**. Nemusíte připravovat třeba pohanku nebo quinou, pokud jste ji dětem nikdy nedávali.

## Masné výrobky a polotovary

Právě proto, že původní spotřební koš nijak **nelimituje masné výrobky**, reagovalo na tuto skutečnost Nutriční doporučení. To **pozitivně hodnotí jídelny**, které v rámci hlavních chodů a přesnídávek a svačin uzeniny nepoužívají.



Většina školních jídelen využívání uzenin zredukovala na minimum. Což je velmi správné a u této praxe mohou i nadále zůstat. Vyhláška jim to dovoluje.

Vyhláška povoluje využít **maximálně 20 %** masných výrobků a polotovarů z potravin vykázaných ve skupině Maso. Jedná se však nejen o uzeniny (masné výrobky), ale i o masné polotovary, jako jsou ochucené směsi namletých mas, obalené řízky, předpřipravené ke smažení, marinovaná masa atd.

Každý masný výrobek či polotovar se do spotřebního koše zapisuje **celou hmotností** (nikoli podle obsahu masa). Kdyby se zapisovaly pouze dle obsahu masa, platilo by, že čím tučnější výrobek nebo čím nižší obsah masa, tím větší množství by ho bylo možné použít.

**Aby k tomu nedocházelo, zapisují se masné výrobky a polotovary do spotřebního koše celou svou hmotností.**

# Ryby

Dle Nutričních doporučení se má rybí pokrm podávat **2–3x** za 20 stravovacích dnů. S tím, že za rybí pokrm je považována kromě hlavního chodu i polévka nebo předkrm.

V případě, že školní jídelna vaří na výběr, dává dětem možnost si rybí pokrm nevybrat. Aby byly naplněny požadavky spotřebního koše, zpravidla zařazuje rybu častěji.



V tomto bodě **nedochází k žádné změně** – zůstanete u současné praxe.

U výběrového i nevýběrového jídelního lístku je povinností rybu nabídnout k obědu **minimálně 2x měsíčně**. Pokud touto frekvencí splníte požadované limity spotřebního koše, pak vícekrát rybu nabízet nemusíte. To je pravděpodobnější u nevýběrového jídelníčku. U výběrového i v současnosti rybu nabízíte většinou vícekrát.

Většina školních jídelen také nabízí 120–150 g ryby jako dospělou porci. Je to i tím, že zejména mražené ryby během přípravy ztratí více vody a porce na talíři vypadá menší. Takto velké porce by měly dobře přispívat k plnění spotřebního koše i dle nových pravidel.

## Bezmasé hlavní chody – obědy

Dle pravidel Nutričního doporučení byly podávány **4 bezmasé nesladké hlavní chody** a **2 sladké hlavní chody** měsíčně.

Kombinace bezmasých hlavních chodů měla být vždy s bezmasou polévkou. Dle monitoringu a dlouhodobého hodnocení jídelníčků však právě touto kombinací docházelo k podávání obědů, které neměly dostatečné množství kvalitních bílkovin.

Dle vyhlášky je nyní potřeba nabídnout v rámci **nevýběrového** jídelního lístku **6× měsíčně nesladký bezmasý hlavní chod**. To je v rámci 20 stravovacích dnů o 2 bezmasé dny za měsíc více, než ukládalo Nutriční doporučení. Frekvence podávání **sladkých hlavních chodů** zůstává stejná, tedy **1× za 14 dnů**.

Kombinace s polévkou s masem je povolena a je tak pouze na samotné školní jídelně, jakou kombinaci zvolí.


Podmínkou je, aby celé jídlo, v tomto případě oběd, obsahovalo ovoce nebo zeleninu, bílkoviny, tuky, sacharidy.

V případě **výběrových** jídelních lístků, **ve dnech, kdy školní jídelna vaří na výběr**, se podává jako **jedna z variant** bezmasý hlavní chod. Tak, aby se najíst mohli všichni strávníci – ti, kteří si rádi dají maso, i ti, kteří preferují bezmasé varianty.

*V případě, že se nevaří na výběr každý den, je povinností nabídnout bezmasý pokrm pouze ve dny, kdy je výběr nabízen.*

## Luštěniny v rámci hlavního chodu oběda

Dle Nutričního doporučení je luštěninový hlavní chod nabízen **1–2× měsíčně**. Nijak však není definováno, kolik luštěnin v takovém luštěninovém pokrmu má být a kolik je z hlediska doplnění bílkovin vhodné. Pokud jídelna plnila požadavky spotřebního koše, nabízela 1–2 plnoluštěninové hlavní pokrmy. Pokud chtěla jídelna nabídnout v pokrmech menší množství luštěnin, musela v měsíci nabízet více pokrmů s menším přídatkem luštěnin.



S tímto pracuje i vyhláška – **nijak nestanovuje konkrétní počet pokrmů s luštěninami**. Důležité je splnit požadavky spotřebního koše (stanovené tabulkou 1). **Je možné vycházet ze zavedené praxe**. Například tedy zařadit 4 luštěninové polévky a 2 hlavní chody s větším množstvím luštěnin měsíčně nebo luštěniny zařadit častěji, ale v menších množstvích.

Platí jen pravidlo, že **bílkovina musí být součástí každého denního jídla** (s výjimkou 2. večeře), a tudíž je luštěnina jednou z možných voleb bílkovin například v případě obědů s bezmasými hlavními chody, pokud se k nim školní jídelna nerozhodne nabídnout masovou polévku a neobsahují například vejce, mléčné výrobky, sýry atp.

## Sladké hlavní chody v rámci obědů

Dle pravidel Nutričního doporučení pro nevýběrové jídelní lístky jsou sladké hlavní chody nabízeny **max. 2x měsíčně**. Nutriční doporučení rovněž apeluje na vyšší nutriční hodnotu snížením množství cukru, přidáním ovoce či celozrnných obilovin.

U této praxe se zůstává a sladký hlavní chod v rámci oběda bude nabízen **max. 2x měsíčně**. Toto **pravidlo platí pro nevýběrové i výběrové jídelní lístky**. Platí tedy, že jídelny, které vaří na výběr více hlavních chodů a i jídelny, které nabízejí pouze jeden hlavní chod, mohou za měsíc nabídnout sladkou variantu celkem jen **2x**.

Výhodou je, pokud lze část cukrů v receptu nahradit ovocem nebo část bílé mouky nahradit jakoukoli celozrnnou variantou obilovin (pseudoobilovin).

A jako u všech denních jídel je i v rámci takového oběda, kdy je nabízen sladký hlavní chod povinnost, aby oběd obsahoval zdroje bílkovin, ovoce nebo zeleniny, tuky a sacharidy.

*Oběd, který obsahuje sladký hlavní chod, je vždy doplněn pouze nápojem, který volné cukry neobsahuje. V případě, že je v rámci celodenního provozu či celodenní stravy nabízen sladký hlavní chod, pak v daný den již nejsou nabízena jiná sladká denní jídla.*

## Sladké přesnídávky a svačiny

V rámci sladkých přesnídávek a svačin nedává Nutriční doporučení mnoho vodítek. Definuje pouze, že **2x měsíčně** mají být nabízeny obilné kaše. Z dlouhodobého monitorování jídelníčků a plnění Nutričních doporučení je zřejmé, že školní jídelny nabízejí **sladké přesnídávky/svačiny 2–3 týdně**.

**Z těchto zvyklostí vychází i vyhláška** a stanovuje, že sladké varianty svačin/přesnídávek (tedy ty, které obsahují volný cukr) mohou být nabízeny **max. 2x týdně**.

A jak bylo zmíněno v předchozích kapitolách – pokud jídelna připraví přesnídávku/svačinu bez volného cukru, která je oslazená pouze ovocem (čerstvým, mraženým či sušeným bez přídavku cukru a jiné sladící složky), není to považováno za sladkou svačinu/přesnídávku. Školní jídelna ji tak může nabízet bez omezení a nad rámec dvou přesnídávek/svačin týdně, které volný cukr obsahovat mohou.

## Přílohy

Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši nestanovovalo žádnou frekvenci nabízení brambor. Školní jídelny tak měly naprostou volnost, kolikrát brambory použít jako přílohu, kolikrát je přidat do polévek nebo do pokrmů, kde například fungovaly jako pojídlo či zahušťovací složka.

*Beze změn.*

Vyhláška nijak **nespecifikuje frekvenci podávání brambor a pokrmů, kterých jsou brambory součástí.** Jedná se o neutrální potravinu. Pro naše zdraví nemají zásadní benefity a ani není potřeba jejich množství frekvencí regulovat. **Je tedy čistě na školní jídelně, kolikrát brambory nabídne a jakou formou.**

Není cílem nahrazovat brambory pohankou či quinoou. V jídelničcích mají své pevné místo. A jejich nabízené množství je hlídáno spotřebním košem.

## Nápoje

Dle Nutričního doporučení musí být vždy k dispozici neslazený nemléčný nápoj. Další volba je libovolná. Školní jídelny jsou dlouhodobě vedeny k silnému ředění veškerých sladkých variant nápojů. Či používání velmi malého množství cukru nebo medu k oslazení tak, aby nápoj neobsahoval více jak 2 g/100 ml.

Po 11 letech, kdy byly děti zvykány na velmi málo slazené varianty, vyhláška přistupuje k naprostému respektování výživových doporučení a **zakazuje podávání nealkoholických nápojů (neobsahujících mléko) obsahujících volný cukr (včetně moštů, mražených koncentrátů či 100% džusů atp.).**

Ochucené nápoje obsahující mléko a volný cukr jsou **regulovány.** To znamená, že jejich nabídka je povolena, ale omezuje se frekvence, ve které mohou být nabízeny.

V případě, že je nabízen nápoj mléčný, je vždy současně povinností nabízet alternativu bez mléka (a volného cukru), aby byla vždy k dispozici voda nebo čaj, aby se mohly napít i děti, které mléko nemohou kvůli svému dietnímu omezení.

## Výběrové jídelníčky

V případě, že výběry odebíralo podobné množství strávníků, bylo doporučeno, aby se dle Nutričních doporučení sestavoval každý výběr zvlášť.



Dle vyhlášky, v případě, že školní jídelna připravuje stravu na výběr, se pak skladba jídelních lístků řídí těmito **3 pravidly**:

1. V případě možnosti výběru z více hlavních chodů je vždy možnost zvolit **bezmasý pokrm**.
2. Minimálně **1x za 2 týdny je nabídnut rybí pokrm**.
3. **Červené maso** je možné nabízet v rámci **každého výběru maximálně 1x týdně**.