

Nový spotřební koš

Dotázky a odpovědi →



Nová vyhláška v bodech

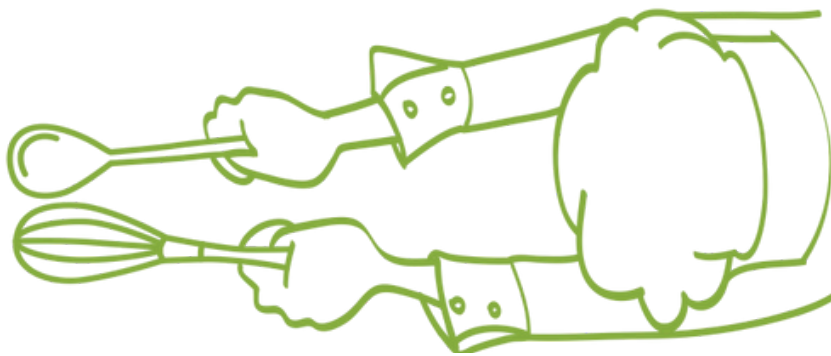
Co a proč se (ne)mění?

- Nový spotřební koš je **první aktualizace výživových norem po 32 letech**. Za tu dobu se proměnilo zdraví dětí, vědecké poznání i nabídka potravin. Původní normy z 90. let už neodpovídají dnešní situaci. Zároveň aktualizace zachovává přednosti stávajícího systému - pestrost, vyváženost a finanční dostupnost školního stravování.
- Novela vyhlášky vychází z nutričních potřeb **schválených dětskými gastroenterology**, z moderních evropských (hl. skandinávských) výživových doporučení, zkušeností z projektu **Zdravá školní jídelna** a z 10 let platných **Nutričních doporučení ke spotřebnímu koši**. Zaměřuje se na prevenci obezity, diabetu 2. typu a dalších chronických nemocí.
- Na přípravě se **podílely odborné společnosti, univerzity, hygienici, metodici i školní jídelny, mnoho odborných společností vyjádřilo vyhlášce podporu**. Vyhláška také vznikla za podpory **Národního institutu pro výzkum metabolických a kardiovaskulárních onemocnění (CarDia)**.
- Novela vyhlášky nezakazuje tradiční jídla, právě naopak. Při ideálním přechodu na nová pravidla si strávníci změny téměř nevšimnou.
- Novela vyhlášky neurčuje konkrétní recepty. **Sleduje jen klíčové skupiny potravin**, takže jídelny mohou vařit „po svém“, tradičně i moderně, pokud dodrží požadavky výživových norem stanovených vyhláškou.
- Nově se sleduje spotřeba potravin v čisté hmotnosti (tedy jedlý podíl). Například u masa tedy hmotnost svaloviny, ale bez kostí a nepoživatelných částí. Normy tak rovnou stanoví, kolik samotného masa má dítě opravdu dostat, nikoliv kolik má jídelna nakoupit. **Právě změna výpočtu vytváří mylný dojem, že masa na talíři výrazně ubyde**.
- Novela vyhlášky **je také v souladu s moderním bufetovým (tzv. finským) způsobem** výdeje. Sloučení některých skupin a rozvolnění pravidel pomůže jídelnám, které se pro bufetový systém rozhodnou.
- Stát zajišťuje širokou implementační podporu. Již proběhla školení hygieniků i ČŠI a Středního článku podpory. Na probíhajících seminářích v krajích **již bylo proškoleny 1500 pracovníků jídelen a dalších 2500 bude proškoleny do konce ledna 2026**. Byla publikována první metodika a jsou připraveny aktualizované softwary. **Stovky jídelen už přechází** na nová pravidla a další se postupně přidávají.



Obsah

Zajímá vás:



Proč nový spotřební koš? <i>Protože i dobrá tradice potřebuje občas aktualizovat</i>	1
Skandinávská inspirace <i>... v českém hávu. Kde se inspirovaly navržené změny?</i>	2
Od návrhu k podpisu <i>od roku 2013 až do současnosti. Časová osa přípravy novely</i>	3
Vyhláška má širokou (odbornou) podporu <i>Pracovní skupina průběžně komunikovala s jídelnami i odborníky</i>	4
Co se tedy mění? <i>Ideálně - na pohled (skoro) nic</i>	6
Co se tedy mění? <i>Každé jídlo jako vyvážený talíř</i>	7
Z čeho vychází změny? <i>Výzkum, Zdravá školní jídelna i poznatky z praxe</i>	8
A co Zdravá školní jídelna? <i>...logicky pokračuje skrze projekt Máme to na talíři</i>	9
Proč nově sledujeme spotřebu celozrnných obilovin? <i>Protože dnes o jejich významu pro zdraví víme více</i>	10
Jak je to s masem? <i>Změnil se především způsob výpočtu.</i>	11
Proč se změnil výpočet? <i>Protože jen tak může spotřební koš plnit svou výživovou funkci</i>	12
A co bufetový výdej? <i>Finský styl výdeje si i v ČR získává své místo</i>	13
Jaká podpora je pro jídelny dostupná? <i>Školení, metodická podpora, webináře i software</i>	14
Co dál pro školní stravování? <i>A hlavně pro lidi, kteří v něm pracují.</i>	15



Proč nový spotřební koš?

Protože i dobrá tradice potřebuje občas aktualizovat.

Co je spotřební koš?

- Spotřební koš je prakticky **výživové doporučení přepsané do legislativy**.
- Sleduje spotřebu **vybraných** skupin potravin a skrze ně zajišťuje pestrost a správné složení nabídky.
- Spotřební koš nikdy nesledoval všechny skupiny potravin, ale pouze ty, které mají výrazný pozitivní či naopak možný negativní dopad na zdraví, např. minimální příjem ovoce a zeleniny nebo maximální příjem volného cukru.
- Mnoho potravin (vejce, většinu příloh - rýže, těstoviny, běžné pečivo) ale nesleduje a jídelny je tak mohou využívat dle potřeby bez jakýchkoliv omezení.
- Nově spotřební koš také hlídá nutriční kvalitu používaných surovin a na žádost zemědělského sektoru i využití sezonních a bio produktů.

Příklady nových evropských doporučení

Dánsko 2024



Dietary recommendations for the Belgian population - 2025

Belgie 2025

Reálné příklady chybného plnění spotřebního koše:

95 ks sáčků ovocného čaje
vykázáno jako 95 kg čerstvého
ovoce ve SK
(*reálná hmotnost ovocného čaje
násobena koeficientem 10 jako
sušené ovoce*).

Školní jídelna zařadila polévkové
koření do skupiny Zelenina jako
2,13 kg zeleniny
(*sušený ultrazpracovaný výrobek
plný soli vykázán jako vysoká
spotřeba čerstvé zeleniny*).

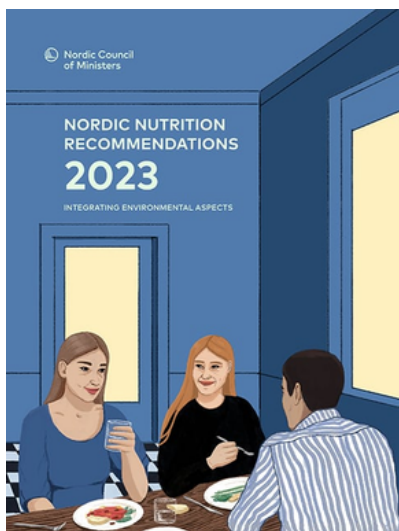
Proč potřebuje změnu?

- Starý SK není špatný, ale má po 32 letech své nedostatky.
- Na mnohé si stěžovaly i samotné jídelny - např. kvůli nutnosti podávat mléko ve vysokém množství i u starších žáků a studentů **docházelo k velkému plýtvání** (vylévání nevypitého mléka).
- Původní spotřební koš byl vytvořen před 32 lety, byl sestaven na základě tehdejšího, výrazně omezenějšího a jednoduššího sortimentu potravin a **nereflektuje dnešní nabídku potravin**.
- Kvůli rozdílnému sortimentu a **neexistenci státem garantovaných jednoznačných pravidel** se ve vedení původních spotřebních košů chybí a realita na talíři nemusí odpovídat tomu, co je vykazováno na papíře.

Skandinávská inspirace

...v českém hávu. Kde se inspirovaly navržené změny?

Výživová doporučení



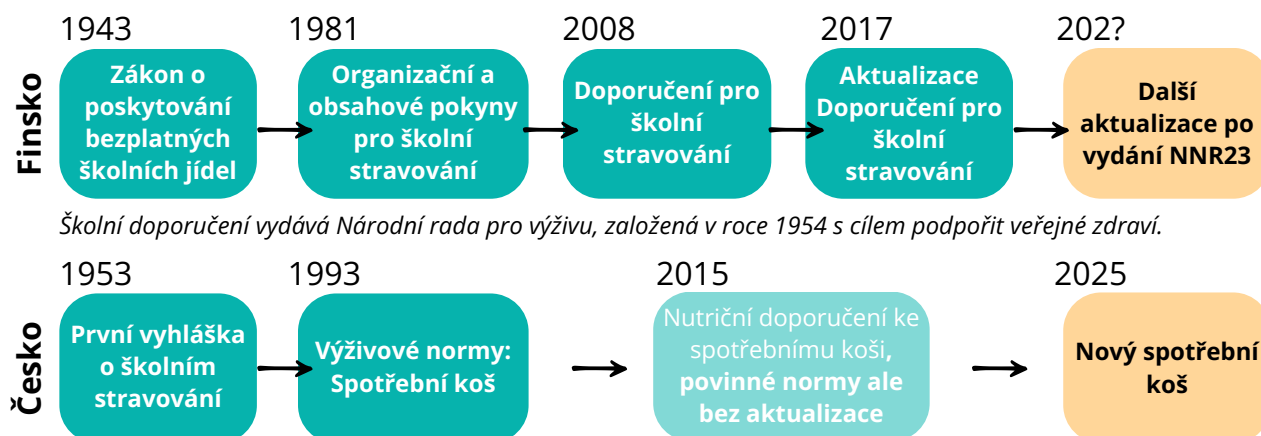
Přečtěte si
nordická
doporučení
online



- V ČR nemáme aktualizovaná výživová doporučení pro ČR (poslední jsou z roku 2005 a pro výpočet spotřebního koše nejsou vhodná - nepopisují přesně množství skupin potravin).
- Pracovní skupina nejprve stanovila nutriční potřeby dětí dle věku, tedy množství živin, které děti v jednotlivých věkových kategoriích potřebují. Ty pak **schválila Sekce dětské gastroenterologie, hepatologie a výživy České pediatrické společnosti ČLS JEP**.
- Pro bližší výpočet množství potravin pak byly jako základ využity především **Nordická doporučení z roku 2023 (NNR23)**
- Ta tvoří současný "zlatý standard" tvorby doporučení v Evropě. Vychází z nich doporučení skandinávských a baltických zemí, ale inspiroují se i další (např. Belgie).

Proč Skandinávská doporučení a praxe?

- Práce na vyhlášce začala rešerší evropských systému školního stravování. Z té vyplynulo, že vhodnou inspirací pro ČR je Finsko (viz *Analýza systému a návrhy modernizace školního stravování, SZU 2020*).
- Finské školního stravování má podobnou historii - rozvinulo se po válce a dnes je široce poskytovanou státní službou, dostupnou pro všechny děti, s rozvinutým systémem kontroly nutričních standardů.
- Jedním z hlavních rozdílů je, že Finsko povinné výživové standardy aktualizuje. Další aktualizace (po vydání NNR23) se očekává v dohledné době
- V ČR od zavedení povinných norem (spotřebního koše) v roce 1993 k žádné aktualizaci nedošlo. A právě to nová vyhláška napravuje.



V roce 2022 byla založena Meziresortní pracovní skupina pro institucionální stravování. Ta připravovala vyhlášku.

Od návrhu k podpisu

2013

Analýza jídelníčků
hygieniky

Vznik projektu Zdravá školní
jídlelna
Nutriční doporučení ke
spotřebnímu koši

Analýza obědů, chyb
spotřebního koše
hygieniky

2019

Vznik projektu
Máme to na talíři

Záštitu projektu
udělená ministrem
Adamem Vojtěchem

2020

Analýzy systému a
návrhy modernizace
školního stravování

2021

Schválení nutričních
potřeb Sekcí dětské
gastroenterologie,
hepatologie a výživy ČPS
ČLS JEP

Stanovení
nutričních potřeb
dětí dle věku

2022

Založení Meziřesortní
pracovní skupiny pro
institucionální
stravování

Příprava nových
výživových norem
(spotřební koš)

2024

Pilotní testování

2025

Připomínkové
řízení

Úprava návrhu a
schválení Meziřesortní
pracovní skupinou

**Finální návrh
vyhlášky**

2026

Podpis vyhlášky

**Implementace:
školení, webináře,
metodické materiály**

Vyhláška má širokou (odbornou) podporu.

Pracovní skupina průběžně komunikovala s jidelny a odborníky.

Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost (SPLDD), které zastupuje více než 2000 praktických dětských lékařů, vyjadřuje podporu navrhované novele vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování. SPLDD dlouhodobě spolupracuje se zástupci Státního zdravotního ústavu (SZÚ), kteří se podíleli na přípravě této novely. SPLDD bylo rovněž jedním z iniciátorů zavádění zásad racionálního stravování do školního prostředí.

Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost (SPLDD)

Zavedení změn formulovaných v návrhu vyhlášky o školním stravování podporujeme a považujeme je za důležitý krok ke změně nepříznivých epidemiologických trendů, které pozorujeme v české populaci v poslední dekádě. Tato změna je plně v souladu s tezemi Národního kardiovaskulárního plánu ČR 2025-2035, který byl schválen Vládou České republiky v prosinci 2024. Novelizace systému školního stravování, které bude odpovídat moderním poznatkům patří mezi důležité kroky implementace tohoto plánu.

Výbor České asociace preventivní kardiologie České kardiologické společnosti

ČSK doporučuje následující opatření: Zákaz distribuce nápojů s volnými cukry ve školních zařízeních.... Věříme, že naše odborné stanovisko podpoří vaše snahy o vytvoření zdravějšího školního prostředí.

Česká stomatologická komora

Na základě výše uvedeného konstatujeme, že navrhovaná novela věrně kopíruje směr nejaktuálnějších evropských a amerických výživových standardů a představuje důležitý milník pro zdraví i udržitelnost českého školního stravování. Jako odborníci ji plně podporujeme a nabízíme další součinnost při implementaci a výzkumu v této oblasti.

prof. MUDr. Bc. Zuzana Derflerová Brázdová, DrSc.

Předsedkyně oborové rady Hygiena, preventivní lékařství a epidemiologie a garantka studijního programu Výživa dospělých a dětí

Mgr. Michal Koščík, Ph.D.

Přednosta Ústavu veřejného zdraví

Pevně věřím, že schválení vyhlášky a její implementace přinese v dlouhodobém horizontu hned několik synergických efektů: sníží výskyt nadváhy a obezity, posílí nutriční gramotnost dětí ale i personálu školního stravování, omezí zátěž zdravotního systému a pozitivně tak ovlivní připravenost populace na budoucí zdravotní výzvy. V roli lékaře, pedagoga i výzkumníka zabývajícího se prevencí nemocí proto novelu plně podporuji.

doc. MUDr. Rastislav Maďar, PhD., MBA, FRCPs
děkan Lékařské fakulty OU

*Kdo z odborníků
podpořil vyhlášku?
Přečtěte si podpůrné
dopisy.*



Vyhláška má širokou (odbornou) podporu.

Pracovní skupina průběžně komunikovala s jídelnami i odborníky.

Návrh reformy vychází z podkladů v oblasti výzkumu výživy dětí a dospívajících, nashromážděných v posledních dvaceti letech. Věcně koresponduje s podobnými návrhy v oblasti školního stravování v mnoha evropských zemích....Ze všech těchto důvodů podporuje vedení Centra pro výzkum výživy, metabolismu a diabetu 3. lékařské fakulty UK kroky zahájené ve Státním zdravotním ústavu, vedoucí k změně školního stravování.

prof. MUDr. Michal Anděl, Csc. , doc.MUDr. Pavel Dlouhý Ph.D., doc. MUDr. Jan Gojda, PhD
Vedení Centra pro výzkum výživy, metabolismu, a diabetu

Aktualizovaný návrh spotřebních košů představuje moderní, vědecky podložený nástroj k prevenci chronických onemocnění, racionalizaci výdajů zdravotního systému a podpoře veřejného zdraví. Doufáme, že nové nutriční normy budou co nejdříve uvedeny do praxe všech jídelen v České republice a každé dítě v Česku tak dostane příležitost stravovat se alespoň jednou denně dle nejnovějších odborných poznatků.

Otevřený dopis nutričních terapeutů



Zajímá vás zkušenost pilotní jídelny?

Přečtěte si reportáž z Hvožďan na serveru novinky.cz

Víte, že 80 % čtenářů se změny v jídelně líbily?



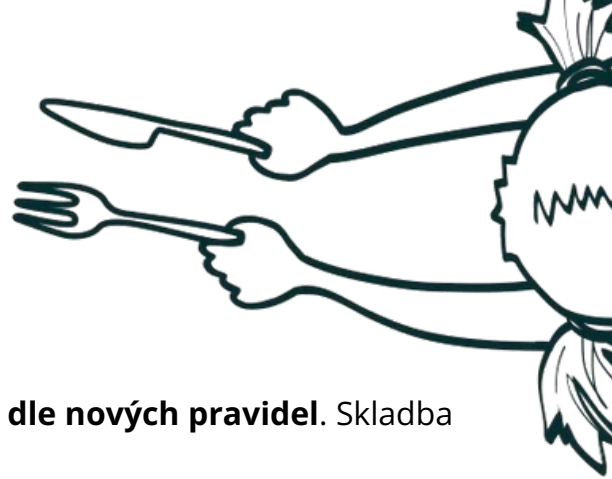
Co se tedy mění?

Ideálně – na pohled (skoro) nic.

Reálné týdenní menu z jídelen, které se již snaží vařit **dle nových pravidel**. Skladba jídelníčku je v souladu s novou vyhláškou.

Cílem nových pravidel není předepisovat či zakazovat konkrétní pokrmy, ani nutit dětem exotické suroviny. Snahou je zajistit, že oblíbené a tradiční pokrmy budou připraveny **z kvalitních surovin** a tak, **aby odpovídaly nárokům dětského organismu**.

Metodologicky jídelny vedeme k tomu, **ať využijí své oblíbené recepty a pouze se zamyslí, jak je vhodně doplnit**, aby výsledkem bylo nutričně vyvážené jídlo.



Nevýběrový jídelníček

Týden 1

polévka

hlavní chod

Pondělí

Selská

Rýžový pilaf s krutím masem a zeleninou, sterilovaná okurka

Úterý

Čočková

Domácí bramborové noky na špenátovém lůžku, parmezán, ovoce

Středa

Hovězí vývar s knedlíčky

Alijašská treska s citronovou marinádou, orzo se zeleninou, ovoce

Čtvrtek

Z pečené mrkve

Žemlovka s jablky a tvarohem, mléko

Pátek

Vývar se zeleninou

Vepřová kýta na paprice, karlovarský knedlík, ovoce

Týden 2

polévka

hlavní chod

Pondělí

Z vaječné jíšky

Špagety s tuňákem a rajčaty, sypané parmezánem, ovoce

Úterý

Hrachová s krutony

Francouzské brambory, mrkvový salát s jablkem, voda

Středa

Kuřecí vývar s krupkami

Koprová omáčka s kynutým knedlíkem a vejcem, ovoce

Čtvrtek

Turecká z červené čočky

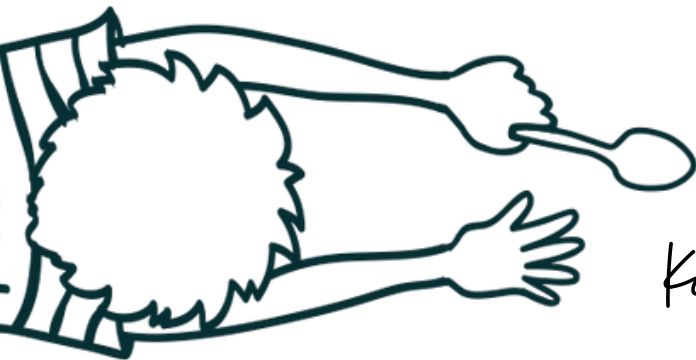
Kuřecí paličky v polentové krustě, bramborová kaše, obloha

Pátek

Z pečené dýně

Hovězí štěpánská pečeně, jasmínová rýže



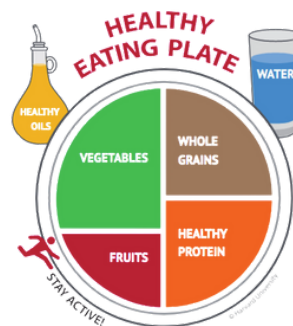


Co se tedy mění?

Každé jídlo jako vyvážený talíř

Jedním z důležitých nových pravidel je, že **každé jídlo** (oběd, přesnídávka nebo např. svačina) **musí obsahovat ovoce a zeleninu, zdroj sacharidů, bílkovin a tuk**. Již by se tak nemělo stávat, že děti dostanou pouze zeleninovou polévku a kukuřici s bramborem, bez zdroje bílkovin či jídlo, které vůbec neobsahuje ovoce nebo zeleninu. Jídla v jídelnách tak budou více odpovídat tzv. zdravému, vyváženému talíři.

Jak nové pravidlo vypadá v praxi? Buchtičky se šodó je vhodné zkombinovat s ovocným salátem či zeleninovo-masovou polévkou. Ty do jídla doplní chybějící ovoce či zeleninu, maso v polévce navíc přidá na bílkovínách. Řízku s kaší kromě sterilované okurky pomůže i salát či zeleninová polévka atd.



Příklad tzv.
Zdravého/vyváženého talíře
(Harvard University)

Výběrový jídelníček

	polévka	hlavní chod
Pondělí	Středomořská rybí	Koprová omáčka, vejce, houskový knedlík, ovoce/zelenina
		Kuřecí karbanátky, brambory, dip, ovoce/zelenina
Úterý	Hrachová s krutony	Populární "Marry me chicken" kuře, těstoviny, ovoce/zelenina
		Staročeské vdolky, ovoce/zelenina
Středa	Hovězí vývar s noky	Sumeček v hořčično-česnekové marinádě, bramborová kaše, salát
		Zeleninové curry s basmati rýží, salátový bufet
Čtvrtek	Rajská s jáhlami	Florentýnské špagety, sýr, zelenina, ovocný tvaroh
		Vepřové na kmíně, nastavovaná kaše, zelenina, ovocný tvaroh
Pátek	Kukuričná polévka	Chilli con carne, chléb, nachos s avokádovým dipem
		Mexický den Tortilla plněná grilovanou zeleninou a cheddarem, nachos

Z čeho vychází změny?

Výzkum, Zdravá školní jídelna i poznatky z praxe.

- Samotný spotřební koš byl vytvořen v roce 1993 a až do roku 2025 nebyl nikdy aktualizován. To ale neznamená, že školnímu stravování a jeho kvalitě nebyla věnována pozornost.
- Před 15 lety hygienici odboru dětí a mladistvých provedli kontrolu jídelních lístků, včetně výpočtu nutričních hodnot školní stravy. Analýza jednoznačně ukázala, že školní strava neodpovídá potřebám. Pro nápravu situace bylo vytvořeno tzv. **Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši - Rádce školní jídelny 1** a také byl založen **projekt Zdravá školní jídelna (ZŠJ)** k podpoře jejich implementace.
- Právě Nutriční doporučení definovalo soubor pravidel na sestavení jídelníčku. Plnění nutričního doporučení i dnes kontrolují hygienici. Z kontrol víme, že pravidla **Nutričního doporučení dobře plní 96,9 % jídelen v MŠ a 98,1 % jídelen v ZŠ a je tak možné je považovat za obvyklý standard**
- V návaznosti na analýzu pak orgány ochrany veřejného zdraví prověřily i správnost vykazování spotřebních košů softwarovými programy a i zde zjistili závažné nedostatky, které jsou stále metodickou činností řešeny.
- V letech 2015-2018 provedl SZÚ analytické studie nutričního složení školních obědů. Zjištěním bylo, že obsahují příliš vysoké množství soli, mají nízkou energetickou hodnotu a nedostatek kvalitních tuků.
- **Cílem aktualizace je nastavit výživové normy Nutričního doporučení jako nepodkročitelný minimální standard.** Zároveň ale i ND jsou 15 let stará a neřeší některé problémy školního stravování (např. dehydratované směsi, slazené nápoje) a tak bylo třeba některá jejich pravidla upravit.



Změny vysvětluje vedoucí projektu Alexandra Košťálová na serveru Blesk:



Novela vychází z Nutričních doporučení a ZŠJ, v mnoha ohledech ale nastavuje flexibilnější pravidla.

Nutriční doporučení nevýběrový jídelníček	Novela – nevýběrový jídelníček
Zeleninové polévky 12x	Libovolně
Luštěninové polévky 3-4x měsíčně	Libovolně
Kombinace polévek – k bezmasému pokrmu vždy bezmasá	Libovolně
Celozrnné obiloviny do polévky – 4x měsíčně	Libovolně
Maso drůbeží, králík min. 3x	Maso bílé – min. 6x měsíčně
Maso vepřové max. 4x měsíčně	Maso červené – max. 4x měsíčně
Ryby 2-3x měsíčně	Ryby min. 2x měsíčně
Bezmasé slané hlavní chody 4x měsíčně	Bezmasé slané hlavní chody 6x měsíčně
Sladký hlavní chod max. 2x měsíčně	Sladký hlavní chod max. 2x měsíčně
Uzeniny 0x měsíčně	Masné výrobky a polotovary – max. 20 % skupiny Maso
Luštěninový pokrm 1-2x měsíčně	Libovolně
Obilovinové přílohy 7x měsíčně	Sacharidy (obiloviny, brambory) součástí každého jídla
Houskové knedlíky 2x měsíčně	Libovolně
Zelenina čerstvá 8x měsíčně	Zelenina/ovoce součástí každého denního jídla
Zelenina tepelně upravená 4x měsíčně	
Denně nabídnut neslazený nemléčný nápoj	Nápoje s volnými cukry (bez mléka) se nepodávají Mléčné ochucené omezená frekvence Ke sladkému pokrmu pouze nápoj bez volných cukrů
Pokud nabídnut mléčný, pak i nemléčný	Vždy nabídnuta nemléčná volba

Jídelny už tak nemusí sledovat zda podávají zeleninu vařenou či syrovou nebo zda celozrnné obiloviny podávají v polévkách

Obdobně vyhláška narozdíl od Nutričních doporučení nesleduje druhy polévek. Dává tak např. větší prostor pro masové vývary a umožňuje i kombinaci bezmasého pokrmu a masové polévky.

A co Zdravá školní jídelna?

...logicky pokračuje skrze projekt *Máme to na talíři*

- V roce 2013 Ministerstvo školství podpořilo Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol (**Pohyb a výživa**). Obsahem pokusného ověřování bylo navození změn v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol a zlepšit tak jejich pohybové a výživové chování.
- V rámci projektu se na zapojených školách podařilo např. začlenit učivo o výživě do výuky, zlepšit pitný režim žáků, včetně podávání čisté vody a neslazených nápojů nebo zvýšit pestrost pokrmů ve školních jídelnách.
- Na základě nálezů pokusného ověřování ale také vyvstala nutnost metodicky pomoci školním jídelnám se zvýšením nutriční hodnoty a pestrosti podávané stravy.
- Výstupy tak podpořily založení projektu **Zdravá školní jídelna**, který si svou kvalitou získal dlouhodobou podporu Ministerstva zdravotnictví i školství. Jeho principy byly plošně doporučovány jako dobrá praxe do školních jídelen a vytvořené metodické materiály (*Rádce školní jídelny 1, 2, 3, Manuál pro školní jídelny, Děti v kuchyni vítány...*) jsou dlouhodobě využívány i dozorovými orgány při práci se školními jídelnami.
- Za 10 let fungování projektu se jednoznačně prokázalo, že **konkrétními, srozumitelnými kroky lze zvýšit nutriční hodnotu** podávané stravy a zvýšit oblibu školního stravování jak u dětí, tak u rodičů. **Právě z této filosofie vychází i nová vyhláška.**
- Nutriční doporučení jsou implementována v praxi již více než 10 let. Jejich základní principy úspěšně využívá téměř 100 % jídelen. Po tak dlouhé adaptační periodě je již **čas nastavit tyto základní principy jako nepodkročitelný minimální standard, který si zaslouží všechny děti v Česku.**
- Základním principem nové vyhlášky je propování ověřených principů Zdravé školní jídelny a Nutričních doporučení do legislativy. I z toho důvodu naplnění nových pravidel není pro většinu jídelen problém, protože tato základní pravidla již znají.
- Lektoři zdravé školní jídelny nově budou zajišťovat metodickou podporu s implementací vyhlášky. Jelikož vyhláška vychází z principů ZŠJ, jsou s jejími pravidly již v základu seznámeni.



Proč nově sledujeme spotřebu celozrnných obilovin?

Protože dnes o jejich významu pro zdraví víme více.

- Za 32 let existence spotřebního koše se změnilo mnohé nejen na trhu, ale i v oblasti vědeckého poznání.
- Dnes již víme, že konzumace celozrnných obilovin je spojena nejen s vyšším příjmem vlákniny, vitaminů a minerálních látek, ale i s nižším rizikem rozvoje celé řady nemocí (obezity, cukrovky 2. typu, rakoviny tlustého střeva, slinivky břišní a žaludku).
- Přesně z těchto důvodů současná nutriční doporučení kladou na jejich příjem větší důraz
 - **Dánsko 2024:** Jezte 90 g celozrnných produktů denně, nebo lépe více. Dětem ve věku od 2 do 10 let se doporučuje jíst 40–70 g celozrnných výrobků denně.
 - **Belgie 2025:** Konzumace 2 až 3 porcí celozrnných výrobků denně by měla být cílem v oblasti veřejného zdraví. To odpovídá 90–135 g celozrnných výrobků denně.
 - **USDA 2024:** Nejméně 80 % obilovin nabízených v rámci školních obědů musí být bohatých na celozrnné složky, tedy produkt musí obsahovat nejméně 50 procent celozrnných obilovin.
- Vyhláška navrhuje spotřebu pro dospělého alespoň 54 g/den (19 g na oběd). Oproti současným doporučením je tedy výrazně konzervativnější.
- I malé zvýšení ale přinese výrazné benefity a prostor pro další zlepšení v rámci budoucích aktualizací.

Ořechy a semena



Celozrnné obiloviny



Zelenina a ovoce



Brambory se slupkou



Luštěniny



Vláknina klíčem ke zdraví

- Zdravotní benefity celozrnných obilovin úzce souvisí s obsahem vlákniny. Dnes víme, že vláknina je nezbytná pro správnou funkci našeho mikrobiomu. Doporučení na konzumaci vlákniny se tak významně zvýšila, i pro dětský věk. Důraz je také kladen na pestrost zdrojů, protože druhů vlákniny je více, s různými pozitivními dopady
- Nejbohatším zdrojem vlákniny jsou právě celozrnné obiloviny. Pokud by ve stravě dětí nebyly, bylo by nutné podávat nerealisticky vysoké množství ovoce a zeleniny.
- Kromě celozrnných obilovin, ovoce, zeleniny a semen a ořechů jsou zdrojem vlákniny luštěniny.
- I vyšší konzumace luštěnin je tak spojena s podobnými benefity a moderní doporučení kladou na jejich příjem větší důraz než v minulosti.
 - **Nordická doporučení:** Konzumace cca 100 g luštěnin denně je spojena se zvýšením průměrné délky života o přibližně 1 rok u dospělých ve věku 30 až 50 let
 - **Dánsko 2024:** Je vhodné jíst přibližně 100 g vařených luštěnin denně, pokud jíte pestrou stravu.
 - **Belgie 2025:** Jezte luštěniny několikrát týdně.

Rok 1995:

Věk + 5	
Věková kategorie	VDD vlákniny/den
1-2 roky	6-7 g
2 roky	7 g
3-6 let	8-11 g
7-10 let	12-15 g
11-14 let	16-19 g
15-18 let	20-23 g

Rok 2021:

Doporučené dávky vlákniny pro děti DGE 2021	
Věková kategorie	VDD vlákniny/den
1-2 roky	11-14 g
2 roky	14-15 g
3-6 let	16-23 g
7-10 let	20-28 g
11-14 let	28-37 g
15-18 let	32-48 g

Doporučený příjem vlákniny se za posledních 30 let prakticky zdvojnásobil.

Jak je to s masem?

Změnil se především způsob výpočtu.



Do masa už totiž patří nově jenom maso. Stará vyhláška počítala s hmotností "jak nakoupeno" - do spotřeby masa tedy započítávala i kosti a odřezky, které děti nejedí. To ale není správně - není pak možné zaručit, že dítě dostává množství masa, které potřebuje.

Nová vyhláška oproti tomu počítá pouze s čistou hmotností svaloviny. Nemůže se tak stát, že dítě dostane masa méně. **Čísla v původní a nové vyhlášce proto nejde srovnávat.**

Jak vypadá rozdíl v praxi?

Představme si jídelnu, která nakoupí maso uvedené níže. Jak bude spotřebu vykazovat do starého a nového spotřebního koše? **Jídelna nakoupí po 1 kg od různých druhů mas:**

Starý spotřební koš

Nakoupen 1 kg.
Započítá se 1 kg.

Nakoupen 1 kg.
Započítá se 1 kg.

Nakoupen 1 kg.
Započítá se 1 kg.

Nakoupen 1 kg.
Započítá se 1 kg.

Nakoupen 1 kg.
Započítá se 1 kg.

Nakoupen 1 kg.
Započítá se 1 kg.

Dle **starého spotřebního**
koše tato jídelna
spotřebovala **6 kg masa**

Kuřecí prsa očištěná



Vepřová pečeně



Kuřecí stehna



Slepice



Drůbeží krky na polévku



Hovězí harfy na polévku



Aby tato jídelna i dle nového koše spotřebovala 6 kg masa, musela by ještě nakoupit např. 1,9 kg kuřecích stehenních řízků.

Nový spotřební koš

Maso již neobsahuje nepoživatelné části, počítá se celá hmotnost.
Započítá se 1 kg.

Maso obsahuje pouze asi 10% nepoživatelných částí.
Započítá se 900 g

Kost tvoří asi 20 % hmotnosti.
Započítá se 800 g

Kosti tvoří asi 30 % hmotnosti.
Započítá se 700 g

Maso se obere do polévky, ale polovinu hmoty tvoří kosti.
Započítá se 500 g

Maso se obere do polévky, ale většinu hmoty tvoří kosti.
Započítá se 200 g

Dle **nového spotřebního**
koše tato jídelna
spotřebovala **4,1 kg masa**



Proč se změnil výpočet?

Protože jen tak může spotřební koš plnit svou výživovou funkci. Pouze části potravin, které můžeme zkonzumovat, poskytují tělu živiny, které potřebujeme.

Tato jídelna pro děti nakoupí a uvaří již očištěné a vykostěné kuřecí stehenní řízků.

Tato jídelna pro děti nakoupí a uvaří celá kuřecí stehna i s kostí a kůží.

Jídelna A

150 g kuřecího stehenního řízku



150 g masa
(již bez kosti, kůže)

Bílkoviny: 28,95 g
Železo: 0,867 mg
Hořčík: 36,3 mg
Vitamin B3: 12,36 mg
Vitamin B6: 0,585 mg
Vitamin B12: 0,63 µg

Jídelna B

150 g kuřecího stehna



120 g masa s kůží
(30 g je kost)

Bílkoviny: 21,6 g **- 25 %**
Železo: 0,702 mg **- 19 %**
Hořčík: 26,88 mg **- 26 %**
Vitamin B3: 9,6 mg **- 22 %**
Vitamin B6: 0,437 mg **- 25 %**
Vitamin B12: 0,516 µg **- 18 %**

Dítě reálně
dostává na
talíř a může
sníst:

Starý SK
započítá
150 g masa

Nový SK
započítá
150 g masa

Starý SK
započítá
150 g masa

Nový SK
započítá
120 g masa

Z pohledu **starého spotřebního koše jsou tyto dvě jídelny stejné**. V jedné z nich ale **dítě dostalo méně masa**, a tedy méně živin.

Nový spotřební koš tuto situaci napravuje a slouží tak skutečně jako nástroj sledování stravy. **Správně jídenám ukazuje, pokud masa mají přidat.**

A co ryby a luštěniny?

Starý spotřební koš požadoval u ryb i luštěnin podat stejnou gramáž u všech věkových skupin. Tento přístup ale komplikoval normování porcí v praxi (různě staré děti zkrátka nesnědí stejné porce pokrmů). Po 30 letech je tak čas nastavit hodnoty odpovídající reálným potřebám: **7leté a 16leté děti přece nemohou dostávat stejnou porci**. Personál teď tento rozdíl dorovnával na talíři, nová vyhláška jej napravuje také v tabulce. U starších věkových skupin se tak množství nutné pro splnění normy v tabulce zvýší, u středních zůstane stejné a u mladších poklesne.

Věk	Starý SK norma 75- 100% (g/osobu/den)	Nový SK norma min. 75% (g/osobu/den)	Množství luštěnin dle nového SK proti starému SK
2-3 roky př.+ob.+sv.	7,5g - 10g	7g	Snížení množství
4-6 let př.+ob.+sv.	7,5g - 10g	10g	Stejně nebo mírně vyšší
7-10 let oběd	7,5g - 10g	8g	Stejně nebo mírně vyšší
11-14 let oběd	7,5g - 10g	10g	Stejně nebo mírně vyšší
15+ let oběd	7,5g - 10g	11g	Zvýšené množství

Maximální očekávané zvýšení u nejstarší skupiny odpovídá zhruba 1 lžici čocky za týden, pravděpodobně ale postačí méně (cca 1,5 lžice za celý měsíc).

A co bufetový výdej?

tzv. finský styl výdeje si i v ČR získává své místo.

Výhody bufetového výdeje

- Výzkumy dlouhodobě ukazují, že bufetový systém výdeje prokazatelně zvyšuje konzumaci ovoce a zeleniny, kvalitu stravy a snižuje plýtvání potravinami.
- BMC JBNPA 2025: Randomizovaná studie ukázala, že zavedení salátového baru vedlo už po ~10 týdnech k vyšší konzumaci ovoce a zeleniny. Bar **zvýšil příjem zhruba o 80 %**, v kombinaci s marketingem (např. lákavé popisky) o 100 %, **a to bez nárůstu odpadu**.
- Podobné zkušenosti popisují i české školní jídelny - vyšší spotřeba ovoce a zeleniny o desítky procent, snížení potravinového odpadu o 20-50 %, děti snědí více, lepší využití edukační role kuchařů, oblíbenost u strávníků.
- Projekt Máme to na talíři tak již od svého začátku testování tzv. finského výdeje v ČR jednoznačně podporuje, v souladu s důkazy a inspirací ze skandinávských systémů školního stravování.



Studie BMC



A co na to vyhláška?

- I přestože zavedení bufetů není a nemůže být předmětem vyhlášky, spotřební koš je jednoznačně vhodným systémem pro bufetový výdej.
- Díky tomu, že nesleduje striktně všechny potraviny, ale pouze spotřebu (tedy nabídku) vybraných klíčových skupin, dává jídelnám výraznou volnost potřebnou pro seskládání bufetové nabídky.
- Sloučení skupin ovoce a zelenina či mléko a mléčné výrobky, stejně jako absence horních limitů u vybraných skupin potravin (tedy možnost podat i více v případě vyšší spotřeby) zvyšuje flexibilitu vyhlášky pro bufetový výdej.
- Zároveň ale vyhláška stále hlídá pestrost a vyvážené zastoupení klíčových potravinových skupin (maso, mléko a mléčné výrobky, ryby, ovoce a zelenina, luštěniny a celozrnné obiloviny, brambory, cukry, tuky).

Kde to mohu vidět v praxi?

- Projekt Máme to na talíři je v kontaktu i s některými jídelnami, které s bufetovým systémem experimentují.
- Některé z nich byly mezi konzultačními jídelnami pro tvorbu nové vyhlášky.
- I některé z těchto jídelen tak poskytovaly zpětnou vazbu k tomu, jak se s novými pravidly bude pracovat v rámci moderního systému výdeje.
- **ZŠ Trivium patří mezi ambasadory projektu Máme to na talíři a pro ostatní školy pořádají exkurze do provozu.**

Jídelny s bufetovým výdejem:

- 10.školní jídelna Plzeň Bory
- ZŠ Trivium Dobřany v Orlických horách
- Primirest
- Waldorfská škola Znojmo
- ZŠ Ohradní Praha
- Jídelna Františka Horenského Boršice
- S Food - GOODLUNCH

Jaká podpora je pro jídelny dostupná?

Školení, metodická podpora, webináře i software

Klíčové pro implementaci je, aby všechny dozorové orgány postupovaly jednotně. I proto již Státní zdravotní ústav ve spolupráci s dozorovými orgány a ministerstvy uspořádal:

- **Metodické semináře pro 100 hygieniků,**
- **Metodické semináře 100 inspektorů ČŠI,**
- **Proškolení zaměstnanců Středního článku podpory,**
- dlouhodobě spolupracujeme s **metodiky školního stravování**, kteří se podíleli i na tvorbě samotné vyhlášky.

Dále je nutné informovat personál jídelen. Pro ten byly uspořádány informační akce v průběhu tvorby vyhlášky i po jejím podpisu a také publikována písemná metodická podpora. Konkrétně:

- **Webinář na jaře 2024** informující o plánované filosofii změn, byl také zřízen **informační email pro dotazy a zpětnou vazbu**: spotrebni.kos@szu.gov.cz
- **Webinář na podzim 2024** informující o znění vyhlášky odeslaném do připomínkového řízení, informační **semináře** v 5 krajských městech,
- Podzim 2025: **3hodinová živá školení v krajských městech**: v současnosti již **proškoleni 1500 zástupců školních jídelen**.
 - Semináře již proběhly v polovině krajů, druhá polovina je již naplánována na listopad, prosinec 2025 a leden 2026.
 - **Do konce ledna bude proškoleni dalších téměř 2500 pracovníků.**
- Byl také vytvořen **tým ambasadorů školního stravování - gastro profesionálové, včetně zástupců jídelen**, kteří poskytují praktické rady a edukaci v praxi.
 - Ambasadoři také již pracují na nových recepturách pro školní jídelny.
- Na webu Máme to na talíři **je již publikována první metodická podpora** (*Jak se připravit na nový spotřební koš*), která jídelny provází přechodem krok za krokem.
 - Další **podrobná metodika (Standardy kvality stravy)** se finalizuje.
- V přípravě jsou podcasty věnované dobré praxi a inspiraci ze školních jídelen.
- Na jaře je také v plánu **celostátní konference Tržiště dobrých příkladů** věnované **bufetovému** výdeji stravy.

Pro softwarové firmy bylo uspořádáno školení na jaře 2025 a nadále jsme s nimi v kontaktu v průběhu aktualizace SW. Dle našich informací všechny **hlavní SW firmy již mají aktualizovaný SW připravený, některé firmy potvrdily, že již přeinstalovaly a proškolily téměř 100 % svých jídelen** a ty již využívají možnost srovnávat starý a nový SK, což jim pomáhá přecházet na nová pravidla.



Co dál pro školní stravování?

A hlavně pro lidi, kteří v něm pracují.



- Vyhláška je důležitým krokem pro další modernizace systému školního stravování. Ale neřeší a nemůže řešit všechny jeho problémy. Je celá řada dalších kroků, které je možné doporučit, zejména pro zlepšení situace pracovníků.
- Práce v jídelně je náročná. **Bez motivovaného, adekvátně zaplaceného, vzdělaného personálu v dostatečném počtu nemůže žádný systém** stravování dlouhodobě fungovat.
- Personální situace v českém systému není dobrá, jak upozornila již *Analýza systému školního stravování* vydaná SZU v roce 2020. Bez jejího urgentního řešení může do pár let systém, na kterém závisí většina rodin v ČR, přestat fungovat.
- Jaké konkrétní kroky je možné udělat?
 - **Stanovit minimální personální standard**, který by určoval minimální počet personálu potřebného pro přípravu stravy dle počtu připravovaných porcí. Zejména v době, kdy **financování personálu přechází pod zřizovatele, může absence jednotného standardu způsobit problémy** při nepromyšleném snížení úvazků ve snaze ušetřit. Většina pracovníků školního stravování je v kategorii 49-69 let. V případě snížení počtu zaměstnanců ze strany zřizovatele bude fyzicky náročnou práci vykonávat starší personál v nižším počtu. To může být spojeno i s častějšími zdravotními komplikacemi, absencí a tedy i problémy se zajištěním školního stravování.
 - **Zodpovědně vyřešit zaměstnanecké stravování:** Personál školních jídelen ve velkém procentu škol připravuje zaměstnaneckou stravu (např. pro pedagogický sbor). Platbu ale mnohdy dostávají čistě za cenu surovin, nikoli práci. Peníze na personál (počet úvazků) se odvíjí pouze od počtu zapsaných dětských strážníků. Ani při vyšším počtu dospělých zaměstnanců nevzniká nárok na zvýšení financovaných úvazků, **personál jídelen tak pro zaměstnance vaří zadarmo** a nad rámec personálního obsazení.
 - **Absence dat o školním stravování:** V současné době softwaru pro sledování spotřebního koše zajišťují soukromé firmy, které tak disponují veškerými daty, jak o strážnících, tak o spotřebě surovin. Tyto data ale nemají povinnost sdílet s dozorovými orgány. Stát tak nemá plošné informace o reálné spotřebě potravin či plnění norem. Tyto data pak chybí pro zemědělskou i zdravotní politiku. Lepší **digitalizace systému** by také zefektivnila činnost dozorových orgánů.
 - **Kdo bude v jídelnách pracovat?** Dle dostupných údajů bude do 5-10 let odcházet většina současných pracovníků školního stravování do důchodu. Je potřeba hledat řešení, jak a kde za ně najít náhradu. Počty absolventů gastronomických škol jsou nedostačující. Problémem jsou i výrazně rozdílné platové podmínky v jídelnách a v soukromém sektoru.
 - **Výchova gastro profesionálů:** Institucionální stravování není na gastronomických školách systematicky vyučováno. Uční nechodí na **praxe do jídelen**, přestože se zde mohou naučit výrazně více než v ostrém provozu restaurací. Studenti tak nemají ani šanci si vyzkoušet, zda by je práce v institucionální stravování bavila a objevit, jak je důležitá.



Máte dotazy?

Ozvěte se.

Jsme rádi za každou zpětnou vazbu.



spotrebni.kos@szu.gov.cz



a není nám to jedno