

Body pod tabulkami

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strávnicka a den je v tabulce č. 1 uvedena v gramech čisté hmotnosti, kterou se rozumí hmotnost potravin určených ke konzumaci po očištění, oloupání, okrájení, oškrábání, bez kostí a dalších nepoživatelných částí, u konzervované zeleniny, ovoce, luštěnin a ryb bez nálevu nebo oleje.

Pro výpočet čisté hmotnosti se použijí násobky hrubé hmotnosti uvedené v tabulce č. 4. V ostatních případech se čistá hmotnost stanoví vážením.

Čistotu hmotnosti sledujeme u zeleniny, ovoce, brambor, masa a ryb a také v případě směsných potravin nebo potravin v nálevech.

Proč čistá hmotnost

V přílohách vyhlášky jsou popsány výživové normy, tedy pravidla jaké množství vybraných druhů potravin mají děti zkonsumovat, tak aby strava měla příznivý vliv na jejich zdraví.

Proto je důležité sledovat potraviny v podobě, ve které jsou určeny ke konzumaci, nikoli se slupkami, peckami, kostmi či nálevy, které sice zvyšují hmotnost potraviny, ale na výživu dětí nemají vliv. Docházelo by tak k velkému zkreslení.

- 1 Pro stanovení čisté hmotnosti využijete **tabulku č. 4**.
- 2 Pokud potravina, kterou chcete použít, není uvedena v tabulce č. 4 a víte, že jejím opracováním vznikne odpad, který není určen ke konzumaci, pak musíte čistou hmotnost **zvážit**. V takovém případě doporučujeme, abyste si kromě čisté hmotnosti zapsali a uchovali také hrubou hmotnost (ta může plynout i z účtenky) nebo ztrátu.
- 3 V případě, že potravina **nemá odpad**, rovná se její hrubá hmotnost (jak nakoupeno) hmotnosti čisté. Do čisté hmotnosti tedy započítáváte 100 % hrubé hmotnosti této potraviny.
- 4 U sýrů v nálevu se počítá pouze hmotnost sýra, u obalovaných ryb či polotovarů z ryb se počítá pouze podíl masa. To platí i pro směsi potravin (např směsi s luštěninami či zeleninou).

Pro účely započtení do tabulky č. 1 se čistá hmotnost potravin vynásobí koeficientem podle tabulky č. 2.

Tabulce č. 1 se hovorově říká spotřební koš. Tabulka č. 1 popisuje 9 skupin potravin, které jsou v rámci školního stravování sledovány.

Pokud má potravinu, kterou použijete, vliv na výsledné plnění spotřebního koše, pak ji ve skladové kartě zařadíte v čisté hmotnosti do konkrétní potravinové skupiny a přidělíte jí koeficient dle tabulky 2. Tento koeficient určuje, **jakým podílem z hmotnosti se potravinu do spotřebního koše zapíše.**

Práci s koeficienty dobře znáte. Byla dříve popsána v rámci Rádce školní jídelny 2. Nyní jsou tyto koeficienty vloženy přímo do právního předpisu a jsou tudíž **povinné** a nelze je libovolně upravovat (až na ty koeficienty, které se stanovují dle podílu složky v potravině).

U Mléka a mléčných výrobků jsou nově stanoveny koeficienty dle obsahu vápníku tak, aby i při použití různých druhů mléka a mléčných výrobků byla naplněna potřeba vápníku, kterou reflektuje množství ve spotřebním koši.

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin se vypočítává z potravin uvedených v tabulce č. 2. Pokud nejsou potraviny uvedeny v tabulce č. 2 a jejich použití není zakázáno, je možné je používat k přípravě pokrmů, přičemž do tabulky č. 1 se nezapočítávají.

Proč se některé potraviny do spotřebního koše zapisují a některé ne?

Určité potraviny mají na zdraví nás všech a dětí obzvlášť pozitivní neboli preventivní (ochranný) vliv. Jiné bychom měli konzumovat méně často a hlídat jejich maximální spotřebu (cukr, sůl, nasycené tuky, koktejly přídatných látek).

Proto se do spotřebního koše zapisují pouze určité druhy potravin. Zejména ty, které jsou minimálně průmyslově zpracované. Potraviny s jednoduchým složením a bohaté na živiny by měly tvořit základ stravy. Proto také mají vliv na výpočet spotřebního koše.

Ty potraviny, které jsou pro naše zdraví neutrální (vejce, rýže, obyčejné těstoviny, běžné necelozrnné pečivo či chléb, bramborová těsta) nebo nemají ideální složení ani nutriční hodnotu, a tím nejsou vhodné pro pravidelnou konzumaci (např. polotovary z ryb s vyšším obsahem soli než 0,8 g/100 g výrobku a menším než 60% obsahem masa) se do spotřebního koše nezapisují. Nepomáhají tak s jeho plněním. **Používat se ale mohou.**



Bramborová kaše v prášku

Brambory byly pro její výrobu průmyslově zpracovány, aby z nich vznikly suché vločky. Ty se většinou míchají s méně vhodnými tuky, solí, přídatnými látkami včetně látek, které ztraktivní barvu. Instantní bramborovou kaší je možné použít, ale vzhledem k tomu, že její nutriční hodnota není stejná jako u brambor, nezapočítává se do spotřebního koše.

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strážníka a den má přípustnou toleranci, která je uvedena v tabulce č. 3. Pokud provozovatel stravovacích služeb poskytuje po většinu stravovacích dnů výběr z hlavního chodu oběda, připouští se dolní limit plnění skupiny Maso ve výši **50 %**. Poskytuje-li zároveň po většinu stravovacích dnů 3 a více výběrů hlavního chodu, připouští se horní limit plnění skupiny Maso ve výši **150 %**.

Bod je podrobně vysvětlen na straně 17.

Frekvence zařazení masa se snížila o 2 hlavní chody v měsíci, přibyla však možnost nabízet více polévek s masem. Porce na talíři v masový den tak může být vyšší než doposud.

Velikost porce masa se odvíjí i od receptu konkrétního pokrmu (do rizota ho půjde méně než třeba na řízek). Také je možné ho upravit dle oblíbenosti daného masa dětmi (například víte, že kuřecího děti snědí více než hovězího, pak velikost porce upravte i podle tohoto kritéria). Nebo také dle zkušenosti s tím, jakou má konkrétní použité maso výtěžnost. U masa, u kterého víte, že je výtěžnost nižší, můžete nanormovat více.

Souhlasí-li zákonný zástupce strážníka nebo zletilý strážník, lze strážníkovi ze třídy se sportovním zaměřením, vykonávajícímu sportovní přípravu a strážníkovi v konzervatoři připravujícímu se v oboru tanec zvýšit celkovou denní výživovou dávku s přihlédnutím k charakteru tělesné činnosti až o **30 %**. Další zvýšení je možné pouze na doporučení lékaře.

Tento bod zůstává nadále zachován z původní vyhlášky.

Průměrná měsíční spotřeba potravin provozovatele stravovacích služeb, který má v daném měsíci zapsaných více než **180 strávníků** (dětí, žáků, studentů), 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.

2% podíl biopotravin se počítá z průměrné měsíční spotřeby potravin (tedy **spotřeby veškerých potravin, které školní jídelna použila na přípravu pokrmů**) a sleduje se v hrubé hmotnosti (počítají se totiž všechny potraviny, tedy i ty, které nezapočítáváte do SK, např. i vejce apod.). Pomoci by měla aktualizovaná softwarová řešení, která dokáží z celkové spotřeby potravin použitých v daný měsíc spočítat, jaká hmotnost potravin jsou 2 %. Právě tato hmotnost by měla být spotřebována cestou biopotravin. V případě, že jídelna nemá software, a přesto se jí tento bod týká, je potřeba, aby výpočet provedla ručně.

Pokud tedy školní jídelna (která má více jak 180 strávníků z řad dětí, žáků či studentů) průměrně měsíčně spotřebovává na přípravu stravy 5000 kg veškerých potravin, pak 100 kg musí tvořit biopotraviny.

Je dobré mít přehled, jaká je celková spotřeba potravin například za posledních 6 měsíců, a dokázat tak odhadnout, kolik kg tvoří 2 % průměrně měsíčně. S touto hodnotou pak lze plánovat a v průběhu reálné spotřeby v měsíci ji korigovat.



Jak poznám, že je potravin bio?

BIO je označení pro produkty, které pocházejí z ekologického zemědělství. Své produkty mohou jako BIO označovat výrobci, kteří splní zákonem stanovené požadavky pro ekologické zemědělství a kteří získali certifikát od kontrolní organizace dle platné legislativy ekologické produkce. Na obalech biopotravin naleznete vždy číselný kód kontrolní organizace, která certifikovala poslední fázi přípravy tohoto produktu (ve tvaru např. CZ-BIO-00x) a logo pro ekologickou produkci tzv. „EU lístek“, v případě produktů, které byly certifikovány v ČR (nikoli výhradně českého původu), též národní logo tzv. biozebru. Uvedena musí být také indikace původu (zemědělská produkce EU / mimo EU).

Registr ekologických podnikatelů:

mze.gov.cz/public/app/eagriapp/EKO/Prehled



Česká biozebra

Informace o biopotravinách

<https://www.lovime.bio/poznat-bio/kdo-ruci-za-bio/>

<https://myjsmebio.gov.cz/>



EU lístek

Bio neznamena nutně lepší nutriční hodnotu potravin, ale to, že rostliny či zvířata pro jejich výrobu byla pěstována či chována **s ohledem na přírodu a jejich životní podmínky.**

Hnojení musí být prováděno ekologicky, např. pomocí hnoje hospodářských zvířat, kompostem a zeleným hnojením – prostě tak, jak se to dělalo po tisíce let dříve.

Přebujení plevelu se zamezuje střídáním plodin, vhodnou volbou a sousedstvím druhů či mechanickým ničením (např. pletím). Nepoužívají se syntetické pesticidy, ale pouze povolené látky na ochranu rostlin přírodního původu a také biologická ochrana rostlin. Bio tak **přispívá k čistotě vod.**

Pro ekologické zemědělství je prioritou kvalita produkce a její trvalá udržitelnost. Je založené na zásadách etického přístupu vůči chovaným zvířatům (welfare), ochrany životního prostředí, zachování biodiverzity (rozmanitosti rostlinných a živočišných druhů), šetření neobnovitelných zdrojů, ochraně zdraví populace, ale i udržení zaměstnanosti v zemědělství a na venkově.

Bioprodukty oproti konvenčním obsahují pouze stopová nebo žádná množství reziduí pesticidů.



Kde hledat bioproducenty?

Bio producenty ve svém okolí nebo v celé ČR můžete najít i ověřit platnost jejich certifikace v Registru ekologických podnikatelů na adrese: mze.gov.cz/rep.

Můžete využít také následující mapy ekofarmářů:

<https://mze.gov.cz/public/app/eagriapp/EKO/Prehled/>

www.adresarfarmaru.cz; www.kamprobio.cz; www.kde.lovime.bio

Které biopotraviny volit

Sáhněte po bio mléku

Cena bio mléka a konvenčního mléka není příliš rozdílná. Bio mléka je dostatek a mělo by být nejdostupnější ze všech biopotravin.



Bio obiloviny dávají smysl

Ani zde cenový rozdíl konvenčních a bio variant není radikální. Použití celozrnných variant zároveň může pomoci plnit skupinu Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny ve SK.

Brambory, kořenová zelenina, cibule či jablka

Brambory a zelenina jsou méně dostupnější a jsou dražší (avšak na 1 kg nedosahují ceny bio masa). Třeba právě ve vašem regionu jich je dostatek či ve svém okolí najdete pěstitele, který váš sortiment může zpestřit bio variantami - nemusíte totiž brát celé potřebné množství.

Bio vejce nebo bio hovězí

Proč jimi nezpestřit jídelníček? Někdy se stane, že jídelnám zbydou peníze – není potřeba kupovat klokaní maso nebo přilepšovat sladkostmi, ale dává smysl peníze spíše investovat do bio hovězího (nebo jiného bio masa). Od producentů můžete sehnat výhodné balíky včetně kostí, které lze využít na vývar. Bio vejce můžete použít např. ke koprovce.



Sezónní potraviny

Ovoce, zelenina, brambory

Sezónní zelenina a ovoce mívá vyšší obsah vitaminů, minerálních látek či antioxidantů, protože se sklízí v plné zralosti. Většinou neputuje zdaleka a nedozrává dlouho ve skladech. Sezónní druhy mohou být chutnější. Mohou být i levnější, protože jich v dané období bývá na trhu dostatek. Nákupem od místních producentů je podporována i naše lokální produkce. Převážním na kratší vzdálenosti se snižuje uhlíková stopa.

- 1 Použijte sezónní kalendář Ministerstva zemědělství, který je uveden na další straně. Za sezónu pro daný druh zeleniny či ovoce se počítá období **od sklizně (2. sloupec) po konec možného uskladnění (3. sloupec)**.
- 2 Za sezónní se však **nepovažuje** zpracované ovoce a zelenina (mražené, sterilované, mléčně kvašené atd.), které se zpracovává právě z důvodu konzervace – a tudíž prodloužení trvanlivosti.
- 3 Pokud máte 180 a více zapsaných dětských strážníků, pak ve vašem jídelníčku musí být nabídnuto **10 % sezónního** ovoce/zeleniny či brambor. V tomto případě se 10 % vztahuje k **hmotnosti všech potravin jak nakoupeno**, které se používají na přípravu stravy.

Sezónní kalendář Ministerstva zemědělství

<https://mze.gov.cz/public/portal/mze/-a75794---8JMBHk0U/sezonni-kalendar-cerven-2025>

Druh	Doba dozrání a sklizně	Doba skladování
Angrešt	Červen - srpen	Neskladuje se
Broskve	Červenec - říjen	Neskladuje se
Hrušky ²⁾	Červenec - říjen	Do května
Jablka ²⁾	Červenec - říjen	Po celý rok
Jahody	Květen - září	Neskladuje se
Meruňky	Červenec - srpen	Neskladuje se
Třešně	Červen - červenec	Neskladuje se
Višně	Červen - srpen	Neskladuje se
Švestky	Červenec - říjen	Do prosince
Rybíz	Červenec - srpen	Neskladuje se
Maliny, ostružiny	Červenec - září	Neskladuje se
Brokolice	Červen - říjen	Do konce listopadu
Celer ¹⁾	Červenec - listopad	Do konce května
Cibule ¹⁾	Duben - září	Po celý rok
Česnek ¹⁾	Červen - červenec	Po celý rok
Tykev/dýně hokkaido	Srpen - říjen	Do konce roku, max. do ledna
Fazolové lusky	Červen - září	Neskladuje se
Hrách	Červen - srpen	Neskladuje se
Chřest	Duben - červenec	Neskladuje se
Kapusta hlávková ¹⁾	Červen - listopad	Do března
Kapusta růžičková ¹⁾	Září - březen	Do dubna
Kedlubny	Květen - listopad	Skladuje se pouze odrůda Gigant
Květák	Červenec - listopad	Max. 10 dní
Meloun	Září	Září - říjen
Mrkev ¹⁾	Červen - září	Po celý rok
Okurky	Červen - září	Max. 1 týden
Paprika	Červenec - říjen	Neskladuje se
Petržel ¹⁾	Červenec - říjen	Do května
Pórek ¹⁾	Červen - listopad	Po celý rok
Rajčata	Červen - říjen	Neskladuje se
Ředkev ¹⁾	Srpen - říjen	Do ledna
Ředkvičky	Duben - listopad	Neskladují se
Červená řepa ¹⁾	Červen - říjen	Do května, od června nová sklizeň
Saláty	Květen - říjen	Neskladuje se
Zelí hlávkové ¹⁾	Červenec - listopad	Do dubna
Zelí pekinské ¹⁾	Září - říjen	Do března
Brambory konzumní (rané a pozdní) ¹⁾	Červenec - září	Srpen - duben následujícího roku

Poznámka: 1) produkty jsou skladovány - sklady chlazené, sklady s řízenou atmosférou (CA) 2) ULO sklady (Ultra Low Oxygen), CA sklady



Počítá se sezónní (či bio) ovoce, zelenina, brambory do spotřebního koše jinak v sezóně a mimo ni?

Ne. Sezónnost nijak neovlivňuje plnění spotřebního koše. Tabulka č. 1 se vede vždy v čisté hmotnosti (jedlá část). Uvedme si to na příkladu švestek:



Pokud použiju na přípravu pokrmů celkem 50 kg veškerých potravin a z toho 1 kg švestek v jejich sezóně:

- Z pohledu sezónnosti jsem nakoupila $1/50 = 0,02 = 2\%$ sezónních produktů.
- Z pohledu spotřebního koše jsem využila 1 kg švestek, ovšem s peckou, která tvoří asi 20 % její hmotnosti (200 g), konzumuje se pouze samotná dužina (800 g). Proto váhu pecky odečtu skrze koeficient (0,8): $1 \text{ kg} \times 0,8 = 800 \text{ g}$. To je pak vykázáno do spotřebního koše.

Pokud nakoupím 1 kg švestek mimo sezónu:

- Pro sledování sezónnosti nevykazují nic.
- Do spotřebního koše opět odečítám váhu pecky (200 g) od jedlé dužiny (800 g) s využitím koeficientu (0,8) = $1 \text{ kg} \times 0,8 = 800 \text{ g}$. To je pak vykázáno do spotřebního koše.

Jak vidíte, plnění spotřebního koše není sezónností nijak ovlivněno a vždy pouze odráží spotřebované množství jedlých částí.

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.



Sterilovaná a mléčně kvašená zelenina

Sterilace či zpracování zeleniny formou mléčného kvašení jsou způsoby, díky kterým dokážeme zeleninu a ovoce uchovávat delší dobu.

1

U **sterilace** se jedná o konzervaci vysokou teplotou. Zelenina a ovoce touto přípravou změkne. Do nálevů těchto výrobků se ve většině případů přidává sůl, cukr a další ochucovací složky, které výrobkům vtisknou typickou chuť. Ve sterilovaných výrobcích dochází ke ztrátám vitaminů a nemůžeme v nich nijak ovlivnit množství soli a cukru. Tyto výrobky si zachovávají vlákninu. Neměly by sice být to hlavní po čem sáhneme, když chceme nabídnout či použít na přípravu pokrmů ovoce a zeleninu, ale jsou skvělé na zpestření a do typických pokrmů, kde hrají nenahraditelnou roli.

U sterilovaného ovoce a zeleniny vybírejte ty, které **neobsahují sladidla**. Výrobky se sladidly v rámci školního stravování použít nelze.

2

Mléčně kvašená zelenina – kysané zelí, pickles a další. Oproti sterilované zelenině a ovoci má pevnější a křupavější strukturu. Její chuť je však výrazně kyselá. Je to tím, že bakterie, které se přirozeně v zelenině vyskytují, přemění cukr v ní obsažený na kyselinu mléčnou. Pro menší děti může právě toto být důvodem, proč mléčně kvašenou zeleninu odmítají.

Kysaná zelenina je považována za zdraví prospěšnou díky přítomnosti bakterií mléčného kvašení, které působí jako probiotika, tedy pozitivně ovlivňují složení střevní mikrobioty a tím i naše zdraví. Zároveň však obsahuje vysoké množství soli, která se používá k potlačení růstu nežádoucích bakterií.

12) Vyhláška č. 397/2021 Sb., o požadavcích na konzervované ovoce a konzervovanou zeleninu, skořápkové plody, houby, brambory a výrobky z nich a banány, příloha 6 v platném znění.

Kysané zelí - symbol zdraví

Kysané zelí může být poměrně užitečnou součástí dětského i dospělého jídelníčku. Obsahuje vlákninu, která podporuje trávení a přispívá k pocitu sytosti, a je také zdrojem některých vitaminů skupiny B. Může být zdrojem i vitaminu C. Díky fermentaci, stejně jako u jiné kvašené (fermentované) zeleniny, se v něm tvoří bakterie mléčného kvašení, které mohou příznivě ovlivňovat složení střevní **mikrobioty**.

Přesto ale kysané zelí není nenahraditelné a něco, co se za každou cenu musí v jídelníčku vyskytovat. Nejde tedy o „**superpotravinu**“ (což je marketingový pojem a ve vědeckém světě výživy žádná taková potravinu neexistuje) ani o něco, bez čeho by se děti neobešly. Pokud kysané zelí dítě nejí, nic se neděje – stejné živiny získá i z jiné zeleniny, ovoce nebo luštěnin. **Důležitá je především pestrost a pravidelnost stravy, nikoliv konzumace jedné konkrétní potraviny.**

Pozor! Kysané zelí obsahuje **hodně soli**, která se používá při technologické přípravě – kvašení (fermentaci), proto by se zelí mělo podávat jen v rozumném množství. Je možné ho před podáním dětem i propláchnout.

Pasterizované (tepelně upravené) kysané zelí už „**živé kultury**“ **neobsahuje**, takže pokud hledáte probiotický efekt, je potřeba vybírat nepasterizované výrobky.

Stejně nebo podobné množství vitaminů a vlákniny najdete i v obyčejné mrkvi nebo jablku – není potřeba za každou cenu zařazovat kysané zelí.



A co lokální potraviny?

Pozor vyhláška a výživové normy o lokálních potravinách nehovoří.



Definovat, co je lokální surovina je velmi obtížné a vlastně se to doposud oficiálně nepodařilo. Mnohdy se o lokálnosti hovoří v tom smyslu, že potraviny pochází z **krátkého dodavatelského řetězce**. Tedy, že se cestou od producenta či výrobce na náš stůl netoulaly mezi různými distributory. Nebo v některých zemích je krátký dodavatelský řetězec definován kilometrovou vzdáleností. Ale to opět nejde stanovit paušálně. Některé státy, země jsou větší jiné malé.

Existuje také pojem - **potravinová míle**. Tedy kolik km urazí určitá surovina než z ní je konečný produkt. Například pokud nakoupíte určité konkrétní drůbeží maso avizované jako z určitého města, jeho potravinová míle je dosti dlouhá a procestovalo celou republiku od vejce, přes kuře, po porážku, než se prodá pod značkou s pojmenováním lokality. Na tom není samozřejmě nic špatného, jen takový produkt není od počátku vyráběn tam, kde očekáváme.

Je to pěkně zamotané, ale pokud chcete používat lokální potraviny, řiďte se **selským rozumem** a postupujte od nejbližších možností, po ty nejvíce vzdálené:

- 1 Vybírám v možnostech okresu, pokud nenajdu vyhovující, pak
- 2 vybírám v možnostech kraje, pokud nenajdu vyhovující, pak
- 3 vybírám v možnostech regionu (Jižní Morava, Východní Čechy apod.), pokud nenajdu vyhovující, pak
- 4 vybírám v možnostech ČR, pokud nenajdu vyhovující vybírám mimo ČR.

Masné výrobky a masné polotovary¹³⁾ mohou tvořit maximálně 20 % hmotnosti potravin vykázaných ve skupině Maso.



Masné výrobky

Vždy pamatujte na to, že vysoká konzumace masných výrobků je spjata s rizikem vzniku celé řady závažných onemocnění, a to až do té míry, že tyto výrobky zařadila Světová zdravotnická organizace mezi karcinogeny 1.třídy.

Masné výrobky a masné polotovary nemusíte využívat vůbec nebo naprosto minimálně.

1

Šetřete s nimi

Masné výrobky přidávejte pouze do typických pokrmů – špek do svíčkové, uzené maso do náplně knedlíků, slaninu na brynzové halušky, šunku do šunkofleků atd.

2

Pro malé děti nejsou uzeniny vhodné

Masné výrobky by měly být spotřebovávány v mateřských školách a na prvním stupni ZŠ minimálně nebo vůbec. Nikdy nevíme, co děti dostávají doma, a proto bychom měli v rámci školního stravování masné výrobky využívat (pokud je to nezbytné) velmi střídmě. **Sledujte jejich složení a vybírejte ty, které obsahují nejméně soli, nasycených tuků, přídavných látek a vysoké procento masa.**

3

Párek, klobása nebo uzené k luštěninám nezvýší jejich konzumaci a ani děti touto cestou luštěniny nenaučíme jíst, protože dají přednost chuťově výraznějším uzeninám. Není tedy potřeba k luštěninám žádné uzeniny přidávat.

4

Uzenou chuť lze v některých pokrmech nahradit uzeným tempehem nebo tofu. To dobře funguje v pomazánkách, ale například i ve směsi se zeleninou do bramborových knedlíků.

13) Vyhláška č. 69/2016 Sb., o požadavcích na maso, masné výrobky, produkty rybolovu a akvakultury a výrobky z nich, vejce a výrobky z nich.



Masné polotovary a kuchyňské masné polotovary

Pomohou, ale nemáte jejich chuť ve svých rukou. Obsahují přídavné látky.

Masné polotovary

Jedná se o tepelně neopracované maso, u kterého zůstala vnitřní buněčná struktura a vlastnosti čerstvého masa nebo o částečně tepelně opracované upravené maso nebo směsi mas, přídavných a pomocných látek, popřípadě dalších surovin a látek určených k aromatizaci. Mohou být přimíchány např. luštěniny, zelenina, koření přípravky nebo přídavné látky. Tyto výrobky jsou před svou spotřebou **určeny k tepelné úpravě**.

Co si pod tím představit?

- 1 Příkladem kuchyňského masného polotovaru jsou různá **prodáváná sous vide masa**. Tyto předpřipravené produkty obsahují kromě soli i přídavné látky, které prodlužují jejich trvanlivost.

Sous vide technika znamená, že maso (či jiné druhy potravin) jsou připravovány ve vakuu při nízké teplotě delší dobu. V případě, že máte možnost maso zavakuovat, můžete takto maso rovněž připravit sami ve školní jídelně. V tom případě používáte jako surovinu syrové maso (nezapočítáváte do masných výrobků a polotovarů – tudíž se na takto vlastnoručně připravené maso nevztahuje 20% limit) a nepřidáváte přídavné látky. Takto připravené maso je určeno následně k okamžité spotřebě.

- 2 Příkladem masného polotovaru jsou hotové obalené řízky nebo mletá masa, která jsou z výroby ochucena a slouží pro přípravu sekaných, karbanátků či čevabčiči. Takovéto výrobky mohou do jisté míry šetřit čas, ale opět nemáte ve svých rukou ochucení a míru slanosti.

Skladba denních jídel a jídelních lístků

Snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře

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.

Zelenina/ovoce

zastoupeny v hráškové polévce a mrkvovém salátu (v tomto případě je bod splněn, pokud je nabídnuta zelenina v polévce a nemusí pak již být v salátu a naopak.)

Oběd



Sacharidy
zastoupeny formou rýže

Bílkoviny
zastoupeny ve formě masa

Tuk
použit při přípravě pokrmů

Přesnídávka

Tuk
v mléce a v těstě

Zelenina/ovoce



Bílkoviny
zastoupeny mlékem a vejcem v těstě

Sacharidy
zastoupeny celozrnnou moukou v muffinu

Důležité je i množství ovoce a zeleniny, sacharidů, bílkovin a tuků

Základním požadavkem je samozřejmě plnění požadavků tabulky č. 1 přílohy 1 či 1a vyhlášky o školním stravování. Ten však popisuje plnění v rámci dne, potažmo měsíce.

Vodítkem, jak „spotřební koš“ plnit, ale také jak zajistit adekvátní množství základních živin v jednotlivých denních jídlech, je vizualizace porce.

Ve výživových doporučeních se porce přirovnávají k velikosti pěsti, dlaně či hrsti. Každý ji dle věku máme jinak velkou a tudíž i potřebná porce je menší nebo větší. 2leté dítě bude mít adekvátní porci jablka (ovoce) odpovídající asi $\frac{1}{4}$, kdežto pro dospělého je vhodné jablko celé.

Porce masa by měla odpovídat dlani bez prstů nebo množství sýra, které se vejde na chleba (porce je velká jako celá dlaň i s prsty).



Aby dětský organismus mohl správně růst a vyvíjet se, potřebuje všechny **živiny**. Nejjednodušší cesta je dopřát mu jich dostatek v každém denním jídle.

Kromě ovoce a zeleniny (porce odpovídající pěsti nebo hrsti dítěte) je potřeba doplnit **dostatek bílkovin**. Ty tělu poskytnou nejen dostatek stavebních látek, ale mají obrovské množství dalších funkcí a na celkové zdraví mají významný vliv. Opět nám pomůže pěst, dlaň či hrst – přesně tak velká by porce potravin bohatých na bílkoviny měla v jídle být.

Tělo ale potřebuje i **sacharidy**. Trošku dostane z ovoce a zeleniny, ale tu hlavní část je potřeba ještě doplnit – zvolte třeba brambory, těstoviny nebo rýži. Pokud se to hodí, sáhněte po celozrnných variantách.

Poslední složkou, kterou je potřeba doplnit, jsou **tuky**. Bud' již v potravinách jsou (např. k mléčným výrobkům, jako je jogurt, není třeba je přidávat), nebo je přidáte třeba v rámci přípravy oběda formou oleje. Důležitá je i jejich kvalita.

Řepkový nebo olivový jsou nejlepší



- 1 Při plánování jídelníčku vždy zkontrolujte, zda každé denní jídlo obsahuje **zeleninu nebo ovoce** (přibližně velikosti pěsti nebo hrsti, počítá se i zelenina či ovoce zakomponované do pokrmu, třeba tepelně upravené).
- 2 Ke každému dennímu jídlu doplňte zdroj **sacharidů** – třeba pečivo, müsli, brambory, rýži nebo těstoviny (přibližně velikosti dlaně či hromádka velikosti pěsti). Můžete zvolit i nějakou celozrnnou variantu (knedlík s podílem celozrnné mouky, bulgur atd.).
- 3 Nezapomeňte na **bílkoviny** – jídlo bude sytější. Svačiny či oběd by tak měly obsahovat například vejce, mléčný výrobek, maso, rybu nebo luštěniny (opět je možné řídit se velikostí dlaně či pěsti). Potraviny bohaté na bílkoviny můžete i kombinovat (karbanátek z masa a čočky). Čočka s vejcem? Na této kombinaci není vůbec nic špatné.
- 4 Nezapomínejte na **tuk**. Je to právě tuk, co dělá pokrmy lahodné. Rozpouští se v něm vitaminy, ale také aromatické látky. Volte co nejčastěji řepkový a olivový olej. I máslo může být v některých případech dobrá volba.

Pozor u bezmasých pokrmů – pokud neobsahují dostatečné množství bílkovin (vejce, luštěniny, mléčný výrobek či mléko), dejte je do polévky nebo salátu (např. luštěniny). Tuk patří také do polévky – zvýrazní její chuť a pak není potřeba tolik soli.

Ovoze součástí každého jídla




Ovoce nebo zelenina jsou přirozenou součástí **každého denního jídla** (snídaně, přesnídávky, oběda, svačiny i večeře).

Zeleninu lze konzumovat **syrovou i tepelně upravenou** – syrová si zachovává více vitaminů, zatímco tepelná úprava může u některých druhů zlepšit využitelnost živin.

Kromě vitaminů, minerálních látek a stopových prvků jsou ovoce a zelenina i zdrojem **vlákniny**.

- 1 Při plánování jídelníčku **vždy zkontrolujte**, zda každé jídlo obsahuje zeleninu nebo ovoce (v množství, které odpovídá hrsti nebo pěsti strážníka).
- 2 Plátek papriky nestačí. Odpovídající porce by měla být velká **jako pěst nebo hrst dítěte** (podle věku – 2leté dítě má menší pěstičku než 15letý student).
- 3 **Vyberte si, co se vám hodí** – jestli ovoce, zelenina nebo třeba kombinace obojího. Jestli syrové, nebo tepelně upravené.
- 4 Ovoce nebo zelenina mohou být součástí nejen **hlavního chodu**, ale i **polévky, salátu** nebo **dezertu, předkrmu, pomazánky** nebo **mléčného výrobku** – je na vás, co si zvolíte.

Tento krok po většinu dnů v měsíci jistě plníte již nyní. Ve dnech, kdy se to nepodařilo, doplňte salát, ovoce nebo třeba změňte polévku. U svačinek a přesnídávek v MŠ je talířek s ovocem uprostřed stolu běžnou praxí.



Skladba denních jídel a jídelních lístků

- 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.



Pár kulinářských rad

Jak více používat rostlinné oleje

- 1 Na tepelnou přípravu je ideální řepkový olej. Často tuk chybí v polévkách, a aby chutnaly, sahá se po soli. Přitom se právě v tucích rozpouštějí aromatické složky a tuk dává pokrmům lahodnost. Restujte proto cibuli, kořenovou a i další druhy zeleniny. Restováním na tuku dosáhnete karamelizace, která chuť přirozeně zintenzivní.
- 2 Můžete používat i oleje ochucené natěmi, bylinami nebo česnekem (olej, který zbyde, když si připravujete konfitovaný česnek). Ty se hodí například na ozdobení polévek na talíři nebo na krutony, na těstoviny s tomatovou omáčkou, na saláty nebo do pomazánek. Česnekový olej využijete na restování masa, základů atd.
- 3 I do některých pomazánek můžete použít rostlinný olej – velmi se hodí například do luštěninových pomazánek (hummus).
- 4 Fantastickým zdrojem kvalitních tuků jsou ořechy a semena nebo 100% pasty z nich vyrobené.
- 5 Také není proč mít obavy občas přidat průmyslově vyrobenou majonézu. Obsahuje řepkový olej a díky pasteraci žloutků je bezpečná. Klidně můžete přidat do pomazánek nebo s ní zjemnit tvarohové dresingy.

Skladba denních jídel a jídelních lístků

c V rámci nevyběrového **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 2× měsíčně,

2 dny **bezmasý pokrm**.

maso bílé

Přesnídávka: žitný rohlík, smetanový sýr s křenem, jablko, ovocný čaj
Oběd: minestrone s čočkou beluga, kuřecí kari, jasmínová rýže, ledový salát, voda
Svačina: chléb, tuňáková pomazánka, okurka, kapie, voda s citrónem

bezmasý pokrm

Přesnídávka: houska, domácí cizrnová nutela, banán, mléko, čaj
Oběd: boršč, lasagne s boloňskou omáčkou z čočky, bešamel, paramazán, voda
Svačina: celozrnný toust, caprese (rajčata, mozzarella, bazalka, oliv. olej), voda

maso červené

Přesnídávka: slunečnicový rohlík, pomazánka z pečené dýně, mrkev, čaj heřmánkový
Oběd: hovězí vývar s drožd'ovými knedlíčky, hovězí cikánská pečeně, jasmínová rýže
Svačina: celozrnný toust, avokádová pomazánka, vejce natvrdo, cherry rajčata, voda

ryba

Přesnídávka: ovesná kaše se skořicí a karamelizovaným jablkem, mléko, čaj
Oběd: rajská polévka, smažené rybí filé, bramborová kaše, okurkový salát
Svačina: chléb žitný, máslo, nasekaná slunečnicová semínka, řeřicha, kedluben, čaj ovocný

bezmasý pokrm

Přesnídávka: rohlík, gouda, kapie, mléko, čaj bezinka citrón
Oběd: gulášová polévka, buchtičky se šodó, mandarinka, voda
Svačina: chléb, makrelová pomazánka, paprika, čaj ovocný



Jak skládat nevýběrový jídelníček

Většinou sestavujete jídelníček na určité období dopředu. Každý z vás má svůj systém a určitě je z něj možné vycházet i nadále.

Požadavky na skladbu jídelníčku jsou nyní povinné, ale principy, které znáte z Nutričních doporučení, jsou volnější.

Máte volnou ruku v nabídce polévek/předkrmů a také v tom, zda zvolíte syrovou nebo tepelně upravenou zeleninu a ovoce.

U celozrnných obilovin je můžete zařazovat dle libosti nejen do polévek a příloh.

U každého denního jídla musí být zastoupena zelenina/ovoce, zdroj bílkovin, sacharidů a tuků – jak bylo popsáno v bodech výše.

Nevýběrový jídelníček - obědy (hlavní chody)

Pořadí není závazné, takže maso může být klidně v pátek a ryba v pondělí.

	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Den v týdnu	Maso bílé	Maso bílé	Maso bílé	Maso bílé
Den v týdnu	Maso bílé nebo červené	Maso bílé nebo červené	Maso bílé nebo červené	Maso bílé nebo červené
Den v týdnu	Ryba	Maso bílé	Ryba	Maso bílé
Den v týdnu	Sladký pokrm	Bezmasý pokrm	Sladký pokrm	Bezmasý pokrm
Den v týdnu	Bezmasý pokrm	Bezmasý pokrm	Bezmasý pokrm	Bezmasý pokrm

Recepty si zvolíte, jaké chcete. Vycházejte z těch, které máte ověřené a děti je mají rády. Vyhláška nestanovuje, že máte vařit nové neznámé pokrmy z netradičních surovin.

Skladba denních jídel a jídelních lístků

- d V případě možnosti **výběru** z více hlavních chodů podle přílohy č. 1 k této vyhlášce je **vždy možnost zvolit bezmasý pokrm**.
- e Minimálně **1× za 2 týdny je nabídnut rybí pokrm**. **Červené maso** je možné nabízet **v rámci každého výběru maximálně 1× týdně**.



Zvolte si možnost, která vám ve školní jídelně vyhovuje

Na výběr č. 1 **můžete** podávat pokrmy tak, jak je popsáno u nevýběrového jídelníčku a s výběrem č. 2 pak vhodně zkombinovat. Nebo můžete stavět výběry samostatně, ale vždy respektovat, že jeden je bezmasý a na každém výběru je červené maso pouze 1× týdně. Přejmenším 2× za měsíc by se měla objevit ryba. Podívejte se na varianty níže.

Výběr z hlavních chodů jen některé dny v týdnu

	1. týden		2. týden		3. týden	
Den v týdnu	Maso bílé	-	Maso červené	-	Maso bílé	-
Den v týdnu	Bezmasý sladký	Maso bílé	Bezmasý	Maso červené	Maso červené	Bezmasý sladký
Den v týdnu	Bezmasý	Maso červené	Bezmasý	Maso bílé	Maso bílé	Bezmasý
Den v týdnu	Ryba	Bezmasý	Maso bílé	Bezmasý	Bezmasý	Ryba
Den v týdnu	Maso červené	-	Maso bílé	-	Maso bílé	-

2 výběry z hlavních chodů každý den

Příklad, kdy výběr 1 je sestaven dle principů nevýběrového jídelníčku

	1. týden		2. týden		3. týden		4. týden	
Den v týdnu	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm
Den v týdnu	Maso červené	Bezmasý pokrm	Maso červené	Bezmasý pokrm	Maso červené	Bezmasý pokrm	Maso červené	Bezmasý pokrm
Den v týdnu	Ryba	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Ryba	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm
Den v týdnu	Sladký pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Sladký pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso bílé
Den v týdnu	Bezmasý pokrm	Maso červené	Bezmasý pokrm	Maso červené	Bezmasý pokrm	Maso červené	Bezmasý pokrm	Maso červené

Příklad, kdy výběr 1 a 2 se doplňují tak, aby byla splněna pravidla

	1. týden		2. týden		3. týden		4. týden	
Den v týdnu	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm
Den v týdnu	Maso červené	Bezmasý pokrm	Maso červené	Bezmasý pokrm	Maso červené	Bezmasý pokrm	Bezmasý pokrm	Maso červené
Den v týdnu	Ryba	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Ryba	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm
Den v týdnu	Maso bílé	Sladký pokrm	Bezmasý pokrm	Maso červené	Maso bílé	Sladký pokrm	Bezmasý pokrm	Maso bílé
Den v týdnu	Bezmasý pokrm	Maso červené	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Bezmasý pokrm	Maso červené	Maso červené	Bezmasý pokrm

3 výběry z hlavních chodů každý den

	1. týden			2. týden			3. týden		
Den v týdnu	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso červené	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Ryba	Maso bílé	Maso červené	Bezmasý pokrm
Den v týdnu	Maso červené	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso červené	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Maso bílé	Ryba	Bezmasý pokrm
Den v týdnu	Ryba	Maso červené	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso červené	Maso bílé	Sladký pokrm	Bezmasý pokrm
Den v týdnu	Sladký pokrm	Ryba	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Maso bílé	Ryba	Maso bílé	Bezmasý pokrm
Den v týdnu	Bezmasý pokrm	Maso bílé	Maso bílé	Bezmasý pokrm	Maso červené	Maso bílé	Maso červené	Maso bílé	Bezmasý pokrm

Jeden výběr může být zcela bezmasý po celý týden.

Skladba denních jídel a jídelních lístků



Pokud poskytovatel stravovacích služeb vaří **7 dní v týdnu**, platí pravidla podle písmen a) až e), přičemž zbývající dva dny je nabízen **libovolný pokrm**.

Na **obědy** o víkendu si tedy zvolíte **libovolné pokrmy**.

Pokud chcete pestře kombinovat obědy a večeře, nabízí se vždy podat opačný styl pokrmu – pokud je v daném týdnu k obědu 3× maso a 2× bezmasý pokrm, může být skladba večeří přesně opačná. Na studené večeři však rovněž není nic špatného.

Večeře tedy nemusí být vždy teplá, dbejte však na vhodnou skladbu. Také u večeří (i těch studených) musí být zastoupena zelenina/ovoce, zdroj sacharidů, bílkovin a tuků.

Skladba denních jídel a jídelních lístků

9

V rámci celodenní stravy se pokrmy ani přílohy v daný den neopakují.

V případě, že školní jídelna vaří pro internáty, dětské domovy nebo domovy mládeže, nabízí v rámci jednoho dne vždy rozdílné pokrmy a přílohy. Pokud je například k obědu řízek s bramborovou kaší a okurkový salát, pak ani řízek, ani bramborová kaše a okurkový salát nemohou být podány v rámci večeře.

V případě, že je k snídani pečivo s plátkovým sýrem, pak se tento pokrm neopakuje k večeři a je podán jiný druh pečiva např. s pomazánkou.

V případě, že je podávána snídaně a večeře formou studeného bufetu, je nabídka pestrá tak, aby si děti mohly sestavit různé pokrmy.

Toto pravidlo je však obecně známé a dodržované.



Bezmasé pokrmy

Bezmasé pokrmy měly a stále mají pevné místo v našich jídelnících. Dříve byly častější, nyní je vytlačily v běžné stravě pokrmy s masem.

Nebojte se, že by děti nedostaly potřebné živiny. Pokud je spolu s polévkou či doplňkem sestaven oběd dobře, mohou být i bezmasé varianty velmi výživné a nemusí se tak lišit od pokrmů s masem.

Bezmasé pokrmy mohou, ale nemusí být levnější.

Frekvence bezmasých pokrmů se u nevýběrových jídelníků zvyšuje o 2 bezmasé pokrmy v rámci 20 stravovacích dnů. U výběrových jídelníků může být v nabídce maso každý den.

Nabídka pokrmů s živočišnými bílkovinami převládá.

1

Jen bez masa

Bezmasé pokrmy mohou obsahovat jiné živočišné potraviny – vejce, mléko, sýry, smetanu, jogurt, máslo. Neobsahují ale kromě masa ani ryby nebo uzeniny.

2

Důležitá je skladba

Kombinace s polévkou nebo doplňkem je důležitá. I bezmasý oběd má obsahovat **zeleninu/ovoce, zdroj bílkovin, sacharidy** a **tuky** v dostatečném množství.

Grilovaný kukuřičný klas a zeleninová polévka nevdají, ale celý oběd je chudý na bílkoviny. To lze vyřešit například tvarohovým dipem nebo dressingem na salát. Nebo je možné nahradit zeleninovou polévku luštěninovou nebo vývarem s masem.

3

Není potřeba hledat nové recepty

Rotujte jídelníček po 6 týdnech. Děti tak často dostanou své oblíbené pokrmy, ale také mají šanci se častěji setkat s těmi, které jsou méně známé. Bezmasých receptů již dnes máte dostatek a vycházejte z nich. Děti milují těstoviny. Zvolte různé druhy a k nim doplňte např. 5 omáček, dále dětem dejte oblíbenou klasiku – koprovku s knedlíkem a vejcem nebo třeba smažený květák s bramborovou kaší. Podívejte se na další stranu a vyberte ze skupin pokrmů, které znáte a podáváte a sestavte takto bezmasou nabídku.



Plnolůstěninové pokrmy

Čočka nakyselo, hrachová kaše, houbový kuba, dhal, cizrna na paprice, „cizrna ala butter chicken“, ...

Pokrmy s přídatkem luštěnin

Luštěninovozeleninové kari, kovbojské fazole..

Bezmasé pokrmy

Karbanátky, placičky, falafel,

na 6týdení cyklus postačí:

nevýběrový jídelníček **12 receptů**
výběrový jídelníček **30 receptů**

Bezmasé varianty klasik



Pasta, gnocchi, halušky, špecle

s boloňskou z čočky, pomodoro/arrabiata, zeleninové lasagne, amatriciana s uzeným tempehem, omáčka z pečených paprik, aglio olio, dýňové lasagne, mac and cheese (makaróny se sýrem), bezmasé pad thai,

gnocchi s gorgonzolou (nivou), se špenátem a smetanou, halušky se smetanovým špenátem, se zelím a uzeným tofu, halušky s brynzou nebo hráškovým pyré

Koprová máčka s vejcem, špenát s vejcem a brambory, bramboráky, smažený květák, smažený sýr s kaší a salátem.

Rizota a pilafy, krupetta, kernota, bulgur, kuskus, poke

Pizza, quiche, burrito, tortilla, quesadilla, fajitas, palačinky naslano, slané záviny, langóše

Zapečené brambory, fritaty, apéčená zelenina, ratatouille, mūsaka

sladké hlavní chody

Kdo je kdo

a co mu chutná

Flexitarián, reduktarián

Jím pestrou stravu, ale přednost dávám rostlinným potravinám. Občas si však dám maso nebo třeba rybu, vejce či mléčné výrobky. Masa se nechci zcela vzdát, ale do jídelníčku ho zařazuji třeba jen 2× týdně či méně. Takto mi to vyhovuje a chutná. Pestrá strava s převahou rostlinných potravin je spojována s příznivými dopady na zdraví a zároveň může přispívat k nižší zátěži životního prostředí.

Pescetarián

Jím pestrou stravu, rád si dám ryby nebo mořské plody. Jiné druhy masa však nejím. Vejce ani mléko a mléčné produkty mi nevadí. Můj jídelníček lze sestavovat velmi pestře s dostatkem všech potřebných živin.

Laktoovovegetarián

Nejím maso a všechny potraviny, které byly vyrobeny zabitím zvířete. Nejím tak třeba pokrm, kam je přidán masový vývar. Ale jím vejce, mléčné výrobky a piji rovněž mléko. Moje strava je pestrá, bohatá na luštěniny, zeleninu a ovoce. Jím tak, protože nechci ubližovat zvířatům či někdy z náboženského přesvědčení.

Vegan

I moje strava je pestrá, ale musím výživě trochu víc rozumět, aby mi dodávala vše, co potřebuji. Nejím nic, co pochází ze zvířat, tedy ani mléko, vejce či med. Můj jídelníček je bohatý na luštěniny, ořechy, obiloviny, ovoce a zeleninu. Některé živiny, které jsou typicky v živočišných potravinách, však musím doplňovat suplementy. Většině z nás, kteří se stravujeme tímto způsobem, vadí utrpení zvířat, můžeme ale mít i náboženské důvody.

Bezmasý pokrm v rámci oběda může být laktoovovegetariánský, ovovegetariánský (vejce), laktovegetariánský (mléko a mléčné výrobky), někdy se podaří i veganský. Ale pochutnat si na něm může každý.

U veganských variant je důležité začlenit do hlavního chodu / polévky luštěniny či produkty z nich jako zdroj bílkovin, neuškodí to ale ani vegetariánskému pokrmu, právě naopak. Pozor, vegetariánská strava není strava s omezením tuků. Oleje je potřeba také přidávat, aby byl pokrm lahodný.

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.**

Pít vodu je normální - pestrá má být strava. Pitný režim nemusí být pestrý.

Nápoje, které obsahují cukry (a také kyseliny), **poškozují zubní sklovinu**, a to i v případě, že se jedná o ředěné džusy, mošty či ovocné koncentráty.

- Právě **cukry** jsou potravou pro bakterie zubního plaku, které se díky nim množí
- a produkují kyseliny naleptávající zubní sklovinu.
- Zubní sklovinu **naleptávají také kyseliny**, které jsou často součástí těchto nápojů (v případě džusů dokonce přirozenou), a efekt bakterií tak znásobují.

Cílem je, aby se děti v průběhu jídla a po něm napily nápoje bez cukru, který tak pomůže **neutralizovat kyselost v ústech** a zabrání dalšímu omývání zubů sladkým či kyselým nápojem.

Strava dětí v mateřských školách tvoří až 60 % z celodenní stravy. Pitný režim, který je zajištěn neslazenými nápoji je pro ně proto velmi efektivním preventivním nástrojem proti vzniku zubního kazu.



Pár kulinářských rad

- 1 Nápojů, které neobsahují volné cukry, můžete nabídnout **více variant** – např. vodu s mátou, meduňkou, levandulí či plátky okurky a neslazený čaj. Ovocné čaje vybírejte ty bez ibišku, neboť jsou velmi kyselé.
- 2 Můžete rozmixovat ovoce ve vodě, tedy vyrobit smoothie, které bez dalšího oslazení můžete zařazovat, ale v omezeném množství – smoothies nejsou z hlediska cukru o moc lepší než džusy. Doporučujeme ho ale servírovat spíše ve džbánkách – přístroje typu vířiče by se vám mohly ucpávat.

Některé děti, zejména ty mladší, mohou mít averzi k plovoucím bylinkám či ovoci. Umožněte jim přístup k čisté vodě.



Kolik vody by člověk měl vypít

Záleží na tom, jak jsme aktivní a jaká je teplota okolí. Množství vody na kg hmotnosti je údaj, který mnoho neřekne, protože voda je i v potravinách. Co je ale velmi dobré vodítko, je to, jak často chodíte na toaletu a jakou barvu má vaše moč. Pokud jdete jen párkrát a moč je tmavá, je potřeba se napít. Moč by měla být světloune žlutá (to nemusí platit, pokud berete některé léky, suplementujete B-komplex nebo jste jedli např. červenou řepu).



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
přesnídávek a svačin	maximálně 2x měsíčně
celodenního stravování	maximálně 4x měsíčně

K takovýmto nápojům jsou vždy podávány na výběr nápoje bez mléka (a bez volných cukrů).



Nápoje, které obsahují mléko, mají jeden benefit, a tím je vápník, který děti ve svém věku potřebují.

Velmi omezeně je tedy možné takové nápoje nabízet oslazené. Zvažte však, kolik cukru do nich přidáte, příp. kolik cukru obsahují již z výroby.





Pár kulinářských rad

- 1 V některých mateřských školách nesladí ani kakao. Používají však na jeho přípravu mléko bez úpravy tučnosti (např. selské mléko nebo od lokálního farmáře), které je tučnější. A přidají pouze trochu holandského kakaa.
- 2 Pokud v mléce, kefíru, neochuceném jogurtovém či acidofilním mléce rozmixujete ovoce (například banán, jahody, ale osvědčilo se i mražené mango) a nepřidáte do něj žádný volný cukr, pak podobné koktejly můžete podávat s klidem **denně**. Koktejly s banánem mohou šednout, školní jídelny pro atraktivní barvu přidávají trochu červené řepy.
- 3 Někde děti preferují pouze neochucené mléko. Jestli je to právě váš případ, pak nabízejte pouze mléko.





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.



Sladký pokrm se sladkým nápojem znamená velkou dávku cukrů najednou. Nejen, že mnoho jednoduchých cukrů najednou způsobuje rychlý vzestup hladiny cukru v krvi, po kterém následuje rychlý pokles a nastupuje dříve pocit hladu, ale rovněž je to obrovské množství stravy pro bakterie zubního plaku, které trávením cukrů produkují kyseliny, které narušují zubní sklovinu.

Proto je po jídle vhodné se napít neslazených nápojů – pomohou tak slinám v ústech rychleji regulovat kyselost, což je vedle čištění zubů také prevence vzniku zubního kazu.

Když děti při jídle, po něm či mezi jednotlivými jídly popíjejí sladké nápoje, které obsahují i kyseliny (džusy, sirupy, kolu, ...), je v ústech stále velmi kyselé prostředí, které narušuje zubní sklovinu.

Stejně jako umýváme své tělo vodou, měli bychom vodu dopřát i zubům. A při konzumaci sladkých pokrmů to platí dvojnásob.

Velké množství cukru takto pohromadě znamená velké množství energie, což ani z hlediska dětské obezity není ideální.



Sladká jídla, sladké hlavní chody, sladké pokrmy a sladké dezerty



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

Tento bod popisuje většinou zaběhlou praxi. Ve většině školních jídelen, které poskytují celodenní stravu nebo vaří v rámci celodenního provozu v MŠ, nabízí v jeden den pouze jedno sladké jídlo.

V případě, že se jedná o internát nebo domov mládeže, který poskytuje například snídani formou bufetů, je potřeba v den, kdy je plánován sladký oběd, neposkytovat ve snídaňovém či večerovém bufetu sladké varianty.

Snídani	zapečený celozrnný toast se sýrem, cherry rajčata, bílá káva
Přesnídávka	jogurt s rozmixovaným banánem a jahodami, loupák , čaj
Oběd	hrachová polévka s majoránkou a celozrnnými krutony vepřový plátek, grenaille pečené brambory ve slupce s rozmarýnem, mrkvový salát, voda s citrónem
Svačina	chléb tradiční kváskový, máslo, vejce natvrdo, kapie, mléko
Večeře	špagety pomodoro s parmezánem, voda

Pokud zde místo loupáku budou neslazené křupavé špaldové vločky, pak například k večeri může být sladká ovesná kaše.

Sladká jídla, sladké hlavní chody, sladké pokrmy a sladké dezerty

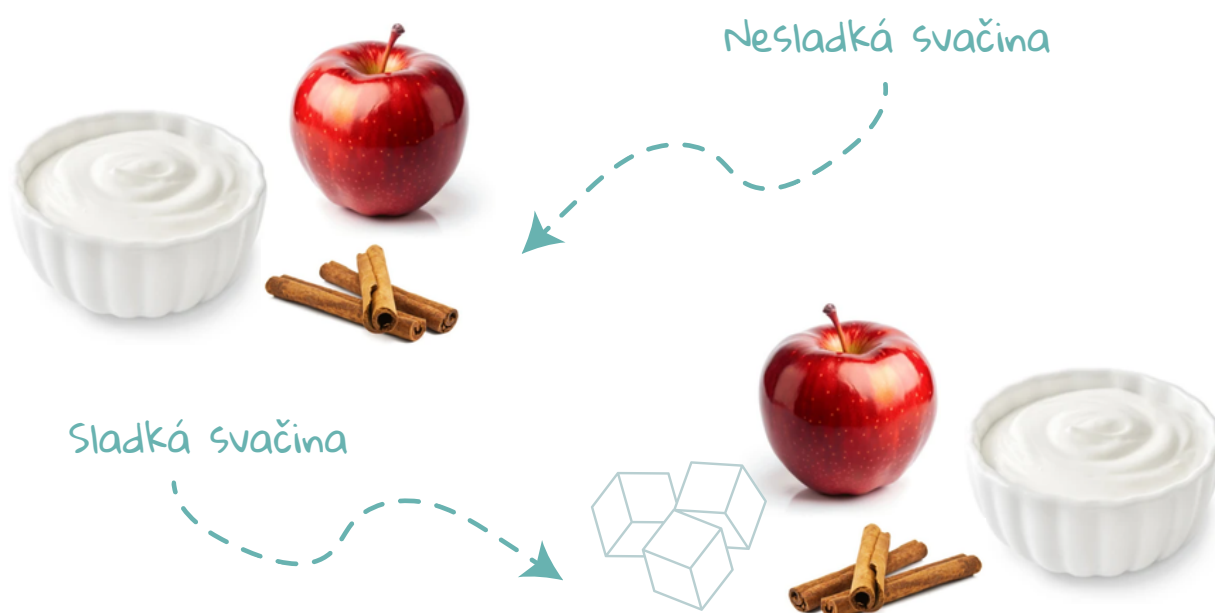
b

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, glukózofruktózový sirup a sacharóza, a
- 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.



Nejsou zdravé a nezdravé cukry. Často slyšíme, že med je zdravý cukr, stejně tak džusy, protože je to cukr z ovoce. **Ne**. Molekuly těchto cukrů jsou úplně stejné jako ty v kostce cukru. Tělo nepozná, odkud tyto molekuly pochází. Důležité je jen, kolik ho jíme a jaké další živiny s ním do těla putují.

14) § 23 odst. 2 zákona č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů.



Sladké přesnídávky a svačinky jako doposud



Děti si občas rády dají sladkou svačinku či přesnídávku. Je jen potřeba ohlídat, aby neobsahovala **zbytečně moc cukru**. Proto čtěte obaly a vybírejte takové výrobky, ve kterých je cukru méně. Velké rozdíly jsou například v ochucených jogurtech, ale také v snídaňových cereáliích.

Nejllepší variantou, kdy přesně víte, kolik cukru používáte, je např. vlastní ochucení bílých mléčných výrobků nebo příprava vlastní granoly (zapečené křupavé müsli). S granolou vám mohou pomoci i děti, které si vyberou ingredience, které chtějí přidat dle svých chuťových preferencí.

Pokud volíte jemné pečivo, můžete jej koupit nebo připravit. V tom případě můžete využít i **celozrnné mouky** či **vločky**, čímž zvýšíte jeho výživovou hodnotu.

Rozdíly v obsahu cukrů v jogurtech

Jogurt s čoko bonbóny	
Energie	502 kJ
Tuky	4,2 g
Z toho nasycené	2,6 g
Sacharidy	16,1 g
Z toho cukry	13,5 g
Bílkoviny	4,2 g
Sůl	0,14 g

Jogurt jahodový	
Energie	359 kJ
Tuky	2,8 g
Z toho nasycené	1,8 g
Sacharidy	11,2 g
Z toho cukry	11 g
Bílkoviny	3,7 g
Sůl	0,13 g

- 1 Sladké přesnídávky a svačiny podávejte **nejvýše 2× týdně**.
- 2 Pokud kupujete již hotové výrobky, **čtěte etikety** a porovnávejte obsah cukrů ve výživové tabulce. Volte ty varianty, ve kterých je cukru méně.
- 3 Ke sladké svačině či přesnídávce nabízejte **pouze nesladký nápoj**.
- 4 Zkuste dětem ochutit jogurt pouze banánem a neochuceným müsli, příp. do bílého jogurtu nstrouhejte jablko, přidejte skořici a ničím nepřislazujte. Taková svačina/přesnídávka se nepočítá do 2 sladkých týdně.

Sladká jídla, sladké hlavní chody, sladké pokrmy a sladké dezerty



Možnost volby sladkého pokrmu v rámci **hlavního chodu oběda** je maximálně **1x za 2 týdny** bez ohledu na jeho zařazení v konkrétním výběru.

Stejně sladké hlavní chody, jako jste byli zvyklí z nutričních doporučení ke spotřebnímu koši

Děti milují sladké obědy. Ty také nemusí být vždy výživovou katastrofou. Většinou se jedná o moučná jídla. Právě mouku lze dobře v řadě receptů zaměnit za **celozrnnou** variantu a přirozeně a nenásilně tak zvýšit nutriční hodnotu pokrmu.

Cukr máte ve svých rukou. Ani ve sladkých pokrmech ho nemusí být hromada. Sladkou chuť má i ovoce, které se dá do řady sladkých pokrmů přidat.

Nezapomeňte, že i sladký oběd musí obsahovat **zeleninu nebo ovoce**. Nabízí se podat zeleninovou polévku, ovoce zakomponovat do knedlíků či kaší, přidat ovocný salát nebo nabídnout ovoce jako doplněk.

Některé sladké pokrmy jsou velmi chudé na bílkoviny a děti po nich mohou mít rychle hlad. Nezapomínejte proto **bílkovinu doplnit** např. vhodnou polévkou.

1

Pokud vaříte hlavní chody na výběr, mohou si děti sladký oběd vybrat pouze 1x za 14 dnů. Není tak možné sladký pokrm dát jeden týden na jeden výběr, druhý týden na druhý výběr a třetí týden opět na první výběr.

2

Ke sladkému pokrmu nabízejte pouze **nesladký nápoj**.

3

I sladký oběd má obsahovat **zeleninu** nebo **ovoce, sacharidy, bílkoviny a tuky**. Většinou stačí ohlídat právě ovoce nebo zeleninu a bílkoviny.

Třeba šišky s máslem sypané strouhankou a cukrem neobsahují zeleninu, ovoce ani bílkovinu. Nabízí se tedy kombinace s luštěninovou polévkou a ovocem ve formě doplňku nebo s hovězím vývarem s dostatkem zeleniny. Variantou je změnit recept a podat šišky s máslem sypané perníkem, cukrem a strouhaným tvarohem a k tomu ovocný rozvar nebo zeleninovou polévku.

Sladká jídla, sladké hlavní chody, sladké pokrmy a sladké dezerty

d

V rámci školního stravování lze **jemné pečivo** podávat maximálně **2× měsíčně** v rámci **obědů**, **maximálně 4× měsíčně** v rámci **přesnídávek a svačin** a **maximálně 8× měsíčně** v rámci **celodenního stravování**.

Jemné pečivo má oproti běžnému (např. rohlík) více cukru. Jsou to typicky vánočky, záviny, buchty, koláče atd.

1

Jemné pečivo můžete zakoupit nebo ho připravit sami. V obou dvou případech je dobré **ohlídat složení** (zejména množství cukrů a nasycených tuků). Pokud zvolíte cestu nákupu již hotového jemného pečiva, nemáte v rukou tolik možností, jak jeho nutriční hodnotu zvýšit, to ale můžete dohnat doplněním celého jídla.

2

Vždy je důležité zaměřit se na **cukr**. Pokud jemné pečivo nakupujete, pak je vhodné sáhnout po méně sladkých variantách jako jsou mazance, vánočky, loupáčky. Méně cukru obsahují i neplněné croissanty, většinou však obsahují větší množství nasycených tuků.

3

Velmi sladké bývá jemné pečivo plněné povidly, džemy, marmeládami či čokoládovými krémy, pudinkem a s různou polevou či cukrovým posypem na povrchu (donuty, štolky, ...) atd. Takové druhy do jídelníčku dětí patřit nemusí, i když jsou pro ně tolik lákavé. Zvolte spíše makovou, tvarohovou nebo ořechovou náplň.

Pokud jemné pečivo připravujete sami, nezapomeňte:

- přidat celozrnnou mouku nebo
- přidat ovesné vločky,
- přidat čerstvé ovoce třeba na oslazení (banán, strouhané jablko, hruška, třešně...)
- přidat mléčný výrobek,
- přidat ořechy, semena (do těsta nebo drobenky),
- přidat umírněně cukru či medu apod.





Co můžete nabídnout jako sladké hlavní chody, přesnídávky, svačiny, sladké mléčné nápoje a dezerty za měsíc

Na obrázku jsou zobrazeny i sladké potraviny, které lze zakoupit. Mnohem lepší variantou je, místo zakoupených hotových výrobků je vyrobit. Ochutit bílý jogurt, upéct vlastní granolu, koláč, buchtu či loupáček. Jednak máte kontrolu nad kvalitou ingrediencí, množstvím cukru, ale také můžete přidat celozrnnou mouku, vločky, nebo použít na oslazení čerstvé ovoce.



Svačina



Přesnídávka



Přesnídávka



Svačina



Přesnídávka



Oběd



Svačina



Svačina



Přesnídávka



Oběd

Dezert



Pokud zařadíte více výrobků z celozrnné mouky nebo na oslazení místo části cukru použijete ovoce, budou i sladké pokrmy nutričně hodnotnější.



Sladká jídla, sladké hlavní chody, sladké pokrmy a sladké dezerty

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

Můžete tedy v měsíci nabídnout k obědu 2 sladké hlavní chody a 1 sladký dezert (s volným cukrem).

V případě večeří se sladké hlavní chody nelimitují a je rovněž možné podat 1x měsíčně sladký dezert.

- 1** Takovýmto dezertem se opět rozumí pokrm, který je **přislazený volnými cukry**. Může to být například ochucený mléčný výrobek, jemné pečivo, trvanlivé pečivo (např. sušenky) atd.
- 2** Opět platí, že jej můžete nakoupit již hotový. V tom případě doporučujeme sáhnout po takových výrobcích, které obsahují co nejméně cukrů a nasycených tuků – porovnejte výrobky mezi sebou nejen dle výživových hodnot, ale rovněž podle složení. Zaměřte se na takové, které mají co nejméně přídavných látek.
- 3** Pokud dezert vyrábíte, máte velký prostor jej nabídnout nutričně velmi hodnotný. Například přidáním celozrnných obilovin, ořechů, semen či ovoce nebo zeleniny (mrkev nebo cuketa dokáží těsta krásně zvláčnit).
- 4** Nepodávejte sladké dezerty k sladkým hlavním chodům.
- 5** Pokud je v rámci oběda či večeře podán dezert, nabídněte pouze nápoje bez volných cukrů.
- 6** V případě, že dezert vyrobíte bez volných cukrů – je možné ho nabízet libovolně bez omezení (mléčné výrobky ochucené ovocem, koktejly z ovoce a mléka, müsli tyčinky slazené pouze ovocem, banana bread slazený pouze banánem, štrúdl bez přidání cukru a medu, ...)

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



Dehydratované výrobky¹⁵⁾: **polévka, přísady do polévky, bujón, vývar, omáčka, šťáva a základ pokrmu.**

Tyto výrobky jsou typickými zástupci **vysoce průmyslově zpracovaných potravin**. V poslední době se množí přímé i nepřímé důkazy, že strava bohatá na vysoce průmyslově zpracované potraviny (VPZP) má negativní vliv na zdraví.

Co jsou vysoce průmyslově zpracované potraviny a jak je poznat?

VPZP vznikají kombinací mnoha jiných potravin a složek (vč. přídatných látek). Jsou vlastně takovou „**skládačkou**“. Jsou vyrobeny celou řadou průmyslových procesů k nimž se využívá sofistikovaných vybavení a technologií (s běžným vybavením doma je vyrobit nezládneme). Díky těmto procesům je možné z různých potravin získávat jednotlivé jejich složky a ty následně použít při výrobě vysoce průmyslově zpracovaných potravin. Ve vysoce průmyslově zpracovaných potravinách jsou tak zkombinovány přísady jako sůl, cukr, oleje, ale i izolované látky jako např. proteinové izoláty, kasein, laktóza, lepek, vysoce fruktózový kukuřičný sirup, maltodextrin atd. Výsledkem jsou vzhledově atraktivní, barevné, voňavé, cenově dostupné, trvanlivé, vysoce chutné výrobky.

Jednoduchým klíčem k rozeznání vysoce průmyslově zpracovaných potravin je otázka, zda byste přesně takovou potravinu (alespoň teoreticky) zvládli připravit doma. Pokud ne, je velmi pravděpodobné, že se jedná o vysoce průmyslově zpracovaný produkt.



A právě takové bychom měli jíst co nejméně, nebo lépe - vůbec.

15. § 2 písm. m) a n), § 5 a příloha č. 7 k vyhlášce č. 398/2016 Sb., o požadavcích na koření, jedlou sůl, dehydratované výrobky, ochucovadla, studené omáčky, dresinky a hořčici.



(Ne)bezpečná „Éčka“

K čemu slouží „Éčka“ – neboli přídavné látky? Jsou demonizovány nebo reálně existují rizika? Možná vás napadne při čtení složení potravin mnoho otázek. Co je to za látky a zda opravdu ve výrobcích musí být. K čemu slouží? Opravdu nemají vliv na zdraví?

Přídavné látky mohou být přírodního nebo syntetického charakteru. Do potravin se přidávají, aby prodloužily jejich trvanlivost, zachovaly atraktivní vzhled, konzistenci, chuť či nutriční hodnotu.

V současnosti je evidováno cca 2500 přídavných látek.

Každá přídavná látka, která prošla testováním a je povolena k použití do potravin, nese písmeno E a číselný kód. Při tomto testování se sleduje hladina látky, která nezpůsobí v organismu negativní změny. Přestože je toto testování důkladné a jednotlivé látky jsou označené za bezpečné, **nehodnotí se vzájemné reakce jednotlivých přídavných látek, které se mohou v řadě potravin vyskytovat pospolu.**

Tuto skutečnost je potřeba vzít v potaz zejména u dětí. Dětský organismus je citlivější než ten dospělý, děti také na kilogram své tělesné hmotnosti zkonzumují běžnou stravou relativně více přídavných látek než dospělí. Některé dlouhodobé studie z posledních let naznačují, že dlouhodobá konzumace některých přídavných látek může mít nepříznivé účinky na zdraví. I přestože tyto závěry zatím nejsou jednoznačně potvrzeny, v rámci prevence si i na tato možná rizika musíme dávat pozor. Nejlepší prevencí je proto pestrý jídelníček založený převážně na méně průmyslově zpracovaných potravinách.

Kde „Éčka“ nenajdete?

- 1 Nezpracované potraviny (ovoce, zelenina, brambory, ...)
- 2 Med
- 3 Máslo
- 4 Oleje a neemulgované tuky
- 5 Mléka (neochucená) všech tučností, pasterovaná, sterilovaná, UHT a smetany
- 6 Cukr
- 7 Neochucené kysané mléčné výrobky s živou kulturou, neochucené nesterilované podmáslí
- 8 Přírodní minerální vody a balené pramenité vody
- 9 Kávy s výjimkou ochucených instantních a kávových extraktů
- 10 Nearomatizované čaje
- 11 Těstoviny kromě bezlepkových a těch pro nízkobílkovinnou dietu



Problematické množství soli

Produkty na trhu, na jejichž omezení bod ve vyhlášce cílí, jsou tak slané, že v případě jejich použití prakticky nejde dodržet výživová doporučení pro denní příjem soli.

Denní doporučené množství soli je 5 g, což je zhruba kávová lžička spíše menší velikosti. V těchto 5 gramech je však započítána i sůl, která je přítomna v hotových potravinách jako sýry, uzeniny, či pečivo nebo právě vysoce průmyslově zpracované potraviny.



Dehydratovaný hovězí vývar

Ve výrobku je 50,2 g soli na 100 g, doporučené použití 23 g na 1 l vody. Při porci 250 ml obsah soli v 1 porci činí **2,9 g** pouze v polévce. Dle hygienických doporučení by však polévka měla obsahovat do 1 g soli ve 250 ml porci. Polévka připravená z tohoto přípravku sama o sobě odčerpá **58 % maximálního denního příjmu soli**.

Dehydratovaný slepičí vývar

Ve výrobku je 51,7 g soli na 100 g, doporučené použití 23 g na 1 l vody. Při porci 250 ml obsah soli v 1 porci činí **3 g** pouze v polévce. Dle hygienických doporučení by však polévka měla obsahovat do 1 g soli ve 250 ml porci. Polévka připravená z tohoto přípravku sama o sobě odčerpá **60 % maximálního denního příjmu soli**.

A kde je prostor pro sůl v hlavním chodu, salátu a dalších denních jídlech?



Vývar – základní nástroj kuchaře



Hovězí, drůbeží, zeleninový, rybí. Tmavý či světlý. Každý má svou charakteristickou vůni a chuť, které jsou pro dobré jídlo často potřeba.

Samotná tekutina vývaru není bohatá na živiny. Podobá se složením vodě a neobsahuje významné množství bílkovin ani vápníku. Má však nenahraditelnou sensorickou hodnotu.

Vývar neznamena jen polévku. Tekutinu lze využít na výrobu omáček, šťáv pod maso, ale např. i na vaření krup, luštěnin nebo rizota. Aby šel univerzálně použít, při vaření se **nesolí**. Solí se až následný pokrm z něj.

Na 10 litrů vývaru bez prášků, past a koncentrovaných tekutých bujónů potřebujete:

Do vývaru klidně použijte i odřezky, stonky natí, udělají vám obrovskou službu.

1

Hovězí vývar

2,5 kg hovězí kosti kloubní, 2,5 kg hovězí harfy, 50 ml řepkového oleje, 500 g cibule, 250 g řapíkatého celeru, 250 g mrkve, 10 g protlaku doppio, 1 g bobkového listu, 20 g stonků plocholisté petržele, 5 g celého pepře, 10 g čerstvého tymiánu. Pro tmavou barvu se kosti potřené olejem opékají do zlatavé barvy, zelenina se restuje. Vývar se táhne **10 hodin**. Nejlépe tedy přes noc.

2

Drůbeží vývar

2,5 kg kuřecích krků, 2,5 kg kuřecích korpusů, 50 ml řepkového oleje, 500 g cibule, 250 g řapíkatého celeru, 250 g mrkve, 10 g protlaku doppio, 1 g bobkového listu, 20 g stonků plocholisté petržele, 5 g celého pepře, 10 g čerstvého tymiánu. Pro tmavou barvu se kosti potřené olejem opékají do zlatavé barvy, zelenina se restuje. Vývar se táhne **6 hodin**. Nejlépe tedy přes noc.

3

Zeleninový vývar

1 500 g cibule, 875 g mrkve, 625 g řapíkatého celeru, 625 g pórků, 500 g nožiček hnědých žampionů (volitelně), 75 g protlaku doppio, 3 g celého pepře, 200 g česneku, 3 g bobkového listu, řepkový olej. Základem je orestování zeleniny dozlatova, poslední se restuje cibule, pórek a úplně nakonec česnek, aby nezhořkly. Vývar se vaří **1 hodinu**.

4

Rybí vývar

4 kg rybích kostí a hlav (bez žaber) z bílé ryby, 3 kg rybích kostí a hlav (bez žaber) z tučné ryby, 500 g cibule, 250 g řapíkatého celeru, 250 g pórků, 200 g fenyklu, 100 g nožiček hnědých žampionů (volitelně), 100 g citrónové šťávy, 50 g stonků kopru, 20 g snítek kopru. Důkladně odstraňte žábry, aby vývar nezhořknul. Zelenina ani kosti se nerestují. Vývar se vaří **1 hodinu**.



Jak snížit obsah soli v pokrmech

Nákup surovin

Při nákupu potravin je potřeba kromě ceny či složení **sledovat i obsah soli**. Jedná se zejména o sůl v pečivu (dodavatel by měl obsah soli sdělit, případně ho zjistit u výrobce), v sýrech (vybírejte takové, kde je soli do 1,25 %), či v masných výrobcích (vybírejte takové, kde je soli do 1,8 %, tj. 1,8 g/100 g výrobku). Ve školním stravování nedoporučujeme používat vysoce průmyslově zpracované potraviny (potraviny s velkým množstvím přídatných látek a potraviny vyrobené procesy, které se běžně v domácí přípravě stravy nepoužívají). Jedním z důvodů je i obsah soli v nich. Naprostá nezbytnost je porozumění informacím na etiketách potravin. Obsah soli je povinně značen v nutričních (výživových) údajích výrobku.

Při nákupu zeleniny je potřeba vybírat takovou, která je **dozrálá a sklizená v plné zralosti**, což má vliv na plnost její chutě. U brambor je potřeba vybírat odrůdy určené na danou kulinářskou úpravu. Při plné chuti zeleniny, ale i dobré chuti brambor je možné snížit množství soli, aniž by surovina chutnala mdle.

Správně zpracovaný recept

V receptu je vhodné **nanormovat sůl v gramech**. Tedy množství soli v gramech na počet porcí, pro který je recept sestaven (většinou je to na 10 dospělých porcí). Pokud bychom chtěli sůl snížit, budeme vědět, z jaké hodnoty a o kolik.

Správné normování dle počtu strážníků

Dle receptu je potřeba správně **nanormovat suroviny dle počtu přihlášených strážníků**. Tuto normu však je nezbytné při vaření **dodržet**. Častou chybou sledovanou v praxi např. u polévek je, že se normují správně dle počtu strážníků suroviny, ale použije se mnohem větší množství tekutiny, než udává recept (tzv. vaření po rysku). Chuť polévky se poté dohání solí, či dochucovacími směsmi.

Křupnutí

Atraktivitu pokrmu zvyšuje křupavost. Méně slané pokrmy je dobré doplnit křupavou složkou (kruton, krusta, ...), která dodá **atraktivní vjem**.

Slanější komponent v menším množství

V pokrmech, u kterých je zredukovaná sůl, může být mírně vyšší množství soli přítomno v některé ze složek, které se do pokrmu dává méně. Například sýr nebo malé množství osmažené slaniny na posyp.

Využívání vývarů

Při přípravě pokrmů doporučujeme **pracovat s vývarem jako základní surovinou**, která dodá chuť – např. při přípravě polévek, luštěnin, kuskusu, bulguru, rizota nebo pilafu, do omáček atd.

Správné zacházení s kořením

Pracovat s kořením nemusí být tak snadné, jak se zdá. Chuť mnoha koření se nerozvine pouhým nasypáním koření do jídla. Je to tím, že řada koření obsahuje silice, jejichž vůně se rozvine až při přípravě **na tuku** (např. sladká paprika, kari, garam masala, tymián, rozmarýn, ...). Jinou metodou je vyrobení si **odvarů** z koření, které se přidávají až na konec vaření, aby jejich chuť a vůně neunikla s párou.

Ochucené oleje a pesta

Jak už bylo řečeno, v tuku se rozpouští řada sensoricky atraktivních složek. Je možné si vyrábět **bylinné oleje či oleje z natí nebo pesta** s minimálním obsahem soli (i s vynecháním např. sýrů), kterými lze pokrmy nakonec dochutit. Hodí se do polévek, na těstovinové pokrmy, na maso, brambory, bezmasé pokrmy atd.

Uzavření chuti v surovině a karamelizace surovin

Tohoto lze využít například u masa, kdy ho **zprudka orestujeme** před další úpravou. Bílkovina se stáhne a chuť masa zůstane uvnitř. Na povrchu dojde k **reakci obsažených bílkovin** a tvorbě látek, které člověk vnímá chuťově velmi pozitivně.

U potravin, které obsahují cukry, lze rovněž využít **karamelizaci**, tzn. např. v zelenině. Zelenina orestovaná do zlatavé barvy pokrmu dodá plnější chuť, ale i barvu. Můžeme tedy používat méně soli

Pozor na sčítání soli v komponentech

Není vhodné solit všechny komponenty pokrmů. Jedná se zejména o problematiku příloh. **Solit není potřeba rýži**. V asijské kuchyni se rýže nesolí. Nemusí se solit ani k tradičním českým pokrmům, kdy je slaná omáčka či šťáva pod maso. U brambor je potřeba vybírat takové chutné odrůdy, které pak není potřeba solit. Nesolené vařené, pečené brambory, brambory ve slupce je možné **doplnit bylinkovým olejem, olejem z natí nebo bylinkovým máslem bez soli nebo s velmi malým obsahem soli** – sůl tak ulpí na povrchu a brambory jsou tím vnímány jako dostatečně posolené, přestože obsahují soli mnohem méně. U bramborových kaší je mírné množství soli potřeba, bramborové knedlíky jí obsahují menší množství. Těstoviny se většinou vaří v osolené vodě (výjimkou je kuskus, který doporučujeme vařit ve vývaru a osolit až komponenty, které budou přidávány k němu). Dalšími pokrmy, u kterých je potřeba pohlídat sůl v komponentech, je **pečivo**, které samo o sobě obsahuje sůl, ale také se doplňuje potravinami, které jsou většinou na sůl bohaté (šunka, sýr). Doporučujeme, aby **slané byly maximálně dva komponenty**. Tedy nepoužívat např. žervé a na něj šunku, ale zvolit jen žervé a např. pažitku. Ideální je výroba vlastních pomazánek, kam se sůl, například díky lučině nebo podobným potravinám, přidávat nemusí nebo se jí přidává kontrolované množství.

Finální ochutnání

Finální ochutnání pokrmů by měl mít na starosti ten z týmu, který solí nejméně. Kuřáci mají pozměněné vnímání slané chuti, solí obvykle mnohem více.

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

- b** Ochucovadla¹⁵⁾ s obsahem soli více než 10 g soli na 100 g nebo na 100 ml výrobku.

Používáte například sójovou omáčku, worcester, rybí omáčku, ústřicovou omáčku, teryiaki omáčku nebo třeba pad thai omáčku?

Pak se podívejte do tabulky výživových hodnot na etiketě a vyberte takový výrobek, který obsahuje **maximálně 10 g soli na 100 g nebo ml výrobku**.

Také sledujte složení a vybírejte takové výrobky, které mají **minimum přídavných látek**.

Použití těchto výrobků není zcela zakázáno, protože se předpokládá jejich omezené využití např. v rámci **asijské kuchyně**, pro kterou jsou typické. Je však potřeba vybrat ty méně slané.

~~**Tekutá polévková koření** jsou příliš slaná a do stravy dětí nepatří. Jejich chuť lze nahradit například:~~

libečkem.



15. § 2 písm. m) a n), § 5 a příloha č. 7 k vyhlášce č. 398/2016 Sb., o požadavcích na koření, jedlou sůl, dehydratované výrobky, ochucovadla, studené omáčky, dresinky a hořčici.

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



Stolní sladidla¹⁶⁾ a potraviny včetně nálevů a nápoje, které sladidla obsahují jako potravinářskou přídatnou látku.

Sladidla jsou různé látky, které **mají sladkou chuť** a slouží k nahrazení cukru. Nejsou zdrojem energie, příp. jí obsahují méně než cukr, čímž se staly součástí různých potravin v minulosti nazývaných slovem light. Ty měly sloužit jako vhodné potraviny pro snižování hmotnosti. Nové studie ale ukázaly, že sladidla nemají dlouhodobý pozitivní efekt na udržení zdravé hmotnosti či hubnutí. Potraviny se sladidly **udržují návyk na intenzivní sladkou chuť**. A to je to, čemu zejména u dětí chceme zabránit.

V poslední době jsou odborníci na výživu a lidské zdraví ohledně sladidel obezřetnější, než tomu bylo v minulosti. I proto, že se začaly objevovat **důkazy, že jejich konzumace nemusí být prospěšná pro zdraví**.



Sorbitol, mannitol, acesulfam K, aspartam, kyselina cyklamová a její sodná a vápenatá sůl, isomalt, sacharin a jeho sodná, draselná a vápenatá sůl, sukralosa, thaumatin, neohesperidin DC, neotam, sůl aspartamu-acesulfamu, steviol-glykosidy, maltitol, laktitol, xylitol, erythritol.

16. Nařízení Komise (EU) č. 1129/2011 ze dne 11. listopadu 2011, kterým se mění příloha II nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1333/2008 vytvořením seznamu potravinářských přídatných látek.



Kde se mohou sladidla skrývat

1

Dezerty

Pokud občas dáváte dětem v rámci oběda či večeře, na Mikuláše, či na Den dětí koupený dezert (sušenka, perník či jiné sladkosti), podívejte se nejen na obsah cukru a hlavní zastoupené složky, ale také na složení. Právě tam budou vyjmenovaná případná sladidla.

2

Sterilovaná zelenina a kompoty

Vždy dobře zkontrolujte složení i u těchto výrobků. Sladidla se v nich vyskytují relativně často. Nezapomeňte na kečup a podobné výrobky.

3

Nápoje

Mnoho nápojů je slazeno sukralózou – její název může evokovat, že se jedná o cukr, ale rovněž patří mezi sladidla.

4

Pozor na potraviny, kde bychom to nečekali

Třeba čekankový sirup, což je vlastně vláknina, bývá často doslazen rovněž sukralózou. Pokud tyto a podobné produkty používáte, vždy zkontrolujte složení.



Pozor na tvrzení „bez přidaného cukru“ na obalech. Takové výrobky mohou jednak obsahovat cukry volné, například z ovocných koncentrátů (tudíž v nich cukr je, a mnohdy velké množství), ale také sladidla, která doplní chybějící sladkou chuť.

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

- d Kořenící přípravky s přidanou solí¹⁵.

Koření určitě ano, ale bez přidané soli

Koření dodá pokrmům typickou chuť a vůni. Na trhu je velké množství různých koření, ale také směsí koření či **kořenících přípravků**. Právě do posledně zmiňovaných se přidává sůl, která do jisté míry slouží jako plnidlo (čistého koření je na 100 g méně). Pokaždé, když dochucujete kořenícími přípravky, pokrm zároveň solíte, a slanost tak nikdy nemáte zcela pod kontrolou. Sůl je určitě i konzervantem, ale koření je již konzervováno sušením a sůl obsahovat nemusí.

Informaci, zda je do koření přidána sůl najdete ve **SLOŽENÍ** výrobku. Pokud ve složení sůl není, je možné takové koření bez omezení použít.

- ✓ Koření = jeden druh (např. majoránka, tymián, kmín, ...)
- ✓ Směs koření = více druhů koření (provensálské, perníkové, kari, ...)
- ✗ Kořenící přípravek (grilovací koření, koření na americké brambory, ...) - nelze v rámci školního stravování použít, pokud obsahuje sůl

15. § 2 písm. m) a n), § 5 a příloha č. 7 k vyhlášce č. 398/2016 Sb., o požadavcích na koření, jedlou sůl, dehydratované výrobky, ochucovadla, studené omáčky, dresinky a hořčici.



Jak pracovat s kořením

Mohou děti pepř a chilli? Co se týče zdraví, tato koření dětem nijak neuškodí. Otázkou ale je, jak tolerují pálivou chuť. Trocha pepře pálivost pokrmu nezpůsobí, u chilli je to rizikovější.

1

Jednodruhá koření

Mnohým pokrmům sluší jedna bylinka, jiným zase kombinace koření.

2

Namíchejte si vlastní směs

Pokud se vám osvědčily některé kombinace, namíchejte si je z jednodruhových koření.

Zkuste třeba ve stejném poměru smíchat tymián, majoránku, oregano, rozmarýn a fenykl. Tato směs se hodí tam, kam dáváte protlak nebo rajčata.



3

Drahá sůl

Sůl může tvořit podstatnou část kořenicích přípravků. Dost často bývá ve složení na prvním místě. To znamená, že jí je v daném výrobku nejvíce. V těchto výrobcích slouží do jisté míry jako plnidlo. Kořenicí přípravky bez soli mohou být sice dražší, ale nakupujete více samotného koření, které vám také vydrží déle.

4

Kombinace s tukem

Intenzita některých druhů koření zesílí, pokud jsou restována na tuku. Klasicky to platí pro papriku, ale také třeba pro koření typická pro indickou kuchyni – kari, kurkumu, koriandr atd. V žádném případě se však nesmí připálit – zhořkly by. V průběhu restování je možné je podlít trochou vody – teplota se tak rychle sníží, tekutina se rychle odpaří a koření se nepřichytí.

5

Odvar z bobkového listu

Někdy aromatické látky odcházejí spolu s párou. Někdy je proto vhodné koření doplnit až ke konci. Zkuste třeba odvar z bobkového listu a nového koření. Nasucho je orestujte dokud se nerozvoní a zalijte vodou. V okamžiku, kdy začne voda bublat chvíli povařte, přiklopte pokličkou a odstavte. Odvar je velmi aromatický a lze jej přidávat na konci přípravy do téměř hotového pokrmu. Myslete však na to, že přidáváte tekutinu, abyste ostatní chutě nezredukovali.