

Potraviny, které se započítávají do průměrné měsíční spotřeby vybraných druhů potravin, a koeficienty.

Nově je do Přílohy 1 vyhlášky vložena tabulka č. 2, která popisuje, jaké potraviny z 9 sledovaných skupin potravin se do spotřebního koše (SK) zapisují, tedy které **mají vliv na plnění požadavků stanovených v tabulce č. 1.**

Potraviny, které jsou v tabulce č. 2 uvedeny, mají vliv na plnění tabulky č. 1.

Není povinností využívat veškeré potraviny z tabulky č. 2 - záleží na jídelně, které potraviny vybere a jak jimi splní spotřební koš.

V tabulce je u každého druhu potravin uveden koeficient = jaký podíl z hmotnosti potravin se počítá do spotřebního koše.

Platí pravidlo, že **potraviny, které v tabulce č. 2 nejsou uvedeny a jejichž použití není vyhláškou zakázáno, je možné používat. Pouze nemají vliv na plnění SK.** Jedná se zejména o potraviny, které není potřeba sledovat (vejce, obiloviny jiné než celozrnné, např. rýže) nebo jejichž nutriční hodnota není taková, aby byly pravidelnou a nedílnou součástí stravy.

To platí například pro směsi na bramborové knedlíky. Tyto výrobky obsahují pouze dílčí podíl sušených brambor (některé pouze 23 % a zbytek je mouka). Při započítání celé hmotnosti by se do skupiny Brambory zapsalo i velké množství mouky. Rovněž kvalita sušených brambor je nesrovnatelná s nutriční kvalitou čerstvých brambor a přepočítání sušených brambor na čerstvé by tak nedávalo smysl. Vyhláška však nezakazuje využití těchto výrobků, budou nadále přílohou k oblíbeným pokrmům. Spotřební koš je však nesleduje (nezapisují se do skupiny Brambory). Podobný princip platí u vajec. Ta rovněž mohou být libovolně používána, ale ve spotřebním koši se nesledují.

U některých potravin platí **omezení absolutní – v rámci školního stravování se používat nesmějí**, např. sladidla a nápoje či potraviny, které je obsahují; „sladké nápoje“ = nealkoholické nápoje bez obsahu mléka obsahující volné cukry (cukr, med nebo např. ovocný džus či koncentrát), dehydratované výrobky – polévka, přísady do polévky, bujón, vývar, omáčka, šťáva, základ pokrmu, jednodruhový volný tuk palmový, palmojádrový a kokosový, kořenicí přípravky se solí či ochucovadla s vyšším než 10% obsahem soli.

Na dalších stránkách podrobně probereme jednotlivé skupiny vybraných potravin ze spotřebního koše. Popíšeme si, jaké potraviny se do jednotlivých skupin zapisují, jaké jsou zdravotní benefity či rizika různých druhů potravin. Ukážeme si, jak se orientovat v informacích na etiketách a jak vybírat potraviny nutričně hodnotné a také přidáme praktické tipy.

Příklady potravin, které lze používat, ale nemají vliv na výsledek spotřebního koše



Bramborové těsto v prášku

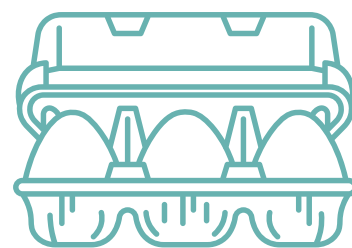
Složení:

pšeničná mouka, bramborové vločky 23 % (brambory, emulgátor: mono- a diglyceridy mastných kyselin, stabilizátor: difosforečnany, antioxidant: estery mastných kyselin s kyselinou askorbovou, antioxidant: disiřičitan sodný, barvivo: kurkumin), jedlá sůl max. 3 %.

Složení ani nutriční hodnotou to nejsou brambory. Navíc ve výrobku s tímto složením je přes 70 % mouky, je tedy logické, že je do skupiny Brambory řadit nebudeme.

Tyto výrobky je možné používat, obvykle jídelna zařazuje bramborové knedlíky cca 1-2× měsíčně. V případě, že do těchto těst přidáte například uvařené ječné kroupy či bulgur, můžete i touto cestou plnit skupinu Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny (započítáte množství přidaných celozrnných obilovin).

Spotřeba vajec, rýže, obyčejných těstovin či pečiva se nikdy nesledovala, a přesto jsou na přípravu stravy běžně používány. Na tom se nic nemění a školní jídelny je mohou libovolně využívat do řady pokrmů.



Vejce, těstoviny, rýže



Rybí prsty

Pokud rybí prsty obsahují méně než 60 % masa, více jak 0,8 % soli a přídavné látky, pak je možné je nabídnout, ale nezapisují se do spotřebního koše. To znamená, že nepomohou s plněním kategorie Ryby. Zvýhodněny jsou tak výrobky s lepším nutričním složením.