

Plnění výživových norem školního stravování pro běžnou stravu krok za krokem

Státní zdravotní ústav
Praha 2026

Metodika



Plnění výživových norem školního stravování pro běžnou stravu krok za krokem

Alexandra Košťálová, Eliška Selinger, Martin Krobot, Marina
Jeřábková, Hana Zemanová, Jiří Roith

Státní zdravotní ústav
Praha 2026



Plnění výživových norem školního stravování pro běžnou stravu krok za krokem

Autoři

Alexandra Košťálová
Eliška Selinger
Martin Krobot
Marina Jeřábková
Hana Zemanová
Jiří Roith

Odborní konzultanti

Petra Zukalová
Olga Johanidesová
Marcela Matušincová
Zdenka Trestrová
Lucie Novotná
Renata Převrátilová
Marcela Votavová
Marta Mandincová
Jan Moudrý
Monika Dobrovodská
Renata Lukášová
Sylva Šmídová
Jana Kubalová

Metodika vznikla na základě spolupráce s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy a Ministerstvem zdravotnictví. Metodika je uceleným souborem informací, které prakticky popisují aplikaci vyhlášky o školním stravování do praxe.

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 49/48, 100 00 Praha 10.

© Státní zdravotní ústav, 2026

1. vydání

Praha 2026

ISBN 978-80-7071-489-8 (pdf)



Obsah

Slovníček pojmů	5
Vysvětlivky piktogramů	6
Úvod	7
Výživové normy	8
Výživové normy ve školním stravování	9
Tabulka 1	14
Tabulka 2	15
Tabulka 3	17
Tabulka 4	18
Vybrané druhy potravin (sledované skupiny potravin ve spotřebním koši)	24
Maso	26
Ryby, měkkýši, korýši	32
Mléko a mléčné výrobky	42
Tuk volný	52
Cukr volný	56
Zelenina a ovoce	62
Brambory a ostatní hlízy	70
Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny	76
Luštěniny	97
Body pod tabulkami	114
Bod 1	115
Bod 2	116
Bod 3	117
Bod 4	118
Bod 5	119
Bod 6	120
Bod 7	126
Bod 8	129
Bod 9	131
Bod 10	145
Bod 11	150
Bod 12	157
Inspirováno Nutričním doporučením	168
Tipy	178



Slovníček pojmů

Pokrm

Je potravina, která je kuchyňsky upravena studenou nebo teplou cestou, nebo ošetřena tak, aby mohla být přímo či po ohřevu podávána ke konzumaci. Pokrmem je třeba polévka (např. dýňová), hlavní chod (např. rybí filé na másle), příloha (např. bramborová kaše) nebo salát. Příprava pokrmu je popsána konkrétním receptem.

Jídlo

Pojem popisuje denní jídlo. Tedy vše, co konzumujeme v rámci snídaně, přesnídávky, oběda, svačiny, večeře, 2. večeře. Vyhláška přesně stanovuje z čeho je složen oběd – polévka nebo předkrm, hlavní chod, nápoj a případně doplněk (salát, dezert, ovoce) – a večeře – hlavní chod, nápoj a případně doplněk (salát, dezert, ovoce).

Celodenní strava

Strava typicky podávaná např. na internátech, v domovech mládeže či dětských domovech. Sestává se ze všech denních jídel.

Strava v rámci celodenního provozu

V mateřských školách se podává přesnídávka, oběd a svačina.

Výživové normy

Jsou pravidla stanovena Přílohou 1 a 1a vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů.

Výživová doporučení

Systematicky formulované zásady opírající se o vědecké důkazy pro výběr potravin, velikost porcí a celkový způsob stravování pro běžnou zdravou populaci.

Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši

Metodika Ministerstva zdravotnictví obsahující doporučené postupy k pestrému plánování jídelních lístků v rámci školního stravování, která je odvozena od výživových doporučení.

Vysvětlivky piktogramů



Zajímavost z oblasti výživy nebo zbožíznalství či potřebná znalost ve vztahu k vyhlášce.



Kulinářský tip.



Vysvětlení významu bodu pod spotřebním košem. Případně vysvětlení konkrétního čísla tabulky.

Úvod

„Co jsi měl/a dnes k obědu?“ - to jedna z prvních otázek, které klademe my, rodiče, když přijdou naše ratolesti ze školy domů. A svědčí o tom, jak moc je pro nás školní stravování důležité, aniž bychom si to uvědomovali.

Mnohdy je to služba, kterou ani nevnímáme a bereme jako samozřejmost, že o naše děti bude postaráno, než o ně zase převezmeme svou zodpovědnost. Ale je to také služba, která by se do jisté míry dala nazvat sociální (dává možnost stravovat se v souvislosti dnešních cen za symbolickou cenu). Bez ní by se nám život velmi zkomplikoval. Zejména těm rodičům, kteří pracují na plný úvazek. Nebylo by lehké dětem zajistit každý den pestrý oběd svépomocí a bylo by komplikované to vymyslet tak, aby mladší děti mohly docházet i do družiny nebo na odpolední kroužky. Pro mnoho rodin by to byl velmi obtížně řešitelný problém.

Stačí si vzpomenout na období pandemie covidu-19, kdy děti zůstaly doma a s těmi mladšími i jejich rodiče. Mnozí museli na dálku pracovat z domova a ještě přemýšlet nad každodenní stravou pro děti. Mnozí po večerech poctivě vařili na druhý den, jiní zvolili dovážku hotového jídla z restaurací a další nakoupili polotovary. Každopádně za toto období, kdy děti jídelny nenavštěvovaly a také nemohly ani sportovat ve svých kroužcích a sportovních klubech, se ručička na váze mnohým z nich vychýlila směrem k vyšší hmotnosti.

A krásně se tak ukázalo, že mediálně často kritizované školní stravování má obrovský preventivní potenciál. Proč? Právě proto, že se strava ve školních jídelnách řídí pravidly, kterým říkáme **výživové normy**.

Publikace, kterou držíte v ruce, se těmto pravidlům věnuje a popisuje je v komplexních a širokých souvislostech. Nemusí sloužit jen pro personál školních jídelen, ale také pro rodiče a širokou veřejnost. Vysvětluje, jaká strava je ve školním stravování podávána a proč. Může být inspirací pro domácí vaření či nákup nutričně hodnotných potravin. Také poslouží pedagogům, kteří řadu informací mohou použít ve výuce a předat tak dětem informace o potravinách, jejich vlivu na náš organismus, ale také na přírodu.

Po 32 letech se mění principy výživových norem, podle kterých se připravuje strava ve školních jídelnách. Pro mnohé z vás je to první komplexní změna za vaši pracovní kariéru. Možná máte obavy, co vše vás čeká, odkud začít a jak si na změny zvyknete vy i děti. Věříme, že vám tato metodika pomůže s výkladem vyhlášky a přinese řadu rad a příkladů, jak se na změny připravit a postupně je zavést do denní praxe.

Výživové normy

Výživové normy ve školním stravování

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, v § 121, odstavci 2 ukládá, že se školní stravování řídí **výživovými normami**. Zodpovědnost za jejich stanovení má Ministerstvo zdravotnictví. Výživové normy pak podrobně popisuje vyhláška o školním stravování č. 107/2005 Sb., ve znění pozdějších předpisů.

Co to ale takové výživové normy jsou? Jednoduše by se dalo říct, že se jedná o soubor pravidel **podložených vědou**, která určují optimální příjem živin skrze potraviny pro různé věkové kategorie dětí. Cílem je, aby byla nabízena strava, která bude prevencí řady nemocí a skrze kterou se podpoří zdraví dětí, jejich rovnoměrný růst a vývoj.

Proč stát stanovuje pravidla školního stravování?

Každá společnost usiluje o to, aby její členové byli co nejzdravější (což je ta hodnota, která v životě každého z nás hraje nejdůležitější roli) a aby náklady na léčbu nemocí byly co nejnižší. Proto je snaha vytvářet prostředí, kde je **zdravá volba potravin tou nejjednodušší**.

Ano, může se stát, že rodiny dětem takové prostředí nevytvářejí a že se děti s řadou potravin setkávají poprvé ve školní jídelně. O to důležitější je její role, protože dává příležitost právě i těmto dětem. To však s sebou nese i edukační a motivační rozměr: povzbudit děti k ochutnání potravin, které z domova neznají. A to lze nejlépe ve spolupráci s pedagogy.

Školní stravování má obrovskou výhodu – nabízí dětem minimálně jedno denní jídlo sestavené na základě výživových doporučení. Lidé, kteří se chtějí stravovat dle zásad správné výživy, musejí mít nejen znalosti, ale také vůli. Největší bariérou v praxi bývá, že si takovou zdravou stravu během dne nemohou lehce zajistit – ať už nákupem, nebo výběrem v místě svého denního stravování.

Výhody školního stravování jsou v tomto ohledu obrovské. **Školní stravování tuto možnost dává.** Navíc se v zařízeních školního stravování stravují i zaměstnanci nebo cizí strávníci, např. senioři.

Výživové normy vychází z výživových doporučení

Ty většinou vydávají jednotlivé státy pro své obyvatele. Jsou sestaveny tak, aby fungovaly jako prevence nemocí, které jsou v dané zemi časté a současně tak, aby respektovaly kulturní zvyklosti.



Ano, minimálně jednou v životě každý z nás podobné věci slyšel. Přesněji se jim říká **výživová doporučení** a řadou z nich se řídíme, nebo se o to pokoušíme s větším či menším úspěchem.

Aby se tato doporučení stala nejjednodušší volbou a dostupnou samozřejmostí, stanovují výživové normy školního stravování (vyhláška o školním stravování) konkrétní pravidla. Jejich respektování pak vede k pravidelnému a přirozenému naplňování těchto doporučení.

Výživové normy, kterými se řídí školní stravování, jsou komplexní. Zahrnují pestrou škálu potravin, které mají být v určitém přesně definovaném množství a frekvenci dětem předkládány formou pestré nabídky pokrmů. Odráží se v nich nejen cíl podpořit dětské zdraví a růst, ale i ohleduplnost k životnímu prostředí, například podporou bio či sezónních potravin.

Revoluce na talířích se ale nekoná

Spotřební koš určuje např. množství

Ryby

Treska, losos, tilapie, mahi mahi, pstruh, kapr, tuňák, sumeček, ...

Smažená ryba, pizza s tuňákem, špagety s tuňákem, filet na bylinkách, losos s citronovým bešamelem, rybí karbanátky, ...

Maso

Vepřová plec, krůtí prsa, kuřecí stehna, hovězí zadní, přední, panenka nebo kachní prsa či králičí stehna, ...

Kuře na paprice, svičková, rajská, znojemská, sekaná, teryaki křídla, řízek, boloňské ragú, ...

Zelenina a ovoce

Mrkev, hrášek, kukuřice, papriky, rajčata, okurky, dýně, jablka, borůvky, švestky, banány, hrozny, ...

Tomatová omáčka, svičková omáčka, salát, hráškový krém, vepřové v mrkvi, halušky se zelím, borůvkový žahour, žemlovka, ...

Luštěniny

Čočka, fazole, hrách, cizrna, tofu, tempeh, ...

Čočková polévka, čočkový dhal, kovbojské fazole, cizrnové kari, sekaná s přidavkem čočky, hummus, čočka na kyselo, ...

Jídelna volí recept



Výživové normy (neboli spotřební koš) jsou jako seznam potravin – co se z nich uvaří, to záleží na školní jídelně. Legislativa, ale nestanovuje povinné ani doporučené recepty.

Výživové normy

Příloha 1

Výživové normy pro běžnou výživu
(Pravidla pro většinu školních jídelen v ČR)

Tabulka 1 (spotřební koš)

Množství vybraných druhů
potravin v g na strávnicka na den

Příloha 1a

Flexibilní výživové normy
(Pravidla pouze pro ty jídelny, kde se strávnicki
stravují jiným než běžným způsobem)

Tabulka 1 (spotřební koš)

Množství vybraných druhů
potravin v g na strávnicka na den

Tabulka 2 přílohy 1

Potraviny, které se
započítávají do spotřebního
koše

Tabulka 2 přílohy 1a

Množství minimálního plnění
v kategorii Maso, Ryby, korýši,
měkkýši a Luštěniny

Tabulka 3

Přípustná tolerance plnění
spotřebního koše

Tabulka 4

Čisté hmotnosti potravin

12 bodů

Doplňující pravidla, definující
pestrost a frekvenci zařazení

4 body

Upřesňující principy
flexibilních norem