

Příloha 1

Výživové normy pro školní stravování pro běžnou výživu

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strávnicka a den v gramech, uvedeno v hodnotách „čistá hmotnost“.

Tabulka č. 1 popisuje **9 skupin potravin**, které jsou v rámci školního stravování sledovány. Ty velmi dobře kopírují skupiny potravin, kterých se týkají výživová doporučení, neboli těch, které jsou zobrazeny například v pyramidě výživy. Ta většinou říká, kolik porcí potravin dané skupiny máme zkonzumovat na den. A podobně to stanovuje i tabulka č. 1, které se říká slangově **spotřební koš**.

Co to znamená? Pro školní jídelnu je to vlastně velmi **obecný nákupní seznam**, který říká, jaké skupiny potravin nakoupit. **Neříká ale, jaké konkrétní druhy potravin koupit a jaké pokrmy z nich vařit.** To je na každé školní jídelně, protože vedoucí, ředitel/ka, kuchař/ka nejlépe znají své strávnicky a vědí, co u nich dětem chutná, a naopak, které pokrmy nebo potraviny děti nemají rády.

- 1 Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin je jiná pro každou věkovou kategorii. **Nová je kategorie dětí od 2–3 let věku.**
- 2 Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin je rozepsána pro všechna denní jídla. Nadále platí, že v rámci celodenního provozu v mateřských školách lze použít **součtu** přesnídávky, oběda a svačiny. Podobně to platí u celodenní stravy například v domovech mládeže či internátech.
- 3 Veškeré hodnoty odpovídají normování. Tedy děti od 15 let výše dostávají tzv. dospělou neboli celou porci. Děti ve věku 11–14 let mají mít 80 % celé porce, 7–10 leté děti 70 %, 4–6 leté děti 60 % a 2–3 leté děti 40 % celé porce. Všechny hodnoty v tabulkách jsou již na základě těchto podílů propočítány.
- 4 **Skupina zelenina a ovoce se sledují dohromady.** Školní jídelna má naprostou volnost ve své volbě. K některému pokrmu se hodí spíše zelenina a k jinému ovoce.
- 5 **Dohromady se sleduje i mléko a mléčné výrobky.** Množství v tabulce je propočítáno tak, aby jakoukoli volbou byl splněn požadavek na příjem vápníku skrze mléko či mléčné výrobky. Jídelna má opět volbu, například dle preferencí strávnicků, zda nabídne k pití mléko, nebo spíše využije sýr (jogurt, tvaroh, ...).
- 6 Nově je sledována skupina **Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny**, neboť výživová doporučení pro vlákninu se za posledních 30 let výrazně zvýšila.