

# Co budou děti dostávat na talíř?

Mgr. Marina Jeřábková  
Mgr. Alexandra Košťálová

Státní zdravotní ústav  
[www.mametonataliri.cz](http://www.mametonataliri.cz)  
[spotrebni.kos@szu.cz](mailto:spotrebni.kos@szu.cz)



# Cesta postupné a nenásilné změny

- Cílem **není** vařit zcela jiné, nové a neznámé pokrmy
- Cestou je podávat oblíbená a známá jídla, na která jsou děti zvyklá, ale zvolit **vhodné kombinace** např. s polévkou, doplňkem
- Někdy stačí **obměnit některé ingredience**
- Lépe častěji opakovat pokrmy, děti je lépe poznají, nebo se na oblíbené těší a dostanou je častěji

Zeleninová  
polévka,  
buchtíčky s  
krémem

Jíška z  
celozrnné  
ječné mouky

# **Principy nového spotřebního koše**

# OVOZEL, bílkoviny, sacharidy, tuky v každém jídle

- Každé denní jídlo obsahuje **zeleninu či ovoce**, zdroj **sacharidů** (obiloviny, pseudoobiloviny či brambory), zdroj **bílkovin** (maso, ryby, korýši, měkkýši, vejce, mléčné výrobky, mléko či luštěniny) a zdroj **tuků**, který je přítomen buď v potravinách samotných, nebo se do pokrmů přidává. To neplatí pro 2. večeře.

jídlo = snídaně,  
přesnídávka,  
oběd, svačina,  
večeře





# Zelenina a ovoce (plnění od 75 % výše)

- do SK se nezapočítávají slupky, pecky, jádřince
- **ke každému dennímu jídlu**
- sezónnost 10 % (včetně brambor)
- zelenina má převažovat ovoce
- v syrovém stavu či tepelně upravené
- s rozumem sterilované a mléčně kvašené

V polévce, salátu,  
jako součást  
přílohy nebo  
hlavního chodu, v  
pomazánce, jako  
obloha nebo ovoce  
jako doplněk

KLASIKA - svíčková,  
mrkev a cibule  
celoročně sezónní

Nezmizí kyselá okurka,  
sladká kukuřička,  
sterilované zelí ke  
kachně, ani třeba řepa



## Maso - plněné 75 - 125 % (u 3 výběrů 150 %)

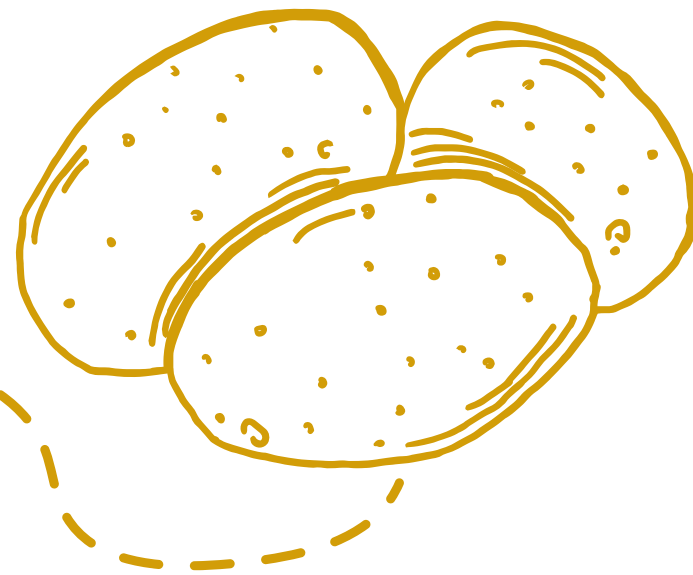
- pestrost v nabídce (1x týdně bílé maso, 1x červené a 1x za 14 dnů další poloviční porce libovolného masa)
- u výběrového JL se dvěma výběry možnost nabídnout maso **každý den**
- je regulována nabídka masných výrobků a polotovarů (max. 20 % ze normy skupiny maso)
- maso lze používat samozřejmě i do polévek, jak je zvykem
- do bezmasých pokrmů se používají pouze zeleninové vývary
- do SK se **nezapočítávají kosti** - děti kosti nejedí



## Brambory - plnění 75-125 %

- původní spotřeba opravdu vysoká neodpovídala reálné spotřebě brambor v ČR
- je možné používat sypké směsi na bramborové knedlíky - **nejsou zakázány**
- využití brambor - jako příloha, k zahuštění polévek, do polévek, součást bezmasých hlavních chodů
- mohou být i součástí sladkých pokrmů

nezmizí klasické  
přílohy (bramborové  
kaše, bramborové  
knedlíky, vařené,  
pečené brambory...)



# Mléko a mléčné výrobky - plnění 75 - 125 %

- nesnižuje se množství mléka a mléčných výrobků - ale volnost ve výběru
- není povinností podávat mléko jako nápoj
- bude plněna potřeba vápníku
- bílé (neochucené) mléčné výrobky lze libovolně dochucovat
- ochucené zakoupené varianty jsou limitovány obsahem cukrů - 11 %
- omezeně je možné nabízet mléčné nápoje s přidaným cukrem



jídelsna volí varianty  
podle zvyklostí  
strávníků - někde děti  
pijí mléko, jinde více  
vůžijí sýry, jogurty,  
smetanu





| <b>Mléko<br/>současný<br/>SK</b> | 2 roky     | 3-6 let    | 7-10 let  | 11-14 let | 15 a víc let |
|----------------------------------|------------|------------|-----------|-----------|--------------|
| snídaně                          |            |            |           |           |              |
| přesnídávka                      | <b>300</b> | <b>300</b> | 19        | 17        | 9            |
| oběd                             |            |            | <b>55</b> | <b>70</b> | <b>100</b>   |
| svačina                          |            |            |           |           |              |
| večeře                           |            |            |           |           |              |

| <b>Mléko návrh<br/>SK</b> | 2 roky     | 3-6 let    | 7 let MŠ   | 7- 10 let | 11-14 let | 15 a víc let |
|---------------------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|--------------|
| snídaně                   | 98         | 147        | 171        | 171       | 196       | 245          |
| přesnídávka               | <b>133</b> | <b>200</b> | <b>234</b> | 104       | 119       | 148          |
| oběd                      |            |            |            | <b>78</b> | <b>89</b> | <b>111</b>   |
| svačina                   |            |            |            | 52        | 59        | 74           |
| večeře                    | 65         | 98         | 114        | 114       | 130       | 163          |

# Luštěniny (plnění od 75 %)

- **množství zůstává obdobné** jako ve starém koši, korekce normování oproti původnímu SK
- možnost jako hlavní chod, část hlavního chodu, součást přílohy, v polévce, salátu, na zahuštění, v dezertu, v pomazánce
- i jídlo s luštěninami je doplněno zeleninou nebo ovocem



Do kari lze využít různé druhy luštěnin, včetně tofu, či tempehu



zahuštění polévek - lze i luštěninovou moukou



Hummus lze připravit nejen z cizrny, je možné kombinovat se zeleninou. Řidší poslouží jako dip

# Ryby - plnění od 75 %

- minimálně 2x za měsíc - **jako doposud**
- **důraz na větší pestrost** - poloviční množství ryba tučná - losos, makrela, sled', sardinky
- u obalovaných polotovarů je požadována **kvalita**
- není povoleno používat ryby s přidanou vodou - malá výtěžnost
- lze přidat libovolně - polévka, hlavní chod, předkrm, pomazánka



minimálně 60 %  
rybího masa a  
0,7 % soli





# Celozrnné obiloviny

| Pohanka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ječmen                                                                                                                                                                                                                        | Pšenice                                                                                                                                                                                                              | Oves                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Kroupa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• za studena loupaná (zeleno béžová - méně chuťově aromatická)</li> <li>• namáčet minimálně hodinu před přípravou, ideálně déle</li> <li>• kontrabáš s pohankou (pohanka, brambory, uzené maso - zapečené)</li> <li>• pohanka s brynzou (ale halušky s brynzou)</li> <li>• pohanka součást karlovarských knedlíků</li> <li>• pohanka součást mletých mas</li> <li>• jako příloha až pro zkušené strávníky</li> </ul> | <p><b>Kroupy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• namáčet s klidem přes noc</li> <li>• zavařka do polévek</li> <li>• do knedlíků</li> <li>• krupetto - podobné pilafu (českému rizotu)</li> <li>• kuba</li> </ul> | <p><b>Špaldové kroupy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• namáčet s klidem přes noc</li> <li>• kernotto - podobné pilafu (české rizoto)</li> <li>• zavařka do polévek</li> <li>• do knedlíků</li> </ul> | <p><b>Vločky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zavařka</li> <li>• kaše</li> <li>• sušenky k jogurtům</li> </ul> |
| <p><b>Lámanka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zahušťování polévek</li> <li>• do mletých mas jako pojivo</li> <li>• zeleninovo pohankové karbanátky</li> <li>• pomazánky (ala směs na topinky)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>Mouka celozrnná</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zahušťování</li> <li>• lívance</li> <li>• palačinky</li> <li>• bábovky, banana bread...</li> </ul>                                                     | <p><b>Špaldová celozrnná krupice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kaše (možno kombinovat s obyčejnou krupicí)</li> <li>• halušky, knedlíky, noky do polévky</li> <li>• koláče</li> </ul>             | <p><b>Krupice a mouka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zahuštění</li> <li>• kaše</li> </ul>                    |
| <p><b>Krupice a mouka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krupice - klasické kaše - lépe kombinovat s pšeničnou krupicí, knedlíky, halušky</li> <li>• Mouka - zahuštění nebo palačinky - také lépe začít 1/3 a kombinovat s pšeničnou nebo ječnou</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>Špaldová celozrnná mouka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• koláče, muffiny</li> <li>• Palačinky</li> </ul> <p>!!! NEVHODNÁ K ZAHUŠŤOVÁNÍ řídne!</p>                                             |                                                                                                                                |





Celozrnný karlovarský knedlík,  
rajská zahuštěná ječnou  
celozrnnou moukou



Pohanka a celozrnné pečivo v  
masových kuličkách, velouté -  
celozrnná ječná jíška



Ječné kroupy v sekané



Celozrnný karlovarský  
knedlík, rozlitaný ptáček



Wafle z ječné celozrnné mouky  
1/2 (1/2 mouky obyčejné)



Špaldové kroupy v  
bramborovém těstě na noky



## Cukr volný - plnění 0 -100 %

- není povinnost spotřebovávat cukr - **dolní hranice byla zrušena**
- cukry lze přidat **do sladkých pokrmů** (hlavní chod, přesnídávka, svačina...), **dezertů, mléčných výrobků, salátů, omáček, polévek...**
- oslazeny mohou být mléčné nápoje, ale je omezena frekvence jejich nabízení
- řešení pro obcházení spotřebního koše u cukru (kupované sladkosti, jemné pečivo, ochucené mv., nápoje s cukrem - jsou regulovány)

OBĚDY  
maximálně 1x měsíčně,

PŘESNÍDÁVKY a SVAČINY  
maximálně 2x měsíčně

CELODENNÍ STRAVA  
maximálně 4x měsíčně



# Tuk volný - plnění 75 -100 %

- poměr tuků 2:1 ve prospěch rostlinných variant (preference řepkového, olivového...)
- příjem nasycených tuků omezen v rámci omezení používání masných výrobků, podávání doplňků formou zakoupených cukrovinek.
- volný palmový, palmojádrový a kokosový se nepoužívají
- do skupiny tuky se nově nezapočítávají mléčné výrobky (s výjimkou másla)

Preference kvalitních olejů, případně másla před vysoce průmyslově zpracovanými tuky



Pitná voda, Rostlinné oleje a tuky (řepkový olej, palmový tuk, kokosový tuk, slunečnicový olej v různém poměru), Mléčný tuk, Emulgátory (mono- a diglyceridy mastných kyselin, polyglycerylpolyricinoleát), Jedlá sůl (0,45 %), Sušené odstředěné mléko, Konzervant (sorban draselný), Kyselina (kyselina citronová), Aroma, Vitaminy (vitamin E, vitamin A, vitamin D), Barvivo (karoteny), Obsah tuku 40 %



# Sladké hlavní chody - oběd

- max. 2x měsíčně - **jako dosud**
- v kombinaci s neslazeným nápojem
- v rámci jídla (oběda) musí být doplněna zelenina, ovoce (polévka, doplněk, součást těsta), zdroj sacharidů a bílkovin



Malou část bílé mouky lze nahradit moukou CELOZRNNOU, pohankovou.

Prostor pro využití drobných plodů, které mají děti rádi.

i BUCHTIČKY S KRÉMEM budou





# Sladké přesnídávky a svačiny

- **max. 2x týdně** - soudobá praxe je obdobná
- sladká = s volnými cukry
- v kombinaci s neslazeným nápojem



Svačiny, do kterých není přidán cukr (med, sirupy apod.) nejsou považovány za sladké (např. jogurt, nastrované jablko, skořice).

Platí i pro štrúdl, když není přidán cukr do jablek ani na ozdobu



| Nevýběrový JL<br>dle ND | 1. týden      | 2. týden      | 3. týden      | 4. týden      |
|-------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Den v týdnu             | Maso bílé     | Maso bílé     | Maso bílé     | Maso bílé     |
| Den v týdnu             | Maso červené  | Maso bílé     | Maso červené  | Maso bílé     |
| Den v týdnu             | Ryba          | Maso červené  | Ryba          | Maso červené  |
| Den v týdnu             | Sladký pokrm  | Maso červené  | Sladký pokrm  | Maso červené  |
| Den v týdnu             | Bezmasý pokrm | Bezmasý pokrm | Bezmasý pokrm | Bezmasý pokrm |

| Nevýběrový JL | 1. týden      | 2. týden      | 3. týden      | 4. týden      |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Den v týdnu   | Maso bílé     | Maso bílé     | Maso bílé     | Maso bílé     |
| Den v týdnu   | Maso červené  | Maso červené  | Maso červené  | Maso červené  |
| Den v týdnu   | Ryba          | Polomasytý    | Ryba          | Polomasytý    |
| Den v týdnu   | Sladký pokrm  | Bezmasý pokrm | Sladký pokrm  | Bezmasý pokrm |
| Den v týdnu   | Bezmasý pokrm | Bezmasý pokrm | Bezmasý pokrm | Bezmasý pokrm |

| Výběrový<br>JL dle ND | 1. týden              |                       | 2. týden              |                       | 3. týden              |                       | 4. týden              |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Den v týdnu           | Maso drůbeží / králík | Sladký pokrm          | Maso drůbeží / králík | Sladký pokrm          | Maso drůbeží / králík | Sladký pokrm          | Maso drůbeží / králík | Sladký pokrm          |
| Den v týdnu           | Maso vepřové          | Maso vepřové          | Maso vepřové          | Ryba                  | Maso vepřové          | Maso vepřové          | Maso vepřové          | Ryba                  |
| Den v týdnu           | Ryba                  | Bezmasý pokrm         | Maso hovězí           | Bezmasý pokrm         | Ryba                  | Bezmasý pokrm         | Maso hovězí           | Bezmasý pokrm         |
| Den v týdnu           | Sladký pokrm          | Maso drůbeží / králík | Sladký pokrm          | Maso drůbeží / králík | Sladký pokrm          | Maso drůbeží / králík | Sladký pokrm          | Maso drůbeží / králík |
| Den v týdnu           | Bezmasý pokrm         | Maso hovězí           | Bezmasý pokrm         | Maso hovězí           | Bezmasý pokrm         | Maso hovězí           | Bezmasý pokrm         | Maso hovězí           |

| Výběrový<br>JL | 1. týden              |                     | 2. týden              |                     | 3. týden              |                     | 4. týden              |                     |
|----------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|
| Den v týdnu    | Maso drůbeží / králík | Bezmasý pokrm       | Maso drůbeží / králík | Bezmasý pokrm       | Maso drůbeží / králík | Bezmasý pokrm       | Maso drůbeží / králík | Bezmasý pokrm       |
| Den v týdnu    | Maso vepřové          | Bezmasý pokrm       | Maso vepřové          | Bezmasý pokrm       | Maso vepřové          | Bezmasý pokrm       | Maso vepřové          | Bezmasý pokrm       |
| Den v týdnu    | Ryba                  | Bezmasý pokrm       | Polomastý pokrm       | Bezmasý pokrm       | Ryba                  | Bezmasý pokrm       | Polomastý pokrm       | Bezmasý pokrm       |
| Den v týdnu    | Sladký pokrm          | Maso drůbeží/králík | Bezmasý pokrm         | Maso drůbeží/králík | Sladký pokrm          | Maso drůbeží/králík | Bezmasý pokrm         | Maso drůbeží/králík |
| Den v týdnu    | Bezmasý pokrm         | Maso hovězí         | Bezmasý pokrm         | Maso hovězí         | Bezmasý pokrm         | Maso hovězí         | Bezmasý pokrm         | Maso hovězí         |



# Co nepatří do stravy dětí

nealkoholické nápoje bez  
obsahu mléka obsahující  
volné cukry.



sladidla,  
potravin y a nápoje  
sladidla obsahující

polévka, přísady do polévky,  
bujón, vývar, omáčka, šťáva,  
základ pokrmu



# Sůl je stále problémem

1 jídelna, 1 sklad, 26 druhů výrobků







**Nedostatek OVOZEL, nedostatek bílkovin, příliš cukrů, kombinace**





ZŠ valašské Klobouky



ZŠ Hanspaulka



- v současné době nemají ŠJ k dispozici oficiální státní podrobné návody, jak by takové minimální standardy kvality stravy měly vypadat
- Metodika bude podrobný průvodce tím jak plnit SK, ale také bude plná důležitých a zajímavých informací o výživě a potravinách, jejich kulinářské úpravě, nebudou chybět recepty. A také tipy do výuky



# Změnu navrhujeme se zodpovědností za zdraví dětí

