

Vhodný pitný režim

Pít vodu je normální - můžete děti postupně zvykat na nabídku nápojů bez cukru nebo jim začít podávat nápoje bez cukru ihned. Většina dětí ocení úplně obyčejnou vodu, nemusíte zkoušet netradiční kombinace.

Tipy na infuzovanou vodu

Bylinky

Jednodruhové nebo kombinace - máta, meduňka, levandule, tymián

Ovoce a zelenina

Jednodruhové nebo kombinace - výraznější vůně- citrusy bez slupky, jahody, borůvky, maliny, okurky, broskve

Bylinky + ovoce a zelenina

Citron + máta + okurka; jahody + bazalka + limeta; zázvor + citron; meloun + máta; borůvky + levandule; broskev + rozmarýn; grepfruit + rozmarýn, citron + tymián

Koření + ovoce

Skořice + pomeranč

Testovat kombinace mohou děti samy například v rámci výuky nebo družiny.

2. fáze

září-listopad 2026

- 1 Pokud podáváte slazené i neslazené nápoje, začněte **dva dny v týdnu podávat pouze neslazené**. Takto postupujte například měsíc. I ve dnech, kdy nabízíte **nesladké** nápoje, můžete nabídnout **více variant** - např. vodu s mátou, meduňkou či plátky okurky a neslazený ovocný čaj. Ve dnech, kdy nabízíte i **slazený nápoj**, tento nápoj **co nejvíce naředíte**. Po měsíci **přidejte další den nebo dva dny v týdnu**, kdy podáváte pouze neslazené nápoje. Postupně tak přejděte pouze na nabídku neslazených nápojů. Některé děti, zejména malé, mohou mít averzi k plovoucím bylinkám či ovoci. Umožněte jim **přístup k čisté vodě**.
- 2 Ochucená mléka, mléčné nápoje, nápoje s přídavkem mléka a jejich rostlinné alternativy, které obsahují volný cukr, je možné podávat občas. K obědům **1x měsíčně** - a nikdy spolu se sladkým pokrmem. K přesnídávkám a svačinám **2x měsíčně** - opět ale nekombinovat se sladkou variantou svačin a přesnídávek. Pokud máte celodenní provoz (např. internáty, domovy mládeže), je možné nabídnout tyto nápoje **4x měsíčně** a rovněž ne se sladkým pokrmem.

Mléčné nápoje, smoothie a čaje

Zde je pár tipů, jak nabídnout mléčné nápoje, smoothie a čaje bez volného cukru.

Mléčné nápoje

Pokud rozmixujete pouze ovoce s mlékem, případně jogurtovým, acidofilním mlékem, kefírem vytvoříte nápoj bez volného cukru. Takový nápoj můžete nabízet bez omezení. Taková smoothie nebo shaky mohou děti oslovit. Upozorňujeme, že banán může v těchto nápojích šednout, proto školní jídelny na zvýšení atraktivity barvy používají například trochu červené řepy.

Banán, mléko

Banán, jahody, mléko

Banán, troška červené
řepy, mléko

Mango, jogurt, mléko

Banán, mléko, jogurt,
vločky

Banán, kakao, mléko

Jablko, hruška, mléko,
trocha řepy

Ovocná, zeleninová smoothie

Můžete nabídnout dětem i smoothie bez mléka (mv) a volného cukru - pouze z rozmixovaného ovoce (zeleniny). Tekutinou k ředění bude voda nebo slabý čaj (např. bylinkový). **Kombinacím se meze nekladou**, jen je třeba zvážit jak se hodí k podávaným pokrmům.

Čaje

Nabídka čajů je velmi široká, vhodné pro děti jsou ovocné čaje nebo slabé bylinkové čaje. U ovocných čajů mají některé přirozeně nasládlou chuť (některé jídelny mají dobrou zkušenost s roibosem), naopak některé mohou být více kyselé - typicky ibišek může čaj více okyselit. Můžete připravit pečené čaje - při pečení cukry přirozeně přítomné v ovoci zkaramelizují a ovoce získá jinou příjemnou chuť. Pečené ovoce zalijte horkou vodou a nabízejte nescezené, včetně ovoce, jako čaj. Školní jídelny připravují i tzv. infuzované čaje - jsou ovoněné ovocem, které je do čaje (vody při vaření) přidáno - např. jablka, pomeranč a skořice.

Pokud ještě nabízíte varianty slazených nápojů, **poznačte si je v jídelníčku** a v průběhu kvartálu **nahradte** či u nápojů s mlékem **snižte** na požadovanou četnos.

Pokud chcete, zaznamenávat nápoje mimo jídelníček, můžete využít check listy na následujících stranách

Pitný režim

Napište dle dnů v měsíci, jaké nápoje měly děti k denním jídlům k dispozici. V případě, že nabízíte nápoje s volným cukrem, postupně jejich nabídku snižujte. Na konci listopadu by měl být pitný režim v souladu s novelou vyhlášky.

Měsíc	Den	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře I./II.
	Po					
	Út					
	St					
	Čt					
	Pá					
	Po					
	Út					
	St					
	Čt					
	Pá					

Pitný režim

Napište dle dnů v měsíci, jaké nápoje měly děti k denním jídlům k dispozici. V případě, že nabízíte nápoje s volným cukrem, postupně jejich nabídku snižujte. Na konci listopadu by měl být pitný režim v souladu s novelou vyhlášky.

Měsíc	Den	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře I./II.
	Po					
	Út					
	St					
	Čt					
	Pá					
	Po					
	Út					
	St					
	Čt					
	Pá					

Vyřazení nepovolených potravin

2. fáze

Doporučujeme, abyste si přímo v receptuře poznačili, jak (postup) a čím (ingredience) nahradíte původně využívané dehydratované směsi či koření přípravky se solí.

září–listopad 2026

Zakázané dehydratované výrobky

Dehydratované výrobky (sypké, pasty) - **polévky, přísady do polévky, bujóny, vývary, omáčky, šťávy a základy pokrmů** není možné ve školním stravování použít. Nemusíte tedy sledovat složení ani obsah soli, tyto výrobky použít nelze. Na etiketě je uvedeno, že se jedná o dehydratovaný výrobek - polévku, bujón, ...

Tipy na zesílení chuti vývarů

Když si přečtete složení různých dehydratovaných výrobků najdete sůl, nějakou formu cukru, tuk, látky, které zesilují chuť, látky, které vývary obarví, a koření. Sami při přípravě vlastního vývaru můžete podobné principy na zesílení chuti použít, ale prací se samotnou surovinou. Cukr je přirozeně v **zelenině** a její **karamelizací** (restováním, na tuku, či opékáním), získává nejen barvu, ale i intenzivní chuť. **Restováním či opékáním mrkve na tuku** se také uvolní betakaroten, který se podílí na jantarové barvě - kvalita tuku je ve vašich rukou. Další chuťový i barevný rozměr získáte **opékáním kostí do zlatohněda** před tím, než je dáte vařit do vývaru. Kromě typického koření na vývar **tymián, pepř, nové koření, bobkový list**, můžete použít např. **libeček**. Do hovězího vývaru na zesílení chutě můžete přidat trošku **dvojitě koncentrovaného rajčatového protlaku**. Některé školní jídelny používají i **lahůdkové droždí** - nahrazují jím průmyslově používaný kvasničný extrakt.

Pokud vývar připravujete z neopečených kostí, z mražené zeleniny, kterou nelze zkaramelizovat a bez oleje, **pak nemůže získat silnou chuť**. Recepty na vývar najdete v metodice na **str. 160**.

Zakázaná dochucovadla

Pokud chcete použít dochucovadlo, je potřeba se podívat na etiketu do nutričních údajů (tabulky, nebo řádku s vypsányými výživovými hodnotami na 100 g/ml výrobku), pokud v těchto údajích najdete více jak 10 g soli na 100 g výrobku, pak ho nelze k přípravě pokrmů použít. Ve **výživových údajích - nesmí obsahovat více jak 10 g soli na 100 g /ml výrobku**.

Výživové údaje

Vyřazení nepovolených potravin

2. fáze

září–listopad 2026

Kořenící přípravky se solí

Kořenící přípravek může být sypký, pasta či tekutý. Vždy je potřeba číst etiketu. Pokud je **ve složení** uvedeno, že obsahuje sůl, pak jej není možné ve školním stravování používat. Sledujte složení výrobku, nikoli nutriční hodnoty.

Ve složení nesmí být obsažena sůl.

Složení

Sladidla

Buďte pozorní zejména při výběru sterilovaného ovoce nebo zeleniny, často se pro jejich výrobu místo cukru nebo části cukru používá umělé sladidlo. Proto je potřeba číst dobře složení jakéhokoli výrobku, tuto informaci buď vidíte sami při výběru potravin na etiketě nebo je potřeba ji vyžádat u dodavatele.

Některé výrobky lze jednoduše připravit svépomocí - například salát z červené řepy. Stačí koupit vakuovanou vařenou řepu nakrájet ji či nastrohat a zalít sladkokyselým nálevem (můžete tak dobře regulovat kyselost či sladkost). Pokud vyvaříte ve vodě fenykl a z takto ochucené vody připravíte sladkokyselou zálivku, pak získá salát i krásnou vůni.

Stejně tak lze vyrobit i dobrý například jablečný nebo hruškový kompot, kde sami můžete ovlivnit i množství přidaného cukru. Pokud si takto salát z řepy nebo kompoty připravujete sami, používáte na přípravu čerstvou zeleninu a ovoce, které slouží k okamžité spotřebě - nezapočítávají se do sterilované zeleniny/ovoce.

Čtěte složení - nesmí obsahovat ve složení sladidla.

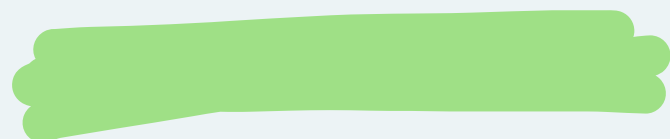
Složení

Správná skladba jídel

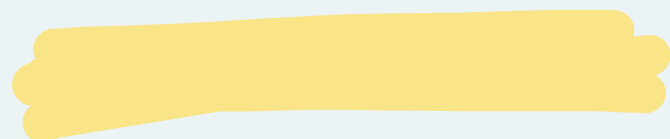
Každé denní jídlo obsahuje **zeleninu nebo ovoce** v syrovém stavu nebo tepelně upravené, **zdroj sacharidů** ve formě obilovin, pseudoobilovin, brambor, batátů nebo topinamburů, **zdroj bílkovin** ve formě masa, ryb, korýšů, měkkýšů, mléčných výrobků, mléka, luštěnin nebo vajec a **zdroj tuků**, který je přítomen buď v potravinách samotných, nebo se do pokrmů přidává provozovatelem stravovacích služeb v rámci jejich přípravy.

Pracujte se svým jídelníčkem, který plánujete a využijte pro svou orientaci barevného podtržení. V případě, že neuvádíte oleje, podrthněte si pokrm, a to i v případě např. mléčných výrobků (jogurtů), ke kterým už tuk nepřidáváte.

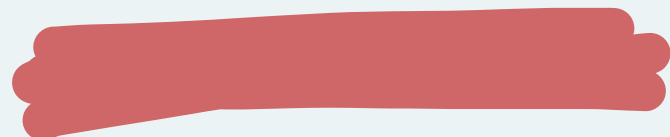
Zelenina a ovoce



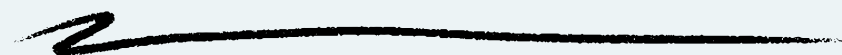
Sacharidy



Bílkoviny



Tuky



U každého jídla pak musíte mít přítomny všechny barvy.

Pondělí

přesnídávka

chléb
tvarohová pomazánka s
pažitkou
mléko

Chybí zelenina nebo ovoce.

polévka
hlavní chod

rajská s vločkami
sumeček na másle, batátové
pyré, coleslaw

svačiny

rohlík
medové máslo
čaj

Chybí zelenina nebo ovoce a rovněž bílkovina. Možností je přehodit nápoje u přesnídávky a svačiny a svačinu doplnit o čerstvé ovoce.