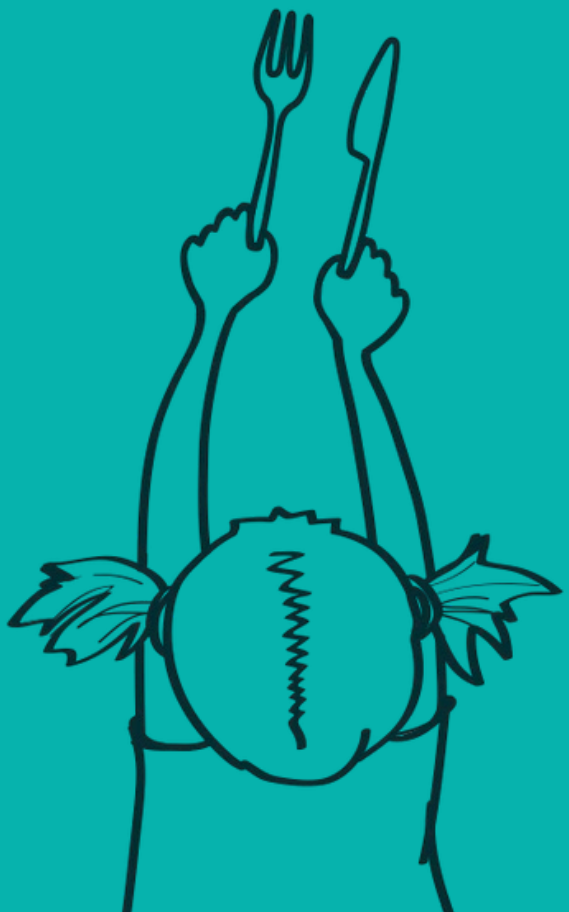
Konzumace vlastního jídla ve školní jídelně

Rádce pro jídelny i rodiče







MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Kdo si může donést vlastní jídlo?



Zapsaní strávníci

- Vlastní jídlo je jídlo, které nepřipravila jídelna, ale dítě, žák, student si jej přinese sám.
- Možnost konzumace vlastního jídla se vztahuje jen na děti, žáky a studenty, kterým je jinak zajišťováno školní stravování podle školského zákona
- Neplatí tedy pro všechny, kdo do jídelny chodí (např. zaměstnance či cizí strávníky).
- Vlastní jídlo se konzumuje **současně a ve stejném prostoru** jako jídlo z jídelny (tedy v době a místě, kde probíhá školní stravování).
- Jídla lze i kombinovat – část jídla z jídelny (např. nápoj, salát, polévka, příloha) + část donesená (hlavní chod). Při odběru pouze části oběda se účtuje plná cena.
- Možnost musí být **ukotvena ve vnitřním řádu.** Přesnou podobu doporučujeme v jednotlivých případech stanovit **dohodou mezi jídelnou a rodiči**, aby byla zajištěna bezpečnost a nedošlo k ohrožení provozu jídelny.
- Za kvalitu a bezpečnost vlastního jídla **nenese odpovědnost jídelna, ale zákonný zástupce nezletilého či zletilý strávník.**
- Jídelna má povinnost poskytnout nezbytnou pomoc, aby dítě mohlo jíst společně s ostatními (např. otevřít krabičku v MŠ).
- Nezbytná pomoc **nezahrnuje ohřev, skladování v lednici, mytí donesených nádob ani likvidaci zbytků**. Škola/jídelna samozřejmě může vyjít strávníkům vstříc a nad rámec svých povinností může vytvořit podmínky pro uchování a ohřev vlastního jídla (vyhláška ale takovou povinnost neukládá). Předpokládá se, že uchování a ohřev zajistí škola/jídelna mimo výrobní část zařízení školního stravování. V případě, že zařízení školního stravování krabičku **přebírá** a zajišťuje její skladování, regeneraci a výdej ve výrobní části, pak musí být celý tento postup ošetřen v **HACCP** obdobně jako doposud u dietního stravování (v tomto případě ale už postup **podléhá kontrole orgánů ochrany veřejného zdraví**). Jak bylo zmíněno, není tento postup nárokový.

Konzumace vlastního jídla v jídelně

Proč vlastně?

- Společné stravování je pro děti klíčovou součástí dne – z hlediska výživy i sociálního učení.
- Když děti sedí u jednoho stolu, sdílejí zážitky, učí se vést rozhovory, čekat na ostatní a respektovat pravidla stolování. Možnost být „u společného stolu“ posiluje sounáležitost se třídou.
- V jídelně děti získávají zkušenosti, které jim doma často chybí: vidí, co jedí spolužáci, mají příležitost ochutnat něco nového, co jídelna uvaří a z domova třeba takové suroviny neznají, učí se, že stolování má určitý řád a pravidla.
- Oběd je také chvíle, kdy dítě samostatně zvládá praktické dovednosti (servírování, úklid tácu, manipulace s příborem), které jsou stejně důležité jako samotná výživa.
- Aby o tento zážitek nepřišly děti, které z jiných než zdravotních důvodů nemohou konzumovat standardní školní stravu, byla do vyhlášky zavedena možnost donést si vlastní pokrm a jíst jej přímo v jídelně spolu s ostatními. Cílem je, aby děti nebyly nuceny sedět stranou se svačinou nebo obědem z domova někde na chodbě.
- Čas společného stravování je přirozenou součástí edukačního procesu. Má velký význam pro sociální rozvoj dětí, proto právo najíst se společně se svými spolužáky mají všichni strávníci ať už využijí nabídnutou školní stravu či nikoli. Dá se ale předpokládat, že konzumaci vlastní stravy budou pravidelně využívat zejména strávníci jejichž stravování je ovlivněno světonázorovým nebo náboženským přesvědčením (např. půst či vegetariánství) nebo strávníci se zdravotním omezením (pokud školní jídelna dietní stravu nezajistí jinak), kteří jsou chráněni antidiskriminačním zákonem.
- **Pozor ale na zdravotní důvody.** Pokud má dítě zdravotní omezení (např. celiakii, alergii) a na základě lékařského potvrzení se jídelna s rodiči dohodne na převzetí krabičky, postupuje se **podle oficiální metodiky MŠMT a SZÚ.**

Poskytování školního stravování z pohledu zákazu diskriminace

Informace k dietnímu stravování

Shrnutí možností poskytování **dietního** stravování

Jaké mám varianty? Více v samostatné metodice

Donáška vlastní stravy – „krabička“

Příprava dietní stravy v jídelně

Dovoz dietní stravy ihned po dohotovení

Dovoz dietní stravy po zchlazení

Pozor – v tomto případě, pokud jídelna převezme "krabičku" , uchovává ji vždy a následně pokrmy ohřívá

Všechny varianty jsou **vysvětleny ve speciálních mikrometodikách** SZÚ a MŠMT

Každá mikrometodika obsahuje:

- Stručné grafické shrnutí
- Informace o personálním zajištění
- Informace o potřebném vybavení a prostorách
- Informace o dietní stravě a gastronomické tipy
- Informace o péči o strávníka
- Informace o dodavateli dietní stravy
- K dispozici je i leták pro rodiče pro případ “krabiček”

Celá metodika i jednotlivé mikrometodiky jsou ke stažení na webu Máme to na talíři v sekci dietní stravování

Konzumace vlastního jídla ve školní jídelně

Jak na to?

Vnitřní řád

Jak ho upravit?



- Zařízení **školního stravování si stanoví podmínky a pravidla pro konzumaci vlastní stravy**. Způsob přihlašování a odhlašování projedná **zařízení** se zákonnými zástupci dětí a nezletilých žáků či se zletilými strávníky.
- Konkrétněji doporučujeme do vnitřního řádu napsat, že pravidla pro konzumaci vlastní stravy ujedná vedoucí/ředitel školní jídelny individuálně se zákonným zástupcem či zletilým strávníkem. Tím předejdete momentálním rozmarům strávníků, kteří si bez vědomí rodičů objednají do jídelny stravu a ohrozí tím třeba i hygienickou bezpečnost provozu.
- Pravidla donášky pak může upravit **individuální dohoda mezi rodiči a jídelnou**, která stanoví jeho pravidla (např. rozsah pomoci, odhlášení…).
- Každý případ může být zcela jiný, co se týče rozsahu pomoci či (ne)konzumace z jídelny, individuálním přístupem tak máte lepší přehled a kontrolu o dětech, které tuto možnost budou využívat.
- Pokud by individuální dohody byly provozně těžko zvládnutelné, například kvůli vyššímu zájmu o tuto možnost, je možné donášku upravit pouze hromadně vnitřním řádem. Máte pak ale nižší kontrolu nad tím, kteří strávníci tuto možnost využívají a na jaký rozsah nezbytné pomoci mají nárok.
- V rámci vnitřního řádu, ale i dohody mezi zařízením školního stravování a rodiči pak mohou být stanoveny podmínky, např.:
  - Dítě je přihlášeno ke stravování.
  - Ve dnech, kdy si donáší vlastní stravu, je řádně odhlášeno.
  - Ve dnech, kdy není odhlášeno, se účtuje cena celého oběda (svačiny…).
  - Jakou nezbytnou pomoc školní jídelna poskytne při konzumaci stravy.
  - Školní jídelna vlastní stravu neuchovává, neohřívá ani nelikviduje zbytky (pokud se s rodiči dobrovolně nedohodne jinak).
  - Dítě má být rodičem poučeno, že nesmí nechat ochutnávat vlastní stravu dalším strávníkům. Poučení může zákonný zástupce potvrdit v dohodě nebo v rámci seznámení s vnitřním řádem.
  - Rodiče či zletilý strávník zodpovídají za bezpečnost a zdravotní nezávadnost vlastní donesené stravy.
  - Je také nutné rodiče upozornit, že v případě kombinace odběru stravy z jídelny a donášky vlastního pokrmu vyhláška neumožňuje krátit úplatu, účtuje se tedy plná cena stravného.

Přihlášení a odhlášení

Donáška vlastní stravy je pro zapsané strávníky

- Dítě musí být **přihlášeno k odběru školního stravování.**
- Ve dnech, kdy konzumuje pouze a jen vlastní jídlo, je na **daný den řádně odhlášeno.**
- Ve dnech, kdy není řádně odhlášeno, se mu **kalkuluje cena celého jídla.**
- Vyhláška stanoví pouze celkovou cenu celého jídla, které je složeno z polévky či předkrmu, hlavního jídla, nápoje a případně doplňku. **Vyhláška nezná ceníky rozdělené na jednotlivé složky.** Není tedy možné rozpočítat cenu dle odebraného podílu (např. jen polévka, jen nápoj).
- **Jídelny tedy objektivně v drtivé většině případů nemohou spočítat zlevněné stravné a nelze to po nich vyžadovat** - přistupujme tedy k sobě vzájemně s pochopením.
- Koneckonců, již teď je obvyklou praxí účtovat celou cenu jídla - bez ohledu na to, zda dítě ze svého vlastního rozhodnutí odebere/sní všechny jeho složky.

Všichni máme stejný cíl – jde nám především o zdraví a pohodu dětí



Modelový příklad

Aneta je z vegetariánské rodiny.

Žačka Aneta pochází z vegetariánské rodiny. Rodina se z etických důvodů nechce podílet na zabíjení zvířat a také se domnívá, že takový způsob života je šetrnější k naší planetě. Domů tak nekupují nic koženého, kosmetiku kupují pouze od firem, které na zvířatech netestují a jen pokud neobsahuje živočišné složky jako sádlo. Rodina také nekonzumuje žádné maso a ryby ani nic, co z masa nebo ryb pochází, jako třeba vývar. Nejsou ale vegani, nevadí jim mléko a produkty z něj nebo vejce.

Aneta chodí do menší školy, jejíž jídelna nevaří výběrové jídelníčky. Dvakrát v týdnu se nají bez větších problémů, protože je bezmasý hlavní chod. Třikrát v týdnu je ale hlavní chod, který nemůže konzumovat, protože obsahuje maso nebo ryby. Právě v tyto dny by rodina ocenila, kdyby si mohla Aneta donést oběd z domova a najíst se společně s ostatními kamarády. Zároveň ale rodina ráda občas odebere i v dny s masovým hlavním chodem třeba vegetariánskou polévku, přílohu nebo doplněk.

Rodina kontaktuje vedení jídelny s touto žádostí. Vedení s ní probere omezení (co konzumuje, co nekonzumuje) a s rodiči uzavře dohodu, ve které stanoví, že v některé dny Aneta nebude z jídelny konzumovat vůbec a tak oběd odhlásí, v ostatní dny, kdy si vezme celý pokrm či jeho část, budou nadále platit stravné. V Anetině jídelně není z provozních důvodů možné kontrolovat, zda si bere celý oběd nebo jen jeho část, neumí to odlišit ani v rámci účetnictví. Není tak možné naúčtovat jen zlomek stravného.

V rámci týdne pak mohou nastávat tyto situace:

- Hlavní chod i polévka jsou vegetariánské, Aneta tak jí vše z jídelny, rodiče platí plnou cenu.
- Hlavní chod je vegetariánský, ale polévka masová - Aneta konzumuje pouze hlavní chod a polévku si nedá, případně ji místo polévky doplní rodiče předkrm z domova, platí plnou cenu.
- Hlavní chod není vegetariánský, ale polévka či příloha (např. brambory k masu) ano - Aneta má krabičku s vlastním hlavním chodem či jeho doplňkem (např. plátek tofu), ale bere si polévku (případně přílohu) z jídelny, platí tedy plnou cenu.
- Ani hlavní chod, ani polévka nejsou ten den vegetariánské - rodiče tak oběd včas odhlašují, neplatí nic a Aneta konzumuje pouze vlastní donesené jídlo.

Konzumace vlastního jídla ve školní jídelně

Pár slov pro rodiče

Bezpečnost a zdravotní nezávadnost

Je zodpovědností vás, rodičů. Co můžete udělat?

- Ve školní jídelně platí velmi přísná pravidla pro zachování bezpečnosti a zdravotní nezávadnosti pokrmů. **Proto vás žádáme, abyste i vy zajistili bezpečnou přípravu doma a také bezpečný transport. Koneckonců, jste to vy, rodiče, kdo za bezpečnost a zdravotní nezávadnost donesené stravy odpovídá.**
- Pravidla pro přípravu bezpečné krabičky naleznete na následující straně.
- Kromě obecných zásad bezpečné přípravy je také třeba myslet na to, že **většina jídelen nemá kapacity a vybavení na uchování či ohřev donesených pokrmů**. Pokud se nepodaří domluvit uskladnění jinou cestou (např. ve škole), **musí být výběr pokrmů uzpůsoben tomu, aby vydržel mimo lednici** a bylo možné jej zkonzumovat za studena, obdobně jako když chystáte svačiny na výlety. Teplým jídlem pak pro vaše dítě může být večeře doma.

Bezpečný oběd bez ohřevu a skladování:

- Volte pokrmy, které snadno vydrží několik hodin při pokojové teplotě a vždy používejte dobře umyté a suché nádoby.
- Co může pomoci:
  - **Termonádoba nebo termoobal** – udrží jídlo déle v bezpečné teplotě (teplé nebo studené).
  - **Chladicí sáček/gelový polštářek v izolační tašce** – vhodné pro mléčné výrobky, ovoce nebo salát.
- **Pozor na slunce a jiné zdroje tepla** - netransportujte a neskladujte krabičku v teplém prostředí (např. u topení, na přímém slunci), poučte o tom i děti.
- Vysloveně **nevhodné pokrmy jsou majonézové saláty či jídla se syrovým vejcem, masem či rybami nebo rýží**, pozor také na jogurty, čerstvé mléko či tvaroh bez chladicího obalu/sáčku.
- Poučte dítě, že **před konzumací má vždy zkontrolovat, zda oběd není zkažený.** Poučte ho, že pokud cítí zvláštní zápach, vzhledově mu jídlo přijde podezřelé nebo má zvláštní chuť, nemá ho konzumovat.
- Poučte své dítě, že **nesmí dávat ochutnávat spolužákům svou stravu**, v případě, že by byla zdravotně závadná, ohrozilo by to také ostatní strávníky nebo by mohla být riziková pro děti s alergiemi či intolerancemi.
- Za dodržování všech pravidel a bezpečnost doneseného jídla odpovídají vždy rodiče/zákonní zástupci. Dbejte, aby strava byla bezpečná, zdravotně nezávadná, správně uskladněná. Školní jídelna za donesenou stravu odpovědnost nepřebírá.

Jak na to?

Zásady bezpečné krabičky – s ohřevem i bez

Udržujte čistotu

- Před manipulací s jídlem a během jeho přípravy si často umývejte ruce.
- Umývejte si ruce po použití toalety.
- Umývejte a dezinfikujte všechny povrchy a zařízení používané pro přípravu pokrmů.
- Chraňte prostory a potraviny před hmyzem, hlodavci a jinými škůdci.

Oddělujte syrové a uvařené pokrmy

- Oddělujte syrové maso, drůbež a mořské plody, vejce od ostatních potravin.
- Pro manipulaci s nimi používejte zvláštní nádobí, jako jsou nože a krájecí prkénka.
- Uchovávejte pokrmy/potraviny tak, abyste zabránili kontaktu mezi tepelně opracovanými a tepelně neopracovanými.

Používejte nezávadnou vodu a suroviny

- Používejte nezávadnou vodu nebo ji upravte tak, aby závadná nebyla.
- Vybírejte čerstvé a nezávadné potraviny.
- Nekonzumujte potraviny po uplynutí doby jejich trvanlivosti a data použitelnosti.

Pokrmy důkladně vařte

- Pokrmy, zvláště pak z masa, drůbeže, vajec a mořských plodů, důkladně uvařte.
- Polévky a dušené pokrmy vařte tak dlouho, aby uvnitř celého pokrmu byla dosažena teplota alespoň 70 °C po dobu 10 min.
- Ujistěte se, že šťáva z masa a drůbeže není růžová. Nejlépe, když použijete teploměr.

V půdě, vodě, na zvířatech i lidech se **běžně nachází mnoho mikroorganismů, které mohou být nebezpečné**. **Přenášejí se neumytýma rukama, špinavým náčiním nebo přes povrchy**, kde se jídlo zpracovává. **Syrové potraviny, především maso, drůbež, ryby a jejich šťávy, které mohou obsahovat nebezpečné mikroorganismy,** se mohou dostat do hotových jídel a způsobit onemocnění.

Důkladné vaření, při dosažení teploty 70 °C uvnitř celého pokrmu po dobu 10 minut, zabíjí téměř všechny nebezpečné mikroorganismy. Pokud nejsou potraviny dostatečně provařeny, stačí přítomnost malého počtu bakterií, aby se rozmnožily a způsobily trávicí obtíže.

Oběd není jen energie

Stravování není jen o tom "něco sníst" a nemít hlad. Zejména dětské tělo potřebuje zajistit všechny důležité živiny pro růst, učení a zdraví. A to platí i pro donesené pokrmy.

Proč je pestrost a vyváženost stravy tak důležitá?

- Dětství je období, kdy tělo roste rychleji než kdykoliv později - o to důležitější je mu zajistit všechny živiny, které k rychlému růstu potřebuje.
- Dítě nejen roste, ale vnímá s maximální intenzitou vše kolem, mozek se učí jako nikdy jindy v životě a pro tuto extrémní činnost potřebuje mnoho energie a vhodných živin.
- V dětství se **tvoří základy stravovacích návyků**. To, co si dítě osvojí v tomto období, si často nese i do dospělosti. Pestrá a vyvážená strava v raném věku snižuje riziko obezity, cukrovky 2. typu, vysokého krevního tlaku a srdečně-cévních onemocnění v dospělosti.
- **Společné stolování ve školní jídelně je také součástí sociálního učení** – děti se učí stolním návykům, sdílení a zkoušení nových věcí po vzoru spolužáků. Často se stane, že právě ve školní jídelně se dítě naučí jíst řadu potravin, které z domova buď nezná, nebo doma nejí. **Jen na to potřebuje svůj čas.** Pro rodiče více vybíravých dětí je to neocenitelná pomoc.
- **Chuť k jídlu a otevřenost k novým potravinám se učí**. Stejně jako se dítě učí číst nebo jezdit na kole, učí se i přijímat nové chutě. Pokud se dítě naučí jíst jen úzký výběr „bezpečných jídel", zůstane u nich i později – a to může jeho zdraví zásadně ovlivnit. V MŠ personál děti aktivně motivuje k ochutnávání, čímž dokáže v tomto procesu pomoci rodinám.

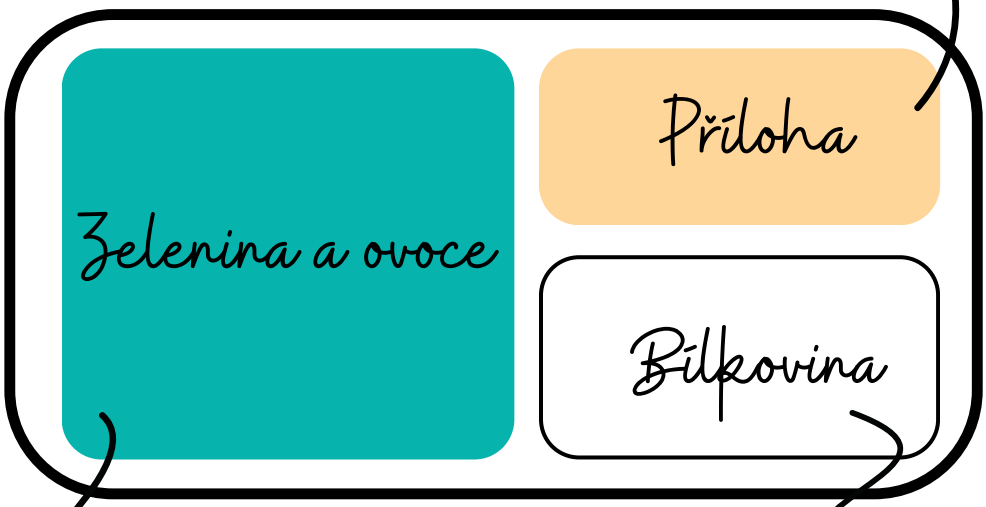
Když dítě něco nejí...

- Je úplně normální, že dítě někdy oběd v jídelně nedojí, nebo určité jídlo odmítne. **Jedna zkušenost ale neznamená, že to jídlo už nikdy nebude jíst**.
- Výzkumy ukazují, že **nové potraviny je potřeba dítěti nabídnout i 10–15×, než si je osvojí**. Právě opakovaná příležitost k ochutnání je klíčem k úspěchu.
- To, že něco dítě odmítne, je tedy naopak příležitost nabídnout to znovu – třeba v jiné podobě nebo kombinaci s něčím oblíbeným.
- **Využívejte různé způsoby přípravy:** pokud dítě nemá rádo vařenou mrkev, může mít rádo dušenou na másle, protože tuk zvyšuje lahodnost; pokud odmítá rybu smaženou, zkuste pečenou či v pomazánce.
- Důležité je **vyhnout se tomu, aby v krabičce bylo stále to samé „jisté jídlo"** – například jen rohlík se šunkou nebo stále jen těstoviny se sýrem. Takto dítě nikdy nedostane šanci na nové chutě. Dlouhodobě mu pak mohou chybět některé živiny, což se neprojeví hned, ale za delší dobu a o to vážněji.

Pestrá krabička - k obědu i svačině

Pokud má být oběd vyvážený a poskytnout dítěti vše, co potřebuje, platí pro něj obdobná pravidla jako pro spotřební koš. Každé jídlo by mělo obsahovat:

Zdroj sacharidů - třeba pečivo, müsli, brambory nebo těstoviny. Je vhodné **alespoň někdy zařadit i nějakou celozrnnou** variantu (knedlík s podílem celozrnné mouky, bulgur atd.)



Ovoce nebo zelenina **jsou přirozenou složkou každého denního jídla**, ať už syrová nebo tepelně upravená. Může být součástí přílohy, hlavního chodu, salátu či klidně dezertu nebo předkrmu.

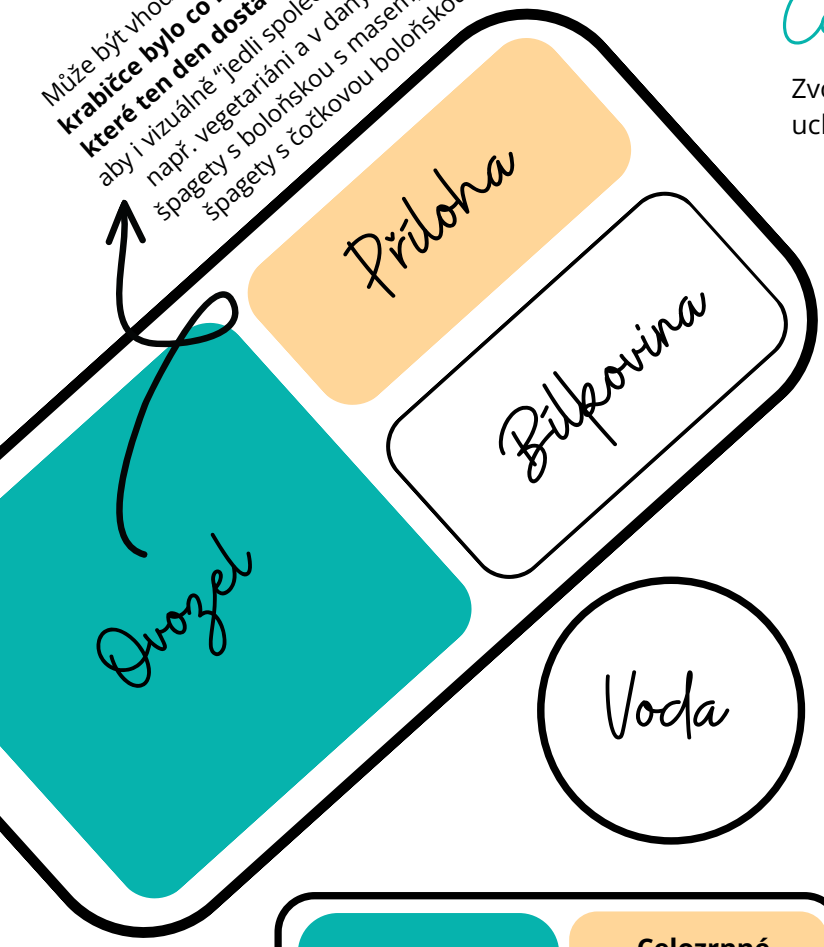
Nezapomeňte na bílkoviny - bez nich jídlo nezasytí. Svačiny či oběd by tak měly obsahovat například **vejce, mléčný výrobek, maso, rybu nebo luštěniny**. Potraviny bohaté na bílkoviny můžete i kombinovat (např. karbanátek z masa a čočky). Zvažte, co je vhodná varianta při nemožnosti ohřevu a uskladnění.

Tuky a oleje:

Je to právě tuk, co dělá pokrmy lahodné. Rozpouští se v něm vitaminy i aromatické látky. Používejte především **řepkový a olivový olej.**

Nápady na pestré “krabičky”

Může být vhodné **snažit se, aby jídlo v krabičce bylo co možná nejbližší jídlu, které ten den dostávají děti v jídelně**, aby i vizuálně “jedli společně” - pokud jste např. vegetariáni a v daný den jsou špagety s boloňskou s masem, uvařte špagety s čočkovou boloňskou.



Co se může objevit v krabičce?

Zvolte vždy bezpečnou variantu pokud není možné uchovat v chladu a ohřát.

Grilovaná či syrová zelenina, (guacamole)	Pšeničná (celozrnná) tortilla	Fazolová pasta, tvrdý sýr
Zeleninový základ guláše: cibule, papriky, rajčata	Chléb šumava	Sojové kousky v guláši
Zeleninové ratatouille	Celozrnné krekry k dipu jako předkrm	Luštěninový nebo tvarohový dip
Studená rajčatová polévka Gazpacho	Bramborová španělská tortilla	Upečené vejce v tortille, sýr
Zelenina v dhalu nebo kari	Indický chléb Naan	Čočka v dhalu tofu v kari
Ovocný salát jako dezert	Kuskusový salát Tabbouleh	Cizrnový falafel, sezamový dip
Rajčatová omáčka, zeleninový salát	Těstoviny (mix bílých a celozrnných)	Luštěniny v salátu, sýr
Zeleninová směs, Ovoce na brownies	Bramboráčky	Fazolové brownies

Nezapomínejte na zdravé tuky:: olivový olej, zejména do salátů, řepkový olej na vaření, tuk doplní i ořechy, semínka či mléčné produkty

Jak vybrat vhodný produkt?

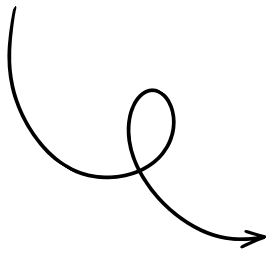
Ne vše si vyrábíme doma - o to důležitější je ale správně rozpoznat, který produkt je nejkvalitnější. Pomůže nám k tomu čtení obalu:

Na obalech potravin je celá řada velmi užitečných a potřebných informací. Dozvíme se z něj, **co daná potravina obsahuje** a můžeme tak **srovnat třeba jednotlivé výrobky** mezi sebou. **Bez čtení obalu zkrátka vlastně nevíme, co kupujeme!**

Na každém obale potraviny najdu:

- Složení produktu
- Množství energie
- Množství tuku
  - A z toho nasycených mastných kyselin
- Množství sacharidů
  - a z toho cukrů
- Množství bílkovin
- Množství soli

Složení potraviny



Za nadpisem „složení“ jsou **na obale uvedeny všechny složky seřazené sestupně podle hmotnosti. Na prvním místě je tedy to, čeho je obsaženo nejvíce.** Pokud kupujete například čokoládu a na prvním místě je cukr, pak je ho tam více než kakaové hmoty a kakaového prášku.
Aditiva, která se do potravin přidávají kvůli barvě, konzistenci, trvanlivosti apod., se ve složení potraviny označují buď názvem látky, nebo písmenem E (tzv. “éčkem”) a číselným kódem. Alergeny jsou ve složení zvýrazněny jiným typem písma (např. kurzíva, tučně či podtrženě).

Datum použitelnosti či minimální trvanlivosti

Datum **použitelnosti „Spotřebujte do“** je uváděno u potravin podléhajících rychlé zkáze. **Potraviny s prošlou dobou** použitelnosti se považují za zdravotně závadné a **nesmí se v žádném případě konzumovat** po tomto datu**.**



Datum **minimální trvanlivosti „Minimální trvanlivost do“** je uváděno u potravin, **které lze uchovávat déle** (např. obiloviny, rýže, koření, konzervy). Potraviny s prošlou dobou minimální trvanlivosti mohou mít horší senzorické vlastnosti (např. “šedivá čokoláda”), ale lze je konzumovat, pokud jsou zdravotně nezávadné.

Jak si přečíst výživové údaje na obale?

Produkty ve stejné kategorii, například jogurty nebo sýry, se mohou velmi lišit ve své nutriční kvalitě.

Na každém obale potraviny najdu:

- Složení produktu
- Množství energie
- Množství tuku
  - A z toho nasycených mastných kyselin
- Množství sacharidů
  - a z toho cukrů
- Množství bílkovin
- Množství soli

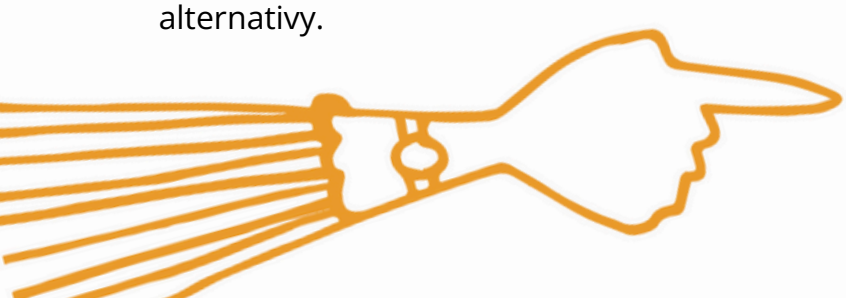
Pokud se nezajímáme o to, co nakupujeme, můžeme lehce utrácet peníze místo hodnotných ingrediencí pouze za cukr, sůl či ochucovadla. **Snadno se také můžeme nechat napálit** líbivými nápisy, jako "bez cukru" či "proteinové" nebo dokonce "pro děti", přestože realita může být zcela jiná. Nedá se řídit ani cenou - nejdražší nemusí nutně znamenat to "nej".
Proto je důležité naučit se správně přečíst obal a vybírat si ty nejkvalitnější produkty.

Podle výživových údajů (výživové tabulky) zjistíme, jaká živina převládá a **zda potravina není zbytečně moc sladká, slaná, neobsahuje nekvalitní nasycené tuky nebo přespříliš energie**. Tyto údaje se uvádějí na 100 g nebo 100 ml potraviny. Je potřeba se podívat i na to, kolik váží celá potravina, abychom měli představu kolik například cukrů, soli nebo nasycených tuků obsahuje celá porce, kterou sníme (*například jogurt váží většinou 150 g, hodnoty v nutriční tabulce je tedy potřeba násobit 1,5, abyste zjistili, co jste snědli*).

Cukry ("z toho cukry") dodávají tělu velmi rychle energii, avšak jen na krátkou dobu. **Nadměrná konzumace cukrů může mít na zdraví člověka nepříznivý vliv**. Jednoduché cukry, zejména v nápojích, rovněž přispívají k tvorbě zubního kazu.

Vysoké množství nasycených mastných kyselin ve stravě často vede k problémům se zvýšenou hladinou cholesterolu a tuků v krvi, a tím ke **zvýšenému riziku srdečně cévních chorob**. Vybírejte výrobky, **kde množství celkového tuku je mnohem vyšší než "z toho nasycené tuky"**.

Sůl je rizikovým faktorem onemocnění srdce a cév. To, kolik jí ve výrobku je, by nás tedy mělo velmi zajímat a měli bychom se snažit vybírat vždy méně slané alternativy.



Jak se nenapálit: Čteme obal

Podívejme se třeba na tuto ovocnou tyčinku:

Na obalu tyčinky je uvedeno, že tyčinka je raw, 100% přírodní, vegan, bez laktózy, bez lepku, bez přidaného cukru, bez konzervačních látek.

Podívejte se, co říká zadní strana a výživové hodnoty - Zaujalo vás něco?

Na zadní části obalu se dočtu, že ve 100 g tyčinky je:

- Energie: 1 654 Kj / 398 kcal
- Bílkoviny: 3,9 g
- Sacharidy: 46,7 g
  - z toho cukry: 44,8 g
- Tuky: 18,6 g
  - z toho nasycené: 16,9 g
- Vláknina: 13,2 g
- Sůl: 0,04 g

Z nutričních hodnot vidíme, že tyčinka je tvořena **prakticky pouze nasycenými tuky**. Navíc obsahuje i **vysoké množství jednoduchých cukrů**.

Při bližším čtení pak zjistíme, že tyčinka je prakticky celá vyrobena z datlí a kokosu. Je tedy **velmi sladká, neobsahuje kvalitní tuky**, ale má velké množství energie.

Když celou takovou tyčinku (50 g) sníte, sníte 22 g cukrů. To je téměř 6 kostek! A k tomu nekvalitní tuk.

Co do krabičky spíše nepatří?

Je v pořádku si občas zamlsat - nemělo by se to ale stát pravidlem.

Sladkosti a sladké nápoje

- Cukrovinky, čokoládové tyčinky, sušenky s náplní, slazené limonády, energetické nápoje.
- **Proč ne:** Rychle zvednou hladinu cukru v krvi, dítě má pak sice chvilkovou energii, ale brzy přichází únava a podrážděnost. Dlouhodobě zvyšují riziko zubního kazu, nadváhy a obezity.
- **Co místo toho?** Místo slazeného pití čistá voda nebo neslazený čaj; sladkou chuť zajistí kousek ovoce nebo domácí buchta, kde můžete snáze ohlídat složení a množství cukru.

Slané pochutiny

- Chipsy, hotové snacky, křupky, instantní nudle…
- **Proč ne:** Mají hodně soli, cukru, nasycených tuků a přídavných látek, ale přitom obsahují minimum vitaminů či minerálních látek. Vysoký příjem soli, cukru i nasycených tuků je spojen s vyšším rizikem srdečních nemocí a dalších neduhů.
- **Co místo toho?** Křupavou svačinu může nahradit pečená zelenina, knackebrot, kukuřičné nebo celozrnné chlebíčky, nejlépe doplněné vhodným dipem z tvarohu či luštěnin (např. hummus).

Fastfoodová jídla a smažené polotovary

- Pizzy, kebaby, smažené krokety či hranolky, burgery ze stánku…
- **Proč ne:** Jsou velmi tučná a slaná, ale vhodných živin obsahují málo. Obvykle neobsahují dostatečné množství ovoce a zeleniny, naopak často obsahují zpracované maso či dokonce přidaný cukr.
- **Co místo toho?** Doma připravené pokrmy či koupené pokrmy, ale s vhodnějším výživovým složením. I pizza nebo hamburger může být velmi nutričně hodnotný, záleží na jeho složení (např. přídavku celozrnných obilovin, kvalitě masa, obsahu zeleniny..). Takové vyšší kvality ale docílíme spíše doma nebo právě ve školní jídelně, kde je pokrm připravován ze základních surovin a v souladu s výživovými doporučeními.

Pozor také na množství zpracovaného (uzeniny, paštiky…) a červeného masa (hovězí, vepřové, skopové). Jejich vyšší příjem je dlouhodobě spojen s rizikem rozvoje celé řady onemocnění, například srdečních nebo některých druhů rakoviny. **Červené maso se na jídelníčku jídelny smí proto objevit 1x týdně v každém výběru, zpracované maso by mělo být v jídelníčku dětí co nejméně.**

Shrnutí

Konzumace vlastní stravy v jídleně musí mít pravidla

- Je **ukotvena ve vnitřním řádu** a dostupná po dohodě mezi jídelnou a rodiči / zletilým strávníkem **pro zapsané strávníky**.
- Přesný rozsah nezbytné pomoci stanoví vždy vnitřní řád, může být doplněn individuální dohodou s rodiči/zákonnými zástupci či zletilým žákem.
- **Neodhlášený oběd je účtován v plném rozsahu.**
- **Za bezpečnost,** zdravotní nezávadnost, stejně jako za **vyváženost a kvalitu** doneseného pokrmu, **odpovídají rodiče/zákonný zástupce či zletilý strávník.**
- Rodiče myslete nejen na bezpečnost, **ale i na výživovou kvalitu donášeného jídla** - oběd není jen energie, ale důležitá součást rozvoje dítěte.

