

# Nekonečný boj s větrnými mlýny

Současná situace mediálního boje o školní stravování je velmi náročná a vyčerpávající. Odborníci a pracovníci školních jídelen musí denně čelit nátlaku na požadované změny, které buď nejsou potřeba, neboť jsou již dávno v praxi zavedené, nebo jsou dokonce nesmyslné a nebezpečné.

Nerovný boj, kdy problému neznalí novináři dávají nezaslouženě velký prostor novinkám, aniž by alespoň minimální prostor dali obhajobě napadeného sektoru, vyčerpává pracovníky školního stravování a maří jejich čas, který by mohli věnovat důležitějším problémům, které je potřeba řešit. A že jich není málo, o tom čtenáři tohoto časopisu ví své.

Nové iniciativy si berou jako záštitu pro dosažení svých cílů nespokojené pracovníky školních jídelen, ale v první řadě se zaštiťují názory rodičů, kteří volají po změně.

Nechceme toto zpochybňovat, ale opravdu všichni rodiče jsou se stravováním ve školní jídelně nespokojeni? A to tak výrazně, že podporují radikální změnu stravování svých dětí? Myslíme si, že ne. Na Internetu se v diskuzích pod články o požadavcích na změny dočtete i opačné názory. Také k nám do redakce přicházejí dotazy a názory ze strany rodičů. Uvedeme jeden za všechny, který reaguje na nové požadavky s obavami. Jsme rádi za tento názor a odpovíme v našem časopise na něj nejen tazateli, ale i ostatním, protože v tomto nekonečném boji o podobu školního stravování mají právo zaznít i argumenty druhé strany, aby se situace stala objektivní.

*Vážení odborníci ze Společnosti pro výživu,*

*jsem rodič, který vede své děti k pravidelnému pohybu. Syn (13 let) hraje hokej, dcera (11 let) se věnuje plavání. Nejsem odborník na výživu, ale přesto cítím potřebu se vyjádřit k množícím se názorovým atakům rodičů na školu a výživové zvyklosti naší mládeže. Sledoval jsem jednání, které proběhlo v Senátu a také na Facebooku jsem shlédl konferenci SKAV. Argumenty, které na těchto setkáních zazněly, berou dech:*

- ***Naše tělo nepotřebuje vitamín B12,***
- ***vitamín D nemusíme do těla doplňovat stravou, ale stačí se pouze opalovat,***
- ***nedostatek vápníku v těle bude bohatě vyvážen tím, že populace nebude obézní a zmenší se úmrtnost na kardiovaskulární choroby,***
- ***požadavek snížit bílkoviny pod vědecky zdůvodnitelnou hranici.***

*Obě mé děti sportují a stravují se ve školní jídelně. Po obědě mají tréninky. Nemohu se smířit s představou, že v době oběda mé děti nedostanou plnohodnotnou stravu, aby mohly spokojeně pokračovat ve svém denním programu.*

*Dále bych chtěl podotknout, že školní stravování je pro všechny děti, žáky a studenty. Ano, procento obézních dětí neustále narůstá. 20% mládeže je obézních nebo má k obezitě nakročeno. Když opomeneme fakt, že některé z těchto dětí jsou obézní nebo mají nadváhu z důvodu nedostatečné výživy, zůstává nám ještě dalších 80% strávníků, kteří problémy s nadváhou nemají, pravidelně se pohybují, sportují a potřebují přísun živin. Mezi těmito dětmi jsou i děti z ekonomicky slabých rodin, pro které je oběd ve školní jídelně mnohdy jedinou, plnohodnotnou stravou.*

***Ptám se, kde jsou všichni odborníci, jak je možné, že vůbec takové, nebojím se říci extremistické názory, jsou prezentovány na veřejných fórech a je jim našimi představiteli dopřáván sluch. Mám se začít obávat o zdraví svých dětí?***

*Za rodiče sportujících žáků  
Petr Dvořák*

## OBSAH

Nekonečný boj s větrnými mlýny.....	49
Brazilská kuchyně v rytmu 20. MS ve fotbale.....	50
Závěrečné slovo k oslavám 50. Výročí systému školního stravování v ČR.....	51
Podrobněji k požadavkům na označování.....	52
Zdravější školní stravování v Senátu ČR.....	55
Problematika naplňování vize Skutečně zdravé školy ve školních jídelnách.....	57
Oznámení o školení pro školní jídelny.....	57
Alergeny – informování o alergenech ve stravovacích provozech.....	61
Stravování v Kalifornii II.....	63

**Zpravodaj**  
pro školní stravování

**ČÍSLO 4/2014**

**červenec • srpen**

Vydává Společnost pro výživu ve spolupráci s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Určeno pro provozní potřeby pracovníků ve školním stravování. Řídí redakční rada v čele s Bc. Alenou Strosserovou. Členové: MUDr. Miroslava Adamcová, Ing. Jarmila Blatná, CSc., Mgr. Veronika Březková, prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., Bc. Jitka Koutová, RNDr. Jitka Krmíčková, Mgr. V. Neklapičová, MVDr. Pavel Otoupal, CSc., Bc. Anna Packová, Ing. Eva Šulcová, MUDr. Petr Tláškal, CSc., Ing. Ludmila Věříšová, CSc., Ing. Petra Zukalová.



# Brazilská kuchyně v rytmu 20. MS ve fotbale

PhDr. Olga Štěpničková, Praha

Pozornost, nejenom fotbalových příznivců, bude od konce června přitahována k Brazílii, kde bude probíhat 20. mistrovství světa ve fotbale. Brazílii, největší stát jihoamerického kontinentu, lze charakterizovat nejenom světoznámou pláží Copacabana, proslulým tanečním karnevalem v Rio de Janeiru, amazonskými pralesy, ale i výbornou kuchyní se základy danými původními obyvateli říše Inků, do které se postupně od 16. století začaly promítat vlivy kuchyně španělských a portugalských dobyvatelů a přistěhovalců a vlivy kuchyní otroků z Afriky. K bohatosti a pestrosti brazilské kuchyně přispívá i to, že země má jednu z největších zemědělských produkcí na světě a zhruba 8 000 km pobřeží je omýváno Atlantickým oceánem, poskytujícím na jídelníčku oblíbené humry langusty, raky, kraby a garnáty. Západ země pokrývá vysočina, kde se pasou ovce, vepři a především hovězí dobytek. Oblíbeným způsobem přípravy hovězího masa je *churrasco*, pikantně okořeněné maso pečené na žhavých uhlících v jámě a podávané s pálivou omáčkou z chilli papriček.

Národním jídlem, které nesmí chybět při žádné příležitosti, je *feijoada*. Jídlo „z jednoho hrnce“, s časově náročnou přípravou, servírované horké, ve speciálních kameninových miskách, nejprve jako polévka a pak, se speciální kořeněnou omáčkou, pálivou paprikovou směsí, oloupanými pomeranči jako hlavní chod – s vařenou rýží nebo s krátce podušenou speciální listovou zeleninou „*couve*“, chutí blízké zeli.

Základní surovinou vlastního pokrmu jsou, nejméně 12 hodin namočené, černé fazole, které se postupně vaří s nasoleným vepřovým masem, nožičkami, oušky i rypáčkem, hovězím masem, několika druhy klobás, kostí od šunky, několika cibulemi a ochutí se česnekem, osmahnutým na slanině. Vše se vaří tak dlouho, až je pokrm hodně hustý. Někdy se k posypání používá ještě manioková krupice opražená s cibulí. (Maniok je jednou z plodin, která tvořila základ jídelníčku původního indiánského obyvatelstva).

Originálně připravují brazilští kuchaři drůbež a mořské plody vůbec, často i ve vzájemné kombinaci - *kuře dušené s garnáty (krevetami)*, *kuřecí směsi kombinované s ovocem, kakaem a kořeněné druhy často u nás neobvyklými, například voňavou a přitom ostře pálivou skořicí hřebíčkovou*.

Z kuchařských úprav se na předním místě uplatňuje smažení. K typickým jídlům patří smažené *kuličky z tresky a brambor* či *taštičky* s různými náplněmi. Po vydatném jídle se podává *cafézinho*, malá, velmi silná, sladká filtrovaná káva. Brazilská káva je pojmem sama o sobě. Ačkoliv dovezení prvního kávového semena do Brazílie se datuje až rokem 1727, už po pěti letech byla první káva z Brazílie exportována a plodině se dařilo tak dobře, že její pěstování začal stát omezovat. V Evropě je brazilská Robusta oblíbená zejména pro kvalitní pěnu při přípravě espressa. V jihobrazilských provinciích má své kořeny cesmína paraguayská – jejíž upravené listy jsou základem čaje *Yerba maté* – nefermentované lístky se suší nad ohněm 24 až 36 hodin, čímž získávají kouřovou chuť a silně povzbudivé účinky. Inkové používali pro přípravu čaje vydlabané tykve – nazývané *maté* – nápoj se pil pomocí dutých tyčinek zahnutých tak, aby při pití nevnikaly zlomky lístků do úst.

Zkrátka nepřijdou v Brazílii ani milovníci piva, i když na pivo se chodí po práci a je to víceméně „mužská“ záležitost. Brazílie je zemí s největším výstavem piva na jihoamerickém kontinentě, ale neplatí to o jeho spotřebě. Brazilci popíjejí pivo z malých skleniček a to „řádně vychlazené“ – od 0 stupňů C až k mrazivým – 5 stupňům C. Pivo vaří více než 120 pivovarů, značek se vyrábí mnoho, ale žádná není upřednostňována.

Co patří neoddelitelně na jídelníček, jsou dezerty. Jsou zastoupeny širokou nabídkou ovoce, zmrzlinou i pečený-



mi moučníky. Původním domácím ovocem, s vysokým obsahem vitamínu C, je *guave* nebo také *kvajava*. Plody jsou různě veliké, od velikosti vlašského ořechu až po jablko, dužnina je šťavnatá a obsahuje mnoho semínek. Čerstvé plody jsou příliš kyselé, proto se spíše přidávají do salátů, lisují na pyré, zapékají, dusí na kompot nebo zpracují na želé či marmeládu.

Původem z Brazílie je také *maracuja – mučenka*, z jejichž plodů se lisuje šťáva, připravují saláty, krémy, želé i samostatná teplá jídla. Z tropické Ameriky původem je *ledvinovník západní*, který se z Brazílie dostal asi v 16. století do Afriky a později zdomácněl v pobřežních oblastech tropických zemí. Vyloupaná semena známe



jako *kešu ořechy*. Na brazilském jídelníčku se objevují v kombinaci s dušeným jehněčím masem.

K typickým pečeným dezertům patří *Quindim*, z našlehaných žloutků s cukrem, strouhaného kokosu, mléka, cukru a vanilky vypracovaná hmota, která se plní do malých formiček, zvolna upeče a po vyklopení zdobí ovocem a šlehačkou. Kokosové mléko a strouhaný kokos jsou základními surovinami pro přípravu řady dezertů, krémů a pudingu.

A z kokosových ořechů, arašidů nebo cukrové třtiny se destiluje *cachaça*, ze které se připravuje velmi osvěžující nápoj – ve sklenici se rozdrťí led, rozmačkají limetky a vše se cachacou zalije.

# 50. VÝROČÍ

## SYSTÉMU ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ V ČR



**RNDr. Jitka Krmíčková**  
metodička školního stravování MŠMT

Vážené dámy, vážení pánové,

dovolte mi, abych na závěr konference k 50. výročí systému školního stravování poděkovala všem školním jídelnám, které se aktivně zapojily do oslav tohoto výročí. Myšlenka oslav byla úspěšně přenesena do jednotlivých školních stravovacích zařízení díky práci metodiček školního stravování a obchodních zástupců oslovených firem. Jmenovitě bych chtěla poděkovat těm, kteří stáli v zákulisí příprav, paní Aleně Strosserové ze Společnosti pro výživu, za organizaci konference, paní Janě Bradové - autorce Almanachu a Krajskému úřadu Plzeňského kraje, který si vzal tento Almanach pod patronaci a dále firmě AG FOODS, která nám poskytla hned od počátku účinnou a rychlou podporu, vytvořila logo a ve svém časopise Hrníček zveřejnila informace o možnosti zapojení se do oslav pro školní jídelny.

Cílem oslav bylo poukázat na jedinečný systém, který v naší republice máme a zároveň vyzvat k bdělosti všechny ty, kteří stojí na jeho stráž. I když je to systém zocelený, ověřený časem, často budí dojem, jakoby stál na větrné pláni a musel odolávat silným, sezónním pory-

vům větru. A je to jako s květinou: když jí vítr rozfouká okvětní plátky, nový květ už jí nenaroste.

Velké věci bývají často souhrnem malých, zdánlivě bezvýznamných událostí. Almanach je prezentací aktivit školních jídelen a je právě souborem takových malých a lehce přehlédnutelných událostí, ale jako celek zůstane trvalou připomínkou oslav. Zároveň je symbolem dobrého a stabilního systému našeho školního stravování, který v sobě zahrnuje nejen legislativní rámec, ale také ten lidský. Činnosti, které v rámci oslav v jednotlivých jídelnách proběhly, mnohdy započaly jejich cestu k otevřenému partnerství a to jak s rodiči, tak se školou.

V příštím roce, v roce 2015, nás čeká další oslava, tentokrát 70ti letého výročí školních stravovacích zařízení. Centrem našeho zájmu budou samotné kolektivy školních jídelen. Každý jednotlivec je přírodou obdařen rozdílnými a jedinečnými schopnostmi, ale tato individuální schopnost je méně důležitá než schopnost týmové práce.

Chtěli bychom dát příležitost zviditelnit se všem těm, kteří svou poctivou prací, za tristního finančního ohodnocení, ne vždy ideálních pracovních podmínek a téměř každodenní dehonestace v médiích, vytváří v celosvětovém měřítku jedinečný systém.



# Podrobněji k požadavkům na označování dle zákona 110/1997 Sb.

## Informační centrum bezpečnosti potravin

Potraviny uváděné na český trh musí mít údaje uvedeny v jazyce českém (kromě nepovinného obchodního názvu potraviny). Uvedené údaje musí být pro spotřebitele srozumitelné, uvedené na viditelném místě, snadno čitelné, nezakryté, nepřerušované jinými údaji, nemazatelné a vyjádřené v nekódované formě (kromě aditiv).

Způsoby označování potravin se provádějí tak, aby neuváděly spotřebitele v omyl, pokud se týká charakteristiky potraviny, vlastností, složení, množství, trvanlivosti, původu nebo vzniku, způsobu zpracování nebo výroby, přísuzování účinků a vlastností, které potravina nevykazuje apod.

### POVINNÉ ÚDAJE PRO BALENÉ POTRAVINY (potraviny balené přímo ve výrobě)

**Název obchodní firmy a sídla** výrobce nebo dovozce nebo prodávajícího nebo balírny, jde-li o osobu právnickou, a jde-li o osobu fyzickou, tak uvedení jména příjmení a místa podnikání. Za potravinu uvedenou na trh odpovídá osoba uvedená na obalu, bez ohledu na to, zda se jedná o výrobce, prodávajícího, dovozce nebo balírnu.

**Název potraviny** v souladu s prováděcími vyhláškami a předpisy EU. (např. „čerstvé máslo“, „mléčná čokoláda“). Někdy je pro lepší srozumitelnost požadováno uvedení druhu, skupiny, příp. podskupiny dle komoditních vyhlášek, což vychází z mnohaletého tradičního členění potravin v ČR (ČSN, podnikové a oborové normy). Jde o české specifikum, které nemá základ v předpisech EU, a proto se toto ustanovení nevztahuje na potraviny uváděné na trh jiných členských zemí EU.

### Údaj o množství výrobku

Údajem o množství (hmotnost nebo objem v příslušných jednotkách) se rozumí čisté množství potraviny bez obalu. Pokud se balená potravina nachází v nálevu, musí být kromě celkové hmotnosti uvedena i hmotnost pevné potraviny po odkapání nálevu nebo procentní podíl pevné potraviny.

Údaj o množství se nevyžaduje např. u potravin, které jsou baleny v množství menším než 5 g nebo 5 ml, dále u potravin, které jsou prodávány podle počtu kusů a tento počet je přes obal viditelný a snadno spočítatelný.

Některé komoditní předpisy ČR nebo EU stanovují záporné hmotnostní odchylky u hotových balení (např. nařízení 543/2008/ES - obchodní normy pro drůbeží maso nebo vyhláška 326/2001 Sb. pro maso a masné výrobky).

Použitím symbolu „e“, se podnikatel přihlašuje k tomu, že výrobek splňuje určité stanovené odchylky od uvedeného množství.

Pokud není záporná hmotnostní odchylka stanovena komoditní vyhláškou a výrobce nemá zájem označovat výrobek s použitím pravidel pro označení symbolu „e“, musí deklarovaný údaj na obalu odpovídat uvedenému množství (nebo je vyšší).

**Datum použitelnosti** (DP) se uvádí u druhů potravin podléhajících rychle zkáze (např. mléčné výrobky,

cukrářské výroby, lahůdkářské výrobky, masné výrobky s výjimkou konzerv a trvanlivých masných výrobků, upravené čerstvé chlazené ovoce a zelenina) a u některých dalších druhů (včetně doplňků stravy), u nichž to stanovuje příslušná vyhláška.

Datum použitelnosti se uvádí slovy „spotřebujte do...“ s udáním dne a měsíce ukončení této doby.

Za stanovení lhůty použitelnosti a za uvedené podmínky skladování, (pokud nejsou stanoveny vyhláškou), ručí příslušný podnikatel. Po celou uvedenou dobu musí být zachována zdravotní nezávadnost a jakost. Po uplynutí této doby nesmí být potravina dále uváděna do oběhu (ani přeznačena).

**Datum minimální trvanlivosti** (DMT) se uvádí u ostatních (trvanlivějších) potravin, a sice slovy „minimální trvanlivost do...“ s udáním dne, kalendářního měsíce a obvykle roku ukončení této doby.

Komoditními vyhláškami je stanoveno, u kterých potravin se nevyžaduje uvádění DMT – např. lihoviny, čerstvé ovoce a zelenina, brambory, jedlá sůl, kvasný ocet. Za určení lhůty trvanlivosti ručí příslušný podnikatel, stejně jako v případě DP. Po uplynutí této doby však na rozdíl od DP může být potravina dále uváděna do oběhu, ale musí být umístěna odděleně a na skutečnost prošlé doby musí být upozorněno. DMT však nesmí být změněno a musí být zachována zdravotní nezávadnost. Spotřebitel však musí počítat s tím, že taková potravina může mít mírně zhoršenou jakost.

**Údaj o způsobu skladování** se uvádí zejména, jde-li o potraviny, u nichž by při nesprávném skladování mohla být poškozena zdravotní nezávadnost nebo zhoršena jakost stanovená vyhláškou nebo deklarovaná výrobcem. Jde zejména o potraviny označené datem použitelnosti, tj. potraviny, které musí mít na obalu vždy uvedeny konkrétní podmínky skladování (především teploty).

**Údaj o způsobu použití** se uvádí tam, kde by při nesprávném použití mohla být poškozena zdravotní nezávadnost nebo zhoršena jakost stanovená vyhláškou nebo deklarovaná výrobcem. (např. postup ohřevu u potravin určené k mikrovlnnému ohřevu, nebo postup a poměr ředění u potravin, které je nutno před spotřebou naředit).

**Údaj o složení potraviny** znamená uvedení seznamu použitých surovin a přídatných, aromatizujících a fortifikujících látek, a to za slovem „Složení“. Složky se řadí sestupně (od nejvyššího k nejnižšímu podílu) podle obsahu jednotlivých složek v potravine v konečném výrobku. Někdy se složky mohou nazvat skupinovým názvem (např. „tuk“, „ryby“, „byliny“).

Složky, které jsou uznány za alergenní musí být uvedeny názvy, které jsou obsaženy v příloze vyhlášky 113/2005 Sb. (a primárně ve směrnici 13/2000/ES), a to i když jsou v potravine přítomny ve změněné formě. Týká se to obilovin obsahujících lepek, koryšů a ryb a výrobků z nich, vajec, sójových bobů, některých suchých skořápkových plodů apod.

Složení se neuvádí u jednosložkových potravin (mléko, čerstvé maso, čerstvé ovoce a zelenina apod.) včetně např. neochucených sycených vod, neochucených sýrů či kvasného octa.

Přidatné látky (tzv. éčka, aditiva) obsažené v potravině se při výčtu složek uvedou buď názvem látky nebo skupinovým názvem aditiva (např. konzervant, za nímž následuje číselný kód látky). Je-li obsaženo náhradní sladidlo, uvede se tato informace v blízkosti názvu potraviny („se sladidlem“). Pravidla pro používání přídatných látek a jejich číselné kódy jsou stanoveny nařízením 1333/2008/ES <http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CONSLEG:2008R1333:20121203:CS:PDF>.

Látka určená k aromatizaci potraviny se ve výčtu složek označí slovem „aroma“.

Problematickou složkou někdy bývá přidaná voda. Neuvádí se přídavek vody nahrazující její odpařené množství apod. Voda jako složka se obvykle povinně uvádí, pokud je přidáno více než 5 % hmotnosti výrobku. U některých druhů potravin (drůbeží maso, zmrazené rybí maso apod.) legislativa stanovuje mezní obsah vody, při jehož překročení musí být přídavek vody uveden.

Ve výjimečných případech se uvádí varování o obsahu určité složky, která může způsobovat potíže specifickým skupinám spotřebitelů (např. „obsahuje fenylalanin“).

**Údaje o množství obsažených složek** se uvádějí jen ve stanovených případech:

- nápoje s obsahem etanolu vyšším než 1,2 % objemových skutečným obsahem etanolu v procentech,
- obsah soli, pokud potravina obsahuje více než 2,5 % jedlé soli,
- obsah masa v masném výrobku.

Údaj o množství složky se uvádí vždy, když je *složka zdůrazněna slovně, obrazově nebo graficky*. Údaj se uvede v blízkosti názvu nebo u příslušné složky v hmotnostních nebo objemových procentech (např. u jogurtu s názvem „Jahodový“ se uvede údaj o množství jahod).

**Označení šarže** je údaj, který se uplatní především při zpětné dohledatelnosti vadného výrobku. Nemusí se uvádět např. tam, kde je uvedeno datum výroby (např. u másla) nebo DP či DMT s uvedením dne a měsíce.

**Údaj o ošetření potraviny nebo suroviny ionizujícím zářením**, pokud bylo provedeno, a to slovy „ionizováno“ nebo „ošetřeno ionizací“ (v ČR se ozařují pouze některé druhy koření z důvodu mikrobiální dekontaminace).

**Údaj o výživové hodnotě u potravin** (tabulka se seznamem obsažených makro- a mikroživin) se uvádí jen u potravin určených pro zvláštní skupiny spotřebitelů a dále v případech, kdy je na obalu uvedeno výživově tvrzení (dle nařízení 1924/2006/ES).

**Údaj o třídě jakosti** se uvádí, je-li to stanoveno zvláštním předpisem, např. podle vyhlášky 326/2001 existuje šunka: nejvyšší jakost, výběrová, standardní, podle vyhlášky 157/2003 existuje ovoce a zelenina v třídách: výběr, I. jakost, II. jakost.

### Povinné údaje pro zabalené potraviny

Pokud je potravina zabalená mimo provozovnu výrobce a bez přítomnosti spotřebitele (např. v balících střediscích obchodních řetězců, tzn. nikoli u prodejního pultu), musí být uvedeno:

- název potraviny
- obchodní jméno právnické či fyzické osoby (kdo provedl balení),
- údaj o množství výrobku
- DP nebo DMT
- případně další relevantní údaje (třída jakosti, aplikace ozařování, varování před obsaženou složkou, živočišný druh masa, datum zabalení krájeného masného výrobku apod.).

### **Povinné údaje pro nebalené potraviny**

V případě nebalené potraviny musí být viditelně umístěny následující údaje:

- název potraviny
- DMT nebo DP
- příp. hmotnost a další relevantní údaje (viz výše).

### **Jaké údaje musí být uvedeny na potravině balené ve výrobě?**

**1. U potravin balených ve výrobě** musí být na obale uvedeny:

- a) Název** a sídlo výrobce nebo dovozce nebo prodávajícího nebo balírný, jde-li o osobu právnickou, a jde-li o osobu fyzickou, tak uvedení jména příjmení a místa podnikání.
- b) Název druhu, skupiny nebo podskupiny** potravin stanovený v prováděcí vyhlášce. (*Potravinu, kterou nelze označit druhem, skupinou nebo podskupinou, označí se názvem odvozeným podle použité suroviny nebo technologie.*)
- c) Údaj o množství výrobku** (hmotnost nebo objem) se rozumí čisté množství potraviny bez obalu ve stanovených jednotkách, ml, cl, l, g, kg. Pokud se balená potravina nachází v nálevu, musí být kromě celkové hmotnosti uvedena i hmotnost pevné potraviny po odkapání nálevu nebo procentický podíl pevné potraviny. Údaj o množství se nevyžaduje např. u potravin, které jsou baleny v množství menším než 5 g nebo 5 ml, dále které jsou prodávány podle počtu kusů a tento počet je přes obal viditelný a lehce spočítatelný atd.
- d) Datum použitelnosti** (DP) u druhů potravin podléhajících rychle zkáze (např. lahůdkářské výrobky) a u druhů potravin stanovených komoditní vyhláškou. Datum použitelnosti se uvádí slovy „*spotřebujte do...*“ s udáním dne a měsíce ukončení této doby. Jestliže za slovy „spotřebujte do...“ nebude následovat datum, musí být zde uvedeno, kde je toto datum na obale vyznačeno. Je-li potravina označena datem použitelnosti, musí být vždy doplněna údajem o konkrétních podmínkách skladování, tj. u teplot vyjádřených číselnými hodnotami. Ostatní potraviny se označí **datem minimální trvanlivosti** (DMT) nebo také datem použitelnosti. Datum minimální trvanlivosti se uvádí slovy „*minimální trvanlivost do...*“ s udáním dne, kalendářního měsíce a případně roku ukončení této doby. U některých potravin se nevyžaduje uvádění DMT – např. lihoviny, čerstvé OZ, brambory, jedlá sůl, kvasný ocet atd.
- e) Údaj o způsobu skladování**, zejména jde-li o potraviny, u nichž by při nesprávném skladování mohla být poškozena zdravotní nezávadnost nebo

zhoršena jakost stanovená vyhláškou nebo deklarovaná výrobcem.

Jde zejména o potraviny označení datem použitelnosti, tj. potraviny, které musí mít na obale vždy uvedeny konkrétní podmínky skladování, u teplot se rozumí číselná hodnota (nikoli uchovejte v chladu).

- f) Údajem o způsobu použití**, u nichž by při nesprávném použití mohla být poškozena zdravotní nezávadnost nebo zhoršena jakost stanovená vyhláškou nebo deklarovaná výrobcem (např. potravina určená k mikrovlnnému ohřevu, postup ohřevu, nebo u potravin, které je nutno před spotřebou naředit, postup a poměr ředění atd.)
- g) Údaje o složení potraviny** se provádí podle použitých surovin a přídatných látek, látek určených k aromatizaci a potravních doplňků. Tyto složky se řadí sestupně (od nejvyššího, k nejnižšímu podílu) podle obsahu jednotlivých složek v potravine v době výroby a musí být uvedeny slovem „**složení**“.
- h) Označením šarže**, nejde-li o potravinu označenou DP nebo DMT, pokud toto datum obsahuje den a měsíc. Např. u másla je striktně stanoveno, že se uvádí datum výroby místo šarže. Obecně se před označením šarže uvádí písmeno L.
- i) Údajem o ošetření potraviny nebo suroviny ionizujícím zářením** a to slovy „ionizováno“ nebo „ošetřeno ionizací“ (v ČR se ozařují pouze některé typy koření, z důvodu mikrobiální dekontaminace).
- j) Údajem o výživové hodnotě u potravin**, u kterých je uvedeno výživové tvrzení (např. „se sníženým obsahem tuku“).
- k) Údajem o třídě jakosti**, je-li stanoveno zvláštním právním předpisem (např. šunka – nejvyšší jakost, výběrová, standardní)
- l) Dalšími údaji** podle specifických požadavků.

### Identifikační označení výrobků živočišného původu

Potraviny živočišného původu musí být označeny tzv. identifikační značkou.

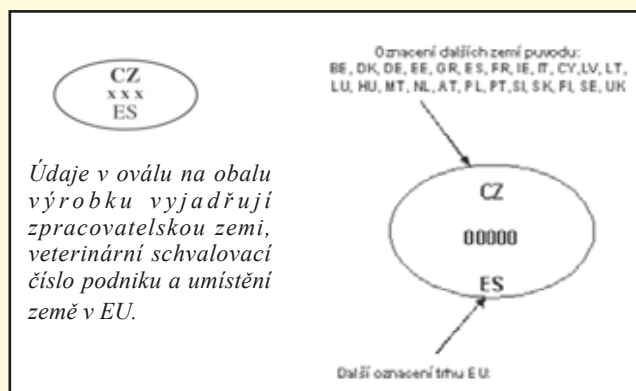
Identifikační označení výrobků živočišného původu označuje skutečnost, že výrobek (*zejména masné, mléčné výrobky*) byl vyroben v podniku, který splňuje hygienické požadavky pro výrobu potravin živočišného původu. České podniky jsou pod přísným dozorem Státní veterinární správy.

### Jak identifikační značka vypadá?

Identifikační značka má oválný tvar (viz obrázek výše). Ve střední části označení musí být uvedeno veterinární schvalovací číslo podniku (dle čísla lze identifikovat českého výrobce na webových stránkách SVS ČR), dále je **uvedena zkratka země** daného členského státu (CZ, AT, DE, PL apod.). Výrobky českých potravinářů mají v oválu zkratku CZ.

Za samozřejmou, i když ne zcela vždy dodržovanou možno považovat povinnost, že číslice a písmena musí být dostatečně čitelná a materiál použitý ke značení (barva) musí vyhovovat hygienickým požadavkům. Jde-li o barvu, musí jít o „potravinářskou“ barvu.

Jaké údaje musí být uvedeny na potravine zabalené mimo provozovnu výrobce (např. v obchodě)?



### Požadavky na označování zabalených potravin

Provozovatel potravinářského podniku, který nabízí k prodeji nebo prodává spotřebiteli potraviny **zabalené mimo provozovnu výrobce a bez přítomnosti spotřebitele** (např. masné nebo mléčné výrobky balené obchodními řetězci na prodejnách), je povinen označit potravinu následujícími údaji:

- obchodním jménem osoby**, která potravinu zabalila
- názvem potraviny**, tj. názvem druhu, skupiny nebo podskupiny (dle požadavku příslušné prováděcí vyhlášky)
- údajem o množství výrobku**
- údajem o „datu použitelnosti“ nebo „datu minimální trvanlivosti“ a způsobu skladování** u potravin označených DP
- případně dalšími údaji, třídou jakosti**, je-li stanoveno v prováděcím předpise
- složení potravin podle použitých surovin**

### Požadavky na označování nebalených potravin

Provozovatel potravinářského podniku, který uvádí do oběhu potraviny **nebalené**, tzn. potravina je přímo nabízena k prodeji konečnému spotřebiteli, musí **písemně uvést a viditelně umístit** (alespoň na cedulce, tabulce apod.) následující údaje:

- název potraviny**, tj. názvem druhu, skupiny nebo podskupiny (dle požadavku příslušné prováděcí vyhlášky)
- množství**
- datum minimální trvanlivosti** nebo **datum použitelnosti**
- ošetření potraviny ionizujícím zářením a třídou jakosti**, je-li stanovena vyhláškou

Specifické požadavky jsou kladeny na **prodej nebaleného ovoce a zeleniny**:

Obecně musí být v těsné blízkosti nebaleného ovoce a zeleniny **čitelně a zřetelně** uvedena:

- země původu
- druh produktu (např. jablka)  
**Jablka, hrušky, citrusové plody, jahody, kiwi, paprika zeleninová, salát, endivie kadeřavá letní a endivie zimní, rajčata, broskve a nektarinky, stolní hrozny révy vinné** musí být označeny:
- zemí původu
- jakostí
- odrůdou či tržním druhem (je-li stanoveno, např. u hub)



# Zdravější školní stravování v Senátu ČR

Redakce

*Dne 15. dubna 2014 proběhl v Senátu Parlamentu ČR zajímavý seminář na téma „Zdravější školní stravování“.*

**Bc. Alena Strosserová, SPV**

Dne 15. dubna 2014 proběhl v Senátu Parlamentu ČR seminář na téma „Zdravější školní stravování“. Gestorem akce byl senátor prof. MUDr. Jan Žaloudík, CSc.

Pozváni byli zástupci asociací školních jídelen, zástupci společností zabývajících se výživou, metodičtí pracovníci, senátoři, zástupci ministerstva školství a ministerstva zdravotnictví, zástupci obcí a další osobnosti, které se v oblasti školního stravování pohybují a mají k němu co říci.

Zajímavou a poměrně podrobnou rekapitulaci současného stavu školního stravování nastínila MUDr. Jarmila Rážová, PhD., ředitelka odboru ochrany veřejného zdraví Ministerstva zdravotnictví a doplnil ji i Ing., Bc. et Bc. Petr Bannert, PhD., ředitel odboru vzdělávání MŠMT. Ministerstvo školství nyní upravuje vyhlášku o školním stravování, která výživové normy určuje. «Ve školách bude poskytována i dietní strava. Škola ji bude moci uvařit sama, nebo koupit u jiného poskytovatele,» uvedl Bannert.

Ve společném referátu MUDr. Vladimíra Valenty, PhD., hlavního hygienika a MUDr. Jarmily Rážové, PhD., byla popsána činnost Ministerstva zdravotnictví a orgánů ochrany veřejného zdraví, která se váže i k výživě obyvatel, přičemž do této skupiny samozřejmě spadá i školní stravování. Zdůraznily se priority, které ministerstvo bude řešit, mezi které patří zvýšení pohybové aktivity obyvatel a správná výživa a stravovací návyky dětské populace. Ke zvýšení pohybové aktivity školní jídelny přispět nemohou, ale ve výživě a stravovacích návycích mohou školní jídelny udělat velký kus práce.

Dalším přednášejícím byl Ing. David Bartůšek, bývalý poradce ministra školství Ondřeje Lišky a člen České společnosti pro výživu a vegetariánství, který informoval přítomné o výsledcích práce Meziresortní pracovní skupiny MŠMT z let 2008-2009. Zdůraznil sociální rovnu školního stravování a právo na dostupnost školního stravování jako součást školské služby. Toto je v současné době plně realizováno, školní stravování je skutečně dostupné pro všechny žáky škol.

Vyjádřil také přání, že by se měly ukončit mediální polemiky a účastníci by se měli domluvit na společném řešení. S tímto postojem nelze nesouhlasit, i když si musíme uvědomit, že v některých oblastech stávajícího rozporu jsou názory natolik protichůdné, že konsensus bude velice obtížný. Jako velmi problematický vidíme například požadavek pana Bartůška, který v Senátu zazněl, a to, že by školní stravování mělo budovat individuální přístup ke strážníkům. V oblasti vaření a objemu 1,5 mil. jídel denně je tento požadavek nespelnitelný.

Další přednáška byla věnována projektu «Skutečně zdravá škola». Pan Mgr. Tomáš Václavík, zástupce agentury Green marketing a Slow Food Brno představil vize občanské iniciativy, která usiluje o změnu stravování ve školách a školách.

Jaroslav Škvařil, další člen České společnosti pro výživu a vegetariánství se ve svém příspěvku snažil přesvědčit posluchače o výhodách vegetariánského způsobu stravování. Informoval o projektu, který zpracovával pro jednu bratislavskou firmu, kde se nestravovaly děti, ale dospělí. Ke školnímu stravování řekl například toto -

Školní stravování jako vzdělávání a výchova  
Dnes - Dodržení spotřebního koše



Za vzdělání je považováno, když žáka přesvědčíme, že zvolená doporučená dávka je ta správná a pak jako výchovu označujeme to, že bude dotýčný tuto doporučenou dávku dodržovat. V takovém případě se nejedná o vzdělání a výchovu, ale o omezování osobní svobody nebo také o výchovu k nesamostatnosti a neschopnosti tvořit. Jako návrh řešení představil komunitní způsob výběru, které se jeví jako ideální řešení formou projektového řízení, jehož základem je setkání zástupců všech zúčastněných stran, na kterém se vytvoří prostor pro vzájemné pochopení zastánců rozdílných způsobů stravování. Předloží se podklady pro správné rozhodnutí a dosáhne se sjednocení na způsobu inovace školního stravování.

Myslí si, že příklady táhnou. Vegetariáni a vegani mohou pro změnu školního stravování sloužit jako pozitivní příklad, protože již prošlapali cestu, kterou dnes odborníci na výživu doporučují celé populaci v hospodářsky vyspělých zemích:

- a) snížit konzumaci potravin živočišného původu
- b) zvýšit procento obilovin převážně s využitím všech složek zrna, na úkor výrobků z bílé mouky
- c) zvýšit konzumaci luštěnin, zeleniny, ovoce a olejnatých semen

Vegetariáni tak mohou nabídnout svým spolužákům pozitivní praktické zkušenosti vegetariánů, a s těmito moderními trendy ve výživě a svými zkušenostmi je inspirovat.

Přednášku o výživových potřebách dětí školního věku připravil MUDr. Petr Tláškal, CSc., předseda Společnosti pro výživu a dětský lékař, společně s odborníci na výživu a potraviny profesorkou Ing. Janou Dostálovou, CSc. V jejich přednášce zazněly vědecká fakta o potřebách vyvíjejícího se organismu, a to především směrem k potřebě živočišných bílkovin a jejich důležité složky, esenciálních aminokyselin.

Dále se přednáška věnovala potřebě vápníku v období růstu, jeho zdrojům a využitelnosti. V argumentaci zazněly výsledky výzkumu mezi 4350 dětmi, kdy se zjistilo, že děti od 7 – 10 splňují doporučený příjem vápníku jen na 65 %, děti od 10 – 15 let dokonce jen 52 %. Tyto výsledky jsou alarmující a je evidentní, že snižování mléka ve spotřebním koši je nežádoucí.

Zajímavé byly také závěry studie oblíbenosti některých druhů potravin mezi dětmi v roce 2011. Jako příklad uvádíme luštěniny, kdy z průzkumu vyplynulo, že je odmítá 80 % dětí. Neoblíbenost luštěnin u nás je všeobecně známá, zkušenost ze školních jídelen je letitě shodná s výzkumem. Považujeme za veliký úspěch, že se školním jídelnám v průběhu platnosti spotřebního koše podařilo

dosáhnout plnění v této komoditě. Navyšování luštěnin v dětském jídelníčku, jak to požaduje výše zmíněná občanská iniciativa, považují odborníci za velmi problematické a těžko splnitelné.

Přednáška také upozornila na nedostatky vegetariánské stravy ve výživě školních dětí:

- Lakto-ovo-vegetariánská strava je možná
- Je nutné volit vhodné zdroje železa, vápníku a zinku
- U veganů je nutné doplňovat vitamin B12 a v zimním období vitamin D.
- Jinak jsou potřebné častější porce jídel s vyšším obsahem nenasycených tuků

Následovala diskuse, v níž dominovala polemika odborníků na téma vegetariánské stravování, zejména ke sděleným faktům.



Došlo i na další témata, jako je např. negativní vliv prodejních automatů ve školách. Bufety, kantýny a automaty jsou velký problém z hlediska dopadů na zdraví. Mají vliv na to, že české děti patří k nejlustšími na světě.

„Nejsem zastáncem zákazu tohoto sortimentu na školách, ale regulace. To však není v Čes-

ku legislativně zakotvena, je to zcela v kompetenci ředitele školy,» uvedla MUDr. Jarmila Rážová, PhD., ředitelka odboru ochrany veřejného zdraví Ministerstva zdravotnictví a zástupkyně hlavního hygienika.

Podle ředitele odboru vzdělávání ministerstva školství Ing. Bc. et Bc. Petra Bannerta, PhD., ředitele odboru vzdělávání MŠMT, je možné se opírat o školský zákon, podle kterého školy musí zajistit péči o zdraví dětí a není v nich povolený prodej výrobků ohrožujících zdraví. «Prostor k regulaci tady je,» uvedl s tím, že obě ministerstva budou o problému školních automatů a bufetů dále jednat.

Cílem tohoto setkání nebylo vyvodit nějaké závěry či rozhodnutí. Šlo o úvodní setkání tohoto typu po několika letech s cílem vyjasnit si současný stav školního stravování a pokusit se najít společné řešení pro školní stravování.

Shoda mezi účastníky panovala v tom, že školní stravování v ČR je na velmi vysoké úrovni, že se školní stravování nechce rušit, že problémy jsou řešitelné. Na setkání také padl návrh o sestavení skupiny odborníků, která by jednotlivé problémy školního stravování řešila. Bude tedy záležet na ministerstvech školství a zdravotnictví, aby pracovní skupinu sestavily a ta začala co nejdříve pracovat. Mediální útoky školnímu stravování spíše škodí než prospívají.



# Oznámení o školení pro školní jídelny

RNDr. Jitka Krmíčková

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví v souladu s materiálem č.j.: MSMT-13268/2014-1: „Vyhodnocení plánu realizace Dlouhodobého záměru vzdělávání a rozvoje vzdělávací soustavy ČR 2011-2015“, bude na počátku příštího školního roku (září, říjen 2014) pořádat v okresních městech školící akce, které budou realizovány místně příslušnými krajskými hygienickými stanicemi. V rámci těchto školení budou zaměstnanci školního stravování proškoleni nejen v hygienických zásadách, upravujících činnost stravovacího zařízení, ale i v zásadách aplikace výživových norem závazných pro školní stravování, a to jednak legislativou rezortní (vyhláška o školním stravování), ale i legislativou Ministerstva zdravotnictví, a to zákonem č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, ve kterém je provozovateli stravovacích služeb uložena v § 24 odst. 1 písm. c) povinnost zajistit, aby podávané pokrmy splňovaly výživové požadavky podle skupin spotřebitelů, pro které jsou určeny.

Evidence proškolených organizací bude monitorována KHS. Celoplošná školení pracovníků školských stravovacích zařízení budou pořádána každoročně.

V souvislosti se zamýšlenou novelou vyhlášky o školním stravování, která by měla umožnit provozovatelům školních stravovacích služeb poskytovat dietní stravu strávníkům, jejichž zdravotní stav dle posouzení lékaře vyžaduje omezení stravování podle dietního režimu, dalším programem školení bude téma: Celiakie v systému školního stravování. Garantem této části je Společnost pro bezlepkovou dietu.

Bližší informace o organizaci školení najdete na webových stránkách: [www.edugateopen.cz](http://www.edugateopen.cz) v sekci Školní stravování.

**Dotazy na lektory zasílejte na e-mailovou adresu: [info@edugateopen.cz](mailto:info@edugateopen.cz)**

*(Do věci napište okres, ze kterého pocházíte. Dotazy budou lektorům následně předány a na školící akci zodpovězeny.)*

## Problematika naplňování vize Skutečně zdravé školy ve školních jídelnách

Bc. Alena Strosserová, SPV

### Kroky vedoucí k naplnění vize:

(definováno Skutečně zdravou školou na <http://www.skutecnezdravaskola.cz/co-prosazujeme/>)

#### 1. Revize Vyhlášky o školním stravování

Požadujeme vytvoření pracovní skupiny sestavené ze zástupců ministerstev školství, zdravotnictví a zemědělství, odborníků na problematiku výživy dětí a školního stravování a občanských iniciativ s cílem revize vyhlášky MŠMT č. 107/2005 Sb., o školním stravování tak, aby odrážela nové poznatky v oblasti výživy dětí a aby dětem zajistila možnost volby pokud možno co nejzdravějších pokrmů.

V tomto požadavku iniciativy Skutečně zdravá škola je zásadní to, že žádné oficiální nové podklady, které by zásadně změnilly současný spotřební koš, neexistují. Nejprve by muselo Ministerstvo zdravotnictví vytvořit nebo schválit nové doporučené dávky pro obyvatele ČR, tím i pro děti školou povinné, a pak by se tomu přizpůsobil spotřební koš.

*Iniciativa Skutečně zdravá škola prosazuje tzv. Zdravý talíř, ale ten u nás není schválen ani jako doporučení pro stravování veřejnosti, natož jako závazný předpis, kterým by se mělo řídit celé odvětví školního stravování.*

*Metodika Zdravého talíře je pro školní stravování neuchopitelná stejně jako jiné výživové pyramidy. Spotřební koš pro snadnou aplikaci ve školní jídelně musí mít přesné parametry, které se dají měřit. V jeho případě jsou to gramy na osobu a den, které se za kalendářní měsíc dají spočítat a následně kontrolovat. To je u nakresleného talíře naprosto vyloučené.*

*Na Zdravém talíři paní Mgr. Margit Sli-mákové je zarážející nepřesná interpretace americké verze. Na původním americkém My*





plate, je vedle talíře kruh, obsahující mléko a mléčné výrobky. Česká verze Margit Slimákové k tomuto kruhu připojuje nápoje. Pokud se tedy tento zásadní rozdíl věrohodně nevyvětlí, ztrácí propagace Zdravého talíře věrohodnost.

Závěrem je nutné uvést, že ani v zemi jeho původu, USA, není předpisem, kterým by se řídilo školní stravování, ale pouze doporučení pro obyvatele, které nahradilo výživovou pyramidu. Americké školní stravování má svůj samostatný „spotřební koš“.

## 2. Prosazujeme, aby novelizovaná Vyhláška o školním stravování zajistila minimálně:

### a) Zvýšení množství zeleniny, ovoce a luštěnin

- množství zeleniny a ovoce v současném spotřebním koši odpovídá doporučení Světové zdravotnické organizace i výživovým doporučením platným v tomto státě. Školní jídelny dávky ovoce a zeleniny zpravidla plní. Jsou nepřetržitě instruovány, že mají tyto komodity podávat v co největším množství ideálně v syrovém stavu.
- S luštěninami je to obdobné, navíc je veliký problém s konzumací a oblíbeností ze strany dětských strávníků. Rozsáhlý výzkum ve školním stravování prokázal, že 80% dětí luštěniny odmítá. Je proto velkým úspěchem školního stravování, že dokáže plnit spotřební koš v současném doporučeném množství a naučil už několik generací v našem státě luštěniny konzumovat. Navýšení by tedy bylo kontraproduktivní,

protože by mohlo mít za následek odchod dětí ze školního stravování.

### b) Snížení množství doporučených bílkovin a posun od živočišných k vyššímu příjmu rostlinných zdrojů bílkovin.

- Vzhledem k současným doporučením není důvod bílkoviny snižovat, protože množství bílkovin ve spotřebním koši je stanoveno na 15% z celkového množství energetického příjmu. Tato hodnota je přijímána i v okolních zemích – ve vyvážené smíšené stravě je snáze realizovatelná a přijatelná (referenční hodnoty pro příjem živin DACH). Co se týká poměru rostlinných a živočišných bílkovin, nesmíme zapomínat, že děti nezbytně potřebují ke svému růstu a vývoji plnohodnotné bílkoviny, které obsahují esenciální aminokyseliny, které se vykytují především v bílkovinách z potravin živočišného původu. Dále je to také problematika vitamínu D, B<sub>12</sub>, železa, zinku a další nutrienty, které jsou obtížně vstřebatelné z rostlinné stravy. Proto je změna poměru nežádoucí.

### c) Snížení množství doporučené energie.

- Doporučené množství energie získané ze školního oběda určené vyhláškou, odpovídá potřebě věkových kategorií strávníků. Problematika dětské obezity nemá příčinu ve školním stravování, které pokrývá 35% a 60% denního stravování (podle stupně vzdělávání), ale pře-



devším nevhodným stravováním „mezi jídly“, a zejména nedostatkem pohybu. Snížení energetické hodnoty výživově vyrovnaného oběda ve školní jídelně by mohlo vést k nevhodnému dojíždání se špatně zvolenými potravinami, s vysokým obsahem energie, jednoduchých cukrů, soli a vysokého množství tuku.

**d) Odstranění kategorie volný cukr (doporučení přidávat cukr ke školním obědům).**

- Kategorie volný cukr má ve spotřebním koši regulační charakter (stejně jako volný tuk). Nemá smysl cukr zakazovat, ale regulovat jeho množství při přípravě pokrmů a nápojů. Toto je činěno právě kategorií volný cukr. Současně je doporučováno regulovat příjem cukru i v ohledu nákupu hotových výrobků obsahujících cukr.

**e) Snížení doporučovaného množství mléka.**

- K tomuto není důvod. Děti mléko potřebují ke správnému vývoji, a průzkumy navíc dokazují, že naše děti mají mléka a potažmo vápníku nedostatek. Snížení současného množství mléka by mohlo tento deficit prohloubit.

**f) Striktní limit na používání polotovarů. Pro přípravu pokrmů použije školní kuchyně polotovary jen tehdy, pokud jí technické a personální vybavení kuchyně neumožní použít nezpracovanou surovinu. V případě užití polotovarů použije jen takové, které neobsahují trans-mastné kyseliny, GMO, umělá sladidla a umělá aditiva.**

- Problematika polotovarů je velmi složitá. I to, jak je požadavek definován v této výzvě jasně hovoří o tom, že předkladatelům není tato problematika zcela jasná. V současné době neexistuje žádný limit na používání polotovarů, ani seznamy, které polotovary jsou vhodné, a které je nutné zakázat. Důležité je třeba si uvědomit, že společně stravování, do kterého školní stravování patří, má mnohem složitější organizaci a podmínky než běžné vaření v rodině. Příprava několika desítek až stovek porcí s omezeným personálním obsazením kuchyní, vyžaduje úplně jiný výběr potravin, technologických postupů a organizace práce. Nesmíme zapomenout na systém HACCP, který musí školní kuchyně dodržovat, což samozřejmě neznamená, že by systém nutil školní jídelny k tomu, aby vařily „z prášku“. Naopak, školní jídelny se v rámci svých možností snaží vařit z čerstvých potravin a vybírat takové výrobky, které jsou pro děti vhodné. Pokud se vyskytne školní jídelna, která pro-

kazatelně, a to je důležité, mít důkaz a ne se jen domnívat, vaří ze surovin nevhodných pro děti, je třeba tyto situace řešit individuálně. Jedná se o výjimečné případy, a proto není žádoucí měnit stávající systém školního stravování.

**g) Možnost výběru minimálně ze dvou jídel, přičemž jedno jídlo splňuje podmínky pro stravu bezmasou a/nebo bezmléčnou. Tento pokrm však může být sladký pouze jednou za měsíc a obsahovat smažený podíl maximálně jednou za dva týdny.**

- V tomto odstavci je zmíněno několik požadavků, které není nutné splňovat pro všechny strávníky.
- Výběr z několika pokrmů je dnes ve školních jídelnách běžným standardem. Kombinace masitého a bezmasého pokrmu však není pro stravování dětí vyhovující. Pokud má školní jídelna vychovávat děti ke správnému stravování, má je naučit jíst všechny potřebné potraviny, a ne je učit vyhýbat se neoblíbeným pokrmům. Proto by měla být kombinace výběru vždy situovaná na stejnou hlavní složku – například dva pokrmy luštěninové, rybí nebo masové. Sestavení jídelníčku by mělo i při dvou možnostech výběru maximálně vyhovovat požadavkům spotřebního koše, aby byl zaručen požadavek pestré stravy a optimální spotřeby hlavních potravinových skupin. Pokud by se muselo denně nabízet bezmasé jídlo, vycházelo by se vstříc dětem stravujícím se vegetariánským nebo jiným alternativním způsobem. Je potřeba si ale uvědomit, že těchto dětí je ve školních jídelnách minimum.
- Pokud dítě potřebuje bezmléčnou nebo bezmasou dietu ze zdravotních důvodů, může mu školní jídelna vyjít vstříc a má k tomu více nástrojů. Pro zdravé dítě je tento způsob stravování nevhodný.
- Doporučení ohledně frekvence zařazení sladkých nebo smažených jídel ve školní jídelně během jednoho měsíce, mají školní jídelny od svých metodiků a pracovníků hygienické služby. To jsou odborníci, kteří problematiku dětské výživy znají velmi dobře, a proto mohou školním jídelnám fundovaně radit. A také svá doporučení ve školních jídelnách kontrolují.

**h) Pokud jsou dostupné, využívá školní kuchyně pro přípravu pokrmů přednostně čerstvé, nezpracované zemědělské suroviny v jejich přirozené sezónní zralosti od pěstitelů a chovatelů s provozovnou v okruhu do 100 km**



od sídla školní kuchyně. Tam, kde jsou dostupné a kde to dovolí rozpočet, školní kuchyně pro přípravu pokrmů přednostně používá produkty z kontrolovaného ekologického zemědělství.

- Školním jídelnám nikdo nebrání v tom, aby využívaly nabídky sezónních nebo bio potravin, pokud jejich výrobci mají doklady o nezávadnosti těchto produktů. Pokud tedy školní jídelny mají dobrý a bezpečný zdroj sezónních, bio a regionálních potravin, není důvod, proč by ho nevyužívaly.
- Jiným problémem je, že naše zemědělství, a zvláště pak ta oblast, která se zabývá ekologickým zemědělstvím, nedokáže pokrýt poptávku školního stravování, které denně vaří cca 1,5 mil. porcí. Toto je v praxi u nás vyzkoušeno, a zkušenost ukázala, že se takový způsob zásobování nedá trvale zajistit.
- Vyšší cena těchto potravin se nepohybuje v mezích finančního limitu na potraviny, proto je školní jídelny nenakupují. Z odborných studií vyplývá, že se nedá jednoznačně prokázat, že by tyto potraviny byly zdravější než konvenční, a proto školní jídelny, jako dobří hospodáři, volí cenově přijatelnější variantu. Nesmíme zapomenout na to, že školní stravování je určeno pro všechny děti, a někteří rodiče nechtějí, a nebo nemohou připlácet na školní obědy jen proto, že se budou nakupovat dražší ekvivalenty běžně dostupného zboží.

Dále prosazujeme:

- 1. Součástí každého oběda je zeleninový či ovocný salát, popřípadě kusové ovoce či nedoslazovaný ovocný mošt.**
  - Tento požadavek je v současnosti plněn. Školní jídelny jsou soustavně nabádány k podávání syrového ovoce a zeleniny, a také to, s ohledem na denní nabídku pokrmů, plní. Navíc jídelny dnes mají možnost salátových barů, které dětem umožňují připravit si saláty dle vlastní chuti, a to je pozitivně ovlivňuje k vyšší spotřebě těchto potravin.
- 2. Školní jídelna respektuje potřeby strávníků se specifickou dietou tím, že jim umožňuje přihřívání dietního jídla doneseného z domu.**
  - Toto je běžný standard, povolený hlavním hygienikem. Navíc je řada školních jídelen, které dokáží diety dětem uvařit. V současné

době se připravuje novela vyhlášky o školním stravování, která se bude dietním stravováním zabývat.

### 3. Doslazované nápoje jsou bez výjimky nahrazeny nápoji neslazenými – voda, čaj či přírodní džus atd.

- Školní jídelny se snaží dětem nabízet neslazené nápoje i pitnou vodu. Většinou mají děti ve školní jídelně na výběr. Bohužel se však většina dětí i jejich rodičů dožaduje sladkých čajů, což je problém, který se snažíme nenásilnou cestou postupně odbourávat. V současné době je důležité, aby děti pily, třeba i mírně slazený čaj než aby se pít vyhýbaly. Až budou děti naučené z rodiny na neslazené nápoje, nebude je školní jídelna nabízet vůbec. Zatím tedy mají školní jídelny nabídku nápojů – čaje slazené i neslazené, voda, mléko, džusy apod., aby uspokojila pitný režim všech strávníků.

### 4. Škola neumožňuje prodej potravin a nápojů s vysokým obsahem tuků, soli a cukrů ani v bufetu, ani z výdejních automatů (například kolové nápoje a jiné slazené nápoje, chipsy, sladkosti, tučné bagety atd.).

- Na vhodném sortimentu pro školní automaty a bufety již ministerstvo zdravotnictví ve spolupráci s ministerstvem školství pracuje a v nejbližší době toto doporučení obdrží všechny školy.

### 5. Děti, žáci a pracovníci školy mají přístup k pitné vodě dle jejich potřeby po celý den pobytu ve škole.

- To je samozřejmost. Všechny třídy ve školách i sociální zařízení musí být zásobovány pouze pitnou vodou. Děti tedy mají přístup ke „kohoutkové“ vodě kdykoliv při pobytu ve škole. Řada školních jídelen navíc připravuje pitný režim pro žáky i mimo výdej hlavních, případně doplňkových jídel.

### 6. Vyšší finanční ohodnocení pracovníků školních kuchyní v závislosti na zvyšování kvality práce a absolvovaného vzdělávání

- Tuto problematiku soustavně řešíme a doufáme, že se nám podaří přesvědčit příslušné úřady státní správy, jak důležitou práci pracovníci školních jídelen odvádějí. A že k tomu potřebují neustále odborné vzdělávání, aby drželi krok s novými vědeckými poznatky a uměli je aplikovat do praxe. Za tuto práci by měli být adekvátně ohodnoceni.

# ALERGENY

## informování o alergenech ve stravovacích provozech

Ing. Lucie Janotová, Ph.D., Ing. Tomáš Čapek, CSc., UniConsulting s.r.o., Praha  
([www.uniconsulting.cz](http://www.uniconsulting.cz))

Deklarace alergenních složek je pro lidi s potravinovou alergií nebo intolerancí rozhodující k zajištění informovaného výběru vhodných potravin nebo pokrmů.

Potravinové alergie a intolerance se vyskytují čím dál častěji a mohou se vyskytovat již od kojeneckého věku. Příčinou je nejen genetická informace, ale i úroveň čistoty životního prostředí a kvalita životního stylu. Podle provedených studií, trpí v Evropské unii potravinovou alergií nebo intolerancí 3 % až 4 % dospělé populace a 7 % až 8 % dětí.

Lidé postižení potravinovou alergií nebo intolerancí musí alergenní potraviny ze svého jídelníčku vyloučit, nebo v případě intolerance alespoň omezit. Proto je velmi důležité, aby ten, kdo vyrábí potraviny nebo připravuje pokrmy, o látkách způsobujících alergii nebo nesnášenlivost (intolerance), informoval.

Značení potravin představuje důležitý zdroj informací o potravině. Od 13. prosince 2014 nabývá účinnosti Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 ze dne 25. října 2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům, které má umožnit jednoduchý přístup k nejdůležitějším informacím o potravině. Tato nová právní úprava přináší stravovacím provozům povinnost informovat strávnicka (zákazníka) o alergenech obsažených v nabízených pokrmech (každý strávnick se musí dozvědět, zda se v nabízené potravíně nebo pokrmu vyskytují nějaké konkrétní alergie).

### Seznam alergenů

Potravinové alergie a různé formy nesnášenlivosti na potraviny mohou být vyvolány nejrůznějšími látkami. Avšak evropská legislativa stanovila omezený výčet látek a výrobků, které informační povinnosti podléhají. Mezi látky nebo produkty vyvolávající alergii nebo nesnášenlivost, jejichž výčet je uveden v příloze II nařízení (EU) č. 1169/2011, patří:

- obiloviny obsahující lepek, konkrétně: pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich (kromě glukózových sirupů na bázi pšenice, včetně dextrózy; maltodextrinů na bázi pšenice; glukózových sirupů na bázi ječmene; obilovin použitých k výrobě alkoholických destilátů, včetně ethanolu zemědělského původu),
- korýši a výrobky z nich,
- vejce a výrobky z nich,
- ryby a výrobky z nich (*kromě rybí želatiny použité jako nosič vitamínových nebo karotenoidních přípravků; rybí želatiny nebo vyziny použité jako čířící prostředek u piva a vína*),
- jádra podzemnice olejné (arašidy) a výrobky z nich,
- sójové boby (sója) a výrobky z nich (*kromě zcela rafinovaného sójového oleje a tuku; přírodní směsi tokoferolů (E306), přírodního d-alfa tokoferolu, přírodního d-alfa-tokoferol-acetátu, přírodního d-alfa-tokoferol-sukcinátu ze sóji; fytosterolů a esterů fytosterolů získaných z rostlinných olejů ze sóji; esteru rostlinného stanolu vyrobeného ze sterolů z rostlinného oleje ze sóji*),
- mléko a výrobky z něj, včetně laktózy (*kromě syrovátky použité k výrobě alkoholických destilátů, včetně ethanolu zemědělského původu; laktitolu*),
- skořápkové plody, konkrétně: mandle (*Amygdalus communis* L.), lískové ořechy (*Corylus avellana*), vlašské ořechy (*Juglans regia*), kešu ořechy (*Anacardium occidentale*), pekanové ořechy [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], para ořechy (*Bertholletia excelsa*), pistácie (*Pistacia vera*), makadamie (*Macadamia ternifolia*) a výrobky z nich (*kromě ořechů použitých k výrobě alkoholických destilátů, včetně ethanolu zemědělského původu*),
- celer a výrobky z něj,
- hořčice a výrobky z ní,
- sezamová semena a výrobky z nich,
- oxid siřičitý a siřičitany (v koncentracích vyšších než 10 mg/kg nebo 10 mg/l, vyjádřeno jako celkový SO<sub>2</sub>, které se propočítají pro výrobky určené k přímé spotřebě nebo ke spotřebě po rekonstituování podle pokynů výrobce),
- vlčí bob (lupina) a výrobky z něj,
- měkkýši a výrobky z nich.

**Poradenský projekt**  
**Dodávky servis**

**MAVA**

**Optimalizace  
a snižování nákladů**

MAVA spol. s r. o., Sovova 1291/5, 703 00 Ostrava- Vítkovice  
TEL(FAX): 596 783 677(360), [info@mava-t.cz](mailto:info@mava-t.cz), [www.mava-t.cz](http://www.mava-t.cz)

## Způsob uvádění informací o alergenech u potravin

O přítomnosti látek nebo produktů vyvolávajících alergie, musí být spotřebitel informován vždy. Podle článku 21 nařízení (EU) č. 1169/2011, musí být látky a výrobky vyvolávající alergie nebo nesnášenlivost povinně uvedeny ve složení s jasným odkazem na název. Název látky nebo produktu ze seznamu v příloze II nařízení, musí být navíc zvýrazněn tak, aby byl jasně odlišen od ostatních složek uvedených ve složení (například stylem písma, zesílením písmen, barvou pozadí apod.).

U potravin, u kterých nemusí být složení uvedeno (např. sýry, do nichž nebyly přidány žádné jiné složky kromě mléčných produktů, potravinářských enzymů a mikrobiálních kultur nezbytných k výrobě), se údaj o alergenech uvádí tak, že za slovem „obsahuje“ následuje výčet těchto látek.

## Označování alergenů ve stravovacích provozech

Nařízení (EU) č. 1169/2011 ukládá povinnost na viditelném místě vyznačit u nebalených potravin (mezi které, dle článku 1 odst. 3 tohoto nařízení, patří i pokrmy) písemný výčet alergenů obsažených v nabízených potravinách.

Pokud jsou tedy v potravinách a pokrmech (včetně nápojů) podávaných ve stravovacích provozech obsaženy látky uvedené v příloze II nařízení (EU) č. 1169/2011, musí být strážník o jejich přítomnosti informován. Tyto informace musí být dobře viditelné, snadno čitelné. Informace musí vycházet z dokumentovaného seznamu alergenů pro jednotlivé nabízené pokrmy, nápoje a potraviny. Údaje o alergenech musí být strážníkům také snadno přístupné.

Zároveň je členským státům dána možnost přijmout vnitrostátní opatření, kterými stanoví způsob poskytování informací o alergenech ve stravovacích provozech. Vydání vnitrostátního opatření upravujícího poskytování informací o alergenech ve stravovacích provozech, je v poslední fázi schvalování na Ministerstvu zdravotnictví ČR.

## Jak informovat strážníka o přítomných alergenech

Informací se rozumí písemné sdělení o všech alergenech přítomných v každé konkrétní potravíně, pokrmu a nápoji.

Způsobů, jak informovat strážníka o přítomných alergenech, může být více. Podání informace je zpravidla dáno způsobem komunikace se strážníkem a charakteristikami výdejního místa. Podle návrhu metodického pokynu, může být strážníkovi písemná informace o alergenech předána (*metodický pokyn umožňuje za určitých okolností předat informaci i ústně*):

- prostřednictvím viditelně umístěného výčtu (seznamu) všech připravovaných pokrmů, spolu s informací o obsažených alergenech (písemná informace udávající alergen obsažený v jednotlivých pokrmech),
- uvedením alergenů přímo v jídelníčku (na jídelním lístku),
- předložením písemné informace na základě osobního vyžádání strážníka. Strážníkovi však musí být prokazatelně, viditelně a zřetelně sděleno, že informaci o alergenech obdrží po dotázání se (např. viditelným

textem: „*Informace o alergenech obsažených v pokrmech jsou k dispozici na vyžádání u vedoucí provozu*“ / „*Informace o obsažených alergenech poskytne kuchařka u výdejního okénka na vyžádání*“ apod.). Na základě dotazu strážníka je mu pak předána písemná informace o alergenu obsaženém v daném pokrmu.

- při objednávce pokrmu „na dálku“ (např. objednávka stravy přes internet) prostřednictvím komunikačních prostředků, musí být strážník o obsažených alergenech informován již v průběhu objednávání pokrmu na dálku (např. prostřednictvím webových stránek) a informaci o obsažených alergenech musí mít k dispozici i v okamžiku odběru pokrmu.

Princip informování strážníka před jeho rozhodnutím o výběru pokrmu, nápoje nebo potraviny se nevztahuje na prodej prostřednictvím prodejních automatů nebo automatizovaných obchodních prostor.

## Na co si dát pozor při poskytování informací o alergenech:

- informace o alergenech by měla odkazovat na konkrétní potravinu (např. lískové ořechy), ne pouze na obecnou kategorii (např. sušené skořápkové plody),
- alergen přítomný v pokrmech (pokud není informace o alergenech uvedena prostřednictvím kompletního složení pokrmu se zvýrazněním alergenů) uvádět za slovem „obsahuje“ (po něm následuje samotný výčet názvů alergenních složek - např.: „Obsahuje lepek, sóju, vejce, celer“),
- nezapomenout na potraviny, pokrmy a nápoje, které strážník nedostává v původním obalu, např. pečivo jako součást pokrmu; dochucovadla (kečup, hořčice apod.) jako součást pokrmu; dochucovadla, která jsou k dispozici bez původního obalu dospělým strážníkům (např. učitelskému sboru),
- nezapomenout informovat o alergenech, které jsou přítomny v pokrmu po zařazení „nestandardní“ operace při přípravě, např. zaprášení pokrmu moukou po regeneraci ze zchlazeného stavu (přídavek mouky z důvodu zřídnutí po regeneraci).

### Příklady uvedení informací o alergenech:

a) uvedení přítomných alergenů slovem „obsahuje“

Informace o alergenech může být poskytnuta souhrnně, tj. např. „Svíčková omáčka s houskovým knedlíkem: obsahuje celer, mléko, lepek, vejce“, nebo mohou být uvedeny alergen pojednotlivé součásti pokrmu zvlášť, tj. např. „Svíčková omáčka s houskovým knedlíkem: svíčková omáčka obsahuje celer, mléko; houskový knedlík obsahuje lepek, vejce“

b) uvedení přítomných alergenů prostřednictvím receptury (složení)

Informace o alergenech je poskytnuta formou kompletního složení a alergen jsou zvýrazněny tučně, tj. např. „Houskový knedlík: **pšeničná mouka, vejce**, droždí, voda, sůl, rostlinný olej“

*Použitá literatura:*

*Seznam použité literatury na vyžádání u autorů.*



# Stravování v Kalifornii II.

## Seznam místně platných relevantních norem kraje Anaheim

Překlad: Ing. Eva Šulcová

### Vzdělávání studentů

Programy školní výživy, programy školních snídaní a obědů, výživové normy, výživové služby, fyzické vzdělávání, povinná jídla pro studenty, atd.

### Zdravotní a fyzická způsobilost studentů

Programy školních jídel, zejména národní program zdravotní a fyzické způsobilosti, národní programy školních snídaní a obědů, atd.

### Porovnání starých (dle zákona z r. 2004) a nových (dle zákona z r. 2010) požadavků na místně platné Zásady zdravotní a fyzické způsobilosti

#### Přehled

2004: Zákon nařizuje vzdělávacím agenturám zavést Zásady spadající do jejich jurisdikce.

2010: Zákon se doplňuje o pravidla pro vstup veřejnosti do programů a pravidel transparentnosti a realizování.

### Prvky Zásad uplatnitelných místně

2004: Jako minimum Zásady obsahují cíle pro nutriční vzdělávání, fyzické aktivity a ostatní školní aktivity, které podporují zdravotní a fyzickou způsobilost studentů, a dále nutriční směrnice pro všechna jídla dostupná ve školním prostředí (kampusu).

2010: Navíc k těmto požadavkům musí Zásady rovněž obsahovat cíle pro propagaci zdravé výživy.

### Zapojení zainteresovaných subjektů

2004: Pro rozvíjení programů obsažených v Zásadách je požadováno zapojení rodičů, studentů a zástupců školních stravovacích orgánů, rady škol a správních úředníků školy.

2010: Navíc se musí zajistit účast učitelů fyzických aktivit a odborníků na zdravou výživu ve školách.

### Místní pravomoci

2004: Místní správy škol mohou určovat Zásady specifické podle dané školy v rámci jejich jurisdikce za předpokladu, že tato specifika zahrnují všechny požadavky obsažené v zákoně.

2010: Totéž.

### Veřejná oznámení

2004: Žádná.

2010: Místní správy škol mají veřejnost, rodiče, studenty aj. informovat o obsahu plnění Zásad, včetně jejich aktualizace.

### Hodnocení plnění Zásad

2004: Místní správy škol mají stanovit plán kvantitativního hodnocení plnění Zásad.

2010: Místní správy mají pravidelně kvantitativně hodnotit plnění Zásad a informovat o tom veřejnost, a včetně počtu škol, které jsou ve shodě se zákonem o Zásadách a popisu pokroku v dosahování jednotlivých cílů Zásad.

### Určení odpovědnosti pracovníků

2004: V rámci hodnocení Zásad mají místní správy škol určit na škole odpovědné pracovníky, pověřené kontrolou a sledováním míry plnění Zásad.

2010: Mimo výše uvedené se má určit odpovědnost jednoho nebo více osob z úředníků školy za dodržování zákona o Zásadách.

### Zajištění dostatečného času studentům ke konzumaci obědů

Podle výše uvedeného doporučení Ministerstva vzdělávání státu Kalifornie nemá mít student méně než 10 minut na snídani a 20 minut na oběd v rámci Národního programu školních obědů, kterýžto program je součástí zmíněného zákona z r. 2010. Studenti účastníci se tohoto programu mají lepší příjem živin než ti, kteří si kupují obědy z prodejních automatů nebo si přinášejí oběd z domova ke konzumaci v areálu školy. Výzkumy naznačují, že nedostatečný čas či špatná organizace (čekání na výdej jídla, informace o jídelníčku atd.) odrazuje studenty od nakupování kompletních obědů v rámci programu. Místo toho si studenti kupují jen zákusky nebo oběd zcela vynechávají.

Nelze stanovit jednotnou strategii pro všechny školy k zajišťování nebo prodlužování doporučeného minimálního času k jídlu, a to vzhledem k odlišným nákladům na stravování studentů, problémům dozoru v jídelnách apod. Doporučuje se zvážit tyto a další náměty na zlepšení stavu v tomto ohledu:

- zajišťování pokud možno obrazových informací o jídelníčku na různých místech školy,
- na začátku vydávání pokrmů přednostně nabízet nejzdravější,
- včas uvolnit studenty ze tříd před obědem,

- vytvořit tým studentů, rodičů a učitelů aj. k posuzování této problematiky (kolik času má student strávit ve frontě na výdej oběda, jak dlouho trvá, než se dostanou do jídelny, atd.),
- plánujte dostatečnou přestávku po hodině výuky před odchodem na oběd, zejména v základních školách, v zájmu psychického a fyzického uvolnění studentů před konzumací jídla,
- položky oběda (případně celý oběd) připravte zabalené k snadnému odnesení a tím zkrácení doby na výdej jídla,
- proveďte kalkulaci veškerých časů před a po doporučených 20 minutách na konzumování oběda (docházka do jídelny, odevzdání použitého nádobí, odchod z jídelny, apod.).

## Doporučené dávky vybraných potravin ve školních jídelnách podle věkových skupin studentů

### Struktura obědů podle druhů potravin a množství pro věk 6-8 a 9-12 let

DRUH POTRAVINY	PRO VĚK 6-8 LET TÝDNĚ DENNĚ MINIM.		PRO VĚK 9-12 LET TÝDNĚ DENNĚ MINIM.	
	ovoce (půl pinty)	2,50	0,50	5,00
zelenina (půl pinty)	3,75	0,75	5,00	1,00
tmavá-čerstvá	0,50		0,50	
červená/oranž.	3,75		1,25	
fazole/hrách (luštěniny)	0,50		0,50	
škroboviny	0,50		0,50	
ostatní	0,50		0,75	
<b>další zelenina k dosažení souhrnu</b>	1,00		1,50	
zrniny (ekv. oz)	8-9	1,00	10-12	2,00
masa/alternativní masa (ekv. uncí)	9-10	1,00	10-12	2,00
tekuté mléko (půl pinty)	5,00		5,00	1,00

americká pinta = 0,55 litrů

unce = 3,1 kg

Týdenní nabídka	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
<b>podskupin zeleniny, 0,5 pinty každé jednoho druhu zeleniny</b>	červená/ oranžová zel.	červená/oranžová zel.	červená/oranžová zel.	červená/oranžová zel.	červená/oranžová zel.
	další zelenina baby mrkev sladké brambory cherry rajčata	fazole/hrách baby mrkev sladké brambory cherry rajčata	tmavá –čerstvá baby mrkev sladké brambory cherry rajčata	škroboviny baby mrkev sladké brambory cherry rajčata	další zelenina baby mrkev sladké brambory cherry rajčata
<b>(půl pinty) z každého druhu uvedeného pro stanovený den</b>	hlávkové zelí květák celer kusový okurkové řezy zelené fazole ledový salát cukýny	černé fazole cizrna ledvinové fazole pinto fazole opečené fazole vegetář. fazole	brokolice římský salát špenát	kukuřice zelené fazole bílé brambory	hlávkové zelí květák celer kusový okurkové řezy zelené fazole ledový salát cukýny

### Podskupiny zeleniny

<b>Tmavá zelenina</b>	košťálová zelenina, brokolice, čerstvý listový salát, římský salát, špenát, vodnice, řeřichový salát
<b>Červená/oranž.</b>	mrkve, dýně, rajčatová a jiné zeleninové šťávy šťáva, sladké brambory
<b>Fazole/hrách (luštěniny)</b>	různé druhy fazolí (černé fazole. s očkem, zralé, sušené, cizrnové, ledvinové, námožní, strakaté, sojové, vegetariánské, bílé) čočka
<b>Škroboviny</b>	fazole s očkem (nesušené), kukuřičné lupínky, zelené banány, zelené fazole, zelené fazolové klíčky, rostlina taro, vodní kaštany, bílé brambory
<b>Ostatní</b>	kterákoliv zelenina od tmavé, červené až k oranžové nebo vegetariánské podskupiny, luštěniny, fazole/hrách
<b>Další zelenina k dosažení souhrnu</b>	kterákoliv zelenina uvedená výše (včetně škrobů) nebo kterákoliv z těchto zelenin: artyčoky, chřest, avokádo, fazolové výhonky, řepa, růžičková kapusta, kapusta, květák, celer, okurky, baklažán, zelené fazole, zelený pepř, ledový salát, houby, cibule, petržel, tuřín, voskové fazole, cukýna