

# Co nás čeká v novém školním roce?

Je těžké bez věštecké koule vytvářet prognózy, co nás v následujícím školním roce čeká. Víme s určitostí, že to bude každodenní práce s přípravou stravy pro naše strávníky. Na to se můžeme dozajista spolehnout.

Ale bude to stejné jako vloni nebo nás čekají změny? Změna je život a události ve školním stravování, které o něj rozvířily hladinu zájmu, se určitě v naší každodenní práci odrazí.

Tlak na školní jídelny i státní orgány, které mají školní stravování na starosti, nás nutí, abychom udělali změny v naší práci. Nechci tím říci, že bychom se měli leknout nátlaku a honem měnit fungující standardy podle požadavků různých skupin. To ne, spíš bychom se měli zamyslet nad tím, jak se k této situaci postavit.

Ano je smutné, že svou každodenní práci, která přináší prokazatelné výsledky už v několika generacích dětí, musíme obhajovat. Co je nám platné, že za námi stojí výsledky dlouholetého snažení, když to neumíme správně a ve vhodnou chvíli prodat? Často se podivujeme nad tím, jak je možné, že přijde nový „vizionář“, který začne hlásat své pravdy na úkor naší dlouholeté systematické práce, a nikdo ho neumí zastavit. Výsledkem je nesprávně informovaná veřejnost, která lehce uvěří nové libivé vizi a horlivě jí přitakává.

Zářným příkladem je jedno město na severu, kde se školní stravování v současné době stalo velmi silným tématem před podzimními volbami. Kandidátům na vysoké politické posty v kraji se hodila momentálně populární problematika školního stravování a rozhodli se ho využít ve své kampani. Proč ne? Školní jídelny se totiž dotýkají téměř všech občanů, takže je to oblast, která přiláká pozornost voličů. Vzali si za příklad kritiku oponentů současného stravování, a bez porady s odborníky v kraji (metodičkou, hygienou aj.) vydali Metodický pokyn ohledně používání „potravinových náhražek“ ve stravovacích zařízeních škol a předškolních zařízeních. Tento metodický pokyn se vlastně skládá z jediné věty: „Zřizovatel doporučuje pokrmy pro děti připravovat ze základních čerstvých surovin a potravinové náhražky používat jen ve výjimečných případech.“

S používáním čerstvých potravin lze jen souhlasit, ale co si máme představit pod pojmem „potravinová náhražka“? Odborníci na výživu se divili a neváhali se autorů zeptat na vysvětlení. Z rozhovoru vyplynulo, že ani autoři přesně neví, co jsou to „náhražky potravin“ a jak vůbec postupovat při nákupu surovin určených k vaření ve školních jídelnách. Redakce požádala autory o článek k okolnostem vedoucím k vydání tohoto metodického pokynu. Autoři vysvětlení slíbili, ale ani po dvou měsících článek neposlali.

Víme, že je pro školní jídelny velmi těžké se v informacích orientovat. Jsme si vědomi, že některé školní jídelny mají jisté rezervy a všichni se máme stále co učit. Z toho důvodu se Ministerstvo školství a Ministerstvo zdravotnictví domluvilo, že pro školní jídelny připraví celorepublikově jednotné školení z oblasti hygieny, výživy a doporučené pestrosti. Toto školení je určené pro všechny školní jídelny a během podzimu proběhne ve všech krajích. Školit budou pracovníci hygienické služby a informace budou jednotné pro celou republiku. Nenechte si tedy toto školení ujít, určitě Vám bude užitečné k další práci i v boji proti nepodloženým argumentům, co všechno máme změnit, abychom vařili zdravě.

*Redakce*

## OBSAH

Co nás čeká v novém školním roce? ...	65
Odpověď na dotaz rodiče.....	66
Paprika i pro školní jídelny.....	69
70. výročí školních jídeln.....	71
Na co se novináři nejčastěji ptají? ...	72
Certifikované receptury "Vím, co jím" .....	74
Tisková zpráva: Školní jídelny se nezmění, dokud rodiče nebudou opravdu chtít .....	76
Výživová doporučení pro laiky.....	77

**Zpravodaj**  
pro školní stravování

**ČÍSLO 5/2014**

**září • říjen**

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. Neklapilová, MVDr. Pavel Otoupal, CSc., Bc. Anna Packová, Ing. Eva Šulcová, MUDr. Petr Tláškal, CSc., Ing. Ludmila Věříšová, CSc., Ing. Petra Zukalová.



# Odpoověď na dotaz rodiče

Dne **15. dubna 2014** proběhl v Senátu Parlamentu ČR seminář na téma „**Zdravější školní stravování**“. Gestorem akce byl senátor prof. MUDr. Jan Žaloudík, CSc., o čemž jsme psali ve Zpravodaji pro školní stravování 4/2014.

Na tomto setkání vystoupil Jaroslav Škvařil, člen České společnosti pro výživu a vegetariánství, který se ve svém příspěvku snažil přesvědčit posluchače o výhodách vegetariánského způsobu stravování. K jeho příspěvku padlo na místě několik upřesňujících dotazů, ale nedošlo k přesvědčivému vysvětlení některých tvrzení, která pan Jaroslav Škvařil na setkání řekl. Do redakce SPV přišel dotaz rodiče, kterého zajímá, jak to s některými složkami výživy skutečně je. Požádali jsme tedy docenta MUDr. Lubomíra Kuželu, DrSc., aby upřesnil některá fakta, o kterých se v Senátu mluvilo.

*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*

**Na dotaz odpovídá Doc. MUDr. Lubomír Kužela, DrSc.:**

Tyto informace odporují obecně známým poznatkům z fyziologie a biochemie člověka. Pokud by někdo chtěl dodržovat tyto zásady, mělo by to velmi negativní důsledky na zdravotní stav tohoto člověka.

K jednotlivým „zásadám“

## **1. Naše tělo nepotřebuje vitamín B<sub>12</sub>.**

Bez vitamínu B<sub>12</sub> by se netvořily červené krvinky. Vzniká choroba, která se jmenuje „zhoubná anemie“, nebo latinsky „perniciózní anemie“, která bez léčby patřila ke smrtelným onemocněním, jak tomu napovídá i používaný medicínský název. Podrobnější komentáře snad nejsou nutné.

## **2. Vitamín D není třeba doplňovat, stačí se pouze opalovat.**

Do určité míry tento názor byl akceptován i mezi zdravotníky. Nyní ale je opakovaně prokázáno (publikováno na mezinárodních kongresech v Barceloně předloni a vloni v Německu), že i více než polovina obyvatel Sardynie a jižní Francie trpí nedostatkem vitamínu D a zejména osoby, které mají osteoporózu musí mít suplementaci právě tímto vitamínem. Proto osteologové požadují užívání Vigantolu (vitamín D v kapkách) nejen přes zimu, ale i v létě. Tento poznatek zcela vylučuje tézi, která je uváděna.

## **3. Souvislost mezi nedostatkem vápníku a obezitou.**

O tomto vztahu se v odborné lékařské literatuře nepíše.

## **4. Otázka snížení bílkovin v naší stravě (u dětí).**

Bílkoviny jsou nutné pro růst v dětském věku a pro obnovu organismu ve středním a vyšším věku. Jejich nedostatek v potravě může být příčinou tzv. stresové malnutrice, která ve svých důsledcích vede k selhání životně důležitých orgánů a následně ke smrti pacienta. Proto zejména v dětském věku a u nemocných se závažnějšími chorobami se nyní znovu mluví o tom, zda by denní doporučená dávka bílkovin neměla být korigována ve smyslu jejich zvýšení. V krátké odpovědi se ale nelze šířeji o tomto problému rozepisovat obsáhleji.

## ANKETA PRO ČTENÁŘE ZPRAVODAJE PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

Vážení čtenáři, obracíme se na Vás s několika otázkami. Vaše odpovědi nám pomohou zlepšit kvalitu časopisu. Na otázky můžete odpovědět písemně a odeslat formulář na adresu: Společnost pro výživu, Slezská 32, 120 00 Praha 2. Nebo si formulář otevřete na Internetu: <http://www.vyzivapol.cz>

Děkujeme za spolupráci a těšíme se na Vaše odpovědi. Ukončení ankety je **30. 9. 2014**.

Vaše Redakce

- 1 **Jak dlouho odebíráte časopis Výživa a potraviny**  
(nevíte-li přesně od kterého roku, tak alespoň řádově – pět, deset, patnáct let)?.....
- 2 **Proč odebíráte časopis (může být i více odpovědí):**  
 jsem lépe informován/a       mám zájem o problematiku výživy školních dětí  
 dozvídám se více o potravinách       jiný důvod (uveďte jaký).....
- 3 **Které články nejraději čtete (zaškrtněte z výběru)**  
 ze Zpravodaje pro školní stravování .....  
 ostatní odborné články .....
- 4 **Co Vám v časopise chybí?**  
 ve Zpravodaji pro školní stravování .....  
 v ostatní části časopisu .....
- 5 **Co se Vám nelíbí?**  
 ve Zpravodaji pro školní stravování .....  
 v ostatní části časopisu .....
- 6 **Jaké byste přivítali změny?**  
 ve Zpravodaji pro školní stravování .....  
 v ostatní části časopisu .....
- 7 **Jak jste spokojeni s cenou časopisu?** .....
- 8 **Jste členem Společnosti pro výživu**       Ano       Ne

## VÝSLEDKY FINÁLE O NEJLEPŠÍ ŠKOLNÍ OBĚD



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



1. Gymnázium Zlín - Lesní čtvrť
2. Základní škola Mánesova Otrokovice
3. Základní škola a mateřská škola Velké Svatoňovice

A všechny ostatní jídelny se umístily na 4. místě:

Mateřská škola, Praha 8, Na Korábě 2  
 Mateřská škola, Praha 8, Na Korábě 2, odl. prac. MŠ Lindnerova  
 Školní jídelna Generála Píky 13, Ostrava - Moravská Ostrava  
 Školní jídelna, Brno, Novolišeňská 10  
 Školní jídelna GTH, T. G. Masaryka 27, Svitavy  
 Fakultní základní škola dr. M. Horákové a Mateřská škola, Olomouc, Rožňavská 21  
 Domov mládeže a Školní jídelna, Písek, Budějovická 1664



Rajčatová  
s kousky  
rajčat  
a mozzarelou



Přírodní vepřová panenka,  
bramborové pyré s mrkvi  
a rozmarýnem, smetanové žampiony



Čokoládový krém



Generální partner: Hlavní sponzoři: Odborný garant: Sponzoři:



## POZVÁNKA NA MEZINÁRODNÍ KONFERENCI DO BRNA

**50. VÝROČÍ**  
SYSTÉMU ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ V ČR



Vážené kolegyně a kolegové,  
rádi bychom Vás pozvali na II. mezinárodní konferenci ke školnímu stravování

### ZDRAVÉ JÍDLA VE ŠKOLÁCH

(jak se daří v praxi aplikovat principy správné výživy)

**Brno, Nová radnice, 17. září 2014**

Toto setkání pořádáme v rámci oslav 50. výročí školního stravování v České republice. Jeho cílem je výměna zkušeností se stravováním mladé generace v jednotlivých zemích. Konference se bude konat pod záštitou náměstkyně primátora města Brna Ing. Jany Bohuňovské. Pozvání prozatím přijali naši kolegové z USA, Francie, Ukrajiny, Rakouska.

Program bude upřesněn do konce srpna 2014 a vyvěšen na webových stránkách Společnosti pro výživu <http://www.vyzivaspol.cz/>.

Místo konání: **Sněmovní sál, Nová radnice, Dominikánské nám. 1, Brno**

Jednací jazyk: **čeština, angličtina**

Účastnický poplatek: **400,- Kč** (zahrnuje organizační náklady na tuto akci včetně občerstvení po celý den)

*Na akci se prosím přihlašujte na níže uvedené adrese do 10. září 2014*

Adresa: <https://skoly.brno.cz/skoly/skoleni/>

Přihlašovací jméno: seminar

Heslo: Seskol.X14

**Bližší informace:**

Bc. Anna Packová  
odborný referent pro školní stravování  
OŠMT MMB  
Dominikánské nám. 3, 601 67 Brno  
Telefon: 542 17 21 28  
[packova.anna@brno.cz](mailto:packova.anna@brno.cz)

Vážení čtenáři,  
ráda bych vás informovala o akci, která proběhla na Střední škole stavební Třebíč,

## „VAŘÍME S LAGRISEM“

Po roce jsme u nás opět přivítali pana Zbyňka Diatku z firmy Podravka – Lagris, a.s. Tato společnost, jak asi všichni víte, patří mezi nejvýznamnější potravinářské společnosti v České republice. Zabývá se výrobou, zpracováním, distribucí a exportem potravinářských výrobků a komodit (rýže, luštěniny, mlýnské obilné výrobky, olejnatá semena, produkty racionální výživy, sůl, bramborový program, sladké směsi na pečení, sterilovaná zelenina, těstoviny). Pan Diatka je nejen gastropromotér, ale pracuje také na vývoji nových receptur a testování chutí.

### I tentokrát jsme se zaměřili na zdravé suroviny a připravili chutné menu:

Polévka: Z červené čočky

Oběd 1: Kuře ze středomoří s cizrnou, dušená rýže

Oběd 2: Pasticcio – zapečené těstoviny s masem a bešamelem

Dezert: Banánový krém s pohankou a čokoládovou polevou

Oběd se nám opravdu vydařil, celý tým pod vedením pana Diatky si vaření moc užil a došlo i k velké výměně zkušeností a nápadů.

Našim strážníkům přineslo toto menu nový gastronomický zážitek, řada učitelů si vyžádala recepty. Takovou akci mohou každé jídelně jen doporučit.

*Ilona Coufalová,  
vedoucí školní jídelny Střední školy stavební Třebíč*



# Paprika i pro školní jídelny

RNDr. Miloslava Jelínková (Odborná školitelka firmy GurmEko s.r.o)

*(Celý článek je věnován pouze mleté paprice určené ke kořenění.)*

## PAPRIKA,

jedno krátké české slovo, když se k němu ale přidá **MLETÁ**, tak se z těch dvou slov stává téměř věda. V kuchyni si umelejte pepř, nastrouháte muškátový oříšek, nadrtíte kdejaké koření, ale papriku si jen tak „nevýrobíte“. Její cesta z pole do guláše je prostě hodně dlouhá.

Lehké nemusí být někdy ani vaše rozhodování, jakou papriku nakoupit a použít, protože se pohybujete v realitě českého trhu. Většina běžných spotřebitelů si při nákupu dá možná pozor na to, zda z regálu samoobsluhy bere sáček se sladkou nebo pálivou paprikou. V gastronomii ale tohle rozlišení nestačí, nebo by opravdu stačit nemělo, i když je to mnohde bohužel jediná vědomost, kterou o paprice získají učňové kuchařského oboru. Mistři kuchaři už ale vědí, že se za slovo paprika přidávají přídatná jména, která nejsou bezvýznamná nebo se udává číslicí asta.

Co je to tedy paprika, co znamenají přídatná jména za ní a co znamená asta?

## PAPRIKA

Zjednodušeně řečeno jsou to mleté plody – lusky botanického druhu papriky roční (*Capsicum annum*), to znamená mletá dužina a mletá semena této rostliny. Je podstatné, že nositelem charakteristické barvy je dužina obsahující různá červená barviva, semena barvivo neobsahují.

## PAPRIKA pálivá

Její pálivost je většinou do úrovně 500 SHU a používá se především pro zachování nebo dosažení pěkné červené barvy. Pokud jde o pálivost, dáte určitě přednost mletým chilli papričkám.

## PAPRIKA sladká

Slovo sladká určitě nevystihuje charakteristickou chuť žádného typu „sladkých“ paprik nesoucích dále označení třeba **delikates** nebo **lahůdková**. Zkuste si někdy ochutnat

samotný prášek kteréhokoliv druhu „sladké“ mleté papriky. Pokud se vyhnete básnické rétorice, tak budete říkat, že to chutná jako nějaká zelenina, že je to opravdu trochu sladké, že je to trochu zemité, nakyslé nebo trochu nahořklé, že to má na konci jazyka maličko pálivý dozvuk (říkáme tomu ocásek).

## PAPRIKA červená

Bohužel i s tímto názvem se můžete u některých prodejců setkat. Ten vám ale neříká vůbec nic. Barviva obsažená v dužině papriky jsou chemické látky, rozpustné v **tucích**, to v praxi znamená, že schopnost zbarvit pokrm se pozná až v okamžiku, kdy je přidána do tuku. Když papriku přidáte do pokrmu, kde převládá voda, její schopnost barvit se neprojeví v celém rozsahu.

## PAPRIKA zauzená

Nenajdete ji v žádné vyhlášce, natož učebnici, ale existuje. V dávných dobách, dobách bez elektřiny, se paprika sušila teplem vydávaným z hořícího dřeva. Tento postup se dnes téměř nepoužívá. Byl nahrazen přidáním kouřového aroma, které ale při tepelné úpravě velmi rychle vyprchá. Ve Španělsku můžete zakoupit zauzenou papriku vyrobenou tradičními způsoby v malospotřebitelském balení. Značka La Chinatta patří mezi nejkvalitnější. Aroma je sice slabší, ale dlouho zřetelné.

## PAPRIKA asta 40, 60, 80, 100, 120, 140, 160....

Protože paprika je v české gastronomii nejpoužívanějším kořením, budou se vaši dodavatelé vřdycky předbíhat s tvrzením, že právě ten jejich produkt je ten nejlepší na trhu. Komu máte věřit? Věřte astě! Protože podle potravinářské legislativy se to uvádět nemusí, tak si snad ani neumíte představit, co vše se dá pod pouhý název „paprika mletá“ ukrýt.

Asta je číslo (*kolorimetrický index*), které udává množství červených barviv obsažených v paprice, tedy **schopnost papriky barvit**. Neříká nic o vlastní barvě paprikového prášku, která může být ovlivněna řadou dalších faktorů. Nevím jak, ale pravděpodobně historicky vzniklo pravidlo, že standardem je paprika s indexem 80 asta. Asi proto, že tato asta je vhodná pro většinu gastronomických kreací, od guláše po paellu. Nižší indexy asta (40, 60) jsou vhodné pro masný průmysl, vyšší (100 až 160 asta) jsou dekorační nebo jsou potřebné pro výrobu některých typických národních uzenin. A nechybí ani využití v potravinářském a farmaceutickém průmyslu.

Vyvarujte se nakupování nevoňavé 40 nebo 60 asta papriky. Že ušetříte a že na guláš stačí? Jednak musíte pro dosažení barvy dávkovat mnohem více papriky (už nešetříte) a pak, nechodí k vám na takový guláš náhodou stále méně zákazníků? Tahle paprika je určena pro řeznickou a uzenářskou výrobu, ne pro vás.

## PAPRIKA španělského, maďarského typu

Proč typu, proč ne jen španělská nebo maďarská? Španělsko je největším světovým vývozcem mleté papriky.



Paprikové lusky - žoky



Paprikový mlýn

Kdyby veškerá paprika, kterou vyveze, měla ve Španělsku vyrůst, tak se snad musí pěstovat i na barcelonských náměstích. A zcela totéž platí i o vývozu maďarském.

Proč tolik bazírujeme na slůvku „typ“? To proto, že i ke kořenářské paprice se vetřel produkt mezinárodního obchodu - GLOBALIZACE.

Podstatnou skutečností je, že největší část spotřeby mleté papriky je na severní polokouli a sklizeň nepokrývá požadavky na výrobu. U nás v Evropě umíme pouze jednu sklizeň do roka, u papriky je to konec srpna a celé září. Na jaře ale buď docházely výrobce zásoby, nebo i při sebelepším skladování mizí asta ...a do září je ještě daleko.

První začali tento problém již více než před 40 lety řešit výrobci ve Španělsku, a to dovozem paprikových lusků z jižní polokoule (Jižní Afrika, Jižní Amerika). Tady hlavní sklizeň probíhá v květnu, v řadě míst je rozložena do celého období našeho jara. Na konci 80. let minulého století (tedy v době naší sametové revoluce) pokrýval dovoz z jižní polokoule více než 50 % suroviny pro španělské výrobce. Maďarsko začalo nedostatek své domácí suroviny řešit mnohem později, až po roce 2000, bohužel ne zrovna úspěšně. Možná si i vy vzpomenete na to, jak se musela maďarská paprika některých výrobců stahovat z pultů i gastro provozoven.

Jenomže to ještě není konec. Když globalizace, tak se všim všudy a u toho nemůže chybět nechvalně známý hráč, Čína. I když se jedná prozatím pouze o surovinu - sušené paprikové lusky - jedná se o surovinu sice s „divokou“ kvalitou, ale až zázračně levnou.

(Na tomto místě si nemůžeme odpustit povzdechnutí - doufejme, že papriku nepotká osud česneku.)

### TYP A PŮVOD SUROVIN

Maďarská paprika je vyráběna ze surovin částečně vypěstovaných v Maďarsku ale převážnou část tvoří surovina dovážená z Jižní Ameriky – hlavně z Peru.

Španělská paprika je vyráběna částečně ze španělské suroviny a doplněná levnou surovinou z Číny nebo Peru. V obou případech se tedy jedná o výrobek označovaný jako „blend“, tedy směs. Skutečný originál maďarské nebo španělské papriky je na trhu výjimkou s výrazně vyšší cenou. Ve většině případů se jedná o značkové výrobky malých producentů.

Mluvíme-li o nebezpečích globalizace, je nutno se zmínit v našem středoevropském prostoru ještě o dalším fenoménu. Velkým spotřebitelem a konzumentem mleté papriky je Polsko, země, která je tradičním konzumentem, nikoliv však tradičním výrobcem. Tlak na cenu na straně jedné a malá zkušenost s výrobou, vedou k experimentům, kde výsledkem je překvapivě příznivá cena, dosažená ale na úkor kvality

a v mnoha případech i na úkor rizika zdravotní nezávadnosti, a to zejména v kombinaci s dostupností surovin, pocházejících rovněž z netradičních trhů.

### SEMÍNKA a SPENT

Dávno pryč je doba, kdy paprika byly mleté paprikové lusky. Je to složitý potravinářský výrobek.

Dokud byla paprika čistě přírodním produktem a mlela se pouze dužina, tak semínka představovala technologický odpad. Byla potřeba po sklizni a přes zimu, od jara ale byla zbytečná, protože barvivost se už ke standardu, indexu 80 asta snížila sama.

Dnes jsou semínka cenným a nedostatkovým produktem. Při mletí papriky se používají nejen semínka z plodů určených na mletí, ale jakákoliv jinde nakoupená papriková semínka.

Ale nejen semínka vstupují do výroby. Sušené paprikové plody se používají na výrobu paprikových oleorezínů, kde po odlisování oleje zbývá odpad obsahující zbytky po extrakci a zejména zbytky vylišaných semínek. Tento „odpad“ (spent) je také surovina potravinářské kvality.

Oleoreziny se lisovaly i v dobách minulých a odpad – spent byl vynikajícím krmivem pro slepice. Snášely vajíčka s „pěknou“ barvou skořápky. Dnes je to žádaná potravinářská surovina a slepičky mohou leda tak vzpomínat.

### VÝROBA

Jak se tedy dnes mletá paprika „vyrábí“? Základem jsou sušené paprikové lusky, které se nadrtí, přes síta se odseparují semínka a dužina jde poprvé do mlýna. Počet mlecích cyklů (průchodů mlýnem – až 8krát) určuje hrubost základního meziprojektu (mesh). Výsledkem je po celý rok mletá paprika s barvivostí cca 220 a více asta. Z této základní suroviny se vytváří požadovaný produkt přidáním přesného množství semínek nebo spentu v posledních cyklech mletí. Poslední fází výroby je sterilizace přehřátou párou, zabezpečující na jedné straně zdravotní nezávadnost mleté papriky, na druhé straně však způsobující její vysušení (drsnost) a plánovanou ztrátu barvivosti – asty. Aby byl tento nežádoucí efekt potlačen, přidává se spolu se semínky i přesně stanovené množství surového oleje, který způsobí uvolnění barviv v dužině a následné probarvení přidávaných semínek.

### NĚCO MÁLO O ZDRAVOTNÍ NEZÁVADNOSTI

Jako každý přírodní produkt je i paprika náchylná k mikrobiologické kontaminaci. Možnosti mikrobiologické kontaminace mají dvě základní formy – jednak ty, které lze



Nizká kvalita



Vysoká kvalita

sterilizací odstranit - všechny bakterie včetně salmonely a ty, které odstranit nelze - mykotoxiny. Mykotoxiny a speciálně aflatoxiny jsou karcinogenní látky, neodstranitelné a nebezpečné. Jsou hrozbou u dovozů z Číny. Riziko u bakterií je výrazně nižší, a to nejen možností sterilizace produktu, ale zejména proto, že většina papriky se spotřebuje do pokrmů, kde projde tepelnou úpravou. Použití ve studené kuchyni představuje minimum spotřeby.

Pochopitelně, že ošetření není zadarmo a tak i zde platí, že levným nákupem můžete sice ušetřit, ale hodně moc riskujete.

Pozná laik ošetřenou a neošetřenou papriku? Dost těžko, ale jeden rozdíl je markantní. Ošetřením paprika trochu zhrubne, prášek mnutí mezi prsty cítíte jako by drhul. Neošetřená paprika je jemnější.

## SKLADOVÁNÍ

Nechte papriku v průsvitném obalu na světle a už druhý den budou světlou vystavené okraje vybledlé. Barviva obsažená v dužině papriky jsou nestálá a jejich rozpad závisí na teplotě a světle. Když chcete barvu zachovat, je nezbytně nutné dodržet skladovací podmínky. Na provoz, do kuchyně, by se mělo vydávat pouze nezbytně nutné množství, zásoba by měla být celá ve skladu a dobře chráněná před světlem a teplem. Vyšší asta by měla být uložena v chladničce, při teplotách do 5 °C.

### DOPORUČENÍ

Nekupujte podle barvy prášku, ale podle barvivosti, čtějte znát astu.

Vyberte si dodavatele, na kterého se můžete spolehnout.

Vybírejte papriku balenou v neprůsvitném obalu.

Dbajte na správné skladování.

Hlídejte si dobu spotřeby, stárnutím paprika hořkne.

ASTA je velmi důležitý ukazatel!

# 70. výročí školních jídelen

RNDr. Jitka Krmíčková, MŠMT

Po druhé světové válce byla jednou z hlavních priorit státu starost o mladou generaci – tj. obnovení kvalitního školství a zlepšení zdravotního stavu dětí, který byl válečným strádáním značně poznamenán. Děti a mladí lidé trpěli mnoha zdravotními problémy, které byly v našich zemích důsledkem nedostatečné a nekvalitní výživy. Ministerstvo školství, které je za školní stravování odpovědné od roku 1960, vybudovalo do **80. let minulého století ucelený, vysoce sofistikovaný systém řízení kontroly školního stravování.**

Školní stravování plní **tři základní funkce**: klasickou sytící, zdravotně výživovou a výchovnou. Ta výchovná ovšem není školnímu stravování školským zákonem dodnes přiznána.

**Vývoj kvalifikovanosti pracovníků školního stravování.** Zatímco v 50. letech pracovalo ve školních jídelnách jen 5 % kvalifikovaných pracovníků, koncem 80. let to bylo více než 90 %. Zasluhu na tom měla především střediska školního stravování, která však byla později zrušena a jejich absence se projevila prudkým snížením odborné úrovně pracovníků školního stravování.

**Metodická pomoc** dostává v poslední době na frak. Z uceleného systému kontrol zůstalo jen pár opěrných bodů, které možná již jen setrvačností drží léta budovaný systém pohromadě. Po zrušení okresů zůstala sice funkce metodika školního stravování zachována, ne však ve všech krajích a zpravidla ne v plném úvazku. Činnost ministerstva školství, jako orgánu pověřeného péčí o školní stravování, nebyla v posledních letech nijak zvlášť výrazná.

Školní jídelny se po roce 1990 staly součástí škol, jen některé velké jídelny jsou samostatnými právními subjekty. Toto spojení se ne vždy jeví být tím nejideálnějším řešením. Vedoucí školních jídelen si často stěžují na to, že ze strany pedagogických pracovníků je jejich **práce a po-**

**stavení považováno za podřadné.** Problematika školního stravování je vysoce odborná záležitost a **ředitel školy** si je jen ve skutečně výjimečných případech ochoten najít čas, aby se s ní alespoň okrajově seznámil, a v důsledku toho pak často podléhá hlasitým populistickým výkřikům různých zájmových skupin.

Velmi náročná a fyzicky namáhavá práce pracovníků školních jídelen předpokládá znalost mnoha předpisů a dodržování zásad správné výživy. Rozhodně se nejedná jen o obyčejné vaření. Přesto **platy pracovníků školních jídelen** jsou pod průměrnou republikovou normou, a často na hranici minimální mzdy. V zájmu úsporných opatření jsou ve školních jídelnách snižovány **počty pracovníků** anebo jsou jim kráceny úvazky, a to mnohdy až za únosnou mez. Nestává se ojediněle, že ředitel školy pracovníkům školních jídelen dává protiprávně o letních prázdninách neplacené volno.

**Pohled rodičů a jejich postoj ke školnímu stravování.** Převážná většina rodičů školní stravování hodnotí pozitivně a necítí potřebu se k němu vyjadřovat.

Vychovat jedince k **zdravému životnímu stylu** je práce systematická a náročná. Zajistit, aby dítě dodržovalo hygienu, pořádek kolem sebe, aby se učilo, rozvíjelo se v zájmových aktivitách, sportovalo a zároveň plnilo domácí povinnosti, je pro současné rodiče téměř nadlidský úkol. Hledají řešení a rady v časopisech nebo internetu. Názory odborníků „*jez do polosyta, pij do polopita, vyváženě se pohybuj, pracuj a relaxuj*“ je příliš nezaujímou. Zavání komplikacemi a námahou. Moderní doba má pro nás přijatelnější řešení. Například hubnutí vleže u televize zní lépe. Správná řešení nejsou nejpohodlnější a rodiče, kteří konzumnímu způsobu života podlehli, sami nejsou pro své děti příkladem aktivního a plnohodnotného života, a pak hledají viníka vzniklých problémů. Viníkem bývá nejčastěji škola, vzdělávací systém a také školní jídelna.

# Na co se novináři nejčastěji ptají?

Bc. Anna Packová, MMB

## 1) Jak dnes vypadá tzv. spotřební koš? Musí ho školy dodržovat?

V současné době je platný spotřební koš potravin, který je součástí vyhlášky č. 107/2005 Sb. o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů, příl. č. 1. SK obsahuje 10 komodit, které určují základní linie při skladbě jídelniček. V současné době, kdy se SK stává terčem výrazné kritiky, považují za potřebné zdůraznit, že se jedná o „nasměrování“ školních jídelen, které jej samozřejmě musí dodržovat. Spektrum potravin, které je obsaženo v každé komoditě, je však natolik široké, že jídelničky mohou být zajímavé, pestré a zdravé bez jakýchkoliv potíží.

### Zde uvádím přehled vybraných skupin potravin ze SK:

**maso** – zahrnuje všechny druhy mas (hovězí, vepřové, drůbeží, králíčí a dále se může připravovat případně klokaní, pštrosí.....) a masných výrobků (klademe důraz na omezování uzených výrobků) - upřednostňujeme kvalitu nad kvantitou

**ryby** – sladkovodní i mořské, podáváme i lososa, žraloka a podobně; upřednostňují se ryby bez kostí  
*problém: děti nemají rády ryby*

**mléko** – je jasné

**mléčné výrobky** – používat můžeme všechny druhy, které se vyskytují na trhu; je snaha omezovat hodně slané a chuťově výrazné sýry

**tuky volné** – máslo, sádlo, oleje (doporučujeme řepkový a olivový), margaríny; doporučením je snižovat jejich dávky, poměr rostl. k živoč. 1:1

**cukr** – doporučení je snižovat jeho dávky  
*problém: děti mají rády sladké*

**zelenina a ovoce** – opět lze používat celý sortiment, v syrovém i tepelně upraveném stavu, bez omezování jejich množství (s ohledem na finanční prostředky a normativy dle př. č. 2 výše zmíněné vyhlášky)

*problém: děti nejsou na zeleninu moc zvyklé, je s tím poměrně veliký problém, plývají*

**brambory** – bez problémů

**luštěniny** – můžeme zařazovat všechny druhy (cizrna, sója, červená čočka.....)

*problém: děti nemají rády luštěniny*

Co se týká příloh, opět lze zařazovat i **všechny** nové výrobky – rýže všech možných druhů, bulgur, kuskus, tarhoňa.....celozrnné výrobky.

Shrnuto – spotřební koš nijak neomezuje kreativitu v tvorbě jídelniček.

Samozřejmě se nebráníme inovacím a na úpravách se pracuje (není to jednoduchá záležitost).

Existuje též tzv. laktoovovegetariánský koš potravin, avšak toto by bylo na samostatné téma.

Souvislost mezi přílohami č. 1 a 2 této vyhlášky!

## 2) Jsou české normy ve srovnání se zahraničím zdravější?

Toto je otázka pro odborníka na výživu – lékaře. V současné době, kdy se objevují v mnoha médiích „zaručené“ informace od desítek „výživových poradců“, se nedomnívám, že lze vést debatu na toto téma jen takto ve zkrácené podobě a bez doložení vědeckých poznatků. Rozhodně však nelze jednoznačně stanovit, či normy jsou „zdravější“. Každá země a každá národnost má svoje léty ověřené stravovací návyky. Rozhodně se však nedomnívám, že by naše normy byly zastaralé a nezdravé. Ráda používám úsloví prof. Ing. Jany Dostálové, CSc. (VŠCHT) „Není nezdravých potravin, jsou jen jejich nezdravá množství“ a také „Střídmě z bohatého stolu“.

## 3) Na školní stravování se stále zehrá, ale jak je to doopravdy? Skutečně na českých školách vaří blafy, které se nedají jíst? Anebo z nás mluví spíš vzpomínky na vlastní dětství a komunistické jídelny, kde se leckdy vařilo opravdu hrozně? Zvedla se v uplynulých letech úroveň? Anebo jsou dnešní děti tak vybíravé?

Víte, školní stravování urazilo za posledních 20 let veliký kus cesty a to dobrým směrem. To neustálé zehrávání na minulost už je po pravdě unavující. Nevím, zda všichni, kteří se do ŠS takto navážejí, zapomněli, co bylo v tehdejší době k dispozici na trhu potravin a z čeho kuchařky ve ŠJ vařily.

Nabídka potravin na našem trhu byla v té době opravdu nevalná a dalo by se říci, že až tristní. Ani domů se nám často nepodařilo sehnat nic víc než hovězí maso, buček nebo „pajšl“, natož pak do školních jídelen! Občas se dal některý dodavatel „obměkčit“ a dodal do kuchyně vepřovou plec a navíc játra. Těstoviny – široké a vlasové nudle, kolínka, čtverečky – flíčky a možná špagety. Rýže jeden druh. Zelenina v zimě = zelí, kapusta a kořenová zelenina.

V ostatních ročních obdobích se přidal květák, hrášek, kedlubny, fazolky, hlávkový salát a pak již nic moc. Ovoce – jablíčka, hrušky, ze sezónního ovoce švestky, třešně a snad jahody. Jako mimořádný bonus jsme občas dostali meloun. Jižní ovoce bylo v podstatě limitované, takže do společného stravování nedošlo téměř nikdy, kromě kubánských pomerančů, jejichž možnost konzumace ponechávám bez komentáře. Luštěniny – fazole, hrách a čočka. Dva druhy chleba – kmínový a podmáslový, rohlík, veka, houska, někdy dalamánek. Mouka hladká, hrubá a polohrubá. Krupice hrubá a dětská.

Takže už prosíme, přestaňme konečně s tím UHO!

Že jsou dnešní děti vybíravé, nemají dobré stravovací návyky a jsou zvyklé konzumovat opravdu ne moc vhodné pokrmy či potraviny, to je všeobecně známé. Životní spěch a shon se silně zrcadlí ve stravování naší mladé generace, která to intenzivně vnímá. Děti už dnes nejsou zvyklé na domácí stravu, teplé obědy či večeře, mnohdy chybí tolik potřebné rodinné rituály – společné stolování, příprava svačín do školy apod. A školní jídelna, která se

snaží podávat dětem vyváženou a zdravou stravu, má tak nesmírně těžký úkol. Pochválí málokdo, i když mnohdy je jídlo opravdu výborné. Strávníkům se v mnoha ŠJ nabízí dva i více druhů jídel, nápoje na výběr, výběr z více druhů salátů apod. Samozřejmě, že se vše odvíjí od finančních prostředků a také od lokality, kde se zařízení školního stravování nachází. Svoji roli hrají jistě i zásobovací možnosti, které třeba mohou v některých obzvláště vzdálených místech být lehce omezené.

#### 4) Gastronomie zažívá obrovský boom, lidé se zajímají o to, co jedí, chodí na farmářské trhy, snaží se kupovat sezónní a lokální výrobky - projevil se tento trend i ve školních jídelnách? Zajímají se rodiče víc o to, co jejich děti jedí, vyvíjejí tlak na školy? Nebo je jim to jedno?

Zajisté jsou ŠJ, které snaží kupovat lokální výrobky a občas i potraviny z farm. trhů. Nicméně i od dodavatelů ze standardní obchodní sítě se dají nakoupit výrobky atraktivní a chutné, ze kterých lze vykouzlit kulinářské novinky.

Jsou zhruba dvě skupiny rodičů – někteří se zajímají opravdu hodně, ale v tomto případě to bývá občas trochu obtížné, protože to jsou již strávníci se specifickým způsobem stravování, které se někdy vymyká tradičnímu jídelníčku. Druhá skupina se nezajímá vůbec, případně kritizuje, aniž ví co.

#### 5) Jaká jsou nejoblíbenější jídla českých školáků - a napak, co u dětí nefrčí?

Děti milují sladké pokrmy, omáčky s knedlíky, těstovinové pokrmy, mletá a krájená („čina“ a různé masové kostky) masa, nerady se zaobírají porcemi (krájení či obírání kostí), z polévek krémové obzvláště rajsskou, případně s vložkou do polévky – samy si nabírají, což mají rády,

Staronovým hitem – rajska a svíčková omáčka, dukátové buchtičky a buchty vůbec.

K oblíbeným nepatří hovězí maso, ryby, luštěniny a zelenina – ale dlužno říci, že je určité procento malých strávníků, které si již na těchto pokrmech pochutnává. Děti nemají rády experimenty, bojí se jich a musí si na ně zvykat. Mnohdy nová jídla neakceptují snadno, chce to výdrž a pevné nervy.

#### 6) Kde vidíte vy sama největší problémy školních jídelen? (např. při přípravě textu jsem mnohokrát narazila na fakt, že jsou školy plné automatů na cukrovinky a děti pak normální obědy nechťejí)

Víte, automaty a bufety ve školách nejsou právě naším nejlepším spojencem. Chtěla bych zdůraznit, že se školním stravováním nemají nic společného. ŠJ je neprovozují!! Je to věc školy jako takové. Máte pravdu, dítě, které si může každou přestávku zalepit břicho sladkostmi a zapít to sladkou limonádou, asi opravdu nebude při obědě jásat nad talířem zeleninové polévky a pečenou rybou.

U dětských strávníků hraje též velmi významnou roli psychologie a nápodoba. Pokud některý ze spolužáků podává pokrm zavrhně ještě před jeho konzumací mnozí se k němu jen tak přidají, aniž vůbec ví, jak pokrm chutná.

Ve školním stravování pracuje mnoho šikovných kuchařů a kuchařek. Avšak nízká prestiž tohoto povolání

a špatné finanční ohodnocení nepřispívají k rozvoji této tak důležité součásti našeho školského systému. Uvítali bychom více možností dalšího vzdělávání pracovníků ŠJ. Také bychom si přáli, kdyby s námi více spolupracovali rodiče a pedagogové, **pomáhali a podporovali** nás, to nám velice chybí.

Na druhé straně si myslím, že valná většina ŠJ je dnes již dobře vybavena po stránce materiální - technologické a jsem přesvědčena, že se personál v našich zařízeních velice snaží odvádět kvalitní práci.

#### 7) Jakým způsobem na stravování ve školách přispívá stát?

Stát přispívá prostřednictvím krajských úřadů na platy zaměstnanců a prostřednictvím zřizovatelů na provoz ŠJ. Strávníci nebo jejich zákonní zástupci hradí pouze cenu potravin.

#### 8) Existují nějaké akce, které se snaží úroveň školního stravování zvednout? (Mám na mysli akce typu „zelenina do škol“, „mléko do škol“ anebo soutěže školních jídelen). Jak se na tyto snahy díváte?

Programy zelenina a ovoce do škol jsou zajisté prospěšné a chvályhodné, avšak se školním stravováním (v našem slova smyslu) nemají až takové propojení. Tradici soutěží školních jídelen jsme založili u nás v Brně, a natolik se ujala, že pokračují letos již 5. celorepublikovým kolem. Domnívám se, že tento způsob propagace je účinným prostředkem ke zviditelnění úžasné a velmi záslužné práce tisíců pracovníků ve školním stravování.

V letošním roce, kdy školní stravování slaví 50. výročí od svého ukotvení do právního systému, můžete sledovat, jak v mnoha školních jídelnách a snad ve všech krajích probíhají akce, které ukazují na významný posun kupředu v tomto oboru. Vaří se „retro“ jídla, pamětníci – pracovníci školních jídelen si chodí povídat s dětmi do škol, v Praze v květnu proběhla konference pro pracovníky ve školním stravování na toto téma apod. My v Brně například chystáme na 2. polovinu září výstavu o historii ŠS v Křížové chodbě Nové radnice a II. ročník mezinárodní konference k výživě dětí ve školách.

Během školního roku pracovníci chystají i spousty akcí pro děti, speciální jídelníčky podle mezinárodních kuchyní např. italské, francouzské, Sv. Valentina, Mikuláše, ankety a mnoho dalších aktivit.

V neposlední řadě zkusíme přitáhnout děti i tím, že pořadáme pro žáky 7 – 9. tříd soutěž Kuchař Kadet, která má dětem ukázat obtížnost i kouzlo kuchařského umění a vzbudit v nich zájem o to, aby získaly ke kuchařskému umění úctu a respekt.

Školní stravování u nás má velikou tradici, kterou nám ve světě závidí. V současné době, kdy jsme dostali v rámci Evropy na přední příčky v oblasti nadváhy a obezity u dětí, je nanejvýš nutné věnovat maximální pozornost výživě nastupující generace. Školní stravování by mohlo a mělo být účinným pomocníkem v tomto činění, avšak samo to nezvládne. A nelze na něj ani svádět současnou neradostnou situaci. Do tohoto boje se musí zapojit všechny „složky“, které se podílejí na vývoji a růstu nového pokolení – rodina, škola i stát.

# Certifikované receptury „Vím, co jím“

Doc. Ing. Jiří Brát, CSc., Vím, co jím a piju o.p.s.

*Školní stravování v českých vzdělávacích institucích je v poslední době středem pozornosti nejen medií, ale též laické i odborné veřejnosti a řady státních institucí. Problematika nabídky potravin a pokrmů ve školách je řešena i na evropské a celosvětové úrovni. Pozornost by měla být věnována omezení vysokého příjmu rizikových živin i zvýšení pohybových aktivit. Bohužel ne vždy potraviny a pokrmy, které školní zařízení svým žákům nabízejí, odpovídají zásadám zdravého stravování.*

## Rizikové živiny a jak je hlídat

Problémem současné doby je nárůst neinfekčních onemocnění v celé populaci a zvýšený výskyt některých rizikových faktorů jako nadváha či obezita. Vyšší hladina cholesterolu se objevuje dokonce i u dětí.

Podle Mezinárodní zdravotnické organizace (WHO) a Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO) jsou za rozvoj civilizačních onemocnění zodpovědné hlavně **4 živiny**:

- nasycené mastné kyseliny,
- trans mastné kyseliny,
- sůl, resp. sodík,
- cukr (zejména přidaný).

Působení těchto živin na lidský organismus je dlouhodobé a souvisí s formováním stravovacích návyků již v raném věku. Je žádoucí, abychom kontrolovali příjem rizikových živin již od dětství a zároveň měli přiměřený příjem energie a konzumovali zdraví prospěšné potraviny, které obsahují například dostatek vlákniny. K tomu mohou napomoci některé systémy celkového posouzení potravin. Jeden z takových systémů rozpracoval celosvětový program Choices.

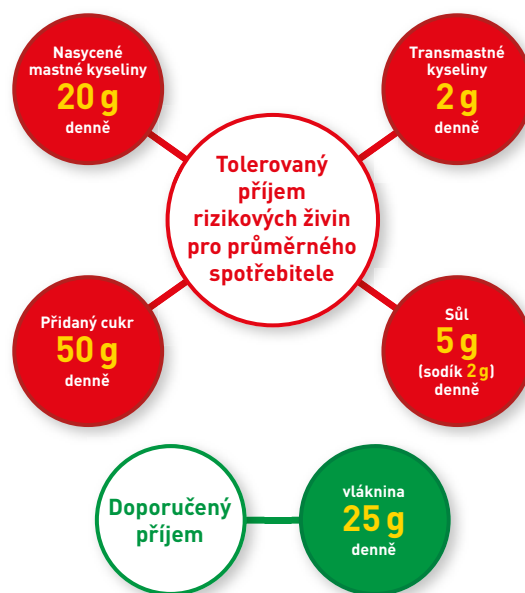
## Program Choices

Program Choices člení jednotlivé výrobky dle produktových skupin nebo dle způsobu konzumace. Pro každou skupinu výrobků jsou definována specifická kritéria, která hodnotí obsah nasycených mastných kyselin, trans mastných kyselin, soli (resp. sodíku), přidaného cukru, energie a vlákniny. Výrobky, které je splňují, mají nižší obsah rizikových živin, případně obsahují více vlákniny nebo mají nižší obsah energie, než některé jiné výrobky ze stejné kategorie.

Kritéria pro jednotlivé parametry jsou stanovena mezinárodním vědeckým výborem složeným z předních světových odborníků na základě výživových doporučení s cílem:

- snížit obsah nasycených mastných kyselin, trans mastných kyselin, sodíku (soli) a cukru, t.j. živin, u nichž byl prokázán negativní účinek na lidské zdraví při nadměrné konzumaci,
- zajistit příjem prospěšných živin jako například vlákniny, u které panuje v rámci odborné veřejnosti shoda, že napomáhá snižovat riziko obezity a dalších onemocnění závislých na výživě (např. diabetes II. typu),
- podporovat odpovídající příjem energie.

Detailní přehled parametrů a kritérií pro jednotlivé výrobkové skupiny najdete na webu [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz). Vychází se přitom z principu tolerovaného množství pro rizikové živiny, případně doporučeného množství pro vlákninu dle doporučení Světové zdravotnické organizace (viz obr. 1).



Obr. 1: Tolerovaný příjem rizikových živin pro průměrného spotřebitele

## Program Choices v České republice – logo „Vím, co jím“

Obecně prospěšná společnost „Vím, co jím a piju“ je českou odnoží celosvětové iniciativy „Choices“ a nutričně hodnotným potravinám uděluje v ČR logo „Vím, co jím“. V současné době sdružuje 22 partnerů z řad výrobců, distributorů či obchodních řetězců. S logem v různých mutacích se můžeme setkat na více než 350 výrobcích (obr. 2).



Obr. 2: Národní mutace loga systému Choices používané v České republice

## Certifikace receptur

V letošním roce přišla iniciativa „Vím, co jím a piju“ s nadstavbovým programem certifikace receptur pro gastronomické provozy **včetně školních jídelen**. Princip je jednoduchý. Pro připravované pokrmy jako jsou: polévky, hlavní jídla, sendviče, moučníky, saláty apod., platí stejná kritéria i parametry jako pro výrobky prodávané v obchodní síti.

Aby bylo možné vypočítat obsah rizikových živin v připravovaném pokrmu, je zapotřebí formulovat přesně soupis surovin (např. mléko 1,5 % tuku, jogurt 2,5 % tuku). V ideálním případě nemusí být v receptuře použita sůl a její množství je dáno obsahem soli v použitých surovinách. Nejsou rovněž povoleny doplňkové formulace typu „dosolte podle chuti“ apod. Pravidla pro tvorbu certifikovaných receptur jsou k dispozici na webu [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

## Jak logo pomáhá ve školní jídelně?

Receptury certifikované podle kritérií „Vím, co jím“ mohou být dobrou orientací pro vedoucí školních jídelen i vedení škol, rodiče a děti. Systém certifikovaných receptur je doplňkovým nástrojem ke spotřebnímu koši i doporučené pestrosti pro vytváření jídelničky.

Spotřební koš poskytuje rovnováhu pestré a vyvážené stravy se zastoupením různých komodit v rámci určitého období (např. jednoho měsíce). Receptura certifikovaná logem „Vím, co jím“ zaručuje, že obsah rizikových živin v daném jídle je v mezích normálu, stejně jako průměrný příjem energie odpovídá doporučením a zároveň se zvyšuje příjem vlákniny ve stravě.

K dispozici je první sada certifikovaných receptur v elektronické podobě a spolu s renomovanými odborníky připravuje iniciativa další. Součástí aktivit je i prezentace programu na školení pracovníků školních jídelen, spolupráce se Státním zdravotním ústavem v oblasti školního stravování a další navazující aktivity.

## Doplňkový prodej

Výrobky splňující kritéria „Vím, co jím“ jsou vhodné i pro doplňkový prodej do školních bufetů či automatů. Příklady školních svačin doporučené Státním zdravotním ústavem, Ministerstvem zdravotnictví či Společností pro výživu, odpovídají kritériím pro udělení loga „Vím, co jím“. Současně iniciativa disponuje i řadou receptur vhodných pro školní svačiny.

## Zkušenosti ze zahraničí

Jak ukazují zkušenosti z Holandska, kde je systém Choices nejvíce rozvinut, zapojením velkého počtu partnerů do této iniciativy bylo na trh dodáno významně menší množství rizikových živin (jedná se řádově o stovky tun). Systém Choices se v Holandsku uplatňuje i ve školním stravování.

Holandské národní výživové centrum využívá kritéria Choices („Vím, co jím“) k definování vysoce kvalitních potravin a stanovuje procentuální poměr produktů, které by měly kritéria splňovat v každé skupině výrobků. Toto nařízení platí pro všechny druhy školních jídelen, bufetů, závodních a sportovních jídelen. Nabídka by měla alespoň z 75% obsahovat základní potravinářské výrobky a v nabídce by mělo být alespoň 60% výrobků z jednotlivých

produktových skupin, které splňují kritéria Choices. Pokud chce škola dosáhnout úrovně „zlatého“ standardu, potom by měl být podíl výrobků splňujících kritéria systému 75%.

## Vazba na evropské dokumenty

Problematika školního stravování je rovněž zmíněna v dokumentu Rady Evropy týkajícího se výživy a fyzické aktivity z června 2014. V něm se mimo jiné konstatuje znepokojení nad nízkou konzumací ovoce a zeleniny, vysokým příjmem nasycených a trans mastných kyselin, soli a cukru v rámci EU. Podobné obavy vyvolává i posun k sedavému životnímu stylu, pokles fyzické aktivity v různých věkových kategoriích od dětského věku až po dospělost.

Dokument doporučuje věnovat pozornost omezení vysokého příjmu výše zmíněných rizikových živin a zvýšení pohybových aktivit ve školách a předškolních zařízeních. Rovněž by měla být přijata opatření týkající se regulace reklamy a marketingových aktivit zaměřených na děti. Dokument Rady Evropy je v naprosté shodě se zaměřením iniciativy „Vím, co jím a piju“.

## Cíle iniciativy „Vím, co jím a piju“

Cílem programu „Vím, co jím a piju“ rozhodně není dělit potraviny na zdravé a nezdravé. Strava má být pestrá, s vyváženým obsahem živin a konzumována v množství odpovídajícím energetickému výdeji. Pokud se však pravidelně konzumují potraviny s vyšším obsahem rizikových živin, jsou doporučené výživové dávky běžně překračovány. Logo „Vím, co jím“ je symbolem pro kvalitní, nutričně hodnotné potraviny a pomáhá s výběrem potravin s nižším obsahem rizikových živin jak u balených výrobků, tak i pokrmů připravovaných dle certifikovaných receptur.

## Máte zájem se zapojit?

Škola či školní jídelna, která má zájem o více informací či o zapojení do projektu „Vím, co jím a piju“, má více možností, jak se zapojit:

- certifikovat receptury, které používá,
- získat již certifikované receptury,
- rozšířit doplňkový prodej o produkty s logem „Vím, co jím“,
- připravovat svačiny certifikované logem „Vím, co jím“.

Pro bližší informace kontaktujte iniciativu přímo na [info@vimcojim.cz](mailto:info@vimcojim.cz)

Bližší informace též na [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

Poradenský projekt  
Dodávkový servis  
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)

# Tisková zpráva: Školní jídelny se nezmění, dokud rodiče nebudou opravdu chtít

30. duben 2014 od EDUin v Tiskové zprávě

Kulatý stůl o školním stravování ukázal, že za současného stavu nelze čekat, že školní jídelniček bude lákavější a významněji podpoří zdravý životní styl současných školáků.

Praha 29. října – Z diskuse odborníků, kteří zastupovali státní správu i rodičovskou veřejnost, vyplynulo, že je třeba podporovat zdravější stravovací návyky dětí. Názory, jak toho dosáhnout, se však velmi různí. Podle MŠMT a ČŠI jsou stávající předpisy v pořádku, rodiče si však stěžují na to, jak vypadá školní jídelniček v praxi, podle nich obsahuje příliš masa a polotovarů. Shoda panuje pouze v otázce automatů na cukrovinky a slazené nápoje, které by bylo žádoucí ze škol odstranit.

Kulatý stůl, který můžete zhlédnout jako video, nebo si ho stáhnout jako audio do přehrávače, ukázal, že rodičovská veřejnost a orgány, které podobu školního stravování určují, těžko nacházejí společnou řeč. Shodují se jen na drobnějších změnách, jako zákaz automatů na pochutiny.

Ačkoli jsou předpisy a spotřební koš formálně v pořádku, praxe ve školních jídelnách vypadá jinak: v pokrmech převažuje maso a mléčné výrobky nad zeleninou a ovocem, jídelny používají polotovary a dětem zbytečně podávají slazené nápoje.

Situace školních jídelen je svízelná, neboť jejich vedoucí mají malé platy, mnohým také chybí informace a vzdělávání potřebné pro vaření podle modernějších poznatků o výživě.

Školní stravování je třeba propojit s výukou. Děti by se měly učit o tom, jak se správně stravovat a mít možnost si prospěšné návyky upevňovat ve škole i doma. Vzdělávat je proto nutné nejen děti, ale i rodiče a pracovníky jídelen. Čím lepší je spolupráce školy a rodiny, tím úspěšnější je zavádění zdravějších pokrmů do školního jídelničku a jeho obliba mezi dětmi.

Příklady z praxe dokazují, že vaření z čerstvých a místních potravin je finančně reálné, pokud škola naváže partnerství s místními dodavateli a využije například podpory Agrární komory.

Videozáznam, audiozáznam a shrnutí Kulatého stolu, který se konal 24. dubna, najdete na <http://www.eduin.cz/clanky/podivejte-se-kulaty-stul-o-skolnich-jidelnach-ukazal-ze-k-opravdovym-zmenam-mame-daleko/>

Olga Pohl, tisková mluvčí EDUin, řekla: „Jestli se má stravování ve školách pohnout směrem k chutnější a zdravější nabídce, musí se rodiče ozvat podstatně hlasitěji. Ano, předpisy školám nebrání vařit zdravěji, samy o sobě ale nic nezmění. Současný systém, kdy je všechno nařízeno jednotně a shora, je přežitý. Změna však může přijít jedině zezdola. Dokud rodiče nevyvinou tlak, který vyvolá diskusi všech, koho se školní stravování týká, bude většina jídelen dál vařit jako před třiceti lety.“



Panelu Kulatého stolu se zúčastnili:

- Jana Dostálová, Společnost pro výživu
- Alena Fůrstová, Česká školní inspekce,
- Jitka Krmíčková, MŠMT
- Nikola Křístek, program Zdravá abeceda, AISIS
- Svatopluk Pohorelý, MŠMT
- Margit Slimáková, Skutečně zdravá škola,

## SHRUTÍ HLAVNÍCH ZJIŠTĚNÍ

### Kulatý stůl ukázal, že:

- názory zástupců státní správy a sdružení Skutečně zdravá škola (reprezentující rodičovskou veřejnost) ohledně zdraví prospěšného jídelničku ve školách se v mnohém rozcházejí
- panuje však shoda na tom, že automaty na sladkosti a slazené nápoje nejsou dětem prospěšné a měly by se ve školách zakázat nebo přinejmenším regulovat
- vedoucí mnohých školních jídelen mají zájem o vzdělávání a nové receptury, nejsou však náležitě finančně ani společensky ohodnocené
- pokud má dojít ke skutečné změně, bude třeba daleko silnější tlak rodičovské veřejnosti, který vyvolá diskusi o stávajícím stavu, kdy je vše jednotně a plošně nastaveno

### Spotřební koš a jeho podoba

- spotřební koš nebrání školám vařit zdravě a zvyšovat podíl zeleniny, podle Margit Slimákové je třeba jej pouze upravit, snížit podíl masa a živočišných bílkovin
- ve skutečnosti ale mnoho jídelen nevaří tak zdravě, jak by mohlo, a prakticky nelze navýšit objem zeleniny na úkor masa, protože jídelny by pak nespĺnily požadavky spotřebního koše
- sloučení mléka a mléčných výrobků do jedné kategorie se v dohledné době nechystá, byť splnění požadavku spotřebního koše v tomto ohledu je obtížné a mléko se často vylévá

- není reálné zvýšit podíl luštěnin ve školním jídelníčku, protože jsou prý neoblíbené a většina jídelen je neumí uvážit chutně (jsou však i příklady jídelen, které to dokážou)

### Chystaná řešení a opatření směřem ke zdraví prospěšnější praxi

- MŠMT chystá celoplošné školení vedoucích školních jídelen a doporučení pro zákaz automatů na cukrovinky ve školách
- Skutečně zdravá škola plánuje vzdělávat vedoucí jídelen, nabízet jim nové recepty a více propojit výuku se stravováním. Podle M. Slimákové je třeba věnovat se stravování i ve výuce, zapojit děti do přípravy jídel, aby se s novými potravinami seznámily a využívat školních zahrad

### Doporučení, která vyplynula z diskuse

- důležité je partnerství školy s rodiči a vzdělávání rodičů o tom, jak jíst zdravěji, aby si děti mohly upevnit zdravější návyky i mimo školu
- je třeba, aby se děti dokázaly rozhodovat se odpovědně za své zdraví
- ideální je, pokud děti mohou vidět, jak zelenina roste, sklízí se a připravuje se z ní jídlo – a samy se na tom podílet (příležitost nabízejí školní zahrady, leckde nevyužité, problém však je s hygienickými předpisy)
- je třeba posilovat lokální partnerství s dodavateli, spolupracovat s Agrární komorou – pak je možné vařit z místních a čerstvých surovin za dostupné ceny

Obecně prospěšná společnost **WOMEN FOR WOMEN** byla založena manželi Ivanou a Pavlem Tykačovými v říjnu 2012 a primárně pomáhá ženám s dětmi, které se ocitly v tíživé situaci, která je spojena se ztrátou bydlení, a kterou nedokáží vlastními silami řešit, ale k řešení situace aktivně přistupují.

Jedním z projektů této společnosti jsou Obědy pro děti. Tento projekt byl zahájen paní Ivanou Tykač, ředitelkou organizace v polovině září 2013 po odvysílání reportáže České televize v pořadu 168 hodin o hladovějících dětech.

Cílem projektu Obědy pro děti je pomoci dětem, které se ocitly v situaci, že jejich rodiče si nemohou dovolit zaplatit jim obědy ve školních jídelnách. Pomoc je poskytována přímo prostřednictvím základních škol, aby se obědy dostaly opravdu k dětem, nezkomplikovalo to ještě více situaci jejich rodičů a pomoc nemohla být zneužita. Je tedy nutná úzká a aktivní spolupráce se základními školami. Děti mají uhrazeny obědy až do konce školního roku. Projekt Obědy pro děti i za podpory dalších příspěvovatelů pomohl ve školním roce 2013/2014 celkem 370 dětem z 93 základních škol z celé České republiky.

Tento projekt pomáhá dětem ve dvou důležitých aspektech. Stravování ve školních jídelnách zajišťuje dětem pravidelnou, vyváženou a teplou stravu. Ovšem je také důležité, že pokud dítě nechodí na obědy do školní jídelny z finančních důvodů, bývá mnohdy vyčleněno z kolektivu svých spolužáků.

#### Info box:

**Web: [www.women-for-women.cz](http://www.women-for-women.cz); [www.obedyprodeti.cz](http://www.obedyprodeti.cz)  
Tel.: 222 269 841, v případě nouze bezplatná linka: 800 811 111**



# Výživová doporučení pro laiky

**Mgr. Veronika Březková<sup>1,2</sup>, PhDr. Leona Mužíková, Ph.D.<sup>3</sup>, MVDr. Halina Matějová<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Ústav ochrany a podpory zdraví, Lékařská fakulta, Masarykova univerzita, Brno

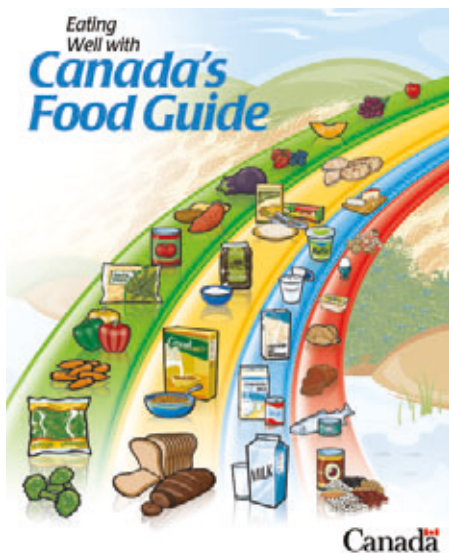
<sup>2</sup>Masarykův onkologický ústav, Brno,

<sup>3</sup>Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Masarykova univerzita, Brno

Výživová doporučení mají dát návod, co jíst, aby se populace udržela v dobrém zdraví. Pro Českou republiku je však typické nejenom množství těchto výživových doporučení, ale i fakt, že je může tvořit a dávat kdokoliv.

Některá výživová doporučení jsou správná, postavená na základě vědeckých poznatků. Jiná již méně a některá sledují zcela jiné zájmy než prospívat našemu zdraví

(např. vlastní peněžité zisky). Právě ta výživová doporučení, která jsou v souladu s nejnovějšími poznatky o lidském zdraví, jsou zase často prezentována velmi odborným jazykem nebo jsou příliš maximalistická. Bývají pak málo srozumitelná nebo tak přísná, že nám připadá jejich dodržování nemožné, a tak v podstatě rezignujeme.



**Obrazek 1:** Kanadské obrazové výživové doporučení z roku 2011

Ale správná výživa by nás měla nejen nasycit, tím dodat potřebnou energii a všechny živiny v potřebném množství, ale také minimalizovat rizika daná naší genetickou dispozicí nebo zátěží životního prostředí. Jak již bylo mnohokrát potvrzeno, správná výživa je důležitá v prevenci tzv. civilizačních nemocí neboli chronických neinfekčních nemocí hromadného výskytu jako jsou srdečně cévní onemocnění, nádorová onemocnění, obezita, cukrovka, osteoporóza atd. Význam správné výživy je důležitý i pro naši psychickou pohodu. V této souvislosti je nutné neopomíjet aspekt společenský, kdy právě čas strávený u jídla by měl být časem stráveným v příjemném prostředí své rodiny nebo svých přátel. Pro uspokojení našich výživových potřeb je také naprosto nezbytné si na stravě pochutnat. Výživa totiž přináší radost a plní i funkci emoční.

### Obrazová výživová doporučení ve světě a v České republice

Na skupinách potravin založená obrazová výživová doporučení prezentují převod doporučení pro příjem energie a živin na potraviny, tj. do formy, která se dá v praxi lépe využít. Vždy přizpůsobují skladbu stravy specifickým zvláštnostem dané země. Doporučované potraviny by měly být dostupné a respektovat místní tradice. V různých částech světa jsou obrazová výživová doporučení znázorňována v odlišných podobách: například ve Francii je to loď, v Číně pagoda, v Japonsku káča, v Kanadě duha a ve Velké Británii talíř. Pyramidu používá ve svém výživovém doporučení kromě České republiky velká část Evropy a do roku 2011 i USA.



**Obrazek 4:** Obrazové výživové doporučení v USA z roku 2011



**Obrazek 2:** Čínské obrazové výživové doporučení z roku 2007

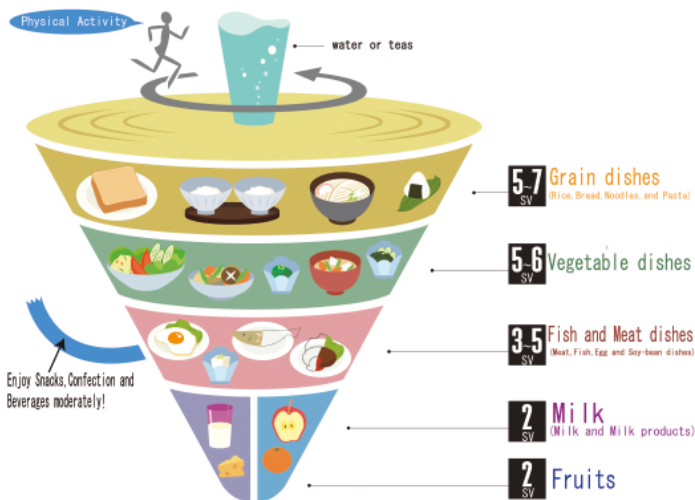
### The eatwell plate



**Obrazek 5:** Obrazové výživové doporučení ve Velké Británii z roku 2013

### Japanese Food Guide Spinning Top

Do you have a well-balanced diet?

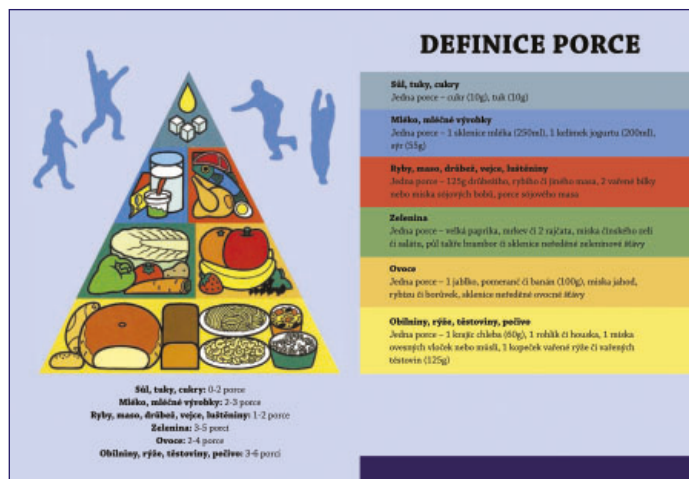


SV is an abbreviation of "Serving", which is a simply countable number describing the approximated amount of each dish or food served to one person

Decided by Ministry of Health, Labour and Welfare and Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries.

**Obrazek 3:** Japonské obrazové výživové doporučení z roku 2005

Potravinovou pyramidu téměř každý někdy někde viděl: ve škole, v čekárně u lékaře, v časopise... V praxi však využívána není. Potravinová pyramida ale může být pomůckou pro sestavení denní stravy a je skvělým nástrojem pro rychlé hodnocení výživy.



**Obrazek 6:** Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví České republiky z roku 2005

## Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví České republiky z roku 2005

I obrazové výživové doporučení ve formě potravinové pyramidy má v České republice několik variant. Oficiální potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví České republiky (dále jen MZ ČR) z roku 2005 má 4 patra. Skládá se z potravinových skupin, které jsou do jednotlivých pater pyramidy rozmístěny na základě hlavního obsahu živin. Pro vrchol pyramidy je společná umírněná spotřeba. Jednotlivá patra se zužují, stejně jako se mění denní doporučené množství konzumovaných porcí dané potravinové skupiny.

Pestrá nabídka potravin v rámci potravinových skupin zajišťuje příjem všech živin. Pyramida dále ukazuje, v jakém poměru a množství by se měly v celodenní stravě vyskytovat potraviny z jednotlivých potravinových skupin. Zmiňovaná pyramida se však zabývá pouze potravinami. Ačkoliv je součástí konzumovaného jídla většinou i nápoj, pitný režim součástí doporučení této pyramidy není.

Doporučované rozpětí porcí je potřeba individuálně upravit: např. pro člověka s mírnější pohybovou aktivitou odpovídá nižší množství uvedené počtu porcí (3 porce výrobků z potravinové skupiny obiloviny, pečivo, rýže a těstoviny), pro člověka s vyšší pohybovou aktivitou či v době růstu pak vyšší počet (6 porcí výrobků z potravinové skupiny obiloviny, pečivo, rýže a těstoviny).

Potravinové pyramidě MZ ČR z roku 2005 by se daly vytknout určité detaily, jako například zavádějící názvy konzumovaných potravin (čínské zelí, vařené bílky, sójové maso), porce ve formě kuchyňského nádobí neurčitého objemu (miska, talíř, sklenice) či i z jiného důvodu neurčité porce.

## Potravinová pyramida Fóra zdravé výživy z roku 2013

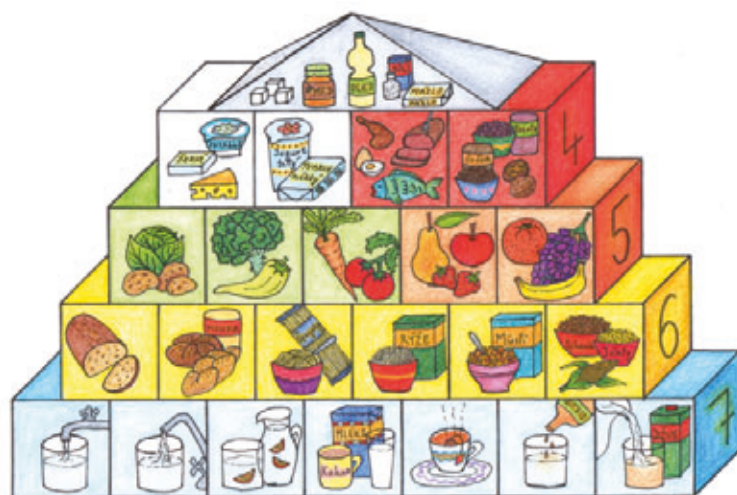
Pyramida Fóra zdravé výživy je složena ze čtyř pater a znázorňuje potraviny dle doporučení „jezte často“, „jezte výjimečně“ a „nejvhodnější“, „méně vhodné“. Jednotlivá patra obsahují potraviny z různých potravinových skupin. Dle tohoto doporučení by se mělo „často“ jíst ovoce, zelenina,

luštěniny a chléb. Méně často by se měly jíst např. těstoviny, rýže, vložky, ryby, margarín, ale také mléko a mléčné výrobky. „Výjimečně“ by se ve stravě mělo objevit např. maslo, sádlo či uzeniny.

Ačkoliv se tato potravinová pyramida snaží o určitou definici míry konzumace daných potravin, je ve svém znázornění a zapamatovatelnosti poměrně náročná. Pojem „jezte často“ a „jezte výjimečně“ není definován. Laik se může do-



Obrázek 7: Potravinová pyramida Fóra zdravé výživy z roku 2013



Obrázek 8: Pyramida výživy pro děti a zákeřná kostka z PO PaV, aktuální verze z dubna 2014 (autorky L. Mužíková, V. Březková), více na <http://pav.rvp.cz/>

mnívat, že by měl stejně často konzumovat rybu jako mléčné výrobky. Rozdělení potravin působí chaoticky. Pyramida postrádá princip, na základě kterého jsou potraviny rozděleny, a neznázorňuje tak základní myšlenku, tj. převod doporučení pro přívod energie a živin na potraviny.

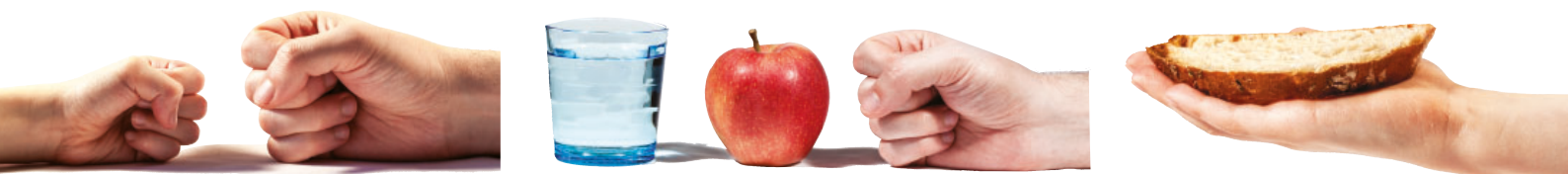
## Pyramida versus talíř

Kromě oficiální potravinové pyramidy se v českých médiích neoficiálně objevují i talíře. Některé státy (USA a Velká Británie) talíře používají jako oficiální doporučení denní skladby stravy. Celkové denní doporučení je zde vyjádřeno výsečemi na talíři, tedy poměrným zastoupením jednotlivých potravinových skupin. Ty jsou zde vymezeny odlišně, než je tomu v potravinové pyramidě. Jsou např. čtyři: zelenina, ovoce, obiloviny a zdroje bílkovin. V uvedeném případě každá skupina zabírá přibližně čtvrtinu talíře. Doporučením pro laika je mít na svém talíři zástupce všech těchto skupin. Pro celkové doporučení denní konzumace jednotlivých potravin je ale důležité znát i jejich poměrné zastoupení – tedy kromě velikosti porce i jejich počet. Tato doporučení už talíře neznázorňují. Respektive laik tímto způsobem není např. informován o vhodném množství mléčných výrobků jako dobrých, a pro nás tradičních zdrojů vápníku a kvalitních bílkovin. Ačkoliv je velmi pozitivním doporučením vyzdvižení konzumace zeleniny a ovoce, je v tomto případě množství až nereálné, neboť zaujímá polovinu denní stravy.

Další práce s tímto doporučením je poměrně těžko uchopitelná, ztrácí názornost a snadnou použitelnost.

## Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ a Pyramida výživy pro děti

V rámci Pokusného ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ (tj. PO PaV) byla potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví České republiky z roku 2005 upravena do formy, která znázorňuje jednotlivé potraviny ve velikosti typické porce. Tuto pyramidu autoři nazvali Pyramida výživy pro



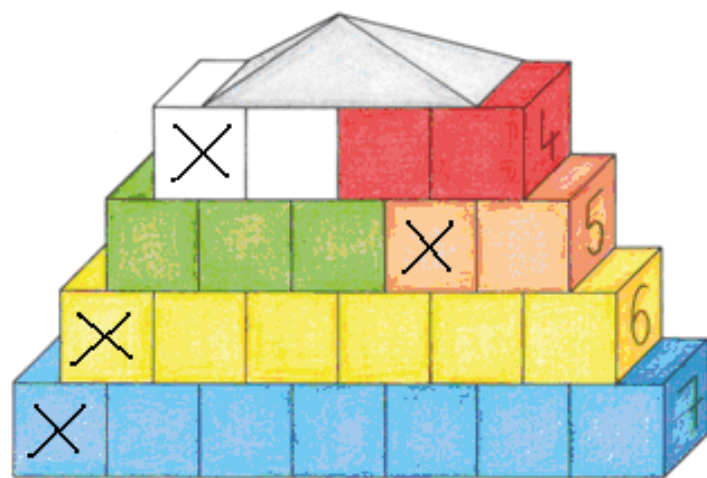
**Obrázek 9:** Názorná ukázka rozdílů ve velikosti pěsti dítěte a dospělého a příklady porcí, více na <http://pav.rvp.cz/>

děti. Patra se skládají z jednotlivých kostek, jejichž počet naznačuje doporučené množství denně konzumovaných porcí uvedené potravinové skupiny. Pyramida je obohacena o patro „pitného režimu“, do kterého je řazeno i mléko ve formě nápoje. Důraz je kladen také na zařazení kukuřice do skupiny 2. patra (kam patří obiloviny, pekařské výrobky a těstoviny) a brambor do 3. patra k zelenině. PO PaV striktně nerozděluje ovoce od zeleniny, ale ve svém hlavním doporučení vyzývá k dostatečné konzumaci tohoto patra – tedy 5krát denně porce ovoce či zeleniny. Do 4. patra byly ke zdrojům rostlinných bílkovin přiřazeny ořechy (skořápkové ovoce) a olejnatá semena. Kromě bílkovin jsou zdrojem tuků vhodného složení. Vrchol pyramidy slouží k dochucení pokrmů a kromě soli a zdrojů cukru znázorňuje vrchol i různé zdroje tuku. I zde je kladen důraz na pestrost, tedy s mírou používat např. řepkový olej, máslo či sádlo.

Samotná porce je definována velikostí sevřené pěsti či rozevřené dlaně samotného strážníka.

Právě porce odpovídá jak potravinám z druhého, třetího a čtvrtého patra, tak nápojům z prvního patra. Potravinová pyramida se tak stává vhodným návodem jak se stravovat nejenom pro rostoucí organismus dětí, ale i pro dospělé. Každý je jinak vysoký, každý má i jinak velkou dlaň. V době růstu se dlaň postupně zvětšuje, stejně jako potřeba energie a živin, a tudíž i porce potraviny.

Součástí obrazového doporučení je také symbol tzv. zákeřné kostky, která je vytvořena pro potraviny bohaté na energii a chudé na živiny. Tyto potraviny sice není potřeba denně konzumovat, ale ve stravě se objevují. Mezi ně patří různé sladkosti, limonády či příliš tučné či slané potraviny. S doporučením „jedna zákeřná kostka neškodí, ale větší počet může škodit“ se stává uchopitelnější i známé doporučení „všeho s mírou“.



**Obrázek 10:** Názorná ukázka využití obrazového doporučení k rychlému hodnocení stravy, více na <http://pav.rvp.cz/>

V rámci PO PaV je dále v oblasti výživy kladen důraz na pravidelnou konzumaci stravy, tj. interval mezi jednotlivými denními jídlly (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře) by neměl být delší než 3 hodiny. Zároveň PO PaV upozorňuje na nežádoucí účinky neustálého požívání. Doporučováno je také mít alespoň tři jídla denně (optimálně snídaně, oběd a večeře) složená ze všech pater pyramidy, včetně pitného režimu. Důraz je kladen především na dostatečnou konzumaci ovoce a zeleniny (5krát denně porce jako pěst) a v rámci pitného režimu upřednostňovat obyčejnou vodu. Vše dohromady tak zajišťuje přiměřený příjem všech živin. Tato výživová doporučení byla sestavena tak, aby bylo reálné jejich plnění a aby děti ani dospělí neodrazovaly zákazy (negativní pojetí) nebo přísnost výživových doporučení.

PO PaV také vysvětluje, jak může být pyramida využita k rychlému hodnocení stravy. Stačí si za každou porci potraviny i nápoje vyznačit do pyramidy křížek a nezapomenout na všechny zákeřné kostky. Při porovnání s doporučením je ihned patrné, u čeho by bylo dobré konzumaci zvýšit či případně snížit.

### Závěr

Potraviny si náš čas i pozornost zaslouží. Okamžiky strávené s jejich konzumací je dobré si vychutnat. Při řešení otázky, co si dát k jídlu, může být obrazové výživové doporučení skvělou inspirací.

Ve vzájemném „souboji“ talíř versus pyramida přináší PO PaV rozuzlení: denně konzumovat pestrý výběr i množství dle doporučení potravinové pyramidy a jednotlivá jídla (ať už jsou na talíři, nebo v krabičce či ubrousku) mít složená ze všech pater pyramidy včetně nápoje.

Správná výživa jde ale vždy ruku v ruce s pohybem, stejně tak i v PO PaV. Kromě výživového doporučení ve formě pyramidy je formulováno i doporučení pohybu ve formě Pyramidy pohybu pro děti (více na <http://pav.rvp.cz/>).

### Zdroje použitých světových výživových doporučení:

**Kanada:** [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view\\_eatwell\\_vue\\_bien-mang-eng.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view_eatwell_vue_bien-mang-eng.pdf)

**Čína:** <http://www.cnsoc.org/en/nutrition.asp>

**Japonsko:** <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/eiyousyokuj4.pdf>

**USA:** <http://www.choosemyplate.gov/>

**Velká Británie:** <https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-plate-how-to-use-it-in-promotional-material>

**Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví České republiky z roku 2005:** [http://www.pandemie.cz/dokumenty/uzitecne\\_letak\\_vyzivove\\_doporuceni.pdf](http://www.pandemie.cz/dokumenty/uzitecne_letak_vyzivove_doporuceni.pdf)

**Potravinová pyramida Fóra zdravé výživy z roku 2013:** [http://www.fzv.cz/wp-content/uploads/2014/01/FZV\\_pyramida.pdf](http://www.fzv.cz/wp-content/uploads/2014/01/FZV_pyramida.pdf)