

# Otevřený dopis o školním stravování ministerstvům

**Prof. RNDr. Dalibor Štys, CSc.**

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR

Na vědomí:

**MUDr. Martin Holcát, MBA**

Ministerstvo zdravotnictví ČR

**Ing. Miroslav Toman, CSc.**

Ministerstvo zemědělství ČR

Společnost pro výživu

## Otevřený dopis za zdravou výživu dětí ve školkách a školách ministrovi MŠMT ČR

Vážený pane ministře,

dovoluje nám vyjádřit znepokojení nad několik let neaktualizovaným závazným doporučením Spotřebního koše dle vyhlášky 107/2005 Sb. Žádáme vás o aktualizaci tohoto doporučení a o možnost účasti odborného zástupce naší iniciativy v pracovní skupině připravující nová doporučení.

Jako občanská iniciativa usilujeme o zlepšení stravování ve školkách a školách. Zdravá výživa dětí je zásadní nejen pro jejich zdraví, ale také dokáže příznivě ovlivnit jejich chování a studijní výsledky. Školy jsou výchovná a vzdělávací zařízení. Měly by tedy být vzorem a nabízet pro všechny děti bezpečné a zdravé prostředí.

Školy by podle nás měly zejména:

- dle možností upřednostňovat potraviny sezónní a místní (regionální)
- nabízet v průběhu celého dne možnost doplňování lahví na pití neslazeným nápojem (voda, neslazený čaj)
- k obědu podávat vždy zeleninový salát nebo čerstvé ovoce namísto dezertů
- omezit podávání sladkých jídel
- v případě, že jídelna nabízí dva nebo tři obědy, měla by být jedna z možností vždy bezmasá, bezmasé jídlo by nemělo znamenat jídlo sladké
- snažit se poskytovat stravování i dětem s dietními potřebami nebo zvyklostmi

Za problematický považujeme prodej potravin v prostorách školy, tj. automaty, bufety nebo přímý prodej u oběda v jídelně, protože:

- bufety i automaty nabízejí ty nejméně vhodné potraviny a nápoje (jen na krájených jablcích nikdo nevydělá, a když je budou nabízet vedle čokoládových tyčinek, jen minimum dětí dokáže ovládat své geneticky přirozené chutě po energeticky nabitě stravě, v době, kdy ji už potřebujeme omezovat)
- děti se potřebují o přestávkách hýbat a nejlépe venku, ne stát ve frontě u bufetu (doma připravované svačinky jsou levnější a učí děti připravovat si jídlo (formou sledování maminky anebo později vlastním zapojením se)
- možnost nákupů ve škole zdůrazňuje sociální nerovnost, kdy vždy budou děti s nadbytkem peněz a děti zcela bez peněz na takové nákupy
- paradoxně znevýhodněny mohou být děti ze zdravě se stravujících rodin, které nedostanou peníze, jen proto, aby jedly zdravě
- děti mají chodit do školy po snídani a mají placené obědy
  - v okamžiku, kdy mezi tato jídla vkládáme konzumaci jakýchkoliv sladkostí apod., děti nebudou mít dostatečný hlad a jíst obědy, i když budou chutné a zdravé
- nezdravě se stravující děti mají potíže se soustředěním, které je pro pobyt ve škole zásadní

Z těchto důvodů doporučujeme výrazně omezit prodej potravin ve školách a nejlépe jej zcela zastavit.

I bez aktualizace Spotřebního koše doporučujeme okamžitě **přestat** ve školních jídelnách používat potraviny s umělými sladidly, glutamát sody a trans tuky. Prosíme Vás o schválení a nejlépe převzetí těchto doporučení.

Ve Valašském Meziříčí, 10. prosince 2013

Mgr. et Mgr. Bohuslav Sedláček  
 Občanská iniciativa Skutečně zdravá škola  
<http://www.skutecnezdravaskola.cz>  
 Telefon: 732 96 72 06  
 E-mail: skutecnezdravaskola@email.cz  
 Zd. Fibicha 1203  
 757 01 Valašské Meziříčí

Mgr. Margit Slimáková, Ph.D.  
 Odborný garant  
 E-mail: margit@margit.cz  
 Telefon: 606 363 018  
 Meinlinova 18  
 190 16 Praha 9 - Koloděje

# Opověď MŠMT na otevřený dopis



**PhDr. Jindřich Fryč**

I. náměstek ministra školství, mládeže a tělovýchovy  
V Praze dne 16. prosince 2013

Č. j.: MŠMT-49047/2013

Vážená paní doktorko, vážený pane magistře,

byl jsem pověřen, abych odpověděl na Váš otevřený dopis adresovaný panu ministrovi.

Školní stravování se musí řídit platnými doporučeními, které chrání zdraví dětí a dospívajících. Současný spotřební koš vychází z platných doporučených denních výživových dávek pro Českou republiku, které připravovali pediatři a odborníci na výživu podle dlouholetých vědeckých výzkumů potřeb dětí pro jejich zdárný vývoj. Má-li dojít k modernizaci školního stravování a spotřebních košů ve vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování, musí být nejprve přepracována tato výživová doporučení. Toto je plně v kompetenci Ministerstva zdravotnictví (dále jen „MZd“).

V současné době žádné nové doporučené dávky nebyly schváleny a spotřební koš vychází z platných norem. Ve chvíli, kdy Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen „MŠMT“) bude mít k dispozici nové doporučené dávky živin, začne spolupracovat s MZd a odborníky na výživu dětí na přepracování spotřebního koše tak, aby byl v souladu s novými doporučenými dávkami.

K Vaším návrhům na zlepšení školního stravování uvádím:

- **dle možností upřednostňovat potraviny sezónní a místní (regionální)** – školní jídelny nejsou nijak omezovány ve výběru dodavatelů a v maximální možné míře používají čerstvé suroviny,
- **nabízet v průběhu celého dne možnost doplňování lahví na pití neslazeným nápojem (voda, neslazený čaj)** – dodržování pitného režimu je ovlivněno výchovou v rodině, ve školách a školských zařízeních je pitná voda běžně k dispozici a doplňování lahví pitnou vodou tedy není problém. Pokud rodiče projeví zájem o to, aby děti měly k dispozici jiný neslazený nápoj, mají možnost tuto záležitost projednat s vedením školy nebo školského zařízení,
- **k obědu podávat vždy zeleninový salát nebo čerstvé ovoce namísto dezertů** – školní jídelny podávají dezerty, ovoce a zeleninu vždy tak, aby byl splněn spotřební koš,
- **omezit podávání sladkých jídel** – školní jídelny mohou zařazovat na jídelní lístek pouze takové množství sladkých jídel, aby byl splněn spotřební koš,
- **v případě, že jídelna nabízí dva nebo tři obědy, měla by být jedna z možností vždy bezmasá, bezmasé jídlo by nemělo znamenat jídlo sladké** – splnění

tohoto požadavku je možné pouze za předpokladu, že bude splněn spotřební koš, jehož základem je nutričně vyvážená strava,

- **snažit se poskytovat stravování i dětem s dietními potřebami nebo zvyklostmi** – v současné době MŠMT ve spolupráci s MZd připravuje novelu vyhlášky o školním stravování, která umožní školním jídelnám poskytovat dietní stravu strávnickům, u kterých posoudil odborný nebo ošetřující lékař, že jejich zdravotní stav vyžaduje omezení podle dietního režimu.

Snahou MŠMT je, aby se děti nejen zdravě vyvíjely, ale aby také byly vzdělávány v oblastech ovlivňujících jejich zdravý vývoj. Zároveň se snaží poskytnout rodičům maximální ochranu jejich dítěte proti rizikům dnešní doby, jako je růst obezity a rozvoj tzv. civilizačních chorob. MŠMT by uvítalo vymezení a stanovení jasných kritérií pro potraviny a nápoje, které lze na půdě školy distribuovat či prodávat, neboť konzumace nevhodných pokrmů z automatů a bufetů během pobytu ve škole formuje určité vzorce chování týkající se výživových zvyklostí a chuťových preferencí dětí, které si odnášejí do života. Kompetentním orgánem ke stanovení kritérií je MZd. Umístění a kontrola obsahu automatů a nabídky školních bufetů je v současné době plně v kompetenci vedení školy a rodičů, kteří mohou na vedení školy působit prostřednictvím školské rady.

Souhlasím s Vámi, že „doma připravované svačinky jsou levnější a učí děti připravovat si jídlo“, ale odstranění automatů nedonutí rodiče je svým dětem připravovat a ani nezmrtní sociální nerovnost.

Pracovníci školních jídelen jsou poučováni, aby v maximální míře používali produkty bez glutamátu, umělých sladidel a s nižším obsahem soli. Ve výběru surovin se řídí platnou potravinářskou legislativou a použití tuků musí být v souladu s vyhláškou č. 107/2005 Sb., o školním stravování.

Děkuji za Váš zájem o školní stravování, s pozdravem  
PhDr. Jindřich Fryč

Vážený pan  
**Mgr. et Mgr. Bohuslav Sedláček**  
Občanská iniciativa Skutečně zdravá škola  
Zd. Fibicha 1203  
757 01 Valašské Meziříčí

Vážená paní  
**Mgr. Margit Slimáková, Ph.D.**  
Meinlinova 18  
190 16 Praha 9 - Koloděje



## Opověď MZ na otevřený dopis

Vážený pan  
 MUDr. Petr Tláškal, CSc.  
 předseda SPV  
 Společnost pro výživu  
 Slezská 32  
 120 00 Praha 2

V Praze dne 10. 1. 2014  
 Č.j.: 1922/2014

Vážený pane doktore,

na základě Vašeho požadavku zasílám níže stanovisko Ministerstva zdravotnictví k „Otevřenému dopisu za zdravou výživu dětí ve školách a školkách ministři MŠMT ČR“, které je určeno k publikaci v časopise „Výživa a potraviny“. Pro Vaši informaci dodávám, že předmětný dopis adresovaný ministrovi školství byl Ministerstvu zdravotnictví zaslán pouze na vědomí.

### Stanovisko Ministerstva zdravotnictví k „Otevřenému dopisu za zdravou výživu dětí ve školách a školkách ministři MŠMT ČR“

V současné době přísluší kontrola výživových norem (spotřební koš) stanovených v příloze č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů, Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen „MŠMT“), prostřednictvím České školní inspekce.

Ministerstvo zdravotnictví (dále jen „MZ“) si je vědomo určitých nedostatků, které souvisejí se stávajícím zněním spotřebního koše. V této souvislosti proto MZ iniciovalo i novelizaci vyhlášky o školním stravování, která spočívala v úpravě výživových norem, které zajistily možnost navýšení spotřeby ovoce, zeleniny a luštěnin nad stanovený limit a naopak striktně stanovily horní hranici pro spotřebu volných cukrů a tuků s tím, že tento limit lze u těchto ukazatelů při naplňování spotřebního koše snížit.

Předmětnou občanskou iniciativu MZ vítá a v této souvislosti dále uvádí, že většinu doporučení, obsažených v dopise adresovaném ministrovi školství, má orgán ochrany veřejného zdraví zahrnut v metodickém postupu zaměřeném na sledování plnění výživových doporučení školním stravováním (Doporučení pro sestavování jídelníčku ve školních jídelnách), které je již v několika krajích při výkonu státního zdravotního dozoru orgánem ochrany veřejného zdraví realizováno a v letošním roce bude rozšířeno prostřednictvím krajových hygienických stanic v celé ČR.

V této souvislosti se připravují i opatření směřovaná na regulaci sortimentu nabídky nápojů a potravin ve školních automatech a bufetech, a to v souladu se zásadami zdravé výživy. Uvedený problém má nejen evropský, ale dle dostupných informací celosvětový rozsah a jednotlivé země k jeho řešení přistupují různě. V Evropě převládá přístup nastavení podmínek

regulace nabízeného sortimentu nápojů a potravin, než striktní zákaz doplňkového stravování ve školách, a to především v souvislosti s nárůstem nadváhy a obezity u dětí a mladistvých. Tato oblast není v současné době legislativou MŠMT ošetřena (vyhláška o školním stravování se vztahuje jen na bufety zřizované školou, těchto zařízení je však minimum). Záleží tedy na uvědomění ředitele školy jakou nabídku nápojů a potravin v doplňkovém stravování žákům poskytne, tzn. ředitel školy odpovídá za to, co bude žákům a studentům ve školách nabízeno. V této souvislosti je nutné si uvědomit, že na školu je pohlíženo jako na výchovně-vzdělávací instituci a nelze tedy od sebe oddělit výchovně-vzdělávací proces s výukou zásad zdravé výživy a konkrétní nabídku potravin předkládanou žákům v rámci doplňkové formy stravování (nápojové a potravinové automaty, školní bufety), která je v naprosté většině případů v rozporu s těmito zásadami.

V oblasti kontroly plnění výživových ukazatelů školním stravováním může za stávající legislativní situace orgán ochrany veřejného zdraví vystupovat jen z pozice edukátora vedení škol a zaměstnanců školních jídelen, což bylo a je orgánem ochrany veřejného zdraví naplňováno.

Další problémovou oblastí, která byla v dopise zmíněna, je obecně nízká ochota české populace přijímat stravovací zvyklosti vycházející ze zásad zdravé výživy. Toto povědomí, především rodičovské veřejnosti, se pak neblaze odráží i na stravovacích zvyklostech dětí a žáků a potažmo i na kvalitě školního stravování.

K samotné otázce aktualizace spotřebního koše lze uvést, že stávající spotřební koš byl spočítán z doposud v ČR posledních platných doporučených výživových dávek z roku 1990, které řeší energetickou a výživovou potřebu obyvatel ČR ve vztahu k věku, pohlaví, pracovnímu zatížení a fyziologickému stavu.

Orgán ochrany veřejného zdraví má v současné době připraven postup, který odstraní chybné interpretace a výpočty spotřebních košů realizované samotnými školními jídelnami. V této souvislosti je však třeba uvést, že ani optimálně nastavený spotřební koš nezajistí odstranění jeho chybného užití při výpočtu výživových norem konkrétní školní jídelnou.

S pozdravem

MUDr. Vladimír Valenta, Ph.D.  
 náměstek ministra a hlavní hygienik ČR

# Rébus na školním talíři? Asi jen pro někoho

Bc. Alena Strosserová, SPV, Praha

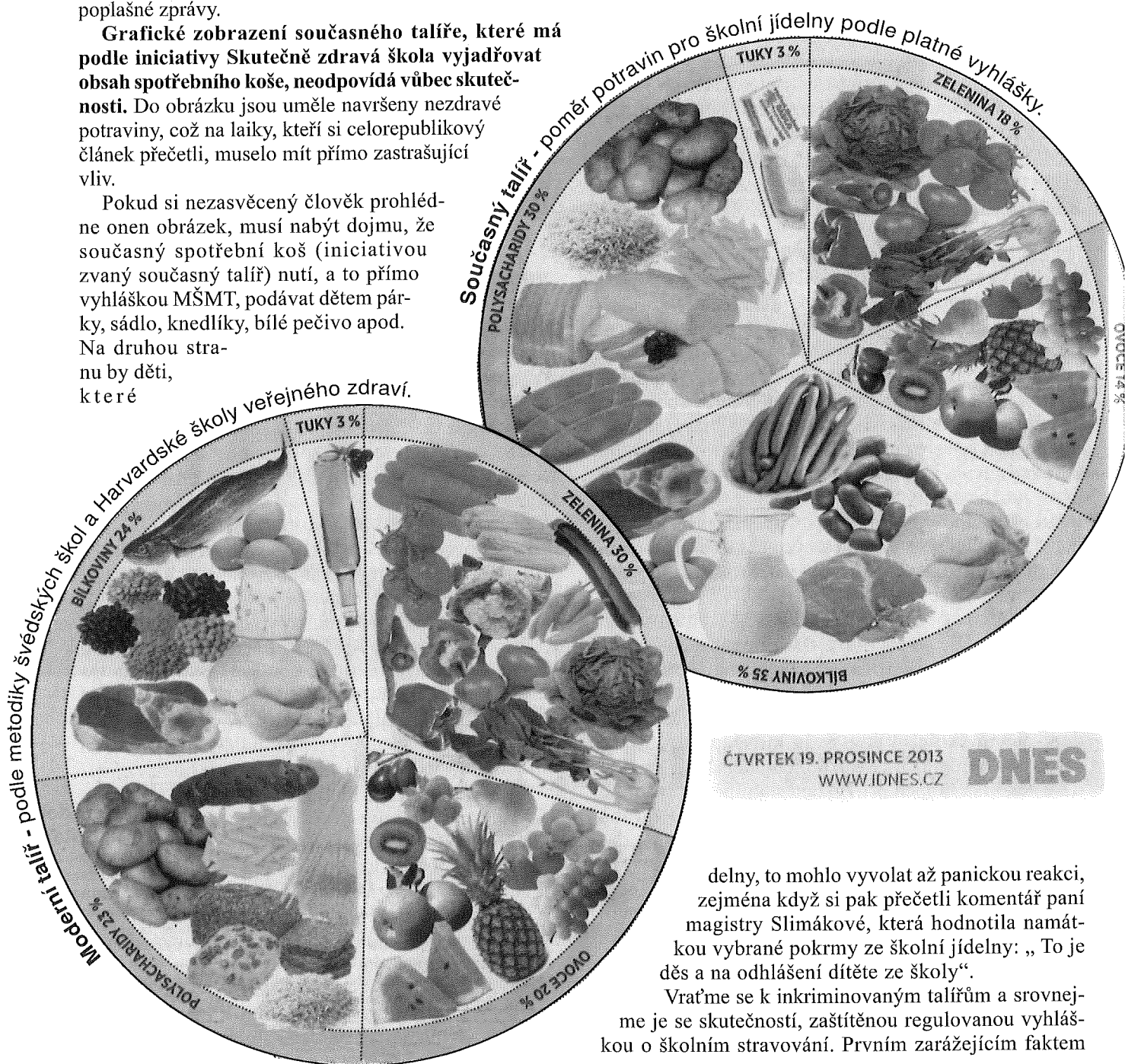
Ve čtvrtek 19. 12. 2013 vyšel v MF Dnes článek redaktora Vladimíra Ševely „Rébus na školním talíři“. Tento článek vyvolal mezi odbornou veřejností velmi silné pobouření, protože už dlouho se odborníci na výživu a školní stravování nesetkali s takovou snůškou nesmyslů a polopravd. Některé údaje v článku, a zejména pak obrázky současného a moderního talíře, hraničí se šířením poplašné zprávy.

**Grafické zobrazení současného talíře, které má podle iniciativy Skutečně zdravá škola vyjadřovat obsah spotřebního koše, neodpovídá vůbec skutečnosti.** Do obrázku jsou uměle navrženy nezdravé potraviny, což na laiky, kteří si celorepublikový článek přečetli, muselo mít přímo zastrašující vliv.

Pokud si nezasvěcený člověk prohlédne onen obrázek, musí nabýt dojmu, že současný spotřební koš (iniciativou zvaný současný talíř) nutí, a to přímo vyhláškou MŠMT, podávat dětem párky, sádlo, knedlíky, bílé pečivo apod. Na druhou stranu by děti,

kteřé

by byly podle tohoto talíře stravované, nikdy neviděly ryby ani luštěniny. To hovoří buď o absolutní neznalosti problému ze strany iniciativy Skutečně zdravá škola, nebo o úmyslném zkreslování faktů, které ale tímto článkem školní stravování poškodilo v očích veřejnosti. U rodičů, kteří posílají děti s důvěrou do školní jí-



ČTVRTEK 19. PROSINCE 2013  
WWW.IDNES.CZ

**DNES**

delny, to mohlo vyvolat až panickou reakci, zejména když si pak přečetli komentář paní magistry Slimákové, která hodnotila namátkou vybrané pokrmy ze školní jídelny: „To je děs a na odhlášení dítěte ze školy“.

Vraťme se k inkriminovaným talířům a srovnáme je se skutečností, zaštitěnou regulovanou vyhláškou o školním stravování. Prvním zarážejícím faktem

na obou talířích je jejich členění. Rozdělení obou obrázků je odborníkům zcela nepochopitelné, a neodpovídá žádnému u nás platnému členění. Školní stravování se posuzuje podle spotřebního koše, jak nám určuje vyhláška.

Pokud bychom sledovali výživová doporučení, budeme sledovat základní živiny – bílkoviny (doporučení 15 % z celkového energetického příjmu), tuky (30 %) a sacharidy (55 %). Podle těchto doporučení je sestaven i spotřební koš. Je tedy zcela nepochopitelné, jak členění současného a moderního talíře výše zmíněná iniciativa. Rozdělení na bílkoviny, tuky, polysacharidy, ovoce a zeleninu postrádá logiku a nekoresponduje s výživovými doporučeními, kterými se řídí stravování dětí nejen u nás, ale i ve světě (doporučení jiných zemí se liší jen mírně procentovým rozdělením v trojpoměru živin).

Podle obrázku je současný talíř naplněn z **35 % bílkovinami**, a to ještě pouze živočišnými (navíc graficky znázorněn horou párků a uzenin). To je samozřejmě nesmysl. Takové množství by dvaapůlkrát překračovalo doporučenou denní dávku, což podle stávajícího spotřebního koše není možné. Ten počítá s bílkovinami, rostlinnými (hlavně z luštěnin, obilovin) i živočišnými (masa, ryby, mléka, mléčných výrobků a vajec) v hodnotě do 15 %. Překvapující je i 24% podíl bílkovin u moderního talíře, neboť je to skoro dvojnásobek doporučené denní dávky.

Další položkou jsou **tuky**. Je záhadou, jak autoři talířů přišli na hodnotu **3 %**, a je také zajímavé, že v tomto bodu se oba talíře shodují. Předpokládejme, že se jedná skutečně jen o volné tuky, které ve spotřebním koši sledujeme. Pak je ovšem neodpustitelné grafické zobrazení, které u moderního talíře má fotku olivového oleje, ale u současného je máslo a sádlo. Přitom vyhláška o školním stravování doslova určuje poměr volných tuků v poměru 1:1, s doporučením dávat přednost tukům rostlinným.

Rozdělení talířů na **zeleninu, ovoce a polysacharidy** ovšem popírá veškerou logiku. Zelenina, ovoce i další potraviny uvedené na obrázcích (u zdravého talíře tmavé pečivo, u současného bílé pečivo, knedlíky apod.) patří mezi potraviny s převahou **sacharidů**. Polysacharidy jsou látky, složené z mnoha molekul jednoduchých sacharidů. Není to tedy samostatná skupina potravin, která by se v doporučených dávkách pro obyvatele samostatně sledovala. Navíc polysacharidy jsou obsaženy jak v obilninách, bramborách a rýži, jak ukazují talíře, ale také v ovoci a zelenině.

Pokud bychom chtěli sečíst tyto tři skupiny a přičíst jejich hodnotu do posuzovaných sacharidů, dojdeme také ke zvláštním součtům. Současný talíř doporučuje **62 % sacharidových potravin, moderní talíř dokonce 73 %**. To vysoce překračuje doporučenou dávku sacharidů v trojpoměru B:T:S - 15:30:55, a to přes to, že se autor ani v jednom talíři nezabývá volným jednoduchým cukrem, který se ve spotřebním koši bedlivě sleduje, aby jeho povolená průměrná denní dávka ve školním stravování v měsíci nepřekročila hodnotu 10 g na osobu a den.

Rozdělení některých potravin na talířích také neodpovídá tradičnímu dělení. Například **luštěniny**. Zatím co autor obrázků talířů v současném talíři luštěniny úplně opomenul, a to i přes to, že vyhláška o spotřebním koši určuje dávku 10 g luštěnin na osobu a den, u moderního talíře jsou nesprávným tříděním zařazené mezi bílkoviny. Luštěniny samozřejmě bílkoviny obsahují, ale neplnohodnotné a nejvýše do 25 %. Zato polysacharidů, které má autor jako samostatnou skupinu obsahují okolo 60 %. Zařazení luštěnin mezi bílkovinné potraviny odpovídá plnění alternativního stravování, kde jsou bílkoviny luštěnin nahrazovány bílkoviny živočišného původu, které tyto stravníci nekonzumují.

Zajímavý je pohled na **mléko**. V současném talíři je řazen mezi bílkovinné potraviny, ačkoliv obsah bílkovin je kolem 3%. Ale co je zarážející, v moderním talíři není mléko uvedené vůbec. Mléčné výrobky zase nemá vůbec zastoupené současný talíř, ačkoliv jsou stejně jako mléko spotřebním košem bedlivě sledovány, v moderním talíři jsou zařazené mezi bílkoviny.

I další informace v článku jsou dost nepřesné a staví školní stravování i odpovědná ministerstva do hodně špatného světla. Nejen, že si autor plete I. náměstka ministra školství Marka Zemana s tiskovým mluvčím, ale **i naprosto zkresleně a neobjektivně hodnotí práci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a Ministerstva zdravotnictví**. Toto vyjádření zřejmě koresponduje s otevřeným dopisem, který velmi imperativním způsobem nařizoval ministerstvům, jak mají okamžitě změnit školní stravování dle názorů iniciativy Skutečně zdravá škola.

Z výše uvedených faktů vyplývá, že zdravý talíř, navrhovaný iniciativou Skutečně zdravá škola je převzatý z americké Harvardské školy veřejného zdraví a je oproti našim výživovým doporučením alternativní. O tom svědčí i podpora této iniciativy pane Škvařilem z České společnosti pro výživu a vegetariánství.

Pro ilustraci uvádíme zdravé desatero této iniciativy:

## ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ:

### Deset výživových tipů pro správnou stravu

- 1. Sacharidy:** Vyberte si dobré sacharidy, ne žádné cukry. Celá zrna jsou vaše nejlepší výhra.
- 2. Proteiny:** Dávejte pozor na to, v čem proteiny přijímáte. Ryby, drůbež, ořechy a fazole jsou nejlepší volbou.
- 3. Tuky:** Vyberte si potraviny se zdravými tuky, omezte potraviny s vysokým obsahem nasycených tuků, a vyhněte se jídlům s trans-tuky. Rostlinné oleje, ořechy a ryby jsou nejdřívější zdroje.
- 4. Vlákna:** Vyberte si stravu naplněnou vlákninou, v celozrnných potravinách, zelenině a ovoci.
- 5. Zelenina a ovoce:** Jezte více zeleniny a ovoce, Střídejte barvy a odrůdy, tmavě zelené, žluté, oranžové a červené.

6. **Mléko:** Vápník je důležitý. Ale mléko není jediný, nebo dokonce nejlepší, zdroj.
7. **Zdravější nápoje (zdravější nápoje - new.jpg):** Voda nejlépe uhasí žízeň. Vynechte sladké nápoje, mléko a džus.
8. **Sůl:** Jezte méně soli, je to dobré pro zdraví každého z nás. Vyberte si více čerstvých potravin a méně zpracovaných potravin.
9. **Alkohol:** Mírné pití může být zdravé, ale není pro každého. Musíte zvážit přínosy a rizika.
10. **Vitamíny:** Denně multivitamin je skvělé pojištění výživy. Navíc se může přidat vitamin D pro další podporu zdraví.
10. **Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), nepřisolujte hotové pokrmy.**
11. **Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování.**
12. **Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené).**
13. **Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny).**

Pro ilustraci, jak se liší navrhovaný zdravý talíř od našich výživových doporučení, uvádíme Zdravou 13, která je platná pro naše obyvatelstvo:

#### Zdravá 13

1. Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m<sup>2</sup> a obvodem pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen.
2. Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.
3. Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 4-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.
4. Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 500 g (zeleniny 2x více než ovoce), rozdělené do více porcí; občas konzumujte menší množství ořechů.
5. Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýži) nebo brambory nejvýše 4x týdně, nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1x týdně).
6. Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.
7. Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné.
8. Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku jak ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky), tak jako pomazánky na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů. Pokud je to možné nahrazujte tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky.
9. Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny.

Při porovnání obou souborů je jasné, že se obě doporučení v některých bodech významně liší (mléko jako zdroj vápníku, zdroje tuků a bílkovin, doplňky stravy).

Závěrem bychom tedy chtěli konstatovat, že článek, který vyšel v MF Dnes je neseriózní a senzacechtivý a do značné míry neodborný. Snaží se mnohdy i lživými tvrzeními o současném talíři (který u nás představuje sportovní koš) očernit školní stravování a prosadit alternativní stravování do školních jídelen.

Každý má právo stravovat se způsobem, který mu vyhovuje. Myslíme dospělého člověka, který si umí obstarat informace o výživě a umí s nimi správně naložit. Pokud mu nevyhovují standardní doporučení, může si zvolit vlastní cestu ve stravování a nese tak zodpovědnost za své zdraví. Problém nastává, když zastánce nestandardního stravování začne svůj způsob vydávat za jediný správný a samospasitelný a vnucuje ho všem ostatním. A když se ti ostatní nechtějí přizpůsobit, očerňuje jejich podložené způsoby stravování, vyvolává kolem toho paniku a hysterii.

Ve školních jídelnách můžeme věřit současným doporučením, protože vycházejí z vědeckých poznatků, které respektují potřeby vyvíjejícího se organismu a doporučují správné množství živin. Jsou to normy vycházející z doporučení FAO/WHO i z doporučení USDA (výživová doporučení amerického ministerstva zemědělství). Výživové doporučené dávky živin jsou převzaty ze zahraničních pramenů a jejich realizace v pokrmech musí být přizpůsobena českým stravovacím zvyklostem, a proto přinášejí dobré výsledky v několika generacích strávníků školních jídelen.

Doporučené dávky živin se neustále vyvíjí, přizpůsobují se novým poznatkům o výživových potřebách obyvatel a sledují i nové trendy ve výživě, které se do školního stravování zavádějí. Nechceme tedy přebírat vzory, které jsou převzaty z ciziny a neodpovídají ani potřebám našich strávníků, ani našemu trhu a stravovacím zvyklostem.

# Ad „Rébus na školním talíři“ -

K článku autora Vladimíra Ševely, uveřejněném v deníku MF DNES ve čtvrtek dne 19. prosince 2013.

MUDr. Jan Ševčík, SPV Praha

Citovaný článek jsem si několikrát pozorně prostudoval. Po tomto „studiu“ musím – bohužel – konstatovat, že nejde o žádný odborný a fundovaný text. Jde pouze – jak autor hned v úvodu uvádí – o poněkud zbytečně a do délky rozvedenou „rodičovskou zkušenost“. Navíc jsou paušalizující jednotlivá zjištění podávána amatérsky bez znalosti konkrétních souvislostí. Přesto je možné v této stati najít některé přínosné zkušenosti. Které to jsou?

1/ Stále existují jednotlivé školní jídelny, které někdy nepřipravují dětem pokrmy ve výborné kvalitě. Děje se tak z nejrůznějších důvodů, někdy pro špatné technické vybavení kuchyní, někdy pro nedostatky v kvalifikaci kuchyňského personálu, někdy i z jiných důvodů.

2/ Jediným rezortním kontrolním útvarům nadřízeným školním jídelnám je školní inspekce, která tak kontroluje také tzv. spotřební koš. Dlužno podotknout, že mnohdy pouze matematicky a bez záruky kulinářské a výživářské odbornosti. Neexistují někdejší inspektorky školního stravování, které bývaly při okresních školních správách a na někdejších školských úřadech, které prováděly kontrolně metodickou činnost soustavně, intenzivně a pravidelně. Teprve v loňském roce byla tato funkce obnovena na Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy ČR, v omezené působnosti je tato funkce na krajských úřadech.

3/ Metodická činnost tak zůstává pouze na nestátních organizacích, jako je Společnost pro výživu aj., které pořádají pravidelné celostátní odborné semináře a doškolování kuchyňského personálu.

4/ Mimorezortní kontrolní orgány (Hygienická služba, ČOI, SVS, SZPI) neprovádí ve školních jídelnách metodickou činnost a ani nemohou provádět kontrolu jakosti hotových pokrmů.

Za tohoto stavu je spíše obdivuhodné, že školní stravování v ČR je stále na současné, a podle mého soudu, výborné úrovni. Nepochybně je to zásluha dlouhodobého metodického vedení ze strany SPV Praha.

Zbývá vyjádřit se k několika otázkám praktickým, a to k otázkám využívání tzv. polotovarů ve školním stravování, k otázkám slazených nápojů dostupných ve školách a k otázce tzv. spotřebních košů.

**Ad „polotovary“** – Pan redaktor Ševela z MF DNES je jistě schopný novinář. Avšak ve zmíněném článku, i když v něm píše o polotovarech, nepodává ani jediný důkaz

o tom, že rozumí otázkám polotovarů a využívání polotovarů ve školním stravování a ve společném stravování vůbec, spíše se zdá, že těmto otázkám příliš nerozumí. A že by těmto otázkám rozuměla jím zmiňovaná dietoložka paní Slimáková??? Nenabyl jsem tento pocit. Aspoň ne z citací pana redaktora. Podle mých zkušeností (a to sleduji podrobně problematiku školního stravování dětí více než 50 let), a nejen mých, je využívání vhodných polotovarů ve společném, tedy i ve školním stravování, naprosto nezbytné, racionální, důvodné a zdravotně nanejvýš žádoucí. Lze to snadno doložit jak pro případ nejrůznějších výrobků z brambor nebo luštěnin, tak i výrobků z ovoce a zeleniny. Pouze ten, kdo provozy společného stravování důvěrně zná, může odpovědně posoudit o čem je v těchto případech řeč. Nebo snad budeme chtít tvrdit, že jogurty průmyslově vyráběné jsou nutričně méně cenné než hmota tomu podobná vyráběná z mléka přímo v kuchyni??? Podobných příkladů je možné uvádět mnoho.

**Ad slazené nápoje** – Ty se jako významný problém u dětí objevily v devadesátých letech, hned poté, co se u nás začaly využívat první automaty na prodej tohoto zboží ve školách. Jejich prosazení ve školách a školních jídelnách je problém čistě ekonomický. Ten, kdo je chce instalovat, má zájem o nejvyšší maloobchodní obrát – a slazený nápoj by měl být vždycky dražší než nesladká voda. Někdo ve škole má právo pronajmout místo pro každý takový automat a současně s tímto povolením také musí odsouhlasit – rozumně povolit – sortiment prodávaného zboží. Že by s tímto „povolením“ nesouvisela odpovídající odměna? – Čím větší tržba, tím větší odměna – je to logické.

**Ad tzv. spotřební koše** – Vyhláška Ministerstva školství ČR č. 107/2005 Sb. ve své příloze č. 1 určuje závazná množství základních druhů nutričně prospěšných složek stravy i složek stravy nutričně neprospěšných, ba přímo škodlivých (např. „Tuky volné“, „Cukr volný“).

Tato určení nebyla stanovena jen tak – administrativně. Naopak! Vznikala po usilovné a vysoce odborné, náročné a odpovědné práci odborníků mnoha profesí – kuchařů, technologů, fyziologů i jiných odborníků znalých důvěrně problematiku stravování dětí a školního stravování vůbec. Výsledkem jejich dlouhé a namáhavé vysoce odborné a náročné práce bylo m.j. to, co je obsaženo v příloze č. 1 této vyhlášky (*Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strážníka a den*).

Dosavadní spotřební koše byly stanoveny s ohledem na obsah fyziologicky důležitých nutrientů ve výživě dětí. Důležitých rozuměj jak z hlediska jejich prospěšnosti pro zdravý růst a vývoj dětí (bílkoviny, vitaminy, vláknina), tak také z hlediska jejich možné škodlivosti (cukry, tuky). Pokud vím, tak v posledních desetiletích žádný fyziolog v tomto oboru žádná nová a zásadní zjištění nepublikoval a tedy není na spotřebních koších co měnit.

Bude-li však chtít kdokoliv do této problematiky vnést nová „moderní“ kritéria, nechť je navrhne a Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR možná opět ustanoví novou odbornou skupinu specialistů a uloží jí stávající spotřební koše „modernizovat“.

Co dodat závěrem? – Článek redaktora MF DNES Vladimíra Ševely z 19. 12. 2013, i když plošně velmi obsáhlý, je obsahově velmi slabý. Pojednává pouze o dílčích problémech (dětí neumí pojmenovat jídlo) některých školních jídelen, špatné informovanosti veřejnosti (rodičů, sdělovacích prostředků), ale i tzv. odborných pracovníků a dietologů z některých občanských sdružení, jak se o nich pan redaktor Ševela sám zmiňuje.

Pan redaktor Ševela asi rád paušalizuje jednotlivá zjištění a asi velmi rád z nich dělá problémy celého školního stravování v ČR. Zapomíná (nebo neví), že děti dostávají ze školního stravování každý pracovní den v průměru 35 – 60 % doporučené denní dávky

energie a živin potřebných pro jejich růst a vývoj, v některých zařízeních i více. A to je tak velká dávka, že se již musí na zdravotním stavu dítěte dřív nebo později projevit. Sám si pamatuji na doby, kdy jsme pravidelně nacházeli u těchto dětí deficit živin a energie ve výši 20 - 25 %, například v bílkovinách, železe, vitamínech aj. V tomto období byly u nás děti menší, podvyživené, chudokrevné a daleko více nemocné. Dnes je nejméně 35 – 40 % školních dětí obézních, ale podvyživené rozhodně nejsou a více nemocné také ne.

V čem je tedy problém? – Rozhodně ve špatné informovanosti odborné i laické veřejnosti, v informovanosti o tom, jak skutečně a na jak vysoké úrovni školní stravování v ČR pracuje a jakých výsledků dosahuje. Informace o tomto by měl podávat rezort školství, a ten v poslední době tuto politiku realizuje. Bohužel na jeden článek se skutečnými fakty a odbornými informacemi pro širokou veřejnost vyjde několik senzace chtivých článků, viz. ten, kterým se tu zabýváme. Společnost pro výživu nepřetržitě nabízí Ministerstvu školství ČR dostatek odborně fundovaných informací o stavu a práci školního stravování u nás v ČR. Obě strany, SPV i ministerstvo, se tedy musí snažit více komunikovat s médii, aby novináři mohli získávat kvalifikované informace a mohli by tak informovat veřejnost opravdu na úrovni a hlavně pravdivě.

# Oslavy

50. VÝROČÍ   
 SYSTÉMU ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ V ČR

## 50. výročí školního stravování

RNDr. Jitka Krmíčková, MŠMT  
 a Bc. Alena Strosserová, SPV, Praha

V souvislosti s oslavami 50. výročí systému školního stravování se chceme obrátit na všechny školní jídelny, aby se zapojily do oslav. Je mnoho způsobů, jak si toto významné jubileum připomenout a je jen na Vaší školní jídelně, který si vyberete. Pokud v průběhu jara připravíte ve své školní jídelně oslavu, je také dobré ji zdokumentovat a tento výsledek předat své krajské metodičce, aby se o Vašich oslavách vědělo. Dokumentace stačí na 1 -2 strany A<sub>4</sub>, stručný popis akce a fotografie.

Oslavy výročí pak vyvrcholí na Konferenci školního

stravování, která bude letos v Praze, 20. – 22. 5. 2014 (viz program a přihláška v tomto čísle Zpravodaje). Co všechno bude na konferenci k vidění:

a) přehlídka dobových dokumentů v předsálí konferenčního sálu

Porozhlédněte se, prosím, zda je možno na obcích, školách nebo školských zařízeních sehnat **dobové fotky, jídelníčky, staré novinové články týkající se jídelny apod.**, které by mohly být zapůjčeny