

Spotřební koš a nové trendy ve školním stravování

Jestliže se v naší zemi začnou dva lidé bavit o školním stravování, jejich hovor se vždy stočí na spotřební koš. Ten prý může za všechno: za všechny klady školního stravování i za jeho stinné stránky. Z čeho se skládá a jak s ním efektivně naložit?

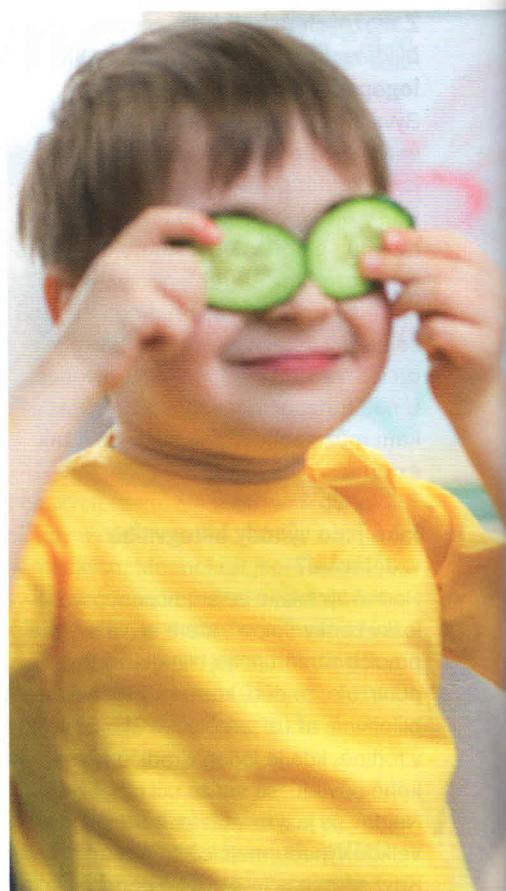
ING. PAVEL LUDVÍK

Příprava jídel ve školách se skutečně musí řídit spotřebním košem. Je to dánou platnou legislativou, která stanovuje výživové normy a způsob jejich výpočtu – ve školním stravování se tomu zjednodušeně říká spotřební koš. Předepisuje, kolik a jakých potravin se v průměru za měsíc **musí v jídelně spotřebovat**. Školní jídelny ho musí dodržovat a jeho plnění je kontrolováno jak Českou školní inspekcí, tak hygienickými stanicemi.

Spotřební koš vznikl asi před 25 lety a od té doby byl jen velmi málo upravován, což mu mají za zlé jeho kritici. Částečně mají pravdu, skutečně by se dalo diskutovat například o normě těch potravin, které dětskému organismu dodávají bílkoviny.

Daly by se **vést spory o množství tuků a cukrů**, které tato legislativní norma předepisuje. Nebo se naopak můžeme ptát, proč v koši nejsou

zahrnutý obiloviny nebo sůl. Ovšem základní myšlenka spotřebního koše spočívá v tom, že **děti mají jíst pestře a všechno**. Tedy jak maso, mléko a mléčné výrobky, tak zeleninu, ovoce



nejlépe vědí, co jejich dítěti prospívá, a chtěli by, aby je v jejich snaze nikdo neomezoval. Je však dobré si uvědomit, že rodič hradí jen část nákladů na školní stravu, rozhodně méně než

Rodič hradí jen část nákladů na školní stravu, rozhodně méně než polovinu.

nebo luštěniny. A v tom se zásady zdravé výživy nezměnily a hned tak se měnit nebudou.

Spotřební koš zbytečný, nebo potřebný?

Řada lidí považuje spotřební koš za zbytečný a omezující. Argumentují, že pomocí něho stát nemístně zasahuje do školního stravování. Nebo že rodiče

polovinu. Na zbytek nákladů přispívá stát, který dotuje mzdy, a zřizovatel školy (obvykle obec), který hradí věcné rezie. Oba tedy mají právo se vyjadřovat ke školnímu stravování. Regulace školního stravování ve formě výživových norem nebo požadavků na skladbu jídelníčku **existuje v řadě dalších zemí**, kde stát nebo region školní stravování dotuje. Stačí se podívat na Slovensko, kde jsou výživové normy mnohem přesnější než u nás.



Proč existuje spotřební koš

Spousta sporů o školní stravu vzniká z toho, že jedna nebo druhá strana **neví přesně, co to je spotřební koš**. Zbytečná nedorozumění jsou nejen mezi kuchařkami a strávníky nebo jejich rodiči, ale i mezi kuchařkami a učiteli nebo vedením školy. Co je účelem spotřebního koše najdete v boxu vpravo.

Spotřební koš má význam i pro jídelnu. Dnešní rodiče mají na stravu dětí řadu požadavků, často velmi rozdílných, občas nereálných, někdy až „ujetých“ – a tento nástroj představuje obranu proti podobným představám. Kdyby neexistoval, vedoucí jídelny by se jen těžko bránila.

Právní předpisy

Výživové normy a postupy, jak s nimi pracovat, jsou podrobně popsány ve

vyhlášce č. 107/2005 Sb. Ovšem upozornění, že ve školním stravování se tyto normy musí používat, obsahuje už i **školský zákon** č. 561/2004 Sb. v § 121 odst. 2 a v § 122 odst. 4, kde je výslovně uvedeno: „Školní stravování se řídí výživovými normami.“ Dalším právním předpisem, který popisuje nutnost používat výživové normy ve školním stravování, je zákon o ochraně veřejného zdraví č. 258/2000 Sb. § 24 odst. 1.

Důležité je vědět, že výživová norma v nějaké skupině potravin představuje **měsíční průměr za strávníka a den**. Jestliže je tedy norma masa pro dítě v MŠ 55 g, neznamená to, že každý den musí dítě dostat na talíř 55 g masa. Některé dny dostane více (např. maso, které se hodně speče), některé dny méně (např. v polomásovitých pokrmech) a v některé dny

nedostane maso vůbec (protože bude rybí, bezmasý nebo sladký pokrm).

Finance a výživové normy

Součástí vyhlášky č. 107/2005 Sb. je i rozpětí finančního normativu na stravu. Nízký finanční normativ může být důvodem toho, že jídelna nedokáže splnit výživové normy (nebo je plní, ale trvale prodělává). Často se to týká zeleniny, někdy mléčných výrobků. Pro jídelnu to musí být impuls, aby zvýšila cenu stravného. V tomto by ředitel školy a vedoucí jídelny měli spolupracovat a rodičům umět zdůvodnit **zvýšení stravného** – vyšší finance jídelna vybírá na kvalitní stravu pro jejich děti.

Potravinové skupiny

Potravinových skupin je celkem 10: maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, cukr, tuk, ovoce, zelenina, brambory, luštěniny. Kromě nich existuje ještě skupina vejce a rostlinné maso, počítá se s nimi ale pouze v laktoovovegetariánském spotřebním koši, jenž se prakticky nepoužívá. Důvodem patrně je, že podle vyhlášky č. 107/2005 Sb. by s ním **museli souhlasit všichni rodiče**.

Neplatí, že každá potravina musí být započítána do některé ze skupin, **řada**

Spotřební koš

je nástroj pro řízení a sledování nutriční kvality školního stravování.

Jeho účelem je:

- zajistit, že se dětem podává strava podle celostátně platných výživových doporučení;
- zajistit, aby školní jídelna používala na nákup potravin dostatečnou finanční částku;
- dát určitý návod, jak by měl jídelníček vypadat.

Jak se počítá spotřební koš

Výpočet spotřebního koše probíhá takto:

1. Potraviny spotřebované za měsíc se rozdělí do skupin popsaných ve vyhlášce.
2. Seče se spotřeba všech potravin v dané skupině.
3. V některých případech se množství potraviny ještě násobí určitým koeficientem.
4. Celkové množství se podělí počtem podaných porcí.
5. Výsledkem je spotřeba na žáka a den, a to pro každou skupinu potravin.
6. Toto číslo se porovnává s normou z vyhlášky č. 107/2005 Sb. a rozdíl se musí pohybovat v určitém rozmezí.

Tento výpočet se provede pro každou věkovou skupinu uvedenou ve vyhlášce o školním stravování.

potravin se do uvedeného výpočtu nezahrnuje (např. obiloviny, těstoviny, sůl, koření).

Tolerance dodržování norem

Plnění spotřebního koše se sleduje v jednotlivých skupinách potravin odděleně. Normy není nutno dodržovat na 100 %, u většiny skupin platí **tolerance plus minus 25 %**. U cukru a tuku je nutno plnit normu na 75–100 %, u ovoce, zeleniny a luštěnin nejméně na 75 %, přičemž horní hranice není omezena. Tato rozpětí je vhodné využívat. Např. denní norma v MŠ 300 ml mléka je obtížně splnitelná, ale při 75% plnění jde už jen o 2,25 dcl a zkušenosti ukazují, že když se mléko používá při přípravě teplých pokrmů a pravidelně se ve vhodném objemu zařazuje jako nápoj, dá se tato norma dodržet.

Nutriční doporučení – něco navíc ke spotřebnímu koší

Je zřejmé, že aby jídelna splnila spotřební koš, musí do jídelníčku zařadit určité pokrmy v dostatečném počtu. Jestliže např. norma luštěnin činí 1 dkg na strávníka a den, za měsíc jde o 20 dkg a takového množství lze dosáhnout tak, že

se do jídelníčku zařadí dva luštěninové pokrmy, několik polévek s luštěninami a v MŠ i nějaká luštěninová pomazánka. Podobně praktickým dopadem normy rybího masa je, že dvakrát za měsíc musí být v jídelníčku ryba. Protože se však spotřební koš **počítá z objednaných jídel**, nesmíjí se strávníci ze stravování odhlásit (což se bohužel občas děje ať už z důvodu nemoci, nebo z důvodu malé obliby některých pokrmů).

Navrhovat jídelníček tak, že se z norem spotřeby odvozuje počet jídel v měsíci, je velmi složitá věc. Mnohem častěji se proto používají **tabulky doporučené četnosti pokrmů**, které se dají najít v Nutričním doporučení Ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koší. Jsou v nich uvedeny pokyny k měsíčnímu jídelníčku, jako např. 2× rybí pokrm, 4× bezmasý pokrm (z toho jeden až dva luštěninové). Jestliže jídelna bude tyto pokyny dodržovat, s velkou pravděpodobností splní i výživové normy.

Nutriční doporučení obsahuje celou řadu dalších pokynů, a to zejména k tomu, co výživové normy nezohledňují, a **dává odpovědi těm rodičům**, kteří si na spotřební koš stěžují. Vyjadřuje se např. k používání soli a cukru, k používání těstovin a obilovin, ke kombinování různých potravin nebo pokrmů v menu, k nápojům a jejich slazení atd. Těchto rad je dobré využít.

Některá úskalí výpočtu

Vypočítat spotřební koš je dosti **složité a pracné**. Dnes má naštěstí většina jídel počítač, který celý výpočet usnadňuje. Jenže k tomu je potřeba ke každé potravíně vložit celou řadu údajů (např. hmotnost kusu, obsah potraviny ve výrobku, různé koeficienty), a ty se navíc mohou často měnit (podle toho, jaký výrobek jídelna kupí).

Vedoucí jídelny je samozřejmě může zjistit (z dodacích listů, z údajů na obalech), ale ne vždy to jde snadno. Denně jí projdou rukama desítky výrobků a na kontrolu dodacích listů či etiket psaných drobným písmem nemusí být čas, zejména když se připravují náročná jídla.

Je-li potravina dodávána v kusech, musí být na skladové kartě uvedena hmotnost kusu. Protože **výrobci balení výrobku často mění**, může dojít k tomu, že vedoucí jídelny má ve skladu sice jeden druh výrobku, ale s různou hmotností a na více kartách. Tomuto může vedení školy zabránit tím, že poskytne vedoucí jídelny určitou volnost v tom, aby mohla nakupovat tam, kde je to výhodné po všech stránkách, nejen finančně.

U potravin v nálevech (kompoty, sterilovaná zelenina, luštěnina apod.) je nutné uvést **pevný podíl**, tedy kolik z celkové hmotnosti činí hmotnost potraviny.

Každou potravinu je třeba správně zařadit do jedné ze skupin. Přibývá ovšem výrobků, které obsahují **směs různých potravin** (např. jogurty s ovozem, směsi na výrobu těst nebo celá hotová jídla). To se dá řešit zařazením do více skupin, ovšem je nutno správně stanovit jejich podíly.

V případě některých potravin se jejich množství **násobí definovanými koeficienty** (např. sterilovaná zelenina 1,42, ale kompoty nebo sterilované luštěniny 1). V mnoha případech se používají koeficienty, které vyjadřují podíl potraviny ve výrobku (např. máslo 0,8, pomazánekové máslo 0,3).

Některé z těchto údajů může výrobce **bez upozornění měnit**. Vedoucí jídelny tedy musí být ostražitá, vše hlídat a musí také mít znalosti, aby tyto údaje správně stanovila. Vedením škol lze jen

doporučit, aby vedoucí jídelna občas poslala na nějaký kurz, kde se daná problematika probírá.

Zařazení potravin do skupin

Největší těžkostí dnes je zařazení potravin do skupin spotřebního koše. Potravinářský trh nabízí nepřeberné množství produktů a nad jejich správným zařazením někdy váhají i odborníci. K volbě skupin existuje asi 25 let stará

velmi potřebné a **kurz rozboru etiket potravinářských výrobků** si vedoucí jídelny rozhodně zaslouží. Zejména ty, které přicházejí do školního stravování nově a nemají potřebné zkušenosti.

vě strávníků – tedy jinam k přípravě jídla. Může jim v tom pomoci i vedení školy. Například v mateřské škole je velmi důležité, aby učitelky motivovaly děti k jídlu a šly jim příkladem. Učitelka musí jít stejně jídlo jako děti a všude platí, že učitelé jídlo před dětmi nesmějí shazovat. K motivaci dětí se dají s úspěchem použít různé psychologické finesy a triky. V řadě školek mají zkušenosť, že pokud si dítě pokrm připraví samo (např. pomazánku), zapomene na to, že ho nemá v oblibě. Nebo se využívají pohádky, v nichž si princezna pochutnává na jídle, které děti nerady.

Spotřební koš by neměl být bič na strávníky. Jestliže kuchařka neumí dobře připravit nebo ochutit hrachovou kaši, ryby nebo luštěninovou pomazánku, nemůže se ohánět tím, že to je z důvodu plnění výživových norem. Ty se dají plnit a jídlo přitom může být **chutné a lákavé** – o tom nás přesvědčuje řada školních jídel.

Nízký finanční normativ může být důvodem toho, že jídelna nedokáže splnit výživové normy.

metodika MŠMT, která podrobně uvádí výčet potravin a k nim skupinu a koeficient. Tento návod ovšem obsahuje výrobky, které byly tehdy na trhu, a současné výrobky ne. Ale pro základní orientaci a pro základní potraviny je velmi dobrý. K zařazení novějších potravin se vyjadřuje publikace Státního zdravotního ústavu Rádce školní jídelny 2, ovšem zase ne ke všem. Má ale výhodu v tom, že v příloze obsahuje i zmíněnou **metodiku spotřebního koše**. Tato příručka je sice rozebraná, ale dá se „vygooglit“ na internetu, na stránkách Zdravé školní jídelny, na stránkách Státního zdravotního ústavu, **Jídelna.cz** i jinde.

Zkušenosť rozhodně velí **nezárovevat výrobky podle názvu**. Názvy potravin jsou dnes velmi matoucí, často se nevyjadřují o podstatě výrobku a někdy o složení výrobku neříkají žola nic. Jako příklad může sloužit třeba smažený hrášek, mléčný řez nebo pepitky.

Cestou, jak zvolit správnou skupinu pro nové a neznámé výrobky, je seznámit se s jejich složením na obalu. Např. u jednoho druhu pepitek najdeme na etiketě, že obsahuje 95 % čočky a 5 % mrkve, patří tedy do luštěnin. Nebo na obalu mléčného řezu čteme, že obsahuje převahu cukru, oleje a jen malou část sušeného mléka – do mléčných výrobků rozhodně nepatří. Vyznat se v etiketách je ale složité, nicméně v dnešní době

z objednaných obědů, a proto rozhoduje i to, **jestli si strávník jídla objedná**. To je často mimo možnosti vedoucí jídelny. Platí to zejména v základních a středních školách, kde se strávník obvykle sám rozhoduje, zda bude či nebude obědat. Ale setkají se s tím i mateřské školy, kdy např. z důvodu nemoci větší množství dětí nepřijde do školky. Je-li ten den rybí jídlo, množství ryb ve výdeji se prudce sníží a průměrná spotřeba výrazně poklesne. A protože se ryba podává obvykle jen maximálně dvakrát měsíčně a jídelníček se připravuje dopředu, vedoucí jídelny nemá možnost nízkou spotřebu ryb napravit.

Na tom, aby byl denně dostatečný počet objednávek jídla, mnoho vedoucích usilovně pracuje a oproti očekávání jejich snaha míří k **motivaci a výcho-**

Závěrem

Spotřební koš je založen na pestrosti stravy. To je myšlenka, která platila v minulosti a bude platit i v budoucnu. Předepisuje ve školním stravování používat spoustu druhů potravin, ale rozhodně nezakazuje jíst hodně zeleniny, podávat obilné kaše, ani používat oříšky, semínka nebo bylinky. Snažme se využít jeho možností a prostor, který nabízí.

Autor je vedoucím redakce portálu **Jídelny.cz**.

Nejčastější dotazy bývají na tyto potraviny:

- Pomazánkové máslo – skupina tuky, koeficient 0,3
- Smetany – do 12 % tuku skupina mléčné výrobky, nad 12 % skupina tuky, ale s koeficientem podle obsahu tuku
- Oleje na smažení – skupina tuky, koeficient 0,6
- Luštěninové mouky – skupina luštěnin, koeficient podle obsahu luštěnin
- Hrach a hrášek – vyzrálý bob hrachu patří do luštěnin, zelený hrášek je zelenina.