

Reforma po 20 letech: Nový spotřební koš a velký restart školního stravování

Mgr. Karin Petřeková, Ph.D.

Po dlouhých dvaceti letech přichází změna, jejíž dopad doslova ochutnají všichni – je tu novela vyhlášky o školním stravování. Hovoří se o modernizaci spotřebního koše, důrazu na čerstvost a lokálnost, podpoře biopotravin i vegetariánských variant jídel. Jak konkrétně má ale jídelna tyto bez debaty potřebné cíle naplňovat? Jak seskládat moderní, ale stále vyvážený a na míru dětem ušitý jídelníček? A hlavně, jaký je časový rámeček zaváděných úprav?

Se začátkem školního roku 2025/2026 vstoupila v platnost nová vyhláška Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) č. 310/2025 Sb., která mění dosavadní vyhlášku č. 107/2005 Sb., o školním stravování.

Důležité termíny

Tato novela přináší **řadu podstatných změn**: aktualizuje výživové normy a spotřební koš ve školních jídelnách tak, aby odpovídaly současným doporučením (větší podíl zeleniny, ovoce, luštěnin a celozrnných výrobků), a naopak omezila přidaný cukr, sůl a vysoce průmyslově zpracované potraviny. Zároveň zdůrazňuje flexibilitu jídelníčku – důraz na kvalitu surovin místo dřívějších striktních tabulek. Vyhláška se vztahuje na všechna školská zařízení (předškolní, základní, střední a vyšší odborné školy) a vychází ze školského zákona. Nová pravidla platí oficiálně **od 1. 9. 2025**, ale zavedeno bylo **přechodně**

období do 31. 8. 2026. Školy a jídelny se mohou po tuto dobu rozhodnout, zda budou postupovat podle starých, nebo nových norem. Výjimky jsou po-

noceny měsíčními spotřebami potravin, a navíc **pružnější přístup k normování receptur**, jež dovolují větší variabilitu v sestavování jídelníčku.



Maximální podíl masa není striktně stanoven, bílkoviny mohou místo masa nahradit luštěniny či ryby.

vinnosti vlastního jídla a nový cenový normativ pro věk 2–3 roky, které se musí plnit hned od 1. 9. 2025. Jediná další výjimka je požadavek na ekologické potraviny (bod 1/6 vyhlášky), který nabývá účinnosti až od 1. 9. 2028.

Klíčové změny přehledně

Pestřejší a zdravější jídelníček: Nové normy vyžadují vyšší podíl zeleniny, ovoce, luštěnin a celozrnných obilovin. Na druhou stranu omezení množství volných cukrů a soli.

Flexibilní výživové normy: Nová vyhláška zavádí **spotřební koš** s přehod-

Flexibilní normy vycházejí z principu kvality surovin nad dosavadními striktními tabulkami. Školy mohou **kombinovat zdroje bílkovin**: např. červené maso nahradit luštěninami, drůbež častěji nahradit rybami či sójovými výrobky. Maximální podíl masa v jídelníčku není striktně stanoven, níže definovaný je pouze minimální součet skupiny „Maso, ryby, luštěniny“. Prakticky to znamená, že pokud je maso zcela vypuštěno, musí být hodnoty bílkovin doplněny luštěninami či rybou. Tofu se může počítat do mléčné skupiny. Tyto principy umožňují například zařazení **bezmasých (polomasitých) hlavních**

pokrmů. Rostlinná mléka, jogurty a další **sójové či ovesné náhražky** jsou nově plně akceptovány a započítávány do spotřebního koše, pokud jsou obohaceny předepsaným množstvím vápníku.

Limity podílu masa a sladkých jídel: V rámci nových pravidel může hlavní chod oběda obsahovat **maximálně 1× týdně červené maso** a **1× za dva týdny sladký pokrm**. Pokud je na oběd více hlavních chodů, musí být vždy k dispozici také **bezmasá varianta**.

Možnost donášky jídla: Nově je v §4 odst. 10 stanovena povinnost školní jídelny umožnit dětem, které nemohou stravu odebrat z jídelny, konzumaci vlastního jídla společně s ostatními ve škole a poskytnout jim při tom potřebné zázemí.

Vegetariánská strava – co o ní víme

V praxi podle nové vyhlášky bude platit plošně, že pokud jídelna nabízí u oběda více variant, musí vždy zahrnovat i bezmasý pokrm. Celá řada školních jídelen tuto možnost nabízí běžně. Cílem je umožnit volbu vegetariánského jídla bez omezení v podstatě ve větší míře. Nová vyhláška oficiálně **uznává vegetariánské varianty** a usnadňuje jejich zařazení do školního stravování. Plně vegetariánská jídla (lakto-ovo-, ovo- nebo laktovegetariánská) a i občasné veganské pokrmy jsou povoleny jako součást běžné nabídky. Pro veganské varianty je **důležité začlenit luštěniny** či výrobky z nich jako zdroj bílkovin (při-

kladem je tofu, sójový hrách nebo cizrna). Aby vegetariánské či veganské jídlo splňovalo normy školního stravování, je nutné dbát na:

1. Dostatečný příjem bílkovin:

- využít kombinaci luštěnin a obilovin;
- rostlinné alternativy mléka, obohacené o vápník se mohou započítat do skupiny mléčných výrobků;
- tofu (s obsahem min. 100 mg Ca/100 g) je možné započítat do mléčné skupiny (koeficient 1,5).



Správně sestavený vegetariánský jídelníček podporuje pestrost a může přispívat k prevenci civilizačních onemocnění, obezity a poruch metabolismu.

2. Zajištění dostatku železa, vápníku, vitamínu B12 a zinku:

- kombinovat potraviny bohaté na železo (luštěniny, celozrnné obiloviny, listová zelenina) s vitamínem C (ovoce, ovocné šťávy, plodová zelenina) pro lepší vstřebávání;
- obohacené produkty a pestrá skladba jídelníčku pro zajištění adekvátního příjmu vápníku a B12 (zejména u veganských variant).

3. Energetickou a senzorickou přitažlivost:

- důležité je u vegetariánských pokrmů použít vhodnou technologickou úpravu (pečení, zapékání, dochucování bylinkami) a zajistit, aby jídlo bylo chutné a pestře upravené.

Dobře sestavená vegetariánská strava může být pro děti zcela vyhovující a přispívat k prevenci civilizačních onemocnění, nadváhy, obezity a po-

ruch metabolismu. Má nižší obsah nasycených tuků a vyšší podíl ochranných látek (vláknina, antioxidanty, fytochemikálie). Zároveň podporuje pestrost v jídelníčku a pozitivní vztah k rostlinným potravinám. Na druhou stranu může **nevhodně sestavená** vegetariánská či veganská strava v dětském věku ohrozit příjem některých esenciálních živin – především bílkovin, vápníku, vitamínu B12, železa, zinku a omega-3 mastných kyselin. Riziko

vzniká zejména tehdy, pokud strava není odborně vedena nebo se opakuje stejný výběr potravin bez dostatečné rozmanitosti.

Důraz na čerstvost a udržitelnost

Vyhláška **všeobecně** klade důraz na pestrý rostlinný základ: **více zeleniny, luštěnin a celozrnné obiloviny**. Přitom **není snížena energetická hodnota** – tuky a sacharidy se doplňují z kvalitních zdrojů. Oleje se doporučují podávat v rámci tepelné přípravy (min. 2/3 volných tuků mají být rostlinné). Naopak jsou omezována vysoce průmyslově zpracovaná jídla, přidané cukry a sůl.

Finanční normativy pro 2–3 roky:

Do přílohy č. 2 vyhlášky se přidává kategorie stravníků ve věku 2–3 roky, což znamená povinnost správně nastavit cenu oběda pro tuto skupinu dětí. Tato změna platí od 1. 9. 2025 a není součástí přechodného období.

Podpora bio a sezonních surovin:

Od 1. 9. 2025 zavádí vyhláška č. 310/2025 Sb. postupné navyšování povinného podílu biopotravin ve školních jídelnách **s více než 180 stravníky**. V období 1. 9. 2025–31. 8. 2028 musí tvořit biopotraviny alespoň 2 % z měsíční hmotnosti nakoupených potravin, od 1. 9. 2028 minimálně 5 %. Současně musí nejméně 10 % hmotnosti nakupovaného ovoce, zeleniny a brambor

Typy vegetariánských diet a jejich rozdíly

- **Laktovegetariánská strava:** vylučuje maso, ryby a vejce, ale zahrnuje mléko a mléčné výrobky.
- **Ovovegetariánská strava:** zahrnuje vejce, ale vylučuje maso, ryby a mléčné výrobky.
- **Lakto-ovo vegetariánská strava:** zahrnuje vejce i mléčné výrobky, ale vylučuje maso a ryby.
- **Veganská strava:** vylučuje veškeré živočišné produkty (maso, ryby, vejce, mléko, med apod.) a je založena výhradně na rostlinných potravinách.

tvořit sezonní suroviny v čerstvé formě. Cílem je podpora čerstvé, lokální a udržitelně produkované stravy.

Sezonní produkty se započítávají pouze čerstvé. Od 1. 9. 2026 budou kontroly vyžadovat **doložení původu** — biopotraviny musí mít platnou certifikaci. Vyhláška také omezuje průmyslově zpracované potraviny: mohou tvořit max. 15 % skupiny „Zelenina a ovoce“ a masné výrobky max. 20 % skupiny „Maso“. Tím se posiluje nákup čerstvých regionálních a sezonních surovin.

Kritéria biopotravin

Biopotraviny jsou potravinářské výrobky, jejichž zemědělské složky pocházejí z ekologického zemědělství **podle pravidel EU** (nově Nařízení (EU) 2018/848) a českého zákona č. 242/2000 Sb. Označení „bio“, „eko“ či „organic“ lze použít jen u produktů vyrobených podle těchto pravidel, přičemž alespoň 95 % hmotnostních zemědělských složek musí být ekologických. **Výrobce podléhá certifikaci** a pravidelné kontrole, na obalech je povinné evropské bio logo s kódem kontrolního subjektu. Biopotraviny nesmějí obsahovat GMO ani nepovolené přídatné látky.

Zpracované potraviny

Zpracovaná potravina je jakákoli potravina po jakémkoli dalším zpracování (vaření, sušení, řezání, balení apod.). EU legislativa (nařízení 852/2004) definuje „nezpracované produkty“ jako potraviny bez úpravy (nebo jen očištěné, nakrájené atd.) a „zpracované produkty“ jako potraviny vzniklé zpracováním těchto surovin. Odborně se za průmyslově zpracované potraviny označují komerční výrobky, jimž průmyslovou výrobou byly přidány různé látky a úpravy, aby se zjednodušila jejich výroba, skladování či příprava a upravila chuť. Typicky obsahují **vyšší množství přísad, soli a cukru**. Klasifikace NOVA (mezinárodně uznávaný systém klasifikace potravin podle typu zpracování) rozděluje potraviny podle rozsahu zpracování do čtyř kategorií: nezpracované (N) a minimálně zpracované (O),



zpracované (V) a ultrazpracované (A). Ultrazpracované potraviny jsou charakterizovány přidavkem rozličných látek a technologických modifikací, které podporují výrobu, skladování a přípravu potravin, a jsou často bohaté na sůl, cukr a další přísady. Mezi tyto produkty patří například instantní polévky, polotovary či produkty rychlého občerstvení.

Lokální a sezonní suroviny

V České republice není jednotná právní definice lokálních potravin, obvykle však označují produkty pocházející z bezprostředního okolí školy či regionu, **přibližně do 100 km**. Podpora lokálních dodavatelů snižuje emise z dopravy a posiluje místní ekonomiku. Sezonní suroviny představují ovoce, zeleninu a brambory sklizené v přirozené době sklizně a konzumované čerstvé. Vyhláška stanovuje jejich minimální podíl ve školní stravě na 10 % hmotnosti nakoupené čerstvé zeleniny, ovoce a brambor. Sezonní produkty mají vyšší nutriční hodnotu i nižší ekologickou stopu. Odborné instituce, jako britská Soil Association a německý Max Rubner-Institut, do-

poručí začleňování regionální produkce do školních jídelniček a upozorňují na výhody krátkých logistických řetězců a čerstvosti. Soil Association podporuje ekologické zemědělství a kvalitní školní stravování (např. program Food for Life). MRI se zaměřuje na výzkum výživy a doporučení ovlivňující skladbu jídelniček.

Na cestě k modernizaci výživy

Reforma školního stravování je krokem k modernímu a udržitelnému pojetí výživy. Nová vyhláška přináší **aktuální nutriční normy, větší flexibilitu**, rostlinné alternativy, biopotraviny i podporu lokálních a sezonních surovin. Důraz na kvalitu a udržitelnost se promítá do každodenní praxe jídelen, které většinu změn již postupně zavádějí. V navazujícím pokračování se zaměříme na konkrétní úpravy výživových norem a spotřebního koše.

*Autorka je nutriční specialista,
lektorka pro dietní stravování
a odborná asistentka na Lékařské
fakultě Ostravské univerzity.*