Spotřební koš v novém pojetí: Jak se promění pravidla školního stravování

Mgr. Karin Petřeková, Ph.D.

Spotřební koš patří ke specifikům českého školního stravování a slouží ke sledování vhodné výživy dětí ve školách. Po třiceti letech doznal zásadních změn. Jaká doporučení školním jídelnám tedy předestírá? Jak si nově budou stát pokrmy z masa vedle jídel bezmasých? A jaké limity budou platit pro množství cukru ve stravě dětí?

Školní stravování hraje klíčovou roli ve výživě dětí a mladistvých. V českých školních jídelnách se denně stravují zhruba dva miliony dětí ve věku 2–19. Kvalitní školní oběd pokrývá podstatnou část denního příjmu energie a živin dítěte, zároveň však ovlivňuje jeho stravovací návyky a vztah k jídlu.

Specifikem českého systému je **spotřební koš** – nástroj pro sledování a dodržování doporučené spotřeby vybraných skupin potravin ve školním stravování. Tento koncept, zakotvený ve vyhlášce, určuje průměrné množství potravin z různých skupin, které by mělo být na strávníka spotřebováno za určité období. Spotřební koš pomáhá školním jídelnám plnit doporučené výživové dávky pro děti tím, že převádí nutriční doporučení do praktické podoby – sleduje se, kolik *„jak nakoupeno“* daných potravin jídelna během měsíce vydá na jednoho strávníka. Díky tomu mohou vedoucí jídelen průběžně kontrolovat skladbu jídelníčku a evidovat, že dětem je poskytována pestrá strava **odpovídající jejich potřebám**.

Historie spotřebního koše v tuzemsku

Školní stravování má v České republice dlouhou tradici – již v 80. letech se ve školních jídelnách stravovala většina dětí a mládeže. Přesto se pojem „spotřební koš“ v oficiálních předpisech objevil až počátkem 90. let.

> **Díky spotřebnímu koši mohou školy průběžně kontrolovat skladbu jídelníčku a to, zda poskytují pestrou stravu odpovídající potřebám dětí.**

Do roku 1993 byly ve školním stravování stanoveny především výživové a finanční normativy, nikoli však povinnost sledovat spotřebu potravin podle jednotlivých komodit. Již vyhláška z roku 1963 stanovila, že školní strava má pokrýt odpovídající část denní potřeby energie a živin, avšak kontrola nutriční kvality probíhala jinými nástroji. Systém vycházel z doporučených výživových denních dávek (VDD), nikoli z hodnocení skutečné spotřeby potravin.

V 70. a 80. letech probíhal výzkum výživového stavu dětí a odborná veřejnost hledala jednodušší a praktičtější nástroj pro kontrolu plnění výživových norem. Na konci 80. let se proto začal formovat koncept pravidelného hodnocení spotřeby vybraných potravinových skupin. Z nových výživových doporučených dávek z roku 1989 byl následně odvozen spotřební koš, který se stal součástí vyhlášky č. 48/1993 Sb. Účinnosti nabyl v březnu 1993 a poprvé zavedl povinnost systematicky sledovat skladbu školního jídelníčku podle potravinových komodit.

Starší československé předpisy pojem spotřebního koše neznaly a pracovaly s pojmy jako výživové dávky či spotřební normy potravin. Spotřební koš se tak stal až v 90. letech klíčovým nástrojem pro kontrolu nutriční kvality školního stravování v České republice.

Zahraniční zkušenosti

Přístupy ke školnímu stravování se v Evropě výrazně liší a odrážejí místní tradice i míru státní regulace:

Severské země (např. Finsko) mají dlouhou tradici školních obědů zdarma a kladou silný důraz na dodržování národních výživových doporučení.

Norsko a Dánsko nemají jednotný systém školních obědů; děti si často nosí jídlo z domova, stát však podporuje zdravé stravovací návyky prostřednictvím doporučení a programů (ovoce, mléko).

Německo má decentralizovaný systém – organizace stravování je v kompetenci jednotlivých spolkových zemí. Neexistuje jednotná legislativa, ale jsou k dispozici dobrovolné výživové standardy Německé společnosti pro výživu.

Švýcarsko přistupuje ke školnímu stravování převážně motivačně a osvětově; pravidla jsou **často** na úrovni kantonů a obcí, s důrazem na pitný režim a omezení slazených nápojů.

Polsko v roce 2016 zavedlo legislativně závazné výživové standardy, které omezují obsah soli, cukru a tuku a zakazují prodej nezdravých potravin ve školách.

Evropské státy tak využívají různé modely – od přísně regulovaných systémů až po dobrovolná doporučení a edukační programy. Český spotřební koš patří v tomto kontextu k nástrojům s poměrně vysokou mírou regulace.

Aktuální změny ve spotřebním koši

Nový spotřební koš zachovává základní princip původního – tedy sledování průměrné měsíční spotřeby vybraných potravin na strávníka. Mění se však **struktura kategorií, doporučené množství některých skupin a povolené odchylky**.

Následuje přehled hlavních rozdílů mezi starou (do 8/2025) a novou verzí spotřebního koše (9/2025).

Kategorizace potravin: Původní spotřební koš rozlišoval **10 položek** – maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, volné tuky, volný cukr, zeleninu, ovoce,



brambory a luštěniny. Nový spotřební koš pracuje **s 9 položkami**: maso, ryby (včetně mořských plodů), mléko a mléčné výrobky (společně), zelenina a ovoce (společně), luštěniny, brambory, celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny, volné tuky a volné cukry.

O jaké změny se jedná?

1. Sloučení kategorií **Mléko + Mléčné výrobky** do jedné skupiny. Důvod: vzájemná zastupitelnost z pohledu obsahu vápníku a bílkovin.

2. Sloučení kategorií **Zelenina + Ovoce** do jedné skupiny Zelenina a ovoce. Důvod: oba druhy plní podobnou funkci – zdroj vlákniny, vitaminů. Sloučením se zvýší volnost v nabídce; zároveň se předejde situacím, kdy se uměle zvyšovala nabídka např. kompotů kvůli ovoci v koši, zatímco zeleniny mohlo být méně. Nyní se hodnotí dohromady celkový objem rostlinné stravy.

3. Nová skupina **Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny**. Dříve žádná specifická kvóta na celozrnnost potravin v normách nebyla – pečivo a přílohy se sice zahrnovaly do plnění energetických a nutričních norem, ale nerozlišovalo se, zda jde o výrobky celozrnné či rafinované. Nově musí určité množství obilovin být v celozrnné formě, což podporuje příjem vlákniny a mikronutrientů.

4. **Luštěniny** zůstávají samostatnou kategorií včetně možnosti započítat i výrobky z luštěnin jako tofu, tempeh apod., kterým jsou přiřazeny koeficienty přepočtu. Důraz na luštěniny se ale zvýšil, neboť jsou zároveň využívány k nahrazení části masitých pokrmů.

5. **Maso** a **Ryby** zůstávají oddělené. U masa se sleduje celková spotřeba všech druhů (včetně drůbeže) – nově se však v doporučeních rozlišuje mezi **červeným a ostatním masem** (prakticky: červené maso max. 1× týdně na jídelníček). Kategorie ryby se rozšířila i na mořské plody (korýše, měkkýše), a zahrnuje tak všechny zdroje rybího proteinu.

6. **Volné cukry** a **volné tuky** zůstávají jako oddělené složky, ale mění se jejich limity.

Doporučené množství a tolerance: Původní spotřební koš vyžadoval plnění zhruba na 100 % stanovených hodnot, s tolerancí ±25 % (u většiny potravin). Například jídelna měla dosáhnout 100 % doporučeného množ-

ství zeleniny, přičemž mohla být v rozmezí 75–125 % normy. Nový spotřební koš zavádí **diferencované tolerance**:

1. U prospěšných potravin **není horní limit** – konkrétně u ryb, zeleniny a ovoce, celozrnných obilovin a luštěnin lze normu překročit libovolně. Cílem je motivovat k podávání těchto složek i nad rámec minima.

2. U **masa, mléčných výrobků a brambor** zůstává tolerance ±25 % (tj. 75–125 % normy). Mírné překročení tedy nevadí, extrémy se však nedoporučují.

3. U **volných tuků** (přidané tuky na vaření či dochucení) je maximální limit 100 % normy. To znamená, že tuků se nemá použít více, než bylo dosud doporučováno, naopak méně (minimálně 75 %) nevadí – reaguje se tak na trend nadbytku tuků ve stravě dětí.

4. U **volných cukrů** je nově dolní tolerance 0 % a horní 100 % normy. Jinak řečeno, není potřeba dodávat dětem žádný přidaný cukr, ale lze až do výše původně doporučeného množství. Nově je teoreticky možné podávat jídla zcela bez přidaného cukru, a koš bude stále splněn (0 % min.). **Sladké pokrmy** samozřejmě mohou být zařazeny, ale jejich frekvence je také regulována doporučením.

Frekvence masitých a bezmasých jídel: Významnou změnou, kterou nová pravidla přinášejí, je navýšení počtu bezmasých hlavních chodů. Původní doporučení (tzv. Nutriční doporučení 2015) uvádělo u nevýběrového jídelníčku 1–2 bezmasá jídla týdně (z toho 1 sladké za 14 dní) a 3–4 jídla masitá týdně. Nově má být poměr posunut ve prospěch bezmasých pokrmů: **3× týdně maso a 2× týdně bezmasé jídlo** (při cyklu 5 obědů týdně), přičemž sladké hlavní jídlo smí být nejvýše jednou za 14 dní. U škol, které nabízejí výběr ze dvou menu, byl dříve požadavek mít z 10 nabízených jídel týdně 6 masových a 4 bezmasá (s tím, že týdně musela být aspoň 1 ryba a 1 sladké jídlo). Nyní se poměr mění na **5 masových: 5 bezmasých** jídel během dvou týdnů, přičemž sladké jídlo stačí jedno za 14 dní a ryba alespoň jednou za 14 dní. Tato úprava dává větší prostor k nabídce bezmasých pokrmů a luštěnin, aniž by maso z jídelníčků mizelo úplně. Každý den by nově ve výběrové jídelně měla být dostupná varianta s masem i bez masa.



Přesnější definice porcí a váhy: Nový koš zavádí přepočty na čistou jedlou část potravin. V příloze vyhlášky jsou uvedeny koeficienty a násobky hrubé hmotnosti pro jednotlivé potraviny, aby se sjednotil postup při evidenci spotřeby. Dříve v tom byla praxe nejednotná a některé potraviny se započítávaly včetně odpadu, což zkreslovalo plnění spotřebního koše.

Doporučení světových odborných společností

Změny by měly dětem přinést více zeleniny, ovoce, ryb, luštěnin a celozrnných obilovin, což může pozitivně ovlivnit jejich růst, vývoj i schopnost učit se. Odborné studie potvrzují, že nutričně kvalitní školní obědy **podporují kognitivní funkce** a dlouhodobě přispívají ke zdravějším stravovacím návykům. Reforma může zároveň posílit prestiž školních jídelen.

Evropská rada pro informace o potravinách (EUFIC) doporučuje zapojovat děti do osvojování zdravých stravovacích návyků, například prostřednictvím ochutnávek nebo spolurozhodování o skladbě jídelníčku, jak je běžné v severských zemích.

WHO zdůrazňuje význam sledování zavádění změn v praxi – tedy dostupnost surovin, personální a finanční kapacity škol i podporu zřizovatele. Právě tyto faktory často rozhodují o úspěchu opatření. Součástí hodnocení by mělo být i dlouhodobé sledování dopadů na zdravotní ukazatele dětí, například prostřednictvím mezinárodních nástrojů typu WHO COSI.

Pokud se potvrdí zlepšení kvality jídelníčků a zdravotních ukazatelů, budou mít školy i zřizovatelé silný argument pro udržení změn a jejich další cílené úpravy.

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

Tabulka 1: Přehledná tabulka, která srovnává změny týkající se plnění spotřebního koše ve školním stravování

Oblast	Původní spotřební koš (do 2025)	Nový spotřební koš (od 9/2025)
Kategorie potravin	10 kategorií (maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, zelenina, ovoce, luštěniny, brambory, volné tuky, volný cukr)	9 kategorií (maso, ryby, mléko + mléčné výrobky, zelenina + ovoce, luštěniny, brambory, celozrnné obiloviny, volné tuky, volné cukry)
Mléko vs. mléčné výrobky	Oddělené kvóty na tekuté mléko a ostatní mléčné výrobky – vedlo to často k podávání mléka navíc (např. k polévce), aby se splnila norma.	Sloučeno do jedné skupiny Mléko a mléčné výrobky – jídelna si může libovolněji rozdělit, zda dá dětem mléko či ekvivalent v jogurtu/sýru. Zamezí se podávání mléka v nevhodných kombinacích jen kvůli normě.
Zelenina a ovoce	Dvě samostatné kategorie s předepsaným množstvím pro každou.	Spojeno do jedné kategorie – sleduje se celková porce zeleniny + ovoce (min. 75 % normy), horní limit není stanoven. Školy mohou volně kombinovat, více zeleniny může nahradit část ovoce a naopak.
Cereální přílohy	Nerozlišovala se kvalita obilovin – nebyla zvlášť kvóta na celozrnné. Běžně se plnilo pečivo, těstoviny, rýže.	Nová kategorie Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny – požadavek zařazovat celozrnný chléb, celozrnné těstoviny, natural rýži, kroupy, pohanku atd. (min. 75 % normy, bez horního omezení). Podporuje vyšší příjem vlákniny a mikronutrientů.
Maso a bezmasá jídla	Doporučeno ~4× týdně maso, 1× týdně bezmasé (nevýběrové menu). Výběrové menu: 6 masových / 4 nemasová jídla za týden. Červené maso nebylo limitováno jednotlivě.	Více bezmasých pokrmů: ~3× týdně maso, 2× bezmasé (nevýběrové). Výběrové menu: 5 masových / 5 bezmasých pokrmů ve dvoutýdenním cyklu. Červené maso max. 1× týdně (doporučení). Rybí jídlo stačí 1× za 14 dní u výběru (ostatní min. 2× měsíčně).
Volné cukry	Požadováno cca 100 % normy (např. zákusek nebo slazený nápoj v týdnu), tolerance směrem dolů omezená.	Žádné minimální množství – cukr lze i zcela vypustit. Horní hranice = 100 %. Sladké nápoje zakázány legislativně. Sladký oběd max. 1× za 2 týdny.
Volné tuky	Doporučené množství tuku na vaření (g/osoba/den) s tolerancí i nahoru.	Nepřekračovat 100 % normy – omezení nadbytku tuku. Minimálně 75 % normy však musí být (nelze vařit zcela bez tuku kvůli využití vitaminů A, D, E K). Preferovat rostlinné tuky (esenciální mastné kyseliny).
Sůl a polotovary	Nebyl přímý limit soli v koši (sůl se nesledovala přímo, jen nepřímo přes polotovary). Polotovary nebyly omezovány, běžně se v některých jídelnách používaly (instantní omáčky, bujóny).	Důrazné omezení soli – zákaz používání vysoce solených dehydratovaných směsí a polotovarů. Sůl se nesleduje kvantitativně, ale opatřeními výše (více čerstvých surovin, méně polotovarů) se dosáhne snížení obsahu soli v pokrmech.
Věkové kategorie	3 hlavní věkové skupiny pro děti (3–6 let, 7–10 let, 11–14 let, 15 a více let) – různé normy. Děti do 3 let nebyly samostatně řešeny vyhláškou.	Nová kategorie 2–3 roky s vlastními normami. Ostatní věkové skupiny zůstávají obdobné (mění se jen hodnoty dle nových výživových referenčních hodnot Evropského úřadu pro bezpečnost potravin (European Food Safety Authority, EFSA).
Sledování hmotnosti	Množství potravin se evidovalo v hodnotách „jak nakoupeno" (hrubá váha vč. odpadu).	Evidovat se bude čistá jedlá hmotnost. Vyhláška obsahuje přílohu s převodními koeficienty pro různé potraviny, aby výkaznictví bylo jednotné a odpovídalo tomu, co děti skutečně snědí.

Tabulka shrnuje nejvýznamnější rozdíly. Nový spotřební koš však zahrnuje i další detaily – např. možnost volně započítat maso v polévkách do plnění kategorie maso, což dříve nebylo běžné.