Spotřební koš v novém pojetí: Modernizace pravidel a jejich využití v praxi

Mgr. Karin Petřeková, Ph.D.

Novinky ve spotřebním koši se někdy zužují na omezení cukru a soli v pokrmech pro děti. Zdaleka to ale nejsou jediné změny pro školní jídelny. Proč se zavádí nová věková kategorie strávníků? Co jsou pseudoobiloviny a jaký je jejich význam v jídelníčku nejen pro děti s dietním omezením? A jak se dívat na doporučované omezení masa?

České školní stravování prochází zásadní modernizací. Od září 2025 vstoupila v platnost novela vyhlášky o školním stravování č. 310/2025 Sb., která po třiceti letech aktualizuje pravidla spotřebního koše. Nové požadavky reagují na současné výživové poznatky a **kladou důraz na kvalitnější suroviny**: méně soli, cukru a průmyslově zpracovaných potravin, více čerstvé zeleniny, luštěnin a celozrnných potravin. V tomto článku se zaměříme na praktické dopady méně zřejmých novinek vyhlášky o školním stravování v kontextu širších souvislostí.

Vyhláška č. 310/2025 Sb. přináší do školních jídelen řadu změn a kromě těch, o kterých jsme psali v minulém čísle časopisu, obsahuje i méně nápadné úpravy, které mohou přinést významné praktické dopady na provoz jídelen.

Nové váhové normy a přepočty

Aktualizovaný spotřební koš stanovuje upravené výživové normy. Průměrné měsíční spotřeby potravin na strávníka a den jsou nově uvedeny v hodnotách čisté hmotnosti. Pro školní jídelny to znamená, že musí při plánování jídelníčků přizpůsobit výpočty receptur těmto novým gramážím. V praxi to vyžaduje úpravu nastavení koeficientů v softwarových systémech pro školní jídelny a případné **revize technologických postupů** (např. rozdíly mezi množstvím suroviny v syrovém a vařeném stavu).

Ministerstvo školství k této změně vydalo **přehledný metodický manuál**, který obsahuje praktické rady i konkrétní recepty vhodné pro každodenní provoz. Z praxe lze poznamenat, že mnoho vedoucích školních jídelen již dlouhodobě přizpůsobuje normování aktuální kvalitě surovin a pro ně tedy nepůjde o zásadní novinku.

Tato změna se týká především potravin, u nichž dochází ke ztrátám hmotnosti během technologické nebo tepelné přípravy (např. luštěniny, obiloviny, maso). Přechod na čistou hmotnost potravin tak může přispět ke zpřesnění plánovaných porcí i výživových hodnot, a to včetně **lepší kontroly množství odpadu**. Rozdíly mezi hrubou a čistou hmotností se navíc mohou lišit v závislosti na kvalitě konkrétní suroviny, jejím obsahu vody, míře poškození (např. slupky u brambor). Zavedení této změny tedy nejen zpřesňuje výpočet, ale umožňuje i větší flexibilitu do praxe školních jídelen.

Sloučení a rozšíření potravinových kategorií

V novém spotřebním koši došlo k několika významným úpravám kategorizace potravin. **Ovoce a zelenina** jsou nyní sloučeny do jedné společné kategorie (dříve byly sledovány odděleně) a obdobně **tekuté mléko a ostatní mléčné výrobky** tvoří jednu skupinu. Tato větší flexibilita klade důraz spíše na celkovou kvalitu stravy než striktní plnění izolovaných kvót potravinových skupin. Pro praxi jídelen to znamená možnost vyrovnávat například nižší podíl mléka vyšším podílem jogurtů, tvarohu, sýru, nebo sezonně kompenzovat méně čerstvého ovoce větším množstvím zeleniny s přihlédnutím na pestrost. U ovoce a zeleniny tato skutečnost může ve větší míře přispět k **zařazování sezonních a lokálních druhů** ovoce a zeleniny.

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje denní konzumaci **minimálně 400 g ovoce a zeleniny** (to je asi 5 porcí). Tomuto doporučenému množství jsme podle Českého statistického úřadu (ČSÚ) stále vzdáleni, protože spotřeba čerstvého ovoce činí 84,4 kg a zeleniny (včetně brambor) 91,6 kg na osobu za rok 2024, což odpovídá zhruba 230–250 g denně. Proto sílí doporučení, aby se ovoce i zelenina na školních talířích objevovaly častěji, a přitom s ohledem na sezonnost a dostupnost. WHO a Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO) zdůrazňují, že upřednostňování lokálních plodin je ve shodě s koncepty udržitelné stravy. FAO rovněž potvrzuje, že nakupování místních potravin přináší nejen ekologické, ale i socioekonomické výhody, podporuje regionální hospodářství a gastronomické tradice.



Celozrnné potraviny v dětské stravě

Nově se také zavádí samostatná kategorie **celozrnných obilovin a pseudoobilovin** (amarant, pohanka, quinoa aj.), která má zajistit vyšší podíl celozrnných produktů v jídelníčku dětí (souvisí to s požadavkem na vyšší příjem vlákniny a mikronutrientů). Jídelny tak musí zařazovat více celozrnného pečiva, těstovin apod.

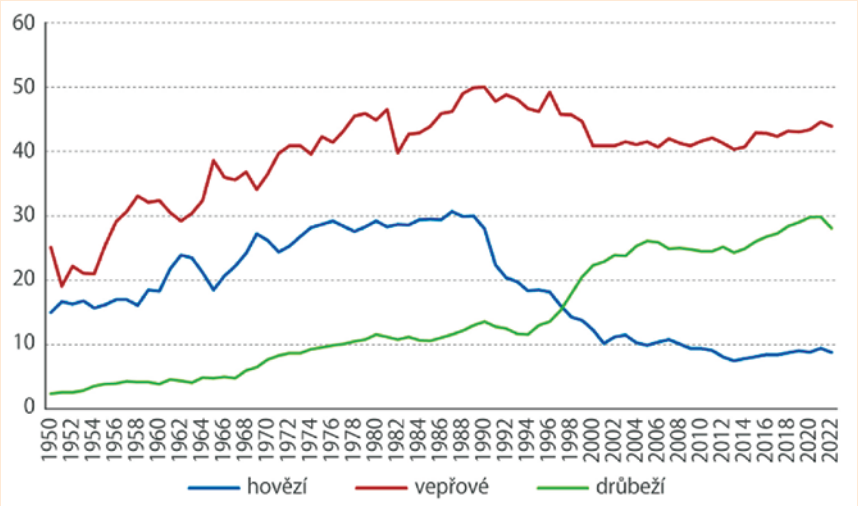
Bude asi namístě si připomenout, že se mezi dětmi vyskytují strávníci **s indikací bezlepkové diety**, u kterých namísto klasických obilovin hraje hlavní úlohu konzumace příjmu pseudoobilovin, které jsou přirozeně bezlepkové. Na rozdíl od mnoha průmyslově vyráběných bezlepkových produktů (které jsou často z rafinované rýžové či kukuřičné mouky a mohou postrádat vlákninu a některé mikronutrienty) dodávají **pokrmy z pseudoobilovin** dětem potřebné živiny.

- ESPGHAN (Evropská společnost pro dětskou gastroenterologii, hepatologii a výživu) ve svém stanovisku z roku 2024 k bezlepkové dietě zdůrazňuje, že **přirozeně bezlepkové suroviny** jako pohanka, quinoa či amarant by měly tvořit podstatnou součást jídelníčku celiaků. Jejich využití zvyšuje obsah bílkovin, vlákniny a minerálů ve stravě, což vede k nutričně hodnotnější dietě. Také doporučuje vzdělávat personál stravovacích zařízení (včetně školních jídelen) o správné manipulaci s těmito surovinami, aby nedocházelo ke kontaminaci lepkem a aby děti s celiakií mohly bezpečně konzumovat školní stravu.
- EFSA (Evropský úřad pro bezpečnost potravin) jako autorita v oblasti výživových doporučení stanovila **referenční hodnoty pro příjem vlákniny** u dětí, které podtrhují význam celozrnných obilovin a pseudoobilovin. Podle EFSA by děti ve věku 4–6 let měly přijmout kolem 14 g vlákniny denně, děti 7–10 let asi 16 g a starší kolem 19 g za den. Mnoho evropských dětí však této úrovně nedosahuje. EFSA proto v souladu s dalšími odborníky apeluje na zvýšení konzumace potravin bohatých na vlákninu, zejména zeleniny, ovoce, luštěnin a celozrnných/pseudoobilných výrobků, a to již u dě-

tí, aby se podpořilo trávení, správná funkce střevní mikrobioty a předcházelo se neinfekčním chorobám hromadného výskytu (obezita, diabetes) v dospělosti. Pseudoobiloviny v dětské stravě tak přímo naplňují doporučení zvyšovat podíl vlákniny a komplexních sacharidů na úkor vysoce rafinovaných zrn a cukrů.

Také v této kategorii mají děti stanovené výživové normy. Cílem však není, aby děti konzumovaly nadměrné množství sacharidů z celozrnných potravin na úkor dalších skupin potravin, především těch, které jsou zdrojem kvalitních bílkovin a kvalitních tuků, ale aby byly v rámci předepsaného příjmu přednostně zařazovány celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny namísto rafinovaných produktů.

V kontextu změn se můžeme podívat se na spotřebu masa v České republice v letech 1950–2022
(Zdroj: Český statistický úřad)



Laktovegetariánský spotřební koš versus flexibilní spotřební koš

Laktoovovegetariánský koš (určený dosud pro vegetariánské strávníky) je zaměřený na strávníky se specifickými stravovacími potřebami. Vegetariánský strávník v kontextu školního stravování může být nejčastěji dítě, které nekonzumuje maso. V současné době již pouze toto hledisko nemusí dostačovat, proto získal novelizací větší využití – flexibilitu. Tento **flexibilní koš** lze tedy použít nejen pro laktoovovegetariány, ale obecně pro děti, které například ze **zdravotních či etických důvodů** nekonzumují určité potraviny. Pro vedoucí jídelen by to mělo znamenat jednodušší postup při výpočtu spotřebního koše také u dětí, kterým je ve školní jídelně poskytována dietní strava.

U této změny je namístě připomenout, že strávník, který má laktoovovegetariánskou stravu, **nekonzumuje maso vůbec** a nejedná se tak o strávníka, který maso konzumuje, ale **v průběhu týdne** si zvolí místo masitého pokrmu pokrmy bezmasé.

Důraz na bezmasá jídla

Jednou z nejdiskutovanějších změn je požadavek, aby každá školní jídelna nabízela **alespoň 2 plnohodnotná bezmasá hlavní jídla týdně**. Toto opatření reaguje na nadměrnou konzumaci masa v české populaci a na doporučení odborníků zvýšit podíl rostlinných bílkovin (luštěnin, obilovin) ve stravě dětí. Také v tomto ohledu jsou již nyní školní jídelny, které nabízí bezmasé pokrmy jednou až dvakrát týdně, a tato změna pro ně nebude nová. Příprava luštěnin vyžaduje správnou předběžnou úpravu, některé se musí dlouho namáčet. Avšak moderní technologie, které mají školní jídelny k dispozici, zajišťují jejich dostatečnou a časově zvládnutelnou tepelnou úpravu. Technologické zpracování a tepelná úprava obilovin není pro školní jídelny ničím novým. Vyvstávají spíše otázky, jakou formou tyto rostlinné potraviny s kvalitním obsahem bílkovin kombinovat, upravit, dochutit a servírovat dětem, aby jim chutnaly a nekončily v koši. Nicméně možná není nutné vymýšlet mnoho nového, ale poohlédnout se po ověřených bezmasých pokrmech a kombinacích, které se v české kuchyni připravují již dlouhodobě a možná je jen **inovovat modernějším způsobem** zahušťování a dochucování. Není ani nutné tyto bezmasé pokrmy nálepkovat slovem „vegetariánské". Vzpomeneme-li si na školní stravování 70. až 80. let, bezmasé pokrmy se podávaly běžně, bezmasé pokrmy byly součástí stravování v našich zemích po celá staletí.

> **Spojení luštěnin a obilovin, doplněné mléčnými výrobky či vejci, vytvoří plnohodnotné hlavní jídlo bez nutnosti masa.**

Trochu historie a tradic

Tradiční kuchyně českých zemí se vyznačuje bohatou paletou výživově hodnotných pokrmů na bázi rostlinných surovin, které neobsahují maso, avšak zajišťují dostatečný nutriční přínos díky vhodné **kombinaci luštěnin, obilovin, brambor a živočišných produktů**, jako jsou mléko, tvaroh a vejce. Mezi příklady takových jídel patří čočka na kyselo s vejcem, vařené brambory

s tvarohem či kroupy s mlékem. Tyto pokrmy jsou příkladem tzv. komplementární kombinace rostlinných a živočišných zdrojů bílkovin, která zajišťuje odpovídající zastoupení esenciálních aminokyselin a přispívá k celkové biologické hodnotě stravy. Z historických údajů vyplývá, že již v 19. století byla jídla jako brambory s tvarohem a máslem běžnou součástí venkovské stravy, přičemž šlo o pokrmy s vysokým sytícím efektem a příznivým nutričním profilem.

Podobně pokrmy typu hrachová kaše či špenát s vejcem se tradičně řadily mezi cenově dostupná, ale nutričně adekvátní jídla ve venkovských domácnostech i ve veřejném stravování. Spojení luštěnin (např. hrách, čočka) s obilovinami, případně doplněné mléčnými výrobky nebo vejci, umožňuje vytvořit plnohodnotné hlavní jídlo bez nutnosti použití masa.

Historické prameny dokládají, že bezmasá strava měla v českém prostředí nejen náboženský a kulturní význam, ale také praktickou úlohu v obdobích ekonomických a válečných krizí. Klasická *Domácí kuchařka* Magdaleny Dobromily Rettigové z roku 1826 zahrnuje rozsáhlý soubor přibližně dvou set receptů označených jako postní, tedy bezmasých. Receptury na čočkovou či hrachovou polévku, dodnes známé v podobném složení, ilustrují kontinuitu tohoto stravovacího modelu.

Spotřeba masa v České republice se od 50. let výrazně proměnila. V 50. letech činila roční spotřeba masa přibližně 50 kg na osobu, přičemž nejčastěji se konzumovalo hovězí a vepřové maso. Vrcholu dosáhla spotřeba v 80. letech, kdy se pohybovala kolem 100 kg na osobu za rok, z toho zhruba 60 kg tvořilo vepřové a přibližně 20 kg hovězí maso. Po roce 1989 došlo k zásadnímu obratu: spotřeba hovězího masa výrazně klesla (např. z 23 kg v roce 1989 na méně než 8 kg po roce 2000), zatímco drůbeží maso postupně stoupalo (z 12 kg v roce 1990 na více než 29 kg v roce 2020). Celková spotřeba masa se po roce 2020 ustálila okolo 80–85 kg ročně, přičemž dominantní zůstává vepřové (cca 40 kg), následované drůbežím. Doplňující údaj o spotřebě masa v roce 2024 není viditelný na grafu dle ČSÚ, činí na osobu 85,3 kg.

> **Na rozdíl od průmyslově vyráběných bezlepkových produktů dodávají pokrmy z pseudoobilovin dětem potřebné živiny.**

Moderní výživová doporučení zcela jistě nevolají po návratu k extrémně nízké poválečné spotřebě masa, protože libové maso považujeme za jeden ze zdrojů kvalitních bílkovin a dalších významných nutričních látek. Cílem školních obědů je z dlouhodobého hlediska podávat dětem vyvážený jídelníček, s dostatkem rostlinné stravy, která je nositelem vlákniny, bioaktivních látek, obsahuje méně nasycených tuků a soli.

Omezení sladkých pokrmů

Nová pravidla **omezují frekvenci zařazování sladkých hlavních jídel**. Tradiční sladké obědy (knedlíky s ovocem, žemlovka, buchtičky se šodó apod.), které dříve mohly být na jídelníčku klidně každý týden, nyní smějí být podávány **maximálně dvakrát do měsíce**. Tento limit reflektuje snahu snížit dětem příjem přidaných cukrů. Sladká jídla obvykle neobsahují dostatek bílkovin a zeleniny, naopak mívají vysoký glykemický index. Školní jídelny musí tedy upravit měsíční plány tak, aby sladká jídla byla spíše výjimečným zpestřením, a nikoli pravidlem.

Školní oběd je pouze jedno z několika denních jídel, tudíž můžeme předpokládat, že další sladké typy jídel mohou děti konzumovat v rámci jídelníčku v domácím prostředí. Častěji to mohou být snídaně nebo odpolední svačiny. Odborníci se proto shodují,

> **Omezení sladkých hlavních jídel ve prospěch pestrých a vyvážených pokrmů má benefity pro výživu a zdraví dětí.**

že omezování sladkých hlavních jídel ve prospěch pestrých a vyvážených pokrmů má benefity pro výživu a zdraví dětí.

Evidenční a provozní změny

Novela obsahuje i ustanovení ovlivňující organizaci provozu. Zavádí se **nová věková kategorie strávníků 2–3 roky** pro účely finančních limitů a normování porcí. Mateřské školy tedy nově rozlišují zvlášť děti mladší tří let, pro které platí menší porce a nižší ceny obědů. Je nutné upravit výdej tak, aby tato nejmenší batolata dostala skutečně přiměřené množství jídla s ohledem na **nižší toleranci soli** a na riziko dušení (krájet na menší kousky apod.).

V předchozí právní úpravě školního stravování byly děti předškolního věku zahrnuty do věkové skupiny 3–6 let, bez zvláštního rozlišení mladších dětí. V praxi to znamenalo, že i dvouleté děti navštěvující mateřskou školu byly automaticky zařazeny do stejné kategorie jako šestileté, a tudíž jim byly přidělovány porce i složení stravy odpovídající starším předškolákům. Tato neadekvátnost však neodrážela jejich nižší energetické a fyziologické potřeby ani **zvýšené nároky na bezpečnost pokrmů** (např. velikost porcí, úprava konzistence).

Naopak děti se schváleným odkladem školní docházky, které v mateřské škole zůstávaly i po dovršení sedmi let věku, byly povinně zařazeny do skupi-

Jak je na tom nutriční složení těchto sezonních druhů ovoce a zeleniny?
(Zdroj: Nutridatabaze.cz)

Výživná látka na 100 g potraviny	Jednotka	Jablko (syrové)	Hruška (syrová)	Červená řepa (syrová)
Energetická hodnota	kJ	219	238	166
Energetická hodnota	kcal	52	57	39
Tuky celkem	g	0,4	0,3	0,2
Bílkoviny celkem	g	0,4	0,5	1,3
Sacharidy celkem	g	12,8	14,6	8,9
Z toho vláknina	g	2,3	3,3	1,7
Cukry celkem	g	10,9	10,3	–
Vitamin C	mg	9,3	3,7	10,0
Vitamin A	µg (RE)	2	1	5
Draslík (K)	mg	137	122	273
Vápník (Ca)	mg	6	12	35
Hořčík (Mg)	mg	5	9	15
Fosfor (P)	mg	11	16	39
Sodík (Na)	mg	4	3	45
Železo (Fe)	mg	0,4	0,4	0,7

ny 7–10 let určené původně pro žáky základní školy. Ačkoli výživové potřeby sedmiletých dětí se příliš neliší od šestiletých, docházelo k nepřiměřenému posunu ve stravovacích normách. Tento stav tak vyžadoval revizi kategorizace, která by lépe odpovídala reálným nutričním požadavkům dětí v předškolním věku i potřebám organizace stravovacího provozu v MŠ.

Dále vyhláška formálně umožňuje dětem a žákům konzumovat ve školní jídelně **vlastní donesené jídlo** a ukládá jídelnám povinnost poskytnout těmto strávníkům nezbytnou pomoc. Prakticky to znamená, že pokud si dítě přinese například bezlepkový oběd z domova, má právo sníst jej v jídelně společně s ostatními dětmi a personál mu pomůže s ohřátím či manipulací podle potřeby. Jídelny by si měly tuto možnost ošetřit ve vnitřním řádu (evidovat, které děti nosí vlastní jídlo, a vymezit zodpovědnost dle vyhlášky).

Které ovoce či zeleninu zařadit v lednu do jídelníčku?

Zimní měsíce sice nenabízejí tolik barevných druhů zeleniny jako jaro či léto, přesto i leden poskytuje vhodné možnosti pro správné a sezonní složení jídelníčku. Ideální volbou jsou kořenová zelenina (mrkev, celer, petržel), **červená řepa**, dýně, zelí nebo kysané zelí, které je přirozeným zdrojem vitaminu C a probiotických kultur. Z ovoce dominují zejména **jablka a hrušky** ze skladových zásob – lokální, výživově hodnotné a stále chutné.

Jablka, hrušky i červená řepa jsou bohaté na polyfenoly, flavonoidy, vlákninu a antioxidanty, které vědecké studie spojují s podporou imunitního systému, střevní mikrobioty, **protizánětlivým efektem a prevencí metabolických problémů**. Například u dětí byly popsány pozitivní efekty jablek na udržení hmotnosti a profil lipidů. U dospívajících pak vyšší příjem ovoce bohatého na polyfenoly (jablka, hrušky) koreloval s nižšími zánětlivými markery. Tyto poznatky podporují doporučení pravidelné konzumace jablek, hrušek a červené řepy v dětské výživě.

Z tabulky nutričního složení vyplývá, že uvedené druhy ovoce a zeleniny – jablka, hrušky a červená řepa – představují významný zdroj vlákniny, zejména pektinů. Mezi sacharidy převažují jednoduché cukry, s dominantním zastoupením fruktózy. Z hlediska mikronutrientů je u všech druhů patrný vyšší obsah draslíku, červená řepa navíc přispívá i k příjmu vápníku a listové zeleniny, a jablka a hrušky jsou zdrojem vitaminu C.

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