



SPOTŘEBNÍ KOŠ

Spotřební koš vyjadřuje zastoupení různých potravin, které by se ve školních jídelnách měly objevovat na talíři strávníků. Jeho cílem je zajistit dostatečnou pestrost a výživovou hodnotu školního stravování. Protože se jedná o 20 let starý koncept, je vhodné jej doplňovat modernějšími pravidly doporučené pestrosti.

Princip spotřebního koše je jednoduchý – stanovuje 10 základních skupin potravin (maso, ryby, luštěniny, zelenina atp.) a množství, ve kterém by měly být podávány strávníkům. Množství je stanoveno jako denní průměr, jeho plnění se ale hodnotí souhrnně za celý měsíc.

Historie spotřebního koše

1989: Vyměření doporučených denních dávek

1993: Vznik spotřebního koše (podle dávek z roku 1989)

1997: Metodický pokyn k plnění spotřebního koše

2005: Poslední úprava vyhlášky, zvýšení povolené odchylky na 25 %

Spotřební koš je pro dobrou jídelnu pouze základ

Spotřební koš stále vychází z 25 let starých dávek a jeho poslední úprava je stará 10 let. Poznatky o správném stravování se od té doby zásadně změnily, stejně jako suroviny, které mají školní jídelny k dispozici.

Do hry navíc vstoupily výběrové jídelníčky. Pokud si strávník na každý den volí ze dvou obědů, existuje přes 1 000 000 různých jídelníčků, které si může pro daný měsíc sestavit.

Berme proto spotřební koš jako koleje, po kterých vypravíme vlak a co do vlaku naložíme je na nás. Pokud chceme vytvořit skutečně pestrý a zdravý jídelníček, musíme spotřební koš doplnit například o Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši.

Jak přesně spotřební koš funguje?

- Spotřební koš rozděluje potraviny do 10 základních skupin – na maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, volné tuky, volné cukry, ovoce, zeleninu, brambory a luštěniny.
- Tabulka stanovuje gramáž potravin, které jídelna nakoupí. Počítá tak se ztrátou při zpracování.
- Dodržení spotřebního koše by mělo zajistit, že strávník dostane potřebné množství všech živin odpovídající jeho věku.

- Plnění denních průměrů stanovených spotřebním košem se vyhodnocuje jednou měsíčně. Například podmínku 10 gramů rybiho masa denně tak můžete na celý měsíc splnit dvěma obědy se 100 gramy ryby.
- Jídlna se může od stanoveného množství odchýlit o $\pm 25\%$. Množství volných cukrů a tuků ovšem představuje maximální povolené hodnoty.
- Spotřební koš definuje Vyhláška 107/2005 Sb., o školním stravování.

MNOŽSTVÍ POTRAVIN VE SPOTŘEBNÍM KOŠI STANOVENÉ VYHLÁŠKOU

Druh a množství vybraných potravin v g na strávníka a den (jak nakoupeno)										
Věková skupina strážníků, hlavní a doplňková jídla	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výrobky	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3 -6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
7 -10 r. oběd	64	10	55	19	12	13	85	65	140	10
11 -14 r. oběd	70	10	70	17	15	16	90	80	160	10
15 -18 r. oběd	75	10	100	9	17	16	100	90	170	10
Celodenní stravování										
3 -6 r.	114	20	450	60	25	40	190	180	150	15
7 -10 r.	149	30	250	70	35	55	215	170	300	30
11 -14 r.	159	30	300	85	36	65	215	210	350	30
15 -18 r.	163	20	300	85	35	50	250	240	300	20

- Průměrná spotřeba potravin je vypočtena ze základního sortimentu potravin tak, aby bylo zajištěno dosažení příslušných výživových norem. Je uvedena v hodnotách „jak nakoupeno“ a je do ní zahrnut i přirozený odpad čištěním a dalším zpracováním. Z celkové denní výživové dávky se započítá v průměru 18% na snídani, 15% na přesnídávku, 35% na oběd, 10% na odpolední svačinu a 22% na večeři.
- Spotřeba potravin odpovídá měsíčnímu průměru s přípustnou tolerancí +/- 25% s výjimkou tuků a cukru, kde množství volných tuků činí přibližně 1:1 s důrazem na zvyšování podílu tuků rostlinného původu.
- Množství zeleniny, ovoce a luštěnin lze zvýšit nad horní hranici tolerance. Při propočtu průměrné spotřeby se hmotnost sterilované a mražené zeleniny násobí koeficientem 1,42. U sušené zeleniny se hmotnost násobí koeficientem 10 (10 dkg = 1 kg).
- Součástí jídel je vždy nápoj a k dosažení žádoucích hodnot vitamínu C je nutno zařazovat do jídelníčku nápoje, kompoty a zeleninové saláty s přísadkou vitamínu C.
- Laktoovegetariánskou výživu lze uplatnit v případě, že s tím souhlasí všichni zákonní zástupci nezletilých strážníků nebo zletilí strážníci, nebo u provozovatelů stravovacích služeb, kde lze uplatnit podávání jídel na výběr. Průměrnou spotřebu potravin lze doplnit drůbežím a rybím masem.
- Souhlasí-li zákonný zástupce strážníka nebo zletilý strážník, lze strážníkům ze tříd se sportovním zaměřením, strážníkům vykonávajícím sportovní přípravu a strážníkům v konzervatoři připravujícím se v oboru tance zvýšit celkovou denní výživovou dávku s přihlednutím k charakteru tělesné činnosti až o 30%. Další zvýšení je možné pouze na doporučení lékaře.

NEDOSTATKY SPOTŘEBNÍHO KOŠE

Struktura spotřebního koše neodpovídá některým moderním poznatkům o správném stravování.

- Množství živočišných bílkovin přesahuje současná doporučení dietologů, rostlinných bílkovin by naopak strážníci měli dostávat více.
- Spotřební koš neřeší, jaké nápoje by měla jídelna nabízet (slazené nápoje jsou často zdrojem dalšího přidaného cukru).
- Spotřební koš nestanovuje množství obilovin, přestože jsou významným zdrojem sacharidů, které tvoří základ stravy.
- Spotřební koš řeší pouze nakoupené množství, nikoli kvalitu potravin a způsob jejich přípravy.
- Pokud jídelna nakupuje hotové potraviny a polotovary, skryjí se v nich některé suroviny (zejména tuky a cukry), které se v celkovém přehledu neobjeví.

Maso

- Spotřební koš klade požadavky pouze na množství, ne na kvalitu. Nerozeznává, zda se jednalo o tučné, nebo libové maso. Připouští použití uzenin, které by v jídelníčku neměly mít své místo.
- Stanovené množství bílkovin přesahuje současná výživová doporučení zemí EU i jiných.

Ryby

- Protože maso a ryby spadají do dvou různých kategorií, není možné zvýšit zastoupení ryb na úkor masa. Z výživového hlediska by to ovšem bylo žádoucí.
- Spotřební koš neřeší druh ani úpravu ryb. Pangasius v trojobalu a makrela na grilu přitom mají zcela rozdílné výživové hodnoty.

Mléko a mléčné výrobky

- Protože mléko a mléčné výrobky spadají do dvou různých kategorií, není možné je zaměňovat. Z výživového hlediska mezi nimi přitom není velký rozdíl.
- Školní jídelny mívají problém naplnit požadavek na množství tekutého mléka. Děti si často kupují školní mléko ke svačině a o další k obědu nemají zájem.
- Cukr a tuk, které se ve velké míře objevují v některých mléčných výrobcích, nejsou započítávány do příslušných kategorií.

Cukry

- Školní jídelna nevykazuje cukr skrytý v polotovarech či kupovaném pečivu. Ovocné knedlíky, směsi na pečení moučníků, instantní kaše či ranní cereálie jsou přitom cukru plné.
- Spotřební koš neomezuje použití umělých sladidel.
- Děti obvykle konzumují výrazně více jednoduchých sacharidů, než je žádoucí.

Tuky

- Spotřební koš nezapočítává tuky vázané v potravinách – tekutých základech omáček a polévek, instantních jíškách, hotových pomazánkách či pečivu.
- Tuky nejsou nijak rozdělovány podle kvality – mezi olivovým olejem a sádlem není z hlediska spotřebního koše rozdíl.

Ovoce a zelenina

- Pro splnění limitu musí jídelna ovoce nabízet několikrát týdně. Nejsou ale kladeny žádné požadavky na jeho rozmanitost, a žáci tak často dostávají jen tři druhy ovoce (např. banány, jablka a pomeranče).
- Spotřební koš nijak neřeší, zda zelenina prošla tepelnou úpravou, přestože to má zásadní vliv na obsah živin.
- Zařízení s výběrovým jídelníčkem mohou limit naplnit pouze tím, že každý den jako třetí jídlo nabízejí salát či vegetariánský pokrm.
- Potíž je také ve velikosti porcí. Zatímco například listový salát by dítě snědlo bez problémů, čtvrtkilový pomeranč už po obědě sníst nezvládne. Pro jídelnu je přitom snazší limit naplnit právě těžším ovocem.
- Řada škol je zapojena také do projektu Ovoce do škol. Dejte si pozor na to, abyste stejný druh ovoce nevydávali ve dny, kdy ho děti dostanou v rámci tohoto projektu.

Luštěniny

- Spotřební koš neřeší úpravu, kvalitu ani rozmanitost luštěnin (jídelny často zcela opomíjejí cizrnu či fazole).
- Školní jídelny z luštěnin obvykle vaří kaše, které děti nemají rády. Porce kaši navíc bývají příliš velké a doplněné nezdravou uzeninou.
- Výživoví odborníci doporučují poměr rostlinných a živočišných bílkovin 1:1. V případě luštěnin je tedy dobré dodržovat spíše horní limit tolerance.

Sůl

- Spotřební koš nijak neomezuje množství soli, přestože její doporučená denní dávka je u dětí v České republice obvykle překračována o 400 % – 600 %.
- Nevařte podle chuti dospělých lidí. V obědu dítěte by se nemělo objevit více než 1,75 gramu soli.
- Pozor na polotovary – bývají plné soli.

ČASTÉ CHYBY PŘI VEDENÍ SPOTŘEBNÍHO KOŠE

- Kombinování různých strávníků dohromady – zásadní chybou je zejména kombinovat základní školu s mateřskou školou, kde děti mimo obědů odebírají také svačiny a přesnídávky.
- Špatné vykazování množství surovin – někdy dochází k záměně kusů a kilogramů, případně zavedení chybné gramáže.
- Chybné zařazování surovin do skupin potravin – školní jídelny často pomazánkové máslo a tofu chybně řadí do mléčných výrobků, kuskus do luštěnin, müsli tyčinky do ovoce a podobně.
- Používání nesprávných koeficientů – je zapotřebí, abychom základní údaje při zadávání do počítače několikrát zkontrolovali. I drobná chyba (například zadání nesprávného počtu strávníků) může trvale zkreslovat výsledky.

JAK NABÍDNOUT KVALITNÍ STRAVU A DODRŽET SPOTŘEBNÍ KOŠ?

1. Zvažte, zda je opravdu nejlepší cestou nabízet výběrový jídelníček. Pokud každý den uvaříte jen jedno výživově hodnotné jídlo, můžete díky nižším nákladům nakoupit kvalitnější suroviny a zároveň zaručit, že jídelníček dětí bude opravdu pestrý a vyvážený.
2. Pokud se rozhodnete pro výběrový jídelníček, nenabízejte více než dvě jídla. Už tak je pravděpodobné, že se ve výsledku složení stravy jednotlivých dětí bude od spotřebního koše odchýlovat.
3. Při sestavování jídelníčku se řiďte Nutričním doporučením ke spotřebnímu koši. Ta ze spotřebního koše vychází, proto se vzájemně ideálně doplňují. Abyste pochopili, jak s pravidly pracovat, zkuste si podle nich zpětně zkontrolovat některý ze starších jídelníčků. Nezapomeňte, že v případě výběrového jídelníčku je zapotřebí obě menu hodnotit odděleně.

4. Zkontrolujte počítačový program, ve kterém spotřební koš vedete. Neopakujete některou z nejběžnějších chyb?
- a. Nevedete zároveň spotřební koš pro základní i mateřskou školu, přestože děti v mateřské škole odebírají také svačiny a přesnídávky?
 - b. Odpovídá počet strávníků spadajících do spotřebního koše reálnému stavu? Odpovídá také jejich věk?
 - c. Nezkreslují vám spotřební koš cizí strávníci?
 - d. Máte u všech nakupovaných potravin správně zadanou gramáž? Neprohodili jste jednotky (kusy, kilogramy a gramy)?
 - e. Zařadili jste problematické potraviny do správné skupiny? Nejčastěji jídelny chybují například u pomazánkového másla, oleje na smažení, sirupu, džemu či kečupu.
 - f. Máte ke každé skupině přiřazený správný koeficient?

Samotné dodržování pravidel spotřebního koše by mělo být jen prvním krokem na cestě za kvalitní a vyváženou stravou. Vhodné proto je, abychom se zároveň řídili Nutričním doporučením ke spotřebnímu koši. Sestavit pestrý a vyvážený jídelníček, který odpovídá výživovým doporučením, zabere více času. Musíme si ale uvědomit důležitou věc – děláme to pro zdraví našich dětí.