

# ZDRAVÁ ŠKOLNÍ SVAČINA

**KOLEKTIV AUTORŮ**

SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU

HYGIENICKÁ SLUŽBA - STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ  
ÚSTAV

# **PROJEKT ZDRAVÁ ŠKOLNÍ SVAČINA**

**TEORETICKÁ VÝCHOVA A PRAKTICKÁ APLIKACE KE  
SPRÁVNÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU, PATŘÍ DO  
VZDĚLÁVÁNÍ NAŠÍ MLADÉ GENERACE**

DOSTATEČNĚ PESTRÁ, NUTRIČNĚ BOHATÁ, PRO DĚTI  
VHODNÁ A ENERGETICKY UMĚRNÁ STRAVA BY MĚLA  
BÝT PROTO NABÍZENA NEJEN VE ŠKOLNÍCH  
JÍDELNÁCH, ALE I VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ.

**TAK VZNIKL I PROJEKT ZDRAVÁ ŠKOLNÍ SVAČINA**

# NUTRIČNÍ POTŘEBY DĚTSKÉHO ORGANISMU

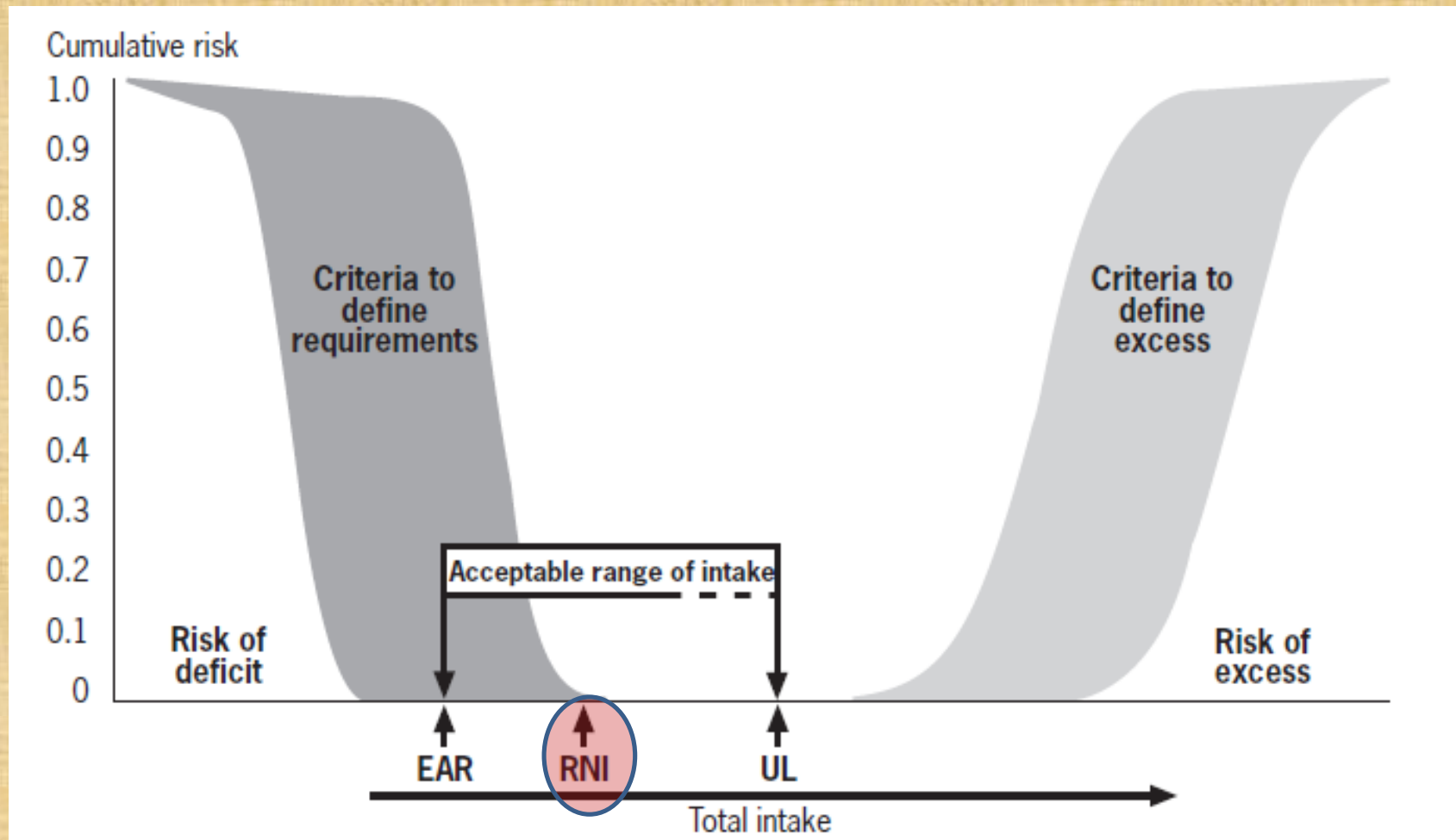
Nutriční potřeby rostoucího a vyvíjejícího se organismu se rychle mění. Nedostatečný nebo nadbytečný příjem energie či jednotlivých živin je většinou poznáván až v klinických souvislostech.

Projekt zdravá školní svačina se opírá o doporučené referenční hodnoty pro příjem živin v dětském věku

# REFERENČNÍ HODNOTY PRO PŘÍJEM ŽIVIN

**Referenční hodnoty pro příjem živin** jsou stanovovány na základě vědeckých studií metabolických procesů lidského organismu. Vzhledem k nedostatečnému výzkum této problematiky v ČR, Společnost pro výživu publikovala v roce 2011 překlad doporučení, která jsou platná v zemích středoevropského regionu – DACH (Německo, Rakousko a Švýcarsko) a z tohoto pohledu je i zpracován projekt zdravá školní svačina.

# REFERENČNÍ HODNOTY PRO PŘÍJEM ŽIVIN



**EAR** – ODHADOVANÁ PRŮMĚRNÝ POTŘEBA ( KRYJE POTŘEBY 50% ZDRAVÉ POPULACE  
**RNI** – **DOPORUČENÝ PŘÍJEM ŽIVIN = EAR + 2SD (SD = 10-12,5% PŘÍJMU)**, DOPORUČENÝ  
PŘÍJEM ŽIVIN KRYJE POTŘEBY 97,5% POPULACE, **UL** – TOLEROVANÁ HORNÍ HRANICE  
PŘÍJMU

# **PROJEKT ZDRAVÁ ŠKOLNÍ SVAČINA**

- **PROBLEMATIKA VÝŽIVY ŠKOLNÍCH DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH**
- **PROGRAMY K OZDRAVĚNÍ SORTIMENTU POTRAVIN A NÁPOJŮ VE ŠKOLÁCH ČR A V ZAHRANIČÍ**
- **DOPORUČENÍ K VOLNÉMU PRODEJI POTRAVIN A NÁPOJŮ VE ŠKOLSKÝCH ZAŘÍZENÍCH**
- **DOPORUČENÍ K ÚPRAVĚ SORTIMENTU ŠKOLNÍCH AUTOMATŮ A BUFETŮ**
- **PROBLEMATICKÉ ŽIVINY JEJICHŽ OBSAH V POTRAVINÁCH JE POTŘEBA ŘEŠIT**

# PROBLEMATIKA VÝŽIVY ŠKOLNÍCH DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

## NEPRAVIDELNÝ PŘÍJEM POTRAVY

- Vynechávání snídaně, svačin
- Omezená konzumace polední stravy (vyhledávání náhradních zdrojů mimo školní jídelny či mimo domov)
- Vyšší konzumace stravy ve večerních hodinách
- Nedostatečný příjem tekutin

**DOPORUČENÍ : Energetický obsah pro snídaně = 20% celkové denní energie, pro svačinu = 10 -15% , pro oběd = 35%, pro večeři 25-30%**

## NEVHODNÉ SLOŽENÍ JÍDELNÍČKU

- Příjem energeticky bohatých a nutričně chudých potravin (s vysokým obsahem satureovaných mastných kyselin, volných cukrů)
- Nedostatečný příjem některých živin (polynenasycené mastné kyseliny , vápník, vitamin D, vitamin C, vláknina .....)
- Nadměrný příjem některých živin (sodík....kuchyňská sůl)

**DOPORUČENÍ : Strava dítěte musí být dostatečně pestrá a vyvážená potřebám rostoucího a vyvíjejícího se dětského organismu, jehož nároky na příjem živin jsou pro tento věk specifické**

# PROGRAMY K OZDRAVĚNÍ SORTIMENTU POTRAVIN A NÁPOJŮ

**V České republice není zatím realizováno žádné plošné opatření, které by regulovalo nabídku potravin a nápojů ve školách, mimo školní jídelnu**

Existují však některé programy, které jsou přímo zaměřeny na podporu konzumace některých potravin - mléka, ovoce nebo zeleniny.

## **V zahraničí :**

Francie: jediná země s úplným zákazem automatů na základních a středních školách (2005).

Italie : obsah automatů je kontrolován vedením škol nebo na přání rodičů a přizpůsobován zásadám zdravé výživy

USA : zákonem upravuje sortiment nabízených potravin a nápojů ve školách podle odborných doporučení



# DOPORUČENÍ K VOLNÉMU PRODEJI POTRAVIN A NÁPOJŮ VE ŠKOLSKÝCH ZAŘÍZENÍCH

Doporučení pro volný prodej potravin a nápojů ve školských zařízeních bylo vypracováno pro odbornou i laickou veřejnost jako doporučená metodika pro výběr sortimentu nápojů a potravin, dostupných ve školách.

Cílem tohoto doporučení je usnadnit zřizovatelům a provozovatelům škol výběr vhodného dodavatele potravin a nápojů nebo výběr z jeho nabídky. Uvedené doporučení by mělo sloužit i rodičům, pedagogům a dalším osobám, které se podílejí na utváření stravovacích návyků dětí.

Vzhledem k rozdílům energetických a nutričních potřeb mladších (6- 10let) a starších (11-15let) dětí je návrh určen pro **malé nebo velké svačiny.**

# KRITÉRIA PRO MALÉ/**VELKÉ** SVAČINY

- Energetický obsah je **960-1185 kJ** / **1275-1680 kJ**
- Maximálně 30-35% energie pochází z tuků - **7,5-10,9 g** / **10,5-15,5 g**
- Maximálně 10% energie pochází z nasycených mastných kyselin mohou -**2,5-3,1 g** / **3,3-4,4 g**
- Transmastné kyseliny mohou být obsaženy pouze v potravinách, ve kterých se vyskytují přirozeně, maximálně **do 1% energie** -**0,2 g/0,3 g**
- Maximálně 10% energie pochází z přídavných cukrů **5,6 – 7 g** / **7,5-10g**  
maximálně 20% energie pochází z volných cukrů - **11,3-13,9 g** / **15-19,8 g**

. / .

# KRITÉRIA PRO MALÉ/**VELKÉ** SVAČINY

- Maximální obsah sodíku **do 480mg - 1,2 g /1,2 g** kuchyňské soli
- Součástí svačiny by mělo být **ovoce a zelenina nejlépe v čerstvém stavu**
- Součástí svačiny by měl být nápoj v množství **200-350 ml/ 200-350ml**
  - čistá, neslazená, CO2 nesycená voda bez aditivních látek, s celkovou mineralizací 150-500mg/l
  - mírně ochucené nápoje s obsahem volných cukrů nejvýše 10g v balení
  - potravina –mléko v množství 250 ml jako samostatná svačina současně nápoj, včetně svých variant s přídavkem volných cukrů do 10 g /balení

# DOPORUČENÍ K ÚPRAVĚ SORTIMENTU ŠKOLNÍCH AUTOMATŮ A BUFETŮ

- **Vhodné nápoje a tekutiny**

(pitná voda, slabě mineralizované neochucené minerální vody, luštěninové nebo obilninové nápoje obohacené vápníkem- neochucené nebo ochucené s maxim. obsahem 10g volných cukrů, ovocné, zeleninové a ovocno-zeleninové šťávy bez přidaného cukru, s celkovým obsahem cukru do 10g na balení...)

- **Nevhodné nápoje a tekutiny**

( kofeinové a jiné povzbuzující nápoje, sladké nápoje a limonády, slazené minerální vody, slazené ovocné nápoje, energetické nápoje, silně mineralizované minerální vody, instantní nápoje .....

- **Mléko a mléčné výrobky**

(měly by být nedílnou součástí sortimentu školních automatů či bufetů – polotučné mléko trvanlivé, neochucené nebo ochucené s obsahem volných cukrů (mimo laktózu) maxim.10g, jogurtová mléka a nápoje, acidofilní mléka, nápoje z podmáslí, kefírová mléka, zákysy....., jogurty s celkovým obsahem volných cukrů do 20% energie, přidaným cukrem do 10% energie, obsahem tuků do 35 % a SAFA do 10% energie, s obdobným omezením obdobně tvarohy , tvarohové a jogurtové dezerty, sýry ....

# DOPORUČENÍ K ÚPRAVĚ SORTIMENTU ŠKOLNÍCH AUTOMATŮ A BUFETŮ

- **Pečivo, bagety, obložené chleby, sendviče**

( preferujeme : pečivo s vysokým podílem celozrnné mouky, s podílem žitné mouky, s obsahem celých zrn, obilných klíčků či otrub ... pro menší svačiny i bílé pečivo. Sladké pečivo s nízkým podílem přidaného cukru (do 10 energetických procent, volných cukrů do 20%, celozrnné sušenky, tyčinky, krekery .....)

- **Luštěninové výrobky**

(sojové jogurty, nápoje a dezerty s obsahem přidaného cukru do 10% energetických procent a volných cukrů do 20%, luštěninové pomazánky, tofu .....)

- **Ovoce, zelenina , ovocné a zeleninové výrobky**

( čerstvé ovoce a zelenina, ovocné a zeleninové saláty, nedoslazovaná pyré z ovoce a zeleniny s obsahem volných cukrů do 20% ideálně s přídavkem celozrnných obilnin nebo mléčné bílkoviny

- **Semínka,ořechy a výrobky z nich**

( ořechové a semínkové tyčinky s nízkým podílem přidaného cukru do 10 energetických procent .....)

# PŘÍKLADY VHODNÝCH SVAČIN

- Kmínový konzumní chléb 40g (60g), margarin 10g (45% tuku), ½ vařeného vejce 25g, ledový salát 10g, ředkvička 10g + 100 ml probiotického nápoje + 200-350ml vody  
Energie 1028,7 kJ, Tuky 8,6g, SAFA 2,9g, Cukry bez laktózy 12,2g, Laktóza 4,6g, Sodík 285,9 mg
- Vanilkový jogurt (3,4% tuku) 120 g + jemné ovesné vločky 20g, meruňka 100g, nápoj voda 250-350 ml  
Energie 970,5 kJ, Tuky 4,7g, SAFA 2,3g, Cukry bez laktózy 8,3 g, Laktóza 6,1 g, Sodík 77 mg
- Zeleninový salát s kousky lososa a s kuskusem (losos grilovaný steak 40 g, kuskus 80 g, okurka 30 g, rajče 30 g, paprika 20g, olivový olej 5 g, sůl  
nápoj voda 250-350 ml  
Energie 1178 kJ, Tuky 6,7g, SAFA 1,6g, Cukry bez laktózy 1,9 g, Laktóza 0 g, Sodík 102 mg

# PROBLEMATICKÉ ŽIVINY JEJICHŽ OBSAH V POTRAVINÁCH JE POTŘEBA ŘEŠIT

- **Kuchyňská sůl (řešení s výrobcí potravin)**
- **Příjem volných cukrů -mono a disacharidů  
(řešení s výrobcí potravin)**
- **Náhradní sladidla (vznik návyku přijímat příliš mnoho potravin  
a nápojů se sladkou chutí ... vznik nadváhy)**

# ZÁVĚR

- **V zájmu cílené potravinové a výživové politiky státu je nejen podporovat zajišťování dostatečného množství zdravotně nezávadných, zdraví prospěšných a ekonomicky dosažitelných potravin, ale i usměrňovat společenský systém ke zdravému způsobu výživy**
- **Dobře aplikovaná, adekvátní teoretická , ale i praktická edukace mládeže může být významným faktorem prevence rozvoje závažných onemocnění do dospělého věku**
- **Výživa významně ovlivňuje zdravotní stav člověka a proto úprava nabídky nápojů a potravin ve školním prostředí je jedním z významných nástrojů cílené prevence**



# ZPRACOVALI

**Koordinátoři studie:**

## **SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU**

FN Motol, Odd.léčebné výživy

MUDr. P.Tláskal,CSc

## **HYGIENICKÁ SLUŽBA - STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV**

Centrum podpory veřejného

zdraví MUDr.M.Nejedlá

**Autoři:**

(v abecedním pořadí)

Bc.M.Balíková,DiS

Mgr.M.Floriánková

Mgr.T.Fujáková

Mgr.A.Košťálová

Mgr.L.Suchopárová,Ph.D.

MUDr.P.Tláskal,CSc

**DĚKUJEME ZA POZORNOST**