

Statutární město Liberec

Rezort školství, kultury, sociálních věcí a cestovního ruchu

Odbor školství, kultury a sociálních věcí

**Doporučení pro stravování v mateřských a základních
školách, zřizovaných statutárním městem Liberec**

Liberec, 06/2015

Úvod

Statutární město Liberec jako zřizovatel mateřských a základních škol vydává **Doporučení pro stravování v mateřských a základních školách, zřizovaných statutárním městem Liberec** s odkazem na § 32, odst. 2 zákona 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů (a s účinností od 1/9/2015): „*Ve školách a školských zařízeních se zakazuje reklama, která je v rozporu s cíli a obsahem vzdělávání, a reklama, nabízení k prodeji nebo prodej výrobků ohrožujících zdraví, psychický nebo morální vývoj dětí, žáků a studentů nebo přímo ohrožujících či poškozujících životní prostředí a dále reklama a nabízení k prodeji nebo prodej potravin, které jsou v rozporu s výživovými požadavky na zdravou výživu dětí, žáků a studentů. Požadavky na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních, stanoví ministerstvo a Ministerstvo zdravotnictví vyhláškou.*“ A dále s odkazem na § 7a zákona 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, ve znění pozdějších předpisů: „*Provozovatel potravinářského podniku nesmí ve škole nebo školském zařízení zapsaných do školského rejstříku nabízet k prodeji ani prodávat potraviny, které jsou v rozporu s výživovými požadavky na zdravou výživu dětí, žáků a studentů,*“ a § 92d, odst. 7 téhož zákona: „*Provozovatel potravinářského podniku se dopustí správního deliktu tím, že ve škole nebo školském zařízení poruší zákaz nabízet k prodeji nebo prodávat potraviny, které jsou v rozporu s výživovými požadavky na zdravou výživu dětí, žáků a studentů.*“ (oba paragrafy zákona s účinností od 1/9/2015). Přestože novela školského zákona předpokládá existenci dalšího právního předpisu (vyhláška MŠMT a ministerstva zdravotnictví), který stanoví požadavky na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních, lze už nyní na základě doporučení odborníků vymezit pojem „potraviny, která nejsou v rozporu s výživovými požadavky na zdravou výživu dětí, žáků a studentů“ a doporučit obecně jejich užívání před jinými.

Doporučení je rovněž v souladu s čl. 1 Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 178/2002 ze dne 28. ledna 2002, kterým se stanoví obecné zásady a požadavky potravinového práva, který uvádí, že „*při provádění politik Společenství je třeba zajistit vysokou úroveň ochrany lidského života a zdraví.*“

Jak bylo odbornými studiemi dostatečně prokázáno, nevhodné potraviny a nápoje mohou svým složením nepříznivě ovlivňovat dětský organismus (energetická a nutriční disbalance), a přispívat tak k možnému rozvoji nadváhy, obezity a v dospělosti i řady metabolických a chronických neinfekčních onemocnění, jako jsou cukrovka, kardiovaskulární choroby (onemocnění srdce a cév), nádorová onemocnění či osteoporóza. Zvýšený dohled je především nutné věnovat přemíře obsahu soli a sodíku, jednoduchého volného i přidaného cukru, náhradních sladidel, nasycených tuků, nenasycených mastných kyselin s konfigurací trans-, na druhé straně pak nedostatku vlákniny, vitamínů a minerálních látek z čerstvého ovoce a zeleniny, luštěnin, ořechů, semínek, ryb a kvalitních olejů.

Doporučení pro stravování v mateřských a základních školách, zřizovaných Statutárním městem Liberec, má dvě části. První se zabývá užíváním čerstvých surovin a potravin v zařízeních školního stravování, druhá pak zdravými školními svačinami, tedy sortimentem v prodejních automatech a ve školních bufetech či kantýnách a také se související reklamou na nabízený sortiment v prostorách škol a školských zařízeních. Doporučení k prodejním automatům a bufetům mohou školy využít jako jednoduchý manuál pro výběr vhodného dodavatele volně prodávaného sortimentu.

Text doporučení je konceptualizován tzv. pozitivní formou, a tedy vymezuje příklady, typy a druhy surovin a potravin, které jsou všeobecně považovány za zdravé a žádoucí především při přípravě jídelníčku malých dětí a dospívající mládeže. Zřizovatel v tomto směru vycházel z doporučení a konzultací s Krajskou hygienickou stanicí, Státním

zdravotním ústavem a Krajským úřadem Libereckého kraje – odbor školství, mládeže, tělovýchovy a sportu (metodik předškolního vzdělávání a školního stravování) i z jejich metodických materiálů.

Text doporučení byl projednán s kolegiem ředitelek a ředitelů základních škol, které je poradním orgánem náměstka primátora pro školství, kulturu, sociální věci a cestovní ruch v oblasti primárního vzdělávání, a schválen Radou města Liberec dne 2/6/2015.

Doporučení pro stravování v mateřských a základních školách, zřizovaných statutárním městem Liberec

I. Čerstvé suroviny a potraviny v zařízeních školního stravování

Obecné doporučení: Statutární město Liberec jako zřizovatel doporučuje při standardních provozních podmínkách připravovat v zařízeních školního stravování dětem pokrmy z čerstvých surovin či z produktů s nízkým stupněm zpracování (tzv. konvence). Polotovary s vyšším stupněm zpracování by měly být používány pouze v nenadálých situacích, kdy technické a personální vybavení neumožní použít čerstvé nezpracované potraviny a suroviny, či takovéto suroviny nebyly včas dodány, nebo byly znehodnoceny.

Příklady užití konkrétních surovin a potravin

1. Jsou-li při přípravě pokrmů nezbytné polotovary a potravinové náhražky, pak **doporučujeme použít ty, které neobsahují** transmastné kyseliny (vyskytují se především ve ztužených tucích), GMO (geneticky modifikované organismy), umělá sladidla, nadměrné množství aditiv – tj. více než pět (aromata, látky zvýrazňující chuť, konzervační látky, umělá barviva aj.) a velké množství soli (ve složení je sůl uvedena na jednom z pěti předních míst).
2. Při přípravě pokrmů **doporučujeme používat čerstvé suroviny** a nikoli průmyslově vyráběná ochucovadla do jídel, jako jsou bujony, masové, zeleninové, bylinkové vývary, tekuté polévkové koření, produkty již tepelně upravené, snadno připravené v kombinaci s další složkou (tzv. instantní nebo dehydrované), jako jsou hotové polévky, omáčky, šťávy, základy pokrmů (např. hotové jíšky), směsi pro přípravu hotových pokrmů (např. bramborová kaše, bramborák), směsi pro přípravu dresinků, směsi pro přípravu zálivek, směsi pro přípravu krémů a dezertů, uzeniny a uzenářské výrobky.
3. Pokud je nezbytné použít konzervovaný výrobek, pak **doporučujeme ty, které byly konzervovány za pomoci zvýšené teploty** – sterilizací či pasterizací, nikoli prostřednictvím chemických konzervantů. Je-li to možné, doporučujeme vzhledem k vyššímu obsahu soli před použitím potravinu propláchnout (např. konzervovaná cizrna, fazole, hrášek aj.).
4. Nápoje – **doporučujeme podávat nemléčný a neslazený nápoj** (např. voda s mátou a citronem či neslazený bylinkový nebo ovocný čaj), k dispozici by po celý den měla být i čistá voda z kohoutku. Pokud je nezbytné podávat mírně slazený nápoj (15 – 20 g cukru na 1 litr tekutiny), pak bez umělých sladidel a barviv. K dispozici by ale vždy měla být alternativa v podobě neslazeného nápoje.

II. Zdravé školní svačiny – prodejní sortiment v automatech a bufetech a související reklama

Obecné doporučení: Statutární město Liberec jako zřizovatel doporučuje ředitelkám a ředitelům mateřských a základních škol provést revizi volně prodávaného sortimentu ve školních prodejních a nápojových automatech, bufetech či kantýnách, zohledňovat nadále při výběru jejich dodavatelů/ provozovatelů ty, kteří jsou připraveni dodržovat aktuální poznatky

o zdravé výživě dětí a dospívajících a jejich nutričních potřebách (viz níže *Příklady užití konkrétního prodejního i volně dostupného sortimentu*), a regulovat takové, jejichž prodejní nabídka naopak může u konzumentů vést ke zvýšení výskytu onemocnění souvisejících s nevhodným životním stylem, k dětské obezitě a nevhodným stravovacím návykům. Statutární město Liberec jako zřizovatel souběžně doporučuje ředitelkám a ředitelům mateřských a základních škol v souladu s platnou právní úpravou v oblasti školství regulovat v prostorách škol reklamu na nevhodné potraviny a nápoje s negativním vlivem na utváření stravovacích návyků školáků.

Příklady užití konkrétního prodejního i volně dostupného sortimentu

1. Nápoje – doporučena je/ jsou:

- a) voda z vodovodu (např. prostřednictvím automatů na vodu nebo i jen zajištěním čistých hrnečků ve třídách s umyvadlem a pitnou vodou),
- b) neochucené slabě mineralizované minerální vody, neochucené středně mineralizované minerální vody, slabě ochucené vody s celkovou mineralizací do 500 mg/ litr a s obsahem volných cukrů max. 10 g na 1 balení,
- c) neochucené polotučné mléko trvanlivé, ochucené polotučné mléko trvanlivé s obsahem volných cukrů max. 10 g na 1 balení,
- d) kysané mléčné nápoje neochucené i ochucené (s obsahem volných cukrů max. 10 g na 1 balení), dále jogurtová mléka a nápoje, acidofilní mléka a nápoje, nápoje z podmáslí, kyšky, kefirová mléka a nápoje, syrovátkové nápoje, zákysy a nápoje s bifidokulturou (vždy s obsahem volných cukrů max. 10 g na 1 balení),
- e) neochucené i ochucené luštěninové nebo obilninové nápoje (typ melta, caro, rýžový nápoj, mandlový nápoj aj.) obohacené vápníkem (s obsahem volných cukrů max. 10 g na 1 balení),
- f) ředěné a neředěné ovocné, zeleninové nebo ovocno-zeleninové šťávy bez přidaného cukru (cukr by neměl být uveden ve složení výrobku).

2. Mléčné a sójové výrobky – doporučeny jsou:

- a) jogurty bez zahuštění škroby (s výjimkou ochucující složky), s obsahem tuku do 3,5 % a s obsahem cukrů do 10 g na 100 g výrobku (vč. laktózy),
- b) tvarohy, tvarohové a jogurtové dezerty bez zahuštění škroby (s výjimkou ochucující složky), s obsahem tuku do 10 % a s obsahem cukrů do 10 g na 100 g výrobku (vč. laktózy),
- c) čerstvé, tvarohové nebo tvrdé sýry s obsahem tuku do 35 energetických % a s obsahem nasycených tuků do 10 energetických %, dále bez tavicích solí a ideálně se sníženým podílem soli,
- d) sójové jogurty, nápoje a dezerty s obsahem přidaného cukru do 10 energetických % a celkovým obsahem volných cukrů do 20 energetických %.

3. Pečivo – doporučeno je:
 - a) pečivo s vysokým podílem celozrnné mouky (v zastoupení na 1. místě), s podílem žitné mouky, s obsahem celých zrn, semínek, obilných klíčků či otrub,
 - b) pro děti do 10 let je vhodné nabízet i pečivo bílé.

4. Pomazánky a náplně obloženého pečiva – doporučeny jsou:

polotučné tvarohové, sýrové, zeleninové či luštěninové pomazánky bez majonézy, polotučné čerstvé sýry typu žervé, cottage, máslo nebo rostlinný tuk, kvalitní vysokoprocenní šunka, plátky tvrdého sýra, natvrdo vařené vejce, ryba (např. tuňák), tofu, tempeh aj. + zelenina a ovoce vždy jako nedílná součást obloženého pečiva.

5. Sladké pečivo – doporučeno je výjimečně jako občasně zpestření s následujícími vhodnými příklady:
 - a) nesmažené jemné sladké pečivo s nízkým podílem přidaného cukru (do 10 energetických %). Vhodný je zvýšený obsah celých zrn, semen a ořechů, jinou doporučenou náplní je tvaroh nebo ovoce bez přidaného pudingu, čokolády, máku a s polevami,
 - b) celozrnné sušenky, müsli sušenky, müsli tyčinky a obilné tyčinky s obsahem přidaného cukru do 10 energetických % a volných cukrů celkem do 20 energetických %, ideálně s vysokým podílem celých zrn, semen, ořechů, ovoce, mléka a bez polev.

6. Slané pečivo – doporučeno je výjimečně jako občasně zpestření s následujícími vhodnými příklady:
 - a) celozrnné sušenky, tyčinky, kreky apod. s nízkým obsahem soli, dochucené jemným kořením, bylinkami, sušenou zeleninou, sýrem, semínky aj.,
 - b) pečené knäckebrotky a jejich jemně ochucené deriváty.

7. Ovoce a zelenina – doporučeny jsou:
 - a) čerstvé produkty a saláty,
 - b) v menších dávkách i jednodruhové sušené ovoce a zelenina, příp. směsi bez přidaného cukru, tuku, soli a polev,
 - c) nedoslazovaná pyré bez přidaných zahušťovadel, konzervantů a barviv s obsahem volných cukrů do 20 energetických %.

8. Semínka a ořechy – doporučeny jsou:
 - a) natural, tedy nesolené, neochucené a nepražené směsi ořechů a semínek,
 - b) ořechové a semínkové tyčinky s nízkým podílem přidaného cukru do 10 energetických %.