Stanovisko Ministerstva zdravotnictví k vyhlášce o školním stravování

Ministerstvo zdravotnictví vydalo stanovisko ve věci plnění spotřebního koše (komodity volný tuk a volný cukr). Stanovisko má doporučující charakter a není právně závazné. Vychází ze závěrů jednání Meziresortní pracovní skupiny pro institucionální stravování zřízené Ministerstvem zdravotnictví.

Znění stanoviska:

Stanovisko Ministerstva zdravotnictví k vyhlášce o školním stravování

Dodatek k příloze č. 1 bodu 2

vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů

Plnění skupiny Tuk volný je vyžadováno v rozmezí 75-100 % hodnoty uvedené ve spotřebním koši.

Horní hranici 100 % nelze překročit, ale spotřeba by neměla klesnout pod 75 %. Tuky jsou pro správnou funkci organismu nezbytné. Jsou nejbohatším zdrojem energie, přičemž v dětském věku je doporučeno pokrývat tukem větší podíl celkového příjmu energie než u dospělých. Z hlediska výživy hrají významnou roli při vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích. Cholesterol, který bývá obsažen v tucích živočišného původu, je nezbytný pro stavbu některých buněčných struktur a pro syntézu některých hormonů či vitaminu D. Zdraví ovlivňuje rovněž zastoupení jednotlivých mastných kyselin, ze kterých jsou tuky tvořeny. Kromě vlivu na zdraví mají tuky i nenahraditelnou senzorickou hodnotu, rozpouštějí se v nich chuťově aromaticky aktivní složky potravin a také dodávají pokrmům lahodnost. Z tohoto důvodu by nemělo plnění spotřebního koše poklesnout pod výše uvedený limit. Pro tepelnou úpravu je pro své vhodné složení preferován řepkový olej, pro rychlé restování nebo na studenou kuchyni i olivový olej, nejlépe za studena lisovaný. Velmi dobrým zdrojem tuků jsou i ořechy a olejnatá semena či avokádo. Naopak nevhodnými tuky jsou palmový, palmojádrový a kokosový.

Plnění skupiny Cukr volný je vyžadováno v rozmezí 0-100 % hodnoty uvedené ve spotřebním koši.

Horní hranici 100 % nelze překročit, spotřeba však na rozdíl od volného tuku může klesnout až na nulu, neboť přívod sacharidů jako hlavního zdroje energie pro organismus je dostatečný i bez konzumace volných cukrů (přidaný cukr v potravinách, med, sirupy, ovocné a zeleninové šťávy a jejich koncentráty). Nadbytečná konzumace cukru vede ke zbytečnému navyšování energetického příjmu a ukazuje se být jedním z důležitých faktorů v rozvoji dětské obezity v ČR. Zvýšená konzumace cukru má rovněž potenciál v kombinaci s nedostatečnou dentální hygienou poškodit zdraví zubů. V rámci naplnění edukativní role školního stravování proto doporučujeme nezařazovat slazené nápoje, sladké doplňky k obědům a v případě sladkých pokrmů se řídit Nutričním doporučením Ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši.