

# Spotřební koš

## Co je to spotřební koš?

Ve snaze zachovat **zdravotní význam školního stravování**, zůstává základní výživovou normou pro stravování dětí ve školách a školských zařízeních tzv. spotřební koš, tj. **průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strávnicka a den**, která vychází z doporučených výživových dávek v České republice.

Spotřební koš je **soustava 10 skupin základních potravin**, jejichž denní doporučená dávka ke spotřebě by měla pokrýt doporučenou dávku živin pro jednotlivá odebraná jídla.

Vyhláška 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů zařazuje kategorie strávnicků podle věku dětí:

1. kategorie 3 – 6 let
2. kategorie 7 - 10 let

Výpočet spotřebního koše se provádí každý měsíc a dokumentuje se, jak se tato doporučení plní.

Přehled sledovaných potravin a jejich tolerance plnění dle vyhlášky:

	<b>Kategorie tolerance</b>
Maso	75 - 125 %
Ryby	75 - 125 %
Mléko	75 - 125 %
Mléčné výrobky	75 - 125 %
Tuky volné	max. 100 %
Cukr volný	max. 100 %
Zelenina	více než 100 %
Ovoce	více než 100 %
Brambory	75 - 125 %
Luštěniny	více než 100 %

Množství potravin v jednotlivých kategoriích se liší podle věku **strávnicků a podle počtu odebraných jídel**. Zda školní jídelna dodržuje naplňování spotřebního koše, kontroluje ČŠI. V případě kontroly ze strany Zdravotního dozoru /hygieny/ je Spotřební koš první, co je kontrolováno a v případě nedodržení uvedeného také postihováno. Personál školní jídelny je pravidelně proškolen o směrech ve zdravé výživě. Zdravým stravováním předškolních a školních dětí **přispíváme k dobrému fyzickému i duševnímu vývoji našich dětí**.

Odborníci na zdravou výživu zdůrazňují, že je žádoucí **snižovat spotřebu tuků a cukrů a naopak zvyšovat spotřebu ryb, zeleniny, ovoce a luštěnin**.