



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O dětech](#) 16. 5. 2019 | J. Ruprich a kol

Přesolené školní obědy - kdo nese odpovědnost? Výsledky studií jsou alarmující!

URL článku:

magazin/clanky/o-detech/Presolene-skolni-obedy---kdo-nese-odpovednost-Vysledky-studii-jsou-alarmujici!__s10013x19293.html

V obsahu soli se školní obědy neliší od fast foodů. O tom, že je náš příjem soli dietou nejméně 2x vyšší, než je maximálně doporučováno (5-6 g na osobu a den), se už napsalo hodně. Ale možná nevíte, že školní obědy mají většinou tolik soli, že je statisticky nelze odlišit od pokrmů rychlého občerstvení, včetně burgerů, hranolků, stripsů, aj. Prokázala to studie CZVP. Ta studovala jak pokrmy ze známých "fast foodů", tak i nejlepších školních jídelen, které mají dodržovat nutriční doporučení. Kdo to konečně v praxi posune kupředu?

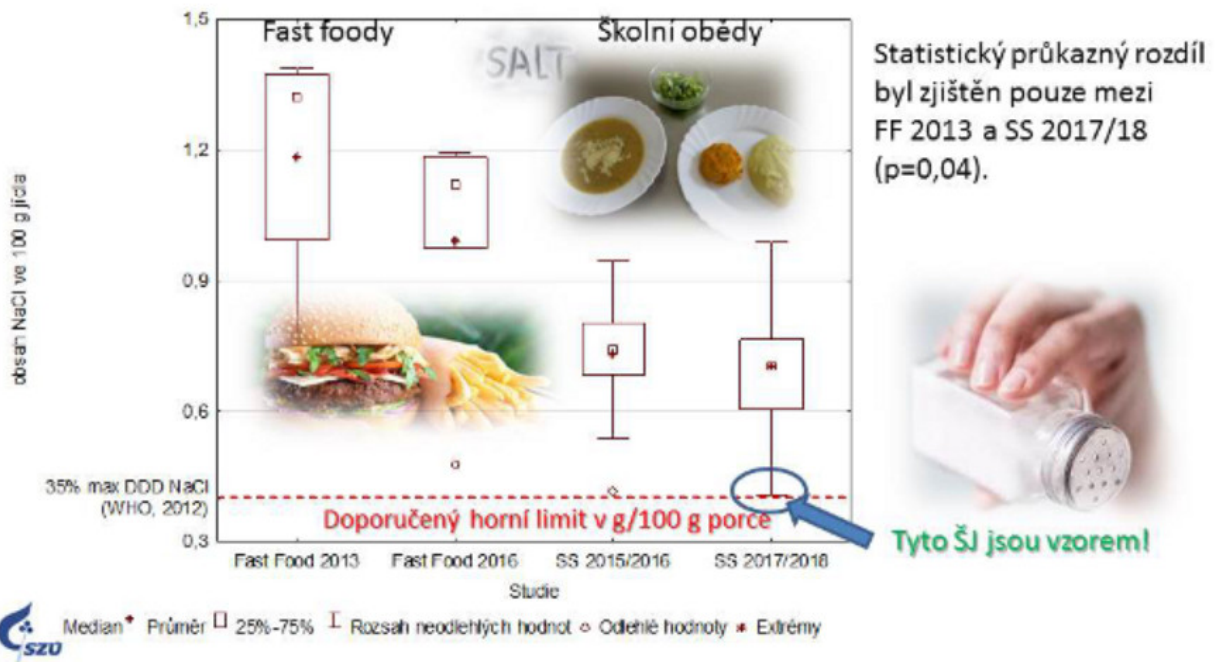


Asi nikdo. Ale dobré to vědět

Nelze říci, že by se situace neměnila. SZÚ dvakrát monitorovalo typické pokrmy z rychlého občerstvení (2013 a 2016) a současně i školní obědy (2015/16 a 2017/18). Obsah soli klesá pomalu v obou typech stravování. Privátní fast foody jsou často napadány pro vysoký obsah soli. Ale s překvapením zjišťujeme, že ani státem podporované školní jídelny se v obsahu soli zase tak moc neliší. **Vše dokumentuje statistické zpracování dat z uvedených 4 studií.**

Školní obědy se v obsahu soli neliší od fast foodů!

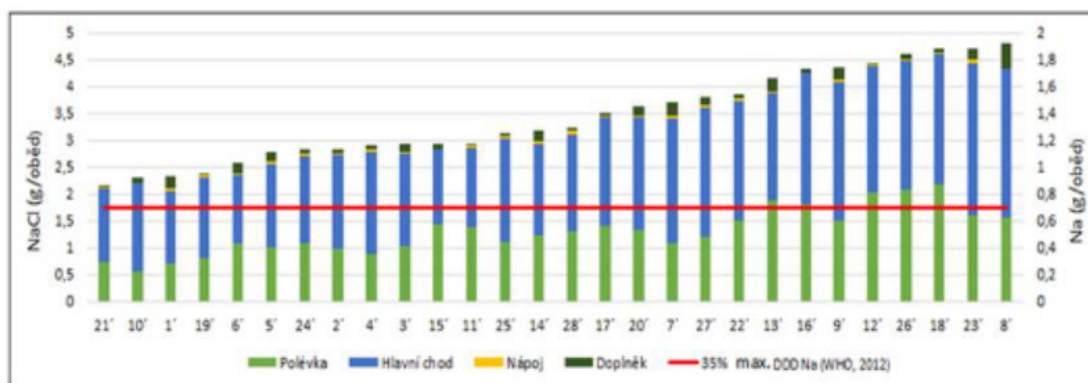
Srovnání obsahu soli v rychlém občerstvení (Burgery, Hranolky, Wrapy, Bagety, Kuřecí kousky) s obědy ve školních jídelnách. V grafu je vyznačen limit 35 % max. DDD NaCl odpovídající 0,4 g NaCl/100 g (přepočet limitu pro sůl na celkovou porci oběda P+H).



Na 100 g porce jídla by nemělo být v průměru (orientačně) více než **0,4 g soli**. Těchto hodnot fast foody samozřejmě nedosahují. Ale ani nejlepší školní jídelny v ČR, s výjimkou asi tak čtyř jídelen z 28 testovaných jídelny.jpg jídelny. Tam je potřeba se učit, jak situaci zlepšit. Chopí se někdo této iniciativy, nebo se bude zase dlouho diskutovat? Jedná se o jídelny - v Rudolticích, Kutné Hoře v ulici Kremnická, Základní a mateřské škole Rudná pod Pradědem a ZŠ Bílá Cesta v Teplicích.

Školní obědy mají až 2x více soli proti doporučení

- Ve studii se ale objevily i jídelny, které dokážou připravit obědy s daleko nižším obsahem soli.
- Je to příslib do budoucna.
- Taková praxe zasluhuje ocenění a sdílení postupu s dalšími jídelnami!



Itálie zakázala škodlivá jídla dosolovat

V prosinci proběhla konference o výživě organizovaná ve Vídni, v rámci předsednictví Rakouska v EU. Místostarostka z Milána (IT) tam přednesla, že v boji proti vysokému přívodu soli zakázali sůl používat (dosolovat) při přípravě pokrmů ve školách.

Děti méně soli tolerují líp než dospělí

Něco vám to připomíná? Třeba nějakou pohádku... Ale realita je taková, že při diskusi o obsahu soli ve školních obědech jsme dostali připomínku z praxe, že když vedoucí jídelny vyžadovala snížení obsahu soli, nosili si údajně kuchaři sůl z domova. Návyk na sůl mají zejména starší osoby. Děti ne. Jsou v tomto směru "plastické". Dokazuje to také zjištění, že v jídelně, která prakticky plnila doporučený limit, si děti nijak významně nestěžovaly, že je jídlo neslané. Stačí?

Kdo se chce ponořit do vědy kolem přívodu sodíku/soli, může se [zapojit do připomínkování nového stanoviska EFSA na téma sodík](#)

"Kdo vlastně nese nějakou odpovědnost za dodržování limitů (viz zákon č. 258/2000 Sb. "o ochraně veřejného zdraví".) v obědech

pro děti? Kdo to bude metodicky jasně řešit, ale ne mnoho let diskutovat? Je prostředí opravdu tak liberální?" Ptá se J. Ruprich s kolektivem autorů studií.

[Zdroj: Státní zdravotní ústav](#)

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz