



## **Doporučení Ministerstva zdravotnictví k regulaci nabídky sortimentu potravin v souladu se zásadami zdravé výživy, vydaného pro prodej ve školách a školských zařízeních prostřednictvím školních automatů a bufetů**

### **VHODNÉ NÁPOJE:**

#### **Vody:**

- a) pitná voda z vodovodu (při zásobování školy z nezávadného zdroje pitné vody)
- b) slabě mineralizované vody - neochucené
- c) slabě mineralizované vody - slabě ochucené
- d) omezeně středně mineralizované vody
- e) ovocné a zeleninové šťávy
- f) rostlinné nápoje - sójové, obilné (rýžové)

#### **Teplé nápoje: čaj**

#### **Mléčné nápoje:**

- a) polotučné mléko neochucené
- b) polotučné mléko ochucené
- c) kysané mléčné výrobky neochucené (acidofilní mléko, podmáslí, zákys, keřírové mléko)
- d) kysané mléčné výrobky ochucené (s co nejnižším obsahem přidaného cukru, bez škrobu a jiných zahušťovadel)

### **VHODNÉ POTRAVINY:**

#### **Mléčné výrobky:**

- a) jogurty bílé
- b) jogurty ochucené (bez přídavku škrobu a zahušťovadel, s nízkým obsahem přidaného cukru, bez umělých barviv a dalších umělých přísad)
- c) tvarohové výrobky
- d) sýry - plátkové, typu žervé, Cottage, zrající, ochucené zeleninou, bylinkami

#### **Pečivo:**

- a) celozrnné, vícezrnné, se semínky

#### **Ovoce, zelenina:**

- a) čerstvá omytá zelenina, čerstvé omyté ovoce (případně i balené)

#### **Ovocné a zeleninové saláty**

#### **Ovocné:**

- a) připravené z čerstvého omytého ovoce, bez doslazování, ev. doslazené sušeným ovocem (před použitím důkladně omytým)



**Zeleninové:**

- a) připravené z čerstvé omyté zeleniny s přídavkem kvalitního, za studena lisovaného oleje
- b) doplněné semínky, ořechy
- c) doplněné bílkovinnou složkou - libové maso, kvalitní šunka, vařené vejce, sýr, tofu, ryba

Ořechy, semínka, výrobky s přídavkem ořechů a semínek

**Sladké pečivo:**

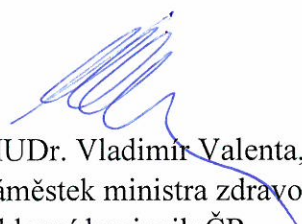
- a) s vysokým podílem tvarohu, ovoce, ořechů
- b) z celozrnné mouky, špaldové, s přídavkem jáhel, ovesných vloček apod.
- c) typ: makovec, jablečné řezy, ovocné bublaniny, ořechové koláče

**Slané pečivo - obložené housky, bagety:**

- a) vhodné z celozrnného, vícezrnného pečiva, pečiva se semínky
- b) plněny: máslem nebo kvalitním rostlinným tukem, pomazánka - sýrová, tvarohová, luštěninová
- c) bílkovinná složka: šunka s vysokým podílem masa a nízkým podílem přidané vody, soli a tuku, plátky tvrdého sýra, vařené vejce, kousky libového masa nebo ryb
- d) vždy doplněné čerstvou zeleninou.

Sortiment nabízených nápojů, potravin a pokrmů bude závislý na technických a technologických podmínkách dané provozovny nebo automatu, vždy však za podmínek dodržování zásad správné hygienické praxe.

V Praze dne 29. 4. 2014

  
MUDr. Vladimír Valenta, Ph.D.  
náměstek ministra zdravotnictví  
a hlavní hygienik ČR