

Závěrečná zpráva z orientačního měření obsahu soli v polévkách školního stravování v JmK v roce 2025

V průběhu roku 2025 bylo v rámci preventivních kontrol provedeno orientační měření obsahu soli v polévkách školního stravování. Měření byla realizována pracovníky Krajské hygienické stanice Jihomoravského kraje, odboru hygieny dětí a mladistvých, orientační metodou přímo v provozech školních kuchyní. Cílem bylo posoudit, zda úroveň solení odpovídá nutričním doporučením pro dětský věk a zda školní jídelny dodržují zásady zdravého stravování.

Celkem bylo odebráno **138 vzorků polévek**. Z provedených měření **vyhovělo 29 vzorků (21 %)**. **Zvýšený obsah soli** byl zjištěn u **70 vzorků (50 %)** a **40 vzorků (29 %)** bylo vyhodnoceno jako **nevyhovujících**, tedy s výrazně nadlimitním množstvím soli.

V průběhu roku bylo provedeno celkem **35 opakovaných měření**, která prokázala **výrazné zlepšení u 25 vzorků**.

Součástí orientačního měření bylo rovněž vyhodnocení velikosti porcí a skutečného množství soli v jedné porci polévky. Velikost porce se pohybovala přibližně v rozmezí 150–300 g. Naměřená koncentrace soli v polévkách se pohybovala od 0,22 % do 1,4 %, přičemž množství soli v jedné porci činilo přibližně 0,33–3,6 g soli na porci. Z hlediska doporučené denní dávky soli (DDD) bylo zjištěno, že školní jídelny jsou schopny pouze samotným obědem naplnit DDD v rozmezí přibližně od 6,6 % až do 57,6 %, což u části zařízení představuje významný podíl denního příjmu soli již v jednom jídle.

Z provozních zjištění dále vyplynulo, že ve velké části školních jídelen je sůl dávkována odhadem, bez přesného vážení či evidence spotřeby. Převážná část zařízení nemá přehled o celkovém množství soli používaném při přípravě pokrmů a významná část personálu nesleduje údaje o obsahu soli uvedené na obalech potravin. Běžnou praxí je rovněž používání surovin s vyšším obsahem soli a příprava vícesložkových polévek, které mohou celkové množství sodíku v pokrmu dále navyšovat. U části provozů bylo zjištěno, že hotový pokrm ochutnává pouze jedna osoba, což může vést k subjektivnímu hodnocení chuti a k riziku nadměrného dosolování. V ojedinělých případech byly ve školních jídelnách k dispozici solničky určené k dochucování polévek a pokrmů strážníky.

Pozitivním zjištěním je skutečnost, že ve všech kontrolovaných případech byla ze strany pracovníků školních jídelen i zástupců škol projevována ochota ke spolupráci, včetně souhlasu s opakovaným měřením polévek a zaváděním doporučených opatření. Tato otevřenost a aktivní přístup vytvářejí dobrý předpoklad pro další postupné zlepšování praxe při přípravě pokrmů a snižování obsahu soli ve školním stravování.

Součástí kontrol byla systematická edukace pracovníků školních kuchyní, kterou zaměstnanci KHS JMK prováděli přímo během měření. Pracovníci kuchyní byli seznámeni s doporučeným množstvím soli pro dětský věk, se zásadami správného dochucování, s možnostmi nahrazení soli bylinkami, zeleninou či jinými přírodními chuťovými složkami a s dopady nadměrného příjmu soli na zdraví dětí. Pravidelná a cílená edukace přispívá ke zvyšování odborných znalostí personálu a postupnému zlepšování stravovacích návyků ve školním stravování.

Nadměrná konzumace soli u dětí představuje významné zdravotní riziko. Může vést ke zvyšování krevního tlaku, nadměrně zatěžuje vyvíjející se ledviny, podporuje vznik nevhodných stravovacích návyků a v dlouhodobém horizontu zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění. Děti si rovněž snadno vytvářejí preferenci výrazně slané chuti, což může negativně ovlivnit jejich vztah ke zdravé výživě v dospělosti.

Pro dosažení trvalého zlepšení je důležitá nejen činnost školní jídelny, ale také úzká spolupráce s rodiči. Ti by měli být informováni o významu omezení soli ve stravě dětí a podporovat zdravější, méně slané stravování i v domácím prostředí. Jednotný přístup školy a rodiny významně zvyšuje účinnost přijatých opatření.

Na základě výsledků byla školním jídelnám doporučena řada nápravných opatření, zejména úprava receptur s nižším množstvím soli, omezení dosolování pokrmů, větší využívání čerstvé zeleniny a bylinek ke zvýraznění chuti a pravidelná interní kontrola slanosti připravovaných pokrmů. Doporučeno je rovněž postupné snižování obsahu soli, aby změna byla pro děti přijatelná a nenarušila jejich ochotu stravu konzumovat.

Důležitým doporučením je také omezení nebo vyloučení vysoce průmyslově zpracovaných potravin, které často obsahují vysoké množství soli, dochucovadel a dalších aditiv. Jedná se zejména o instantní vývary, bujóny, ochucené polotovary, hotové omáčky a směsi koření se solí. Upřednostňování čerstvých surovin a vlastní příprava pokrmů významně přispívá ke snížení celkového příjmu soli.

Výsledky měření potvrzují, že problematika nadměrného solení ve školních jídelnách nadále přetrvává, současně však ukazují, že **pravidelná kontrolní činnost a dlouhodobá edukace vedou k postupnému zlepšování praxe**. Aktivní přístup personálu školních kuchyní, systematická edukace a spolupráce s rodiči představují klíčové nástroje ke zvyšování nutriční kvality školního stravování a podpoře zdravého vývoje dětí.

MVDr. Marcela Hadámková

ředitelka odboru hygieny dětí a mladistvých

KHS JmK se sídlem v Brně