OBSAH

Předmluva

1 PROBLEMATIKA VÝŽIVY ŠKOLNÍCH DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH 7
1.1 Výživový stav českých dětí a výživa jako určující faktor životního stylu 7
1.1.1 Výživové potřeby dětí a dospívajících 7
1.1.2 Nutriční stav dětí a dospívajících v ČR 8
1.1.3 Nejčastější nedostatky ve výživě školáků 9
1.1.4 Jak má vypadat správný jídelníček dětí a dospívajících 10

2 DOPORUČENÍ K VOLNÉMU PRODEJI POTRAVIN A NÁPOJŮ VE ŠKOLSKÝCH ZAŘÍZENÍCH ČR 12
2.1 Doporučení pro věkovou kategorii 6 -15 let 12
2.2 Programy k ozdravění sortimentu potravin a nápojů na školách v ČR i v zahraničí 14

3 DOPORUČENÍ K ÚPRAVĚ SORTIMENTU ŠKOLNÍCH AUTOMATŮ A BUFETŮ 16
3.1 Nápoje 16
3.1.1 Nápoje a tekutiny vyhovující doporučením 16
3.1.2 Nápoje a tekutiny nevyhovující doporučením 18
3.2 Mléko a mléčné výrobky 19
3.2.1 Mléko a mléčné nápoje 19
3.2.2 Kysané mléčné výrobky 20
3.2.3 Sýry 21
3.3 Pečivo, obložené pečivo 21
3.3.1 Obložené pečivo 21
3.3.2 Jemné a trvanlivé pečivo 22
3.4 Slané snacky a pochutiny 24
3.5 Luštěniny a luštěninové výrobky 24
3.6 Ovoce a zelenina, ovocné a zeleninové výrobky (kromě nápojů) 25
3.7 Semena, ořechy a výrobky z nich 26

4 PROBLEMATICKÉ ŽIVINY, JEJICHŽ OBSAH V POTRAVINÁCH JE POTŘEBA ŘEŠIT 27
4.1 Problematika obsahu soli 27
4.2 Problematika obsahu cukrů (mono- a disacharidů) 27
4.3 Problematika sladidel 28

Použitá literatura 30

Přílohy
Příloha č. 1: Výživové doporučené referenční dávky EFSA 32
Příloha č. 2 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR 34
Příloha č. 3: Referenční hodnoty pro příjem živin (DACH, 2011) 38
Příloha č. 4: Příklady svačin, které jsou v souladu s doporučeními 39
Příloha č. 5: Svačiny certifikované logem Vím, co jím 41