



Školní obědy v ČR jsou dobré z hlediska obsahu trans-tuků, ale potřebovaly by více polynenasycených tuků

Národní studie školního stravování poskytla další pohled na obsah živin v průměrných obědech pro děti ve věku 7-10 roků. Pozitivním nálezem je fakt, že žádný oběd neobsahoval nadlimitní množství nebezpečných trans- mastných kyselin, které mohou být součástí částečně ztužených tuků, ale přirozeně třeba i másla. Poměrně dobrý výsledek byl dosažen i pro nasycené mastné kyseliny. 75% obědů bylo v limitu. Na druhou stranu bylo zjištěno, že ne všechny obědy pokrývají doporučení pro obsah esenciálních mastných kyselin. Očekávané bylo zjištění, že prakticky všechny obědy jsou chudé na omega-3 mastné kyseliny (EPA a DHA), které jsou nejvíce obsažené v tuku ryb, částečně i v obohacených rostlinných tucích. Výsledky jsou podkladem pro další snahy o zkvalitnění nutriční hodnoty školních obědů, který by nyní měly teoreticky kryt až 35% průměrné denní potřeby dětí.

Ve srovnání s výživovým chováním populace ČR (viz výsledky národní studie SISP04, 2006), považujeme školní obědy za "blížíci se ideálu nutričních doporučení pro danou věkovou kategorii". Vydávané obědy jsou v některých jídelnách energeticky poměrně nízké, ve srovnání s očekávaným výdejem energie i pro děti s nízkou pohybovou aktivitou (PAL 1,6), bez ohledu na to, zda jídelna vaří málo nebo mnoho obědů. Snaha vyhovět požadavku individuálních strávníků a omezit plýtvání jídlem může vést k omezení velikosti vydávaných porcí. Možná i snaha o zdravé stravování vede občas k přílišnému snížení obsahu tuku v pokrmech. Tuk je ale nezastupitelný nosič řady biologicky významných látek, včetně vitaminů a jeho obsah v obědech by proto měl odpovídat alespoň minimu doporučení z hlediska podílu energie.

Analýza tuků v obědech poskytla zajímavý pohled na jejich složení. Souhrnně lze konstatovat následující závěry:

1. Obsah nebezpečných trans-MK (TFA) byl ve všech případech vyhovující.
2. Množství nasycených MK (SFA) vyhovělo u více než 75% průměrných obědů.
3. Bylo zjištěno malé zastoupení polynenasycených MK (PUFA).
4. Množství PUFA esenciálních MK (kys. linolová, an>-6 a kys. an>-linolenové, an>-3) bylo dostačující u cca 50% průměrných obědů.
5. Sumární množství PUFA an>-3 s dlouhým řetězcem (kys. eicosapentaenová, EPA a docosahexaenová, DHA) nedosáhlo v žádném průměrném obědu nutričního doporučení. Většinou byl obsah na úrovni pod 10% doporučení. Pouze v jednom případě z 28 testovaných průměrných obědů hodnota dosáhla cca 2/3 doporučení. Většinu sumy těchto MK tvořila DHA.

Detailní informace obsahuje připojená pdf publikace : [Tuky_v_pokrmach_skolnich_jidelen.pdf](#) (1,79 MB 26.09.2016 16:12)

(c) CZVP, Brno, 26.9.2016