



V obsahu soli se školní obědy neliší od fast foodů

O tom, že je náš přívod 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.

Prohlédněte si přehledné srovnání výsledků: [sul2.jpg](#) (88.47 KB 13.05.2019 13:11).

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 [jidelny.jpg](#) (76.68 KB 13.05.2019 12:44). Tam je potřeba se učit, jak situaci zlepšit. Chopí se někdo této iniciativy, nebo se bude zase dlouho diskutovat? (adresy jídelen jsou samozřejmě k dispozici)

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 školkách.

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:

<http://www.efsa.europa.eu/en/consultations/call/190403>

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?

J.Ruprich a kol.

13.5.2019