

Záznam ze stanovení obsahu cukru v nápojích

Záznam je přílohou k protokolu o kontrole č. j.: HSHMP 61645/2025

provedený ve Školní jídelně – výdejně při MŠ, Praha 5 – Barrandov, Kurandové 669/18, 15200 Praha 5 – Hlubočepy. Hodnocená nabídka nápojů v týdnu od 3. 11. 2025 do 7. 11. 2025.

Spektrum nabízených nápojů:

mléčný nápoj: mléko neslazené

nemléčný neslazený: voda, ovocný a bylinkový neslazený čaj

nemléčný slazený: žádné

Měření nápoje – neslazený ovocný čaj, neměřená hodnota **0,4 g cukru/100 ml**

– neslazený bylinkový čaj, neměřená hodnota **0,3 g cukru/100 ml**



Hodnocení:

Hodnocení probíhá v souladu s Metodikou MZ ČR Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši z roku 2015 a Rádce školní jídelny 3, vydal Státní zdravotní ústav, rok 2016.

Provedeným měřením bylo zjištěno, že v nápoji neslazený ovocný čaj byla neměřena hodnota **0,4 g cukru/100 ml** a tím je splněna doporučená hodnota maximálně 2 g cukru/100 ml a v bylinkovém neslazeném čaj byla neměřena hodnota **0,3 g cukru/100 ml** a tím je splněna doporučená hodnota maximálně 2 g cukru/100 ml.

Výskyt dětské nadváhy a obezity celosvětově stoupá. Zvýšená hmotnost v dětském věku má negativní dopad na fyzické i psychosociální zdraví dětí, hrozí riziko přenosu nadváhy a obezity do dospělosti a s tím související zvýšené riziko chronických onemocnění v pozdějším věku. Nepříznivý vliv slazených nápojů

na lidské zdraví je jednoznačný. **Slazené nápoje poskytují vysokou energetickou hodnotu a mohou způsobovat nárůst hmotnosti. Jednoduché cukry, které slazené nápoje ve velké míře obsahují, mají rovněž negativní vliv na stav zubů a snadno dochází ke vzniku zubního kazu. Pro pitný režim dětí a žáků je nejvhodnější kohoutková voda, voda ochucená plátkem citrónu (případně jiného ovoce bez chemicky ošetřené kůry) nebo slabý neslazený ovocný čaj.**

Doporučení:

Pokračovat ve stejném režimu.

Vždy nabízet nemléčný neslazený nápoj, tak aby měli možnost se napít i strávníci s alergií na kravské mléko, či s intolerancí laktózy. Pokud je jako další nabízen nápoj slazený, mělo by se jednat o velice mírně slazené varianty. **Koncentráty (sirupy) i džusy je nutné poměrně dost ředit tak, aby ve výsledném nápoji byly maximálně 2 g cukru/100 ml.** Nápoj by měl doplňovat tekutiny, živiny by měly být doplňovány jednotlivými pokrmy

Edukační materiály pro školy jsou k dispozici na webu Státního zdravotního ústavu:

[Voda jako základ zdraví pitny-rezim.pdf](#)

[KI_Prijem-tekutin-behem-dne-Nevhodne-a-vhodne-tekutinyu3B_3B_2018.pdf](#)

[kalendář.cdr](#)

[cukr skládačka dvoubarevný – křivky.cdr](#)

[banner zdrava s kolni ji delna 70x100.qxp Layout 1](#)

Šetření provedl/a dne: 7. 11. 2025

Alena Ličková, DiS.

rada hygieny dětí a mladistvých II.

„podepsáno kvalifikovaným elektronickým podpisem“