

Škola: Základní škola Březová nad Svitavou, okres Svitavy	
VNITŘNÍ ŘÁD ŠJ KE KONZUMACI VLASTNÍHO JÍDLA	
Č.j.: ZŠBŘE/414/2026	Účinnost od: 1. 9. 2026
Spisový znak: A.5	Skartační znak: 1.4
Vypracovala:	Ing. Aneta Klusáková, ředitelka školy
Vydala:	Ing. Aneta Klusáková, ředitelka školy
Na pedag. radě projednáno dne:	27. 8. 2026
Počet příloh:	

1. Obecná ustanovení

Tento vnitřní řád upravuje podmínky, za kterých je v souladu s § 4 odst. 10 vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, umožněna konzumace vlastního jídla žákem v prostorách školní jídelny Základní školy Březová nad Svitavou, okres Svitavy, která je příspěvkovou organizací.

2. Podmínky a pravidla

- Možnost konzumace vlastního jídla se vztahuje jen na žáky, kterým je jinak zajišťováno školní stravování podle školského zákona.
- Pokud bude žák kombinovat donášku vlastní stravy a konzumaci stravy poskytované v rámci školního stravování, musí být k tomuto školnímu stravování **přihlášen**. V těchto případech je nutné, aby ve dnech, kdy konzumuje pouze a jen vlastní jídlo, bylo školní stravování **řádně odhlášeno**. V případě, že odhlášeno není, kalkuluje se cena celého přihlášeného jídla. V případě, kdy se kombinuje vlastní strava a školní stravování v jednom dni, **nebude úplata za školní stravování snížena ani jinak kompenzována**.
- Povinnost umožnit konzumaci neplatí pro zaměstnance či cizí strávníky.
- Vlastní jídlo je jídlo, které nepřipravila jídelna, ale žák si jej přinese sám. Vlastní jídlo se konzumuje současně a ve stejném prostoru jako jídlo z jídelny (tedy v době a místě, kde probíhá školní stravování).
- Jídelna **může poskytnout** nezbytnou pomoc, aby dítě mohlo jíst společně s ostatními. Z tohoto důvodu může poskytnout pomoc např. při konzumaci vlastního jídla. Skladování, uchování a ohřev vlastního jídla školní jídelna zajistí na požádání pouze **mimo prostory výrobní části školního stravování**. Nezbytná pomoc **nezahrnuje** mytí donesených nádob ani likvidaci zbytků.
- Za bezpečnost, zdravotní nezávadnost, stejně jako za vyváženost a kvalitu doneseného pokrmu **nenese odpovědnost jídelna**, ale zákonný zástupce nezletilého.
- Podmínkou k možnosti konzumace vlastního jídla je Prohlášení zákonného zástupce žáka.

Prohlášení zákonného zástupce žáka konzumujícího vlastní jídlo ve školní jídelně

Já, níže podepsaný/á, zákonný zástupce žáka
....., tímto prohlašuji, že:

1. Beru na vědomí, že školní jídelna neodpovídá za kvalitu, složení ani zdravotní nezávadnost jídla, které mé dítě přinese z domova, a to ani při nesprávném skladování doneseného jídla.
2. Souhlasím s tím, že dítě bude dodržovat řád školní jídelny, směrnici pro konzumaci vlastního jídla a poučení pro rodiče ke konzumaci vlastního jídla, se kterými jsem se seznámil.
3. Zavazuji se, že své dítě poučím, aby nekonzumovalo jiné pokrmy a nápoje, než které si přineslo z domova.
4. Beru na vědomí, že v případě neoprávněného odebrání pokrmu či nápoje z nabídky školní jídelny vzniká povinnost nahradit způsobenou škodu v plné výši.

V dne Podpis zákonného zástupce:

Vnitřní řád se vydává na dobu neurčitou. Případně změny budou řešeny formou dodatků k tomuto řádu.

S vnitřním řádem školní jídelny byli seznámeni zaměstnanci školy a školní jídelny, žáci školy a jejich rodiče nebo zákonní zástupci.

Březová nad Svitavou 27. 8. 2026

Konzumace vlastního jídla ve školní jídelně

Pár slov pro rodiče

Bezpečnost a zdravotní nezávadnost

Je zodpovědností vás, rodičů. Co můžete udělat?

- Ve školní jídelně platí velmi přísná pravidla pro zachování bezpečnosti a zdravotní nezávadnosti pokrmů. **Proto vás žádáme, abyste i vy zajistili bezpečnou přípravu doma a také bezpečný transport. Koneckonců, jste to vy, rodiče, kdo za bezpečnost a zdravotní nezávadnost donesené stravy odpovídá.**
- Pravidla pro přípravu bezpečné krabičky naleznete na následující straně.
- Kromě obecných zásad bezpečné přípravy je také třeba myslet na to, že **většina jídelen nemá kapacity a vybavení na uchování či ohřev donesených pokrmů.** Pokud se nepodaří domluvit uskladnění jinou cestou (např. ve škole), **musí být výběr pokrmů uzpůsoben tomu, aby vydržel mimo lednici** a bylo možné jej zkonzumovat za studena, obdobně jako když chystáte svačiny na výlety. Teplým jídlem pak pro vaše dítě může být večeře doma.

Bezpečný oběd bez ohřevu a skladování:

- Volte pokrmy, které snadno vydrží několik hodin při pokojové teplotě a vždy používejte dobře umyté a suché nádoby.
- Co může pomoci:
 - **Termonádoba nebo termoobal** – udrží jídlo déle v bezpečné teplotě (teplé nebo studené).
 - **Chladicí sáček/gelový polštářek v izolační tašce** – vhodné pro mléčné výrobky, ovoce nebo salát.
- **Pozor na slunce a jiné zdroje tepla** - netransportujte a neskladujte krabičku v teplém prostředí (např. u topení, na přímém slunci), poučte o tom i děti.
- Vysloveně **nevhodné pokrmy jsou majonézové saláty či jídla se syrovým vejcem, masem či rybami nebo rýží**, pozor také na jogurty, čerstvé mléko či tvaroh bez chladicího obalu/sáčku.
- Poučte dítě, že **před konzumací má vždy zkontrolovat, zda oběd není zkažený.** Poučte ho, že pokud cítí zvláštní zápach, vzhledově mu jídlo přijde podezřelé nebo má zvláštní chuť, nemá ho konzumovat.
- Poučte své dítě, že **není vhodné ani bezpečné dávat ochutnávat spolužákům svou stravu.** V případě, že by byla strava zdravotně závadná, ohrozilo by to také ostatní strávníky nebo by mohla být strava riziková pro děti s alergiemi či intolerancemi.
- Za dodržování všech pravidel a bezpečnost doneseného jídla odpovídají vždy rodiče/zákonní zástupci. Dbejte, aby strava byla bezpečná, zdravotně nezávadná, správně uskladněná.

Jak na to?

Zásady bezpečné krabičky - s ohřevem i bez

Udržujte čistotu

- Před manipulací s jídlem a během jeho přípravy si často umývejte ruce.
- Umývejte si ruce po použití toalety.
- Umývejte a dezinfikujte všechny povrchy a zařízení používané pro přípravu pokrmů.
- Chraňte prostory a potraviny před hmyzem, hlodavci a jinými škůdci.

Oddělujte syrové a uvařené pokrmy

- Oddělujte syrové maso, drůbež a mořské plody, vejce od ostatních potravin.
- Pro manipulaci s nimi používejte zvláštní nádoby, jako jsou nože a krájecí prkénka.
- Uchovávejte pokrmy/potraviny tak, abyste zabránili kontaktu mezi tepelně opracovanými a tepelně neopracovanými.

Používejte nezávadnou vodu a suroviny

- Používejte nezávadnou vodu nebo ji upravte tak, aby závadná nebyla.
- Vybírejte čerstvé a nezávadné potraviny.
- Nekonzumujte potraviny po uplynutí doby jejich trvanlivosti a data použitelnosti.

Pokrmy důkladně vařte

- Pokrmy, zvláště pak z masa, drůbeže, vajec a mořských plodů, důkladně uvařte.
- Polévky a dušené pokrmy vařte tak dlouho, aby uvnitř celého pokrmu byla dosažena teplota alespoň 70 °C po dobu 10 min.
- Ujistěte se, že šťáva z masa a drůbeže není růžová. Nejlépe, když použijete teploměr.

V půdě, vodě, na zvířatech i lidech se **běžně nachází mnoho mikroorganismů, které mohou být nebezpečné. Přenášejí se neumytýma rukama, špinavým náčiním nebo přes povrchy**, kde se jídlo zpracovává. **Syrové potraviny, především maso, drůbež, ryby a jejich šťávy, které mohou obsahovat nebezpečné mikroorganismy**, se mohou dostat do hotových jídel a způsobit onemocnění.

Důkladné vaření, při dosažení teploty 70 °C uvnitř celého pokrmu po dobu 10 minut, zabíjí téměř všechny nebezpečné mikroorganismy. Pokud nejsou potraviny dostatečně provařeny, stačí přítomnost malého počtu bakterií, aby se rozmnožily a způsobily trávicí obtíže.

Oběd není jen energie

Stravování není jen o tom "něco sníst" a nemít hlad. Zejména dětské tělo potřebuje zajistit všechny důležité živiny pro růst, učení a zdraví. A to platí i pro donesené pokrmy.

Proč je pestrost a vyváženost stravy tak důležitá?

- Dětství je období, kdy tělo roste rychleji než kdykoliv později - o to důležitější je mu zajistit všechny živiny, které k rychlému růstu potřebuje.
- Dítě nejen roste, ale vnímá s maximální intenzitou vše kolem, mozek se učí jako nikdy jindy v životě a pro tuto extrémní činnost potřebuje mnoho energie a vhodných živin.
- V dětství se **tvoří základy stravovacích návyků**. To, co si dítě osvojí v tomto období, si často nese i do dospělosti. Pestrá a vyvážená strava v raném věku snižuje riziko obezity, cukrovky 2. typu, vysokého krevního tlaku a srdečně-cévních onemocnění v dospělosti.
- **Společné stolování ve školní jídelně je také součástí sociálního učení** – děti se učí stolním návykům, sdílení a zkoušení nových věcí po vzoru spolužáků. Často se stane, že právě ve školní jídelně se dítě naučí jíst řadu potravin, které z domova buď nezná, nebo doma nejí. **Jen na to potřebuje svůj čas**. Pro rodiče více vybíravých dětí je to neocenitelná pomoc.
- **Chut' k jídlu a otevřenost k novým potravinám se učí**. Stejně jako se dítě učí číst nebo jezdit na kole, učí se i přijímat nové chutě. Pokud se dítě naučí jíst jen úzký výběr „bezpečných jídel“, zůstane u nich i později – a to může jeho zdraví zásadně ovlivnit. V MŠ personál děti aktivně motivuje k ochutnávání, čímž dokáže v tomto procesu pomoci rodinám.

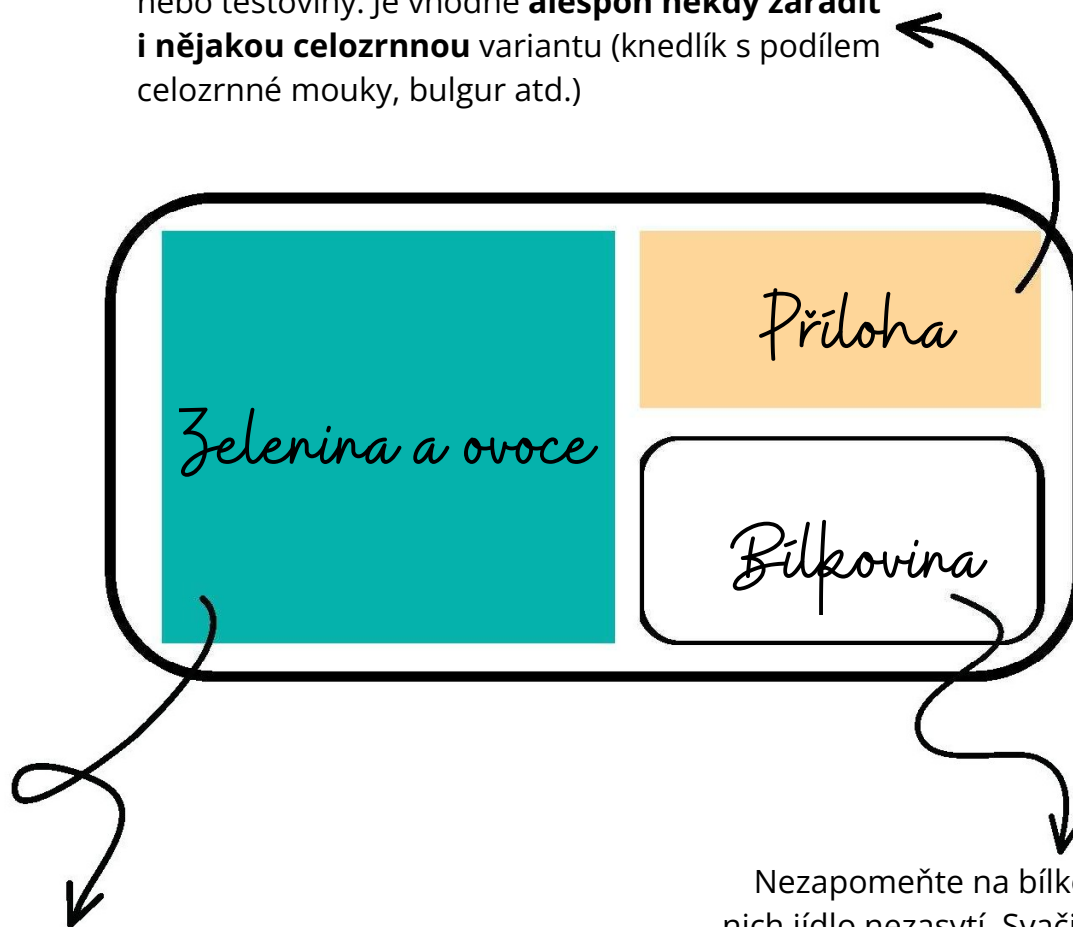
Když dítě něco nejí...

- Je úplně normální, že dítě někdy oběd v jídelně nedojí, nebo určité jídlo odmítne. **Jedna zkušenost ale neznamená, že to jídlo už nikdy nebude jíst.**
- Výzkumy ukazují, že **nové potraviny je potřeba dítěti nabídnout i 10-15x, než si je osvojí**. Právě opakovaná příležitost k ochutnání je klíčem k úspěchu.
- To, že něco dítě odmítne, je tedy naopak příležitost nabídnout to znovu – třeba v jiné podobě nebo kombinaci s něčím oblíbeným.
- **Využívejte různé způsoby přípravy**: pokud dítě nemá rádo vařenou mrkev, může mít rádo dušenou na másle, protože tuk zvyšuje lahodnost; pokud odmítá rybu smaženou, zkuste pečenou či v pomazánce.
- Důležité je **vyhnout se tomu, aby v krabíčce bylo stále to samé „jisté jídlo“** – například jen rohlík se šunkou nebo stále jen těstoviny se sýrem. Takto dítě nikdy nedostane šanci na nové chutě. Dlouhodobě mu pak mohou chybět některé živiny, což se neprojeví hned, ale za delší dobu a o to vážněji.

Pestrá krabička - k obědu i svačině

Pokud má být oběd vyvážený a poskytnout dítěti vše, co potřebuje, platí pro něj obdobná pravidla jako pro spotřební koš. Každé jídlo by mělo obsahovat:

Zdroj sacharidů - třeba pečivo, müsli, brambory nebo těstoviny. Je vhodné **alespoň někdy zařadit i nějakou celozrnnou** variantu (knedlík s podílem celozrnné mouky, bulgur atd.)



Ovoce nebo zelenina **jsou přirozenou složkou každého denního jídla**, ať už syrová nebo tepelně upravená. Může být součástí přílohy, hlavního chodu, salátu či klidně dezertu nebo předkrmu.

Tuky a oleje:

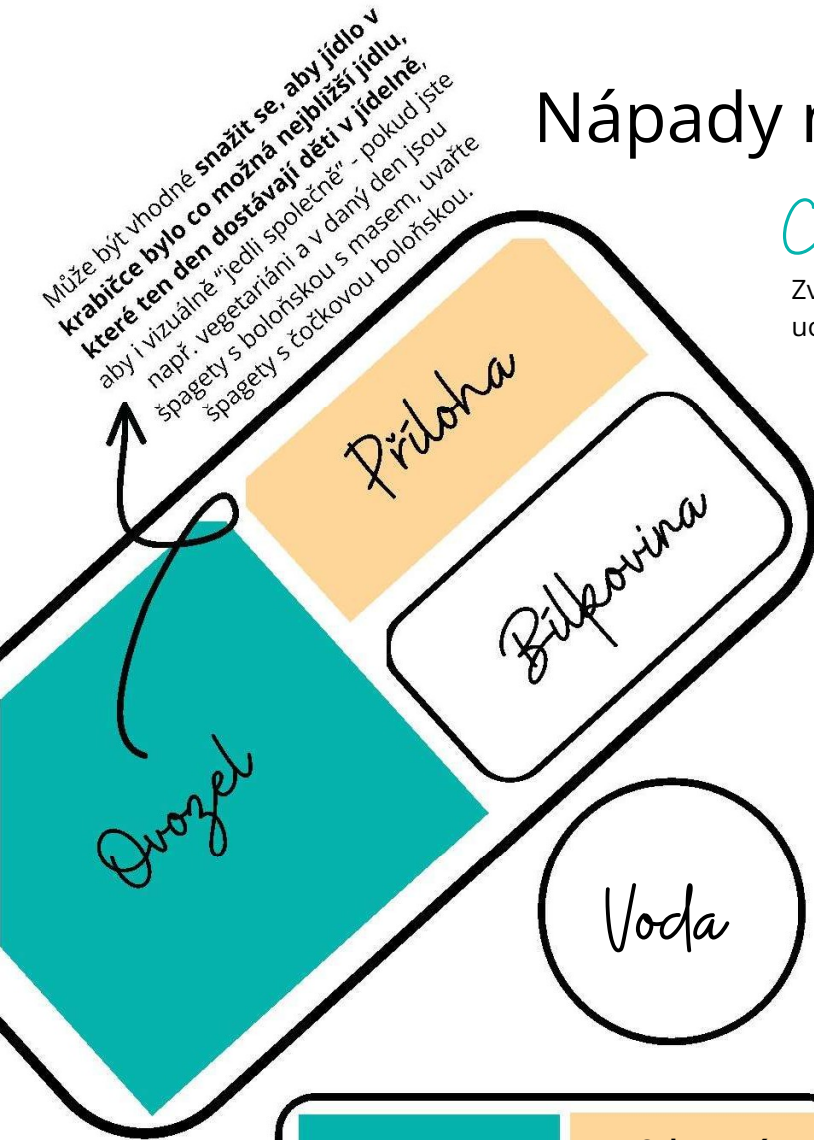
Je to právě tuk, co dělá pokrmy lahodné. Rozpouští se v něm vitaminy i aromatické látky. Používejte především **řepkový a olivový olej**.

Nezapomeňte na bílkoviny - bez nich jídlo nezasytí. Svačiny či oběd by tak měly obsahovat například **vejce, mléčný výrobek, maso, rybu nebo luštěniny**. Potraviny bohaté na bílkoviny můžete i kombinovat (např. karbanátek z masa a čočky). Zvažte, co je vhodná varianta při nemožnosti ohřevu a uskladnění.

Nápady na pestré "krabičky"

Co se může objevit v krabičce?

Zvolte vždy bezpečnou variantu pokud není možné uchovat v chladu a ohřát.



Nezapomínejte na zdravé tuky: olivový olej zejména do salátů, řepkový olej na vaření, tuky doplňte i ořechy, semínka či mléčné produkty

Grilovaná či syrová zelenina, (guacamole)	Pšeničná (celozrnná) tortilla
	Fazolová pasta, tvrdý sýr

Zeleninový základ guláše: cibule, papriky, rajčata	Chléb šumava
	Sojové kousky v guláši

Zeleninové ratatouille	Celozrnné krekry k dipu jako předkrm
	Luštěninový nebo tvarohový dip

Studená rajčatová polévka Gazpacho	Bramborová španělská tortilla
	Upečené vejce v tortille, sýr

Zelenina v dhalu nebo kari	Indický chléb Naan
	Čočka v dhalu tofu v kari

Ovocný salát jako dezert	Kuskusový salát Tabbouleh
	Cizrnový falafel, sezamový dip

Rajčatová omáčka, zeleninový salát	Těstoviny (mix bílých a celozrnných)
	Luštěniny v salátu, sýr

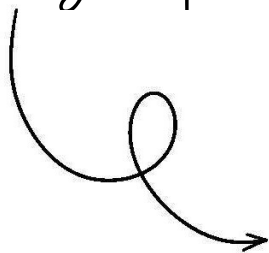
Zeleninová směs, Ovoce na brownies	Bramboráčky
	Fazolové brownies

Jak vybrat vhodný produkt?

Ne vše si vyrábíme doma - o to důležitější je ale správně rozpoznat, který produkt je nej kvalitnější. Pomůže nám k tomu čtení obalu:

Na obalech potravin je celá řada velmi užitečných a potřebných informací. Dozvíme se z něj, **co daná potrovina obsahuje** a můžeme tak **srovnat třeba jednotlivé výrobky** mezi sebou. **Bez čtení obalu zkrátka vlastně nevíme, co kupujeme!**

Složení potraviny



Na každém obale potraviny najdu:

- Složení produktu
- Množství energie
- Množství tuku
 - A z toho nasycených mastných kyselin
- Množství sacharidů
 - a z toho cukrů
- Množství bílkovin
- Množství soli

Za nadpisem „složení“ jsou **na obale uvedeny všechny složky seřazené sestupně podle hmotnosti. Na prvním místě je tedy to, čeho je obsaženo nejvíce.** Pokud kupujete například čokoládu a na prvním místě je cukr, pak je ho tam více než kakaové hmoty a kakaového prášku.

Aditiva, která se do potravin přidávají kvůli barvě, konzistenci, trvanlivosti apod., se ve složení potraviny označují buď názvem látky, nebo písmenem E (tzv. „éčkem“) a číselným kódem.

Alergeny jsou ve složení zvýrazněny jiným typem písma (např. kurzíva, tučně či podtrženě).

Datum použitelnosti či minimální

Datum **použitelnosti „Spotřebujte do“** je uváděno u potravin podléhajících rychlé zkáze. **Potraviny s prošlou dobou použitelnosti** se považují za zdravotně závadné a **nesmí se v žádném případě konzumovat** po tomto datu.

trvanlivosti

Datum **minimální trvanlivosti „Minimální trvanlivost do“** je uváděno u potravin, **které lze uchovávat déle** (např. obiloviny, rýže, koření, konzervy). Potraviny s prošlou dobou minimální trvanlivosti mohou mít horší sensorické vlastnosti (např. „šedivá čokoláda“), ale lze je konzumovat, pokud jsou zdravotně nezávadné.

Jak si přečíst výživové údaje na obale?

Produkty ve stejné kategorii, například jogurty nebo sýry, se mohou velmi lišit ve své nutriční kvalitě.

Na každém obale potraviny najdu:

- Složení produktu
- Množství energie
- Množství tuku
 - A z toho nasycených mastných kyselin
- Množství sacharidů
 - a z toho cukrů
- Množství bílkovin
- Množství soli

Pokud se nezajímáme o to, co nakupujeme, můžeme lehce utrácet peníze místo hodnotných ingrediencí pouze za cukr, sůl či ochucovadla. **Snadno se také můžeme nechat napálit** líbivými nápisy, jako “bez cukru” či “proteinové” nebo dokonce “pro děti”, přestože realita může být zcela jiná. Nedá se řídit ani cenou - nejdražší nemusí nutně znamenat to “nej”.

Proto je důležité naučit se správně přečíst obal a vybírat si ty nejkvalitnější produkty.

Podle výživových údajů (výživové tabulky) zjistíme, jaká živina převládá a **zda potravina není zbytečně moc sladká, slaná, neobsahuje nekvalitní nasycené tuky nebo přespříliš energie**. Tyto údaje se uvádějí na 100 g nebo 100 ml potraviny. Je potřeba se podívat i na to, kolik váží celá potravina, abychom měli představu kolik například cukrů, soli nebo nasycených tuků obsahuje celá porce, kterou sníme (například jogurt váží většinou 150 g, hodnoty v nutriční tabulce je tedy potřeba násobit 1,5, abyste zjistili, co jste snědli).

Cukry (“z toho cukry”) dodávají tělu velmi rychle energii, avšak jen na krátkou dobu. **Nadměrná konzumace cukrů může mít na zdraví člověka nepříznivý vliv.** Jednoduché cukry, zejména v nápojích, rovněž přispívají k tvorbě zubního kazu.

Vysoké množství nasycených mastných kyselin ve stravě často vede k problémům se zvýšenou hladinou cholesterolu a tuků v krvi, a tím ke **zvýšenému riziku srdečně cévních chorob**. Vybírejte výrobky, **kde množství celkového tuku je mnohem vyšší než “z toho nasycené tuky”**.

Sůl je rizikovým faktorem onemocnění srdce a cév. To, kolik jí ve výrobku je, by nás tedy mělo velmi zajímat a měli bychom se snažit vybírat vždy méně slané alternativy.

Jak se nenapálit: Čteme obal

Podívejme se třeba na tuto ovocnou tyčinku:

Na obalu tyčinky je uvedeno, že tyčinka je raw, 100% přírodní, vegan, bez laktózy, bez lepku, bez přidaného cukru, bez konzervačních látek.

Podívejte se, co říká zadní strana a výživové hodnoty - Zaujalo vás něco?

Na zadní části obalu se dočtu, že ve 100 g tyčinky je:

- Energie: 1 654 Kj / 398 kcal
- Bílkoviny: 3,9 g
- Sacharidy: 46,7 g
 - z toho cukry: 44,8 g
- Tuky: 18,6 g
 - z toho nasycené: 16,9 g
- Vláknina: 13,2 g
- Sůl: 0,04 g

Z nutričních hodnot vidíme, že tyčinka je tvořena **prakticky pouze nasycenými tuky**. Navíc obsahuje i **vysoké množství jednoduchých cukrů**.

Při bližším čtení pak zjistíme, že tyčinka je prakticky celá vyrobena z datlí a kokosu. Je tedy **velmi sladká**, **neobsahuje kvalitní tuky**, ale má velké množství energie.

Když celou takovou tyčinku (50 g) sníte, sníte 22 g cukrů. To je téměř 6 kostek! A k tomu nekvalitní tuk.