

Sůl ve školních polévkách: výsledky měření pražských hygieniků

15.1.2026 - Fúleová | Hygienická stanice hlavního města Prahy

Kolik soli se skutečně dostává na talíře školáků? Pražští hygienici se v roce 2025 zaměřili na polévky ve školních jídelnách a v rámci edukační činnosti měřili obsah soli v 51 provozech. Cílem nebyly sankce, ale pomoc školám hledat zdravější cestu ke stravování dětí.

Nadbytek soli jako zdravotní riziko

Nadbytek soli je jedním ze zásadních faktorů pro vznik a rozvoj vysokého krevního tlaku a souvisejících zdravotních komplikací, jakými jsou např. náhlé mozkové příhody, srdeční infarkty či osteoporóza. Příjem soli v České republice dlouhodobě několikanásobně převyšuje doporučený optimální denní příjem, platí to jak pro dospělé, tak i dětskou populaci. Doporučená spotřeba soli je dle WHO u zdravé dospělé populace 5 gramů za den = jedna kávová lžička, přičemž 4 gramy jsou ukryté v potravinách, na dosolení a do pokrmů zbývá jen 1 gram. U dětí je doporučená spotřeba soli ještě nižší (1-3 roky 2 g, 4-6 let 3 g, 7-10 let 4 g).

Školní oběd v rámci celodenního příjmu stravování dětí a mladistvých představuje až 35% podíl denního energetického příjmu. **Optimální koncentrace pro obsah soli v polévce je stanovena do 0,4 %.**

Výsledky kontrol a nejčastější problémy

V odebraných 51 vzorcích polévky pouze 11 vzorků (21 %) splňovalo doporučené množství soli do 0,4 %. V nepříznivém pásmu vysokých hodnot 0,8 % a vyšší bylo celkem 10 školních jídelen, přičemž 3 z nich poskytovaly stravování pro děti mateřských škol. Nejvyšší hodnota 1,4 % byla zaznamenána v ŠJ při ZŠ v polévce italská minestrone.

Nejčastějším důvodem nesplnění doporučeného limitu bylo používání různých dochucovadel a koření s vysokým obsahem soli. Kuchaři neměli přehled o tom, kolik gramů soli při vaření používají; uváděli, např. že odměrkou je kávová lžička, avšak neměli přehled, kolik lžiček soli do určitého množství polévky bylo použito; de facto se solí od oka a podle chuti kuchaře.

Jak snížit obsah soli a zachovat chuť

Místo dochucovadel a koření s vysokým obsahem soli doporučujeme používat čerstvé bylinky. Při nákupu potravin je potřeba sledovat obsah soli. Pro přípravu pokrmů je potřeba dodržovat množství soli v gramech na počet porcí, tj. normovat sůl dle receptu a také s ohledem na počet strávníků. Zvýraznit chuť pokrmů lze např. restováním masa nebo zeleniny ale také koření za využití tuku, který je nositelem chuti. Vývar z čerstvé zeleniny nebo masa dodá chuť pokrmům i bez přídavku dochucovadel. Méně slané pokrmy lze doplnit křupavou složkou. Nejen u dětí zvyšuje atraktivitu podávaného pokrmu lákavá vůně a příjemný vzhled.

Edukace personálu školních jídelen, jejich strávníků a rodičů, ale také výrobců i dodavatelů potravin je během na dlouhou trať a pražští hygienici se budou i nadále v této oblasti zaměřovat na edukaci vedoucí ke snížení soli v pokrmech určených pro dětskou populaci. Doporučených hodnot lze dosáhnout postupně, cílenou edukací všech zainteresovaných složek, které se podílí na školním

stravování.

V Praze dne 9. 1. 2026, A. Fůleová, ředitelka HDM

<https://www.hygp Praha.cz/sul-ve-skolnich-polevkach-vysledky-mereni-prazskych-hygieniku>