

Kolik cukru pijí děti ve škole? Výsledky měření ve 42 jídelnách

2.3.2026 - Fůleová | Hygienická stanice hlavního města Prahy

V rámci edukační činnosti provedli v roce 2025 pražští hygienici oboru hygieny dětí a mladistvých měření cukru v podávaných slazených nápojích ve 42 školních jídelnách.

Důvodem jsou následující fakta:

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.**

Cílem této aktivity byla edukace pracovníků školního stravování ve výběru nápojů podávaných dětem a žákům. **Pro pitný režim dětí a žáků je nejvhodnější kohoutková voda nebo slabý neslazený ovocný čaj.**

Školní stravování by mělo vést k ukotvení a propagaci správných výživových preferencí dětí a mladistvých. Důraz by měl být kladen na nabídku neslazených nápojů. Vždy by měl být k dispozici 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. Dle „Nutričního doporučení MZ ČR ke spotřebnímu koši“, Rádce školní jídelny 3, které vydal Státní zdravotní ústav v roce 2016, je doporučeno koncentráty (sirupy) i džusy 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.**

Foto: Spektrum používaných sirupů a koncentrátů

Co vyplynulo z našeho měření:

Z celkem 42 nápojů nevyhovělo doporučenému množství cukru 14 nápojů (33 %). Vyhovující množství cukru bylo zjištěno v 28 (67 %) nápojích podávaných v rámci školního stravování.

Nejvyšší množství cukru bylo naměřeno v nápoji podávaném ve školní jídelně při základní škole, jednalo se o mléko s ochuceným grankem s příchutí perníčku, **naměřena hodnota 13,7 g/100ml překračovala doporučené množství 2 g cukru/100 ml téměř 7x.** Naopak příkladem dobré praxe se může pochlubit např. ŠJ při ZŠ s naměřenou hodnotou 0,1 g/100ml, jednalo se o slazený čaj.

Foto: Výsledky měření: Vyhovující hodnota 0,1 g/100 ml a nadlimitní hodnota – víc jak dvojnásobek cukru v nápoji (4,7/100 ml)

Na základě výsledků z roku 2025 budeme v edukaci personálu školních jídelen pokračovat i v letošním roce.

V Praze 15. 1. 2026, A. Fůleová, ředitelka odboru HDM

<https://www.hygp Praha.cz/kolik-cukru-piji-deti-ve-skole-vysledky-mereni-ve-42-jidelnach>