

Monitoring stravování v pražských školních jídelnách: Hygienici sledovali obsah cukru v nápojích a soli v polévkách

18.8.2026 - | Hygienická stanice hlavního města Prahy

HSHMP se v rámci své dozorové a edukační činnosti v prvním pololetí roku 2026 zaměřila na dvě klíčové složky dětské výživy, které představují významná zdravotní rizika: nadměrný příjem jednoduchých cukrů v nápojích a nadbytek soli v podávaných pokrmech.

Školní oběd tvoří až 35 % celkového denního energetického příjmu dítěte. Stravovací návyky osvojené v raném věku přitom zásadně ovlivňují chování v dospělosti a jsou klíčové pro prevenci dětské obezity, vysokého krevního tlaku i dalších civilizačních chorob. Z těchto důvodů hygienici prověřovali skladbu podávaných nápojů i koncentraci soli v polévkách napříč pražskými školními zařízeními.

Více než polovina testovaných nápojů překročila doporučený limit pro cukr

Pro zachování optimální hydratace i schopnosti soustředění dětí je zásadní vyvážený pitný režim. Rozbory 53 vzorků nápojů odebraných v 1. pololetí 2026 však ukázaly, že doporučený limit do 2 gramů cukru na 100 ml splnilo pouze 26 nápojů (49 %). Celkem 27 vzorků (51 %) tomuto doporučení nevyhovělo.

Nejvýraznější překročení bylo zaznamenáno ve školní jídelně při základní škole v Praze 4. V podávané meltě s mlékem laboratorní rozbor prokázal 13 g cukru na 100 ml nápoje, což představuje téměř sedminásobné překročení doporučené hodnoty. Šetření ukázalo, že nejčastější příčinou nevyhovujících výsledků bylo používání průmyslových sirupů a koncentrátů s vysokým obsahem cukru, jejich nedostatečné ředění a zbytečné doslazování tradičních nápojů.

Solení polévek: Většina vzorků stále překračuje doporučení

Ještě výraznější rezervy přetrvávají u obsahu soli. Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje pro dospělé maximální denní příjem 5 gramů soli, což odpovídá jedné kávové lžičce. Až 4 gramy jsou přitom přirozeně skryté v běžných potravinách, takže na samotné solení při vaření zbývá pouhý 1 gram.

U dětí jsou tyto limity ještě přísnější – pro věkovou kategorii 1–3 roky činí maximálně 2 gramy, pro předškoláky 3 gramy a pro děti od 7 do 10 let 4 gramy denně. Optimální koncentrace soli v polévce by proto ve školním stravování neměla překročit 0,4 %.

Z 45 vzorků polévek odebraných v 1. pololetí 2026 splnilo stanovenou koncentraci do 0,4 % pouze 17 vzorků (38 %), zatímco 28 polévek (62 %) limit překročilo. V pásmu vysokých hodnot od 0,8 % výše se ocitlo 5 školních jídelen. Vůbec nejvyšší hodnota – 1,0 % soli – byla zjištěna v luštěninové polévce v ZŠ na Praze 8. Jediná porce této polévky tak pokryla 40 % celodenní doporučené dávky soli dítěte. Hlavním důvodem bylo nadužívání slaných dochucovadel a kořeních směsí spolu s absencí přesného normování soli na počet připravovaných porcí.

Cílem je edukace, nikoli represe

K výsledkům kontrol i významu správných postupů se vyjádřila **Ing. Anna Füleová, ředitelka**

odboru hygieny dětí a mladistvých HSHMP: „Naším hlavním záměrem není školní jídelny trestat, ale ukázat personálu cestu ke zdravějšímu vaření bez kompromisů v chuti. Kuchaři často solí po paměti a bez přesného odměřování, případně sahají po hotových směsích. Přitom stačí sůl přesně znormovat na počet porcí a plnou chuť pokrmům dodat poctivým vývarem, restováním masa a zeleniny na tuku nebo čerstvými bylinkami. U pitného režimu pak dlouhodobě apelujeme na to, aby základem zůstávala čistá kohoutková voda doplněná neslazenými čaji či vodou s ovocem. Dětské chuťové buňky se rychle adaptují, a pokud jim nabídneme přirozenou chuť surovin, chráníme jejich zdraví do budoucna.“

Meziroční srovnání výsledků (2025 vs. 2026)

Při porovnání aktuálních dat s loňským rokem 2025 jsou patrné rozdílné trendy:

Sledovaný parametr	Rok 2025	1. pololetí 2026	Vývoj
Vyhovující nápoje (cukr $\leq$ 2 g/100 ml)	67 % (28 ze 42)	49 % (26 z 53)	Pokles podílu vyhovujících nápojů
Vyhovující polévky (sůl $\leq$ 0,4 %)	21 % (11 z 51)	38 % (17 ze 45)	Pozitivní posun, limit však stále většina nesplňuje
Kriticky přesolené polévky ($\geq$ 0,8 %)	10 jídel (vč. 3 MŠ)	5 jídel	Pokles počtu extrémních překročení na polovinu

U nápojů došlo meziročně k poklesu podílu vyhovujících vzorků ze 67 % na 49 %. V obou případech se objevily extrémní záchyty – v roce 2025 to bylo mléko s ochuceným grankem s perníčkovou příchutí (13,7 g cukru / 100 ml), letos melty s hodnotou 13 g/100 ml.

V oblasti solení polévek je naopak patrné postupné zlepšení. Zatímco v roce 2025 vyhověla pouhá pětina vzorků (21 %) a rekordní hodnota u polévky minestrone dosáhla až 1,4 % soli, v letošním roce podíl vyhovujících vzorků vzrostl na 38 % a počet zařízení v kritickém pásmu klesl z deseti na pět.

Hygienická stanice hlavního města Prahy bude v těchto edukačních aktivitách v zařízeních školního stravování pokračovat i ve druhém pololetí.

<https://www.hygp Praha.cz/monitoring-stravovani-v-prazskych-skolnich-jidelnach-hygienici-sledovali-ob-sah-cukru-v-napojich-a-soli-v-polevkach>