

**Spotřební koš**

Pro školní stravování je důležité dodržovat Spotřební koš. Určuje nám ho vyhláška 107/2005 Sb. o školním stravování a je v podstatě zjednodušením doporučených dávek potravin do 10 sledovaných komodit. Dodržování Spotřebního koše nám přibližně zaručí dostatečný příjem všech doporučených živin.

Při hlídání spotřebního koše je nutné mít na mysli, že se strávník nestravuje ve školní jídelně celý den. Student, který odebírá oběd pokryje 35% doporučené denní dávky potravin. Jedním jídlem ve školní jídelně nemohou být zabezpečeny všechny potřebné živiny v optimálním množství. Rozhodující vliv na stav výživy studentů má domácí stravování.

**Co je spotřební koš?**

Spotřební koš je soustava 10 skupin základních potravin, jejichž denní doporučená dávka by měla pokrýt doporučenou dávku živin pro jednotlivá odebraná jídla a určenou skupinu strávníků.

Spotřební koš pro všechny věkové skupiny obsahuje tyto potravinové komodity:

1. Maso
2. Ryby
3. Mléko
4. Mléčné výrobky
5. Tuky
6. Cukr
7. Zelenina
8. Ovoce
9. Brambory
10. Luštěniny

Množství potravin v jednotlivých komoditách se liší podle věku strávníků a počtu denních odebraných jídel.