

STROKOVNO SPREMLJANJE PREHRANE S SVETOVANJEM VVZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH V LETU 2018



Avtorji: Gordana Toth, Nataša Dolinšek, Matej Gregorič

Pri izvedbi naloge so sodelovali sodelavci območnih enot NIJZ (OE):

Nataša Dolinšek, Marija Hanželj (OE Maribor)

Kristina Brovč Jelušič, Petra Kravos (OE Nova Gorica)

Jana Robida (OE Celje)

Branka Đukić (OE Ljubljana)

Tea Kordiš, Brigita Zupančič Tisovec (OE Novo mesto)

Gordana Toth, Cecilija Sušec (OE Murska Sobota)

Helena Pavlič, Jure Ploder (OE Ravne na Koroškem)

Marija Ješe (OE Kranj)

Nevenka Ražman (OE Koper)

Simona Mušič (NIJZ Centralna enota)

Oblikovanje: Andreja Frič

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Kraj in leto izida: Ljubljana, 2019

Elektronski vir.

Spletna stran: <http://www.nijz.si>

Fotografija: Shutterstock

Zaščita dokumenta

©NIJZ

Vse pravice pridržane. Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršenkoli način in v kateremkoli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorjev. Kršitve se sankcionirajo v skladu z avtorsko, pravno in kazensko zakonodajo.

Gradivo ni lektorirano.

KAZALO

POVZETEK	4
1. UVOD	5
1.1 Strokovne usmeritve za zdravo prehrano v zavodih	5
2. SMOTRI IN CILJ STROKOVNEGA SPREMLJANJA	6
2.1 Smotri	6
2.2 Cilji	6
3. OPIS VZORCA IN METOD DELA	7
4. REZULTATI	8
4.1 Splošni podatki	8
4.2 Osebe	9
4.3 Ponudba in izvajanje prehrane	14
4.4 Izbor in nabava živil	23
5. KLJUČNE UGOTOVITVE STROKOVNEGA SPREMLJANJA	28
6. PRIPOROČILA ZA KREPITEV ZDRAVE PREHRANE V ZAVODIH	30

POVZETEK

Šolska in vrtčevska prehrana imata v Sloveniji posebno mesto, saj sta organizacijsko in zakonodajno dobro urejeni, strokovno podprti, posebna pozornost pa se jima posveča tudi v nacionalnih strateških dokumentih. Zakonodaja v skrbi za zdravje otrok med drugim predvideva strokovno spremljanje skladnosti šolske in vrtčevske prehrane z veljavnimi prehranskimi smernicami, ki se upoštevajo pri organizaciji prehrane v vzgojno-izobraževalnih zavodih (v nadaljevanju: zavod). **Strokovno spremljanje s svetovanjem je bilo v letu 2018 opravljeno na 78 zavodih.**

Ključne ugotovitve:

- Velika večina zavodov (70 %) je organizirala vse priporočene obroke glede na čas izvajanja pouka ali varstva, kot je navedeno v Smernicah zdravega prehranjevanja (MZ, 2005), ravno tako je večina imela urnik obrokov sestavljen tako, da je bilo med ponujenimi obroki vsaj 2 uri presledka.
- Večina zavodov (82 %) je imela lastno kuhinjo, 18 % pa je bilo takih, kjer jim vse obroke ali le nekatere pripravljala zasebnik ali drugi vzgojno-izobraževalni zavod.
- Ponudba sadja in/ali zelenjave ob vsakem obroku ostaja visoko zastopana.
- Voda ter nesladkan ali malo sladkan čaj sta bila pogosto vključena v popoldanske malice (75 %), bolj pogosta pa je bila vključenost v dopoldanske malice (78 %) in kosila (79 %).
- Polnozrnatni izdelki naj bi bili vključeni v polovici vseh obrokov, rezultati pa kažejo, da so se največkrat pojavili pri dopoldanskih malicah (48 %), malo slabše pri popoldanski malici (38 %), najmanj pa pri kosilu (23 %).
- Mleko in priporočeni mlečni izdelki naj bi se prednostno vključevali pri dopoldanski malici, kjer so se, glede na rezultate, pojavili v slabih 44 %.
- Priporočila za belo meso in priporočene izdelke z vidno strukturo navajajo pojavnost v 40% dnevnih obrokov, podatki pa kažejo, da so se ti pojavili v 25 % kosil, v 13 % dopoldanskih malic in v 10 % pri popoldanskih malicah.
- Ribe in ribje jedi so bile del ponudbe v manjšem deležu dnevnih obrokov, čeprav se njihova prisotnost priporoča vsaj 1-2-krat na teden.
- V večjem obsegu se je pri vseh obrokih pojavili pekovski in slaščičarski izdelki z višjo vsebnostjo sladkorja in/ali maščob, vključno z industrijskimi deserti in sladkarijami.
- Vključevanje kruha in pekovskega peciva (iz bele in polbele moke) je bilo pogosto predvsem v dopoldanskih (78 %) in popoldanskih malicah (30 %).
- Ugotovljena je bila presežena pojavnost mlečnih izdelkov z dodanimi sladkorji in večjo vsebnostjo aditivov.
- Mesni izdelki s homogeno strukturo ali večjo vsebnostjo maščob so se prepogosto vključili v dopoldanske malice in kosila.
- Ugotovili smo, da so otroci in mladostniki pogosto oz. vsak dan zavračali zelenjavo in zelenjavne jedi ter različne vrste juh. Najmanj so zavračali sadje in sadne jedi ter meso in mesne jedi.
- Večina zavodov je uspelo nabaviti za okoli 10 % ekoloških živil in med 70 in 80% sadja in zelenjave iz lokalne pridelave glede na celotno naročilo.
- V večini zavodov so pri pripravi živil dnevno oz. večkrat dnevno uporabili priporočena rastlinska olja različnih vrst.
- Večina zavodov tudi ni imela večjih težav s pripravo medicinsko utemeljenih diet, prav tako so bili v 58 % zavodov dietni jedilniki ustrezno izpeljani glede na dieto oz. navodila.

1. UVOD

Prehrani otrok in mladine je v **Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025** posvečena posebna pozornost. Vzgojno-izobraževalni zavodi (v nadaljevanju: zavod) so prepoznani kot tista okolja, kjer je možno s sistemskimi ukrepi pomembno vplivati na prehranjevalne navade in zdravje celotne populacije otrok in mladostnikov. Skladno s cilji te resolucije so bile na podlagi mednarodnih standardov in normativov oblikovane sodobne prehranske smernice za zdravo prehrano v vzgojno-izobraževalnih zavodih, ki jih je potrebno uveljaviti.

Zakon o šolski prehrani (Ur. l. RS, št. 3/13), ki ureja področje organizacije šolske prehrane, v 4. členu določa, da se pri organizaciji šolske prehrane upoštevajo **Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih**, ki jih je 11. avgusta 2010 potrdil Strokovni svet RS za splošno izobraževanje. Te vključujejo cilje, načela in vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane s šolsko prehrano, ter strokovne usmeritve in navodila, ki opredeljujejo merila za izbor živil, načrtovanje sestave, količinske normative in način priprave šolske prehrane ter časovni okvir za izvedbo. Slednje temeljijo na dokumentih, ki jih je v zvezi s prehrano v zavodih sprejelo Ministrstvo za zdravje: Smernice za zdravo prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2005), Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2008) in Priročnik z merili kakovosti za živila v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2008).

Zakon med drugim v 20. členu opredeljuje tudi **strokovno spremljanje** kot ugotavljanje skladnosti šolske prehrane s strokovnimi usmeritvami iz druge alineje šestega odstavka 4. člena tega zakona in zagotavlja svetovanje šolam. Strokovno spremljanje po zakonu načrtuje in izvaja javni zdravstveni zavod, izvede pa se lahko tudi na pobudo Inšpektorata RS za šolstvo in šport. V skladu z določilom iz 2. člena zakona se Smernice smiselno uporabljajo tudi za vrtce, srednje šole, zavode za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, domove za učence, dijaške domove ter Centre šolskih in obšolskih dejavnosti. Prav tako za navedene zavode velja že omenjeno strokovno spremljanje skladnosti prehrane s strokovnimi usmeritvami in svetovanje.

Strokovna skupina za šolsko prehrano pri Ministrstvu za zdravje je v letu 2012 oblikovala postopke, navodila in orodja za poenoteno izvajanje omenjenega strokovnega spremljanja šolske prehrane. Nacionalni inštitut za javno zdravje, skladno s sprejetim vsakoletnim načrtom dela, izvaja strokovno spremljanje s svetovanjem.

1.1 Strokovne usmeritve za zdravo prehrano v zavodih

Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah (MZ, 2005) omogočajo strokovno utemeljeno organizacijo in izvedbo prehrane, ki po definiciji ustreza potrebam večine otrok in mladostnikov. Podajajo konkretna **priporočila o režimu** in časovni razporeditvi dnevnih obrokov; glede **vkjučevanja odsvetovanih**, hranilno revnih živil in **priporočenih**, hranilno bogatih živil ter **energijske in količinske deleže hranil** po posameznih obrokih. Ob tem smernice podajajo tudi **priporočila o načrtovanju obrokov, posebnostih prehrane** za različne starostne skupine ter o **izbiri ustreznih živil** ter **postopkov priprave**. Ob tem svetujejo glede vidikov, ki jih je potrebno upoštevati pri **nabavi živil** ter o pomenu **vrtčevskih in šolskih skupin za prehrano**. Nenazadnje opozarjajo tudi na pomen **ustreznega vključevanja smernic** v prakso in pomenu **evalvacije lastnega dela**. Kako uspešno je udejanjanje strokovnih smernic v praksi je odvisno od

ustrezne strokovne usposobljenosti zaposlenih, izvajanja vzgojno-izobraževalnih dejavnosti, povezanih z zdravo prehrano, od zaščite vzgojno izobraževalnih okolij pred trženjem nezdrave hrane in pijače ter suverenosti in profesionalnosti odgovornih za prehrano pri zagovarjanju ponudbe.

Zavodi naj bi **v skladu s smernicami** zagotavljali **pestro, mešano, uravnoteženo in varovalno** (lokalno pridelana) prehrano, kar ob ustreznem energijskem vnosu zagotovi zadosten vnos vseh hranil, potrebnih za normalno rast, razvoj in delovanje organizma. Priporočene kombinacije živil v obrokih dajejo prednost zelenjavi in sadju, kakovostnim ogljikohidratnim živilom (npr. polnovrednim žitom in žitnim izdelkom), kakovostnim beljakovinskim živilom (npr. mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobami, ribam, pustim vrstam mesa ter stročnicam), kakovostnim maščobam (npr. kombiniranje več različnih vrst rastlinskih olj). Za potrebe vzdrževanja ustrezne hidracije se svetuje **stalen dostop** (ob in med obroki) **do vode, nesladkanih napitkov** ali občasno 100 % sadnih ali zelenjavnih sokov, ki se jih redči z vodo. Ob tem je potrebno paziti na **ustrezna razmerja in količine posameznih živil** na krožniku, odvisno od otrokovih potreb in stanj. V okviru možnosti se spodbuja **priprava jedi iz svežih osnovnih surovin** in čim manj iz polpripravljenih ali že gotovih jedi.

2. SMOTRI IN CILJ STROKOVNEGA SPREMLJANJA

2.1 Smotri

Strokovno spremljanje prehrane v zavodih je namenjeno zunanjemu vrednotenju uspešnosti implementacije strokovnih prehranskih smernic in navodil. Vrednotenje temelji na zbranih podatkih in mnenju zavodov in je usmerjeno v pregled dela (procesa) in dosežkov glede na doseženo skladnost s strokovnimi usmeritvami. Ugotovitve služijo kot osnova za svetovanje posameznim zavodom, izvajanju strokovne pomoči na nivoju regije ter oblikovanju izhodišč za usmerjanje ukrepov in politik na regijskem in nacionalnem nivoju.

Vežano na dosedanje izvajanje programa se s strokovnim spremljanjem prehrane:

- ugotavlja skladnost prehrane v zavodih s strokovnimi usmeritvami;
- zagotovi zavodom ustrezno prehransko svetovanje;
- identificira zavode, ki dosegajo slabšo skladnost s strokovnimi usmeritvami;
- ugotovi področja strokovnih usmeritev, kjer je doseganje implementacije najslabše.

2.2 Cilji

Cilji strokovnega spremljanja so:

- pregledati izvajanje prehrane v zavodih na področju **organiziranosti, načina načrtovanja in ponudbe** prehrane z vidika ugotavljanja skladnosti s strokovnimi usmeritvami,

- uveljaviti strokovno utemeljeno in ekonomsko učinkovito orodje za **ocenjevanje prehranske kakovosti jedilnikov**,
- podati **izhodišča za izboljšanje** organiziranosti, načina načrtovanja in kakovostne ponudbe prehrane v zavodih,
- izvajati **kontinuirano strokovno podporo** sistemu organizirane prehrane v zavodih z vidika zagotavljanja zdrave in uravnotežene prehrane otrok in mladostnikov,
- dolgoročno **vplivati na boljše zdravje** otrok in mladostnikov.

3. OPIS VZORCA IN METOD DELA

Strokovno spremljanje se je izvajalo v skladu z letnim načrtom, ki ga sprejme Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Z načrtom dela je bil določen potek dela in obseg spremljanja po območnih enotah NIJZ.

Vzorčni okvir predstavljajo vsi vzgojno-izobraževalni zavodi v Sloveniji, ki izvajajo javno veljavne vzgojno-izobraževalne programe.

Strokovno spremljanje s svetovanjem se je v letu 2018 izvedlo v 78 zavodih, v letu 2017 v 92 zavodih, medtem ko je bilo v letu 2016 pregledanih 137 zavodov, 102 zavoda v letu 2015 ter 94 zavodov v letu 2014.

66 zavodov je bilo pregledanih v okviru rednega plana NIJZ, 6 zavodov na lastno pobudo VIZ, 5 zavodov na pobudo Računskega sodišča in 1 zavod na pobudo Inšpektorata RS za šolstvo in šport. Glede na regijo je bilo 18 % zavodov pregledanih v regiji Celje, 16 % v regiji Koper, 8 % v regiji Kranj, 11 % v regiji Ljubljana, 19 % v regiji Maribor, 13 % v regiji Murska Sobota, 9 % v regiji Nova Gorica, 3 % v regiji Novo mesto in 4 % v regiji Ravne.

Od tega je bilo v letu 2018 pregledanih 9 vrtcev, 13 osnovnih šol, 15 osnovnih šol s podružnicami, 27 osnovnih šol z vrtcem, 8 srednjih šol, ena osnovna šola s prilagojenim programom, ena osnovna šola s podružnico in dvema enotama vrtca, 3 osnovne šole s podružnicami in vrtcem, ter en center šolskih in obšolskih dejavnosti.

Strokovno spremljanje so izvajali usposobljeni sodelavci iz območnih enot NIJZ. Informacije so bile pridobljene z razgovorov z vodjo/organizatorjem prehrane (pogosto tudi s kuharjem, ravnateljem, računovodjo), na osnovi ugotavljanja dejanskega stanja v kuhinji in skladišču, iz jedilnika in po potrebi drugih dokazil (npr. dobavnice, razpisne dokumentacije, potrdila o izobraževanju ipd.). Za poenotenje dela je Strokovna skupina za šolsko prehrano pri Ministrstvu za zdravje v letu 2012 oblikovala Vodilo za strokovno spremljanje šolske prehrane in Usmeritve za izvajanje strokovnega spremljanja, ki vsebujejo dodatna pojasnila in enotne kriterije za izvajanje strokovnega spremljanja. Za ocenjevanje jedilnikov je bilo razvito orodje, ki omogoča enotno presojo ustreznosti jedilnikov glede na kriterije, določene v strokovnih usmeritvah.

Z namenom centralnega zbiranja podatkov in priprave poročila o spremljanju je bila na NIJZ pripravljena spletna aplikacija.

Strokovno spremljanje prehrane zajema naslednje sklope:

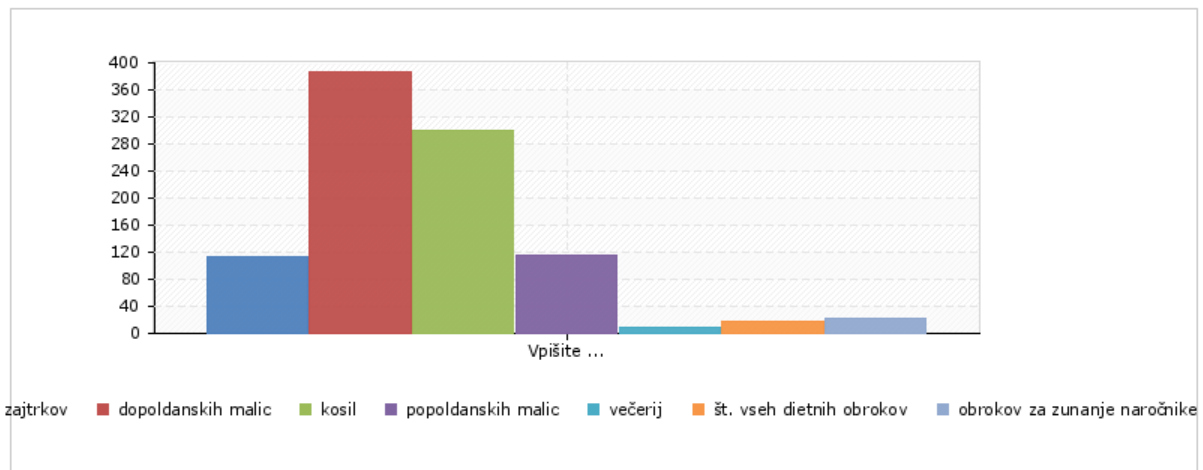
- **splošni organizacijski vidik** (informacije o organizaciji prehrane v zavodu, številu vključenih otrok, organizaciji obrokov, številu otrok, ki uživajo posamezne obroke, izvajalcu ponudbe prehrane ter osnovni podatki o osebju, ki je vključeno v organizacijo oz. pripravo prehrane);
- **načrtovanje in izvajanje ponudbe prehrane** (informacije o sestavi obroka, pogostosti vključevanja določenih skupin živil v jedilnik, režimu in obsegu dnevne prehrane, ostankih hrane, načrtovanju prehrane, uporabi in upoštevanju podpornih dokumentov in smernic, pripravi prilagojenih diet itd.);
- **izbor in nabava živil** (informacije o vključevanju kakovostnih meril v razpisu, vključevanju lokalnih pridelovalcev/predelovalcev, ekološke in lokalne ponudbe, odsvetovanih živil, postopkih za pripravo jedi ipd.).

4. REZULTATI

4.1 Splošni podatki

Podatki o vzgojno-izobraževalnih zavodih

Podatki kažejo, da so zavodi, pregledani v letu 2018, v povprečju dnevno pripravili 839 obrokov, od tega dnevno v povprečju 110 zajtrkov, 371 dopoldanskih malic, 298 kosil, 132 popoldanskih malic ter 18 dietnih obrokov. Nekateri zavodi so pripravljali obroke tudi za zunanje naročnike (Slika 1).



Slika 1: Povprečna dnevna zastopanost (število) posameznih obrokov v zavodih

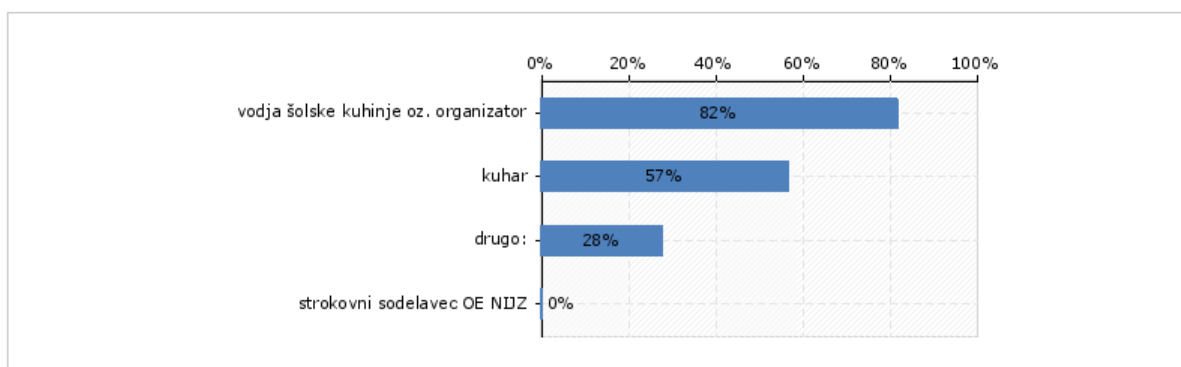
Podatki o ponudniku obrokov in kuhinji

Večina zavodov (82 %) je imelo lastno kuhinjo, 18 % pa je takih, kjer so imeli zunanjega ponudnika, bodisi zasebnika ali drugi zavod. V nekaterih zavodih namreč pripravljajo zajtrke in malice v lastni kuhinji, kosila pa jim pripravljajo zunanji ponudniki. V 65 % pregledanih zavodov so imeli centralno kuhinjo, 19 % pa je takih, kjer

je imela glavna enota centralno kuhinjo, podružnice oz. dislocirane enote pa le razdelilno kuhinjo. Zgolj razdelilno kuhinjo je imelo 19 % zavodov.

Načrtovanje jedilnikov

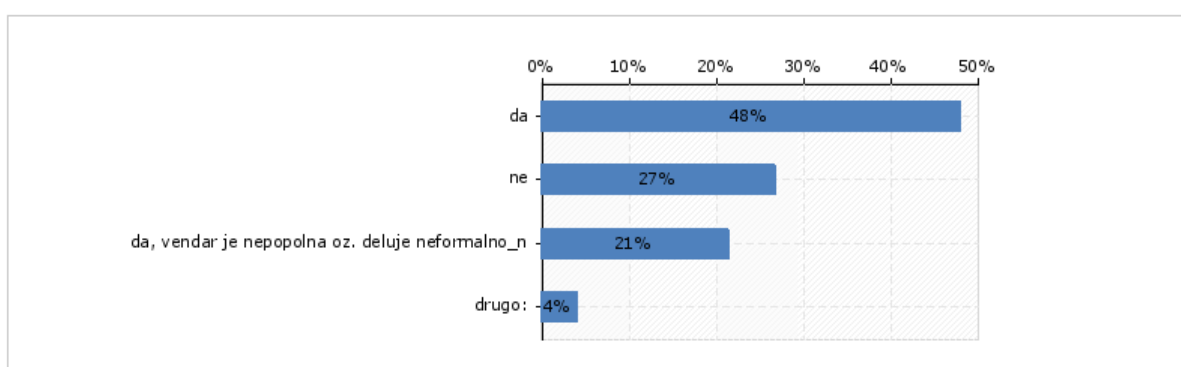
Organizator oz. vodja prehrane je tista oseba v zavodu, ki je v največji meri oblikovala jedilnik (v 82 %), največkrat v sodelovanju s kuharji (v 57 % primerov). Ponekod so pri načrtovanju jedilnikov sodelovali tudi drugi zaposleni v zavodu (vodje vrtca, strokovni delavci, ostali zaposleni v kuhinji in ravnateljica) ali zunanji sodelavci, predstavniki zunanjega ponudnika prehrane ali zunanji dietetiki. (Slika 2).



Slika 2: Oseba, ki v zavodu načrtuje jedilnike (možnih je več odgovorov)

Delovanje skupine za prehrano v zavodu

Skupina za prehrano je bila vzpostavljena v 48 % zavodov, 21 % skupin je bilo nepopolnih oz. delujejo neformalno. Zavodov, kjer ni bilo vzpostavljene skupine za prehrano, je bilo 27 %. Pod drugo so zavodi navedli, da so majhna šola in se vse dogovorijo skupaj ali pa ima urejajo področje prehrane znotraj tima zdravih šol (Slika 3).



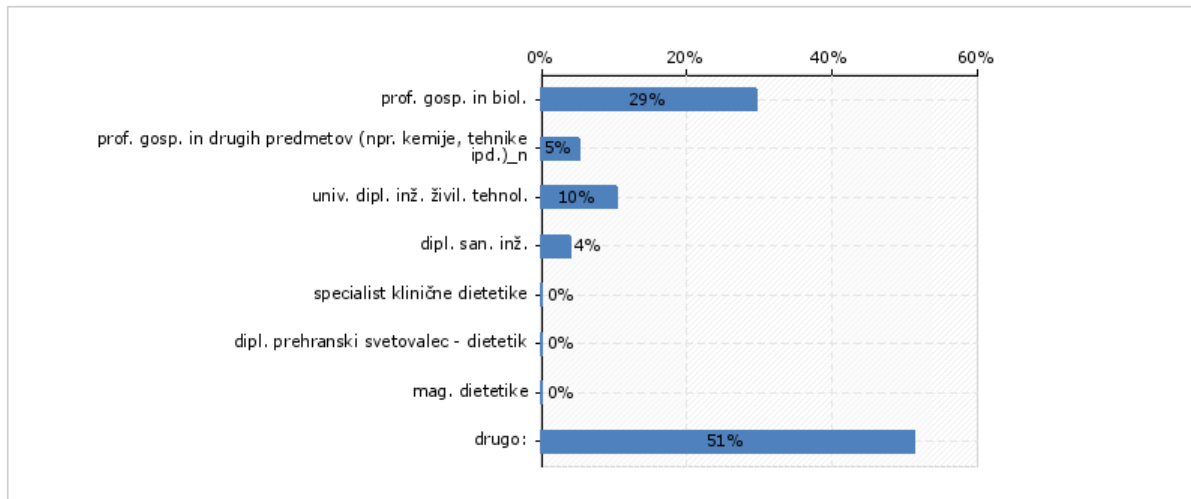
Slika 3: Vzpostavljenost skupine za prehrano v zavodu

4.2 Osebj

Izobrazbena struktura vodje šolske prehrane oz. organizatorja prehrane

Največ odgovorov glede formalne izobrazbe vodje oz. organizatorja prehrane je bilo podanih pod rubriko »drugo« (51 %), kar kaže na zelo različne poklicne profile vodij oz. organizatorjev prehrane; najpogosteje

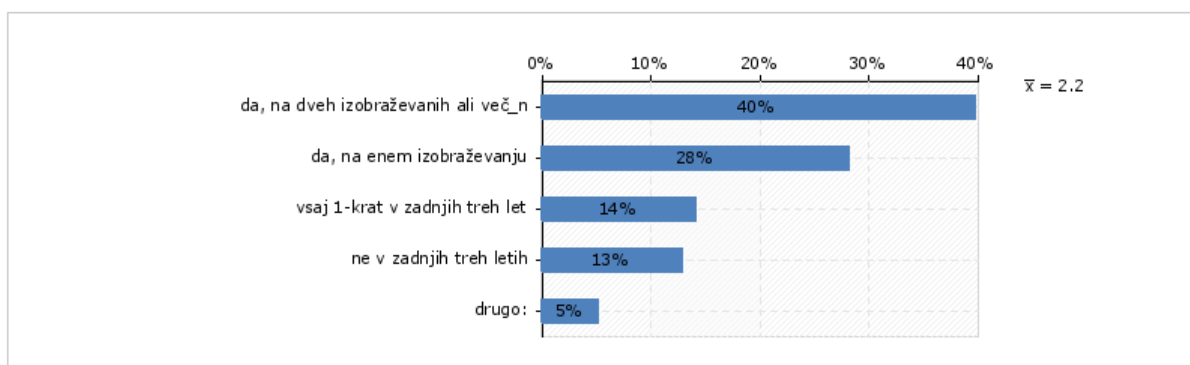
učitelji razrednega pouka, vzgojitelji predšolskih otrok, učitelj tehnike in fizike, učitelj matematike in drugo. Med navedenimi izobrazbami organizatorjev prehrane je najpogosteje profesor biologije in gospodinjstva (29 %), sledijo profesor gospodinjstva in drugih predmetov (5 %), univerzitetni diplomirani inženir živilske tehnologije (10 %), v manjšem deležu pa še sanitarni inženir in dietetik (Slika 4).



Slika 4: Formalna izobrazba vodje oz. organizatorja prehrane

Redno strokovno izobraževanje in usposabljanje vodje oz. organizatorja prehrane

Slika 5 prikazuje, da se je v tekočem šolskem letu kar 68 % vodij oz. organizatorjev prehrane udeležilo vsaj enega strokovnega izobraževanja oz. usposabljanja, ki ga organizira na tem področju verodostojen (zunanji) izvajalec in ki je vključevalo tudi teme iz Smernic zdravega prehranjevanja (MZ, 2005). V 13% zavodov se vodje prehrane oz. organizatorji prehrane niso udeležili izobraževanja oz. usposabljanja v zadnjih treh letih. Med vzroke, zakaj se niso udeležili izobraževanj, so navajali, da so zaposleni manj kot eno leto oz. so to nalogo šele prevzeli.



Slika 5: Udeleženos vodje oz. organizatorja prehrane na vsaj enem izobraževanju v tekočem letu, ki je vključevalo tudi teme iz Smernic zdravega prehranjevanja (MZ, 2005)

Vodje oz. organizatorji prehrane so se v največji meri udeleževali izobraževanj na temo zdrave prehrane otrok in mladostnikov, dietne prehrane, HACCP sistema. (Tabela 1).

Tabela 1: Najpogostejše strokovne teme usposabljanj oz. izobraževanj, ki so se jih udeležili vodje oz. organizatorji prehrane (možnih je več odgovorov)

Strokovna tema usposabljanja	Pogostost
Zdrava prehrana otrok in mladostnikov	11
HACCP sistem	8
Dietna prehrana	8
Mleko in mlečni izdelki v šolski prehrani	7
Smernice zdravega prehranjevanja	5
Izobraževanje za mentorje Zlata kuhalnica	3
Vloga začimb in zelišč v kulinariki	1
Obvezno označevanje alergenov v ne predpakiranih živilih	1

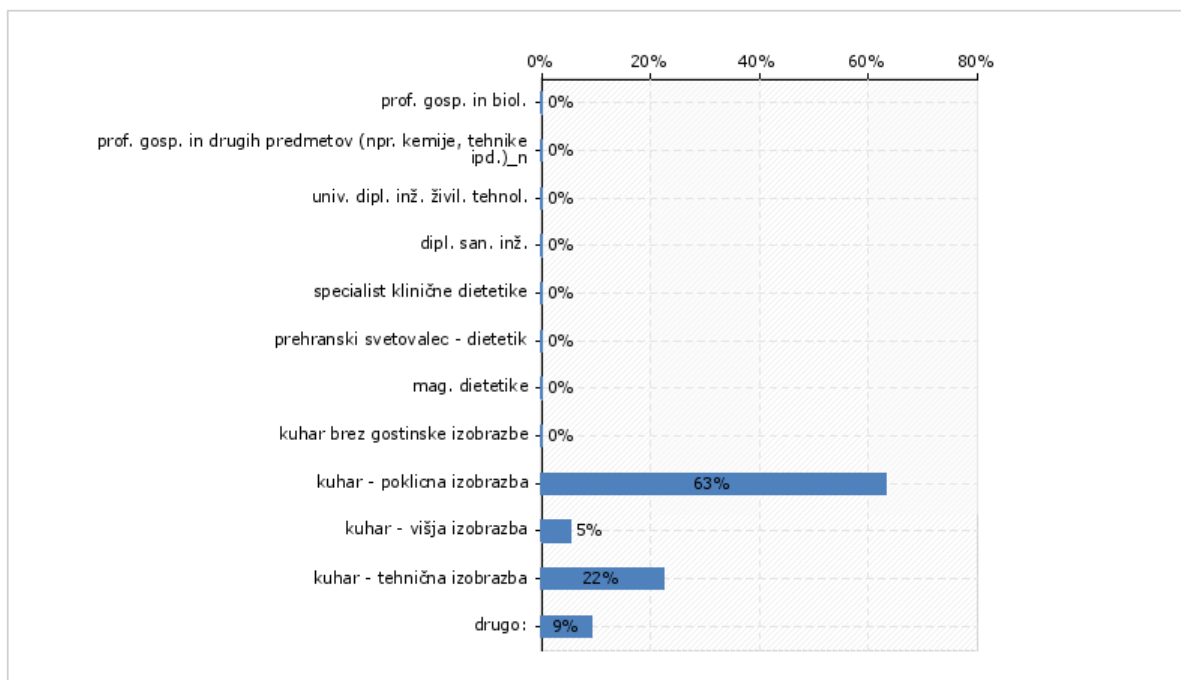
Največkrat so se organizatorji oz. vodje prehrane udeležili usposabljanj oz. izobraževanj, ki so jih pripravili in organizirali (Tabela 2): NIJZ, Zavod RS za šolstvo in Društvo kuharjev in slaščičarjev Slovenije.

Tabela 2: Izvajalci oz. organizatorji usposabljanj, ki so se jih udeležili vodje oz. organizatorji prehrane (možnih je več odgovorov)

Organizator	Pogostost
Zavod RS za šolstvo	7
NIJZ	10
Društvo kuharjev in slaščičarjev SLO	3
Agencija RS za kmet. trge in razvoj podeželja	2
TRIS	2
Intelektum	2
Inštitut za sanitarno inženirstvo	1
Notranje izobraževanje	2
Pediatrična klinika Ljubljana- spletni seminar	2
Barjans	1
Kropec inženiring	1
Forum akademija	1
Ministrstvo za zdravje	1
Rok Poličnik in Andreja Širca Čampa	1
Tomaž Vozel	1

Izobrazbena struktura vodje kuhinje in ostalega kuharskega osebja

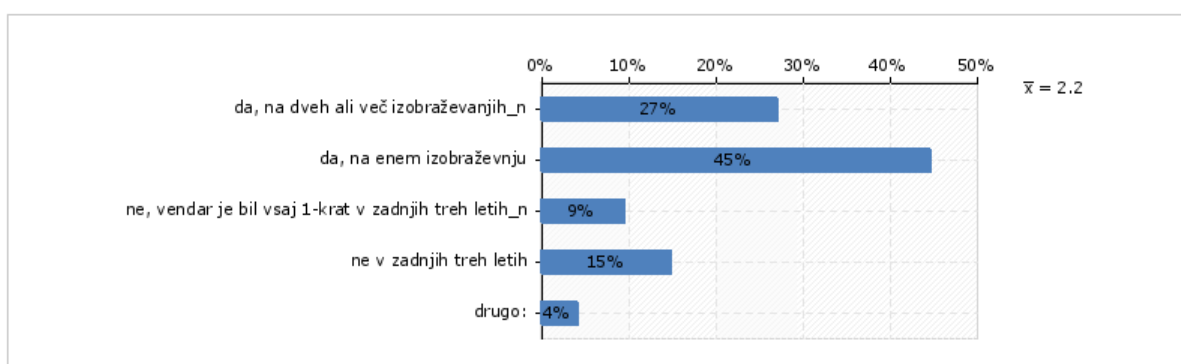
Poklicno izobrazbo kuharja je imelo 63 % vodij kuhinje, tehnično izobrazbo 22 % in 5 % je bilo kuharjev z zaključeno višjo izobrazbo. (Slika 6). Pod drugo so navedeni še: gastronomski tehnik, kuharski mojster, organizator dela v gostinstvu in turizmu, diplomirani ekonomist in gostinski tehnik.



Slika 6: Formalna izobrazba vodje kuhinje

Redno strokovno izobraževanje in usposabljanje vodje kuhinje in ostalega kuharskega osebja

V tekočem šolskem letu se je vsaj enega izobraževanja oz. usposabljanja udeležilo 72 % vodij kuhinje, v obdobju zadnjih treh let pa slaba desetina (9 %) vodij kuhinje. 15 % vodij kuhinje se vsaj 3 leta že ni udeležila nobenega izobraževanja in/ali usposabljanja (Slika 7). Kot vzroke pa so navajali zasedbo tega delovnega mesta v zadnjem letu.



Slika 7: Udeleženos vodje kuhinje in ostalega kuharskega osebja na vsaj enem izobraževanju v tekočem letu, ki je vključevalo teme iz Smernic zdravega prehranjevanja (MZ, 2005)

Vodje kuhinj, ki so se udeležili izobraževanj, so se najpogosteje izobraževali na temo HACCP sistema, dietne prehrane, alergenov v prehrani, zdrave prehrane, varne hrane ter rib/ribjih jedi v prehrani. (Tabela 3).

Tabela 3: Strokovna tema usposabljanj oz. izobraževanj, ki so se jih udeležili vodje kuhinje (možnih je več odgovorov)

Strokovna tema usposabljanja	Pogostost
HACCP	12
Dietna prehrana	10
Delavnice v sklopu SŠSZ	4
Smernice zdravega prehranjevanja	3
Alergeni v prehrani	3
Priprava rib in ribjih jedi	2
Žita v prehrani	2
Transport in priprava hrane v konvektomatu	1
Zdrave sladice, življenje brez glutena	1

Največkrat so bili organizatorji izobraževanj in usposabljanj NLZOH in NIJZ v sodelovanju z Ministrstvom za kmetijstvo ali Pomurskim društvom za boj proti raku, znotraj zavodov pa so bila v določenih primerih organizirana tudi interna izobraževanja. (Tabela 4).

Tabela 4: Izvajalci oz. organizatorji usposabljanja za vodje kuhinje in kuharsko osebje

Organizator	Pogostost
NLZOH	5
NIJZ	5
Obrtno podjetniška zbornica Slovenije	2
KGZ	2
Ministrstvo za kmet., gozd. In prehrano, Ministrstvo za zdravje in Ministrstvo za izobr., znanost in šport	2
Eletheia –Slavica Smrdel	2
Služba za kakovost (notranje izobraževanje)	2
Pačnik	1
Barjans	1
Zavod za šolstvo	1
Fakulteta za kmetijstvo	1
SŠGT Maribor	1
Anema, Brigita Horvat s.p.	1
Tris d.o.o	2
Pediatrična klinika Ljubljana	1
Forum akademija	1
Slorest	1
Ribogostvo Goričar	1
Munera 3	1

4.3 Ponudba in izvajanje prehrane

V vseh zavodih je bil jedilnik javno dostopen na vsaj enem vidnem mestu (oglasna deska 100 %, spletna stran 95%). V veliki večini zavodov (96 %) je bila na dan obiska dejanska ponudba skladna z vsebino objavljeno na jedilniku. Vsa strokovna spremljanja so obsegala tudi pregled mesečnega jedilnika s pripravo podrobnejše ocene. Glede na smernice, ki priporočajo vključevanje sadja in/ali zelenjave v vse obroke, ugotavljamo, da sta se sadje in/ali zelenjava v 95 % vključevala pri kosilu, nekoliko manj pri dopoldanski malici oziroma zajtrku v primeru vrtca (83 %), še manj pri popoldanski malici (70 %).

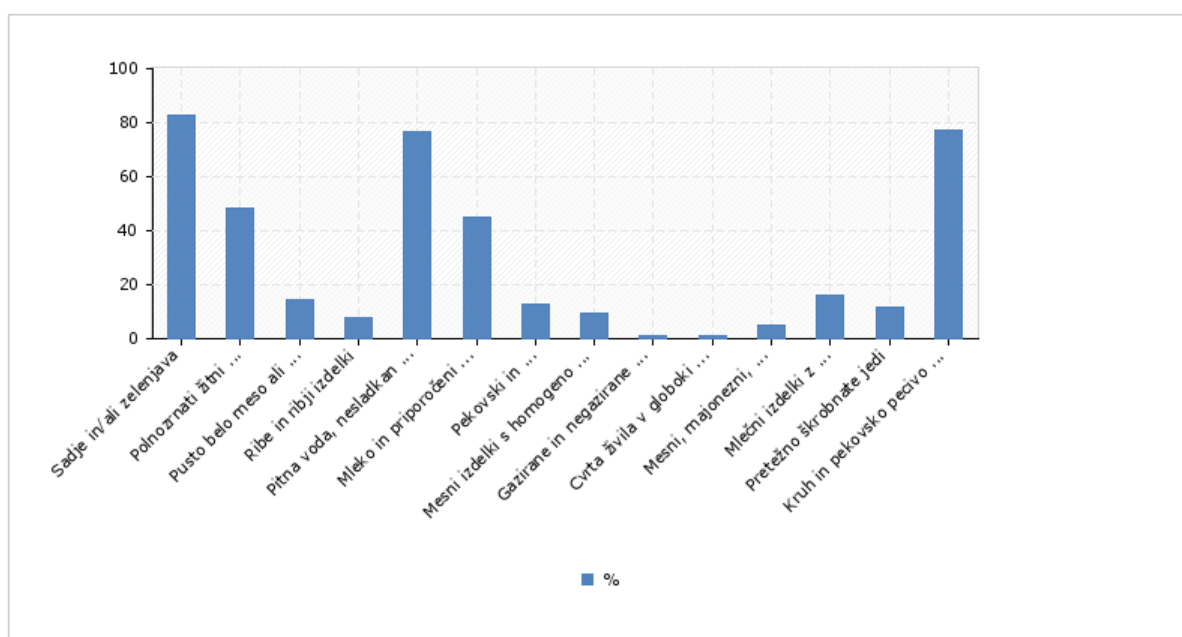
Skoraj vsi pregledani zavodi (93%) so otrokom ob obrokih vsakodnevno omogočili dostop do pitne vode. Alternativa vodi so nesladkani in malo sladkani čaji, ki jih je vsak dan med obroki ponujalo 39 % zavodov. Sladkane pijače na osnovi sadnih sirupov se običajno ponudijo ob obrokih, te prakse se je občasno poslužilo 4% zavodov. Voda ter nesladkan ali malo sladkan čaj sta pogosto vključena v popoldanske malice (75 %), v dopoldanske malice (78 %) in kosila (79 %).

Polnozrnatni izdelki naj bi bili vključeni v ali tretjini (33 %) vseh obrokov, rezultati pa kažejo, da so se največkrat pojavili pri dopoldanskih malicah (48 %), malo slabše pri popoldanski malici (38 %), najmanj pri kosilu (23 %).

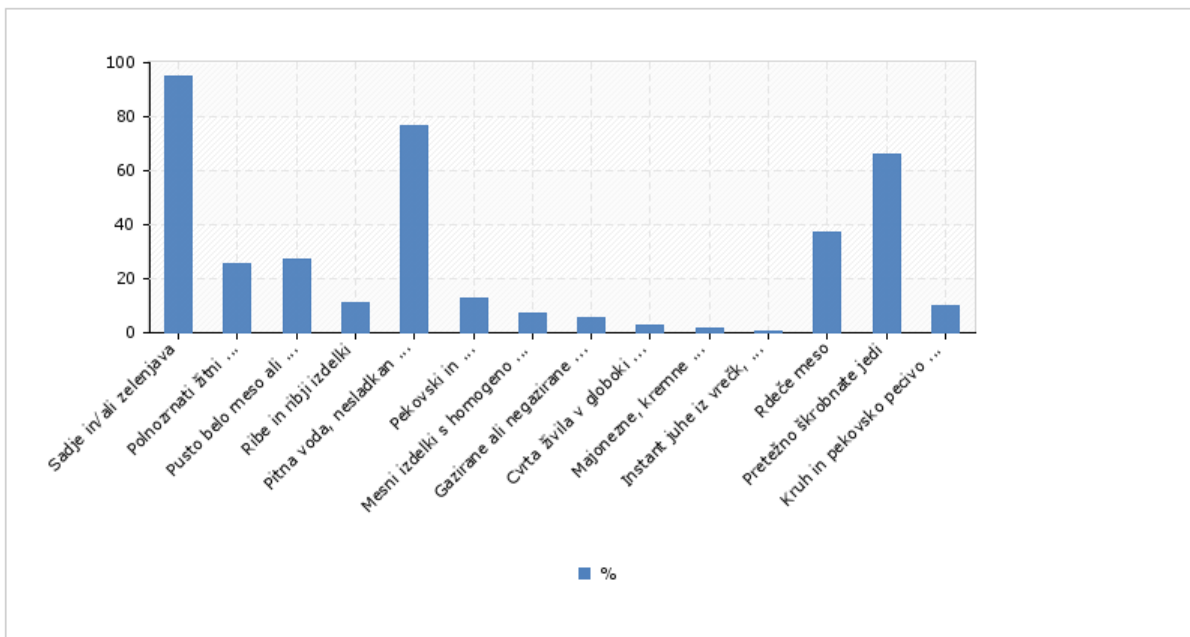
Mleko in mlečni izdelki naj bi se prednostno vključevali pri dopoldanski malici (večina otrok uživa dopoldansko malico), glede na rezultate, pa so se pri dopoldanski malici (oz. zajtrku v vrtcu) pojavili v slabih 44 %, pri popoldanski malici pa še manj (39 %).

Priporočila za belo meso in izdelke z vidno strukturo mesa navajajo pojavnost v vsaj 40 % dnevni obrokov, podatki pa kažejo, da so se ti pojavili v 25 % kosil, v 16 % dopoldanskih malic in v 10 % pri popoldanskih malicah.

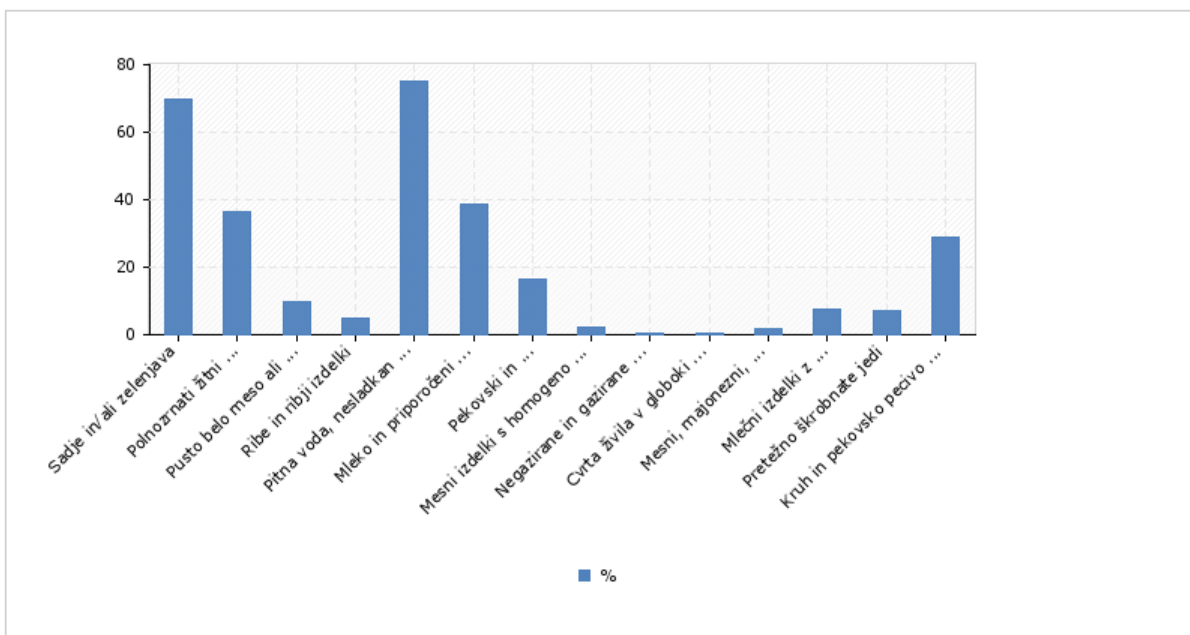
Ribe in ribje jedi so bile del ponudbe v manjšem deležu dnevni obrokov in sicer v 8 % dopoldanskih malic, 10 % kosil in 5 % popoldanskih malic, čeprav se njihova prisotnost priporoča vsaj 1-2-krat na teden.



Slika 8: Ocena pogostosti vključitve (v %) posameznih živil v mesečni jedilnik za DOP. MALICO (oz. ZAJTRK v primeru vrtca) (možnih je več odgovorov)



Slika 9: Ocena pogostosti vključitve (v %) posameznih živil v mesečni jedilnik za KOSILO (možnih je več odgovorov)



Slika 10: Ocena pogostosti vključitve (v %) posameznih živil v mesečni jedilnik za POP. MALICO (velja za vrtce) (možnih je več odgovorov)

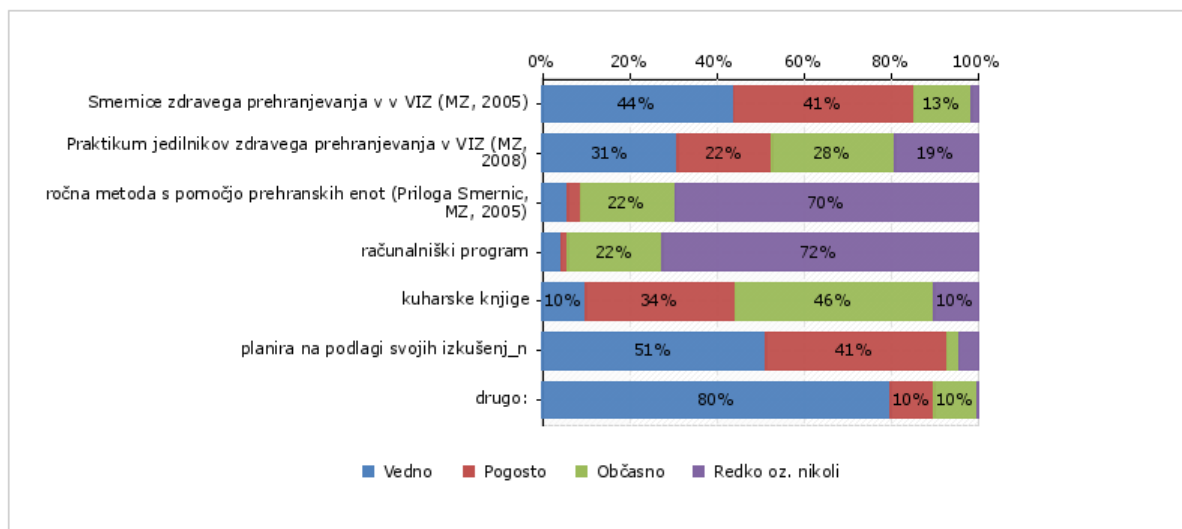
Ugotavljamo, da vključevanje sadja in/ali v zelenjave v obroke ostaja na visoki ravni, opazno pa je bilo rahlo znižanje pri vključevanju v popoldanske malice. Na visoki ravni ostaja tudi dostop do pitne vode ter nesladkanega ali malo sladkanega čaja. Pogostost vključevanja vode in drugih priporočenih napitkov je bila nižja pri popoldanski malici. Vključevanje mleka in priporočenih mlečnih izdelkov se je rahlo zvišalo pri dopoldanskih malicah in malce znižalo pri popoldanskih malicah. Polnozrnati izdelki ostajajo vključeni v manj kot polovico dopoldanskih malic in v manj kot četrtino kosil in popoldanskih malic.

Glede na smernice naj bi se odsvetovana živil v mesečni jedilnik vključevala v največ 20 %. V večjem obsegu se pojavljajo pekovski in slaščičarski izdelki z višjo vsebnostjo sladkorja in/ali maščob, vključno z industrijskimi deserti in sladkarijami v vseh obrokih: pri dopoldanski malici 11 %, kosilu 12 % in popoldanski malici 18 %. Vključevanje kruha in pekovskega peciva (iz bele in polbele moke) je bilo pogosto predvsem v dopoldanske malice (78 %) in popoldanske malice (30 %).

Ugotovljena je bila presežena pojavnost mlečnih izdelkov z dodanimi sladkorji in večjo vsebnostjo aditivov pri dopoldanski malici (16 %) in popoldanski malici (8 %). Mesni izdelki s homogeno strukturo ali večjo vsebnostjo maščob so se prepogosto vključevali v dopoldanske malice (8 %) in kosila (6 %), manj pogosto pa v popoldanske malice (2 %).

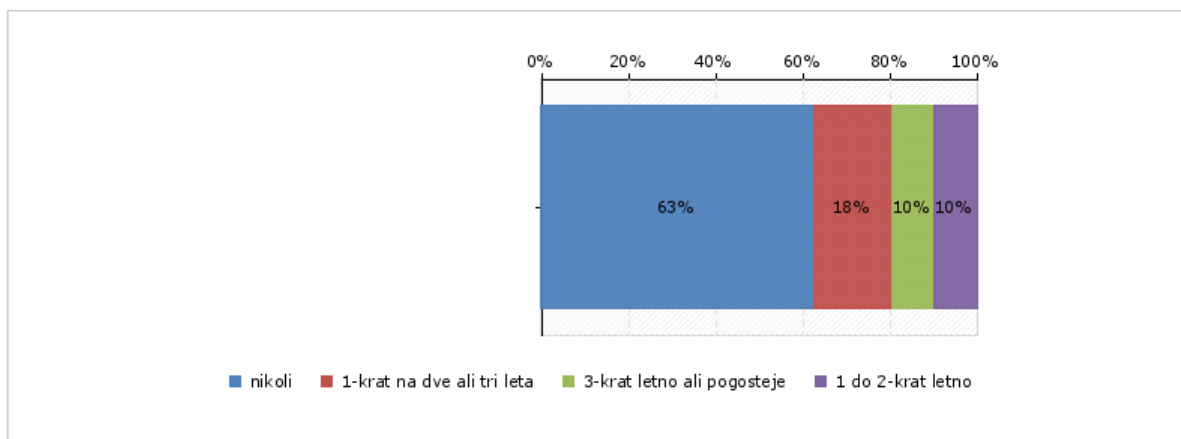
Načrtovanje jedilnikov

Zavodi uporabljajo različne kombinacije načinov in pripomočkov za načrtovanje jedilnikov. 92 % vprašanih zavodov je vedno oz. pogosto planiralo svoje jedilnike na podlagi svojih izkušenj, 85 % na podlagi Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2005), 53 % s pomočjo Praktikumuma jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2008) in 44 % s pomočjo kuharskih knjig. Večji delež vseh pregledanih zavodov (70 %) redko ali nikoli pri načrtovanju jedilnikov ne uporablja ročne metode s pomočjo prehranskih enot, ki so Priloga Smernic, MZ, 2005 oziroma redko ali nikoli (72%) ne uporablja dostopnih računalniških programov (npr. OPKP ali Šolski lonec). Pod drugo so navajali, da so jedilnike pripravljali s pomočjo jedilnikov drugih šol, na podlagi izkušenj kuharjev, na podlagi želja otrok in drugih priporočil zdravstvenih služb. (Slika 11).



Slika 11: Način načrtovanja jedilnikov v zavodu (možnih je več odgovorov)

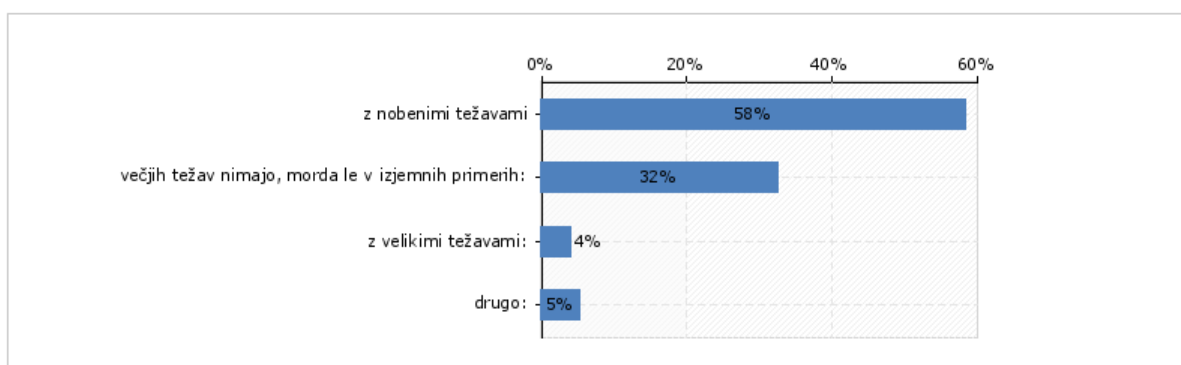
V 10 % zavodov so bili jedilniki kljub vsemu prehransko ovrednoteni (npr. energija, makrohranila, idr.) 3-krat letno ali pogosteje, v 10 % so jih ovrednotili 1 do 2-krat letno in v 18 % enkrat na dve ali tri leta. Kar 63 % zavodov ni nikoli prehransko ovrednotilo svojih jedilnikov (Slika 12).



Slika 12: Pogostost prehranskega ovrednotenja jedilnika (npr. energija, makrohranila ...)

Načrtovanje in izvajanje dietnih obrokov/jedilnikov

Več kot polovica zavodov ni imela nobenih težav pri pripravi medicinsko utemeljenih diet (58 %), malo manj (32 %) pa je bilo takih, ki sicer večjih težav niso imeli, razen v izjemnih primerih, kot so: težave pri nabavi ustreznih živil (manko ustreznih potrdil, nepopolne deklaracije), zavračanje hrane s strani otrok, slabši izbor živil, kadrovska in finančna stiska, slaba komunikacija s starši, premalo izobraževanj za kuhinjsko osebje, težave z doseganjem pestrosti obrokov, nejasna dietna potrdila. Velike težave je povzročalo zavodom nezaupanje staršev in dobava ustreznih živil (Slika 13).



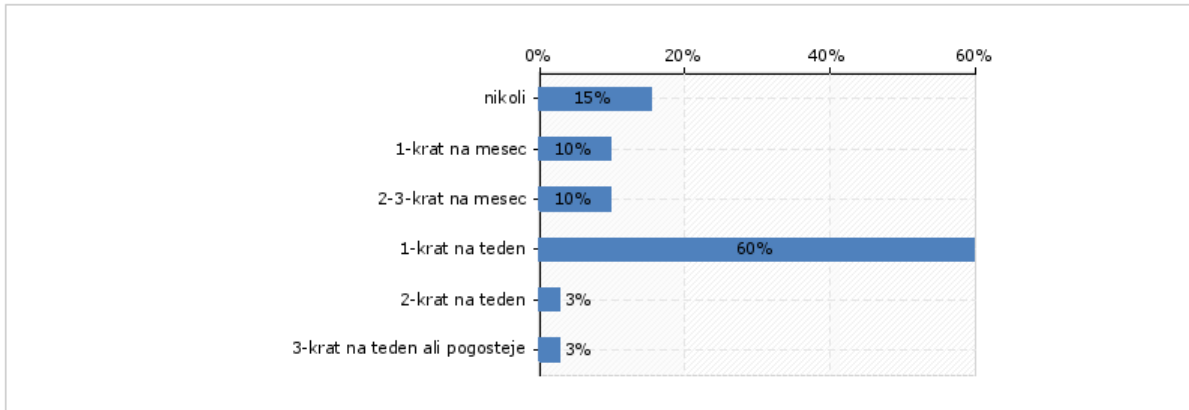
Slika 13: Pojavljanje težav pri pripravi prilagojene diete za tiste, ki imajo izkazane zdravstvene težave

V zavodih pri načrtovanju dietnih obrokov največkrat sodelujejo starši (89 %), vodja kuhinje oz. kuhar (80 %) in organizator prehrane (77 %), ponekod pa tudi zdravnik (25 %), specialist dietetik v 3 %. Pod drugo (v 23 %) so navajali še: vzgojitelje in učitelje, priporočila zdravstvenih služb in zdravnikov, strokovnjak za dietetiko ter zunanji ponudnik.

Preverili smo tudi ustreznost dietnih jedilnikov (pripravljeni v skladu z navodili ali Praktikumom jedilnikov (MZ, 2008)). V 20 % zavodov ustreznost dietnih jedilnikov nismo vrednotili, ker diet niso imeli, izpeljave dietnih jedilnikov niso bile izdelane, ali pa tega nismo uspeli preveriti. Ob tem smo opazili, da je imelo le nekaj zavodov ločene recepture za dietne izpeljave. Od teh, kjer smo preverili ustreznost diet, so bili v 68 % zavodov dietni jedilniki ustrezno izpeljani glede na dieto oz. navodila, delno so ustrezali tem kriterijem v 11 % zavodov, medtem ko so bili v 1 % zavodov neustrezni oz. pomanjkljivi.

Načrtovanje in izvajanje brezmesnih obrokov

Zanimalo nas je, kako pogosto v zavodih ponujajo obroke brez mesa. Več kot polovica zavodov (60 %) je najmanj enkrat tedensko ponujala brezmesni dan, kot se svetuje, 10 % zavodov je brezmesni dan na jedilnik uvrstila 1-krat na mesec in 10 % zavodov le 2-3-krat mesečno. 15 % zavodov na jedilnik ni nikoli uvrstila dneva brez mesa (Slika 14). Na vprašanje ali ponujajo stalno možnost brezmesnega menija je pritrnilo 22 % zavodov.



Slika 14: Pogostost brezmesnega dne v zavodih

Ostanki hrane

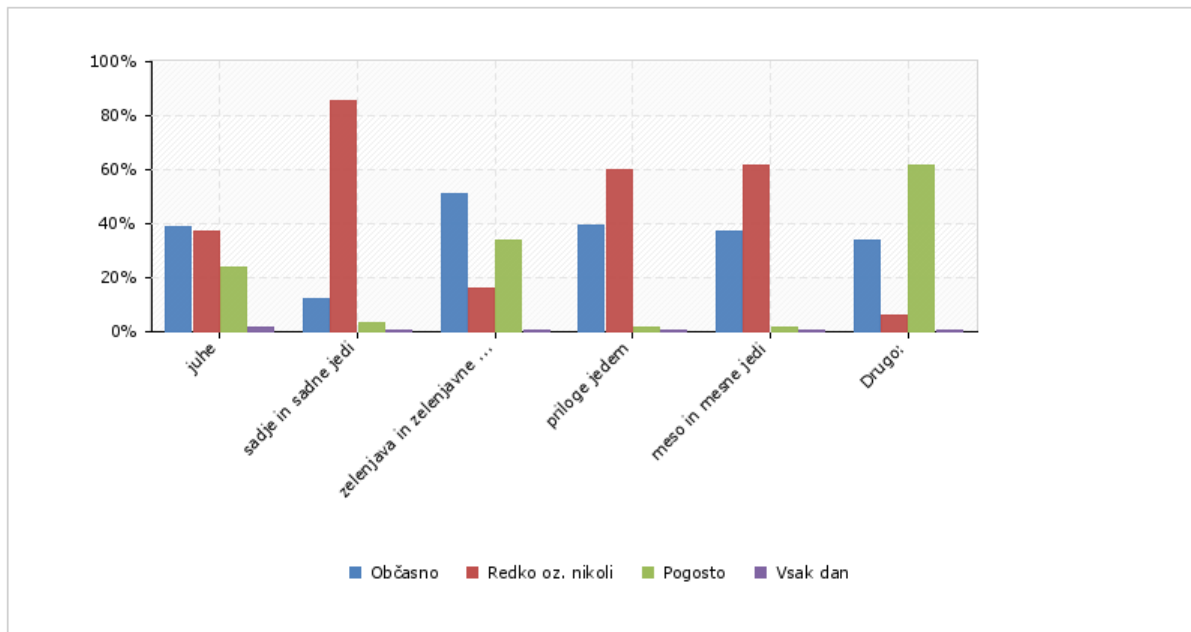
Na vprašanje: »Katera vrsta hrane se zavrača s strani otrok oz. ostaja in jo zavod zavrže?«, so zavodi ob naštetih hrani lahko odgovarjali, da se zavrača z »redko oz. nikoli«, »občasno«, »pogosto« ali »vsak dan«. Ugotovili smo, da so se pogosto oz. vsak dan zavračali zelenjava in zelenjavne jedi ter različne vrste juh. Najmanj pa so se zavračali sadje in sadne jedi, priloge jedem ter meso in mesne jedi (Slika 15).

Pod drugo, ki predstavlja največji delež pogosto oz. vsak dan zavržene hrane so navajali še mleko in mlečne jedi, enolončnice, obare, buče, različne vrste namazov, idr. Kar 58 % zavodov je navedlo, da se trend odpadkov ne spreminja, medtem ko je 38 % zavodov beležilo trend zmanjševanja in 8 % naraščanja. Pri določitvi ostankov smo izhajali iz približne ocene, ki so jo podali predstavniki zavodov. Večina zavodov namreč količinsko ne meri ostankov hrane ločeno (npr. po skupinah živil ali ločeno od kuhinjskih ostankov, ki nastanejo pri čiščenju živil in pripravi jedi).

Z namenom, da bi v zavodih zmanjšali količino hrane, ki jo zavržejo, so se posluževali različnih ukrepov:

- uvajanje nove jedi poteka postopno, v majhnih količinah,
- izvajajo pakušine - degustacije,
- večkrat pripravijo hrano, ki je otrokom všeč,
- učitelji spodbujajo otroke, da zaužijejo hrano oziroma jo vsaj poskusijo,
- z učenci se veliko pogovarjajo o pomenu zdrave prehrane in jih sproti seznanjajo z novimi jedmi in recepturami, ki jih preko e-asistenta naslovijo tudi staršem,
- sodelujejo s starši,
- jedi, ki niso priljubljene med otroci so redkeje uvrščene na jedilnik oz. se jih pripravi v manjših količinah,
- možnost manjših obrokov in prilagoditev izbire posameznih jedi glede na želje otrok,

- sodelovanje učiteljev, učencev in kuhinjskega osebja v vse aktivnosti, povezane s prehrano, so se izkazale za zelo pozitivne pri sprejemanju šolske prehrane.



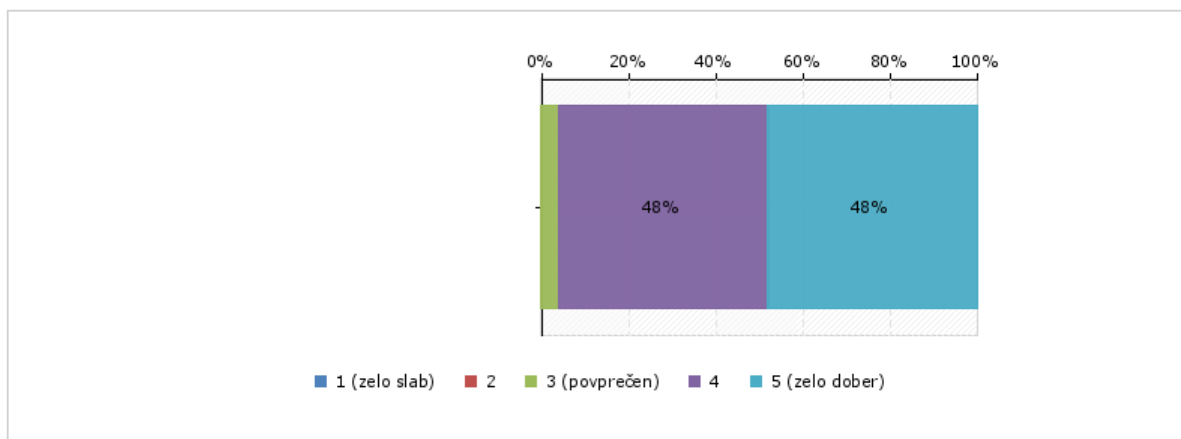
Slika 15: Vrsta hrane, ki se zavrača s strani otrok oz. ostane in jo zavod zavrže

Tabela 5: Vrsta hrane, ki se zavrže - navedbe pod drugo iz vprašanja, ki je prikazano na sliki 15

Vrsta hrane, ki se zavrže ("drugo")	Pogostost
mleko in mlečni izdelki	4
namazi	3
kaše	2
enolončnice, obare	4
kvinoja	1
ribe	1
kuskus	1
buče	1
kisla živila-repa, zelje	1
suho sadje	1

Splošni izgled postreženega obroka

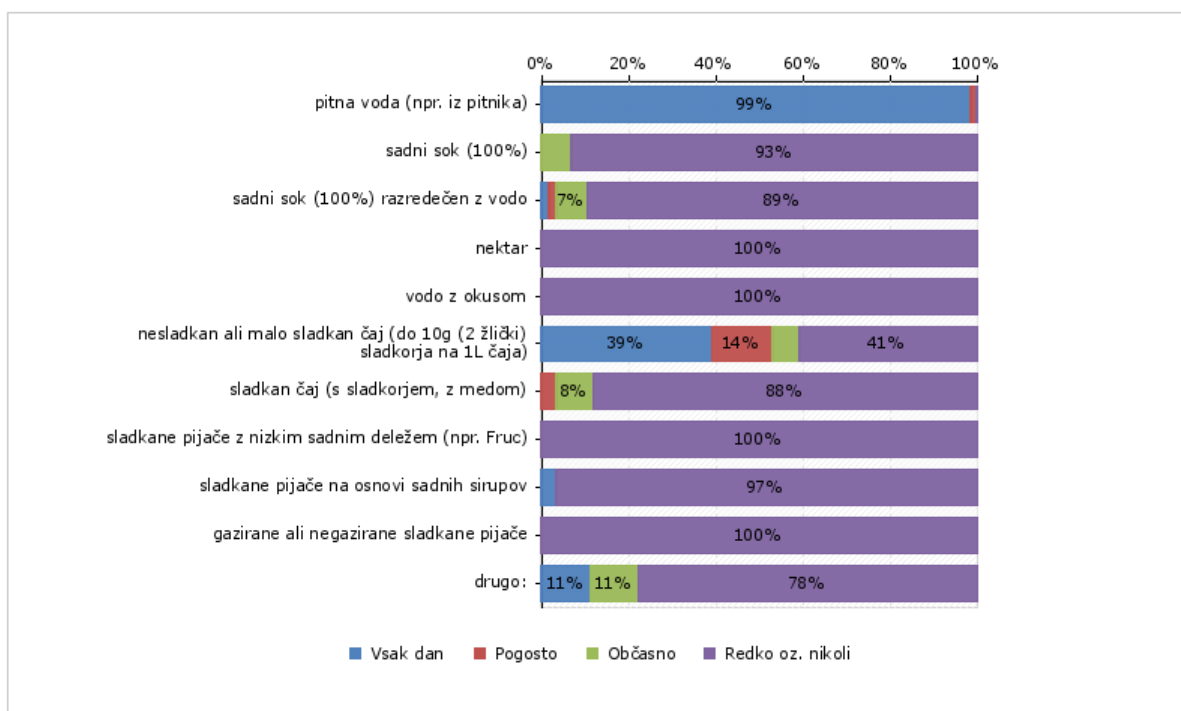
V sklopu strokovnega spremljanja je bil v skoraj polovici zavodov (49 %) preverjen tudi izgled oz. senzorika postreženega obroka. Obroki so bili ocenjeni glede na lestvico od 1 do 5, pri čemer je 1 pomenilo zelo slab in 5 zelo dober obrok. Od tega je bilo 48 % obrokov ocenjenih kot dobrih (ocena 4), 4 % je bilo povprečnih (ocena 3), z najvišjo oceno (5 - zelo dober) pa je bilo ocenjenih kar 48 % obrokov (Slika 16).



Slika 16: Ocena postreženega obroka na lestvici od 1 do 5 (1 = zelo slab, 5 = zelo dober)

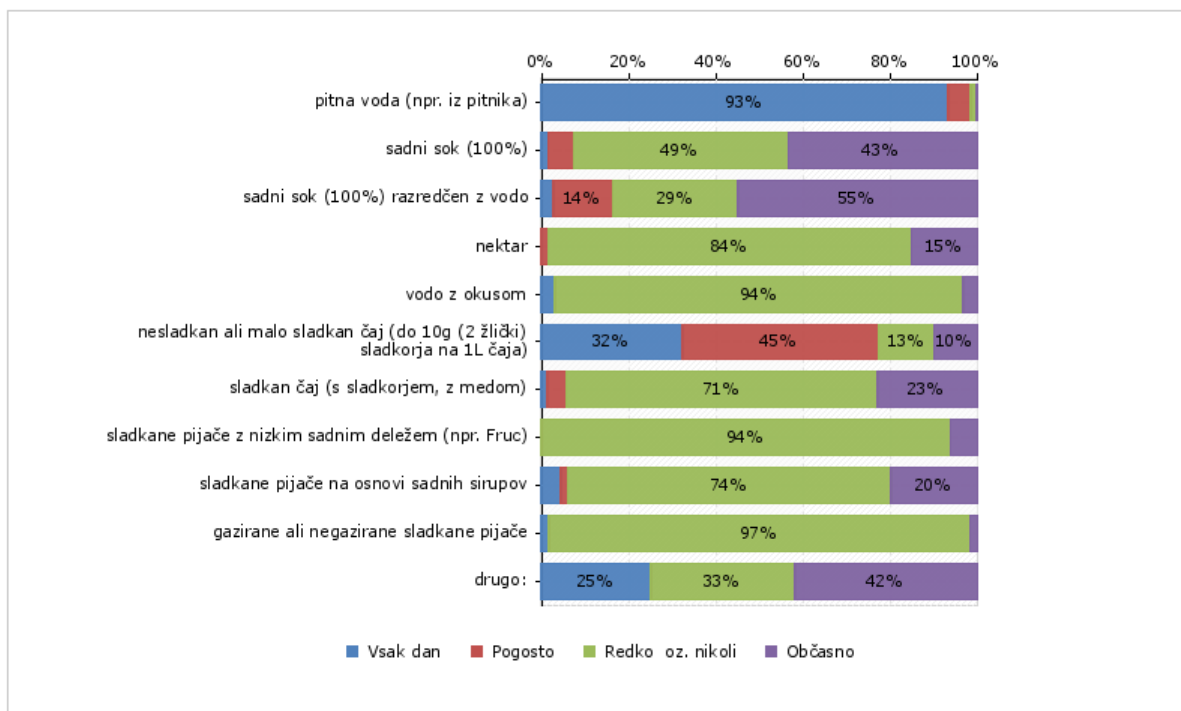
Ponudba napitkov in pijač

Vsak dan oz. pogosto imajo otroci v največ zavodih stalno na voljo pitno vodo (99 %) in nesladkan ali malo sladkan čaj (53 %). Vsi zavodi (100 %) nikoli oz. redko ponuja vode z okusi, gazirane ali negazirane sladkane pijače ter sladkane pijače z nizkim sadnim deležem. Med pijačami z dodanimi sladkorji se je največkrat znašel sirup in sladkan čaj (Slika 17). Pod drugo so navajali, da otroci med obroki ponekod dobivajo tudi kompot, limonado in sok iz stisnjene pomaranče.



Slika 17: Vrste napitkov, pijač, ki jih imajo otroci na voljo MED POSAMEZNIMI OBROKI

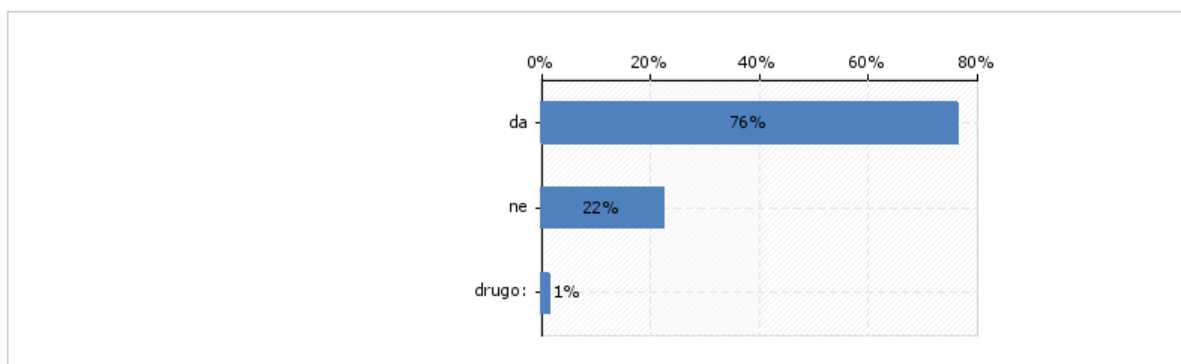
Največ zavodov (93 %) je ob obroku vsak dan ponujalo vodo, prav tako je veliko zavodov (77 %) dnevno oz. pogosto poleg vode ponujalo nesladkan ali malo sladkan čaj. Med pijačami z dodanimi sladkorji se je ob obroku največkrat znašel sirup, nektar in sladkan čaj (Slika 18).



Slika 18: Vrste napitkov, pijač, ki jih imajo otroci OB OBROKU

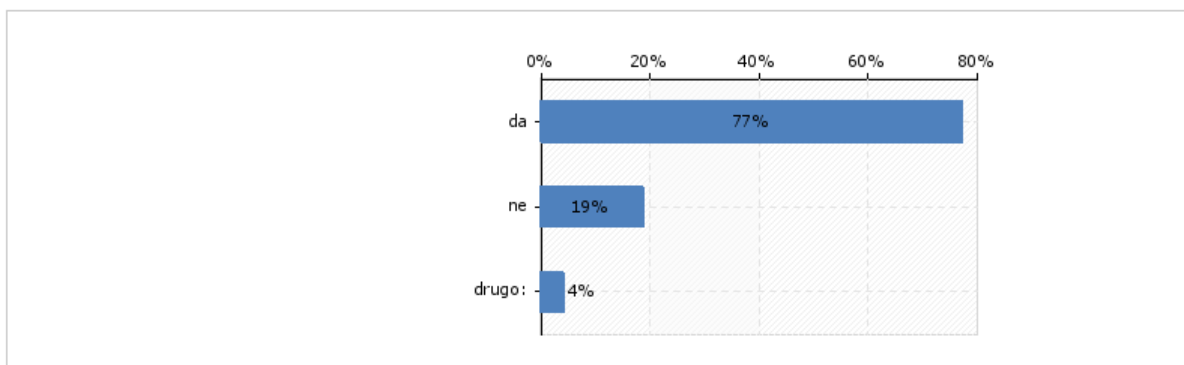
Ponudba sadja/zelenjave

Kar 76 % zavodov je zagotavljajo sadje in/ali zelenjavo v vsakem obroku, medtem ko 22 % zavodov sadja in/ali zelenjave niso ponujali v vsakem obroku. Pod drugo so navajali, da ponujajo sadje skoraj vsak dan, pogosto, večinoma, glede na letni čas, od kosila dalje (Slika 19).



Slika 19: Zagotavljanje sadja in/ali zelenjave v vsakem obroku

Kar 77 % zavodov je ponujalo sadje in/ali zelenjavo tudi med obroki. Navajali so tudi, da ponujajo sadje skozi ves dan, od kosila dalje ali po šolski malici, običajno v jedilnici, nekateri imajo vsak dan v ponudbi sadno malico. Sadje in zelenjava sta se ponujala tudi v sklopu Šolske sheme (Slika 20).



Slika 20: Stalna ponudba sadja in/ali zelenjave, med obroki

Obseg šolske prehrane in režim ponudbe posameznih obrokov

Skoraj štiri petine zavodov (70 %) je organiziralo vse priporočene obroke glede na čas izvajanja pouka ali varstva (odvisno od tipa zavoda), kot je navedeno v Smernicah zdravega prehranjevanja (MZ, 2005). Med tistimi, ki niso ponujali vseh obrokov, jih večina ne ponuja popoldanske malice in zajtrka; skoraj 30 % zavodov pa ne ponuja kosila.

Več kot tri četrtine (80 %) zavodov je imelo urnik obrokov sestavljeno tako, da je bilo med ponujenimi obroki vsaj 2 uri presledka. 7% pregledanih zavodov ni zagotavljala ustrezne časovne porazdelitve obrokov iz različnih razlogov.

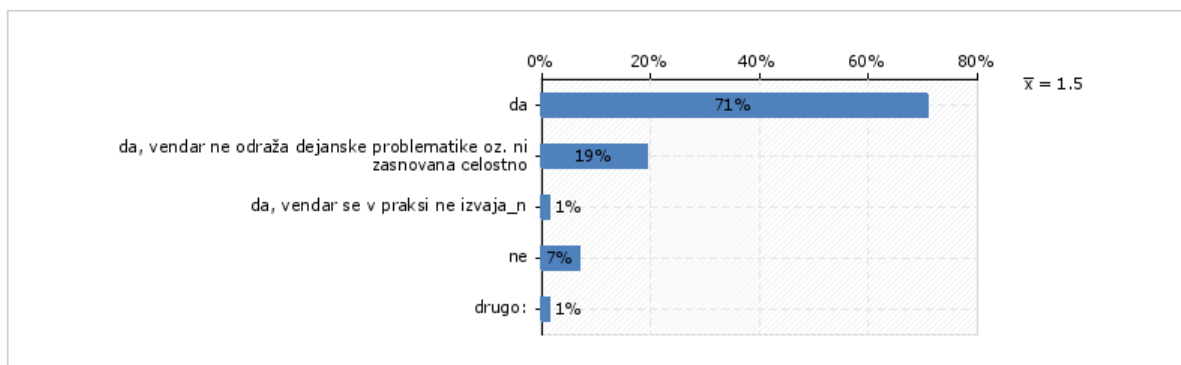
Zadovoljstvo uporabnikov

66 % zavodov je redno (vsaj enkrat letno) izvajalo anketiranje abonentov z namenom, da bi ugotovili, ali so leti zadovoljni s ponudbo obrokov; anketiranje vsako drugo, tretje ali četrto leto je izvajalo 20 % pregledanih zavodov. Anketiranja ni izvajalo v 1 % zavodov.

Vzgojno-izobraževalne dejavnosti v letnem delovnem načrtu

V letni delovni načrt (LDN) zavodi večinoma vključujejo vsebine na temo zdrave prehrane. Na to temo so prirejali razne delavnice, izvajali naravoslovne in tehnične dneve, ure gospodinjstva, urejali šolske vrtove itd. Velik poudarek so dajali projektom Šolska shema, Tradicionalni slovenski zajtrk in Dan slovenske hrane. Delavnice in učne ure so potekale tudi na temo priprave hrane, kulture prehranjevanja, odnosa do hrane, zmanjševanja odpadkov pri hrani, pomena zajtrka v prehrani, zmanjševanja soli itd.

Več kot polovica (71 %) zavodov je v LDN vključila aktivnosti, povezane s prehrano, tudi glede na zaznane problematiko v tekočem šolskem letu. 19 % zavodov so v LDN sicer vključili vsebine prehrane, vendar te niso odražale dejanske problematike, v 7 % pa teh vsebin niso vključili (Slika 21).

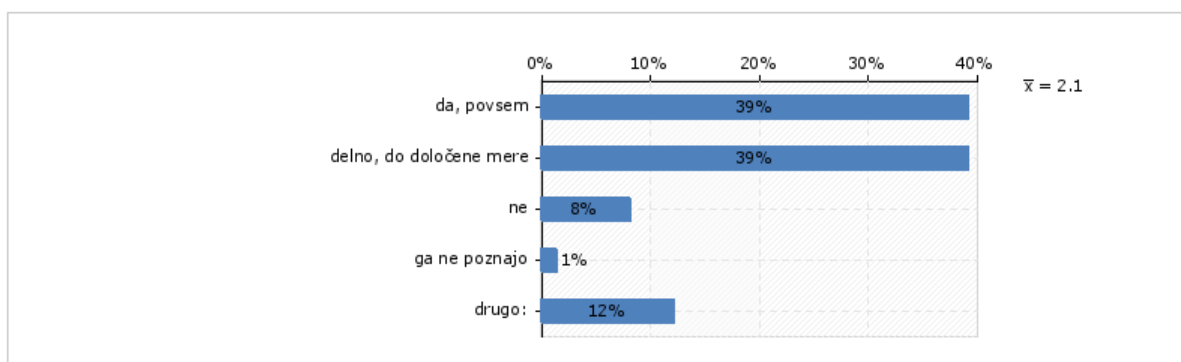


Slika 21: Vključevanje vsebin prehrane glede na zaznavo problematike v tekočem šolskem letu

4.4 Izbor in nabava živil

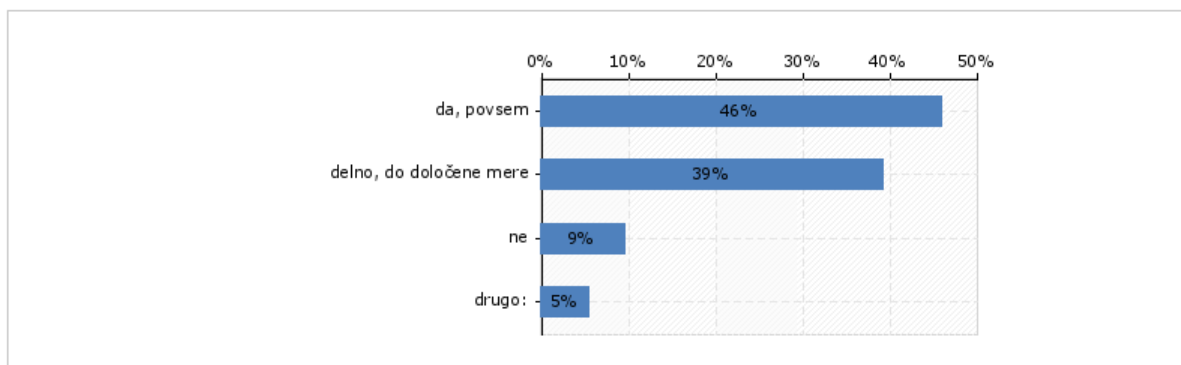
Vključitev kakovostnih meril v razpisu

Nekaj več kot tretjina (39 %) zavodov je pri pripravi razpisne dokumentacije dosledno uporabljala Priročnik z merili kakovosti za javno naročanje živil v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2008). Enak delež zavodov je priročnik uporabljalo do določene mere (39%), nikoli oz. ga sploh ne poznajo pa 9% ostalih zavodov. Nekateri zavodi so bili premajhni in zato niso imeli javnih naročil (Slika 22).



Slika 22: Uporaba Priročnika z merili kakovosti za javno naročanje živil v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2008) pri pripravi razpisne dokumentacije

46 % zavodov je v razpis povsem vključilo merila, s katerimi opredeljujejo nabavo živil iz svojega lokalnega okolja (torej živil, ki so pridelana/predelana na območju Slovenije). Delno je ta merila vključilo 39 % zavodov, pod ostali (drugo) pa so navajali, da niso vezani na javno naročilo oz. zunanji ponudnik izvaja to za njih (Slika 23).

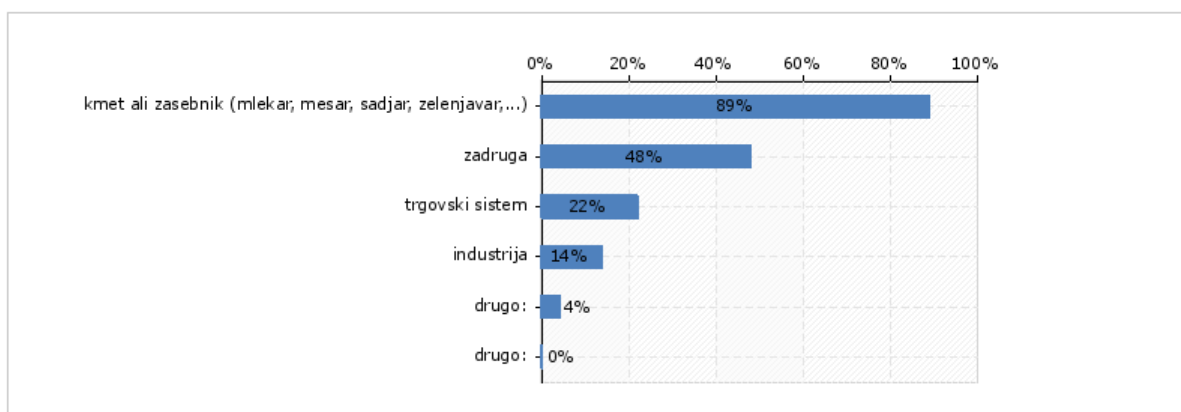


Slika 23: Vključevanje merila za nabavo živil iz lokalnega okolja

Vključitev lokalno in ekološko pridelanih živil

Lokalno pridelano sadje/zelenjavo so zavodom največkrat dostavili kmetje ali zasebniki (89%), zadruga (48%) in trgovski sistemi (22%) (Slika 24). Večina zavodov je po svojih ocenah uspelo nabaviti za okoli 10% ekoloških živil in med 70% in 80% sadja in zelenjave iz lokalne pridelave glede na celotno naročilo. Maksimalen količinski delež sadja in zelenjave iz lokalne pridelave je znašal med 70 in 90%, medtem ko je maksimalen količinski delež ekoloških živil znašal med 20 in 40%.

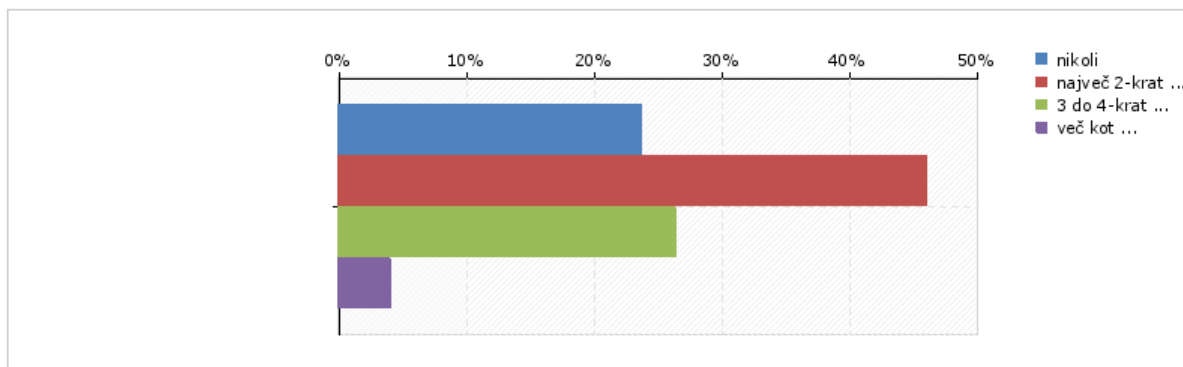
Kot vzrok za majhen odstotek vključevanja lokalno pridelanih/predelanih živil se je največkrat navajalo premajhno število lokalnih ponudnikov, previsoka cena, slaba ponudba živil, premajhne količine živil glede na potrebe posameznih zavodov, majhnost zavodov, javni razpis brez odprtih sklopov in težave z dostavo oz. transportom živil.



Slika 24: Dobavitelji, ki zavodom dostavljajo največ lokalno pridelanih/predelanih živil

Vključitev odsvetovanih živil - polpripravljeni in gotovi izdelki ter instant izdelki

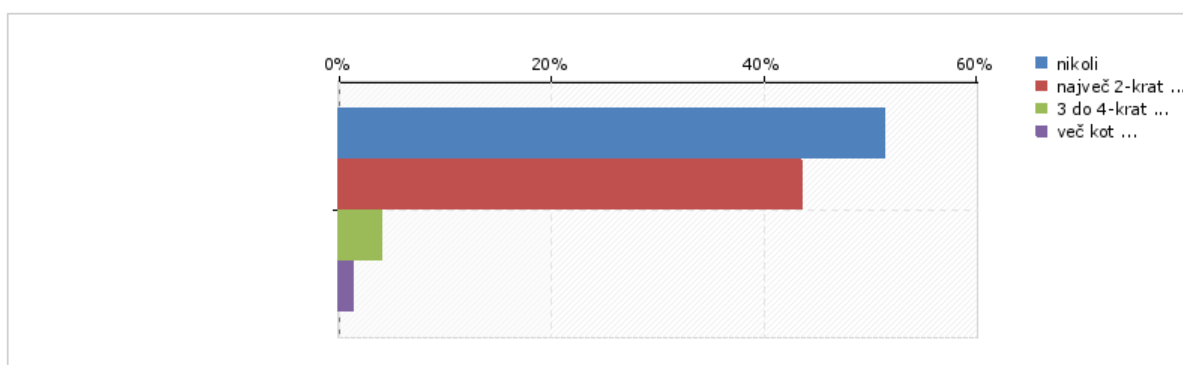
V največjem deležu (47%) so zavodi ponujali polpripravljene, gotove in/ali instant jedi največ 2-krat mesečno, 3 do 4 - krat mesečno skoraj tretjina (26%) zavodov in 5% zavodov je ponuja te izdelke več kot 1 - krat na teden. 24% zavodov je navedla, da polpripravljenih, gotovih in/ali instant jedi ne vključujejo v svoje obroke (Slika 25).



Slika 25: Pogostost vključevanja polpripravljenih, gotovih in instant jedi v obroke

Uporaba postopkov priprave

Zanimalo nas je tudi, kako pogosto v zavodih uporabljajo odsvetovane postopke priprave jedi, kot sta pretirano praženje in cvrtje v globoki maščobi. 5 % zavodov je uporabljalo te postopke priprave 3 do 4 - krat mesečno, največ 2-krat mesečno polovica (52 %) zavodov, medtem ko se 42 % zavodov ni nikoli poslužilo teh postopkov (Slika 26).

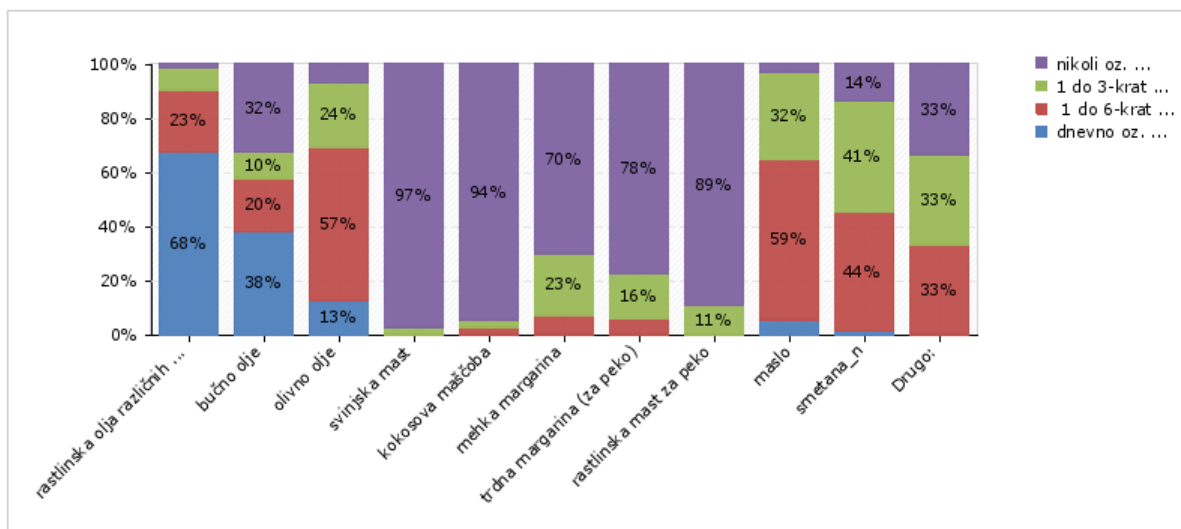


Slika 26: Pogostost vključevanja v obroke postopke priprave, kot sta pretirano praženje in cvrtje v globoki maščobi

Uporaba in vrsta maščob

V večini zavodov so pri pripravi živil dnevno oz. večkrat dnevno uporabili rastlinska olja različnih vrst (68 %); uporabo bučnega olja večkrat dnevno so navedli v 38 % zavodov, ter večkrat tedensko v 20 % zavodov, medtem ko je olivno olje večkrat dnevno uporabilo 13 % zavodov, večkrat tedensko pa 57 % zavodov.

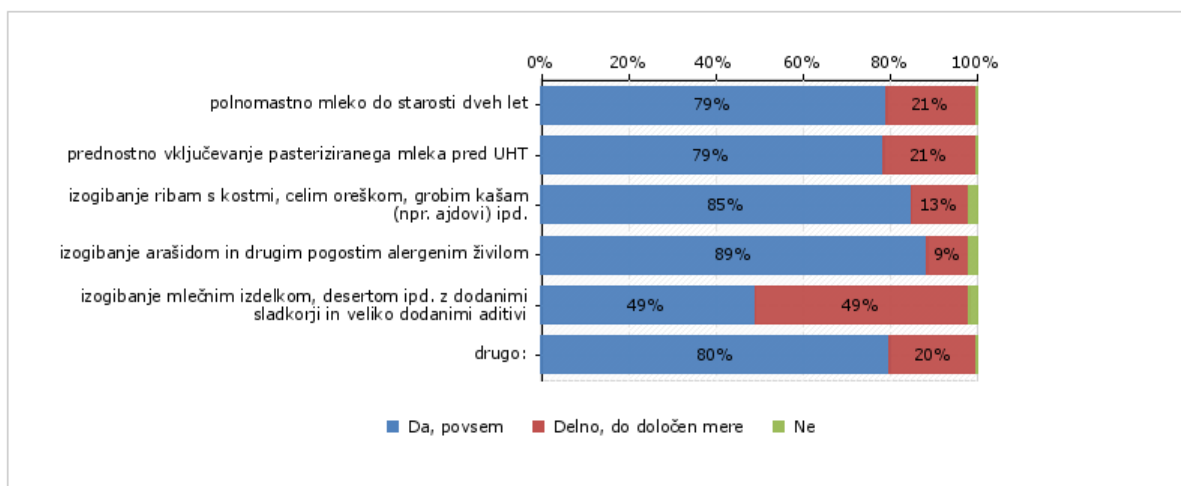
Maslo in sladko smetano se je v kuhinjah zavodov največkrat uporabljalo od enkrat do šestkrat tedensko in sicer maslo 59 % zavodov, smetano pa 44 %. Pregledani zavodi so redko uporabili margarino, rastlinsko mast za peko, kokosovo maščobo in svinjsko mast. Pod drugo so zavodi navedli še uporabo dietne margarine (Slika 27).



Slika 27: Uporaba vrst maščob za pripravo živil v zavodih

Primernost vključitve skupin živil glede na posamezne starostne skupine otrok

Na vprašanje ali se vrtci in osnovne šole držijo pravil iz Smernic zdravega prehranjevanja (MZ, 2005), ki opredeljujejo določene omejitve za najmlajše starostne skupine otrok glede izbranih živil in postopkov priprave je največ zavodov odgovorilo z »Da, povsem« pri izogibanju ribam s kostmi, celim oreškom, grobim kašam (npr. ajdovi), izogibanju arašidom in drugim alergenom, prednostnemu vključevanju pasteriziranega mleka pred UHT, ter ponujanju polnomastnemu mleku do starosti dveh let. Zelo malo zavodov se drži omejitve glede izogibanja mlečnim izdelkom in desertom z dodanimi sladkorji (Slika 28). Naj še omenimo, da splošno izogibanje potencialno alergenim živilom ni več doktrina, ki bi jo morali zavodi upoštevati.

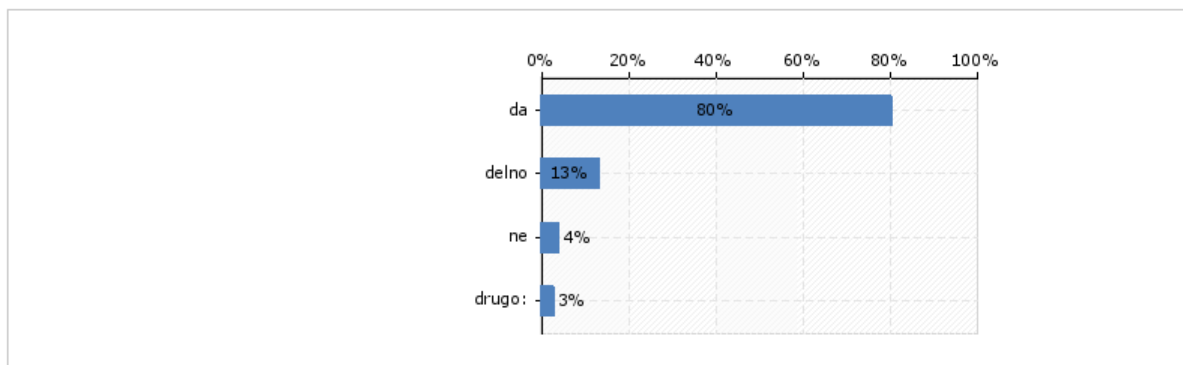


Slika 28: Upoštevanje pravil iz Smernic zdravega prehranjevanja (MZ, 2005), ki opredeljujejo določene omejitve za najmlajše starostne skupine otrok

Poraba soli

Večini pregledanih zavodov (80 %) si je prizadevala, da bi pri otrocih in mladostnikih zmanjšali porabo soli, kot je npr. umik solnic iz miz, dodajanje manj soli pri pripravi hrane, manjša uporaba nadomestkov soli z dodanimi

ojačevalci okusov ipd. 13 % zavodov si je za ta cilj prizadevala le delno, 4 % zavodov pa temu cilju ni sledilo. Pod drugo so še navajali, da imajo na voljo solnice le za odrasle, kar bodo poskušali odpraviti (Slika 29).



Slika 29: Prizadevanje zavodov, da bi pri otrocih in mladostnikih zmanjšali porabo soli

5. KLJUČNE UGOTOVITVE STROKOVNEGA SPREMLJANJA

V letu 2018 je bilo strokovno spremljanje prehrane s svetovanjem izvedeno v **78 vzgojno-izobraževalnih zavodih**. Največ je bilo pregledanih osnovnih šol z vrtci, sledijo osnovne šole s podružnicami, osnovne šole, vrtci, srednje šole in drugi zavodi.

V okviru pregledanih in ovrednotenih mesečnih jedilnikov, opažanj, prejetih podatkov ter na podlagi prejetih mnenj s strani vodstva, organizatorjev oz. vodij prehrane in kuharskega osebja ugotavljamo sledeče:

- Zavodi v okviru svojih zmožnosti namenjajo pozornost vsebinam zdrave prehrane. Te vsebine vključujejo v redne dejavnosti šole (kot del učnih vsebin), pa tudi izven šolske dejavnosti. V **letnih delovnih načrtih** so dejavnosti, s katerimi se spodbuja zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja, sicer opredeljene, vendar so te pogosto opredeljene presplošno, ne odražajo dejanske problematike in se v praksi slabo uresničujejo. Poleg tega tudi niso zapisane številne dejavnosti, ki jih sicer zavodi na tem področju v praksi izvajajo.
- Zavodi se med seboj razlikujejo v **obsegu organizirane prehrane**. Večina (70 %) zavodov ponuja oz. organizira vse obroke glede na čas izvajanja pouka ali varstva. V srednjih in osnovnih šolah je najbolj pogosto zaužit obrok dopoldanska malica, sledi kosilo, mnogo manj je zajtrkov in popoldanskih malic. Medtem ko večina vrtcev ponuja vse obroke, velika večina srednjih šol zagotavlja le en obrok hrane dnevno. Več kot tri četrtnine zavodov ima urnik obrokov sestavljen tako, da je med ponujenimi obroki vsaj 2 uri presledka.
- Pri sestavi jedilnika se vse težje usklajujejo želje otrok in staršev na eni strani ter smernice zdravega prehranjevanja na drugi. Zaradi slabih prehranskih navad otroci pogosto zavračajo zdravo ponudbo, kar je povezano z več ostanki. Zavodi poročajo, da se **največkrat zavrača oziroma ostaja** zelenjava, zelenjavne jedi, juhe ter polnozrnate izbire. Zavodi pogosto ne vztrajajo dovolj dolgo z bolj zdravju koristnimi izbirami in popustijo željam otrok, ki so pogosto v nasprotju z načeli zdrave prehrane.
- Vse več zavodov se trudi uvajati priporočena živila in vključuje v obroke pester nabor živil. Vendar se ponekod pri pestrosti še vedno pojavljajo težave, saj se pogosto **jedilniki ponavljajo oz. so enolični** ali sestavljeni tako, da se znotraj istega dneva pri več obrokih pojavljajo odsvetovana živila.
- Nekateri zavodi objavljajo premalo **podrobne informacije na jedilnikih**, kar onemogoča dovolj natančno presojo ustreznosti izbire živil ali postopkov priprave. Prav tako se pogosto zgodi, da ni mogoče ugotoviti, ali je npr. sadje ali napitek sestavni del obroka, ali stalna ponudba preko celega dneva.
- Med **priporočenimi žvili** ostajata sadje in/ali zelenjava visoko zastopana v obrokih. Več kot polovica (76 %) zavodov zagotavlja sadje ali zelenjavo v vsakem obroku. Pogosteje se uvajajo nove jedi, ki jih strokovno osebje vključuje preko različnih predstavitev znotraj zavoda. S tem se izboljšuje tudi pestrost vključenih živil. Slabše se vključujejo ribe zaradi določenih omejitev, ki so povezane s transportom rib v dislocirane enote ter slabšo izbiro ponujenih rib na trgu. Težavo skušajo zavodi rešiti z nabavo manj kakovostnih, zamrznjenih rib oz. izdelkov. Namesto sladkanih pijač se vse pogosteje uvajajo v jedilnik nesladkani napitki in voda, kar je pohvalno. Opazna je razlika med posameznimi obroki, saj so priporočena živila manj pogosto vključena v popoldansko malico, v primerjavi z dopoldansko malico in kosilom.

- Med **odsvetovanimi živili** se še vedno v jedilnike prepogosto vključujejo pekovski in slaščičarski izdelki, industrijski deserti in sladkani mlečni izdelki ter homogeni mesni izdelki. Vključevanje sladkanih pijač se v zadnjih letih postopno zmanjšuje. Prepogosto se še vedno vključujejo predpakirani izdelki, še zlasti pri popoldanskih malicah.
- V **recepturah in postopkih priprave** se zavodi trudijo zmanjšati porabo sladkorja, soli in maščob, vendar je ta proces postopen in dolgotrajen. Ponekod se še vedno uporablja cvrtje v globoki maščobi ter odsvetovane živalske maščobe in trdne margarine. Pohvalno pa je, da zavodi vse bolj pogosto uporabljajo rastlinska olja različnih vrst.
- Pri pripravi zelenjavnih jedi se pogosto uporablja zmrznjena in/ali konzervirana zelenjava, ki je lahko sprejemljiva rešitev le izven sezone v primeru nedostopnosti sveže zelenjave, neustrezne dostave in pomanjkanja kuhinjskega kadra.
- Večina zavodov občasno v jedilnike vključuje **polpripravljene, gotove in/ali instant jedi**, le 24 % je takih, ki teh izdelkov sploh ne uporablja. V 5 % zavodov se tovrstni izdelki ponujajo več kot enkrat tedensko.
- Zelo malo zavodov opravlja **lastno evalvacijo** glede implementacije smernic, in prav tako zelo malo jih načrtuje ali vrednoti svoje jedilnike glede hranilne in energijske ustreznosti z uporabo dostopnih aplikacij (npr. OPKP ali Šolski lonec), ki so poleg kemijske analize obroka najboljša metoda za hranilno in energijsko vrednotenje jedilnikov. Zaradi tega zavodi nimajo povratne informacije, v kolikšni meri se oddaljujejo od optimalnega, uravnoveženo sestavljenega jedilnika. Pri načrtovanju jedilnikov se še vedno v največji meri zanašajo na svoje izkušnje.
- Ponekod imajo zavodi probleme s prostorskimi **omejitvami v kuhinji** in/ali s premajhnim številom zaposlenih v kuhinji, kar lahko pomembno vpliva na kakovost priprave obrokov in končno ponudbo. Prav tako se obseg zahtev in pričakovanj v zvezi z organizacijo prehrane povečuje tudi na ravni vodij prehrane. Zato so v zavodih mnenja, da veljavni kadrovske normativi in standardi za potrebe uravnovežene sestave jedilnikov, za pripravo ustreznih obrokov in varnega izvajanje diet, ne zadoščajo več.
- Kuharjem velikokrat ni omogočeno **usposabljanje**, zaradi česar je njihovo znanje o priporočenem načinu priprave hrane lahko pomanjkljivo. Razlog je v nesistemskem zagotavljanju in izvajanju izobraževanj ter v neuspešnem nadomeščanju kadra v primeru njihove odsotnosti. Poleg tega je zelo skromna ponudba primernih izobraževanj in s tem povezanih informacij.
- Zavodi se srečujejo s pretežno slabim odzivom **lokalnih ponudnikov**, še zlasti s področja ekološke pridelave/predelave živil. Okoliški pridelovalci in predelovalci se velikokrat ne prijavijo na razpise, saj jim problem med drugim predstavlja prezahtevna dokumentacija. Poleg tega lahko visoka cena lokalno pridelanih in/ali ekoloških živil omejuje izbor živil za jedilnike. Zelo oddaljeni zavodi imajo lahko še večje težave z dobavitelji, saj za dobavitelje niso zanimivi z ekonomskega vidika.
- Izpeljave **dietnih jedilnikov** niso vedno dostopne, kar omejuje presojo ustreznosti ter s tem sledljivost. Prav tako večinoma nimajo izdelanih dietnih receptur. Sicer pa zavodi s pripravo diet večjih težav nimajo, večinoma zagotavljajo ustrezne diete. Večje težave imajo le pri nabavi nekaterih dietnih živil ter z nezaupanjem staršev. Manjše težave imajo glede zavračanja hrane s strani otrok, kadrovske in finančne stiske, slabe komunikacije s starši, pomanjkanja izobraževanj za kuhinjsko osebje in doseganja pestrosti obrokov. Navajajo tudi pogosto nejasno opredelitev diet v zdravniških potrdilih, kar otežuje izvajanje diet v zavodu, ter pojavnost diet, ki niso medicinsko utemeljene.

- Zavodi se večinoma pozitivno odzivajo na strokovno spremljanje s svetovanjem, pozitivne izkušnje s spremljanjem in svetovanjem pa imajo tudi izvajalci strokovnega spremljanja. Zavodi po pregledu prejmejo strokovno mnenje s priporočili za njihov zavod. Čeprav se že ob samem obisku zavoda v okviru možnosti dogovorijo **predlagane izboljšave**, pa se kasneje njihovo upoštevanje sistematično še ne spremlja.

6. PRIPOROČILA ZA KREPITEV ZDRAVE PREHRANE V ZAVODIH

Vzgojno-izobraževalnim zavodom v skladu z 20. členom Zakona o šolski prehrani svetujemo nekatere dejavnosti in predlagamo izboljšave, ki lahko pripomorejo k izboljšanju organiziranosti, načina načrtovanja in kakovostne ponudbe prehrane v zavodih:

- Zavodom svetujemo, da v **letnih delovnih načrtih** opredelijo konkretne dejavnosti, s katerimi se bo spodbujalo zdravo prehranjevanje in kultura prehranjevanja. Te dejavnosti naj bodo opredeljene na osnovi ugotovljenega stanja na zavodu oz. naj odgovarjajo zaznanim problemom. V letnem delovnem načrtu naj se tudi konkretno opredelijo cilji, aktivnosti in izdelki ter terminski načrt za njihovo izvedbo. Ob tem predlagamo, da zavodi v načrtih opredelijo tudi vse aktivnosti, ki jih sicer izvajajo v okviru drugih projektov: npr. projekta Tradicionalni slovenski zajtrk in Šolska shema.
- Zavodom svetujemo, da se pri zagovorništvu načrtovanja in ponudbe zdravih obrokov sklicujejo na Zakon o šolski prehrani (Ur. l. RS, št. 3/13) in **obvezno uporabo Smernic za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih**, ki jih je 11. avgusta 2010 potrdil Strokovni svet RS za splošno izobraževanje. Dodatna navodila v zvezi s prehransko ponudbo pa lahko opredelite v internih (hišnih) pravilih zavoda. V pomoč so lahko tudi strokovna mnenja NIJZ, v primeru dodatne pomoči pa se lahko obrnejo tudi na Območne enote NIJZ.
- Zavodom, ki s pogodbo nabavo, pripravo ter razdeljevanje obrokov prenesejo na drug vzgojno-izobraževalni zavod ali izjemoma na **zunanjega izvajalca**, svetujemo, da v pogodbi natančno določijo pogoje, ki bodo zagotavljali skladnost s Smernicami za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih (npr. omejitev glede vključevanja odsvetovanih živil v obrokih, zagotavljanje jedilnika, ki ga predlaga zavod, način in postopki preverjanja, način odprave pogodbenih kršitev ipd.). V nasprotnem primerih lahko zunanji izvajalec zaradi ekonomskih in drugih razlogov vključuje neustrezne prehranske izbire za otroke oz. mladostnike.
- Zavodom svetujemo, da poskušajo čim bolj usklajevati **objavljene jedilnike** z dejanskim stanjem ter ob tem zagotoviti dovolj podrobne informacije tudi za izvajanje strokovnega spremljanja, kot na primer glavne sestavine jedi in postopki priprave, vključenost ekoloških živil in živil iz lokalne ponudbe, vključenost živil iz projektov ipd.
- Vsi zavodi naj zagotovijo stalen dostop do **pitne vode** (npr. iz vodovodnih pitnikov) in/ali nesladkanih napitkov ter v skladu z možnostmi tudi do **zelenjave in/ali sadja**. Primeren način za to je ukrep Šolska shema.

- Svetujemo pogostejše **vklučevanje rib** v jedilnike, čeprav transport v dislocirane enote ali naročilo rib brez kosti pogosto prinaša določene omejitve. Predlagamo, da se npr. v primeru rib pripravi jedi, kot so ribji brodet oz. druge jedi, ki v recepturi vsebujejo ribo. Ribe se lahko v obliki npr. pripravljenih ribjih namazov tudi pogosteje vključijo v malice.
- Svetujemo popolno odstranitev ponudbe **sladkanih pijač** (sadni sirupi, ledeni čaji, nektarji ...) ter redko vključevanje **sladkega pekovskega peciva, sladkanih mlečnih desertov, sadnih sokov**, ki imajo sorazmerno veliko količino običajno povsem nepotrebnih sladkorjev. Uživanje tovrstnih živil vpliva na otrokov okus, posledično neješčnost in pretirano izbirčnost. Kot alternativa naj se ponudijo izdelki z ustrežnejšo prehransko sestavo ali še bolj izdelki, ki jih v okviru zmožnosti pripravi zavod sam. S tem se vpliva na manjše zaužitje nezaželenih hranil in tudi nepotrebnih aditivov.
- Prav tako svetujemo redko vključevanje **mesnih izdelkov iz homogene zmesi** (npr. salame, hrenovke, paštete), ki poleg soli in maščob vsebujejo nitrite/nitrate (sicer nujne konzervanse) in fosfate (stabilizatorji, vežejo vodo). Prav tako naj se izjemoma vključijo **predelani izdelki iz sira** (npr. topljeni sir, nekateri sirni namazi), ki imajo višje vsebnosti fosfatov v anorganski obliki, ki motijo absorpcijo kalcija, kar je pri otrocih, ki rastejo, še posebej pomembno.
- Za **živila, prinesena od doma** (npr. doma pripravljene namazi, napitki, gotova živila), osebje zavoda ne more prevzemati polne odgovornosti (s higienskega vidika, z vidika zagotavljanja hladne verige), zato se prinašanje živil od doma močno odsvetuje. Prav tako prineseno živilo (tako doma pripravljeno kot kupljeno-predpakirano) lahko bistveno vpliva na razmerje med energijskim in hranilnim deležem hranil pri posameznem obroku, ustvarja ali pogloblja socialne razlike med otroci ter spodbuja neješčnost in izbirčnost otrok. Tveganje, ki ga predstavljajo prinesena živila, je lahko tudi alergijska reakcija otrok, ki imajo alergijo na določena živila. Zavodom zato svetujemo, da različna praznovanja (npr. rojstne dneve) obeležijo skozi družabne igre, rajanja, ples ipd.
- Jedilniki naj se ne bi ponovili v manj kot treh tednih oz. v 21 dneh. Zavodom svetujemo večjo **pestrost izbranih jedi in živil** v enem tednu. Pestrost se lahko izboljša tudi z možnostjo izbire različnih vrst solat ali različnih vrst kruha (iz črne, ajdove, polnozrnate, graham, pirine moke ipd.) ter z uvajanjem novih jedi (npr. polnozrnati izdelki), ki jih zavodi lahko vključujejo preko različnih predstavitev. Odsvetujemo prepogosto vključevanje istih živil oz. jedi, pa čeprav gre za drugačno obliko (primer: špageti ali peresniki), različne načine priprave (primer: pire krompir ali krompir v kosih) ali le za drugačno poimenovanje iste jedi. Prav tako svetujemo pazljivost pri pojavljanju istih jedi ali celo odsvetovanih živil znotraj istega dneva. Predlagamo, da se tedensko načrtuje na primer kosilo: 1x polnozrnate testenine, 1x kosilo s prilogo krompir, 1x kosilo s kašo, 1x enolončnica s stročnicami, 1x kosilo z ribo.
- Naročilo in dobava sadja in zelenjave naj se organizirata tako, da bo v jedilnike pozno spomladi, poleti in jeseni v čim večji meri vključena **sveža sezonska zelenjava in sadje**, v zimskem času pa konzervirani izdelki, kot so npr. kislata repa, kislota zelje, vložena rdeča pesa ipd. Pomembna je vztrajnost, ustreznost predstavitev, v nasprotnem pa prikrito vključevanje v druge jedi.
- Zavodom svetujemo, da pri pripravi jedi ne uporabljajo **dehidrirane zelenjave, jušnih kock in koncentratov**, ki praviloma vsebujejo veliko soli in ojačevalce okusa (npr. mononatrijev glutamat), omeji pa naj se tudi uporaba **polgotovih in gotovih jedi** (npr. konzervirane omake, mesne jedi ipd.) zaradi njihove običajno manj kakovostne sestave (nasičene maščobe, velika energijska vrednost, sol) in

posledične višje vsebnosti aditivov. Uživanje tovrstnih živil vpliva tudi na otrokov okus, posledično neješčnost in pretirano izbirčnost.

- Zavodom svetujemo, da se pri izbiri izogibajo **živilom, ki vsebujejo več aditivov**, saj so ti pogosto dodani manj kakovostnim in hranilno »praznim« živilom, predvsem z namenom, da so privlačni za otroke (uporaba različnih barvil, arom, stabilizatorjev). Med njimi so še posebej manj primerni tisti, ki so obarvani z umetnimi barvili (E 102 – E 151), aromatizirani ali slajeni z umetnimi sladili (E 420, E 421, E 950 – E 968), z dodanimi ojačevalci okusa (E 620 – E 633). Običajno so taki izdelki tudi preslani (>1 g soli / 100g izdelka).
- Predlagamo, da zavodi vsaj 1-krat letno opravijo **lastno evalvacijo** glede uresničevanja smernic v praksi, izpeljejo popravke glede na zaznana odstopanja, in jih tudi zabeležijo. Možnosti za evalvacijo lastnega dela je več:
 - samonadzorni kontrolni vprašalnik (Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2005), str. 48-49),
 - evalvacijski vprašalnik dostopen na Šolskem loncu (<http://solskilonec.si>),
 - ocena pogostosti vključitve priporočenih in odsvetovanih živil v mesečnem jedilniku (Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2005), str. 34-35),
 - hranilno in energijsko ovrednotenje jedilnika s pomočjo dostopnih aplikacij.
- Predlagamo, da zavodi preidejo na **energijsko in hranilno načrtovanje oziroma ovrednotenje** svojih jedilnikov za izbrane sezonske tedenske jedilnike (npr. zimski, spomladanski in jesenski) s pomočjo dostopnih aplikacij (npr. Šolski lonec <http://solskilonec.si>/ ali OPKP <http://www.opkp.si/>). Omenjeno načrtovanje oz. ovrednotenje nudi zavodu informacijo, v kolikšni meri se oddaljuje od energijsko in hranilno idealnega jedilnika, možnosti za izvedbo izboljšav in korekcij ter nenazadnje služi kot dokaz o skladnosti s smernicami. Zavodom svetujemo, da izvedbo izboljšav predvidijo tudi v aktivnostih letnega delovnega načrta, s čimer se spodbuja zdravo prehranjevanje.
- Predlagamo redno izvajanje anket (vsaj 1-krat letno), s katerimi se **preverja stopnja zadovoljstva** učencev oziroma dijakov in njihovih staršev s ponujeno prehrano v zavodu. Omenjene ugotovitve naj predstavljajo izhodišče za načrtovane aktivnosti spodbujanja zdravega prehranjevanja, ki se opredelijo v letnem delovnem načrtu zavoda.
- Zavodom, ki pripravljajo **obroke za več naročnikov** (npr. domove za starejše, delovne organizacije oz. druge vzgojno-izobraževalne zavode) ali **prilagoditve jedilnikov na željo staršev** svetujemo, da preverijo ali morda to ne vpliva na slabše zagotavljanje skladnosti organizacije, načrtovanja in ponudbe prehrane s prehranskimi smernicami ali na zagotavljanje prehrane za otroke z medicinsko predpisanimi dietami.
- Zavodom, kjer se kuharji zelo redko **dodatno usposablajo** ali pa sploh ne, predlagamo, da v okviru finančnih in kadrovskih možnosti omogočijo zaposlenim v kuhinji ustrezno redno dodatno izobraževanje/usposabljanje o pridobitvi znanj glede zdravega načina prehranjevanja oziroma ustreznega načina priprave hrane. Ena od možnosti so tudi ustrezna interna usposabljanja (npr. s strani organizatorja oz. vodje prehrane), ki naj se opredelijo v načrtu usposabljanja z evidenco o izvedbi in vsebinah usposabljanja.

- Delovanje **skupine za prehrano** se je izkazalo kot ustrezno sredstvo za usklajevanje različnih interesov z načeli zdrave prehrane. Zavodom, ki skupine nimajo ali deluje neformalno, svetujemo njeno formalno imenovanje s predlaganimi člani, mandatom in načinom sestajanja. Svetujemo tudi, da se na srečanjih skupine vedno oblikujejo pisni sklepi.
- Zavodom svetujemo, da v čim večji meri vplivajo na prehransko ustreznost izbranih živil tako, da:
 - skladno s količinami smiselno oblikujejo sklope ter istočasno izločijo (skladno z ZJN-3) živila, ki so lokalna in sezonska;
 - oblikujejo dodatna merila za doseganje višje kakovosti živil z jasno opredeljenimi shemami kakovosti (npr. sezonsko pridelana živila na ekološki način);
 - oblikujejo dodatna merila ali specifikacije glede hranilnih vrednosti in/ali vsebnosti aditivov za posamezne skupine oz. podskupine živil (npr. < 5 g sladkorja/100 g izdelka);
 - pridobijo potrebne informacije o ponudbi oz. ponudnikih na lokalnem trgu in sicer z vpogledom v seznam Šolske sheme (<http://www.shemasolskegasadja.si/>), projekta Tradicionalni slovenski zajtrk (<http://tradicionalni-zajtrk.si/>) ali v seznam Kmetijsko gozdarske zbornice (<http://www.kgzs.si/>);
 - pri naročanju živil v čim večji meri uporabljajo Priročnik z merili kakovosti za živila v vzgojno izobraževalnih ustanovah (<http://www.mz.gov.si/si/>), Priporočila za javno naročanje živil (<http://www.mko.gov.si/>), Priporočila za zeleno javno naročanje ekoživil (<http://www.itr.si/>) ter Katalog živil za javno naročanje (<https://www.katalogzivil.si/>).
- Zavodom še svetujemo, da v okviru svojih zmožnosti in dogovorov upoštevajo in udeležujejo predloge za izboljšave, opredeljene v mnenjih strokovnega spremljanja, ki jih izdaja NIJZ.
- Prav tako svetujemo zavodom, da območne enote NIJZ v dogovorjenem času seznanijo glede izvedenih izboljšav oziroma razlogih za odstopanje od navedenih priporočil.
- Zavodom tudi svetujemo, da se za strokovna vprašanja glede organizacije, načrtovanja ali ponudbe prehrane obrnejo na pristojno območno enoto NIJZ ali spletni portal <http://solskilonec.si/>, ki je vzpostavljen kot osrednje podporno okolje za izvajanje prehranskih smernic.
- Za uspešno udeleževanje smernic je pomembno tudi dobro **informiranje staršev** o izvajanju organizirane prehrane v zavodu. V zvezi s tem svetujemo, da zavodi že na prvem informativnem srečanju seznanijo starše, kako je poskrbljeno za prehrano in diete njihovih otrok, da so obroki načrtovani v skladu smernicami zdravega prehranjevanja, kot to določa zakonodaja, katere vse podporne projekte in programe s področja prehrane izvaja zavod ipd. Ključno je, da starši podprejo prizadevanja zavoda pri uresničevanju zdravih prehranjevalnih navad.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Telefon: + 386 1 2441 400

E-pošta: info@nijz.si

Gradivo je dostopno na: <http://www.nijz.si>

