

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

DÓBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za zdravje 2015–2025

STROKOVNO SPREMLJANJE
PREHRANE S SVETOVANJEM
V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH
ZAVODIH V LETU 2016



Avtorji: Matej Gregorič, Nejc Strmljan, Branka Đukić

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, Anton Pantner (OE Celje)

Simona Mušič (OE Ljubljana)

Tea Kordiš, Brigita Zupančič Tisovec (OE Novo mesto)

Gordana Toth, Cecilija Sušec (OE Murska Sobota)

Helena Pavlič (OE Ravne na Koroškem)

Marija Ješe (OE Kranj)

Nevenka Ražman (OE Koper)

Oblikovanje: Andreja Frič

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

Kraj in leto izida: Ljubljana, 2017

Elektronski vir.

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

Fotografije: 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.....	8
1.1 Strokovne usmeritve za zdravo prehrano v vzgojno-izobraževalnih zavodih.....	9
2. SMOTRI IN CILJ STROKOVNEGA SPREMLJANJA.....	11
2.1 Smotri.....	11
2.2 Cilji.....	11
3. OPIS VZORCA IN METOD DELA.....	12
4. REZULTATI.....	13
4.1 Splošni podatki.....	13
4.2 Osebjje.....	15
4.3 Ponudba in izvajanje prehrane.....	19
4.4 Izbor in nabava živil.....	29
5. KLJUČNE UGOTOVITVE STROKOVNEGA SPREMLJANJA.....	33
6. PRIPOROČILA ZA KREPITEV ZDRAVE PREHRANE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH	36

POVZETEK

Šolska in vrtčevska prehrana imata v Sloveniji posebno mesto, saj sta organizacijsko in zakonodajno dobro urejeni, 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 2016 opravljeno na 137 zavodih.

Ključne ugotovitve:

- Vrtci in osnovne šole imajo lastne centralne ali razdeljevalne kuhinje. Slaba petina zavodov (največ srednjih šol) je takih, ki so nabavo, pripravo ter razdeljevanje obrokov zaradi pomanjkanja pogojev prenesli na zunanje ponudnike, torej druge vzgojno-izobraževalne zavode, v primeru srednjih šol pa tudi na zasebne ponudnike, kar lahko zaradi tržnih interesov slabša kakovost ponudbe. Zasebniki nudijo prehrano dijakom tako v šoli kot tudi v njeni bližnji okolici.
- Ugotavlja se velik razkorak v organiziranosti prehrane v vrtcih, šolah in srednjih šolah. Vrtci ponujajo običajno tri obroke (zajtrk, kosilo in popoldansko malico) ter dopoldanski prigrizek, v osnovnih šolah, kot tudi v srednjih šolah, pa je najbolj pogosto zaužit obrok šolske prehrane dopoldanska malica, sledi kosilo, mnogo manj pa je zajtrkov in popoldanskih malic. Velika večina (91 %) pregledanih srednjih šol zagotavlja dnevno le en obrok hrane.
- Jedilnike v večini primerov sestavljajo kompetentne osebe s primernimi izobrazbami (v vrtcu je odgovoren organizator prehrane, v osnovni šoli pa organizator šolske prehrane), z izjemo srednjih šol, kjer lahko različni učitelji opravljajo naloge organizatorja šolske prehrane, kar zmanjšuje verjetnost ustreznega sestavljanja jedilnikov. Po mnenju šol veljavni normativi in standardi za organizatorja šolske prehrane in kuharja za potrebe pravilne uravnotežene sestave jedilnikov, za izbiro kvalitetnih živil, za pripravo obrokov in izvajanje diet ne zadoščajo več.
- Več kot polovica zavodov je imela vzpostavljeno skupino za prehrano, ki ima lahko na področju uresničevanja prehranskih smernic zelo pomembno vlogo, saj usklajuje jedilnike, spremlja uresničevanje smernic, sodeluje pri organizaciji in rešuje aktualne probleme s prehrano znotraj zavoda.
- Nekaj več kot 60 % vodij prehrane in ravno tako kuhinjskega osebja se je v zadnjem letu udeležilo vsaj enega strokovnega usposabljanja iz vsebin prehranskih smernic oziroma praktičnega načrtovanja obrokov, ki ga je organiziral verodostojen izvajalec, kar je ključno za pravilno in učinkovito uresničevanje smernic. Ne zadostno dodatno usposabljanje smo v preteklih letih opazili zlasti med kuhinjskim osebjem, kar je odraz nesistemskega zagotavljanja finančnih virov za njihovo izobraževanje, pomanjkanja

nadomeščanja v primeru njihove odsotnosti ter skromne ponudbe primernih izobraževanj.

- Vsi zavodi so imeli jedilnike javno dostopne na različnih mestih. V veliki večini zavodov je bila na dan obiska dejanska ponudba skladna s ponudbo objavljeno na jedilniku. Nekateri jedilniki ne vsebujejo dovolj natančnih informacij, ki bi omogočale določitev glavnih sestavin jedi in s tem ugotavljanje primernosti ponudbe. Pogosto ni mogoče ugotoviti, ali sta npr. sadje in napitek sestavni del obroka ali stalna ponudba preko celega dneva.
- Kako učinkovita je implementacija prehranskih smernic, kažejo podatki analize sestave mesečnih jedilnikov. Sadje in/ali zelenjava se še vedno vključujeta dobro. K dobri vključenosti zelo verjetno v osnovnih šolah pripomore tudi izvajanje ukrepa Sheme šolskega sadja in zelenjave. Kljub temu, da se kot del obroka ali ločeno vsakodnevno ponuja voda ali nesladkan čaj, se občasno ponujajo tudi različne sladkane pijače (predvsem na osnovi sadnih sirupov), ki povečujejo nepotreben vnos dodanih sladkorjev. V jedilnike so še vedno premalokrat vključeni polnozrnat izdelki, pogosto pa se vključuje kruh in pekovsko pecivo iz bele in polbele moke. V jedilnikih se še vedno pogosto znajdejo sladki pekovski in slaščičarski izdelki. Namesto mleka in priporočenih mlečnih izdelkov se prepogosto vključujejo sladkani mlečni izdelki in deserti. Prav tako se namesto priporočenega (belega) mesa in mesnih izdelkov z vidno strukturo vse preveč ponujajo industrijski mesni izdelki s homogeno strukturo. Ribe in ribje jedi se pojavljajo v jedilnikih preredko, tudi zaradi objektivnih razlogov (prisotnost koščic v ribah, težave s transportom v dislocirane enote). Glede dnevnih ponujenih obrokov so slabše ocenjene zlasti popoldanske malice, ki jih pogosto sestavljajo predpakirani izdelki.
- Zavodi v recepturah vse manj uporabljajo odsvetovane trdne rastlinske maščobe in svinjsko mast, ki jih nadomeščajo z maslom, smetano, mehko margarino, vse več pa uporabljajo tudi priporočena rastlinska olja, kar lahko prispeva k bolj uravnoteženi maščobno-kislinski sestavi zaužitih maščob. Kot postopek priprave se še vedno v nekaterih redkih zavodih uporablja cvrtje v globoki maščobi, drugače pa v večini zavodov prevladuje uporaba konvektomata. Več kot tri četrtine zavodov občasno (do 4-krat mesečno) v jedilnike vključuje polpripravljene, gotove in/ali instant jedi, le slaba desetina je takih, ki teh izdelkov sploh ne uporablja. Štiri petine zavodov se trudi tudi z omejevanjem soli v prehrani.
- Le manjši odstotek zavodov samovrednoti skladnost njihovega dela s prehranskimi smernicami, prav tako je le tretjina zavodov vsaj 1-krat letno svoje jedilnike prehransko ovrednotila, kar predstavlja zavodom povratno informacijo o hranilni in energijski uravnoteženosti jedilnikov.
- Pri izpeljavi večine dietnih jedilnikov zavodi praviloma nimajo večjih strokovnih težav. Poročajo le o manjših težavah, ki so povezane z nabavo ustreznih živil, zavračanjem hrane s strani otrok, kadrovsko in finančno stisko, slabo komunikacijo s starši, premalo izobraževanj za kuhinjsko osebje, doseganjem pestrosti obrokov. Pri načrtovanju

dietnih obrokov najpogosteje sodelujejo starši, organizator prehrane v zavodu, vodja kuhinje oz. kuhar ter zdravnik.

- Nekaj več kot 60 % zavodov vsaj enkrat na teden ponuja brezmesni dan, desetina zavodov pa brezmesnega dneva ne ponuja. V slabi petini zavodov ponujajo stalno možnost brezmesnega menija ((lakto-ovo)vegetarijanstvo). Od tega desetina zavodov, ki ponuja stalno možnost brezmesnega menija, obroki ne izkazujejo ustrezne nadomestitve mesa in niso pripravljeni v skladu s Smernicami zdravega prehranjevanja in Praktikumom jedilnikov.
- Neješčnost oziroma zavračanje zdravih izbir je pogosto pokazatelj slabih prehranskih navad otrok na eni strani in neuspešnosti zavoda pri vključevanju zdravih izbir na drugi strani. Zavodi poročajo, da se največkrat zavrača oziroma ostaja zelenjava, zelenjavne jedi, juhe, enolončnice ter polnozrnatke izbire. Zavodi v veliki večini poročajo, da trend glede ostankov hrane ne narašča. Ob tem je večina zavodov poročala, da se trudijo ohranjati ali celo zmanjševati količine zavržene hrane, kar je možno doseči tudi z vztrajnostjo zavodov pri vključevanju zdravih izbir in njihovi obravnavi v okviru vzgojno-izobraževalnih aktivnosti.
- Časovni režim izvajanja obrokov je večinoma primeren, saj je približno tri četrtine zavodov med obroki zagotovila vsaj dve uri presledka. V malo manj kot petini zavodov časovni režim ni primeren, v preostalih zavodih pa ponujajo samo en obrok, ali pa so prisotna minimalna odstopanja od priporočenega režima.
- Stopnjo zadovoljstva s ponudbo obrokov naj bi zavodi preverjali z vsakoletnim anketiranjem uporabnikov. Izvajanje anket med učenci in dijaki oziroma starši je izvedlo več kot 70 % zavodov, medtem ko samo 4 % zavodov teh anket nikoli ne izvaja.
- Več kot tri četrtine zavodov skuša krepiti zavedanje otrok o zdravem prehranjevanju z vključevanjem vsebin v letni delovni načrt in skrbi, da jih tudi uresničuje. Največkrat so to vsebine na temo zdrave prehrane, priprave hrane, kulture prehranjevanja, ekološke in lokalno pridelane hrane, odnosa do hrane, zmanjševanja odpadkov pri hrani, pomena zajtrka v prehrani ipd. Pomembno je, da vsebine odražajo zaznano problematiko in se tudi izvajajo.
- Zavodi naj bi pri dobavi živil poleg cene vključevali v javni razpis v čim večji meri tudi merila (npr. glede svežine, okoljske obremenitve, ekološke pridelave, sheme kakovosti), s katerimi bi posredno vplivali na nabavo sezonskih in lokalno pridelanih/predelanih živil. Večina zavodov pri nabavi živil vsaj delno vključuje ta merila. V povprečju uspejo nabaviti med 5 % do 10 % ekoloških živil in med 10 % in 40 % lokalnih živil glede na celotno naročilo. Največkrat uspejo nabaviti ta živila neposredno od kmetov, sledijo zadruga, trgovski sistemi ter industrija. Najpogosteje navedene težave v zvezi z vključevanjem lokalno pridelanih živil so: slab odziv lokalnih ponudnikov, previsoka cena, slaba ponudba živil, majhnost zavodov, javni razpis brez odprtih sklopov, težave z dostavo oz. transportom živil. Velikokrat se okoliški pridelovalci/predelovalci na razpise sploh ne prijavijo, saj jim problem predstavlja tudi prezahtevna dokumentacija.

- Zavodi se v veliki meri držijo priporočenih omejitev, ki veljajo za prehranjevanje najmlajših starostnih skupin otrok. Malce slabše je upoštevanje pravila o uživanju polnomastnega mleka pri otrocih do starosti dveh let. Pri otrocih v tej starostni skupini je zaradi doseganja energijskih potreb priporočeno uživanje polnomastnega mleka in polnomastnih mlečnih izdelkov. Mleko in mlečni izdelki v dnevni uravnoteženi prehrani predšolskega otroka predstavljajo osnovno živilo, ki vsebujejo pomembne hranilne in zaščitne snovi.
- Največ težav pri implementaciji prehranskih smernic zavodi zaznavajo predvsem v slabih prehranskih navadah otrok, kar otežuje vpeljavo zdravih jedilnikov, saj te navade vodijo v neješčnost in zavračanje zdravih izbir. Pri sestavi jedilnika težko uskladijo želje otrok in staršev na eni strani in smernic za zdravo prehranjevanje na drugi. Ob tem izpostavljajo problem pomanjkanja kadra, prostorskih omejitev v kuhinjah, pa tudi cen živil. Pri nabavi lokalnih, ekoloških in pa tudi dietnih živil se pojavi problem že pri samem razpisu, saj je dokumentacija velikokrat neustrezno pripravljena, občasno pa se kaže tudi slabši odziv dobaviteljev živil.
- Glede na pridobljene podatke strokovnega spremljanja šolske prehrane s svetovanjem je bilo v splošnem več odstopanj od smernic zdravega prehranjevanja zaznati v šolah (zlasti v srednjih šolah), manj pa v vrtcih.



1. UVOD

Prehrani otrok in mladine je v Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 (Uradni list RS, 58/2015) 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 v Sloveniji, 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 zdravo 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 izvajanje omenjenega strokovnega spremljanja šolske prehrane. Nacionalni inštitut za javno zdravje izpelje strokovno spremljanje s svetovanjem v skladu z vsakoletnim načrtom, ki ga sprejme.

1.1 Strokovne usmeritve za zdravo prehrano v vzgojno-izobraževalnih zavodih

Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah (MZ, 2005) podajajo konkretne porazdelitve celodnevnih priporočenih energijskih in hranilnih vnosov za otroke in mladostnike; priporočila o režimu prehrane; priporočila o pogostosti uživanja posameznih skupin živil; priporočila glede uživanja odsvetovanih, hranilno revnih živil ter energijske in količinske deleže hranil po posameznih obrokih ter starostnih skupinah otrok in mladostnikov ter glede na različno organiziranost obrokov. Ob tem smernice podajajo priporočilo, da se za uživanje vsakega obroka nameni dovolj časa, obroki pa morajo biti ponujeni v okolju in na način, ki vzbuja pozitiven odnos do prehranjevanja. Pri načrtovanju prehrane je treba upoštevati tudi želje otrok ter jih uskladiti s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave ter splošne zdravstvene ustreznosti ponujenih obrokov. Kako uspešno je udeležanje strokovnih priporočil in smernic v praksi je odvisno tudi od ustrezne strokovne usposobljenosti zaposlenih, izvajanja vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezanih z zdravo prehrano ter od zaščite vzgojno izobraževalnih okolij pred trženjem nezdrave hrane in pijače.

Uravnoteženo šolsko prehrano lahko zagotovimo z obroki, ki so sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil, kar bo ob ustreznem energijskem vnosu zagotovilo 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) ter kakovostnim maščobam (npr. kombiniranje več različnih vrst rastlinskih olj), izbiri živil z manj sladkorja in/ali maščob in sladil ter pitju nesladkanih pijač. V vsak obrok naj bi se vključilo sadje in/ali zelenjava, ki pomembno prispevata k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja. Le za jedilnike, ki so pestro sestavljeni in vključujejo živila iz vseh priporočenih skupin živil, lahko z veliko verjetnostjo trdimo, da zagotavljajo zadosten in uravnotežen vnos vseh potrebnih hranilnih snovi. Živila iz skupine odsvetovanih živil niso prepovedana, se pa svetuje, da se pojavljajo razmeroma poredko (npr. največ 2-krat mesečno), v manjših količinah ter v kombinaciji s priporočenimi živilami. Pri obrokih naj bi se otrokom ponudilo tudi zadostne količine pitne vode, nesladkanega ali malo sladkanega čaja ter 100 % sadnih in zelenjavnih sokov, ki jih poljubno redčimo z vodo.

V okviru možnosti se spodbuja priprava jedi iz svežih osnovnih surovin in čim manj iz polpripravljenih ali že gotovih jedi ter stalna možnost dostopa do pitne vode med obroki.



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 nacionalnem nivoju, ki imajo za cilj izboljševanje sistema organiziranih oblik prehrane v zavodih.

Vezano 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. Po uradnih podatkih Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport je v šolskem letu 2015/16 izvajalo predšolsko vzgojo 1145 vrtcev in njihovih enot ali 166 vrtcev več kot v prejšnjem šolskem letu. Večina vrtcev, 90 %, je javnih, 10 % vseh vrtcev pa je zasebnih. Redni osnovnošolski program je izvajalo 452 matičnih in samostojnih osnovnih šol (oz. 771 osnovnih šol s podružnicami), 182 srednjih šol in 39 dijaških domov.

Strokovno spremljanje s svetovanjem se je v letu 2016 izvedlo v 137 zavodih, medtem ko sta bila v letu 2015 pregledana 102 zavoda, v letu 2014 pa 94 zavodov.

Od tega je bilo v letu 2016 pregledanih 26 vrtcev, 25 osnovnih šol, 26 osnovnih šol s podružnicami, 37 osnovnih šol z vrtcem, 5 osnovnih šol s podružnicami in vrtcem, 11 srednjih šol, dva dijaška doma, ena osnovna šola z vrtcem in razvojnim oddelkom, ena osnovna šola s prilagojenim programom, ena srednja šola z dijaškim domom, en center šolskih in obšolskih dejavnosti ter en center za izobraževanje in rehabilitacijo.

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:

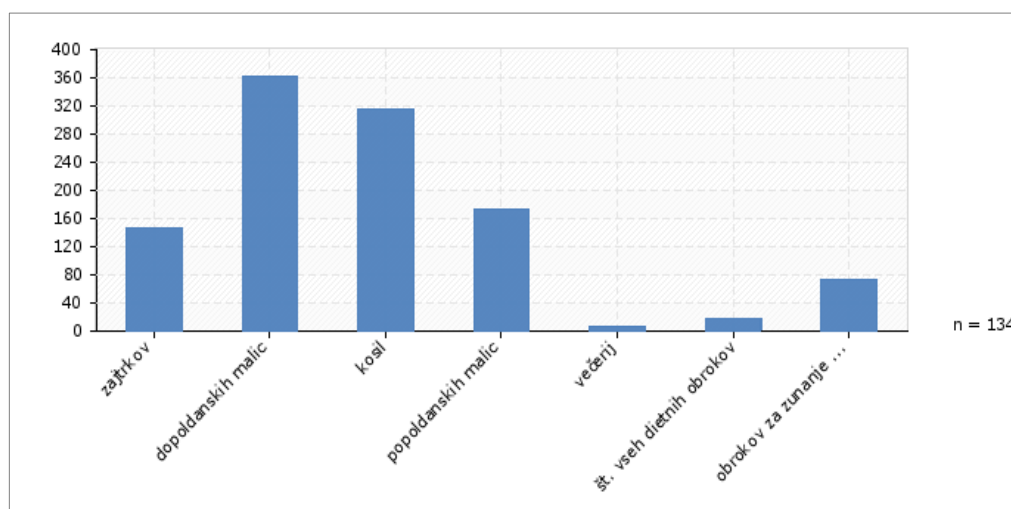
- splošni del (osnovne informacije o organizaciji prehrane v zavodu, številu vključenih otrok, ponudbi obrokov, številu otrok, ki uživajo posamezne obroke, izvajalcu ponudbe prehrane ter osnovnih podatkih o osebju, ki je vključeno v organizacijo oz. pripravo prehrane);
- ponudba in izvajanje prehrane (informacije o sestavi obroka, pogostosti vključevanja določenih skupin živil v jedilnik, režimu in obsegu prehrane, ostankih hrane, 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 skupin živil, postopkih za pripravo jedi ipd.).

4. REZULTATI

4.1 Splošni podatki

Podatki o vzgojno-izobraževalnih zavodih

Podatki kažejo, da so zavodi v povprečju dnevno pripravili 1029 obrokov, od tega dnevno v povprečju 362 dopoldanskih malic, kar dnevno znaša 35 % vseh ponujenih obrokov; v povprečju 314 kosil na dan, kar predstavlja 31 %, v povprečju 145 zajtrkov dnevno, kar predstavlja 14% in 172 popoldanskih malic na dan, kar predstavlja približno 17 % vseh obrokov dnevno. Nekateri zavodi so pripravljali obroke tudi za zunanje naročnike (Slika 1).



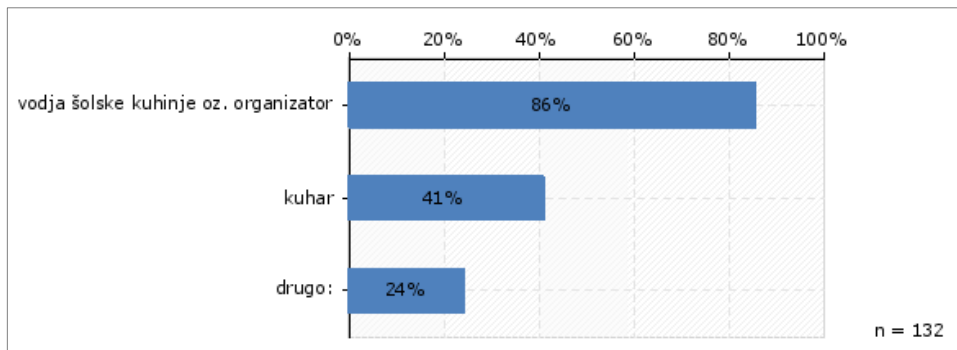
Slika 1: Dnevna zastopanost posameznih obrokov v zavodih

Podatki o ponudniku obrokov in kuhinji

Večina zavodov (84 %) ima lastno kuhinjo, 16 % pa je takih, kjer imajo zunanjega ponudnika. V nekaterih zavodih pripravljajo zajtrke in malice v lastni kuhinji, kosila pa jim pripravljajo zunanji ponudniki. Kot zunanje ponudnike navajajo druge zavode ter zasebnike. V 57 % pregledanih zavodov imajo centralno kuhinjo, 27 % pa je takih, kjer ima glavna enota centralno kuhinjo, podružnice oz. dislocirane enote pa le razdelilno kuhinjo. Zgolj razdelilno kuhinjo ima 15 % zavodov, v dveh primerih pa navajajo drugačne oblike organizacije razdelitve obrokov.

Načrtovanje jedilnikov

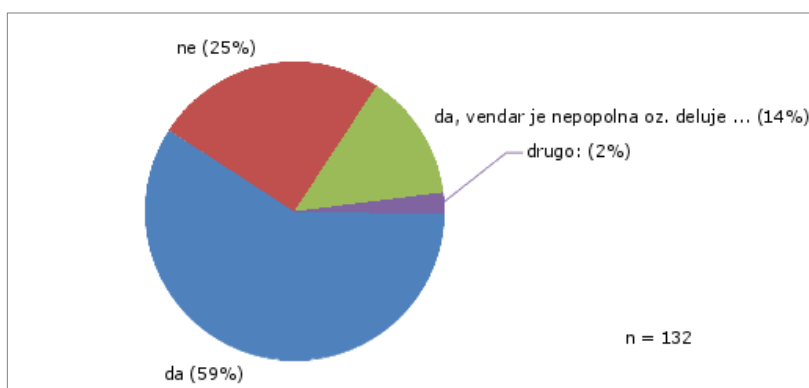
Organizator oz. vodja prehrane je tista oseba v zavodu, ki v največji meri oblikuje jedilnik (v 86 %), največkrat v sodelovanju s kuharji (v 41 % primerov). Ponekod pri načrtovanju jedilnikov sodelujejo tudi drugi zaposleni v zavodu (vodje vrtca, strokovni delavci, ostali zaposleni v kuhinji, ravnateljica in pomočnica ravnateljice, predstavniki zunanjega ponudnika prehrane, zunanji dietetiki, skupine za prehrano) (Slika 2).



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

Delovanje skupine za prehrano v zavodu

Skupina za prehrano je vzpostavljena v 59 % zavodov, 14 % skupin je nepopolnih oz. delujejo neformalno, 25 % zavodov pa nima vzpostavljene skupine za prehrano. Pod drugo je en zavod navedel, da je skupina za prehrano delovala v preteklosti, vendar so jo razpustili, v drugem zavodu pa ne vodijo zapisov in se srečujejo neformalno (Slika 3).

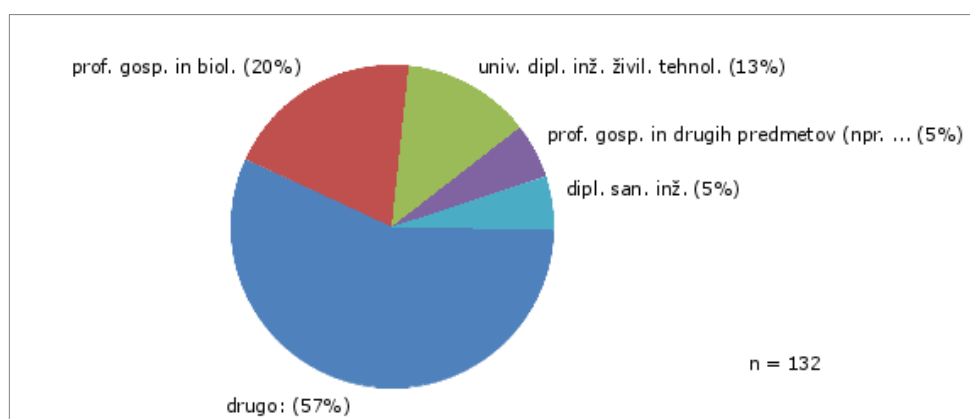


Slika 3: Vzpostavljenost skupine za prehrano v zavodu

4.2 Osebjje

Izobrazbena struktura vodje šolske prehrane oz. organizatorja prehrane

Največ odgovorov glede formalne izobrazbe vodje oz. organizatorja prehrane je bilo podanih pod rubriko »drugo« (57 %), kar kaže na zelo različne poklicne profile vodij oz. organizatorjev prehrane (Tabela 1). Sledi jim profesor biologije in gospodinjstva (20%), univerzitetni diplomirani inženir živilske tehnologije (13 %), v manjšem deležu pa še profesor gospodinjstva in drugih predmetov (5 %), in sanitarni inženir (5 %) (Slika 4).



Slika 4: Formalna izobrazba vodje oz. organizatorja prehrane

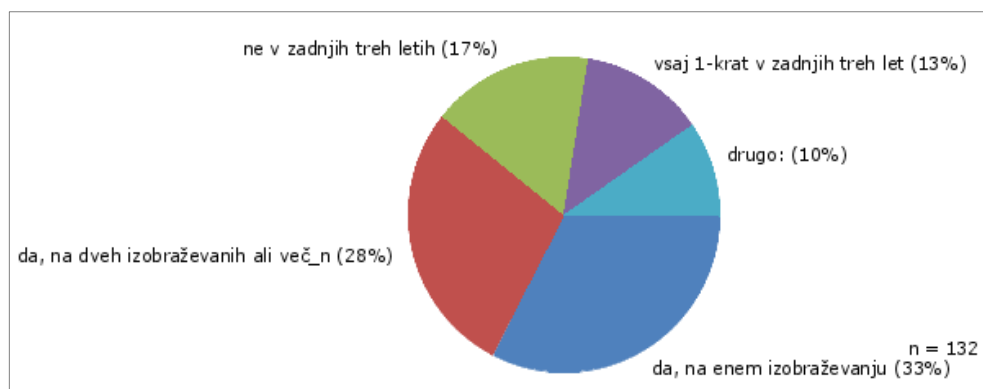
V tabeli 1 so navedene še druge formalne izobrazbe vodij šolske oz. vrtčevske prehrane.

Tabela 1: Formalna izobrazba vodij šolske oz. vrtčevske prehrane (navedeno pod »drugo« iz vprašanja na sliki 4)

Izobrazba vodje šolske prehrane oz. organizator ZHR	Št.
prof. biologije in kemije	13
učitelj razrednega pouka	4
predmetni učitelj biologije in gospodinjstva	4
prof. likovne umetnosti	2
diplomirani biolog	2
prof. razrednega pouka	2
kuhar	1
prof. športne vzgoje	1
mag. inženir prehrane	1
organizator poslovanja v gostinstvu	1
defektolog	1
psiholog	1
gimnazijski maturant	1

Redno strokovno izobraževanje in usposabljanje vodje prehrane oz. organizatorja prehrane

V letu 2016 se je 61 % vodij oz. organizatorjev prehrane udeležilo vsaj enega strokovnega izobraževanja oz. usposabljanja, ki ga organizira na tem področju verodostojen (zunanji) izvajalec in ki je vključevalo teme iz Smernic zdravega prehranjevanja (MZ, 2005) (Slika 5). V slabi petini (17 %) zavodov se vodje prehrane oz. organizatorji prehrane niso udeležili izobraževanja oz. usposabljanja v zadnjih treh letih. V štirih zavodih se vodje oz. organizatorji prehrane niso udeležili izobraževanj, ker so zaposleni manj kot eno leto, nekaj zavodov pa vodij prehrane nima imenovanih.



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

Vodje oz. organizatorji prehrane so se v največji meri udeleževali izobraževanj na temo HACCP sistema, zagotavljanja in izboljšanja kakovosti organizirane prehrane, dietne prehrane in načrtovanja jedilnikov (Tabela 2).

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

Strokovna tema usposabljanja	Št. udeležencev
HACCP sistem	14
Zagotavljanje in izboljšanje kakovosti organizirane prehrane	9
Dietna prehrana	8
Alergije na hrano, alergeni	7
Načrtovanje jedilnikov	6
Javna naročila	5
Smernice zdravega prehranjevanja	5
Higiena živil	3
Ribe v šolski prehrani	3
Celiakija, brezglutenske diete	2

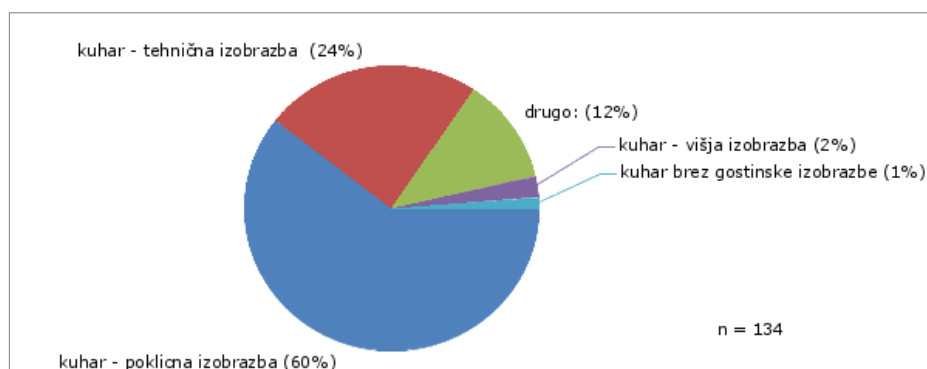
Največkrat so se organizatorji oz. vodje prehrane udeležili usposabljanj oz. izobraževanj, ki so jih pripravili in organizirali (Tabela 3): Zavod RS za šolstvo (27 %). Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano (NLZOH) (16 %), Inštitut za sanitarno inženirstvo (9 %), Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) (6 %) in Republiški aktiv organizatorjev prehrane (4 %).

Tabela 3: Izvajalci oz. organizatorji usposabljanj, ki so se jih udeležili vodje oz. organizatorji prehrane (možnih je več odgovorov)

Organizator	Št. udeležencev
Zavod RS za šolstvo	18
NLZOH	11
Inštitut za sanitarno inženirstvo	6
NIJZ	4
Republiški aktiv organizatorjev prehrane	3
Strokovno združenje nutricionistov in dietetikov	2
Pediatrična klinika	2
Zveza društev diabetikov Slovenije	2
TRIS	2
DIET	1
Aktiv ljubljanskih vrtcev	1
Anema	1
Fans, d.o.o.	1
Gospodarska zbornica Slovenije	1
Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano	1

Izobrazbena struktura vodje kuhinje in ostalega kuharskega osebja

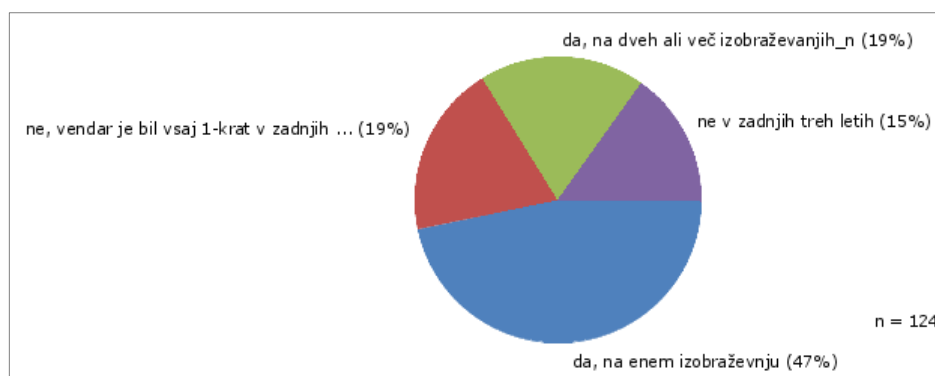
Poklicno izobrazbo kuharja ima 60 % vodij kuhinje, tehnično izobrazbo 24 %, 2 % kuharjev ima zaključeno višjo izobrazbo, 1 % kuharjev pa je brez gostinske izobrazbe (Slika 6). Pod drugo so navedeni še: gastronomski tehnik, organizator poslovanja v gostinstvu, slaščičar, administrativni tehnik, gimnazijski maturant in organizator prehrane.



Slika 6: Formalna izobrazba vodje kuhinje

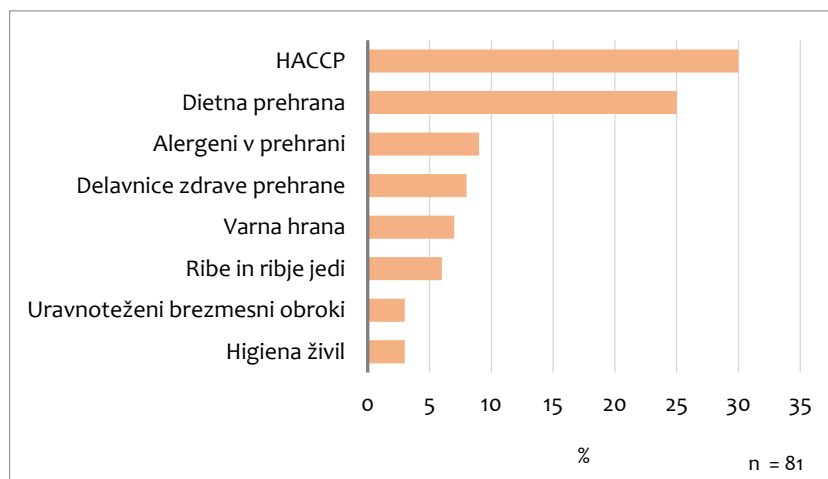
Redno strokovno izobraževanje in usposabljanje vodje kuhinje in ostalega kuharskega osebja

V tekočem šolskem letu se je vsaj enega izobraževanja oz. usposabljanj udeležilo 66 % vodij kuhinje, v obdobju zadnjih treh let pa slaba petina (19 %) vodij kuhinje. 15 % vodij kuhinje se vsaj 3 leta že ni udeležila nobenega izobraževanja in/ali usposabljanja (Slika 7).



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 (30 %), dietne prehrane (25 %), alergenov v prehrani (9 %), zdrave prehrane (8 %), varne hrane (7 %) ter rib/ribjih jedi v prehrani (6 %) (Slika 8).



Slika 8: Strokovna tema usposabljanj oz. izobraževanj, ki so se jih udeležili vodje kuhinje (možnih je več odgovorov)

Največkrat so bili organizatorji izobraževanj in usposabljanj NLZOH ali NIJZ, srednje šole za gostinstvo in turizem, Slovensko društvo za celiakijo, 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	Št. udeležencev
NLZOH	17
NIJZ	7
Interno izobraževanje	5
Srednje šole za gostinstvo in turizem	5
Center biotehnike in turizma Novo mesto	4
Tris svetovanje	4
UKC (Ljubljana in Maribor)	3
Slovensko društvo za celiakijo	3
Aktiv organizatorjev prehrane	2

4.3 Ponudba in izvajanje prehrane

V vseh zavodih je bil jedilnik javno dostopen na vidnem mestu (oglasna deska, spletna stran). V veliki večini zavodov (97 %) 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, ugotovljamo, da se sadje in/ali zelenjava v 94 % vključuje pri kosilu, nekoliko manj pri dopoldanski malici (84 %), še manj pri popoldanski malici (56 %).

Skoraj vsi anketirani zavodi (97 %) ob obrokih vsakodnevno omogočijo dostop do pitne vode. Alternativa vodi so nesladkani in malo sladkani čaji, ki jih vsak dan med obroki ponuja 44 % zavodov. Sladkane pijače na osnovi sadnih sirupov se ponavadi ponudijo ob obrokih, te prakse se občasno poslužuje 15 % zavodov. Voda ter nesladkan ali malo sladkan čaj sta manj pogosto vključena v popoldanske malice (70 %), bolj pogosta pa je vključenost v dopoldanske malice (87 %) in kosila (85 %).

Polnozrnatni izdelki naj bi bili vključeni v polovici vseh obrokov, rezultati pa kažejo, da se največkrat pojavljajo pri dopoldanskih malicah (36 %), malo slabše pri popoldanski malici (28 %), najmanj pa pri kosilu (16 %).

Mleko in mlečni izdelki naj bi se prednostno vključevali pri dopoldanski malici (večina otrok uživa dopoldansko malico), glede na rezultate, pa se pri dopoldanski malici (oz. zajtrku v vrtcu) pojavljajo v 44 %. Pri popoldanski malici se pojavljajo v 21 %.

Priporočila za belo meso in priporočene izdelke z vidno strukturo navajajo pojavnost v vsaj 40 % obrokov, podatki pa kažejo, da se ti pojavljajo le v 23 % kosil, v 10 % dopoldanskih malic in v le 3 % pri popoldanskih malicah.

Ribe in ribje jedi so del ponudbe v manjšem deležu obrokov in sicer v 8 % dopoldanskih malic, 9 % kosil in 1 % popoldanskih malic, čeprav se njihova prisotnost priporoča vsaj 1-2-krat na teden.

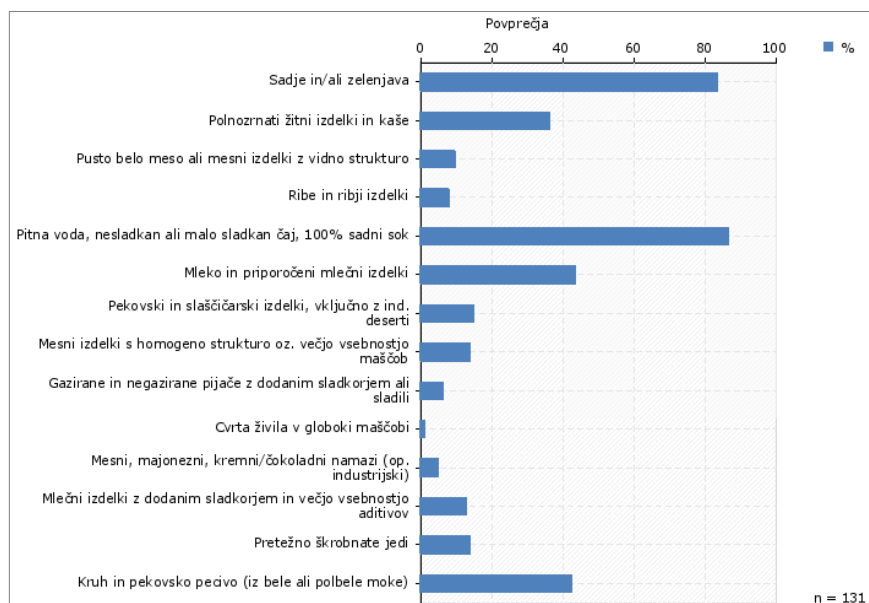
Ugotovljamo, da vključevanje sadja in/ali v zelenjave v obroke ostaja na visoki ravni, opazno pa je rahlo znižanje pri vključevanju v popoldanske malice. Na visoki ravni ostaja tudi dostop do pitne vode ter nesladkanega ali malo sladkanega čaja. Pogostost vključevanja vode in drugih priporočenih napitkov je 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, kosil in popoldanskih malic.

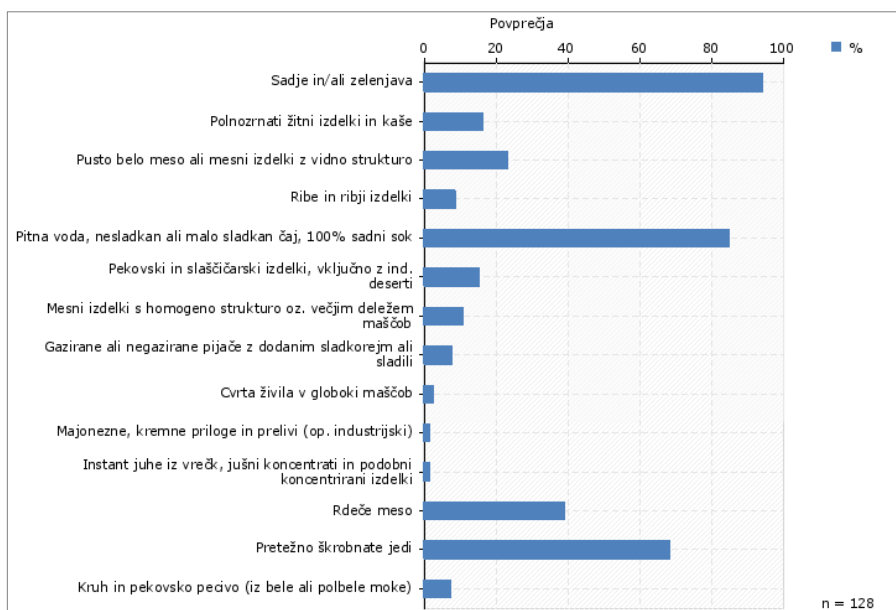
Odsvetovana živila

Glede na smernice naj bi se v dnevne obroke vključevalo največ desetino odsvetovanih živil iz obstoječe preglednice. 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 (15 %), kosilu (15 %) in popoldanski malici (11 %)). Vključevanje kruha in pekovskega peciva (iz bele in polbele moke) je pogosto predvsem v dopoldanske malice (42 %) in popoldanske malice (38 %).

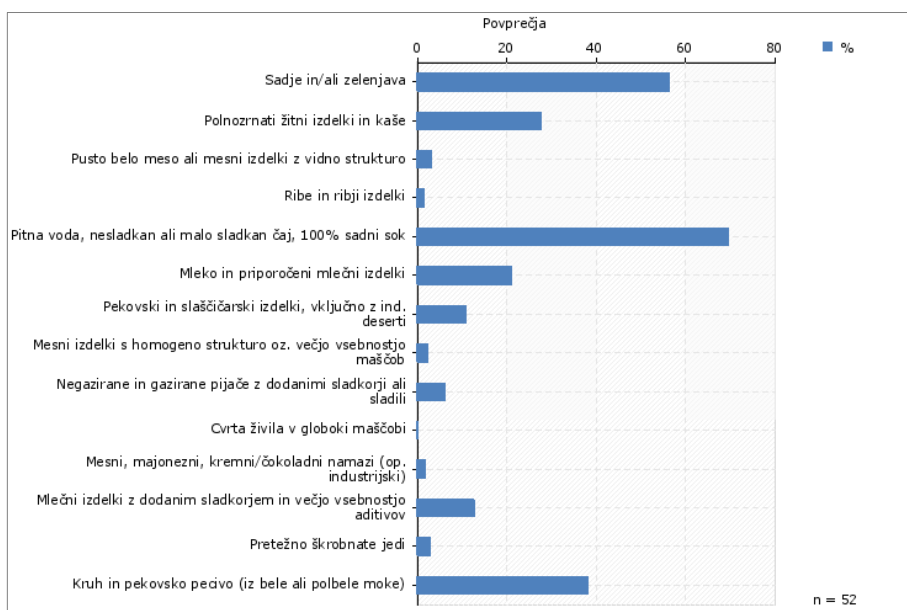
Ugotovljena je presežena pojavnost mlečnih izdelkov z dodanimi sladkorji in večjo vsebnostjo aditivov pri dopoldanski malici (13 %) in popoldanski malici (13 %). Mesni izdelki s homogeno strukturo ali večjo vsebnostjo maščob se prepogosto vključujejo v dopoldanske malice (14 %) in kosila (11 %), manj pogosto pa se vključujejo v popoldanske malice (2 %).



Slika 9: Ocena pogostosti vključitve (v %) posameznih živil v mesečni jedilnik za DOP. MALICO (ali ZAJTRK v primeru vrtca) (možnih je več odgovorov)



Slika 10: Ocena pogostosti vključitve (v %) posameznih živil v mesečni jedilnik za KOSILO (možnih je več odgovorov)

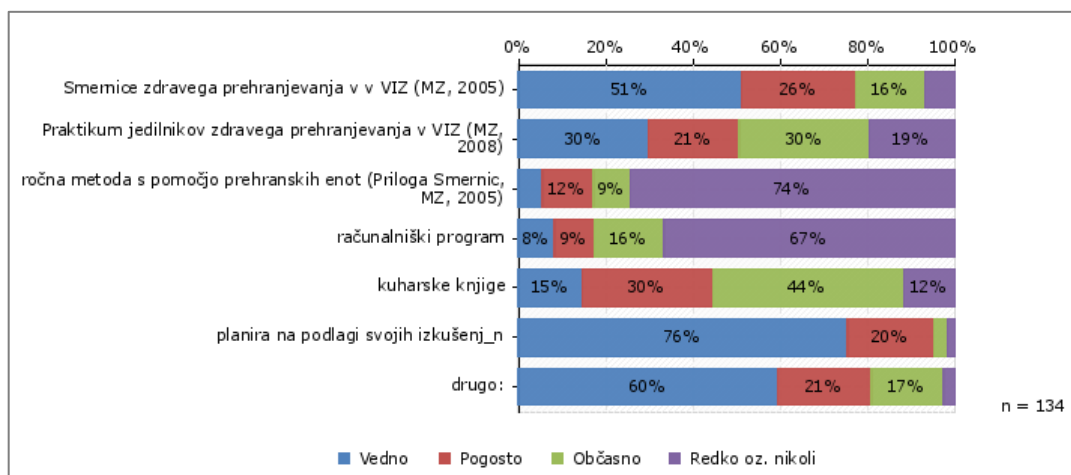


Slika 11: Ocena pogostosti vključitve (v %) posameznih živil v mesečni jedilnik za POP. MALICO (velja za vrtce) (možnih je več odgovorov)

Načrtovanje jedilnikov

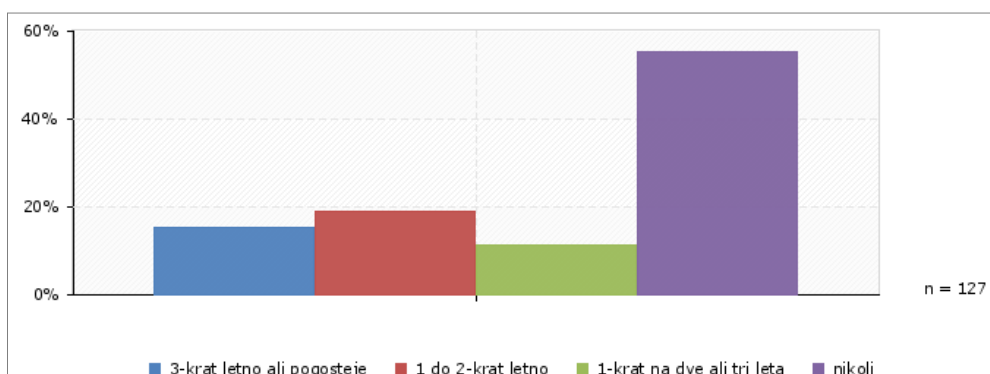
Pri načrtovanju jedilnikov 96 % vprašanih vedno oz. pogosto planira na podlagi svojih izkušenj, 77 % na podlagi Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2005), 51 % zavodov načrtuje jedilnike s pomočjo Praktikumuma jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2008) in 45 % s pomočjo kuharskih knjig. Redko ali nikoli pregledani zavodi pri ovrednotenju jedilnikov uporabljajo ročne metode s pomočjo prehranskih enot (74 %) (Priloga Smernic, MZ, 2005) in/ali računalniškega programa (67 %). Pod drugo so navajali, da jedilnike pripravljajo s pomočjo interneta, na

podlagi izkušenj kuharjev, na podlagi želja otrok, glede na kadrovske zmožnosti in tehnično zmogljivosti kuhinje ter glede na jedilnike ostalih vrtcev/šol (Slika 12).



Slika 12: Način načrtovanja jedilnikov v zavodu (možnih je več odgovorov)

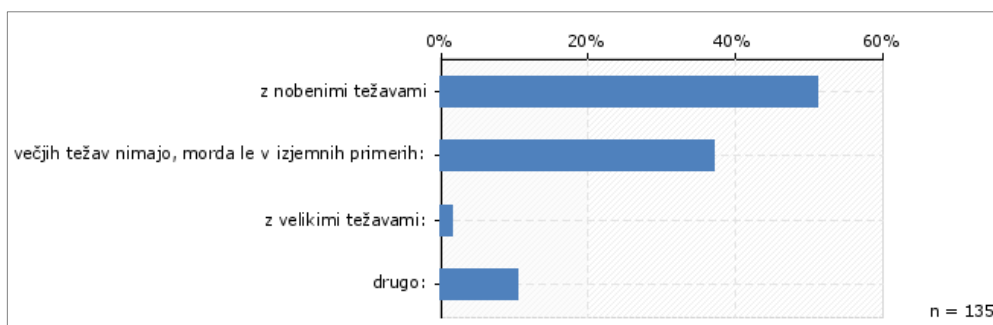
V 15 % zavodov so bili jedilniki prehransko ovrednoteni (npr. energija, makrohranila, idr.) v obdobju 3-krat letno ali pogosteje, v 19 % so jih ovrednotili 1 do 2-krat letno in v 11 % enkrat na dve ali tri leta. Kar 55 % zavodov ni nikoli prehransko ovrednotilo jedilnikov (Slika 13).



Slika 13: Pogostost prehranskega ovrednotenja jedilnika (npr. energija, makrohranila ...)

Načrtovanje dietnih obrokov/jedilnikov

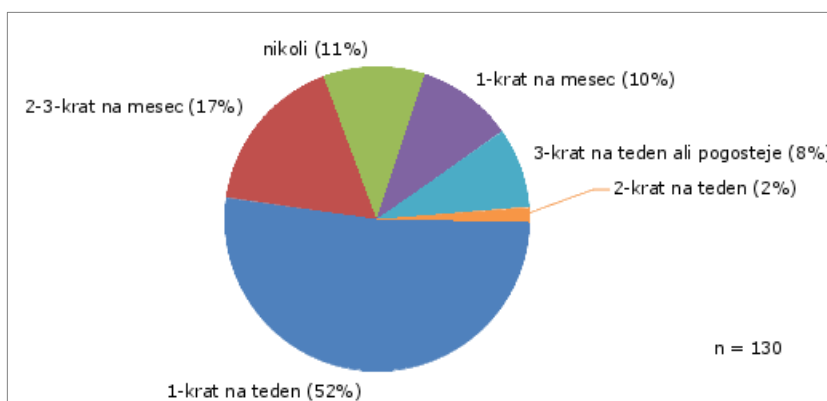
Nobeni težav pri pripravi prilagojenih diet ni imela več kot polovica (51 %) pristojnih za načrtovanje prehrane v zavodu. Malo manj (37 %) pa je bilo takih, ki sicer večjih težav niso imeli, razen v izjemnih primerih, kot so: težave pri nabavi ustreznih živil (manko ustreznih potrdil, nepopolne deklaracije), zavračanje hrane s strani otrok, kadrovska in finančna stiska, slaba komunikacija s starši, premalo izobraževanj za kuhinjsko osebje, težave z doseganjem pestrosti obrokov (Slika 14).



Slika 14: Pojavljanje težav pri pripravi prilagojene diete za tiste, ki imajo izkazane zdravstvene težave

V zavodu pri načrtovanju dietnih obrokov največkrat sodelujejo starši (81 %), organizator prehrane (79 %) in vodja kuhinje oz. kuhar (76 %), ponekod pa tudi zdravnik (56 %) ter specialist dietetik v kliniki (10 %). Pod drugo so navajali še: priporočila zdravnikov, vzgojitelje in učitelje, pomoč s spletno stranjo Šolski lonec, ponekod pa dietnih obrokov nimajo.

Zanimalo nas je, kako pogosto v zavodih ponujajo obroke brez mesa. Več kot polovica (62 %) je takih, ki najmanj enkrat tedensko ponujajo brezmesni dan, 10 % zavodov brezmesni dan na jedilnik uvrsti 1-krat na mesec in slaba petina (17 %) zavodov ponuja brezmesni dan 2-3-krat mesečno. Dobra desetina zavodov (11 %) na jedilnik nikoli ne uvrsti dneva brez mesa (Slika 15).



Slika 15: Pogostost brezmesnega dne v zavodih

Ostanki hrane

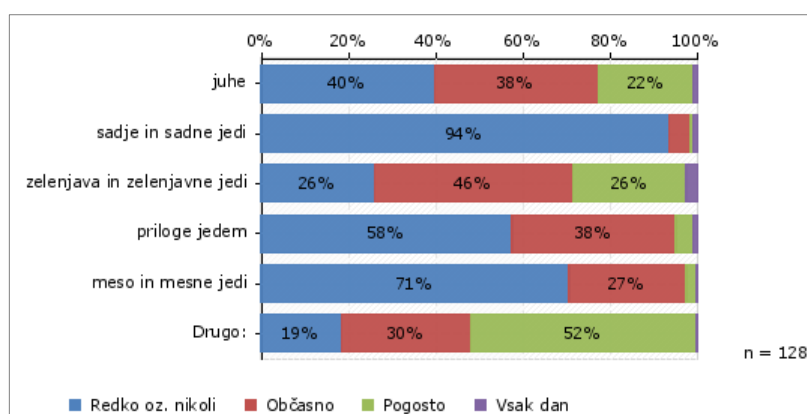
Na vprašanje: »Katera vrste hrane se zavrača s strani otrok oz. ostaja in jo zavod zavrže?«, so zavodi ob naštetih hrani lahko odgovarjali, da se zavrača z »redko oz. nikoli«, »občasno«, »pogosto« ali »vsak dan«. Ugotovili smo, da otroci in mladostniki pogosto oz. vsak dan zavračajo zelenjavo in zelenjavne jedi (28 %) ter različne vrste juh (23 %). Najmanj pa zavračajo sadje in sadne jedi (2 %) ter meso in mesne jedi (2 %). (Slika 16).

Pod drugo, ki predstavlja največji delež pogosto oz. vsak dan zavržene hrane (52 %) so navajali še polnozrnatih jedi, enolončnice, ribe, različne vrste namazov, idr. (Tabela 5). V dobri polovici (55 %) zavodov navajajo, da se trend odpadkov ne spreminja, medtem ko se v 42 % trend zmanjšuje in v 3 % narašča. 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, se poslužujejo različnih ukrepov:

- otroke spodbujajo k uživanju hrane,
- pri uvajanju nove jedi otrokom ponudijo to jed, da jo prej poskusijo,
- zavodi prilagajajo količino določenih jedi,
- večkrat pripravijo hrano, ki je otrokom všeč,
- tehtanje odpadkov,
- pogovor z otroci o pomenu zdrave prehrane,
- premišljeno uvajanje novosti in sprememb,
- jedi, ki niso priljubljene med otroci so redkeje uvrščene na jedilnik,
- z zamenjavami in primernimi manjšimi količinami,
- pri uvajanju nove hrane otroke motivirajo, da jo poskusijo,
- kotiček s hrano, ki ostane od dopoldanske malice,
- možnost količinske izbire otrok na delilni liniji.



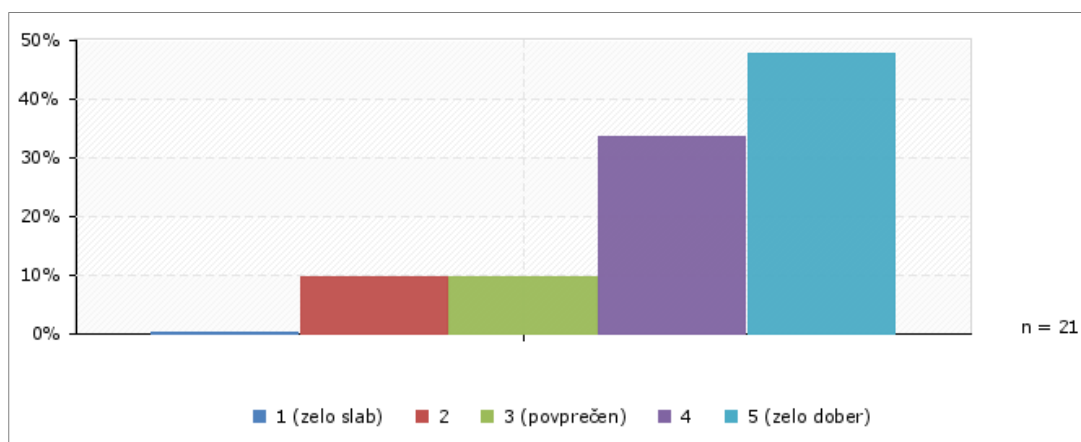
Slika 16: Vrsta hrane, ki se zavrača s strani otrok oz. ostane in jo zavod zavrže

Tabela 5: Vrsta hrane, ki se zavrže - navedbe pod drugo iz vprašanja, ki je prikazano na sliki 16 (n=27)

Vrsta hrane, ki se zavrže ("drugo")	Pogostost
polnozrnate jedi	3
enolončnice	3
ribe	2
namazi	2
mleko in mlečni izdelki	1
štruklji	1
kaše	1
ajdovi žganci	1
solate	1

Splošni izgled postreženega obroka

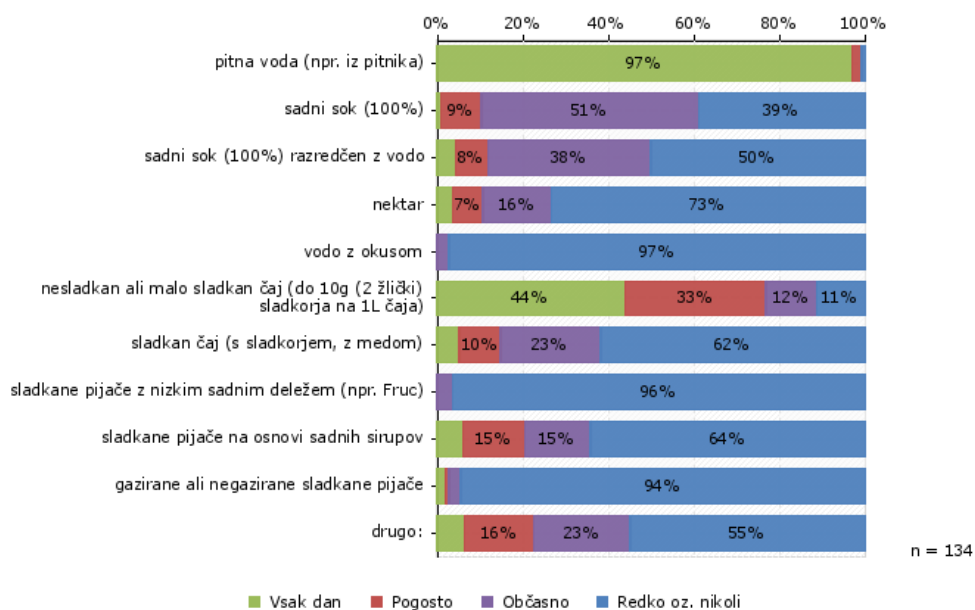
V sklopu strokovnega spremljanja je bil v slabi tretjini zavodov (30 %) preverjen tudi izgled oz. senzorika postreženega obroka. Obroki so bili ocenjeni glede na lestvico od 1 do 5, pri čemer je 1 pomenilo zelo slab in 5 zelo dober obrok. Največ obrokov je bilo ocenjenih z najvišjo oceno (5 – zelo dober). Skoraj polovica (48 %) obrokov je bila ocenjena kot zelo dobrih (ocena 5), 33 % obrokov je bilo ocenjenih kot dobrih (ocena 4), 10 % je bilo povprečnih (ocena 3) (Slika 17). Opažene napake so bile: presoljenost in razkuhanost jedi.



Slika 17: Ocena postreženega obroka na lestvici od 1 do 5 (1 = zelo slab, 5 = zelo dober)

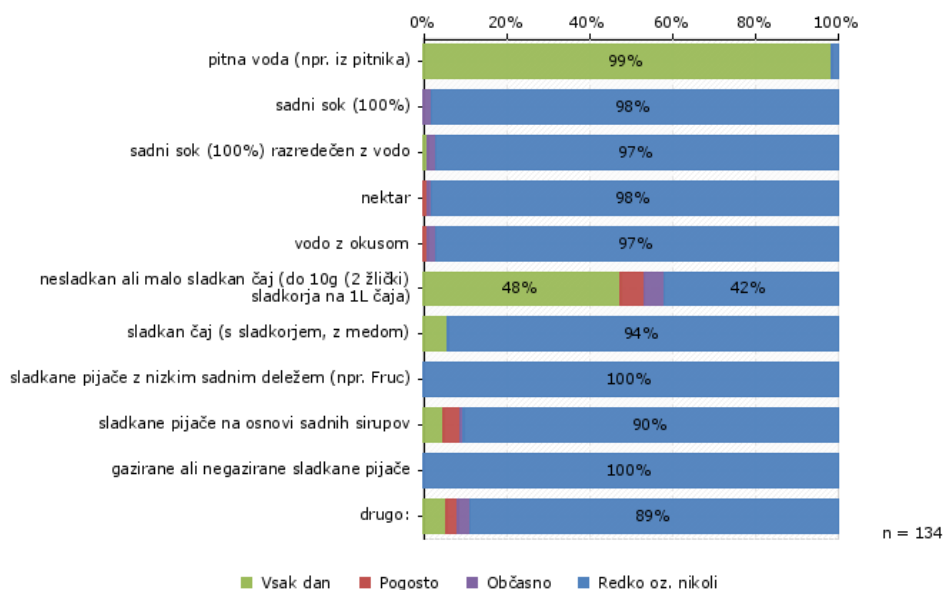
Stalna dostopnost do napitkov in pijač

Vsak dan oz. pogosto imajo otroci v največ zavodih na voljo pitno vodo (99 %) in nesladkan ali malo sladkan čaj (77 %). Največ zavodov (več kot 90 %) 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 največ uporabljajo sirupi in sladkan čaj (Slika 18). Pod drugo so navajali, da otroci ob obroku ponekod dobivajo tudi kompot in kakav.



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

Tudi med obroki imajo v večini zavodov vsak dan oz. pogosto na voljo vodo (99 %) in nesladkan ali malo sladkan čaj (54 %). V manjši meri se pojavlja še sadni sirup in sladkan čaj (Slika 19).

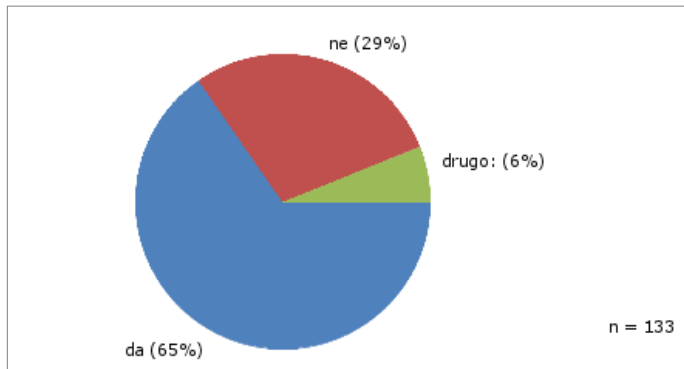


Slika 19: Vrste napitkov, pijač, ki jih imajo otroci na voljo MED POSAMEZNIMI OBROKI

Stalna dostopnost do sadja/zelenjave

V 65 % zavodov zagotavljajo sadje in/ali zelenjavo v vsakem obroku, medtem ko v 29 % zavodov sadja in/ali zelenjave ne ponujajo v vsakem obroku. V ostalem so navajali, da ponujajo sadje skoraj vsak dan, pogosto, pri kosilih da, pri zajtrkih ne, ko so na voljo enolončnice.

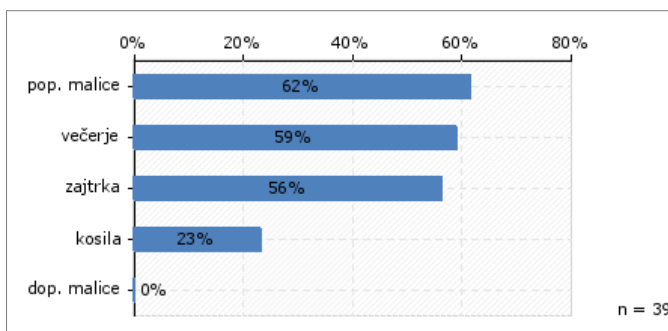
V 60 % zavodov ponujajo sadje in/ali zelenjavo tudi med obroki. Navajali so tudi, da ponujajo sadje enkrat do trikrat tedensko, sadje in zelenjavo ponujajo po drugi šolski uri, sadje in zelenjava se ponujata tudi v sklopu Sheme šolskega sadja in zelenjave.



Slika 20: Zagotavljanje sadja in/ali zelenjave v vsakem obroku

Obseg šolske prehrane in režim ponudbe posameznih obrokov

Več kot dve tretjini (69 %) zavodov ponuja/organizira vse obroke glede na čas izvajanja pouka ali varstva, kot je navedeno v Smernicah zdravega prehranjevanja (MZ, 2005). Med tistimi, ki ne ponujajo vseh obrokov glede na čas izvajanja pouka (31 %), jih v 62 % primerov ne ponuja popoldanske malice in v 56 % zajtrka (Slika 21). Med pregledanimi srednjimi šolami je bila le ena taka, ki ponuja/organizira vse obroke glede na čas izvajanja pouka. Ostalih deset pregledanih srednjih šolah ponuja samo dopoldansko malico.



Slika 21: Navedba obroka, ki jih v zavodih ne ponujajo glede na čas pouka ali varstva (možnih je več odgovorov)

Skoraj tri četrtine (72 %) zavodov ima urnik obrokov sestavljen tako, da je med ponujenimi obroki vsaj 2 uri presledka. Slaba petina (19 %) pregledanih zavodov ne zagotavlja pravilne časovne razporeditve obrokov. Pod drugo (9 %) so zavodi navajali, da se držijo pravil glede časovne razporeditve obrokov pri večini obrokov, a ne pri vseh.

Zadovoljstvo uporabnikov

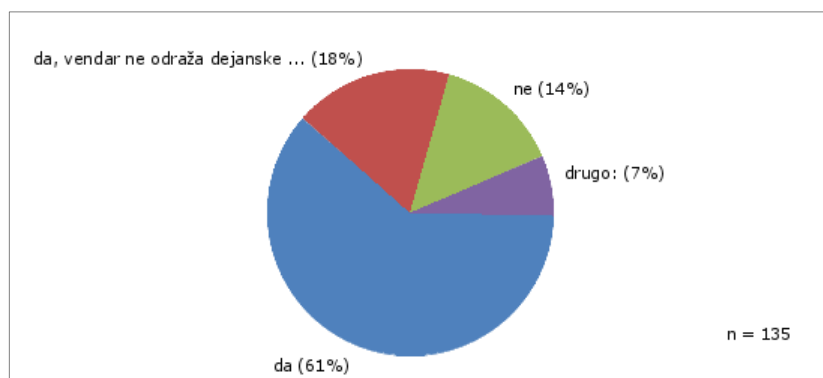
72 % zavodov redno (vsaj enkrat letno) izvaja anketiranje uporabnikov z namenom, da bi ugotovili ali so le-ti zadovoljni s ponudbo obrokov. Anketiranja ne izvajajo v 4 % zavodov, v 15 % pregledanih zavodov pa izvajajo

anketo vsako drugo ali tretje leto. Pod drugo zavodi navajajo, da bodo z izvajanjem anketiranja pričeli v letu 2017, nekateri izvajajo letno anketiranje med strokovnimi delavci ali izvajajo intervjuje in pogovore s starši .

Vzgojno-izobraževalne dejavnosti v letnem delovnem načrtu

V več kot polovici (61 %) zavodov v letni delovni načrt (LDN) vključujejo aktivnosti, povezane s prehrano (glede na zaznano problematiko v tekočem šolskem letu) in skrbijo, da jih tudi realizirajo.

V slabi petini (18 %) zavodov v LDN sicer vključujejo vsebine, vendar dejanska problematika ni celostno odražena, v 14 % pa teh vsebin ne vključujejo. Pod drugo (7 %) kot razloge navajajo, da so vsebine zapisane v kurikulumu vrtca in ne v LDN, en zavod je navedel, da vsebin nimajo zapisanih vendar jih v praksi izvajajo (Slika 22).



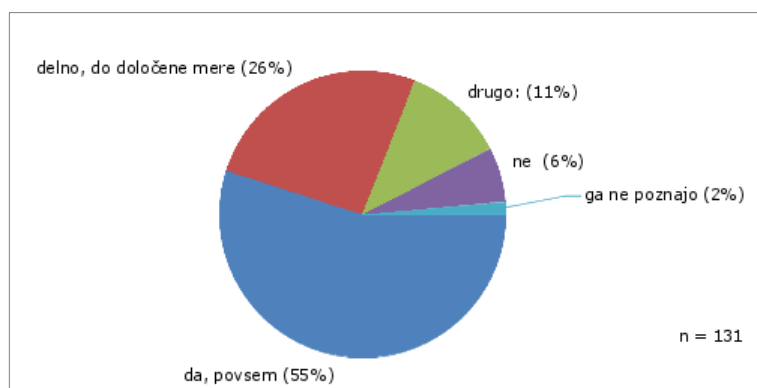
Slika 22: Vključevanje vsebin prehrane glede na zaznavo problematike v tekočem šolskem letu

V letni delovni načrt zavodi večinoma vključujejo vsebine na temo zdrave prehrane. Na to temo prirejajo razne delavnice, izvajajo naravoslovne dneve, itd. Velik poudarek dajejo projektom Shema šolskega sadja in zelenjave, Slovenski tradicionalni zajtrk in Šolski ekovrt; Skozi aktivnosti v okviru Zdrave šole se z obiski kmetij, čebelarjev, delavnic spoznavajo z ekološko pridelano in lokalno hrano. Delavnice in učne ure potekajo tudi na temo priprave hrane, kulture prehranjevanja, odnosa do hrane, zmanjševanja odpadkov pri hrani, pomena zajtrka v prehrani.

4.4 Izbor in nabava živil

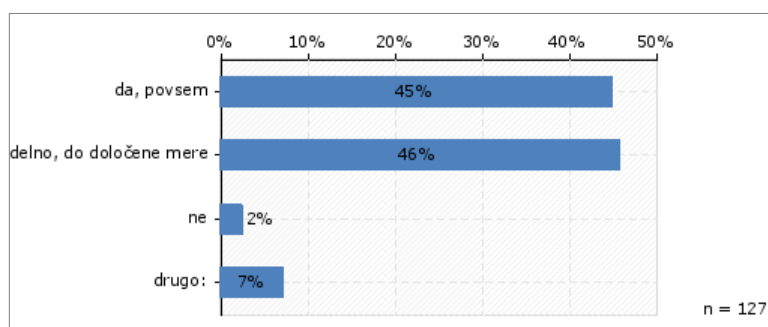
Vključitev kakovostnih meril v razpisu

Več kot polovici (55 %) zavodov pri pripravi razpisne dokumentacije dosledno uporablja Priročnik z merili kakovosti za živila v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2008). Do določene mere jih uporablja približno četrtina (26 %) in nikoli manj kot desetina (6 %) ostalih zavodov. Nekateri zavodi so premajhni in zato nimajo javnih naročil (Slika 23).



Slika 23: Uporaba Priročnika z merili kakovosti za živila v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2008) pri pripravi razpisne dokumentacije

45 % zavodov v razpis povsem vključuje merila, s katerimi opredeljujejo nabavo živil iz svojega lokalnega okolja (torej živil, ki so pridelana/predelana na območju Slovenije). Delno ta merila vključuje več kot polovica (46 %) zavodov, 2 % pa jih sploh ne vključuje (Slika 24).

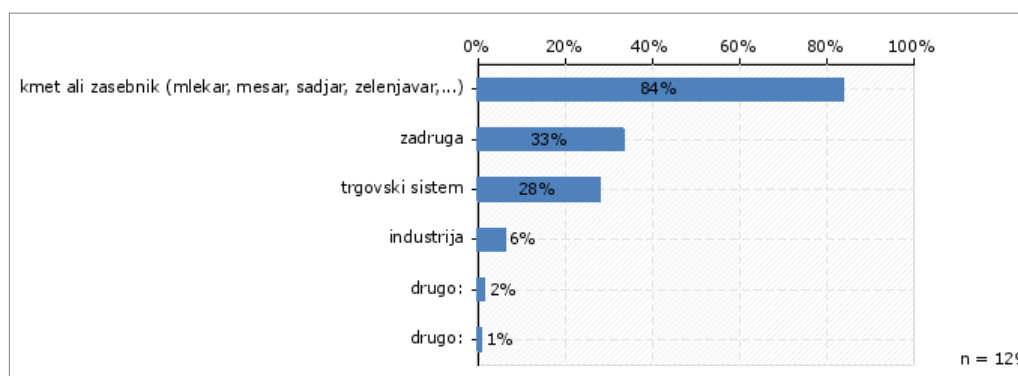


Slika 24: Vključevanje merila za nabavo živil iz lokalnega okolja

Vključitev lokalno in ekološko pridelanih živil

Lokalno pridelano sadje/zelenjavo zavodom največkrat dostavljajo kmetje ali zasebniki (84 %), zadruga (33 %) in trgovski sistemi (28 %) (Slika 25). Največ zavodov uspe nabaviti med 5 % do 10 % ekoloških živil in med 10% in 40 % lokalnih živil glede na celotno naročilo. Maksimalen količinski delež sadja in zelenjave iz lokalne pridelave znaša med 80 in 90 %, medtem ko je maksimalen količinski delež ekoloških živil znašal med 30 in 40 %, v tem deležu izvaja naročanje le 2 % zavodov.

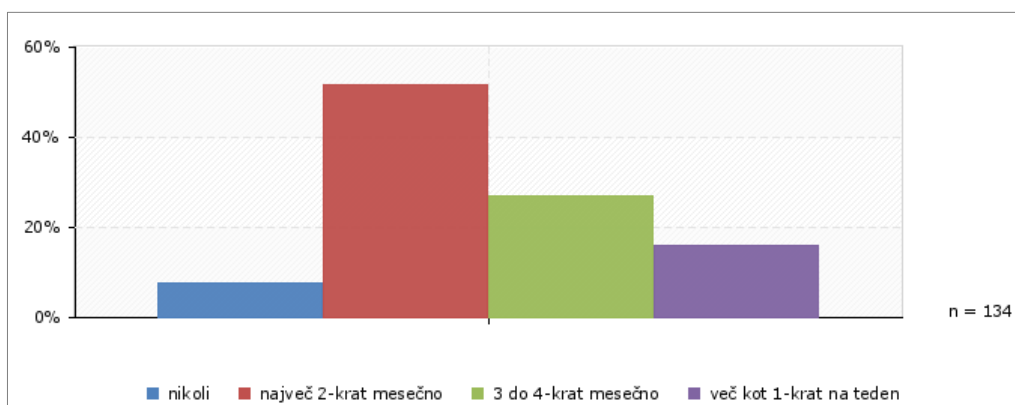
Kot vzrok za majhen odstotek vključevanja lokalno pridelanih/predelanih živil se največkrat navaja premalo število lokalnih ponudnikov, previsoka cena, slaba ponudba živil, premajhne količine živil glede na potrebe posameznih zavodov, majhnost zavodov, javni razpis brez odprtih sklopov, težave z dostavo oz. transportom živil. Težavo predstavlja tudi zamudno iskanje ponudnikov, zato zavodi predlagajo vzpostavitev spletnega portala z vsemi potrebnimi informacijami. Velikokrat se okoliški pridelovalci/predelovalci na razpise sploh ne prijavijo, saj jim problem predstavlja tudi potrebna dokumentacija, ki naj bi bila preobsežna.



Slika 25: Kateri dobavitelj zavodu dostavlja največ lokalno pridelanih/predelanih živil?

Vključitev odsvetovanih živil - polpripravljeni in gotovi izdelki ter instant izdelki

Zavodi v največjem deležu (51 %) ponujajo polpripravljene, gotove in/ali instant jedi največ 2-krat mesečno, 3 do 4 - krat mesečno v dobri četrtini (27 %) zavodov in v dobri desetini (16 %) zavodov ponujajo te izdelke več kot 1 – krat na teden. Le 7 % zavodov je navedlo, da polpripravljenih, gotovih in/ali instant jedi ne vključujejo v svoje obroke (Slika 26).

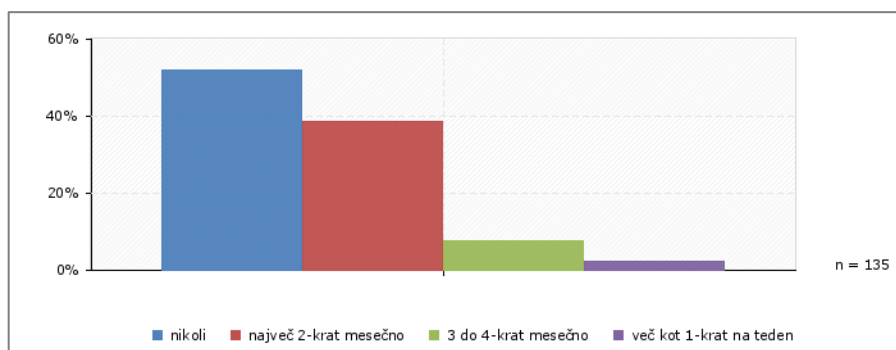


Slika 26: Pogostost vključevanja polpripravljenih, gotovih in instant jedi v obroke

Uporaba postopkov priprave

Zanimalo nas je tudi, kako pogosto v zavodih uporabljajo postopke priprave jedi, kot sta pretirano praženje in cvrtje v globoki maščobi. Več kot 1-krat na teden te postopke termične obdelave jedi uporabljajo 3 zavodi (2 %), deset zavodov (7 %) pa od 3 do 4 – krat mesečno. Dobra tretjina (39 %) zavodov je navedla, da

pretirano praženje in cvrtje v globoki maščobi kot termično pripravo jedi uporabljajo največ 2-krat mesečno, medtem ko se več kot polovica (52 %) zavodov nikoli ne poslužuje teh postopkov termične obdelave živil (Slika 27).

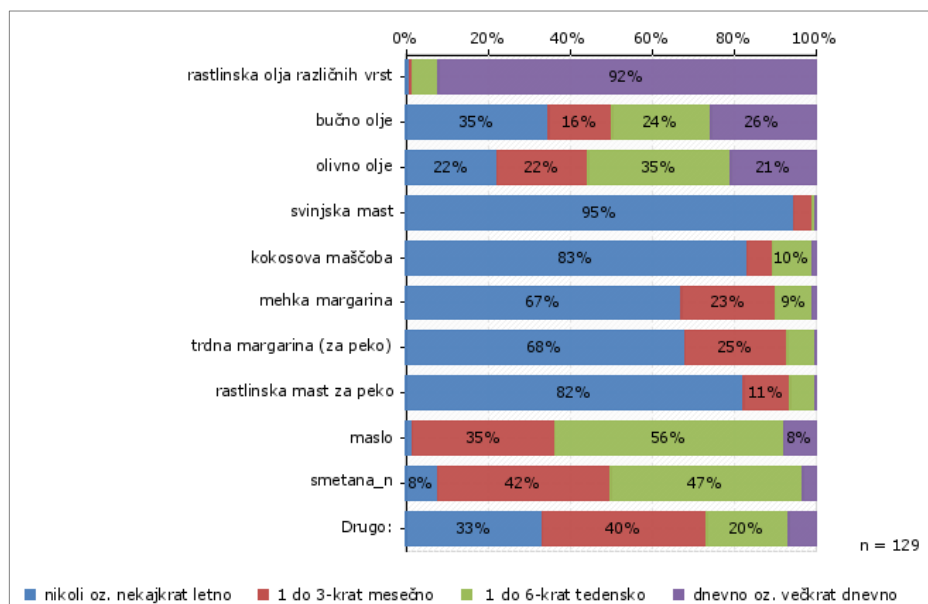


Slika 27: Pogostost vključevanja v obroke postopke priprave, kot sta pretirano praženje in cvrtje v globoki maščobi

Uporaba in vrsta maščob

V večini zavodov (92 %) pri pripravi živil dnevno oz. večkrat dnevno uporabljajo rastlinska olja različnih vrst, večkrat tedensko pa se uporabljajo: olivno olje (56 %) in bučno olje (50 %).

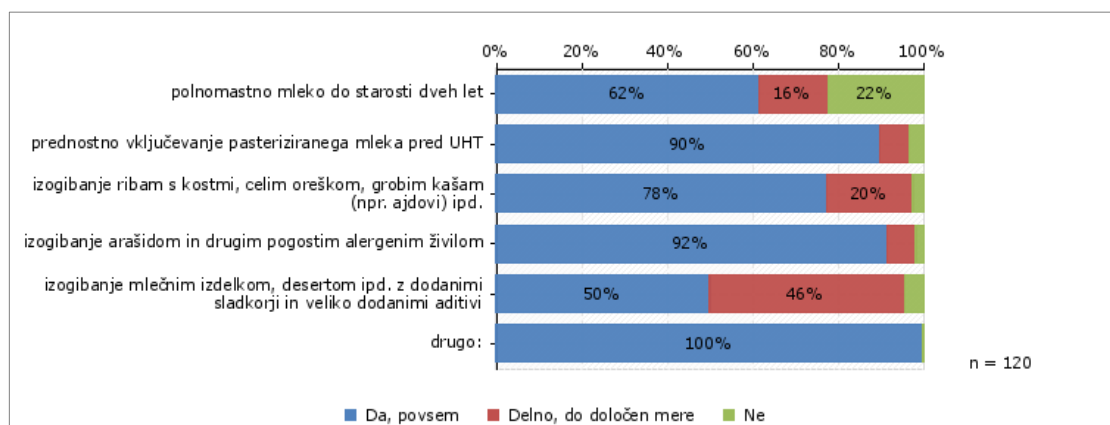
Maslo (56 %) in sladko smetano (47%) se v kuhinjah zavodov največkrat uporablja od enkrat do šestkrat tedensko. Pregledani zavodi redko uporabljajo rastlinsko mast za peko, kokosovo maščobo in svinjsko mast. Pod drugo so zavodi navajali še uporabo palmove maščobe (Slika 28).



Slika 28: Uporaba vrst maščob za pripravo živil v zavodih

Primernost vključitve skupin živil glede na posamezne starostne skupine otrok

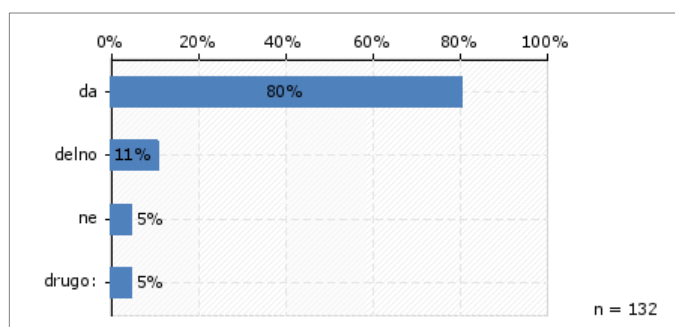
Na vprašanje ali se vrtci in osnovne šole držijo pravil iz Smernic zdravega prehranjevanja (MZ, 2005), ki opredeljujejo določene omejitve za najmlajše starostne skupine otrok glede izbranih živil smo ugotovili, da jih je največ odgovorilo z »Da, povsem« pri izogibanju arašidom in drugim alergenom (92 %), prednostnemu vključevanju pasteriziranega mleka pred UHT (90 %), izogibanju ribam s kostmi, celim oreškom, grobim kašam (npr. ajdovi) (78 %) ter ponujanju polnomastnemu mleku do starosti dveh let (62 %) (Slika 29).



Slika 29: Upoštevanje pravil iz Smernic zdravega prehranjevanja (MZ, 2005), ki opredeljujejo določene omejitve za najmlajše starostne skupine otrok

Poraba soli

V večini pregledanih zavodov (80 %) si prizadevajo, 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 za soli z dodanimi ojačevalci okusov ipd. Dobra desetina (11 %) zavodov pa si za ta cilj prizadeva le delno, 5 % zavodov pa zaenkrat ne sledi temu cilju. Pod drugo še navajajo, da pri njih hrana ni slana ter da so jedi manj slane, imajo pa učenci na voljo solnice (Slika 30).



Slika 30: Prizadevanje zavodov, da bi pri otrocih in mladostnikih zmanjšali porabo soli

5. KLJUČNE UGOTOVITVE STROKOVNEGA SPREMLJANJA

V letu 2016 je bilo strokovno spremljanje prehrane s svetovanjem izvedeno v 137 vzgojno-izobraževalnih zavodih. Največ je bilo pregledanih osnovnih šol, sledijo vrtci 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. Vsebine na temo zdrave prehrane 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. Malce manj kot 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. Skoraj tri četrtine 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 (predvsem tisti, ki so vezani na zunanje ponudnike) pogosto ne vztrajajo dovolj dolgo z zdravo ponudbo 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 in se jedilniki pogosto ponavljajo oz. so enolični.
- Nekateri zavodi objavljajo premalo podrobne informacije na jedilnikih, kar onemogoča identifikacijo glavnih sestavin jedi za presojo ustreznosti. Prav tako se pogosto zgodi, da ni mogoče ugotoviti, ali je npr. sadje ali napitek sestavni del obroka, ali stalna ponudba preko celega dneva.
- Sadje in/ali zelenjava sta še vedno pogosto vključena v obroke. Več kot polovica (65 %) 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 predvsem voda. 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 prepogosto uporablja pečenje in cvrtje v globoki maščobi ter živalske maščobe in trdne margarine. Pohvalno pa je, da zavodi bolj pogosto uporabljajo rastlinska olja različnih vrst. Prav tako je pozitivno dejstvo, da velika večina zavodov svinjske masti ne uporablja, ali pa jo uporablja le nekajkrat letno.
- 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 slaba desetina (7 %) je takih, ki teh izdelkov sploh ne uporablja. V malo manj kot petini (16 %) zavodov se tovrstni izdelki ponujajo več kot enkrat tedensko.
- Zelo malo zavodov opravlja samonadzor glede implementacije smernic, in prav tako zelo malo jih načrtuje jedilnike z uporabo metode priporočenega števila enot. Tudi računalniških programov za hranilno in energijsko ovrednotenje (npr. OPKP ali Šolski lonec), ki je poleg kemijske analize obroka najboljša metoda za hranilno in energijsko vrednotenje jedilnikov, se v zavodih le redko poslužujejo. Zaradi tega zavodi nimajo povratne informacije, v kolikšni meri se oddaljujejo od optimalnega, uravnoteženo 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 uravnotežene sestave jedilnikov, za pripravo ustreznih obrokov in izvajanje diet ne zadoščajo več.
- Kuharjem velikokrat ni omogočeno izobraževanje, zaradi česar je njihovo znanje o priporočenem načinu priprave hrane lahko pomanjkljivo. Razlog je v nesistemskem zagotavljanju finančnih virov za njihovo izobraževanje (tehnično osebje) 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.
- Dietnih jedilnikov zavodi ne vodijo, kar omejuje presojo ustreznosti. Sicer pa zavodi s pripravo diet večjih težav nimajo, težava se pojavi le pri nabavi manjših količin dietnih živil. Težave so lahko prav tako glede zavračanja hrane s strani otrok, kadrovske in finančne stiske, slabe komunikacije s starši, pomanjkanja izobraževanj za kuhinjsko osebje, doseganja pestrosti obrokov. Navajajo tudi pogosto nenatančno opredelitev diet v zdravniških potrdilih, kar otežuje vpeljevanje diete v prehrano otroka.
- 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 ukrepi glede podanih priporočil, pa se kasneje njihovo upoštevanje sistematično ne spremlja.

6. PRIPOROČILA ZA KREPITEV ZDRAVE PREHRANE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH

Vzgojno-izobraževalnim zavodom v skladu z 20. členom Zakona o šolski prehrani svetujemo nekatere dejavnosti in priporočene ukrepe, ki lahko pripomorejo k izboljšanju kvalitete in organizacije dela ter izboljšanju ponudbe obrokov za otroke, učence in dijakke:

- 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 Sheme šolskega sadja in zelenjave.
- Zavodom svetujemo, da se pri zagovorništvu načrtovanja in ponudbe zdravih obrokov sklicujejo na Zakon o šolski prehrani (Ur. l. RS, št. 3/13). Po tem zakonu 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. Omenjene smernice temeljijo na strokovnih dokumentih, ki so bili v zadnjih letih sprejeti s strani Ministrstva za zdravje in so dostopni na njihovi spletni strani. V pomoč so lahko tudi strokovna mnenja izvajalcev strokovnega spremljanja, v primeru dodatne pomoči pa se lahko obrnejo tudi na Območne enote NIJZ.
- Zavodom, ki nimajo pogojev za izvajanje organizirane prehrane, predlagamo, da nabavo, pripravo ter razdeljevanje obrokov s pogodbo prenesejo na drug vzgojno-izobraževalni zavod. Če zavod omenjene aktivnosti izjemoma s pogodbo prenese na zunanjega zasebnega izvajalca, svetujemo, da v pogodbi natančno določi pogoje, ki so skladni s Smernicami za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih oz. strokovnimi dokumenti (npr. omejitve odsvetovanih živil v obrokih oziroma zavod sam sestavlja jedilnike, izvedbo prevzame zunanji izvajalec). Predlagamo, da se izvajanje pogodbenih določil redno preverja in pisno opozarja na odstopanja z zahtevo po odpravi pogodbenih kršitev. V primerih, ko zavod nima vpliva na izbor živil se pogosto dogaja, da zunanji izvajalec zaradi ekonomskih in drugih razlogov izbira neustrezne prehranske izbire za otroke oz. mladostnike.
- Zavodom svetujemo, da poskušajo čim bolj usklajevati objavljene jedilnike z dejanskimi ter navajajo jedi v le-teh tako, da bo možno razbrati glavne sestavine jedi, ekološka živila, živila iz lokalne ponudbe ter kaj se smatra kot del obroka in kaj kot del celodnevne ponudbe.
- Vsi zavodi naj skozi celoten dan omogočijo stalen dostop do pitne vode (npr. iz pitnikov) in/ali nesladkanih napitkov ter v skladu z možnostmi tudi do zelenjave in/ali sadja. Predlagamo, da se postopoma v skladu s strokovnimi priporočili omeji ponudba sladkanih pijač (sadni sirupi, ledeni čaji, nektarji ...), sladkega pekovskega peciva, sladkanih mlečnih

desertov in sladkarij. Uživanje tovrstnih živil vodi k želji po še bolj sladkem okusu, posledični neješčnosti in pretirani izbirčnosti otrok. Kot alternativa naj se ponudijo izdelki brez ali z manj sladkorja¹, slajeni npr. z manjšo količino medu z dodatkom svežega sadja, ki jih v okviru zmožnosti pripravi zavod sam. S tem se zavod izogne tudi nepotrebnim aditivom.

- 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. 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 organizira 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, kislo zelje, vložena rdeča pesa ipd.
- Zavodi bi morali čim bolj omejiti tudi vključevanje industrijsko pripravljenega sladkega in slanega peciva, tort, izdelkov iz listnatega in kvašenega testa kot tudi klasično ocvrtih jedi zaradi za zdravje neugodne sestave. Svetujemo tudi vključevanje priporočenih mlečnih izdelkov brez dodanega sladkorja (npr. navadnih jogurtov namesto sladkanih sadnih jogurtov).
- Zavodom svetujemo, da pri pripravi jedi ne uporabljajo dehidrirane zelenjave, jušnih kock in koncentratov, ki praviloma vsebujejo veliko soli in ojačevalce okusa (npr. mononatrijev glutaminat), omeji pa naj se tudi uporaba polgotovih in gotovih jedi (npr. konzervirane omake, mesne jedi ipd.) zaradi njihove običajno manj kakovostne sestave in posledične višje vsebnosti aditivov. V teh izdelkih je pogosta višja vsebnost živalskih maščob, pa tudi nasičenih (trdnih) rastlinskih maščob, vključno s palmino in kokosovo maščobo, tudi kot posledica (večkratne) uporabe za cvrtje.

¹ Izdelki z manj sladkorja so tisti, ki imajo spremenjeno recepturo glede dodanih sladkorjev (če gre za pripravo v kuhinji) oziroma vsebujejo največ 5g sladkorja na 100g predpakiranega izdelka.

- Zavodom svetujemo, da se pri pripravi jedilnikov 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 (nad 1 g soli / 100g izdelka).
- Glede mesnih izdelkov iz homogene zmesi (npr. salame, hrenovke, paštete) priporočamo, da se jih v jedilnike vključuje le občasno (največ 1-krat v dveh tednih). Taki izdelki so poleg soli in maščob tudi vir nitritov / nitratov (sicer nujnih konzervansov) in fosfatov (stabilizatorji, vežejo vodo). Višje vsebnosti fosfatov v anorganski obliki (motijo absorpcijo kalcija, kar je pri otrocih, ki rastejo, še posebej pomembno) najdemo tudi v predelanih izdelkih iz sira (npr. topljeni sir, nekateri sirni namazi), za katere priporočamo, da so na jedilniku zgolj izjemoma.
- Predlagamo, da zavodi vsaj 1-krat letno opravijo samonadzor glede uresničevanja smernic v praksi, izpeljejo popravke glede na zaznana odstopanja, in jih tudi zabeležijo. Možnosti za samonadzor je več: samoevalvacijski vprašalnik (Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2005), str. 48-49), samoevalvacijski vprašalnik na Šolskem loncu, pogostost vključitve priporočenih in odsvetovanih živil v mesečnem jedilniku.
- 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. Predlagamo pa tudi, da zavodi 3-krat letno hranilno in energijsko ovrednotijo vsaj en naključno izbran sezonski tedenski jedilnik (npr. zimski, spomladanski in jesenski) s pomočjo dostopnih računalniških programov (npr. Šolski lonec <http://solskilonec.si/> ali OPKP <http://www.opkp.si/>), ugotovitve in posledično izvedene popravke jedilnikov pa zabeležijo. Omenjeno ovrednotenje nudi zavodu informacijo, v kolikšni meri se oddaljuje od energijsko in hranilno idealnega jedilnika. Svetujemo tudi, da se vsi omenjeni izsledki odrazijo v aktivnostih, ki se opredelijo v letnem delovnem načrtu zavoda ter pri načrtovanju jedilnikov, s čimer se spodbuja zdravo prehranjevanje.
- Transport v dislocirane enote ali naročilo rib brez kosti pogosto prinaša določene omejitve, ki pa ne smejo vplivati na kakovost jedilnika. 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.
- Zavodom, ki pripravljajo obroke za več naročnikov (zunanji naročniki, kot so domovi za starejše, delovne organizacije oz. drugi vzgojno-izobraževalni zavodi) predlagamo, da preverijo ali morda to ne vpliva na kakovost ponudbe ali na neskladnost režima prehranjevanja, opredeljenega v prehranskih smernicah. V takih primerih je treba najprej zagotoviti skladnost prehrane s strokovnimi usmeritvami na primarnem zavodu.
- V nekaterih zavodih se tehnično osebje v kuhinji zelo redko izobražuje oz. se sploh ne izobražuje. Predlagamo, da vodstvo zavodov 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. Neredko zavodi tehnično osebje v kuhinji izobražujejo prek internih izobraževanj (s strani organizatorja oz. vodje prehrane), kar je zelo priporočljivo, saj zaposleni najbolj poznajo konkretno problematiko v zavodu.

- 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 okviru svojih zmožnosti in dogovorov v okviru strokovnega spremljanja upoštevajo in udeležajo predloge za izboljšave, opredeljene v strokovnih mnenjih, ki jih izdajajo strokovnjaki območnih enot NIJZ ter spremljajo spletni portal <http://solskilonec.si/>, ki je vzpostavljen kot osrednje podporno okolje za izvajanje prehranskih smernic.**
- Zavodom svetujemo, da v čim večji meri vplivajo na ustrezen izbor živil tako, da:
 - javno naročilo izvede skupaj več manjših zavodov, saj je lahko priprava in izvedba javnega naročila obsežno in zahtevno dejanje, poleg tega lahko tako vplivajo na prihranek časa in ugodnejšo ponudbo zaradi večjih količin,
 - pripravijo nabor živil ter 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. ekološka proizvodnja),
 - oblikujejo dodatna merila glede hranilnih vrednosti in vsebnosti aditivov (npr. manj soli, manj sladkorja, manj maščob itd. s predhodno določitvijo osnovne zahteve glede soli, sladkorja, maščob/100 g živila)
 - z analizo lokalnega trga pridobijo sezname preverjenih lokalnih dobaviteljev oz. izkoristijo možnosti, ki jih nudijo naslednji ukrepi:
 - Shema šolskega sadja in zelenjave
<http://www.shemasolskegasadja.si/pridelovalci/seznam-potencialnih-dobaviteljev-v-sss>
 - Tradicionalni slovenski zajtrk
<http://tradicionalni-zajtrk.si/ponudniki/>
 - razvid ponudbe kmetij na spletnih straneh KGZS
<http://www.kgzs.si/GV/Aktualno/V-srediscu/Novica/smid/402/ArticleID/103.aspx>
- Zavodom svetujemo tudi, da pri naročanju živil v čim večji meri uporabljajo:
 - Priročnik z merili kakovosti za živila v vzgojno izobraževalnih ustanovah (MZ, 2008)
[http://www.mz.gov.si/si/medijsko_sredisce/novica/browse/2/article/698/5805/27ffce8ao4/?tx_ttnews\[year\]=2008](http://www.mz.gov.si/si/medijsko_sredisce/novica/browse/2/article/698/5805/27ffce8ao4/?tx_ttnews[year]=2008)
 - Priporočila za javno naročanje živil (MKGP, 2013)

http://www.mko.gov.si/fileadmin/mko.gov.si/pageuploads/podrocja/Kmetijstvo/Promocija_SI_kmetijstva/priporocila_JN_zivil.pdf

- Priporočila za zeleno javno naročanje ekoživil (ITR, 2011)
http://www.itr.si/uploads/rs/2b/rs2bWUqSxIPig3SptTQQ-A/Priporocila-ZeJN-2011_ITR.pdf
- Za uspešno udejanjanje smernic je pomembno 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 njihovih otrok, da so obroki načrtovani v skladu smernicami zdravega prehranjevanja, 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

DÓBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za zdravje 2015–2025

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>

