

An artistic illustration featuring a large, stylized hand in shades of orange and red, reaching down from the top left towards two bowls of fruit. The background is a textured blue. In the foreground, there are two bowls: a green one on the left filled with blueberries, and an orange one on the right filled with blackberries. To the left of the green bowl, there is a small cluster of red cherry tomatoes.

SMERNICE ZA IZVAJANJE PREHRANSKE OSKRBE V DOMOVIH ZA STAREJŠE

1. dopolnjena verzija

September 2025

SMERNICE ZA IZVAJANJE PREHRANSKE OSKRBE V DOMOVIH ZA STAREJŠE

1. dopolnjena izdaja

Avtorji: Damjan Zelenik (Dom starejših Hrastnik) **v sodelovanju z avtorji (po abecednem vrstnem redu):** Vida Fajdiga Turk (NIJZ), Neža Fras (NIJZ), Mojca Gabrijelčič Blenkuš (NIJZ), Marjetka Hovnik Keršmanc (NIJZ), Katarina Jevšjak (GZS), Petra Kravos (NIJZ), Andreja Kurbus (DSO Hrastnik), Tatjana Peršuh (DSO Danice Vogrinec Maribor), Monika Robnik Levart (NIJZ), Nada Rotovnik Kozjek (OI) in Ingrid Sotlar (NIJZ)

Avtorica naslovnice: Majda Velej, stanovalka Doma starejših Hrastnik

Recenzenta: Rok Poličnik (NIJZ), Denis Mastnak Mlakar (OI)

Lektorica: Ana Peklenik

Tehnična urednica: Ingrid Sotlar

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)

Elektronski vir: <https://nijz.si/publikacije/smernice-za-izvajanje-prehranske-oskrbe-v-domovih-za-starejse/>

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2022

Kraj in leto 1. dopolnjene izdaje: Ljubljana, 2025

Za vsebino publikacije so odgovorni njeni avtorji.

PREDGOVOR MINISTRA ZA ZDRAVJE

Ustrezna prehrana in zdrav življenjski slog starejšega odraslega sta ključnega pomena za vzdrževanje zdravja, kakovosti življenja, neodvisnosti in ugodno vplivata na poznejši razvoj oziroma potek bolezni. Starejši odrasli se med seboj močno razlikujejo po zdravju, počutju in fizični zmožnosti. Medtem ko lahko nekateri ohranjajo svoje zdravje, samostojno živijo v lastnih gospodinjstvih in zadostijo vsem svojim potrebam, so na drugi strani najranljivejši predvsem tisti s slabšim zdravstvenim stanjem, ki ne morejo samostojno skrbeti zase in so odvisni od pomoči in skrbi drugih. S staranjem družbe kot posledice demografskih sprememb v Sloveniji se povečuje tudi delež najranljivejših prebivalcev, ki bivajo v domovih za starejše in koristijo njihove storitve. Veča pa se tudi potreba po drugih oblikah pomoči starejšim.

Ocene stanja podhranjenosti kažejo, da je kar 60 % starejših od 65 let neprimerno prehranjenih. Zato na Ministrstvu za zdravje pozdravljamo Priporočila za izvajanje prehranske oskrbe v domovih za starejše občane, ki so nastala v okviru izvajanja Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, Dober tek, Slovenija, saj je ustrezna prehranska oskrba v domovih ključna za ohranjanje zdravja ter preprečevanje oziroma zaviranje krhkosti starejših. Stanovalci v zavodih niso gostje, pač pa v domovih preživijo pomemben del svojega življenja, kar terja tenkočuten pristop prehranskih služb k organizaciji, načrtovanju in izvajanju prehranskih storitev. Izzivi so zagotovo veliki, saj se v obdobju starosti mnogi srečujejo s težavami pri okušanju, žvečenju, samostojnem hranjenju. Pogostejše so potrtosti in posledično neješčji; niso vajeni na različne vrste hrane. Ustrezna prehranska oskrba je namreč temelj ohranjanja dobrega zdravstvenega stanja stanovalcev in je njegov neločljivi del morebitnega zdravljenja. Zavedamo se, da se neustrezna prehranska oskrba stanovalcev lahko hitro odraža kot bistveno dražja in zahtevnejša zdravstvena nega. Ob ekonomskem pa seveda ne smemo spregledati vidika kakovosti življenja stanovalca.

V Sloveniji imamo v domovih s sodobno tehnologijo opremljene kuhinje, kjer se lahko hrana pripravlja po sodobnih postopkih. Ministrstvo za zdravje je v letih 2017–2019 v sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje razvilo model usposabljanj za kuharsko osebje v domovih, da bi ohranjali ustrezno raven znanja in veščin za pripravo obrokov, primernih starosti in zdravstvenemu stanju najranljivejših starejših odraslih.

Pred dobrim desetletjem je Ministrstvo za zdravje izdalo priporočila za prehransko obravnavo bolnikov v bolnišnicah in starejših v domovih, ki so namenjena pravilnemu prehranskemu ukrepanju pri različnih bolezenskih stanjih, saj je skrbno načrtovana prehrana podpora zdravljenju in prispeva k hitrejšemu okrevanju.

Praksa kaže, da so za zagotavljanje ustrezne prehrane tako v bolnišnicah kot tudi v domovih potrebni interdisciplinarno znanje in veščine. Prehranska priporočila, ki so pred vami, so praktično naravnana in vključujejo najširši vidik prehranske oskrbe v domovih. Prepričani smo, da bodo dobrodošla pomoč pri načrtovanju in ustrezni izvedbi javnega naročila, pripravi, serviranju in strežbi obrokov. V pomoč pa bodo tudi za lažje razumevanje in upoštevanje želja ter navad starejših.

Prepričan sem, da bodo priporočila v pomoč pri premagovanju številnih izzivov v povezavi s prehrano starejšega in bodo pripomogla k doseganju pomembnega poslanstva – ohranjati zdrava leta starejšega odraslega.

Aleš Šabeder

minister



PREDGOVOR MINISTRICE ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

Slovenija se iz leta v leto intenzivneje sooča z novo demografsko realnostjo. Zaradi podaljševanja trajanja življenja in maloštevilnih mladih generacij se hitro spremlja demografska struktura. Leta 1971 je znašal delež prebivalstva, starejšega od 65 let, 8,9 % v letu 2019 je ta delež že presegel 20 % celotnega prebivalstva. Projekcije za leto 2055 napovedujejo, da bo delež starejših celo presegel 30 %.

Danes živijo ljudje vpovprečju 30 let dlje kot pred 100 leti, zaradi česar je nastala nova generacija starejših, ki je mnogo številčnejša in tudi drugačna kot nekoč. Starejši živijo danes bolj zdravo, so aktivnejši, vse bolj se tudi zavedajo svojih pravic, saj so ravno oni tisti, ki so v svoji mladosti pomembno prispevali k napredku. Dobrobit tega lahko danes koristimo vsi.

Vzporedno z zavedanjem, da živimo dlje časa kot v preteklosti, da gre pri tem za izjemen civilizacijski dosežek, pa se je začela pojavljati potreba po konceptu, ki bi dodana leta osmisli in ponudil pozitivno vizijo tega obdobja. Starejši namreč niso več zadovoljni samo z daljšanjem, temveč upravičeno postavljajo vprašanja o kakovosti življenja, povečevanju pričakovanih zdravih let in podobnim. Ni naključje, da je bilo Evropsko leto 2012 posebej posvečeno aktivnemu staranju. Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije je to opredeljeno kot proces, ki spodbuja in krepi priložnosti za zdravje, varnost in vključenost v družbo, da se izboljša kakovost življenja v starosti. Na tem konceptu temelji tudi slovenska Strategija dolgožive družbe iz leta 2017.

Kljub prizadevanjem za kakovostno in aktivno staranje pa se v starosti pogosteje pojavljajo spremembe, ki imajo lahko tudi negativne vplive na počutje in zdravje. Te spremembe se lahko nanašajo tudi na področje prehranjevanja. Lahko pride npr. do spremenjenega občutka za okus in vonj. Pogost spremljevalec starosti je neprimerna prehranjenost, ki ne pomeni samo nezadostnega vnosa potrebnih živil, ampak lahko pomeni tudi prenajedanje. Potrebe po energiji se sicer s starostjo manjšajo, po večini hranilnih snovi pa ostajajo nespremenjene. Kakovostno prehranjevanje starejših je tema, ki se jo je pogosto pojmovalo kot nekaj samoumevnega. To področje šele v zadnjem času dobiva mesto, ki mu pripada.

V domovih za starejše so se že v preteklosti začeli zavedali pomena ustreznih prehranjenosti svojih stanovalcev, kar kaže več preteklih aktivnosti, med drugim tudi prizadevanja Aktiva za prehrano pri Skupnosti socialnih zavodov Slovenije. Prehranski delavci v domovih za starejše postajajo dragocen vir sodobnega znanja o izvajanju ustreznih prehranskih oskrb starejših. Svoja spoznanja lahko prenašajo različnim generacijam, tudi v sodelovanju z drugimi javnimi zavodi, kot so vrtci in šole.

Pričujoča Priporočila za izvajanje prehranske oskrbe v domovih za starejše razumemo kot uspešno združitev dosedanjih dobrih praks in njihovo nadgradnjo s sodobnimi spoznanji. Priporočila ponujajo usmeritve in koristne napotke tako za prehranske delavce v domovih kot tudi za tiste starejše ljudi, ki živijo doma in se zavedajo, da kakovostna prehrana pomembno prispeva k zdravju in dobremu življenju. S širitvijo svoje ponudbe v lokalno skupnost lahko domovi za starejše pomembno prispevajo tudi h kakovostni prehranski oskrbi v širšem smislu. Kakovostno prehranjevanje starejših pa na drugi strani tudi pozitivno vpliva na obvladovanje stroškov dolgotrajne in zdravstvene oskrbe.

Priporočilom za izvajanje prehranske oskrbe v domovih za starejše, ki so nastala v okviru izvajanja Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje, Dober tek, Slovenija, želim, da bi bila čim večkrat uporabljena, tako v domovih za starejše kot tudi v lokalnem okolju.

Mag. Ksenija Klampfer

MINISTRICA



PREDGOVOR

PRESEDNIKA AKTIVA PREHRANSKIH DELAVCEV PRI SKUPNOSTI SOCIALNIH ZAVODOV SLOVENIJE

Organizirana prehranska oskrba starejših je specifično, zahtevno in kompleksno področje. Velika večina uporabnikov naših storitev spada med najbolj prehransko ogrožene prebivalce. Predstavljajo pa tudi zelo ogroženo skupino populacije z vidika varnosti živil in gotovih jedi. Odjemalci prehranskih storitev niso samo stanovalci domov za starejše, ampak tudi zaposleni, ki v domovih delajo, uporabniki pomoči na domu ter ostali, ki vedno bolj povprašujejo po domskih prehranskih storitvah. Pri načrtovanju svojega dela izhajamo s stališča, da stanovalci v zavodih niso naši gostje, ki pridejo in gredo, temveč gre za osebe, ki v domovih preživijo pomemben del svojega življenja. Stanovalci poleg kakovostne prehrane pričakujejo tudi domačnost, individualni pristop ter drobne pozornosti. Pri načrtovanju obrokov ekonomski vidik ni ključnega pomena, kar pa ne pomeni, da ne ravnamo varčno in po načelih dobrega gospodarja. Stanovalci lahko vplivajo na sestavo jedilnikov, njihove želje se upoštevajo. Seveda pa so ključnega pomena strokovna izhodišča, ki smo jih pri načrtovanju prehranske oskrbe dolžni upoštevati. Na področju javnega in neposrednega naročanja dajemo velik pomen lokalno pridelanim živilom, kar pomeni spodbudo za razvoj lokalne pridelave in predelave. V naših domovih živijo številne dobre prakse s področja vključevanja lokalno pridelanih živil in jedi v prehransko oskrbo. Izpostaviti je treba pomen lokalnih jedi, lokalno značilne prehrane, ki se med regijami zelo razlikuje. Želje in pričakovanja stanovalcev se po regijah zelo razlikujejo. Prehranske službe v domovih že dolgo niso več »navadne menze«. Gre za službe, ki z namenom optimalne prehranske oskrbe stanovalcev tesno sodelujejo s svojci, zdravstveno negovalno službo in ostalimi strokovnimi službami. Optimalna prehranska oskrba je namreč temelj za ohranjanje ustreznega zdravstvenega stanja stanovalcev, je del terapije (zdravljenja) in nudi ustrezno prehransko podporo, ko je to potrebno.

S pomočjo prehranskih služb se domovi predstavljajo lokalni skupnosti tako z vidika zagotavljanja obrokov za starejše, ki še bivajo v domačem okolju, kot tudi z izvajanjem prehranskih storitev za zunanje odjemalce, kuharskih delavnic in drugih aktivnosti. V mnogih lokalnih skupnostih pa so prav domske kuhinje tiste, ki edine ponujajo celo paleto dietne prehrane.

Vsi zaposleni, ki delujejo na področju prehranske oskrbe starejših, opravljamo zahtevno in odgovorno delo. Pri svojem delu smo razvili številna specialna znanja in veščine, ki jih s pridom uporabljamo za izvajanje različnih prehranskih storitev.

Pred vami so prva slovenska priporočila za organizirano prehransko oskrbo starejših. Nastala so v želji, da na enem mestu predstavimo ključna strokovna izhodišča, ki jih zaposleni na področju prehranske oskrbe starejših potrebujejo pri svojem delu,

In zapolnjujejo vrzel na tem strokovnem področju. Prepričan sem, da se bodo v naslednjih letih še dopolnjevala in razvijala. Vsi avtorji si želimo, da bodo strokovna opora pri vašem delu in jih boste z veseljem večkrat vzeli v roke.

*Damjan Zelenik,
predsednik Aktiva prehranskih delavcev v DSO*

KAZALO

1	PRENAVLJAMO BOGATO ZGODOVINO	15
2	ŽGANČKE MU BOM SKUHALA, Z OCVIRKI ZABELILA, KO BO OCVIRKE DOL POBRAL, ŠE MLEKCA BOM NALILA!	20
3	IZHODIŠČA PRIPOROČIL ZA IZVAJANJE PREHRANSKE OSKRBE V DOMOVH ZA STAREJŠE OBČANE	22
3.1	Prehranski izzivi v starosti	22
3.2	Prehranska priporočila za starejše s komentarji	24
4	PRIPOROČILA ZA IZVAJALCE	27
4.1	Režim prehranjevanja	27
4.2	Porazdelitev celodnevni priporočenih energijskih vnosov po posameznih obrokih	27
4.3	Hranilna gostota hrane	27
4.4	Hidracija	28
5	NAČRTOVANJE JEDILNIKOV	29
5.1	Sestava jedilnikov.....	31
5.2	Praktična navodila za razdeljevanje gotovih jedi	31
6	IZBOR PRIMERNIH ŽIVIL	34
6.1	Pomen lokalno pridelane hrane	34
6.2	Žita in žitni izdelki.....	34
6.3	Sadje in zelenjava.....	34
6.4	Meso in zamenjave za meso	34
6.5	Mleko in mlečni izdelki.....	35
6.6	Maščobe in maščobna živila	35
6.7	Sladkor in sladkorna živila	35
6.8	Pijače in napitki	35
6.9	Začimbe in dišavnice	36
6.10	Vino in druge alkoholne pijače	36
7	JAVNA NAROČILA	38
7.1	Osnovni pogoji za pripravo javnega naročila.....	38
7.2	Kakovost živila kot pogoj.....	38
7.3	Oblikovanje sklopov.....	38
7.4	Izločeni sklopi.....	38
7.5	15 % ekoloških živil in 20 % živil iz shem kakovosti.....	38
7.6	Postopek priprave javnega naročila	39
7.6.1	Raziskava trga	39
7.6.2	Opis zahtevane kakovosti posameznega živila	39
7.6.3	Oblikovanje sklopov	39
7.6.4	Specifikacije po sklopih živil	39
7.6.5	Oblikovanje meril	39
7.6.6	Izpeljava postopka in sklenitev pogodb	39
7.6.7	Izvajanje naročil in dobave	40
7.6.8	Reklamacije	40

7.7	Aplikacija Katalog živil za javno naročanje.....	40
8	ZDRAVI POSTOPKI PRIPRAVE JEDI.....	42
9	HRANA S SPREMENJENO KONSISTENCO V PREHRANI STAREJŠIH	43
9.1	Običajna hrana.....	43
9.2	Mehka hrana.....	44
9.3	Fino sekljana hrana (mleta hrana).....	45
9.4	Kašasta (z mešalnikom zmešana hrana).....	47
9.5	Tekoča hrana.....	49
9.6	Zagotavljanje ustrezne konsistence jedi.....	51
10	PREHRANSKA OBRAVNAVA STAREJŠIH Z MOTNJO POŽIRANJA	52
10.1	Prehranska ocena in načrtovanje prehranske podpore	52
10.2	Osnovna prehranska priporočila za starejše z motnjo požiranja.....	54
10.3	Uživanje tekočine.....	55
10.4	Zaključek	56
11	ENTERALNA PREHRANA	57
11.1	Praktična navodila za izvajanje enteralnega hranjenja	58
11.2	Povzetek.....	59
12	PREHRANA PRI PALIATIVNI OSKRBI.....	60
13	JEDILNIKI.....	61
13.1	Pomladansko-poletni jedilnik 1.....	61
13.2	Pomladansko-poletni jedilnik 2.....	65
13.3	Pomladansko-poletni jedilnik 3.....	69
13.4	Pomladansko-poletni jedilnik 4.....	72
13.5	Pomladansko-poletni jedilnik 5.....	75
13.6	Pomladansko-poletni jedilnik 6.....	79
13.7	Pomladansko-poletni jedilnik 7.....	83
13.8	Pomladansko-poletni jedilnik 8.....	87
13.9	Jesensko-zimski jedilnik 1.....	91
13.10	Jesensko-zimski jedilnik 2.....	94
13.11	Jesensko-zimski jedilnik 3.....	98
13.12	Jesensko-zimski jedilnik 4.....	102
13.13	Jesensko-zimski jedilnik 5.....	105
13.14	Jesensko-zimski jedilnik 6.....	110
13.15	Jesensko-zimski jedilnik 7.....	114
13.16	Jesensko-zimski jedilnik 8.....	117
13.17	Jesensko-zimski jedilnik 9.....	121
13.18	Jesensko-zimski jedilnik 10.....	125
13.19	Jesensko-zimski jedilnik 11.....	128
14	SLADICE	132
14.1	Kosmičev narastek z jabolki (15 porcij)	132
14.2	Rožičeve rezine (10 porcij)	132
14.3	Skutni zavitek z višnjami (7 porcij)	133
14.4	Marelično pecivo (12 porcij)	133
14.5	Jogurtova krema z jagodami (4 porcije)	134
14.6	Skutna krema s proseno kašo (4 porcije)	134

15	IZOBRAŽEVANJE KUCHARJEV.....	135
15.1	Uvod.....	135
15.2	Prehransko usposabljanje za domove za ostarele.....	135
15.3	Zaključek	136
16	KOMISIJA ZA PREHRANO V DSO	137
16.1	Predloga vprašalnika za spremljanje izvajanja prehranske oskrbe v domovih	137
17	VIRI.....	148
18	PRILOGE.....	151
	Priloga 1:	
	HEME KAKOVOSTI, KI SO OPREDELJENE V ZAKONU O KMETIJSTVU	151
	Priloga 2:	
	POMEN PREPREČEVANJA IN ZMANJŠEVANJA ODPADNE HRANE V DOMOVH ZA STAREJŠE	152

KAZALO SLIK

Slika 1: Osnove za prehrambne normative v domovih upokojencev	15
Slika 2: Osnove za prehrambne normative v zavodih 1/4.....	16
Slika 3: Osnove za prehrambne normative v zavodih 2/4.....	17
Slika 4: Osnove za prehrambne normative v zavodih 3/4.....	18
Slika 5: Osnove za prehrambne normative v zavodih 4/4.....	19
Slika 6: Model krožnika	32
Slika 7: Model krožnika, praktični prikaz.....	32

KAZALO PREGLEDNIC

Preglednica 1: Najpogostejše nastajajoča odpadna hrana v DSO.....	154
Preglednica 2: Odpadna hrana glede na vrsto odpadka – najpogostejši vzroki in priporočila za zmanjšanje odpadne hrane	155
Preglednica 3: Odpadna hrana glede na proces priprave – najpogostejši vzroki in priporočila za zmanjšanje odpadne hrane	155
Preglednica 4: Odpadna hrana glede na ostanke na krožniku – najpogostejši vzroki in priporočila za zmanjšanje odpadne hrane	156

KAZALO TABEL

Tabela 1: Hranilna sestava in energijska vrednost ene enote (1E) živil iz posamezne skupine.	29
Tabela 2: Načrt celodnevnega jedilnika za 7500 kJ ali 1800 kcal.	30
Tabela 3: Primeri količinskega razdeljevanja hrane.	33
Tabela 4: Meje manj tvegane pitja alkohola*	37
Tabela 5: Seznam primernih in neprimernih mehkih jedi.	44
Tabela 6: Primeri primernih in neprimernih mletih jedi.	45
Tabela 7: Tabela primernih in neprimernih kašastih jedi.	47
Tabela 8: Tabela primernih in neprimernih tekočih jedi.	49
Tabela 9: Mini prehranski pregled – prvi del (Priporočila, 2008).	53
Tabela 10: Priporočene in odsvetovane jedi/živila pri disfagiji.	54
Tabela 11: Jedilnik 1.	61
Tabela 12: Jedilnik 2.	65
Tabela 13: Jedilnik 3.	69
Tabela 14: Jedilnik 4.	72
Tabela 15: Jedilnik 5.	75
Tabela 16: Jedilnik 6.	79
Tabela 17: Jedilnik 7.	83
Tabela 18: Jedilnik 8.	87
Tabela 19: Jedilnik 9.	91
Tabela 20: Jedilnik 10.	94
Tabela 21: Jedilnik 11.	98
Tabela 22: Jedilnik 12.	102
Tabela 23: Jedilnik 13.	105
Tabela 24: Jedilnik 14.	110
Tabela 25: Jedilnik 15.	114
Tabela 26: Jedilnik 16.	117
Tabela 27: Jedilnik 17.	121
Tabela 28: Jedilnik 18.	125
Tabela 29: Jedilnik 19.	128

UVODNIK

Zdravo staranje je proces, v katerem optimiziramo priložnosti za telesno, duševno in socialno zdravje, ki omogoči starejšim ljudem brez diskriminacije aktivno sodelovati v družbi ter uživati neodvisnost in dobro kakovost življenja. Svetovna zdravstvena organizacija določa ideal zdravja starejših kot stanje funkcionalne neodvisnosti. Po tem kriteriju 5 % starejših sodi v skupino nezmožnih, 20 % je ranljivih in kar 75 % jih je neodvisnih. Za tiste, ki so nezmožni ali ranljivi, obstaja pri nas možnost izvajanja dolgotrajne oskrbe v domačem okolju ali domski nastanitvi.

Seveda si vsi želimo, da bi doživeli čim več let zdravega življenja in se kakovostno, aktivno, zdravo in neodvisno starali. Prebivalci Slovenije doživimo manj zdravih let življenja kot povprečen starejši odrasli v Evropski uniji, na kar nas v priporočilih Evropskega Semestra opozarja tudi Evropska komisija. Ne le za nas, posameznike, tudi za celotno družbo je zmanjševanje bremena krhkosti in bolezni v starosti ključno za vzdržno finančno perspektivo Slovenije in življenje vseh prebivalcev v optimalni blaginji.

Prehrana in telesna dejavnost sta temelj zdravega staranja, vzdrževanja telesnih in duševnih zmožnosti ter obvladovanja krhkosti. Nacionalni program prehrane in telesne dejavnosti 2015–2025 z naslovom Dober tek, Slovenija namenja prehrani starejših odraslih in bolnikov posebno poglavje ter predvideva tudi pripravo smernic za prehrano starejših v domovih. Te danes temeljijo na sodobnem znanju o klinični prehrani in se izvajajo kot del zdravstvene oskrbe starejših.

Aktiv prehranskih delavcev v domovih za starejše občane je od vzpostavitve v letu 2010 sodeloval v različnih aktivnostih in projektih na področju prehrane in telesne dejavnosti, kar je vodilo v pripravo priporočil zdravega prehranjevanja v domovih za starejše občane. Temeljijo na projektu PANGeA, ki ga je vodil ZRC Univerze na Primorskem in v katerem so sodelovale univerze iz Trsta, Padove, Ferrare in Gemoni, Bolnišnica Izola, Nacionalni inštitut za javno zdravje, izbrane lokalne skupnosti z obeh strani meje ter vrhunski strokovnjaki. Prenos raziskovalnega znanja v politiko in prakso je kompleksen proces, ki povezuje raziskovalce in oblikovalce politik. Raziskava PANGeA je bila vzorčna v smislu povezovanja dokazov in njihove praktične uporabe, saj je Skupnost socialnih zavodov Slovenije preko Aktiva v projektu sodelovala v participativnem proučevanju prehranskih potreb starejših in pri nastanku priporočil zdrave prehrane za to populacijsko skupino. Za to gre še posebna zahvala Skupnosti in njenemu vodstvu za podporo pri pripravi priporočil.

Priporočila so nastala v skupini strokovnih delavcev, ki jih bo tudi uporabljala, in v tesnem stiku ter ob odličnem poznavanju potreb starejših v domovih, zato verjamem, da so odličen temelj za sprejem Smernic zdravega prehranjevanja v domovih za starejše. Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Ministrstvo za zdravje sta dobili kakovosten in strokovno usklajen dokument, ki sta ga potrdili v smernice ter tako omogočili z aktualnim raziskovalnim znanjem podprto, sodobno in sistematično nadgradnjo, urejanje in spremljanje ter izboljševanje sistema prehranske oskrbe v domovih.

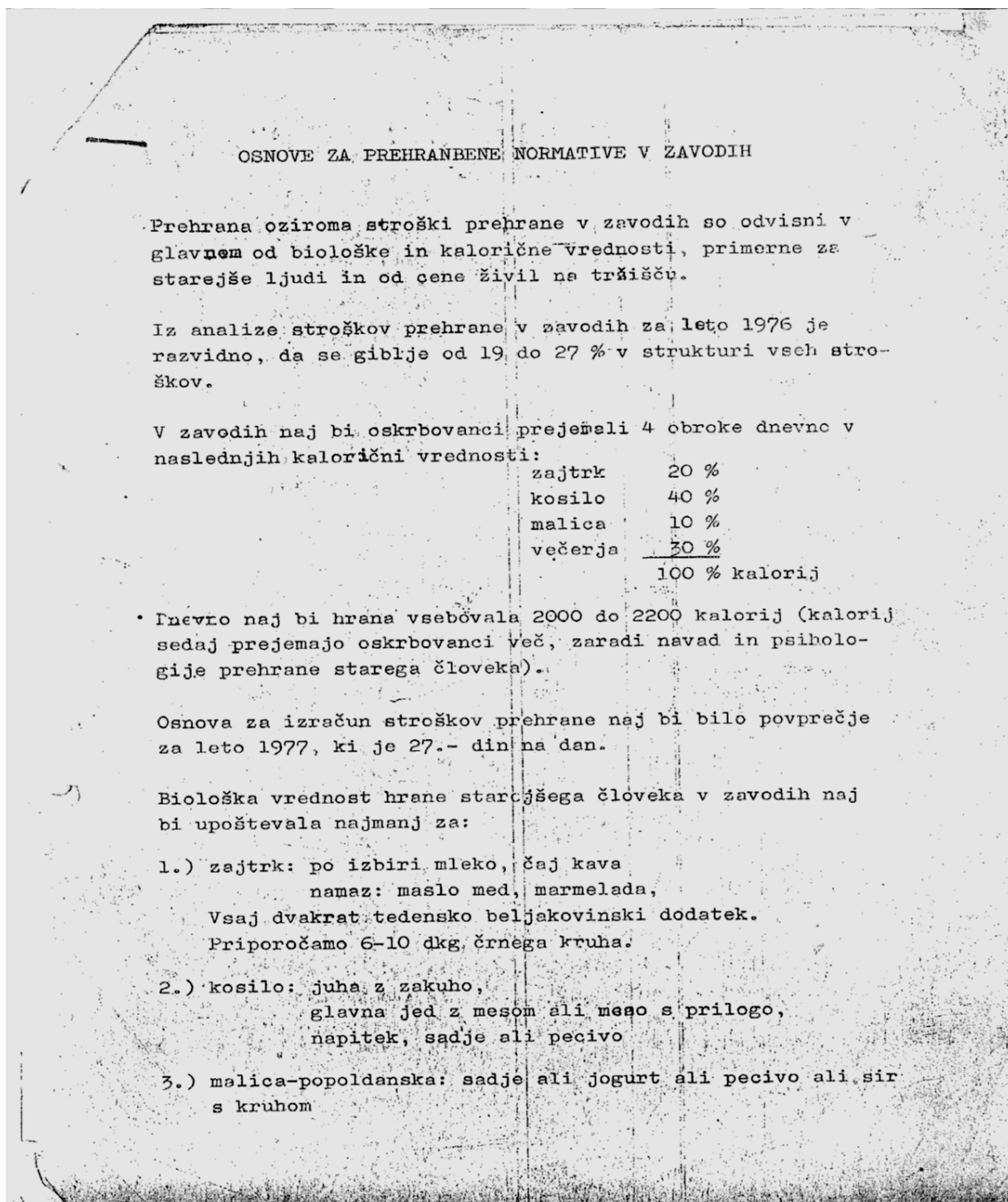
Doc. dr. Mojca Gabrijelčič Blenkuš, NIJZ

1 PRENAVLJAMO BOGATO ZGODOVINO

Prehrana v domovih starejših občanov (DSO) je že dolgo načrtovana v sodelovanju s strokovnimi ustanovami in skladno s priporočili. Od leta 2010 pri skupnosti socialnih zavodov Slovenije deluje tudi aktiv prehranskih delavcev v DSO, ki je v sodelovanju z velikim naborom deležnikov pripravil nova priporočila za domove starejših občanov.

OSNOVE ZA PREHRAMBENE NORMATIVE V DOMOVH UPKOJENCEV					
Prehrana oziroma stroški prehrane v domovih so odvisni v glavnem od biološke in energijske vrednosti, primerne za starejšega človeka. Stroški prehrane v domovih se gibljejo oca 30% v strukturi vseh stroškov.					
V domovih naj bi oskrbovanci prejeli 4 obroke dnevno v naslednji energijski vrednosti:					
		zajtrk:	20%		
		kosilo:	40%		
		malica:	10%		
		večerja:	30%		
		skupaj:	100%		
Celodnevna energijska vrednost naj se giblje od 2000 - 2200 kalorij na dan.					
Beljakovin 70-85 g na dan to je 16-18% od 2000 kalorij					
Mastob 50-70 g na dan to je največ 30% od 2000 kalorij					
Ogljikovi hidrati 250-270 g na dan to je 50-60% od 2000 kalorij					
Celodnevna hrana naj vsebuje vsaj 300g zelenjave (vitaminska vrednost, osebost balastnih snovi) in 200g sadja.					
Sladkorja naj bo v celodnevni prehrani šim manj, največ 40g na dan.					
Maščobe za zabelo 30-40g na dan, to je olje, surovo maslo, smetana in vna druga maščoba, katero uporabljamo za zabelo (zaseka) s tem da uporabljamo zelo pustu meso.					
Priporočljivo je zamenjati meso z manj mastno skuto.					
Porazdelitev hranil po enotah:					
	Št.enot	Be 78g	M 64g	OH 263g	= 2000 kal
mleko	2	16	20	24	
Zelenjava	3	6	/	15	
sadje	2	/	/	20	
kruh in zamenjave	14	28	/	210	
meso in zamenjave	4	28	20	/	
maščobe in zamenj.	5	/	25	/	
sladkor in zamenj.	/	/	/	/	
Porazdelitev enot živil po posameznih dnevnih obrokih					
	ZAJTRK	KOSILO	POP.MALICA	VEČERJA	SKUPAJ ENOT
mleko in zamenj.	1	/	1/2	1/2	2
zelenjava	/	2	/	/	3
sadje	/	2	/	/	2
kruh in zamenjave	2	6	2	4	14
meso in zamenjave	1	3	/	/	4
maščobe in zamenj.	/	3	/	2	5
sladkor in zamenj.	/	/	/	/	/
	19,5%	47%	11%	25%	102%
Ti navedeni normativi so priporočilo za pripravo hrane zdravega starejšega človeka.					
Za dietno prehrano se je potrebno ravnati po zdravnikovem navodilu.					
Prehrana v domovih je sila občutljivo področje zaradi navad, razvad psiholoških razlogov in tudi zdravstvenega stanja oskrbovancev.					
PRI SESTAVI JEDILNIKOV JE POBREBNO UPOŠTEVATI VSE ZGORAJ NAVEĐENE POKRETE. DOMOVI MORAJO IMETI USPOSABLJEN KADER ZA PRIPRAVO DIETNE HRAHE. (Dietni kuhar - opravljen tečaj pri srednji šoli za gotinstvo in turizem).					
HRAHA MORA BITI SVIŽE PRIPRAVLJENA .					

Slika 1: Osnove za prehrambne normative v domovih upokojencev.



Slika 2: Osnove za prehrabne normative v zavodih 1/4.

- 2 -

4.) večerja: lahka vendar naj bo na respolago tudi mlečna
po večerji pijača po želji kot pri zajtrku

Da bo hrana odgovarjala biološko in kalorično za starejšega človeka, je pri sestavi potrebno upoštevati, da mora ta vsebovati na 1 kg telesne teže 1,5 g beljakovin to je:

od 70 - 100 g beljakovin na dan (mleko, mlečni izdelki,
jajca, meso in mesni izdelki)
od 50 - 70 g maščob na dan (olje, maslo, margarina)
od 250 - 280 g ogljikovih hidratov na dan (kruh, krompir,
riž, testenine,
sladkor, med)

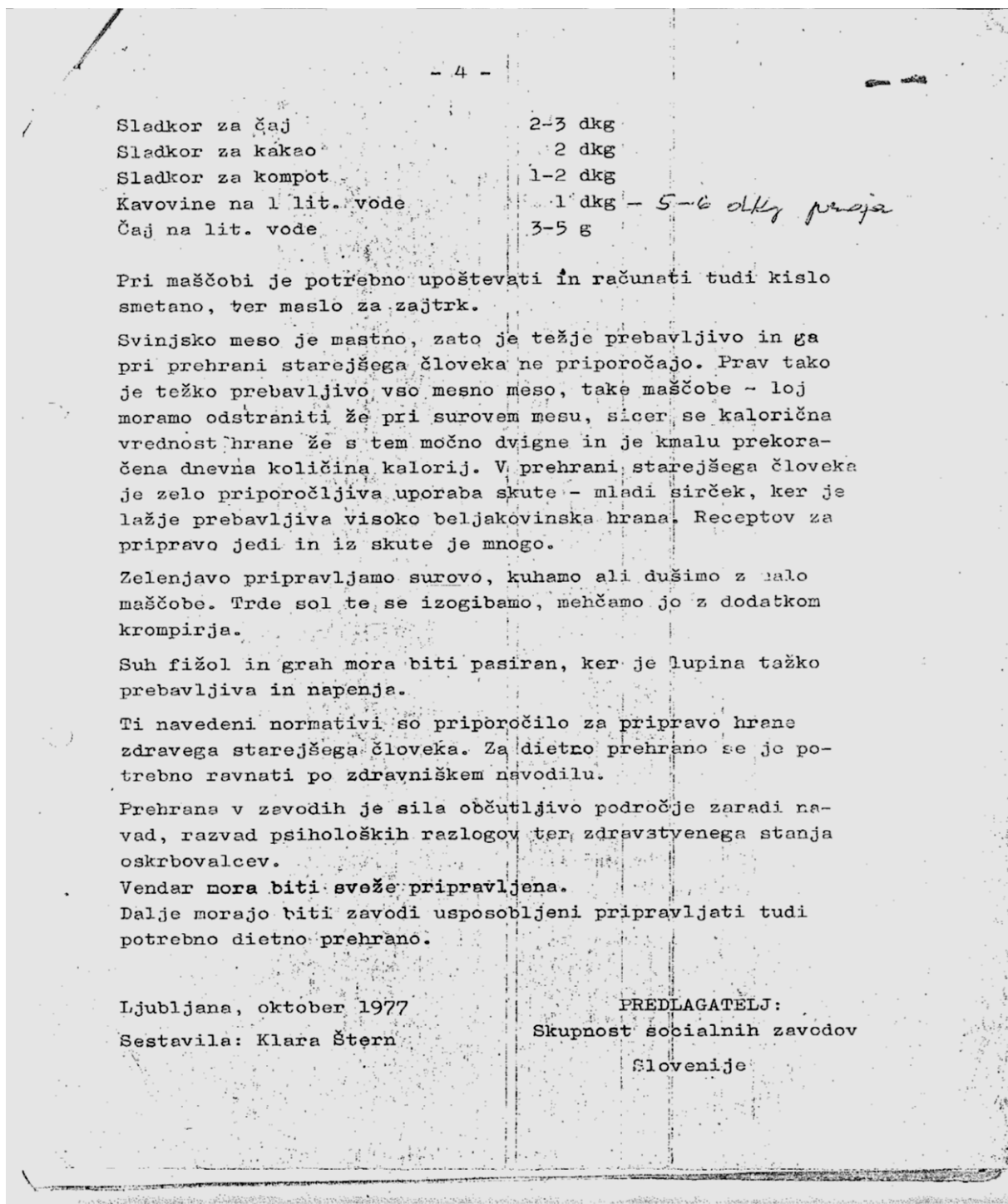
Dnevna količina kruha	18-20	dkg
Dnevna količina mleka	0,50	lit.
Maščobe so ves dan	5-7	dkg
Olje(za krompirjevo solato)	1	dkg
Maščobe za kosilo	2-4	dkg
Meso za zrezke b.k.	12	dkg
Meso, zmleto	8	dkg
Meso za zloženske	6	dkg
Meso za pečenko b.k.	12	dkg
Meso za obaro, paprikaš	10	dkg
Jetra	6-10	dkg
Vampi	10-20	dkg
Piščanec	1/5-1/6	dkg
Meso za enolončnico	4-6	dkg
Ribe	20	dkg
Hrenovke	1	par - manjši ali pol velike (10 dkg)
Salama za zajtrk	3	dkg
Salama za suho večerjo	7	dkg ali pol kranjske
Moka za zagostitev	3-5	g
Moka za pecivo-kvašeno	8	dkg
Moka za žličnike	8	dkg

Slika 3: Osnove za prehrabne normative v zavodih 2/4.

- 3 -

Pšenični zdrob za cmoke	5 dkg
Pšenični zdrob za zakuho	0,5-1 dkg
Jajca (na teden)	4-6 kom
Koruzni zdrob za polento	8-10 dkg
Riž za zakuho	1,5-2 dkg
Riž za rižoto-dušen riž	6-8 dkg
Riž za narastek	5 dkg
Testenine za zakuho	2 dkg
Testenine za samostojno jed	10 dkg
Testenine kot priloga	7-8 dkg
Kruh za cmoke	10-15 dkg
Krompir kot priloga, solata	20-30 dkg
Krompir za juho	8-10 dkg
Cvetača za juho	5-10 dkg
Cvetača za solato	15 dkg
Rdeča pesa za solato	15 dkg
Solata (zelena)	8-10 dkg
Radiček	4 dkg
RAdič-štrucar	8-10 dkg
Kumare	10 dkg
Zelje-ohrovt za dušen.	20-25 dkg
Kislo zelje	10 dkg
Repa sladka	20 dkg
Repa kislá	15-20 dkg
Koleraba nadzemna	10-15 dkg
Špinača	20 dkg
Bučko	15-20 dkg
Grah svež	8-10 dkg
Fižol stročji za složenko	15 dkg
Fižol stročji za solato	20 dkg
Fižol stročji za dušenje	20 dkg
Fižol suh za juho	4 dkg
Fižol suh kot priloga	6-8 dkg
Sadje sveže	10-15 dkg
Sadje za kompot svež	6-8 dkg
Sadje za kompot suho	4-6 dkg
Sladkor za kavo	16 g

Slika 4: Osnove za prehrabne normative v zavodih 3/4.



Slika 5: Osnove za prehrabne normative v zavodih 4/4.

2 ŽGANČKE MU BOM SKUHALA, Z OCVIRKI ZABELILA, KO BO OCVIRKE DOL POBRAL, ŠE MLEKCA BOM NALILA!

Razmišljanje o hrani in starosti ali Hrana kot zdravilo za dušo.

Že od nekdaj nam hrana pomeni tolažbo. Dojenček se s hrano nasiti, hkrati pa mu prehranjevanje predstavlja ugodje, stik z materjo, varnost ... Ob vseh pomembnejših dogodkih v življenju nas spremljajo posebne jedi (Dom Tisje; Šmartno pri Litiji 2011: Zgodbe in recepti naših babic) ... Ko želimo svojim najdražjim pokazati, koliko nam pomenijo, pogosto to storimo s hrano ... Tudi v starosti ni nič drugače ... Hrana in spomin nanjo predstavljata nekaj nostalgичnega, nedosegljivo dobrega, tisto stvar iz preteklosti. Spominja nas na stare dobre čase, ki jih ni več. Astrid van Hulsen (2007) navaja, da je za osebe z demenco hrana simbol za ljubezen, mamo kot dobrotnico, ki nam je v otroštvu dajala hrano in ljubezen.

Stanovalke v slovenskih domovih so v glavnem iz generacije žensk, ki so ob službi skrbele še za družino. To pomeni, da so bile v veliki večini žene, matere, gospodinje ... in dobre kuharice. Vsaka ima posebne jedi, po katerih slovi, jih skuha najbolje ... In nikjer tista jed ni tako dobra kot v mamini kuhinji ... pa čeprav je to mogoče samo bela kava, juha, enolončnica, pecivo. Zavedanje, da naredi posebno dober kruh, ki ga obožujejo tudi vnuki, mami in babici veliko pomeni.

Ljudje imamo v življenju veliko vlog. Ena pomembnejših vlog ženske je vloga žene, matere in gospodinje, ki skrbi za družino. To je nekaj, kar nas določa, pečat, po katerem se razlikujemo od drugih, ostajamo edinstveni, samosvoji. Nekaj, kar naredimo res odlično, ker je narejeno z ljubeznijo.

Kot otrok sem poslušala starejšega brata in sestro, kako dobro je kuhala babica, ki je skoraj nisem poznala. Kot deklica sem ugotovila, da je najboljša mamina bela kava, kot odrasle nas je mama najraje razveselila z domačo gibanico ali pogačo. Sedaj ima vsaka od članic naše družine svojo značilno jed, za katero vemo, da jo bo prinesla na družinsko praznovanje ali pripravila ob obisku.

Že vrsto let se pogovarjam s stanovalkami v našem domu in poslušam njihove zgodbe. Veliko jih je povezanih s hrano, jedmi, ki so jih še posebno rade pripravljale in so jim pomenile veliko. Kot navajata Gričar in Demšar(2008), »je za kliente zelo pomembno, da se pri opravljanju vsakodnevnih aktivnosti počutijo zadovoljne s seboj, uspešno opravljena aktivnost pa spodbuja njihovo voljo in motiviranost za nadaljevanje«.

Zato je tako pomembno, da še vedno dobijo priložnost kaj pripraviti, dati komu od sorodnikov ali zaposlenih kakšen nasvet ali pobudo, ali pa se samo pogovarjati o pripravi hrane. Tomšič in Savšek (2008) ugotavljata, da »je zelo pomembno, da starostniki pomoč ne samo prejemajo, ampak jo tudi nudijo. V primeru, da lahko nekomu pomagajo, se počutijo zelo koristne«.

To ne pomeni, da niso sprejemljive za novosti. Prav nasprotno! Zelo rade slišijo kaj novega, spoznajo nove jedi, način priprave, pripomočke v kuhinji. Vendar pa zanje pomeni užitek in veselje tisto znano in domače, kar so pripravljale in jedle vse življenje.

Zato si z velikim zanimanjem ogledajo prenovljeno domsko kuhinjo, se preizkusijo v pripravi pice ali kakšne druge novejšje jedi, poskusijo nove okuse.

Vendar pa imajo najraje znane domače jedi, ki so jih pripravljale vse življenje, iz lokalno pridelanih živil. Isto seveda velja za stanovalce, ki mogoče še v večji meri pogrešajo ženino domačo kuho.

Zato uživajo v naštevanju jedi, ki bi jih pripravili za kosilo, pogovorih o hrani, pripravi peciva, sladic in domačega kruha. Zato je priprava hrane lahko tudi odlična aktivnost za ljudi z zgodnejšo fazo demence. Pravijo, da moramo za preprečevanje demence početi iste stvari z majhno spremembo, na malo drugačen način.

Zato menim, da je prav, da stanovalci tu in tam poskusijo pripraviti in okušajo nove, neznane, drugačne jedi, ki so popestritev domačega in znanega. Kot da bi nas prebudile, spodbudile k razmišljanju in drugačnemu pogledu.

Glavnino pa naj predstavlja uživanje in priprava domačih jedi iz lokalno pridelanih sestavin. Petra Šubic na spletni strani Agrobiznis, Finance.si, piše: »Po načelu kratkih verig v Domu starejših občanov Ljubljana Šiška kupujejo 14 odstotkov slovenskih živil, ta pa nabavljajo tudi prek javnih razpisov. Vpeljali so projekt Kulture prehranjevanja, v okviru katerega stanovalci sodelujejo pri izbiri prehrane in sestavi jedilnikov. 'Kar 53 odstotkov od 230 stanovalcev ima demenco, zato je pomembno, da ima hrana okus in vonj, ki ju industrijsko predelana hrana mnogokrat nima'« poudarja direktor Simon Strgar. Zato poskušajo čim več sadja in zelenjave naročiti pri lokalnih pridelovalcih.«

Če si naša mama pri devetdesetih želi obiskati kitajsko ali mehiško restavracijo in poizkušati njihovo hrano, je to odlično in ji bomo seveda ustregli. Vendar pa bi bila zagotovo nesrečna, če bi morala jesti takšno hrano vsak dan.

Po drugi strani pa za starejše, še zlasti pa ljudi z demenco, tudi hrana, ki je domača in pripravljena na način, kot so jo uživali že vse življenje, predstavlja varnost in pomaga zagotavljati dobro počutje ter tako morda preprečevati začetek ali poslabšanje demence.

Pri svojem delu s stanovalci v domu si želim tudi v prihodnje dobrega sodelovanja s Službo prehrane. Še naprej bi želela, da nam pripravljajo in predstavljajo zanimive in nove jedi, hkrati pa nam omogočajo, da se vsake toliko preizkusimo v lupljenju čebule ali česna, pripravi jabolčnega zavitka ali novoletnih piškotov

...

Želim si, da bi stanovalke in stanovalci tudi v prihodnje v pogovoru dejali: »Jooo, kako je bil pa včeraj dober zaroštan močnik za večerjo!«

Andreja Kurbus, dipl. del. terapevtka

3 IZHODIŠČA PRIPOROČIL ZA IZVAJANJE PREHRANSKE OSKRBE V DOMOVIH ZA STAREJŠE OBČANE

Staranje je fiziološki proces, za katerega je značilno zmanjševanje funkcionalnosti telesa. Prehod v staranje je postopen. Spreminja se sestava telesa: zmanjšuje se delež funkcionalne mase (pusta masa, predvsem mišična) in povečuje delež maščobnega tkiva. Posledica nesorazmerne izgube mišične mase je kopičenje maščobe, ki vodi v spremembo prehranskega in presnovnega stanja posameznika. Tako se na eni strani razvija prehransko stanje debelosti in na drugi strani sarkopenija. Ta ne pomeni samo izgube mišične mase, temveč tudi moči, kar se odraža v zmanjšani telesni zmogljivosti, funkciji in posledično tudi aktivnosti starejšega odraslega. To stanje pospešuje razvoj krhkosti in odvisnosti od drugih. Sarkopenija zmanjšuje presnovni odziv na stres in bolezenska stanja.

Prehrana je pomemben regulator zdravja in dobrega počutja starejših. Ne zadostna prehrana vodi v podhranjenost, kar prispeva k razvoju drugih bolezenskih stanj in hkrati pripomore k slabšemu obvladovanju kroničnih bolezni.

3.1 Prehranski izzivi v starosti

V starosti so pogosti odkloni od normalnega prehranskega stanja: podhranjenost, prekomerna hranjenost in debelost, pomanjkanje posameznih mikrohranil in v primeru prehranske terapije podhranjenosti razvoj sindroma vnovičnega hranjenja.

Podhranjenost

Ključni izziv je preprečevanje podhranjenosti. Nastanek tega bolezenskega stanja je povezan z fiziološkimi in presnovnimi problemi zaradi staranja. K nastanku podhranjenosti prispeva predvsem zmanjšan vnos hrane, spremenjene energijske potrebe, manjša izraba beljakovin in hormonske spremembe, ki vodijo v zmanjšanje obnovitvenih procesov v organizmu. Zato moramo pri ugotavljanju podhranjenosti opredeliti njene patofiziološke vzroke in jih ustrezno zdraviti.

Prva stopnja ugotavljanja podhranjenosti je prehransko presejanje. Izvajamo ga s presejalnimi orodji (vprašalniki), v Sloveniji naj bi na nivoju primarnega zdravstvenega varstva uporabljali MUST, v bolnišnicah in negovalnih ustanovah pa vprašalnik MPP (Mini prehransko presejanje) ali vprašalnik NRS 2002 (Nutritional Risk Screening).

Ugotavljanje prehranske ogroženosti naj se izvaja redno, tudi pri pretežkih in debelih starejših. Vsaka prehranska ogroženost je izhodišče za individualno obravnavo. Danes diagnosticiramo podhranjenost z vprašalnikom GLIM (slika 1). Najbolj poveden znak, ki vodi v podhranjenost, je nehotena izguba telesne mase. Ta je lahko kot rezultat bolezni nenadna ali pa postopna s slabo opredeljenimi razlogi. Izguba telesne mase za 5 % v 6 mesecih ali >10 % v obdobju, daljšem od 6 mesecev, zelo znižan ITM (<20 kg/m²) ali nizka

izmerjena mišična masa so resni znaki podhranjenosti, ki zahtevajo razjasnitev patofizioloških mehanizmov. Po vprašalniku GLIM je za diagnozo podhranjenosti potreben en fenotipski kriterij (izguba telesne mase, nizek ITM, zmanjšana mišična masa) in en etiološki kriterij (zmanjšan vnos hrane, malabsorpcija ali resna bolezen z vnetjem).

V vsakodnevni praksi lahko opazimo razvoj podhranjenosti tudi tako, da so starejšim nenadoma prevelika oblačila, rahljata se jim zobna proteza ali nakit. Starejši ljudje so prehransko ogroženi, že če 3 dni pojedjo 50 % manj, kot bi potrebovali, ali so prisotni drugi dejavniki tveganja za podhranjenost (akutne bolezni, nevropsihološki problemi, problemi žvečenja, požiranja, nepokretnost). Drugi znaki, ki opozarjajo na razvoj podhranjenosti, so:

- nedavna bolezen,
- nedavna hospitalizacija,
- problemi z oralnim zdravjem ali protezami,
- problemi s požiranjem,
- praktični problemi pri kuhanju ali nakupovanju hrane,
- spremembe pogojev bivanja, spremembe psihičnega stanja (depresija),
- izguba zanimanja za hrano, restriktivne diete, izguba apetita ali odklanjanje hrane.

Dodatno na spremembo sestave telesa s staranjem vplivajo tudi številni drugi dejavniki, ki jih moramo upoštevati pri načrtovanju prehranske podpore in ustrezne telesne dejavnosti, s katero lahko te spremembe zaustavimo oziroma upočasnimo. Zato pri promocijskih dejavnostih za starejše upoštevamo in iščemo učinkovite rešitve za naslednje pojave, ki spremljajo staranje:

- spremembe apetita, ki je pogosto zmanjšan in ga spremlja tudi zgodnja sitost;
- spremembe vonjanja in okušanja, težave z zobmi in žvečenjem, občutek suhih ust;
- spremembe delovanja prebavil, zlasti upočasnjenega praznjenja želodca in upočasnjeno delovanje črevesja;
- slabšanje vida in sluha;
- vplive socialno-ekonomskih, kulturnih, psiholoških in kognitivnih dejavnikov na prehranske navade;
- dejavnike, ki vodijo v podhranjenost zaradi količinsko in hranilno nezadostnega prehranskega vnosa;
- zmanjšanje telesne dejavnosti;
- pogostejše pojavljanje kroničnih bolezni in z njimi pogosto povezanih razgraditvenih nastavitv presnove (kaheksije), kar neposredno pospeši fiziološko staranje.

Ti dejavniki se pogosto prepletajo med seboj, zato je prav, da jih pri presnovni podpori z ustreznim prehranskim vnosom in telesno dejavnostjo vedno upoštevamo.

Prekomerna hranjenost in debelost

Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje prekomerno hranjenost neodvisno do starosti in brez kriterija sestave telesa. Zaradi presnovnih sprememb in spremenjene sestave telesa je veljavnost te opredelitve pri starejših vprašljiva. Dodatni razlog za natančnejšo opredelitev maščobne mase so tudi podatki o vplivu distribucije maščobne mase v telesu na smrtnost ter kardiovaskularno in presnovno ogroženost starejšega. Zato ESPEN priporoča, naj se pri starejši populaciji izogibamo redukcijских diet, da bi preprečili izgubo mišične mase in spremljajočega funkcionalnega popuščanja. Podatki metaanaliz prikazujejo, da je tveganje smrti najnižje v skupini prekomerno težkih starejših odraslih. Pri vsaki izgubi telesne mase neizogibno pride do izgube funkcionalne mase, kar poveča ogroženost za razvoj sarkopenije, krhkosti, funkcionalnega popuščanja, zlomov in podhranjenosti. Če starejši ponovno pridobi telesno maso, je to praviloma maščobna in ne pusta masa, kar ima neugodne presnovne posledice. Zato je treba starejše odrasle, ki imajo težave, povezane s prekomerno telesno maso in debelostjo, obravnavati individualno in preko procesa strokovne prehranske obravnave. V obravnavo je nujno treba vključiti tudi gibalnega strokovnjaka.

3.2 Prehranska priporočila za starejše s komentarji

Energijski vnos

Splošne potrebe po energiji so pri starejših odraslih znižane zaradi postopnega zmanjševanja mišične mase. Manjša je bazalna potreba po energiji in manjša je tudi energijska potreba pri telesni aktivnosti. Izhodišče za energijski vnos je 30 kcal/kg/TM na dan. Energijski vnos je treba individualno prilagoditi prehranskemu stanju, stopnji telesne aktivnosti in zdravju oziroma bolezenskemu stanju in toleranci hrane. Pri zdravih starejših osebah je potreba po energijskem vnosu zelo heterogena in variabilna potreba. Zato je treba energijski vnos individualno spremljati in ustrezno prilagajati.

Beljakovinski vnos

Vnos beljakovin pri starejših mora biti najmanj 1 g/kg TM na dan. Količina naj bo individualno prilagojena prehranskemu stanju, ravni telesne aktivnosti, zdravstvenemu stanju in toleranci. Na potrebo po beljakovinah pri starejših vpliva mnogo dejavnikov. Ključna sta kakovost in količina vnesenih beljakovin. Kakovost beljakovin v hrani opredelimo s količino esencialnih aminokislin (takih, ki jih telo nujno potrebuje, a jih samo ne zna tvoriti), ki jih beljakovine vsebujejo, in njihovim medsebojnim razmerjem, ki najbolj pospešuje izgradnjo beljakovin v človeškem telesu. Beljakovine z višjo (oziroma boljšo) biološko vrednostjo najdemo v živilih živalskega izvora. Pri vegetarijanskih virih živil pazimo, da kombiniramo beljakovine iz žit z beljakovinami iz stročnic. Količina beljakovin v obroku (priporočeno 25–30 g) mora biti zadostna, da spodbuja pozitivno beljakovinsko bilanco v telesu. Delovna skupina ekspertov, imenovana PROT-AGE, priporoča zdravim starejšim odraslim naslednji vnos beljakovin:

- povprečni dnevni vnos 1.0 do 1.2 g/kg telesne mase/dan (npr. za moškega, težkega 80 kg, je priporočen dnevni vnos od 80 do 96 g beljakovin);
- vnos beljakovin ob vsakem obroku naj znaša 25–30 g, vsebuje pa naj 2.5–2.8 g aminokisline levcin (v mleku, ovsenih kosmičih, arašidih, ribah, perutninskem mesu, pšeničnih kalčkih, mandljih in jajčnem beljaku).

Ob bolezenskih stanjih je potreba po beljakovinah še višja zaradi vnetnih procesov in morebitnih ran oziroma telesnih izgub (stome, fistule, ascites, urin). Priporočen vnos je 1.2–1.5 g/kg telesne mase/dan, zgornja meja je lahko višja. Za optimizacijo beljakovinskega vnosa je priporočena prehranska obravnava. Beljakovinski vnos je treba prilagajati tudi pri telesno aktivnih starejših, da se omogoči mišično rast pri vadbi moči in regeneracijo tkiv.

Pri prenizkem energijskem vnosu se potreba po beljakovinah poveča. Za ustrezen beljakovinski stratus je tako treba upoštevati, da sta potrebna oba, tako primeren vnos energije kot primeren vnos beljakovin.

Sladkorji in prehranske vlaknine

Sprejemljiv skupni vnos ogljikovih hidratov je v območju 45–60 % skupnega dnevnega energijskega vnosa oziroma 3–5g/kg telesne mase/dan. V osnovi se priporoča prehranski vnos sestavljenih sladkorjev z nizkim glikemičnim indeksom (največ takih sladkorjev najdemo v polnovrednih žitnih izdelkih). Vnos enostavnih sladkorjev (sem spada tudi kuhinjski sladkor) naj bi omejili na 10 % skupnega energijskega vnosa. Zaradi telesne dejavnosti lahko vnos enostavnih sladkorjev nekoliko zvišamo, saj jih glede na presnovne potrebe pri telesnem naporu potrebujemo več. Pomagamo si s prehranskimi priporočili za športnike, posebnih priporočil za starejše športnike ni. Pri zmerni telesni dejavnosti vnos sladkorjev praviloma zvišamo za 1–2 g/kg telesne mase na dan. Ta dodatni energijski vnos zaužijemo med vadbo in takoj po njej.

Priporočila za prehranske vlaknine znašajo vsaj 25 g/dan, pri tem pa moramo paziti na zadosten vnos tekočin, saj ob visokem vnosu prehranskih vlaknin lahko pride do zaprtja. Pretiran vnos vlaknin nima potrjenih zdravstvenih učinkov in lahko zmanjšuje absorpcijo drugih hranil.

Maščobe

Priporočila za vnos maščob za starejše so enaka splošnim priporočilom za odrasle. Vnos maščob lahko prilagajamo pri dislipidemijah kot del terapevtske obravnave. Pri visokih vrednostih holesterola se svetuje nižji vnos nasičenih maščob iz živalskih virov (maslo, smetana, siri, mastno meso) in iz hidrogeniranih rastlinskih maščob (margarina, palmovo olje). Pri višjih vrednostih trigliceridov v krvi je treba omejiti tako skupni energijski vnos kot vnos enostavnih sladkorjev.

Vitamini in minerali

Pri zdravih starejših odraslih, ki se normalno prehranjujejo, ni posebnih povečanih potreb po dodajanju vitaminov ali mineralov. Izjema je dodajanje vitamina D pri znižanem nivoju v krvi, ker pomanjkanje lahko negativno vpliva na zdravje kosti in srčno-žilnega sistema. Priporočeni dodatni vnos vitamina D ali z njim obogatene hrane za starejše je 600 do 800 IU vitamina D na dan. Poleg zadostnega vnosa vitamina D je za zadrževanje upadanja kostne mase potreben tudi zadosten vnos kalcija. Po priporočilih raznih strokovnih organizacij je priporočen dnevni vnos kalcija pri starejših 1200–1500 mg, po možnosti z ustrežno hrano.

Tekočina

Pri starejših je dehidracija oziroma izsušenost pogost problem. Dehidracija zmanjšuje funkcionalno zmogljivost in vodi v motnje pozornosti, umsko pešanje, vse do zmedenosti.

Vzrok za dehidracijo je lahko nizek vnos (dehidracija zaradi nizkega volumna), ali pretirana izguba tekočine (stome, bruhanje itd.), ali pa kombinacija obeh. Nekateri starejši namerno zaužijejo manj tekočine zaradi težav z inkontinenco (zadrževanjem urina), pri tem pa žal ne pomislijo, da imajo lahko težave tudi zaradi izsušenosti. Redno pitje zadostne količine je pomembno, saj se pri starejših odraslih občutek žeje zmanjša in je ne občutijo. Dnevni vnos tekočin je odvisen tudi od uporabe zdravil in razmer v okolju (npr. visokih poletnih temperatur).

V osnovi je priporočen vnos vsaj 1600 ml (8 kozarcev po 2 dcl) za ženske in 2000 ml za moške oziroma 30 ml/kg telesne mase na dan. Telesna aktivnost poveča potrebe po tekočini in soli, ki je nujno potrebna za rehidracijo. Zmerne količine kave in pravega čaja v nasprotju z laičnimi prepričanji nimajo dehidracijskega učinka. Za pitje se lahko uporabi katerakoli tekočina, tako voda kot ostale tekočine: čaj, mineralna voda, mleko, mlečne pijače, smutiji, tudi kava. Seveda je treba upoštevati medicinske omejitve v primeru diagnosticirane prizadetosti črevesja, takrat se tip tekočine prilagodi.

Prehranski dodatki v starosti

Rutinsko dodajanje prehranskih dopolnil v starosti ni priporočeno. Kadar je vnos energije ali posameznih hranil s hrano nezadosten ali neustrezen, se prehranska dopolnila uvedejo v prehrano po predhodni prehranski obravnavi. Najpogosteje se priporoča medicinsko hrano (enteralno prehrano, koncentrate posameznih hranil).

Posebni poudarki prehranske podpore starejših

Vsi starejši odrasli, ne glede na zdravstveno in prehransko stanje (tudi prekomerno hranjeni in debeli), so prehransko ogroženi, zato je potrebno redno presejanje na prehransko ogroženost vsaj 1-krat letno. V različnih institucijah, kjer se starejši obravnavajo ali zanje skrbijo, so potrebni protokoli za prehransko oskrbo. Vsi starejši, ki so glede na validirano presejalno orodje (MUST, NRS 2002, MNA) zaznani kot prehransko ogroženi, potrebujejo strokovno prehransko obravnavo, individualizirano prehransko intervencijo, spremljanje te intervencije in njeno ustrezno prilagajanje. Prehransko obravnavo izvede kvalificirani prehranski svetovalec, najbolje klinični dietetik.

Potencialni vzroki, ki vodijo k podhranjenosti starejših, so številni in jih je treba identificirati. Mednje nedvomno spadajo tudi prehranske omejitve ali dietne restrikcije. Rezultat katerekoli diete je s starostjo vprašljiv (tudi za sladkorne bolnike), zato ESPEN odsvetuje uporabo diet za starejše. Prehrano je treba prilagoditi potrebam posameznika.

Starejšim, ki so (delno) odvisni od pomoči drugih, je treba zagotoviti pomoč pri pripravi in zaužitju obrokov. Prav tako se starejšim, ki so prehransko ogroženi, priporoča uživanje hrane v družbi in izobraževanje o primerni prehrani.

4 PRIPOROČILA ZA IZVAJALCE

V sklopu projekta PANGeA – *Nutrition recommendations for the older adults* so nastala priporočila v angleščini. Te Smernice so njihovo nadaljevanje, obenem so nadgrajene z ESPEN smernicami. Izvajalcem želimo predstaviti priporočila za izvajanje prehranskega režima v DSO.

Jedilnike je treba načrtovati tako, da se tedensko izravnavajo priporočeni energijski in hranilni vnosi, energijski deleži posameznih obrokov pa ne smejo odstopati od vrednosti, opredeljene v dokumentu PANGeA. Porcije obrokov prilagodimo večjim ali manjšim energijskim in hranilnim potrebam stanovalcev.

4.1 Režim prehranjevanja

Število dnevnih obrokov in njihova časovna razporeditev preko dneva sta pomembna. Dnevno naj stanovalci dobijo tri glavne (zajtrk, kosilo, večerjo) ter dva premostitvena obroka (dopoldansko in popoldansko malica). Domovi za starejše občane naj prilagodijo režim in organizacijo prehrane, tako da bodo zagotovljeni posamezno vsi obroki glede na dejavnosti v zavodu. Združevanje obrokov se odsvetuje. Med posameznimi obroki naj se zagotovi najmanj 2-urni presledek. Zagotoviti je treba ustaljen čas uživanja obrokov. Stanovalci morajo imeti dovolj časa, da pojedjo obrok.

4.2 Porazdelitev celodnevni priporočenih energijskih vnosov po posameznih obrokih

Priporočene celodnevne energijske vnose je treba porazdeliti po posameznih obrokih, tako da predstavlja:

- zajtrk: 18–22 % celodnevnega energijskega vnosa,
- dopoldanska malica: 10–15 % celodnevnega energijskega vnosa,
- kosilo: 35–40 % celodnevnega energijskega vnosa,
- popoldanska malica: 10–15 % celodnevnega energijskega vnosa,
- večerja: 15–20 % celodnevnega energijskega vnosa.

4.3 Hranilna gostota hrane

Hranilna gostota je definirana kot količina hranljive snovi na 1 MJ oz. 1 kcal, torej nam pove, kolikšno količino določenih hranil (ogljikovih hidratov, beljakovin, maščob, vitaminov ali elementov in drugih snovi) vsebuje določeno živilo ali določena vrsta hrane na enoto energije.

Energijska gostota hrane

Energijska gostota je definirana kot količina energije na 1 mililiter, torej nam pove, koliko energije ima določeno živilo ali določena vrsta hrane na prostorninsko enoto. Hrana z veliko maščob in sladkorjev je energijsko gosta in praviloma vsebuje malo esencialnih hranil, kar je pogosto povezano s prekomernimi vnosi energije in posledično debelostjo, predvsem zaradi hitrega praznjenja vsebine želodca glede na energijo in majhne nasitne vrednosti take hrane ob hkratni premajhni telesni dejavnosti.

Energijsko gosta hrana se glede na izpraznjene kcal na minuto hitreje prazni iz želodca in zato hitreje obremeni presnovo z dvigi glukoze, maščobnih kislin in drugih hranil v krvi. Rezultati raziskav kažejo, da uživanje energijsko goste hrane, še posebno v kombinaciji z manjšim številom dnevnih obrokov od priporočenih in ob premajhni telesni dejavnosti lahko povzroča nastanek debelosti in presnovnih motenj v mladosti ter nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni pozneje v življenju.

Treba je uravnovesiti razmerje med količino in energijsko gostoto hrane. Hrana z manjšo vsebnostjo maščob in/ali sladkorja ima manjšo energijsko vrednost in energijsko gostoto. Hrani lahko zmanjšamo energijsko gostoto tudi z dodajanjem vode, vendar ji na ta način zmanjšamo tudi vsebnost hranilnih snovi.

4.4 Hidracija

Starejši imajo pogosto spremembe v homeostazi tekočin, ki se najpogosteje razvijejo zaradi pomanjkanja vnosa tekočine. Vzroki so oviran dostop do tekočine, nezmožnost izražanja žeje in njeno zmanjšano zaznavanje. Postopno slabenje občutka za žejo, ki nastopi po petdesetem letu, pogosto privede do stanja dehidracije. Ustrezna hidracija oseb v ustanovah institucionalnega varstva je eden najbolj perečih problemov, še posebno izražen pri starejših, ki zaradi nepokretnosti izgubijo sposobnost za samopomoč in nimajo stalnega dostopa do tekočine. Neustrezna hidracija se lahko kaže z različnimi kliničnimi znaki (zaprtje, krči, delirij) ali bolezenskimi stanji (padci, okužbe sečil in dihal, odpoved ledvic, možganska kap, srčni infarkt, daljši čas celjenja ran ali razjed zaradi pritiska, motnje v ravnovesju elektrolitov in hipertermija). Eden od dejavnikov tveganja za dehidracijo je tudi zmanjšanje vnosa hrane. Voda je namreč sestavni del hrane, telo pa jo pridobiva tudi z oksidacijo hranil. Vsako zmanjšanje količine zaužite hrane s seboj prinese tudi zmanjšanje količine zaužite vode, zato je v času zmanjšanega apetita pitje vode še toliko pomembnejše. Pri starejših pa je lahko vzrok za dehidracijo tudi načrtno zmanjšanje vnosa tekočin zaradi strahu pred uhajanjem urina.

Potreba telesa po tekočini se pri posameznikih razlikuje. Odvisna je od starosti, telesne aktivnosti, teže, vremena ipd. Dnevno naj bi zaužili 0,25 ml tekočine na 1 KJ porabljene energije (1 ml/kcal) oziroma 30 ml/kg telesne mase na dan. Priporočeno je 1600 ml (8 kozarcev po 2 dcl) za ženske in 2000 ml za moške. Več je potrebno popiti kadar so telesno aktivni oziroma živijo v vročih podnebnih razmerah ali pa imajo vročino. Za vsako telesno stopinjo, ki je višja od 38 °C, naj bi zaužili dodatnega pol litra tekočine. Starejšim ljudem je treba razložiti pomen zadostnega vnosa tekočin v telo, čeprav ne čutijo žeje.

Starejše je treba seznaniti, da se voda telesu zagotovi tudi z vnosom različnih tekočin, kot so čaj, sadni sokovi, mleko, juha, v skrajnem primeru tudi infuzija. Vnos tekočine v telo lahko povečajo tudi z večjim vnosom sveže zelenjave, sadja, svežega sira ali jogurta. Piti je treba skozi ves dan, po majhnih požirkih. Starejši naj imajo stalen dostop do tekočin za pitje, pri tistih, ki so gibalno ovirani, naj bo tekočina na dosegu roke.

Fiziološka potreba po uravnoteženem vnosu tekočin pri starejših je v ustanovah institucionalnega varstva pogosto spregledana. Skrb za uživanje zadostne količine tekočin in zgodnje prepoznavanje dejavnikov tveganja dehidracije pa so ključnega pomena pri preprečevanju zdravstvenih posledic, povezanih z dehidracijo. Zadostna hidracija starejših tudi zmanjšuje število nepotrebnih in dragih hospitalizacij, ki predstavljajo velik strošek in ga je v veliki meri mogoče preprečiti s preventivnim obnašanjem starostnikov ali ravnanjem tistih, ki zanje skrbijo. Za preprečevanje pojavnosti dehidracije starejših, živečih v ustanovah institucionalnega varstva, je zelo pomembno beleženje količine zaužite tekočine pri ogroženih posameznikih. Status zadostne hidracije mora biti obravnavan kot standard kakovostne oskrbe in kakovostnega življenja.

5 NAČRTOVANJE JEDILNIKOV

Osnova za izračun količinskih normativov živil v obrokih hrane so priporočeni dnevni energijski in hranilni vnosi za starejše ob upoštevanju energijskih in hranilnih lastnosti živil. Na podlagi tega določimo količinske normative živil v obrokih hrane. Jedilniki naj vsebujejo priporočene količine hranil za starejše, podane v tabelah 6 in 7 ter podrobnih opisih na straneh 45–48 v dokumentu PANGeA. Prav tako so v tem dokumentu priporočene količine vitaminov in mineralov (tabeli 8 in 9). Jedilnike je treba načrtovati tako, da se tedensko izravnavajo priporočeni energijski in hranilni vnosi, energijski deleži posameznih obrokov pa ne smejo odstopati od vrednosti, navedenih v tabeli 4 v dokumentu PANGeA.

Pri načrtovanju jedilnikov si lahko pomagata s tabelama tabela 1 in 2 v nadaljevanju.

Kadar ista kuhinja pripravlja obroke za starejše različnih starostnih skupin in spolov, večje ali manjše energijske in hranilne potrebe prilagajamo z različno velikimi porcijami. Priporočamo načrtovanje jedilnikov s podporo računalniških programov ob uporabi priporočenih energijskih in hranilnih vnosov. Če to ni mogoče, se lahko obroke načrtuje tako, da se uporabi priporočeno število enot živil, kar predstavlja le okvirne količine posameznih živil znotraj skupin zamenljivih živil.

Tabela 1: Hranilna sestava in energijska vrednost ene enote (1E) živil iz posamezne skupine.

** povzeto po PRAKTIKUM III (Poklar Vatovec T., Bizjak M., Jakus T.)*

SKUPINA	OH (g)	B (g)	M (g)	E (kJ)	E (kcal)
Mleko in fermentirana mleka	10	7	3	400	95
Mleko in ferm. Ml. z več maščob	10	7	7	550	131
Zelenjava	5	2	0	118	28
Sadje	15	0	0	250	60
Škrobna živila	15	2	0	300	70
Škrobna živila z več maščob	15	2	5	500	118
Stročnice	15	5	0	370	83
Meso in zamenjave – pusto	0	7	2	195	46
Meso in zamenjave – srednje	0	7	7	390	93
Meso in zamenjave – mastno	0	7	12	590	140
Maščobe in maščobna živila	0	0	5	200	48
Sladkor in sladka živila	10	0	0	170	40
Sladka živila z maščobo	10	0	5	370	88

Legenda:

g = gram, OH = ogljikovi hidrati, B = beljakovine, M = maščobe, kJ = kilojoul, kcal = kilokalorija, EV = energijska vrednost, ED = energijski delež.

Tabela 2: Načrt celodnevnega jedilnika za 7500 kJ ali 1800 kcal.

Skupine živil iz tabele za menjavo enakovrednih živil	Število in razporedite v enot za sestavo jedilnika	OH (g)	B (g)	M (g)	kJ	kcal	ED (%) obrok a
ZAJTRK							
Mleko in fermentirana mleka	1	10	7	3	400	95	22
Škrobna živila	2	30	4	0	600	140	
Sadje	1	15	0	0	250	60	
Maščobe in maščobna živila	2	0	0	10	400	96	
DOPOLDANSKA MALICA							
Sadje	1	15	0	0	250	60	11
Škrobna živila	2	30	4	0	600	140	
KOŠILO							
Zelenjava	3	15	6	0	354	84	35
Škrobna živila	3	45	6	0	900	210	
Pusto meso in zamenjave	2	0	14	4	390	92	
Maščobe in maščobna živila	5	0	0	25	1000	240	
POPOLDANSKA MALICA							
Mleko in fermentirana mleka	1	10	7	3	400	95	13
Sadje	1	15	0	0	250	60	
Škrobna živila	1	15	2	0	300	70	
VEČERJA							
Zelenjava	2	10	4	0	236	56	19
Škrobna živila	2	30	4	0	600	140	
Pusto meso in zamenjave	1	0	7	2	195	46	
Maščobe in maščobna živila	2	0	0	10	400	96	
SKUPAJ		240	65	57	7525	1780	
ENERGIJSKI DELEŽ HRANILNIH SNOVI (%)		56	15	29			

* povzeto po PRAKTIKUM III (Poklar Vatovec T., Bizjak M., Jakus T.)

5.1 Sestava jedilnikov

Okusov je verjetno toliko, kolikor je tistih, za katere pripravljamo hrano. Zato vsem vedno ne moremo ustreči. Pri sestavi moramo upoštevati:

- priporočila glede energijskih in hranilnih vnosov, prilagojenih starostni skupini, za katero načrtujemo prehrano,
- želje stanovalcev, seveda do te mere, da je prehrana zdravstveno ustrezna ter sestavljena po strokovnih smernicah. Zavedati se moramo, da še tako dobro sestavljen jedilnik ne pomeni dosti, če ga ne sprejmejo. Ob tem naj navedemo misel: »Ni dobrih in slabih jedi, so le dobro ali slabo sestavljeni jedilniki.«

Pri sestavi jedilnikov je treba upoštevati tudi:

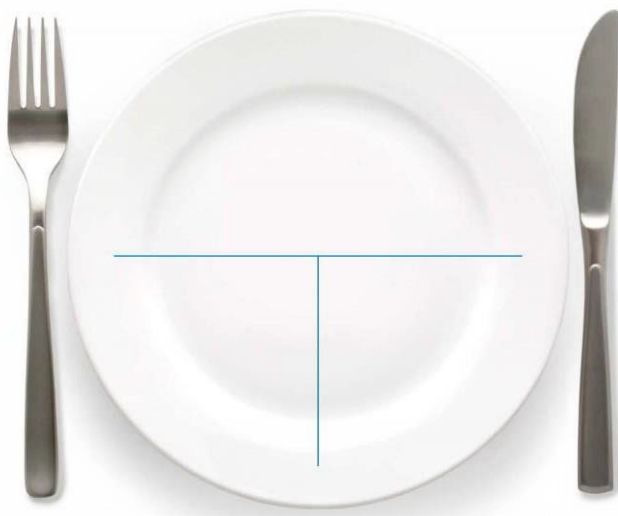
- pestro sestavo, jedi naj se ne ponovijo prej kakor v petih tednih,
- priporočila o pogostosti uživanja priporočenih živil,
- hranilno bogato hrano z dovolj svežega sadja in zelenjave,
- zadostno količino tekočin ali napitkov,
- priporočila o uživanju odsvetovanih, hranilno revnih živil,
- kakovost ponudbe,
- ustrezno organizacijo prehrane z vsemi obroki, saj moramo upoštevati, da starejši potrebujejo več časa za obroke,
- primerno (prijazno), urejeno okolje, prijetne barve z lepo urejeno mizo,
- domači materiali (zamenjava kovinskih skodelic za porcelanaste),
- zdravstveno stanje prebivalcev (urejeno zobovje),
- socialno okolje (kdo sedi za isto mizo),
- prehranske navade starejših glede na regijo, običaje, praznike, letni čas.

Živila so nosilci hranilnih snovi in energije. Z ustreznim načrtovanjem dnevnih obrokov, izborom ustreznih živil, zdravimi ter varnimi postopki priprave lahko zagotovimo vse potrebne hranilne snovi in zadostno količino energije. Pri načrtovanju jedilnikov naj največji delež zavzemajo žita in žitni izdelki, sledijo sadje in zelenjava, meso in zamenjave za meso, mleko in mlečni izdelki ter malo maščob in sladkorja.

5.2 Praktična navodila za razdeljevanje gotovih jedi

Gotove jedi in pijače razdeljujemo v skladu s potrebami in priporočili, ki veljajo za starejše. Pomembno je, da z individualno prehransko obravnavo ugotovimo zdravstvene in druge posebnosti in želje posameznika, ki jih v največji možni meri tudi upoštevamo.

Pri razdeljevanju gotovih jedi je orientacijsko lahko osebju v kuhinji v pomoč t. i. model krožnika.



Slika 6: Model krožnika

Vir: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/srecanje1_prakticniprikaz1_0.pdf



Slika 7: Model krožnika, praktični prikaz

Vir: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/srecanje1_prakticniprikaz1_0.pdf

Pri razdeljevanju gotovih jedi si lahko zelo uspešno pomagamo tudi z delilnim inventarjem (na primer z zajemalkami), ki ima označen volumen (0,2 l, 0,3 l ipd.).

Za razdeljevanje lahko uporabimo v spodnji tabeli navedene primere. Pri razdeljevanju moramo upoštevati število jedi, ki jih zajema določen obrok, in potrebe posameznika.

Tabela 3: Primeri količinskega razdeljevanja hrane

Vrsta jedi	Merska enota	Okvirna količina
Topli napitki (mleko, bela kava, kakav, čaj)	l	0,2–0,25
Hladni napitki (voda, sokovi)	l	0,15–0,2
Vino	l	0,1
Mlečne jedi (mlečna kaša, mlečni riž ipd.)	l	0,3–0,4
Kompoti	l	0,25
Sadne kaše	l	0,2
Pudingi, kreme	l	0,2
Juhe	l	0,25
Enolončnice	l	0,3–0,4
Omake (na primer: naravna, gobova ipd.)	l	0,1–0,15
Testenine kot samostojna jed (na primer: makaronovo meso)	l	0,25
Riž kot samostojna jed (na primer: rižota, pilav ipd.)	l	0,25
Krompirjeva priloga	l	0,2
Riževa priloga	l	0,15
Testeninska priloga	l	0,15
Zelenjavna prikuha	l	0,15–0,2

6 IZBOR PRIMERNIH ŽIVIL

6.1 Pomen lokalno pridelane hrane

Živila, ki jih potrebujemo za pripravo obrokov, so dandanes dosegljiva skoraj na vsakem koraku. Žal pa mnoga, preden pristanejo na trgovski polici, prepotujejo na tisoče kilometrov. V sodobni zdravi prehrani dajemo prednost lokalno pridelanim izdelkom. Lokalna hrana je sveže pridelana v lokalnem okolju in od njive do krožnika potuje najkrajši čas. Prednosti lokalno pridelane hrane so predvsem v večji svežini in višji hranilni vrednosti, upošteva se načelo sezonskosti, manj je transporta in odpadkov. Lokalno pridelana hrana je pomemben del lokalne trajnostne oskrbe.

6.2 Žita in žitni izdelki

Žita in žitni izdelki so bogat vir ogljikovih hidratov, vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin. Vsak dnevni obrok hrane naj vsebuje vsaj eno živilo ali jed iz te skupine. V večjih količinah v prehrano vključujemo: kruh (rženi, polnozrnat, ovseni, črni), graham testenine, različne vrste kaše, različne vrste žitnih kosmičev (brez dodatkov), napoliran riž, krompir, polento, ajdove žgance, rahle cmoke in svaljke ter nemastna peciva z malo jajc. Manj priporočljiva živila so: poliran riž, bele testenine, beli kruh, krompir z veliko maščobe, zelo sladka in mastna peciva, industrijsko pripravljeni pudingi ter kreme.

6.3 Sadje in zelenjava

Sadje in zelenjava spadata v skupino živil, ki so zelo bogata z vitamini in mineralnimi snovmi ter prehranskimi vlakninami. Sadje in zelenjava vsebujeta veliko vode in malo osnovnih hranilnih snovi. Razen izjem (kot je suho sadje) je zato energijska vrednost sadja in zelenjave nizka. Vse vrste vključujemo v prehrano starejših. V dnevnem obroku mora biti vsaj ena tretjina sadja in zelenjave surova, preostali dve tretjini pa zagotovimo s kompoti, sokovi, zelenjavnimi prikuhami. Z vključevanjem surovega sadja in zelenjave zagotovimo zadostne količine zaščitnih snovi, ki se sicer med termično obdelavo uničijo.

6.4 Meso in zamenjave za meso

Meso je zaradi svoje sestave precej nasitno. Mišična vlakna vsebujejo biološko visoko vredne beljakovine. V mesu pa je tudi veliko ekstraktivnih snovi, ki povzročajo povečano izločanje prebavnih sokov in vzbujajo apetit. Na splošno izbiramo tiste vrste mesa, ki vsebuje malo vezivnega tkiva in maščob. Za starejše so primernejše vse vrste pustega mesa in puste vrste rib. V manjših količinah pa lahko v prehrano vključujemo tudi jajca, kakovostne mesne izdelke in nekatere vrste drobovine (na primer telečja jetra). Gledano po posameznih vrstah klavnih živali in perutnine so za starejše najprimernejši naslednji deli mesa:

- meso mladih govedi: stegno, pleče, bržola in šimbas, goveji file;
- teletina: nizka in visoka zarebrnica, notranje in zunanje stegno, telečji file, pleče;
- svinjina: pleče, visoka in nizka zarebrnica, svinjski file, stegno;
- perutninsko meso: belo piščančje in puranovo meso brez kože, stegna brez kože;

- kunčje meso: stegno in hrbet;
- žrebetina;
- meso kozličkov in jagnjet.

Večina rib vsebuje manj nasičenih maščob in holesterola kot meso. Ribe so odličen vir kakovostnih beljakovin. Večje količine beljakovin rastlinskega izvora vsebujejo stročnice (fižol, leča, soja). Gre za beljakovinsko-ogljikohidratna živila z veliko vlakninami. Stročnice vsebujejo malo maščob in ne predstavljajo vira holesterola. Veliko beljakovin se nahaja tudi v oreščkih in semenju. Ta živila navadno vsebujejo tudi veliko maščob, ki pa so v večini kakovostne (nenasičene).

6.5 Mleko in mlečni izdelki

Mleko vsebuje hranilne snovi v zelo harmoničnem razmerju in je zato skoraj polnovredno živilo za ljudi v vseh starostnih skupinah. V prehrani najpogosteje uporabljamo kravje, redkeje pa kozje in ovčje mleko. Mleko je vir kakovostnih beljakovin. Njegovo boljšo prebavljivost lahko dosežemo z dodajanjem živil, ki vsebujejo veliko ogljikovih hidratov. Mlečne jedi (mlečni riž, mlečne kaše ...) so zato zelo primerne v prehrani starejših. Mleko vsebuje emulgirano, lahko prebavljivo maščobo, veliko kalcija, magnezija in fosforja. Bogato je z vitamini A, D in vitamini kompleksa B₂. Za prehrano starejših so primerni predvsem delno posneto mleko, posneto mleko v prahu, skuta (npr. kvark), malo mastni siri in fermentirani mlečni izdelki. Fermentirani mlečni izdelki imajo v prehrani ugodne učinke, kot so: vpliv na povečano izločanje slin, žolča in želodčnega soka, boljši izkoristek in vezava kalcija, preprečevanje rasti bakterij in povečevanje imunske odpornosti organizma.

6.6 Maščobe in maščobna živila

Maščobe so vir življenjsko pomembnih maščobnih kislin, povečujejo energijsko gostoto hrane, pospešujejo absorpcijo v maščobah topnih vitaminov, povečujejo nasitno vrednost hrane, so rezervna snov v organizmu in hrani izboljšajo okus. V prehrani se pojavljajo v vidni (olja, masti ipd.) in nevidni obliki (mastni siri, kreme, namazi). Od vidnih maščob v prehrano starejših lahko vključujemo predvsem kakovostna rastlinska olja, npr. ekstra sončnično in oljčno olje. Manj primerne so živalske maščobe zaradi velike vsebnosti nasičenih maščob in holesterola (npr. svinjska mast, goveji loj ipd.).

6.7 Sladkor in sladkorna živila

Sladkor je zelo lahko prebavljiv in za organizem predstavlja hiter vir energije. Med sladkorna živila prištevamo: sladkor, marmelado, bombone, med, zelo sladke slaščice, sladkorne sirupe, sladke (gazirane) pijače. Sladkorna živila uporabljamo v omejenih količinah in zgolj občasno. Izjemoma jih lahko vključimo v kompletni obrok hrane, skupaj z drugimi živili (na primer sladico ob kosilu).

6.8 Pijače in napitki

Najprimernejše pijače so: voda, nesladkani čaji, malo sladki naravni sokovi in tekočine, ki jih dobimo s pomočjo jedi z večjo količino tekočine (na primer nesladki domači kompoti). Med bolj priporočljive tekočine prištevamo malo gazirane mineralne vode in mineralne vode z magnezijem. Zelo primerna pijača so tudi

naravni sadni in zelenjavni sokovi brez dodanega sladkorja, ker vsebujejo veliko vitaminov in dobro dopolnjujejo dnevne obroke hrane.

Vino uživamo le ob obrokih, v količinah, ki jih priporoča Svetovna zdravstvena organizacija.

6.9 Začimbe in dišavnice

Začimbe in dišavnice vsebujejo veliko aromatičnih snovi. Posredno vplivajo na čutila za voh in okus. Pospešujejo izločanje prebavnih sokov in vzbujajo tek. Za prehrano starejših so najprimernejše različne domače dišavnice, ki jih po možnosti uporabljamo sveže. V prehrano ne vključujemo večje količine močnih začimb, kot so: poper, ostra paprika, muškadni cvet in orešček, kari ... Pri pripravi hrane ne uporabljamo različnih koncentratov za omake in začimbni mešanic ter juh iz koncentratov.

Hrano malo solimo in v obroke ne vključujemo različnih živil, ki že sama po sebi vsebujejo veliko soli. Za soljenje uporabimo morsko sol z dodanim jodom.

6.10 Vino in druge alkoholne pijače.

Starejšim načeloma priporočamo izogibanje alkoholnim pijačam. Varnega pitja alkohola v nobeni odrasli dobi ni, alkohol pa pri starejših osebah deluje drugače kot pri mlajših.

S staranjem postajamo še bolj občutljivi na učinke alkohola, kar velja tako za moške kot za ženske. So pa starejše ženske, v primerjavi s starejšimi moškimi, še bolj občutljive. Po 65. letu starosti se pusta telesna masa in vsebnost vode v telesu zmanjšuje, presnova se upočasni in alkohol ostaja v telesu dlje časa. Posledično je pri starejši osebi koncentracija alkohola v krvi po isti popiti količini alkohola višja, kot je bila, ko je bila ta oseba mlajša. Zato se pri starejših osebah tudi na splošno hitreje pojavijo učinki alkohola.

S staranjem pogostejše prihaja do težav s sluhom in z vidom, reakcijski čas je daljši, pogostejše so tudi motnje ravnotežja in mišična oslabelost. Alkohol pa še dodatno negativno vpliva na spretnost, upočasni reakcijske čase, moti gibanje oči in telesno koordinacijo, obdelavo informacij, ravnotežje in budnost.

Pri starejših osebah so pogostejše tudi določene zdravstvene težave, kot sta na primer sladkorna bolezen, visok krvni tlak, pa tudi težave s spominom in motnje razpoloženja, ki jih pitje alkohola lahko še poslabša. Alkohol je povezan tudi z depresijo, obenem obstaja povezava med uživanjem alkohola in škodljivimi učinki na imunski sistem, saj alkohol slabi imunski sistem. Zato svetujemo, da se starejši izogibajo pitju alkohola oziroma ga pijejo v čim manjših količinah, kronični bolniki naj se posvetujejo s osebnim zdravnikom.

Tudi številna zdravila na recept in zdravila brez recepta, ki jih jemljejo starejše osebe, so lahko nevarna, če se mešajo z alkoholom. Med temi zdravili so na primer: Aspirin, Paracetamol, zdravila proti alergiji, sirup proti kašlju, tablete za spanje, zdravila proti bolečinam, zdravila proti tesnobi ali depresiji.

Tabela 4: Meje manj tveganega pitja alkohola*

Odrasli zdravi ljudje, starejši od 65 let	Ne več kot 1 merica/dan Ne več kot 7 meric/teden	Ne več kot 3 merice ob eni priložnosti
--	---	---

Ena merica alkoholne pijače je:

kozarec (1 dl) vina ALI pol steklenice oziroma pločevinke (2,5 dl) piva ALI steklenica oziroma pločevinka (0,5 l) radlerja ALI šilce (0,3 dl) žgane pijače oziroma likerja ALI ena steklenica ali pločevinka (3,3 dl) mešane gazirane alkoholne pijače (npr. Bandidos). Ena merica alkoholne pijače vsebuje približno 10 gramov čistega alkohola.

**Priporočila in vrednosti so povzete po publikaciji Alkoholna politika v Sloveniji 2018.*

Zdrava starejša oseba, ki se odloči, da bo pila alkoholne pijače, naj upošteva meje manj tveganega pitja. To pomeni, da ne popije več kot eno merico alkoholne pijače na dan ali ne več kot sedem meric alkoholne pijače na teden (velja tako za moške kot za ženske). Vsaj en dan v tednu naj sploh ne uživa alkohola. Ob eni priložnosti pa naj ne popije več kot tri merice (velja tako za moške kot za ženske).

Ob uživanju alkohola naj oseba ne izvaja aktivnosti, pri katerih je potrebna popolna zbranost, vključno s športnimi aktivnostmi.

Alkoholne pijače v okviru priporočil in ob upoštevanju zgoraj navedenih omejitev (zdravstveno stanje ...) lahko postrežemo ob različnih praznikih in posebnih priložnostih za naše stanovalce.

7 JAVNA NAROČILA

7.1 Osnovni pogoji za pripravo javnega naročila

Živila se nabavljajo v skladu z zakonodajo, ki opredeljuje postopke, način in pogoje za izbiro ponudnikov blaga in storitev pri javnem naročanju.

7.2 Kakovost živila kot pogoj

Zahteve, ki opredeljujejo kakovost živil, je treba oblikovati tako, da se z njimi zagotovi želeno kakovost in hkrati spodbuja konkurenčnost. Če so zahteve natančno določene, se z njimi zagotovi izbor kakovostnega izdelka. Tako oblikovano zahtevo se lahko uporabi kot izključitveno, če ji posamezni izdelek ne ustreza.

7.3 Oblikovanje sklopov

Pomembno je tudi, kako se oblikujejo sklopi. Enotnega vodila za to ni, saj je oblikovanje sklopov odvisno tudi od ponudbe na tržišču in dejavnikov, značilnih za posamezni zavod, ki živila naroča. Poleg tega je pri oblikovanju sklopov smiselno združevati istovrstne ali podobne izdelke. S premišljeno oblikovanimi sklopi se lahko vpliva tudi na večji delež iz lokalne ponudbe.

7.4 Izločeni sklopi

Sklope se lahko oblikuje, tako da se v posameznega združijo tista živila, za katera je na voljo lokalna ponudba. Skladno z veljavno zakonodajo se jih izloči iz postopka javnega naročila, če njihova skupna ocenjena vrednost in hkrati delež ne presegata zakonsko določene meje za ocenjene vrednosti vseh živil (to je sedaj 20 % ocenjene vrednosti javnega naročila). Omenjenih sklopov ni treba vključiti v razpisno dokumentacijo, temveč se zanje za enako obdobje, kot je obdobje, za katero se oddaja sklope v postopek javnega naročanja, sklene pogodba.

7.5 15 % ekoloških živil in 20 % živil iz shem kakovosti

Skladno z Uredbo o zelenem javnem naročanju mora naročnik javno naročilo oddati, tako da:

- znaša delež ekoloških živil glede na število vseh artiklov živil ali celotne predvidene količine živil najmanj 15 % (za prehodno obdobje velja do 31. decembra 2023 **12 %**);
- znaša delež živil, ki izpolnjujejo posamezno, več ali vse zahteve iz sheme kakovosti, zaradi česar so ta živila okoljsko manj obremenjujoča, glede na število vseh artiklov živil ali celotne predvidene količine živil, najmanj 20 %.

Da naročnik doseže cilje Uredbe, je treba pri pripravi javnega naročila temu primerno oblikovati sklope in načrtovati količine. Ekološka živila je treba smiselno združevati, da se omogoči prijavo lokalnim proizvajalcem. Enako velja za sklope iz shem kakovosti.

7.6 Postopek priprave javnega naročila

7.6.1 Raziskava trga

V fazi priprave nabora živil je treba najprej opraviti raziskavo trga. Skladno s stanjem in ob upoštevanju zagotavljanja konkurenčnosti se oblikujejo sklopi konvencionalnih, ekoloških živil s shemami in izločenih živil (skladno z zakonodajo).

7.6.2 Opis zahtevane kakovosti posameznega živila

Da bi pridobili potrebna živila, je treba jasno navesti zahteve (specifikacije) o posameznem živilu. Zahteve so različne in povezane s količino (gramatura/volumen), hrambo, načinom in obliko pakiranja, datumi dobave itd. Zahteve se pripravi tako natančno, da se z njimi opredeli želeno kakovost živila ali izdelka, vendar ne prirejeno posameznemu proizvajalcu. Z njimi se opredeli tudi način kontrole dobavljenih izdelkov. V okviru zahtev se pogojuje tudi skladnost z vsemi veljavnimi predpisi, normativi in standardi, ki veljajo na področju živil (proizvodnje/pridelave, predelave, obdelave, pakiranja, skladiščenja in transporta).

7.6.3 Oblikovanje sklopov

Smiselno je združevati istovrstne izdelke v sklope: npr. mleko in mlečni izdelki, kruh in pecivo, meso in mesni izdelki itd. Pri oblikovanju sklopov se upošteva ponudba potencialnih ponudnikov, tako da lahko pričakujemo ustrezno konkurenco. Pravilno oblikovani sklopi so namreč ključni za zagotovitev konkurenčnosti. Tako se zagotovi tudi prijava lokalnih ponudnikov. Pri oblikovanju sklopov je treba upoštevati količino potrebnih živil za celotno pogodbeno obdobje.

7.6.4 Specifikacije po sklopih živil

Če obstajajo specifične zahteve za posamezne sklope, se jih navede jasno in nedvoumno v tehničnih zahtevah, ki so del razpisne dokumentacije.

7.6.5 Oblikovanje meril

Merila za oddajo javnega naročila in relativne uteži za vsako od njih se navedejo v razpisni dokumentaciji. Merila se oblikuje na način, da se omogoči dodatno ponderiranje živil višje kakovosti (npr. evropske, nacionalne in zasebne sheme kakovosti). Pri tem mora biti oblikovano primerno razmerje med ceno in kakovostjo, ki zagotovi možnost učinkovite konkurence. Kakovost naj predstavlja med 20 in 40 %, razliko do 100 % pa naj predstavlja cena. Pri tem je treba poudariti, da ni nobene potrebe po enakem razmerju meril za vse sklope, lahko se razlikuje od sklopa do sklopa. Naročnik zahteva dobavo živil, ki v fazi ocenjevanja prejmejo točke po merilih, za celotno pogodbeno obdobje. Npr.: če je izdelek prejel točke za certifikat geografsko poreklo, mora dobavitelj naročniku celotno pogodbeno obdobje dobavljati izdelek z veljavnim certifikatom.

7.6.6 Izpeljava postopka in sklenitev pogodb

Postopek poteka po določilih zakonodaje javnega naročanja. Vzorec pogodbe je del razpisne dokumentacije. V pogodbo se vključijo in opredelijo ukrepi ob nenadnih potrebah ali reklamacijah. Če dobavitelj reklamacije ni zmožen ugodno rešiti v sprejemljivem času, se dogovori, da se na njegove stroške v takem primeru nabavi izdelek drugje – t. i. kritni kup. V pogodbi je zato treba opredeliti tudi pogodbene kazni, kritni kup in možnost prekinitve pogodbe.

Manjši delež sezonskih živil (sadja, zelenjave), ki so iz lokalnega okolja in se jih izloči iz postopka javnega naročanja, je priporočljivo umestiti tudi v javno naročilo, saj ima javni zavod tako možnost nakupa pri drugem dobavitelju, če pride do izpada količin zaradi slabe letine. Pri tem se upošteva tudi sezonski koledar.

7.6.7 Izvajanje naročil in dobave

Da bi se izognili težavam pri naročanju, se od izbranih dobaviteljev za vsak pogodbeni artikel posreduje šifro za naročanje in naziv artikla (trgovsko ime). Pridobljeni podatki so lahko v pomoč pri naročanju in preprečujejo dostavo artiklov, ki niso predmet pogodbe (npr. artikli, neskladni z zahtevami).

Še tako dobro oblikovano besedilo javnega naročila in iz tega izhajajoča pogodbeni določila sama po sebi ne zagotavljajo dogovorjene kakovosti dobavljenih izdelkov. Posebno pozornost zahteva sprejem živil ob dostavi, vsakokratno preverjanje skladnosti izdelkov z zahtevami in izvrševanje morebitnih reklamacij. Ob dobavi je zato treba določiti odgovorno osebo za prevzem in elemente preverjanja.

7.6.8 Reklamacije

Ob prevzemu velike količine, prevzemu živil, kjer obstaja sum, da je med prevozom nastala škoda, in kadar se ugotavlja kakršnekoli nepravilnosti (nepravilna kakovost, količina, vrsta blaga), se naredi komisijski zapisnik, ki ga lahko podpiše več navzočih zaposlenih. Zabeleži se vzrok reklamacije na način, kot je predvideno v pogodbi in kakovostnih zahtevah. Dogovori se o rešitvi reklamacije: npr. v reklamacijskem času se dostavi drugo ustrezno živilo ali izvede kritni kup.

7.7 Aplikacija Katalog živil za javno naročanje

Na Zbornici kmetijskih in živilskih podjetjih, ki deluje v okviru Gospodarske zbornice Slovenije, je bilo izdelano enostavno in učinkovito spletno orodje za javno naročanje živil. Novembra leta 2017 je bila koda za dostop do te spletne aplikacije, ki se imenuje Katalog živil za javno naročanje, dodeljena vsem javnim zavodom v Sloveniji (osnovnim šolam, vrtcem, bolnišnicam, socialno-varstvenim zavodom ipd.). Aplikacija omogoča izbor živil, oblikovanje sklopov in pripravo izločenih sklopov. Javnim zavodom bo s tem prihranjenih ogromno časa in stroškov. Naročniki bodo imeli tudi pregled nad ponudbo izdelkov, ki jih proizvajajo kmetje in zadrage ter kmetijska in živilska podjetja. V projektu koordinacije ponudbe sodelujeta tudi Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije in Zadružna zveza Slovenije.

Do sedaj so javni zavodi v skladu z zahtevo Zakona o javnem naročanju (Uradni list RS, št. 91/15) porabili veliko časa in sredstev za analizo trga, ki je pogoj za pripravo javnega naročila in izločenih sklopov. Proces priprave javnega naročila je dolgotrajen in obremenjujoč, saj je poznavanje trga pomanjkljivo, posledično pa tudi poimenovanje živil in oblikovanje sklopov. Javna naročila so z vidika živilske stroke pogosto neakovostno pripravljena, kar otežuje prijavo ponudnikov živil in jih lahko postavlja v nekonkurenčen položaj.

Na Zbornici kmetijskih in živilskih podjetij so izdelali elektronsko orodje, ki omogoča hitro in učinkovito pripravo javnega naročila. To orodje se imenuje **Katalog živil za javno naročanje**. Vsebuje podatke o ponudnikih in njihovih proizvodih ter jih geografsko umešča na zemljevid Slovenije.

S spletnim katalogom javni zavodi lahko izberejo pravilno poimenovana živila in oblikujejo sklope za pripravo javnega naročila, hkrati pa lahko pošljejo povpraševanje tistim ponudnikom, ki jih v regiji izberejo za

oblikovanje izločenih sklopov v višini 20 % vrednosti celotnega razpisa.

Katalog vsebuje širok nabor živil, njihove hranilne vrednosti, količino pakiranja, alergene, pridobljene certifikate, šifre za naročanje in EAN-kode ter preko zemljevida tudi natančno geografsko lego ponudnika. Aplikacija omogoča filtriranje živil po proizvajalcu in tipu izdelka. Naročila vsakega naročnika se shrani za poznejšo ponovno uporabo. Mogoče je izpisati izbranega ponudnika z izbranimi izdelki. Katalog se stalno dopolnjuje s ponudniki, ki jih v sistem vpeljujejo partnerji projekta. Koordinacijo in vpis kmetov je prevzela Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije, zadrug pa Zadružna zveza Slovenije.

Ob koncu oktobra 2017 je 15 naključno izbranih javnih zavodov začelo testirati aplikacijo. Rezultati so pokazali, da je aplikacija uporabnikom prijazna, saj so brez dodatnih navodil lahko izdelali popis živil z oblikovanjem sklopov za javno naročilo in izvedbo povpraševanja za izločene sklope.

Že med snovanjem aplikacije je bil izdelan načrt vzdrževanja, ki vključujejo stalno podporo ponudnikom, javnim zavodom, strokovno nadgradnjo baze skladno s spremembami področne zakonodaje in stanja na trgu. Trenutno ga pokriva 14 ljudi na treh partnerskih zvezah. Sama aplikacija omogoča, da se ponudba in povpraševanje »srečata«, kar pomeni, da se ponudba prilagaja povpraševanju in obratno.

Načrtovane so tudi povezava z nekaterimi obstoječimi aplikacijami, ki jih že uporabljajo javni zavodi, kot so npr. spremljanje realizacije pogodb, knjigovodstvo, uporaba receptur in priprava jedilnikov.

Več o Katalogu živil za javno naročanje je objavljeno na:

spletni strani: <https://www.katalogzivil.si>.

Morebitna vprašanja je mogoče poslati po e-pošti na naslov: katalogzivil@gzs.si.

8 ZDRAVI POSTOPKI PRIPRAVE JEDI

S kuharskimi postopki, ki jih uporabljamo za pripravo hrane, živilom spremenimo senzorične lastnosti, živila postanejo za organizem lažje prebavljiva, prijetnejšega okusa in videza. Če za pripravo gotove jedi izberemo neprimeren postopek priprave, lahko precej osiromašimo prehransko vrednost določenega živila. Pri pripravi hrane se izogibamo cvrtju, praženju in pečenju pri visokih temperaturah.

V skupino bolj zdravih postopkov priprave gotovih jedi prištevamo:

- kuhanje v tekočini,
- kuhanje v vodni kopeli,
- kuhanje v sopari,
- kuhanje pod zvišanim pritiskom,
- dušenje v lastnem soku,
- dušenje z dodatkom maščobe,
- dušenje z maščobo in vodo.

9 HRANA S SPREMENJENO KONSISTENCO V PREHRANI STAREJŠIH

Z organizirano prehransko oskrbo smo starejšim dolžni zagotoviti obroke z ustrezno energijsko, hranilno in senzorično vrednostjo, ki jih lahko pojedjo brez težav. Cilj prehranske oskrbe je vzdrževati normalno prehranjenost, ki je pogoj za dobro zdravje ter hitrejšo in boljše zdravljenje.

Hrana s spremenjeno konsistenco je navadno namenjena najobčutljivejšim skupinam starejših, ki bivajo v domovih. S pojmom spremenjena konsistenca hrane poimenujemo različne vrste hrane, ki se od običajne loči po svoji gostoti.

Klasifikacija hrane glede na konsistenco:

- običajna,
- mehka,
- fino sekljana (mleta),
- kašasta (zmešana z mešalnikom),
- tekoča.

9.1 Običajna hrana

Običajno prehrano uživamo, ko nimamo težav z grizenjem, žvečenjem in požiranjem. Za pripravo jedi uporabljamo kakovostna živila:

- meso mladih živali, sočne in primerno termično obdelane mesne in ribje jedi ter sočne jajčne jedi;
- mlade stročnice, dovolj kuhane in po potrebi pretlačene;
- mlado zelenjavo, primerno termično obdelano: sveža zelenjava je drobno narezana, naribana;
- dovolj navlažene in sočne kosmiče;
- žitarice in krompir v obliki sočnih jedi, dovolj kuhane testenine, sočne riževe jedi;
- popolnoma dozorelo sveže sadje ter sadje, narezano na rezine. Sadne jedi v obliki kompotov, sadnih kašic;
- mleko in mlečne izdelke vseh vrst;
- kakovostne maščobe ter
- sočne in rahle sladice.

9.2 Mehka hrana

Mehka hrana je namenjena starejšim, ki imajo težave z rezanjem in žvečenjem. Hrana mora biti sočna in mehka. Posamezen košček hrane ne sme biti večji od $1,5 \times 1,5$ cm.

Tabela 5: Seznam primernih in neprimernih mehkih jedi.

Skupina živil	Primerne jedi	Neprimerne jedi
Meso, perutnina, ribe in jajca	Mesni hašaji Raguji Mesno-zelenjavne omake Različne enolončnice z manjšimi koščki mesa Sočne ribe brez kosti Jajčne omlete	Trdo meso v večjih kosih Ribe s kostmi Ocvrte ribje jedi Pečena jajca
Zamenjave za meso	Mlade stročnice (mladi fižol, mladi grah ipd.) Dobro kuhane stročnice	Trde in vlaknaste stročnice
Zelenjava	Vse vrste kuhane zelenjave brez trših vlaken v manjših koščkih	Trda in vlaknasta zelenjava (koruza) Vse vrste sveže zelenjave
Juhe	Vse vrste juh	Juhe s kosi živil, večjimi od priporočenih
Kosmiči	Navlaženi kosmiči	Suhi kosmiči, kosmiči z oreščki
Žitarice, krompir	Mehke vrste kruha, sočne riževe jedi, sočne jedi s kuskusom, mehke testeninske jedi, kuhane krompirjeve jedi, pireji	Suh kruh, prepečenec, kruh z žitnimi posipi in semeni, ocvrte krompirjeve jedi
Sadje	Sveže sadje brez olupka, narezano na primerno velike koščke, jagodičevje, banana, kuhane sadne jedi (kompoti, sadne kaše)	Suho sadje, ananas
Mleko in mlečni izdelki	Mleko, jogurti, kefir, kislo mleko, skuta, smetana, mlečne kreme, sladoledi, mehki siri	Jogurti z oreščki, trdi siri
Maščobe	Kakovostne maščobe	
Sladice	Mehke, rahle in sočne sladice	Suhi keksi, sladice z oreščki, ananasove sladice, sladice s kokosom, sladice z lepljivimi kremami in prelivi

9.3 Fino sekljana hrana (mleta hrana)

Fino sekljana hrana je namenjena starejšim, ki ne morejo več uživati mehke hrane, konsistenca se bistveno razlikuje od običajne hrane. Fino sekljano hrano lahko brez težav pojedjo tudi ljudje, ki nimajo zob. Koščki hrane ne smejo biti večji od $0,5 \times 0,5$ cm.

Tabela 6: Primeri primernih in neprimernih mletih jedi.

Skupina živil	Primerne jedi	Neprimerne jedi
Meso, perutnina, ribe in jajca	Grobo mleto meso v omaki, grobo mleta riba brez kosti, enolončnice z grobo mletimi živili, mehke jajčne jedi (umešana jajca) Jedi iz te skupine ponudimo z omakami, da olajšamo požiranje.	Večji koščki mesa, trdo in suho meso. ribe s kostmi, večji kosi rib, ocvrte ribje jedi, enolončnice z večjimi kosi živil od priporočenih, pečena in trdo kuhana jajca
Zamenjave za meso	Dobro kuhane, po potrebi pretlačene in pasirane stročnice, tofu, narezan na majhne koščke, po potrebi pretlačen	Trde stročnice, večji kosi tofuja
Zelenjava	Mehka in primerno kuhana, pretlačena, sesekljana in naribana zelenjava	Trda in vlaknasta zelenjava (grah, brstični ohrovt, beluši, sladka koruza, vsa sveža zelenjava in solate
Juhe	Vse vrste juh s koščki živil, ki ne presegajo velikosti priporočenih	Juhe s kosi živil, večjimi od priporočenih
Kosmiči	Kuhani in sočni kosmiči, katerih velikost posameznih delcev ni večja od priporočenih	Suhi kosmiči, kosmiči z oreščki
Žitarice, krompir	Sočen in dobro kuhan riž (gostota mlečnega riža), drobne testenine (sočne v kombinaciji z omako, zelenjavno kašo ipd.), kruhova sredica, po potrebi namočena v mleko, juho ipd., pretlačen krompir, pire	Prepečenec, kruh s skorjico, suhe riževe jedi, suhe testeninske jedi, pečene krompirjeve jedi
Sadje	Pretlačeno sadje (banane), kuhane sadne jedi brez lupin, naribano kuhano sadje	Celo sadje, kuhano sadje z olupki, suho sadje in oreščki, vlaknasto sadje
Mleko in mlečni izdelki	Mleko, mlečni napitki, navadni jogurti, sadni jogurti z dovoljeno velikostjo delcev sadja, kefir, kislo mleko, skuta, skutine kreme, zelo mehki siri, sladoledi, smetana	Jogurt s semeni in oreščki, rezan sir in sir v kockah, lepljivi siri

Skupina živil	Primerne jedi	Neprimerne jedi
Maščobe	Kakovostne maščobe	
Sladice	Keksi, namočeni v mleko, pudingi, rahle strjenke, kreme, kremaste sladice	Suhi keksi in suhe sladice, lepljive sladice, Sladice s semeni, oreščki, kokosom, ananasom

9.4 Kašasta (z mešalnikom zmešana hrana)

Kašasta hrana je namenjena starejšim, ki imajo težave s požiranjem. Pripravljena mora biti na način, da omogoča varno in uspešno požiranje.

Hrana mora biti mehka in sočna. Konsistenca kašaste hrane je takšna, da je možno uživanje jedi zgolj z žlico. Konsistenco hrane te vrste lahko ponazorimo z jedmi, kot so: pudingi, kreme, čežane.

Posamezne komponente obroka (mesna jed, zelenjavna prikuha, priloga) pripravimo in serviramo ločeno. Posebno pozornost moramo nameniti barvnim kombinacijam jedi in splošnemu videzu. Kašasto hrano je pogosto treba obogatiti z živili, ki imajo višjo energijsko in hranilno vrednost (polnomastno mleko v prahu, smetana, maslo ipd.).

Tabela 7: Tabela primernih in neprimernih kašastih jedi.

Skupina živil	Primerne jedi	Neprimerne jedi
Meso, perutnina, ribe in jajca	Mesne in ribje jedi v obliki kaše (z mešalnikom zmešana mesna jed z omako), jajčne kreme, kašasta umešana jajca	Trdo in suho meso, koščki mesa, večji od priporočenih, meso in mesni izdelki, ki niso primerni za mešanje v mešalniku (klobase, slanine), enolončnice s koščki živil, večjimi od priporočenih, trdo kuhana jajca
Zamenjave za meso	Z mešalnikom zmešane stročnice, tofu, humus	Trde stročnice, cele stročnice
Zelenjava	Kuhana in z mešalnikom zmešana zelenjava brez vidnih vlaken, semen, ovojnic	Trda in vlaknasta zelenjava, sveža zelenjava, mleta zelenjava, naribana zelenjava
Juhe	Kremne juhe	Juhe s koščki živil, ki so večji od priporočenih
Kosmiči	Z mešalnikom zmešane in gladke jedi s kosmiči, kašo in zdrobom	Suhi kosmiči, kosmiči z oreščki, koruzni kosmiči
Žitarice, krompir	Z mešalnikom zmešane priloge iz testenin, riža, namočen in z mešalnikom zmešan kruh z dodatkom juhe, mleka, krompirjev pire, krompirjev pire z različno zelenjavo (pire s korenčkom, pire z bučkami ipd.)	Priloge iz riža in testenin, kruh, prepečenec, pečene krompirjeve jedi, krekerji, grisini

Skupina živil	Primerne jedi	Neprimerne jedi
Sadje	Kuhano in z mešalnikom zmešano sadje, sadne kaše, zgoščeni sadni sokovi, z mešalnikom zmešana banana	Celo sadje, kuhano sadje z lupino in semeni, grobo mleto sadje, suho sadje in oreščki
Mleko in mlečni izdelki	Mleko, mlečni napitki, navadni jogurti, sadni jogurti brez sadnih koščkov, kefir, kislo mleko, skutne kreme, kremni siri, sladoled, smetana	Jogurt s semeni in oreščki, rezan sir in sir v kockah, lepljiv sir, trd sir, nepasirana skuta
Maščobe	Kakovostne maščobe	
Sladice	Kreme, strjenke, pudingi, sladoledi, keksi, v mešalniku zmešani s sadjem, keksi, v mešalniku zmešani z mlekom	Suhe torte in keksi, sladice in keksi z oreščki, semeni, kokosom, ananasom, lepljive sladice

9.5 Tekoča hrana

Tekoča hrana je namenjena starejšim, ki imajo težave s požiranjem. Z utekočinjanjem jedi omogočamo uspešno in varno požiranje. Tekoča hrana je lahko za starejše začasna (priprava na diagnostične posege, stanje po operaciji), lahko pa predstavlja trajno obliko prehranjevanja.

Hrana je zmešana v mešalniku (ali s paličnim mešalnikom) do konsistence, ki je medeno tekoča. Jedi lahko uživamo zgolj z žlico ali jih popijemo iz skodelice, npr. debelejšo slamico. Zaradi velike vsebnosti vode je energijsko in hranilno revnejša, zato ji dodajamo visoko energijska hranila, kot so: polnomastno mleko, polnomastno mleko v prahu, smetana, maslo.

Posebno pozornost namenjamo serviranju tekoče hrane. Starejšim jo ponudimo po posameznih komponentah obroka (na primer: tekoča mesna jed, tekoča priloga, tekoča solata, tekoča sladica).

Tabela 8: Tabela primernih in neprimernih tekočih jedi.

Skupina živil	Primerne jedi	Neprimerne jedi
Meso, perutnina, ribe in jajca	Tekoča jed iz mesa, perutnine ali rib (brez kosti, hrustanca, kože), utekočinjene mesne enolončnice, utekočinjena umešana jajca	Trdo in suho meso večji koščki mesa meso, ki se težko meša z mešalnikom pregoste mesne jedi umešana jajca
Zamenjave za meso	Termično obdelane in utekočinjene stročnice	trde in cele stročnice, večji koščki tofuja
Zelenjava	Kuhana zelenjava, utekočinjena z dodatkom juhe, vode, omake ipd.	Trda zelenjava z veliko vlaken, vsa sveža zelenjava, grobo mleto zelenjava, zelenjavne jedi z večjimi koščki od priporočenih.
Juhe	Pasirane in z mešalnikom zmešane juhe, predvsem kremne juhe vseh vrst	Juhe s koščki, večjimi od dovoljenih
Kosmiči	Utekočinjeni kosmiči	Suhi kosmiči, kosmiči s koščki sadja, kosmiči s koščki oreščkov ipd.
Žitarice, krompir	Utekočinjene riževe, testeninske in krompirjeve jedi	Riževe jedi, kruh, prepečenec, pečene krompirjeve jedi, namočen kruh
Sadje	Kuhane in utekočinjene sadne jedi gosti sadni sokovi, smutiji, ki so dovolj razredčeni	Celo sadje, kuhano sadje z lupino in semeni, grobo mleto sadje, suho sadje in oreščki, z mešalnikom zmešana banana, sadne kašice

Skupina živil	Primerne jedi	Neprimerne jedi
Mleko in mlečni izdelki	Mleko, mlečni napitki, navadni jogurt, sadni jogurt z v mešalniku zmešanim sadjem, kefir, kislo mleko, sladoled, tekoče omake iz sira, smetana	Jogurt s semeni, oreščki rezan sir in sir v kockah, lepljiv sir, trd sir, nepasirana skuta, kreme, kremni siri
Maščobe	Kakovostne maščobe	
Sladice	Sladoled, utekočinjeni pudingi, utekočinjene kreme	Suhe torte in keksi, sladice in piškoti z oreščki, semeni, kokosom, ananasom, lepljive sladice, kreme, strjenke

9.6 Zagotavljanje ustrezne konsistence jedi

Za stanovalce so jedi s spremenjeno konsistenco varne za uživanje, le če imajo primerno prilagojeno konsistenco glede na vrsto prehrane, ki jim je predpisana. V praksi se pogosto srečujemo s problemi pregoste oziroma preredke hrane.

Če je hrana pregosta, jo redčimo s primernimi tekočinami glede na vrsto jedi (mleko za mlečne jedi, čiste juhe za glavne jedi), najbolj vsestranska pa je seveda prekuhana pitna voda.

V določenih primerih pa je treba jedi tudi zgostiti. Za zgostitev lahko uporabimo:

- instantne riževe kosmiče,
- krompirjeve kosmiče,
- prepečenec,
- nemastne kekse,
- jedilno želatino.

Za zgoščevanje lahko uporabimo tudi nevtralna instantna gostila za živila, ki so namensko izdelana za prehransko podporo bolnikov z disfagijo. S temi gostili lahko uspešno gostimo tudi tekočine (vodo, čaje, sokove, vino) do gostote sirupa, kreme ali pudinga.

10 PREHRANSKA OBRAVNAVA STAREJŠIH Z MOTNJO POŽIRANJA

Disfagija je izraz za motnjo oziroma težavo pri požiranju tekočine, hrane ali zdravil. Pri starejših lahko take težave privedejo do izgube telesne teže, podhranjenosti, dehidracije, aspiracije ali celo aspiracijske pljučnice. Posledice podhranjenosti so oslavljen imunski sistem, posledično večja dovzetnost za okužbe, upočasnjeno celjenje ran, zmanjšana mišična moč in zmanjšana mobilnost. Podhranjenost v času bolezni negativno vpliva na dolžino bolnišničnega zdravljenja, pojav komplikacij med zdravljenjem, podaljša rehabilitacijo ter pomembno vpliva na končni izid bolezenskega stanja.

Po začetni oceni disfagije je priporočeno redno (tedensko) spremljati težave in prehransko stanje starejšega ter posledično prilagajati način hranjenja.

10.1 Prehranska ocena in načrtovanje prehranske podpore

Prehranska ocena je prvi korak pri načrtovanju prehranske podpore, kadar ugotovimo, da je pri starejšem prisotna motnja požiranja. Vključuje osnovno prehransko anamnezo in oceno splošnega stanja.

Natančna ocena prehranskega stanja je osnova za pripravo individualnega prehranskega načrta.

Za oceno prehranskega stanja starejših se priporoča uporaba MPP (Mini prehranski pregled), ki poleg preseganja vsebuje tudi oceno duševnega in telesnega stanja in odkrije podhranjenost pri številnih ostarelih.

Tabela 9: Mini prehranski pregled – prvi del (Priporočila, 2008)

Mini prehranski pregled (MPP) (4). Prvi del - presejanje	
A) Ali v zadnjih treh mesecih pojedete manj hrane zaradi izgube apetita, težavami s prebavo, žvečenjem ali požiranjem? 0 = huda izguba apetita 1 = zmerna izguba apetita 2 = brez izgube apetita	
B) Izguba teže v zadnjih mesecih? 0 = izguba teže več kakor 3 kg 1 = ne vem 2 = izguba teže med 1 kg in 3 kg 3 = brez izgube teže	
C) Sposobnost premikanja? 0 = vezan na stol ali posteljo 1 = lahko vstanem iz postelje/stola, vendar ne grem ven 2 = grem ven	
D) Ali ste utrpeli psihološki stres ali akutno obolenje v zadnjih treh mesecih? 0 = da 2 = ne	
E) Nevropsihološke težave? 0 = huda demenca ali depresija 1 = blaga demenca 2 = brez psiholoških težav	
F) Indeks telesne mase (ITM) (kg/m ²)? 0 = ITM < 19 1 = ITM med 19 - 21 2 = ITM med 21 - 23 3 = ITM > 23	
Točkovanje (iz 1. dela maks. 14 točk) 12 točk ali več = normalno - ni nevarnosti → ni potrebno dokončati pregleda 11 točk ali manj = mogoča podhranjenost → pregled naj se nadaljuje	

V načrtovanje prehranske podpore so poleg starejšega z motnjo požiranja vključeni tudi zdravniki, ki bolnika zdravijo, ter ostali člani multidisciplinarnega tima (govorno-jezikovni terapevt, ki določi stopnjo in obseg motenj požiranja; klinični dietetik, ki izdelava prehranski načrt; medicinska sestra, ki skrbi za izvajanje prehranskega načrta). Medicinska sestra je bistvenega pomena za ekipo, saj je v stalnem stiku s starejšim in lahko najbolje spremlja prehranjevanje in težave. Zelo pomembno je, da imajo zaposleni v kuhinji dovolj podatkov in natančna navodila za pripravo ustrezne prehrane (hrana s spremenjeno konsistenco).

10.2 Osnovna prehranska priporočila za starejše z motnjo požiranja

Priporočene in odsvetovane jedi/živila pri disfagiji

Tabela 10: Priporočene in odsvetovane jedi/živila pri disfagiji.

	Priporočene jedi/živila	Odsvetovane jedi/živila
Gostota in viskoznost morata biti prilagojeni različnim stopnjam požiranja.		
Pijače	Vse vrste čajev, naravni sadni sokovi in kompoti, žitna kava; sladkamo lahko s sladkorjem ali medom. Okus lahko izboljšamo z limoninim sokom; prava kava, vroča čokolada, kakav, pravi čaji v manjših količinah	Vse alkoholne, gazirane in mrzle pijače
Mleko	Mleko kot samostojna jed ali kot dodatek drugim jedem, vendar le, če ga bolnik dobro prenaša; mleko v prahu za bogatenje jedi	/
Mlečni izdelki	Jogurt in ostali mlečni izdelki: kislo mleko, pinjenec, kefir, skuta, mehak sir, sladoled, mlečni riž, mlečni zdrob, dobro namočeni koruzni kosmiči z mlekom ali jogurtom	Pikanten, zrel, masten sir; sladoled, jogurt in napitki s koščki sadja ali oreščki
Jajca	Mehko kuhano ali na oko pečeno jajce; jajca, zakuhana v juhi ali kot dodatek jedem, jajčne kreme, majoneza; jajčni beljak za bogatenje jedi	Jajca v večjih količinah, trdo kuhana jajca, jajca v solati
Juhe in enolončnice	Vse juhe in enolončnice, sestavljene iz dovoljenih živil	Vse pikantne, mastne in močno začinjene juhe in enolončnice
Meso in mesni izdelki	Mlado meso brez vidne maščobe: teletina, govedina, kunec, konjsko meso, svinjina, piščanec brez kože, puran; sladkovodne in morske ribe; pusta kuhana šunka, kuhan pršut brez vidne maščobe, piščančja in puranja prsa v ovitku, salame brez vidne maščobe, hrenovke, paštete	Meso starejših živali, meso z veliko vidne maščobe, prekajeno meso, klobase, salame z veliko količino vidne maščobe
Priloge	Testenine, riž, pšenični in koruzni zdrob, pšenična bela moka, riževa moka, krompir, žganci, cmoki, svaljki in štruklji vseh vrst, črna, ržena, ajdova moka in kaše	Žita, ki po kuhanju ohranjajo grobo teksturo (npr.: ječmenova kaša)
Kruh	Mehak kruh vseh vrst, prepečenec, ki se namoči	Polnozrnati kruh s semeni

	Priporočene jedi/živila	Odsvetovane jedi/živila
Mlada zelenjava	Korenje, cvetki cvetače, cvetki brokolija, blitvini listi, špinača, bučke, sladka repa, zelje, beluši, rdeča pesa, rumena in zelena koleraba; vsa zelenjava naj bo kuhana ali dušena; paradižnik naj bo blanširan, olupljen in brez semen; kumare morajo biti olupljene, brez semen in kuhane Dobro kuhane in pasirane stročnice: soja, fižol, leča, bob, grah, čičerika	Vse vrste surove zelenjave: vse trde solate, kumare, sveža čebula in česen, paprika, rdeča in črna redkev, zelje; ohrovt, stročki fižol, koruza, gobe, kislata repa, kislo zelje
Sadje	Banana, kuhano in olupljeno sadje, vloženo sadje, kompoti, sveže pripravljene sadni sokovi, čežana, marmelada, med	Hruške, jagode, borovnice, maline, robide, grozdje, ananas, kokos, suho sadje, arašidi, mandeljni, orehi, lešniki, pistacija
Sladice	Vse mehke, sočne sladice, dobro prepojeni biskviti, goste kreme, mus ali sladoled, če stopnja požiranja to dopušča	Trdi keksi, sladice z oreščki, semeni, s suhim sadjem, kokosom, ananasom; lepljivi bomboni, karamele
Maščobna živila	Sončnično olje, oljčno olje, repično olje, maslo, margarina, majoneza, kislata in sladka smetana	Svinjska mast, zaseka, ocvirki, prekajena slanina
Začimbe	Sol, sadni in vinski kis, limonin sok, peteršilj, drobnjak, list zelene, lovor, rožmarin, mleta kumina, origano, majaron, kuhana čebula, kuhan česen, timijan, šetraj, cimet, vanilja, janež, meta, muškatni orešček, bazilika, sladkor	Poper, sladka in ostra paprika, gorčica, hren in vse ostre začimbe, gobe, jušna kocka

Starejše, ki imajo motnje požiranja zaradi nevroloških vzrokov, je priporočljivo zgodaj začeti hraniti enteralno, lahko v obliki peroralnih prehranskih dodatkov ali po hranilni cevki. Najprej poskušamo z dopolnilno prehrano, ki jo dajemo oralno v obliki posebnih napitkov.

10.3 Uživanje tekočine

Za nekatere starejše odrasle z disfagijo predstavlja problem pri požiranju redka tekočina. V takem primeru se redke tekočine primerno zgosti z zgoščevalci tekočin, ki se lahko uporabljajo za tekočino in jedi, hladne in vroče. Zgoščene jedi oz. tekočina se lahko pogrevajo, ohlajajo ali zamrznejo (ne da bi spremenile konsistenco). Pri zgoščevanju tekočine je treba upoštevati navodila proizvajalca.

Nevarnost dehidracije pri bolnikih z motnjami požiranja je pogosto podcenjena, zlasti pri bolnikih, ki se hranijo z normalno prehrano skozi usta. Pri redkih jedeh in napitkih težje nadzorujemo primerno gostoto. Starejši, ki spiše manj kot 4 skodelice (8 dl) goste tekočine na dan, tvega dehidracijo, zato je vnos tekočin

treba spremljati.

10.4 Zaključek

Pravočasno prepoznavanje motenj požiranja in načrtovanje ustrezne prehranske podpore je bistvenega pomena za preprečevanje podhranjenosti in njenih posledic. Vključeni člani multidisciplinarnega tima morajo biti dobro povezani in ustrezno strokovno usposobljeni, prenos informacij v kuhinjo mora biti natančen, navodila za pripravo hrane razumljiva. Priporoča se, da se za vsakega starejšega z ugotovljeno motnjo požiranja pripravi prehranski načrt.

11 ENTERALNA PREHRANA

Enteralna prehrana, ki zajema (per)oralna prehranska dopnila (vnos skozi usta) in sondno hranjenje, zagotavlja ustrezen vnos hranil za starejše, pri katerih vnos skozi usta ni zadosten. Način hranjenja in poti vnosa hrane so odvisni od njegovega zdravstvenega stanja in pričakovanega trajanja enteralnega hranjenja.

Enteralno hranjenje preko sonde uvedemo starejšim, ki z normalno prehrano skozi usta ne morejo pokriti svojih dnevnih energijskih potreb, kadar obstaja visoko tveganje za aspiracijo oziroma kadar obstaja nezmožnost hranjenja skozi usta zaradi kliničnega stanja, diagnoze ali prognoze. Uporabljamo ga, dokler se požiranje ne izboljša in postane vnos energije in hranil zadosten, velikokrat pa je ta oblika hranjenja dokončna.

Pri starejših z motnjami požiranja zaradi nevroloških vzrokov je priporočljivo uvesti zgodnje enteralno hranjenje. Najprej poskušamo z dopolnilno prehrano, ki jo dajemo oralno v obliki posebnih napitkov. S tem tudi preizkušamo pacientovo požiranje. Če tak način prehranjevanja ne stabilizira ali izboljša njegove prehranjenosti, lahko začnemo že zgodaj razmišljati o prehrani preko hranilne cevke, da še pravočasno ustavimo poslabšanje stanja.

Pri starejših z nevrološko disfagijo uporabimo za dolgotrajno prehransko podporo raje perkutano endoskopsko gastrostomo (PEG), ker jo spremlja manj zapletov in se z njo dosega boljše prehransko stanje. Uporabimo jo, kadar predvidevamo enteralno hranjenje, daljše od štirih tednov.

Namen enteralnega načina prehranjevanja je:

- zagotavljanje potrebne energije in hranil in preprečevanje podhranjenosti,
- ponovna hidracija starejšega,
- ustaviti poslabšanje kakovosti življenja, ki se pojavi zaradi nezadostnega vnosa hrane in njegovih posledic.

Enteralno hranjenje se lahko izvaja kot:

- aktivna oblika prehranske podpore, ko starejšega preko hranilne cevke dohranjujemo oziroma zagotavljamo zadosten energijski in hranilni vnos,
- aktivna oblika hranjenja, ko postane uživanje hrane zaradi določenega razloga nemogoče,
- za enteralno prehranjevanje se uporabljajo medicinsko definirani pripravki ali doma pripravljena tekoča hrana.

Doma pripravljena tekoča hrana:

- pripravljamo jo tako, da živila skuhamo in v mešalniku, ob dodajanju tekočine, dobro zmešamo v mešalniku (včasih tudi pasiramo). Primerna je za hranjenje po sondi in tudi skozi usta.

Pomanjkljivosti:

- veliko nihanje hranil, energijske vrednosti kljub predhodno dobro načrtovani in izračunani vrednosti (beljakovinsko-energijska podhranjenost),
- pestrost živil je omejena,
- večje tveganje za mikrobiološko kontaminacijo,
- priprava je zamudna, zahteva dobro opremljenost kuhinje,
- zaradi termičnih in tehnoloških postopkov (mletje, precejanje) se uniči veliko mikrohranil,
- višja viskoznost in osmolarnost hrane, kar zahteva počasno aplikacijo.

Tovarniško pripravljena enteralna mešanica:

- je napolnjena, zaprta in sterilizirana v tovarni,
- originalno zaprt pripravek hranimo pri sobni temperaturi,
- standardne enteralne formule imajo hranilno sestavo, ki ustreza idealnim vrednostim za makro- in mikrohranila za zdravo populacijo,
- enteralne formule, ki so specifične za posamezne bolezni, ustrezajo specifičnim bolezenskim presnovnim potrebam.

Kadar imajo bolniki vstavljen sondo, preko katere se vnašata hrana in tekočina, se priporoča uporaba medicinsko definiranih pripravkov.

Priprava tekoče hrane je zelo težka in zahtevna naloga, za doseganje energijske in hranilne vrednosti ter mikrobiološke ustreznosti je potrebno natančno preračunavanje receptur, skrbno izbiranje živil in izvajanje ukrepov za zmanjševanje mikrobiološkega tveganja. Ob hranjenju izključno z doma pripravljeno tekočo hrano je nujno skrbno spremljati stanje prehranjenosti in ob poslabšanju ustrezno ukrepati.

Izjeme za uporabo doma pripravljene tekoče hrane so lahko slabša dostopnost izdelkov npr. v kriznih situacijah, paliativno hranjenje.

Kombinacija medicinsko definiranih pripravkov in doma pripravljene tekoče hrane preko hranilne cevke pod posebnimi pogoji prav tako zahteva natančno načrtovanje in spremljanje vnosa ter stanja prehranjenosti.

11.1 Praktična navodila za izvajanje enteralnega hranjenja

Načini sondnega hranjenja:

- BOLUSNO hranjenje – bolnik prejema sondno prehrano s pomočjo brizgalke v večkratnih obrokih čez dan;
- KONTINUIRANO hranjenje – bolnik prejema sondno prehrano s kontinuiranim kapljanjem preko gravitacijskega seta ali črpalke preko celotnega dneva (uporaba črpalke v primerih, ko je potrebno počasno dovajanje hrane čez dan).

Postopek sondnega hranjenja:

- po vstavitvi sonde (PEG) bolniku v prvih 12–24 urah dovajamo samo vodo;
- v prvih 5 dneh postopoma povečujemo volumen sondne prehrane do željenega volumna;
- ob slabosti, bruhanju in napenjanju se vedno vrnemo korak nazaj ali po potrebi na prvotni korak;
- preidemo iz bolusnega hranjenja na sete za hranjenje;
- sondo pred hranjenjem in po njem spremo z vodo, da se ne bi zamašila.

Energijske in beljakovinske potrebe:

- dnevne energijske potrebe – starejši od 65 let 30 kcal/kg TT/dan, odvisno od zdravstvenega stanja, aktivnosti;
- dnevne beljakovinske potrebe 1,0–1,5 g/ kg TT/dan;
- tekočinske potrebe 30 ml/kg TT/dan.

PRIMER: Izračun potreb po vodi

70 let stara in 60 kg težka gospa dnevno prejme 1.000 ml industrijsko pripravljene enteralne mešanice (vsebnost vode npr. = **850 ml**)

STAREJŠI (>55 let) potrebujejo 30 ml/kg TT $30 \text{ ml} \times 60 \text{ kg} = 1.800 \text{ ml}$ tekočine/dan

$1.800 \text{ ml} - 850 \text{ ml} = 950 \text{ ml/dan}$ treba dodati

Odšteti je treba vodo, s katero spiramo sondo vsake 4 ure.

Potrebe po vodi so odvisne tudi od starosti, bolezenskega stanja in zdravljenja. Potrebe se povečajo, kadar je zvišana telesna temperatura, ob driski, bruhanju, čezmernem potenju, drenaži, fistulah, kroničnih ranah ipd.

11.2 Povzetek

Huda in napredujoča akutna in kronična bolezenska stanja so pogosto povezana s tveganjem za podhranjenost. Pravočasna prehranska podpora v obliki peroralnih prehranskih dodatkov, hranjenja preko hranilne cevke in drugih prehranskih ukrepov močno vplivajo na prehranski status starejše osebe. Poleg tega je pomembno pravočasno prepoznati in odpravljati tudi težave, povezane z okvarjeno sposobnostjo hranjenja, žvečenja in požiranja. Pri načrtovanju prehranske podpore prehransko ogroženih starejših mora sodelovati multidisciplinarni tim, v katerega so vključeni strokovnjaki z različnih strokovnih področij. Kadar starejši kljub vsem ukrepom hujšajo in je prehranjevanje skozi usta še komaj mogoče, se priporoča hranjenje preko sonde, predvsem preko perkutane endoskopske gastrostome (PEG). Še vedno pa je mogoča kombinacija hranjenja preko sonde in ust.

12 PREHRANA PRI PALIATIVNI OSKRBI

Prehrana ima pomembno vlogo v medicini in tudi v življenju starejše osebe. V pozni starosti in ob napredovali kronični bolezni se zaradi presnovnega stresa spremeni tudi potreba po posameznih hranilih. Zato starejši in bolniki z zelo napredovalimi kroničnimi boleznimi potrebujejo presnovnim potrebam prilagojeno prehransko podporo.

S prehransko podporo preprečujemo tudi podhranjenost starejših, ki močno pospeši procese staranja in kahektične procese pri kroničnih bolnikih. S prehransko podporo poskušamo čim dlje ohranjati funkcionalno maso telesa ter s tem zmogljivost in kakovost življenja starejše osebe.

Cilji prehranske podpore se spremenijo s staranjem in napredovanjem kroničnih bolezni.

Ko starejši vstopi v paliativno fazo, se oskrba osredotoči predvsem na lajšanje simptomov in postane pokrivanje prehranskih potreb manj pomembno, v ospredju je kakovost posameznikovega življenja. Svetuje se hrana, ki jo naš stanovalec lahko prenaša, ki predstavlja minimalno breme in obenem ustreza presnovnim potrebam v paliativni fazi.

Pri terminalnih oziroma umirajočih bolnikih hranila niso koristna, so nepomembna, večina starejših potrebuje minimalne količine hrane in nekaj vode za zmanjšanje lakote in žeje. Pri vseh odločitvah, še posebno pri paliativni parenteralni prehranski podpori ter hidraciji, je v izogib težkim nesoglasjem in dodatnim kliničnim problemom potrebna dobra strokovno podprta in odkrita komunikacija med bolnikom, svojci, lečečim zdravnikom in drugim strokovnim kadrom, ki timsko skrbijo za umirajočega.

13 JEDILNIKI

Količine v receptih so preračunane za 1 osebo. Napitki ob obrokih nimajo dodanega sladkorja, razen če je to posebej navedeno.

13.1 Pomladansko-poletni jedilnik 1

Tabela 11: Jedilnik 1.

Obrok	Jedi
Zajtrk	Črni kruh (60 g), frtalja, češnje (120 g), posneto mleko (200 g)
Zajtrk vsebuje	73 g ogljikovih hidratov, 22 g beljakovin, 15 g maščob, 4 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2178 kJ (522 kcal)
Dopoldanska malica	Marelični napitek
Dopoldanska malica vsebuje	30 g ogljikovih hidratov, 4 g beljakovin, 1 g maščob, 5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 595 kJ (142,8 kcal)
Kosilo	Koruzna juha, široki rezanci z beluši, regratova solata, graham štručka (30 g), hladen metin čaj
Kosilo vsebuje	79.5 g ogljikovih hidratov, 29 g beljakovin, 22 g maščob, 9 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2670 kJ (640,8 kcal)
Popoldanska malica	Domače jagode (250 g), polnozrnato pecivo (30 g)
Popoldanska malica vsebuje	30 g ogljikovih hidratov, 2 g beljakovin, 0 g maščob, 7 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 550 kJ (132 kcal)
Večerja	Zelenjavna šara, ajdova žemlja, skutna krema
Večerja vsebuje	65 g ogljikovih hidratov, 23 g beljakovin, 19 g maščob, 11 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2235 kJ (536,4 kcal)
Celodnevni jedilnik vsebuje	277.5 g OH, 80 g B, 57 g M, 36 g VL Energijska vrednost: 8228 kJ (1974,72 kcal)

Recepti za 1 osebo

Frtalja

Sestavine:

- 1 jajce
- Pomladanska zelišča (čemaž, koprive, regrat, rukola, peteršilj, čebulna stebelca, bazilika ipd.)
- 20 g gladke moke
- 50 g posnetega mleka Fina morska sol
- 5 g oljčnega olja

Postopek priprave:

Jajce razmešamo z mlekom in moko. Zmerno solimo ter dodamo očiščena in drobno zrezana zelišča in zelenjavo. Pečemo na ogretem olju v ponvi, najprej na eni nato pa še na drugi strani, da se lepo zapeče.

Frtalja je slovenska narodna jed. Najbolje jo poznajo in tudi največ pripravljajo na Primorskem. Frtalja je vrsta jajčne omlete, ki je okrogle oblike. V jajčno testo so običajno dodana različna pomladanska zelišča, lahko pa tudi različni mesni izdelki (na primer pršut) in sezonska zelenjava.

Marelični napitek

Sestavine:

- 200 g marelic (svežih ali zamrznjenih)
- 100 g probiotičnega jogurta
- 10 g kristalnega sladkorja
- listi melise

Postopek priprave:

Marelince opremo in odstranimo koščice. Sladkamo, dodamo jogurt in s paličnim mešalnikom zmešamo v napitek. Okrasimo z listi melise.

Koruzna juha

Sestavine:

- 250 g goveje juhe
- 20 g koruznega zdroba
- 40 g koruznega zrnja
- sesekljan peteršilj

Postopek priprave:

V čisto govejo juho zakuhamo koruzni zdrob ter dobro prevremo. Dodamo posebej kuhana koruzna zrna, ki jih lahko pustimo cela ali pa jih dodamo pretlačena. Juho pred postrežbo potresemo s sesekljanim peteršiljem.

Široki rezanci z beluši

Sestavine:

- 30 g sladke smetane
- 100 g belušev
- 70 g piščančjega fileja
- Polsuho belo vino,
- sol, bazilika, poper
- 5 g škrobne moke
- kostna juha za zalivanje
- 40 g polnozrnatih širokih rezancev

Postopek priprave:

Beluše očistimo in blanširamo, file narežemo na trakce. Sladko smetano ogrejemo v ponvi, dodamo narezan file, beluše, dodamo žlico vina, začínimo in na hitro dušimo. Zgostimo z žličko škrobnega podmeta. Široke rezance skuhamo posebej, še vroče prelijemo s pripravljeno omako in postrežemo.

Regratova solata

Sestavine:

- 100 g regrata
- 40 g krompirja
- 5 g sončničnega olja
- sesekljan česen,
- fina morska sol
- vinski kis po okusu

Postopek priprave:

Na bližnjem travniku nabran regrat otrebimo, očistimo ter peremo, dokler voda, v kateri ga peremo, ni povsem čista. Opranega drobno zrežemo, dodamo kuhan, še nekoliko topel in pretlačen krompir. Dodamo solatni preliv, dobro premešamo in ponudimo.

Zelenjavna šara

Sestavine:

- 10 g sončničnega olja
- 25 g sladke repe
- 25 g gomoljne zelene
- 50 g rumenega korenčka
- 25 g pastinaka
- 25 g rumene kolerabe
- 40 g krompirja
- peteršilj, sol, majaron
- kostna juha za zalivanje

Postopek priprave:

Vso zelenjavo očistimo, operemo in narežemo na kocke. Zelenjavo nekoliko podušimo na olju in začínimo. Dodamo na kocke narezan krompir, zalijemo s kostno juho in kuhamo, da se zelenjava in krompir zmehčata. Ponudimo z ajdovo žemljo.

Skutna krema

Sestavine:

- 100 g skute
- 25 g kisle smetane
- 50 g poljubnega sadja (na primer različnih gozdnih sadežev)
- 10 g kristalnega sladkorja

Postopek priprave:

Skuto pretlačimo, dodamo kislo smetano, sladkor in kuhane ter nekoliko odcejene gozdne sadeže. Vse sestavine gladko premešamo in ponudimo kot poobedek pri večerji.

13.2 Pomladansko-poletni jedilnik 2

Tabela 12: Jedilnik 2.

Obrok	Jedi
Zajtrk	Polnozrnat kruh (90 g), drobnjakov namaz, melona (250 g), zeliščni čaj
Zajtrk vsebuje	75 g ogljikovih hidratov, 13 g beljakovin, 7 g maščob, 7,5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1790 kJ (429,6 kcal)
Dopoldanska malica	Sveže jagode z jogurtom in misliji
Dopoldanska malica vsebuje	55 g ogljikovih hidratov, 11 g beljakovin, 2 g maščob, 9 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1200 kJ (288 kcal)
Kosilo	Paradižnikova juha s proseno kašo, rižota s šampinjoni, radičeva solata, voda
Kosilo vsebuje	68 g ogljikovih hidratov, 29 g beljakovin, 19 g maščob, 11 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2353 kJ (564,72 kcal)
Popoldanska malica	Breskev (160 g), polbeli kruh (60 g)
Popoldanska malica vsebuje	45 g ogljikovih hidratov, 4 g beljakovin, 0 g maščob, 5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 850 kJ (204 kcal)
Večerja	Pisana poletna solata, graham žemlja (60 g), metin čaj
Večerja vsebuje	45 g ogljikovih hidratov, 24 g beljakovin, 14 g maščob, 12 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1695 kJ (406,8 kcal)
Celodnevni jedilnik vsebuje	288 g OH, 81 g B, 42 g M, 44,5 g VL Energijska vrednost: 7888 kJ (1893,12 kcal)

Recepti za 1 osebo

Drobnjakov namaz

Sestavine:

- 50 g puste skute
- 25 g kisle smetane (2 žlici)
- fina morska sol,
- narezan svež drobnjak

Postopek priprave:

Pusto skuto pretlačimo in gladko razmešamo s kislom smetano. Dodamo narezan drobnjak, premešamo in zmerno solimo.

Drobnjak lahko uspešno raste v cvetličnem lončku na okenski polici. Tako bomo imeli vedno na voljo prijetno dišavnico z blagim okusom po česnu.

Sveže jagode z jogurtom in misliji

Sestavine:

- 250 g jagod z domačega vrta
- 1 jogurt, navadni, iz posnetega mleka (150-gramski lonček)
- 40 g mislijev brez sladkorja (2 žlici)
- nekaj listov melise

Postopek priprave:

Jagode očistimo in splaknemo pod tekočo vodo. Večje narežemo na polovico ali na četrtine. Prelijemo jih z jogurtom in potresemo z dvema žlicama mislijev. Z listi melise tej okusni jedi popestrimo videz in okus.

Jagode spadajo v skupino sadja, ki vsebuje veliko vode. So aromatični vir vitamina C.

Paradižnikova juha s proseno kašo

Sestavine:

- 150 g svežega paradižnika (2 manjša paradižnika)
- 5 g oljčnega olja (1 žlička)
- 50 g mladega korenčka
- 20 g prosene kaše
- lovorjev list, morska sol, sesekljan zeleni peteršilj, bazilika, rdeče vino
- po želji malo sladkorja

Postopek priprave:

Paradižnik in korenček očistimo in operemo. Narežemo na manjše dele. Podušimo na oljčnem olju in kuhamo, da se zmehča. Zelenjavo zmešamo s pomočjo paličnega mešalnika. Zakuhamo oprano proseno kašo, posolimo ter dodamo lovorjev list. Kuhamo še približno 20 minut. Za bolj sladkast okus juhe lahko dodamo malo sladkorja. Pred serviranjem jo potresemo s seseklanim peteršiljem. Okus izboljšamo z rdečim vinom in grobo zrezano svežo baziliko.

Paradižnik sodi med najpogostejše in najbolj vsestransko uporabljano živilo mediteranske kuhinje. Mediteransko prehrano uvrščamo med najbolj zdrave na svetu.

Rižota s šampinjoni

Sestavine:

- 5 g sončničnega olja (1 žlička)
- 50 g pora
- 75 g svežih šampinjonov
- 40 g mladega graha
- 70 g mladega govejega stegna
- 40 g napoliranega riža
- fina morska sol,
- kostna juha za zalivanje,
- timijan,
- sesekljan zelen peteršilj

Postopek priprave:

Vso zelenjavo očistimo in operemo. Por prepolovimo po dolžini in drobno zrežemo. Šampinjone zrežemo na lističe. Na ogretem olju prepražimo por, dodamo na manjše kocke narezano goveje stegno, posolimo, zalijemo s kostno juho in dušimo skoraj do mehkega. Dodamo še grah in šampinjone ter nekoliko podušimo. Vsujemo riž in zalijemo s kostno juho. Počakamo, da zavre. Pokrijemo in počakamo, da se riž napne in zmehča.

Riž predstavlja osnovno prehrano več kot polovice svetovnega prebivalstva. Ne vsebuje glutena in praviloma ne povzroča alergij.

Radičeva solata

Sestavine:

- 100 g rdečega radiča
- 5 g bučnega olja (1 žlička)
- razredčen vinski kis po okusu
- fina morska sol

Postopek priprave:

Radič očistimo in operemo posamezne liste. Narežemo jih »na zelje« (tanjše rezance). Iz bučnega olja, kisa, soli in nekoliko vode pripravimo preliv. Prelijemo čez radiča ter dobro premešamo.

Pisana poletna solata

Sestavine:

- 5 g sončničnega olja
- 70 g piščančjega fileja
- 20 g mlade koruze (1 žlica)
- 75 g rdeče paprike
- 50 g mlade čebule (skupaj z zelenjem)
- 100 g mladega stročjega fižola
- jabolčni kis po okusu,
- naribane kisle kumarice,
- fina morska sol,
- origano
- 5 g olja iz koruznih kalčkov (1 žlica)

Postopek priprave:

Piščančji file posolimo in spečemo v ponvi z dodatkom olja. Pečenega ohladimo in narežemo na tanke rezine. Koruzo in stročji fižol skuhamo v osoljeni vodi ter ohladimo. Rdečo papriko in mlado čebulo očistimo in operemo ter drobno zrežemo. Vse sestavine premešamo ter začínimo z oljem, jabolčnim kisom in origanom. Potresemo z naribanimi kumaricami in serviramo.

13.3 Pomladansko-poletni jedilnik 3

Tabela 13: Jedilnik 3.

Obrok	Jedi
Zajtrk	Ovseni kruh (75 g), puranja šunka (40 g), maslo (6 g), maline (250 g), posneto mleko
Zajtrk vsebuje	70 g ogljikovih hidratov, 20 g beljakovin, 9 g maščob, 15 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1890 kJ (453,6 kcal)
Dopoldanska malica	Kislo mleko, nektarina (120 g), keksi (25 g)
Dopoldanska malica vsebuje	40 g ogljikovih hidratov, 9 g beljakovin, 2 g maščob, 2,5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 900 kJ (216 kcal)
Kosilo	Kolerabična juha, pečena postrv, blitva s krompirjem, pečena paprika v solati, voda
Kosilo vsebuje	54 g ogljikovih hidratov, 26 g beljakovin, 19 g maščob, 14 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2195 kJ (526,8 kcal)
Popoldanska malica	Hruška (150 g), polnozrnata štručka (60 g)
Popoldanska malica vsebuje	45 g ogljikovih hidratov, 4 g beljakovin, 0 g maščob, 9 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 850 kJ (204 kcal)
Večerja	Rezančev narastek z mesom, solata, čaj z limono
Večerja vsebuje	45 g ogljikovih hidratov, 24 g beljakovin, 13,5 g maščob, 6 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1680 kJ (403,2 kcal)
Celodnevni jedilnik vsebuje	254 g OH, 83 g B, 43,5 g M, 46,5 g VL Energijska vrednost: 7515 kJ (1803,6 kcal)

Recepti za 1 osebo

Kolerabična juha

Sestavine:

- 0,25–0,3 l kostne juhe
- 150 g nadzemne – zelene kolerabice
- 20 g pšeničnega zdroba
- morska sol,
- mleti poper,
- mleta kumina,
- sesekljan zeleni peteršilj

Postopek priprave:

Nadzemno kolerabico operemo in olupimo. Narežemo na tanjše rezine. Zalijemo jo s kostno juho in kuhamo do mehkega. V vrelo juho zakuhamo pšenični zdrob. Juho zmerno solimo ter obogatimo z mleto kumino, poprom in sekljanim peteršiljem.

Najboljša za uporabo je **mlada kolerabica**. Takšna je mehka in okusna. Starejša kolerabica je žilava, olesenela in se tudi po kuhanju ne zmehča.

Pečena postrv

Sestavine:

- 100 g postrvjega fileja
- 5 g sončničnega olja
- sesekljan zeleni peteršilj, žlica dobrega belega vina, fina morska sol

Postopek priprave:

V ribarnici kupimo že pripravljen file. Za peko uporabimo ponev, ki preprečuje prižemanje. File opečemo na olju. Osnovi, ki je nastala pri pečenju, dodamo belo vino, sesekljan peteršilj, malo prevremo ter nastalo omako prelijemo po pečenem fileju.

Blitva s krompirjem

Sestavine:

- 5 g oljčnega olja (1 žlička)
- 100 g mlade blitve
- 100 g mladega krompirja
- fina morska sol,
- poper,
- peteršilj

Postopek priprave:

Blitvo očistimo in operemo. Krompir ostrgamo, operemo in narežemo na srednje velike kocke. Blitvo blanširamo v osoljenem kropu. Medtem skuhamo še krompir. Na ogretem oljčnem olju podušimo blitvo, dodamo kuhan krompir, začinimo ter vse dobro premešamo.

Pečena paprika v solati

Sestavine:

- 150 g podolgovate rdeče paprike
- 5 g sončničnega olja
- morska sol,
- česen,
- vinski kis

Postopek priprave:

Papriko operemo in osušimo. Pekač obložimo s papirjem za peko in naložimo papriko. Pečemo jo v dobro ogreti pečici. Pečena je, ko se lepo zabarva in odstopi kožica. Pečeno, še toplo, olupimo. Mariniramo jo z oljem, česnom, vinskim kisom in solimo.

Rdeča paprika vsebuje veliko antioksidantov: vitamina C in E ter karotena. Prijetno popestritev obrokov predstavljata tudi njena aroma in barva.

Testeninski narastek z mesom

Sestavine:

- 5 g sončničnega olja
- 70 g mladega govejega plečeta
- 50 g čebule
- 100 g mladega zelja
- 25 g paradižnikove pulpe (1/2 žlice)
- 40 g poljubnih testenin (na primer blekov)
- majaron,
- mleto kumina,
- fina morska sol

Postopek priprave:

Na olju prepražimo sesekljano čebulo, dodamo mleto pleče, solimo, zalijemo z malo kostne juhe in dušimo. Počakamo, da se meso nekoliko zmehča ter dodamo še drobno narezano zelje, paradižnikovo pulpo, majaron in kumino. Vse sestavine dušimo do mehkega in po potrebi zalivamo s kostno juho. Testenine skuhamo posebej. Kuhanim testeninam primešamo mesni haše z zeljem. Maso namestimo v mali pekač, ki smo ga obložili s papirjem za peko. Pečemo v ogreti pečici 30 minut. Pred serviranjem pustimo, da narastek nekoliko stoji.

Solata endivija s korenčkom

Sestavine:

- 100 g solate endivija
- 50 g naribanega mladega korenčka
- 5 g sončničnega olja
- limonin sok, voda

Postopek priprave:

Endivijo očistimo in operemo cele solatne liste. Narežemo jih na manjše dele. Dodamo nariban mlad korenček. Solato prelijemo s prelivom iz olja, limoninega soka, vode in soli ter dobro premešamo.

13.4 Pomladansko-poletni jedilnik 4

Tabela 14: Jedilnik 4.

Obrok	Jedi
Zajtrk	Mlečni ješprenček, borovnice (200 g)
Zajtrk vsebuje	80 g ogljikovih hidratov, 14,5 g beljakovin, 8 g maščob, 16 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2085 kJ (500,4 kcal)
Dopoldanska malica	Probiotični jogurt, jabolko (150 g), prepečenec (40 g)
Dopoldanska malica vsebuje	55 g ogljikovih hidratov, 11 g beljakovin, 2 g maščob, 6 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1450 kJ (348 kcal)
Kosilo	Stročji fižol na golaž, polbel kruh (60 g)
Kosilo vsebuje	60 g ogljikovih hidratov, 26 g beljakovin, 14 g maščob, 10 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1995 kJ (478,8 kcal)
Popoldanska malica	Lubenica (300 g), kornšpic (30 g)
Popoldanska malica vsebuje	45 g ogljikovih hidratov, 4 g beljakovin, 0 g maščob, 2 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 850 kJ (204 kcal)
Večerja	Bučni polpeti, paradižnikova solata, ajdova štručka (30 g), čaj materine dušice
Večerja vsebuje	45 g ogljikovih hidratov, 24 g beljakovin, 19 g maščob, 7,5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1940 kJ (465,6 kcal)
Celodnevni jedilnik vsebuje	285 g OH, 80 g B, 43 g M, 41,5 g VL Energijska vrednost: 8320 kJ (1996,8 kcal)

Recepti za 1 osebo

Mlečni ješprenček

Sestavine:

- 300 g posnetega mleka
- 40 g ješprenčka
- 12 g domačega cvetličnega medu (2 žlički)
- 6 g masla (1 žlička)
- fina morska sol

Postopek priprave:

Ker se ješprenček kuha precej časa, ga lahko skuhamo vnaprej. Skuhamo ga v vreli in nekoliko osoljeni vodi. Ko je povsem mehak, odlijemo odvečno vodo. Za zajtrk ga prelijemo z vročim mlekom, ki smo mu dodali žličko masla. Jed izboljšamo z dvema žličkama domačega medu.

Ješprenček poznamo predvsem kot živilo, ki ga uporabljamo za pripravo dobro znane domače jedi: ričeta. Zelo uporaben in okusen pa je tudi v drugih jedeh, na primer v solatah, narastkih, kot zamenjava za riž v mesnih cmokih, za mlečne jedi. Je odličen vir vlaknin.

Stročji fižol na golaž

Sestavine:

- 10 g sončničnega olja
- 100 g rumenega stročjega fižola
- 50 g pora
- 50 g korenčka
- 50 g cvetače
- 75 g svežega paradižnika
- 100 g mladega krompirja
- 80 g prekajenega puranjega stegna brez kosti
- lovor, majaron, mleta rdeča paprika, rdeče vino, fina morska sol sesekljan zelen peteršilj
- kostna juha za zalivanje

Postopek priprave:

Vso zelenjavo očistimo, operemo in po potrebi narežemo na manjše dele (stročji fižol prepolovimo, cvetačo narežemo na cvetke, korenje, paradižnik in krompir narežemo na kocke, por zrežemo na rezance). Na ogretem olju prepražimo por in dodamo vso zelenjavo razen cvetače. Skuhamo skoraj do konca, nato pa dodamo še na kocke narezana puranja stegna (stegna so že termično obdelana) ter cvetačo. Kuhamo, da se zmehča še cvetača. Začnimo z dišavnicami, dodamo mleto papriko in malo solimo. Ob koncu priprave lahko dodamo žlico ali dve dobrega rdečega vina. Pred serviranjem potresemo s sesekljanim peteršiljem.

Bučni polpeti

Sestavine:

- 200 g bučk
- 75 g jajčevcev
- 1 jajce
- 35 g mlete puste junetine
- 20 g pšeničnega zdroba (1 žlica)
- fina morska sol, origano, grobo narezan drobnjak
- 5 g sončničnega olja (1 žlička)

Postopek priprave:

Bučke in jajčevce očistimo, operemo in grobo naribamo. Nekoliko posolimo in odcedimo odvečno tekočino. Dodamo pšenični zdrob, jajce, mleto junetino ter začimbe in dobro premešamo. Zmes pustimo stati približno 10 minut. S pomočjo žlice oblikujemo manjše polpete, ki jih polagamo v ogreto ponev z oljem in pečemo na obeh straneh do zlato rjave barve.

Paradižnikova solata z rukolo

Sestavine:

- 150 g češnjevega paradižnika (mini paradižnika)
- 5 g oljčnega olja (1 žlička)
- nekaj listov rukole
- fina morska sol

Postopek priprave:

Paradižnik in rukolo operemo. Paradižnik prepolovimo, rukolo narežemo na večje dele. Paradižnik naložimo v skodelico, potresemo z naribano rukolo, zmerno solimo in pokapamo z oljčnim oljem.

13.5 Pomladansko-poletni jedilnik 5

Tabela 15: Jedilnik 5.

Obrok	Jedi
Zajtrk	Koruzni kruh (90 g), pusta šunka (40 g), belo grozdje (180 g), kamilični čaj
Zajtrk vsebuje	75 g ogljikovih hidratov, 13 g beljakovin, 2 g maščob, 4 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1590 kJ (381 kcal)
Dopoldanska malica	Bananina mešanica, ovseni kruh (50 g)
Dopoldanska malica vsebuje	55 g ogljikovih hidratov, 11 g beljakovin, 2 g maščob, 3.5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1200 kJ (288 kcal)
Kosilo	Juha z rezanci, mleti zrezek s skuto, porova prikuha, maslen krompir, motovilec z bučnim oljem, voda
Kosilo vsebuje	61 g ogljikovih hidratov, 26 g beljakovin, 32 g maščob, 11.5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2695 kJ (646.8 kcal)
Popoldanska malica	Rdeči ribez (300 g), prepečenec (40 g)
Popoldanska malica vsebuje	30 g ogljikovih hidratov, 2 g beljakovin, 0 g maščob, 10.5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost 550 kJ (132 kcal)
Večerja	Gratiniran brokoli, rdeča pesa v solati, polbel kruh (60 g), čaj
Večerja vsebuje	45 g ogljikovih hidratov, 24 g beljakovin, 24 g maščob, 9 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2140 kJ (513.6 kcal)
Celodnevni jedilnik vsebuje	266 g OH, 76 g B, 60 g M, 38,5 g VL Energijska vrednost: 8175 kJ (1962 kcal)

Recepti za 1 osebo

Bananina mešanica

Sestavine:

- 80 g banane
(1 manjša oziroma 1/2 večje banane)
- 200 g posnetega mleka
- malo limoninega soka

Postopek priprave:

Banano olupimo, narežemo na kolute in pokapamo z limoninim sokom. Prilijemo kuhano posneto mleko in s pomočjo paličnega mešalnika zmešamo v okusen napitek.

Predvsem **zrelejše banane** so lahko hiter vir energije in so izdaten vir kalija. Banane so znano živilo, s katerimi lahko vplivamo na prebavo. Zrele banane so tradicionalno sredstvo proti driski. Vplivajo na boljše razpoloženje.

Mleti zrezek s skuto

Sestavine:

- 35 g mletega puranjega stegna
- 50 g puste skute
- 5 g sončničnega olja
- mleta kumina,
- fina morska sol,
- majaron,
- sesekljan zeleni peteršilj

Postopek priprave:

Mletemu mesu dodamo pretlačeno pusto skuto in začimbe ter dobro premešamo. Če imamo možnost, maso še enkrat zmeljemo v mlinu za meso. Oblikujemo polpet oz. dva manjša in spečemo v ponvi z dodatkom sončničnega olja.

Porova prikuha

Sestavine:

- 5 g olja iz koruznih kalčkov (1 žlička)
- 100 g mladega pora
- 100 g mladega korenčka
- 10 g drobtin (fino mletih)
- timijan, fina morska sol, poper

Postopek priprave:

Por in korenček očistimo ter operemo. Por narežemo na rezance, korenček naribano »na repo«. Na olju prepražimo por, dodamo nariban korenček, solimo, dodamo začimbe, zalijemo z malo kostne juhe in podušimo. Ko se por in korenje zmehčata, jed zgostimo z 1 žlico drobtin.

Por je pri pripravi jedi lahko odličen nadomestek čebule. Je zelenjava, bogata z minerali in eteričnimi olji, ki mu dajejo močan vonj in okus.

Masleni krompir

Sestavine:

- 200 g mladega krompirja
- 6 g masla (1 žlička)
- sesekljan zeleni peteršilj,
- fina morska sol

Postopek priprave:

Mladi krompir ostrgamo, operemo in narežemo na večje kocke. Kuhamo ga v zmerno osoljeni vodi. Kuhanega odcedimo, prelijemo s stopljenim maslom ter potresemo s sesekljanim peteršiljem.

Motovilec z bučnim oljem

Sestavine:

- 100 g motovilca
- 5 g bučnega olja
- jabolčni kis,
- fina morska sol,
- malo vode

Postopek priprave:

Motovilec očistimo, odstranimo slabe liste ter operemo. Če je nekoliko večji, ga narežemo. Prelijemo ga z mešanico bučnega olja, jabolčnega kisa in vode ter dobro premešamo.

Gratiniran brokoli

Sestavine:

- 200 g brokolija
- 50 g naribanega četrtnastnega sira
- 25 g kisle smetane (2 žlici)
- fina morska sol

Postopek priprave:

Brokoli očistimo, operemo in razdelimo na manjše cvetove. Kuhamo ga v osoljeni vodi, vendar ne povsem do mehkega. Kuhanega odcedimo in naložimo na pekač, ki smo ga obložili s pomaščenim papirjem. Brokoli prekrijemo z mešanico kisle smetane in naribanega sira. Zapečemo v pečici do zlato rumene barve.

Brokoli je dober vir folne kisline, antioksidantov, vitamina B, kalcija, železa in cinka.

Rdeča pesa v solati

Sestavine:

- 100 g sveže rdeče pese
- 5 g sončničnega olja
- vinski kis,
- fina morska sol,
- mleta kumina,
- poper

Postopek priprave:

Rdečo peso kuhamo skupaj z olupkom. Kuhano še vročo olupimo in narežemo na tanke rezine. Začnimo z oljem, vinskim kisom, soljo, kumino in poprom. Solato lahko popestrimo z žličko naribanega hrena.

Rdeča pesa je zelenjava, ki vsebuje veliko kalcija, kalija, fosforja, vitamine B1, B2, C in A. Vsebuje antocian, ki skupaj z železom pospešuje tvorbo rdečih krvnih teles. Sok surove rdeče pese lahko učinkovito pomaga pri zniževanju povišane telesne temperature.

13.6 Pomladansko-poletni jedilnik 6

Tabela 16: Jedilnik 6.

Obrok	Jedi
Zajtrk	Mlečna ribana kaša, sveže fige (125 g)
Zajtrk vsebuje	70 g ogljikovih hidratov, 14,5 g beljakovin, 8 g maščob, 1.5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1745 kJ (418,8 kcal)
Dopoldanska malica	Kefir (150 g), melona (250 g), graham žemlja (60 g)
Dopoldanska malica vsebuje	55 g ogljikovih hidratov, 11 g beljakovin, 2 g maščob, 8.8 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1200 kJ (288 kcal)
Kosilo	Cvetačna juha, puranji ragu z mladim graham, polenta, zeleni radič v solati, negazirana voda
Kosilo vsebuje	56 g ogljikovih hidratov, 26 g beljakovin, 24 g maščob, 13 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2320 kJ (556.8 kcal)
Popoldanska malica	Jabolčna kaša z otrobi
Popoldanska malica vsebuje	45 g ogljikovih hidratov, 4 g beljakovin, 0 g maščob, 9 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 850 kJ (204 kcal)
Večerja	Dušena ajdova kaša z radičem in telečjim mesom, kitajsko zelje z redkvicami v solati, sadni čaj
Večerja vsebuje	55 g ogljikovih hidratov, 24 g beljakovin, 14 g maščob, 7.8 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1890 kJ (453,6 kcal)
Celodnevni jedilnik vsebuje	281 g OH, 80 g B, 48 g M, 40,1 g VL Energijska vrednost: 8005 kJ (1921,2 kcal)

Recepti za 1 osebo

Mlečna ribana kaša

Sestavine:

- 300 g posnetega mleka
- 40 g ribane kaše
- 12 g margarine z manj maščob
- 10 g kristalnega sladkorja
- cimet

Postopek priprave:

Mleko skupaj z margarino in sladkorjem zavremo. V vrelo mleko zakuhamo ribano kašo in kuhamo, da se primerno zgosti. Med kuhanjem zalijemo z 0,15–0,2 l vode. Ob koncu priprave dodamo še ščepec cimeta in postrežemo.

Cvetačna juha

Sestavine:

- 5 g sončničnega olja (1 žlička)
- 25 g čebule
- 100 g cvetače
- 10 g belega riža
- sesekljan zeleni peteršilj
- fina morska sol,
- mlet muškatni oreh
- kKostna juha za zalivanje

Postopek priprave:

Na ogretem olju posteklenimo seseklano čebulo, dodamo manjše cvetove očiščene in oprane cvetače, zalijemo s kostno juho, zmerno solimo in kuhamo. Prav kmalu dodamo še riž, ki juho nekoliko zgosti. Začinimo s sesekljanim peteršiljem. Pred serviranjem jo potresemo s sesekljanim peteršiljem.

Puranji ragu z mladim grahom in poprovo meto

Sestavine:

- 5 g olja iz koruznih kalčkov
- 25 g pora
- 80 g mladega graha
- 5 g škrobne moke
- 70 g puranjega fileja
- kostna juha za zalivanje
- žlica belega vina
- list ali dva poprove mete

Postopek priprave:

Očiščen, opran in drobno narezan por popražimo na ogretem olju. Dodamo na rezance narezan puranji file, zmerno solimo in zalijemo s kostno juho ter dušimo. Dodamo posebej kuhan mladi grah in jed pokuhamo. Ragu zgostimo s podmetom, ki smo ga pripravili iz malo vode in škrobne moke. Jed izboljšamo z žlico belega vina. Poprovo meto drobno zrežemo in pred serviranjem potresemo po raguju.

Koruzna polenta

Sestavine:

- 40 g koruznega zdroba
- 5 g sončničnega olja (1 žlička)
- fina morska sol

Postopek priprave:

Zavremo skodelico vode, ki jo zmerno solimo, in dodamo sončnično olje. V vrelo vodo vmešamo koruzni zдроб in ga počasi kuhamo. Koruzni zдроб se kuha dlje časa, kot smo vajeni pri instantni polenti.

Koruzna izvira s perujskega višavja v Andih. Koruzno zrnje predelujejo v zдроб, moko, koruzne kosmiče, koruzni škrob in koruzni sirup. Koruzni zдроб lahko uporabimo za pripravo juh, prilog, sladice in še številnih drugih jedi.

Koruzna polenta je na severni Primorski pogosto nadomeščala kruh. Je poceni in nezahtevna za pripravo.

Zeleni radič v solati

Sestavine:

- 100 g zelenega radiča
- 5 g oljčnega olja
- grobo narezan drobnjak
- razredčen vinski kis
- fina morska sol

Postopek priprave:

Solato očistimo in operemo cele liste. Narežemo jih na manjše dele. Posebej pripravimo drobnjakov preliv iz oljčnega olja, kisa, morske soli in vode. Prelijemo čez radič in rahlo premešamo.

Jabolčna kaša z otrobi

Sestavine:

- 150 g domačih jabolk
- 40 g jedilnih otrobov
- Mleti klinčki, limonin sok

Postopek priprave:

Jabolko operemo, odstranimo neužitne dele, narežemo na manjše koščke ter zalijemo z malo vode. Dodamo ščepec mletih klinčkov in kuhamo do mehkega. Kuhano jabolko skupaj s tekočino zmešamo v mešalniku. Nekoliko ohladimo, dodamo malo limoninega soka in vmešamo jedilne otrobe.

Jabolka so v Sloveniji najpomembnejša sadna vrsta. Najboljše so domača, neškropljena. Vsebujejo veliko vitamina C, katerega vsebnost pa je precej odvisna od sorte. Vsebujejo mnogo sadnih kislin, vlaknino pektin ter mineralnih snovi: kalija, kalcija, magnezija, železa in fosforja.

Dušena ajdova kaša z radičem in telečjim mesom

Sestavine:

- 5 g olja iz koruznih kalčkov (1 žlička)
- 50 g čebule
- 20 g mlade koruze (1 žlica)
- 100 g podolgovatega radiča
- 70 g teletine (pleče)
- 40 g ajdove kaše
- kostna juha za zalivanje
- fina morska sol, sesekljan zelen peteršilj, majaron

Postopek priprave:

Na olju posteklenimo na lističe narezano čebulo, dodamo na lističe narezano telečje pleče in zalijemo s kostno juho, dodamo majaron, zmerno solimo in dušimo, da je teletina povsem mehka. Dodamo na rezine narezan radič in posebej kuhano mlado koruzo. Podušimo le toliko, da radič malo upade. Dodamo posebej kuhano ajdovo kašo in vse dobro premešamo. Pred serviranjem potresemo s sesekljanim peteršiljem.

Ajda je poljščina, ki se predela v kašo in moko. Ajdovo kašo uživamo kuhano (kot prikuho) ali pa pečeno (podobno kot rižev narastek). Iz ajdove moke pripravljamo ajdove žgance, ajdove krapce, kruh, štruklje, rezance, palačinke (ruski kvašeni blini in francoske galette), biskvite in druge jedi. Vsebuje zelo kakovostne beljakovine, bogata je z minerali in ne vsebuje glutena.

Kitajsko zelje v solati z redkvicami

Sestavine:

- 100 g kitajskega zelja
- 38 g rdeče redkvice
- 25 g kisle smetane
- limonin sok, voda, fina morska sol

Postopek priprave:

Kitajsko zelje očistimo, operemo in narežemo na rezance. Kislo smetano razmešamo z malo soli, limoninega soka in vode ter vmešamo v pripravljeno kitajsko zelje. Dodamo na tanke listke narezane rdeče redkvice in vse dobro premešamo.

13.7 Pomladansko-poletni jedilnik 7

Tabela 17: Jedilnik 7.

Obrok	Jedi
Zajtrk	Ržen kruh (90 g), sadna skuta, pomaranča (200 g), zeliščni čaj
Zajtrk vsebuje	80 g ogljikovih hidratov, 13 g beljakovin, 9 g maščob, 13.4 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1875 kJ (450 kcal)
Dopoldanska malica	Posneto mleko (200 g), ajdova žemlja (60 g), robidnice (250 g)
Dopoldanska malica vsebuje	55 g ogljikovih hidratov, 11 g beljakovin, 2 g maščob, 10.5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1200 kJ (288 kcal)
Kosilo	Ohrovtova juha, kuhana junetina, dušeni jajčevci, kuskus, mlada endivija v solati
Kosilo vsebuje	61 g ogljikovih hidratov, 27 g beljakovin, 24 g maščob, 9.8 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2421 kJ (581.04 kcal)
Popoldanska malica	Češnje (120 g), biokeksi (25 g)
Popoldanska malica vsebuje	30 g ogljikovih hidratov, 2 g beljakovin, 0 g maščob, 3.40 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 550 kJ (132 kcal)
Večerja	Testeninska solata, posneto mleko
Večerja vsebuje	55 g ogljikovih hidratov, 24 g beljakovin, 11.5 g maščob, 5.6 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1755 kJ (421,2 kcal)
Celodnevni jedilnik vsebuje	281 g OH, 77 g B, 47 g M, 42,7 g VL Energijska vrednost: 7801 kJ (1872,24 kcal)

Recepti za 1 osebo

Sadna skuta

Sestavine:

- 50 g puste skute
- 35 g suhih sliv
- 6 g masla
- 5 g kristalnega sladkorja

Postopek priprave:

Pusto skuto pretlačimo. Suhe slive skuhamo in zmešamo s pomočjo paličnega mešalnika ali pa zgolj pretlačimo z vilicami. Dodamo maslo, pusto skuto, sladkor in vse dobro premešamo.

Suhe slive so tradicionalno živilo, ki olajšajo težave z zaprtjem. Eden od nasvetov za uživanje suhih sliv je, da jih zvečer nekaj namočimo v vodi. Pojemo jih zjutraj na tešče in popijemo tekočino, v kateri so se namakale.

Ohrovtova juha

Sestavine:

- 5 g sončničnega olja (1 žlička)
- 50 g ohrovt
- 50 g mladega krompirja
- 25 g paradižnikove mezge
- mleta sladka paprika, mleta kumina, fina morska sol
- kostna juha za zalivanje

Postopek priprave:

Na sončničnem olju podušimo očiščen, opran in narezan ohrovt, dodamo na kocke narezan krompir, zmerno solimo, začinimo, zalijemo z nekoliko kostne juhe in kuhamo. Ob koncu priprave jed izboljšamo s paradižnikovo mezgo in mleto sladko papriko.

Najboljši za uporabo je **mladi ohrovt**. Poznamo zelo različne vrste ohrovt: zeleni, modrikasti, dunajski, brstični in druge vrste. Vsebuje precej mineralnih snovi ter vitamine A, B in C.

Kuhana junetina

Sestavine:

- 70 g junetine (pleče ali stegno)
- jušna zelenjava, fina morska sol, lovorjev list, zeleni peteršilj, muškati oreh

Postopek priprave:

Junetino skupaj z jušno zelenjavo kuhamo v osoljeni vodi z dodatkom začimb. Po kuhanju mesa juho uporabimo za zalivanje omak, pripravo juh ...

Meso je zaradi velike vsebnosti in prebavljivosti odličen vir beljakovin in esencialnih aminokislin. Zmerna količina mesa zagotovi organizmu večji del nujno potrebnih hranilnih snovi.

Dušeni jajčevci

Sestavine:

- 5 g sončničnega olja
- 25 g čebule
- 75 g bučk
- 150 g jajčevcev
- česen, timijan, peteršilj, fina morska sol
- kostna juha za zalivanje

Postopek priprave:

Jajčevce in bučke očistimo, operemo in narežemo na rezine. Čebulo operemo, olupimo in drobno sesekljamo. Na olju posteklenimo sesekljano čebulo, dodamo bučke in jajčevce, zmerno solimo, zalijemo s kostno juho in dušimo. Začnimo s česnom in timijanom. Pred serviranjem potresemo s sesekljanim peteršiljem.

Kuskus

Sestavine:

- 50 g kuskusa
- 5 g oljčnega olja (1 žlička)
- fina morska sol

Postopek priprave:

Vodo skupaj s soljo zavremo (vzamemo enako količino vode kot imamo kuskusa). Dodamo kuskus in oljčno olje. Premešamo in pustimo stati 5–10 minut.

Kuskus je ena glavnih jedi v severni Afriki. Izdelujejo ga iz pšenice, včasih pa so ga pogosto izdelovali iz prosa. S povečevanjem števila arabskega prebivalstva v Evropi se je razširil tudi na staro celino.

Endivija v solati

Sestavine:

- 100 g solate endivija
- 5 g sončničnega olja (1 mala žlička)
- vinski kis po okusu,
- fina morska sol

Postopek priprave:

Endivijo očistimo in operemo. Liste narežemo na manjše dele. Začnimo s prelivom iz olja, soli, vinskega kisa in malo vode ter dobro premešamo.

Testeninska solata

Sestavine:

- 40 g poljubnih (bolj drobnih) testenin
- 50 g brokolija
- 20 g mlade koruze
- 75 g paprike – filejev (kisle paprike)
- 75 g češnjevega paradižnika
- 20 g mladega graha
- 7,5 g oljčnega olja
- 40 g puste šunke
- limonin sok, fina morska sol, poper

Postopek priprave:

Testenine skuhamo v malo osoljeni vodi. File paprik narežemo na kocke, češnjevi paradižnik očistimo in operemo ter narežemo na četrtine. Brokoli očistimo, operemo, razdelimo na cvetove in skuhamo. Posebej skuhamo še grah in koruzo. Puranjo šunko zrežemo na majhne kocke. Vse sestavine pomešamo z oljčnim oljem, limoninim sokom ter nekoliko popramo. Ponudimo dobro ohlajeno.

13.8 Pomladansko-poletni jedilnik 8

Tabela 18: Jedilnik 8.

Obrok	Jedi
Zajtrk	Graham žemlja (90 g), sojin sir – tofu (90 g), sveže slive 150 g, čaj
Zajtrk vsebuje	60 g ogljikovih hidratov, 13 g beljakovin, 2 g maščob, 12,5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1340 kJ (321,6 kcal)
Dopoldanska malica	Jagode v solati s kivijem, jogurt iz posnetega mleka, toast (40 g)
Dopoldanska malica vsebuje	55 g ogljikovih hidratov, 11 g beljakovin, 2 g maščob, 5,7 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1200 kJ (288 kcal)
Kosilo	Zelenjavna juha s kosmiči, mesno nabodalo z rožmarinom, pečen mlad krompir, rdeče zelje v solati s sadjem, voda
Kosilo vsebuje	76 g ogljikovih hidratov, 28 g beljakovin, 24 g maščob, 13,6 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2696 kJ (647,04 kcal)
Popoldanska malica	Ringlo (140 g), nemastni keksi (20 g)
Popoldanska malica vsebuje	30 g ogljikovih hidratov, 2 g beljakovin, 0 g maščob, 3,8 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 550 kJ (132 kcal)
Večerja	Prosena kaša z jurčki, zeleni radič z lečo v solati, čaj
Večerja vsebuje	56 g ogljikovih hidratov, 27 g beljakovin, 14 g maščob, 16,4 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1966 kJ (471,84 kcal)
Celodnevni jedilnik vsebuje	277 g OH, 81 g B, 42 g M, 52 g VL Energijska vrednost: 7752 kJ (1860,48 kcal)

Recepti za 1 osebo

Jagode v solati s kivijem

Sestavine:

- 125 g jagod
- 75 g kivija

Postopek priprave:

Jagode očistimo in operemo. Prepolovimo oz. narežemo jih na več delov, če so večje. Kivi operemo in olupimo, narežemo na kocke ter dodamo v skodelico k narezanim jagodam.

Zelenjavna juha z ovsenimi kosmiči

Sestavine:

- 5 g olja iz koruznih kalčkov
- 25 g mladega korenčka
- 25 g mladega pora
- 25 g mladega stročjega fižola
- 25 g nadzemne kolerabice
- 25 g cvetače
- 10 g ovsenih kosmičev (1/2 žlice)
- fina morska sol, bazilika,
- kostna juha za zalivanje

Postopek priprave:

Vso zelenjavo očistimo in operemo. Korenček narežemo na rezine, por drobno zrežemo, stročji fižol po potrebi prepolovimo, kolerabico narežemo na kocke, cvetačo razdelimo na manjše cvetove. Narezan por na hitro popražimo na olju, dodamo še preostalo zelenjavo razen cvetače, ki jo dodamo nekoliko pozneje. Zalijemo s kostno juho in kuhamo. Ko je juha že skoraj kuhana, dodamo še ovsene kosmiče, da se lepo napnejo in jo zgostijo. Zmerno solimo in dodamo še ščepec suhe oz. malo narezane sveže bazilike.

Mesno nabodalo z rožmarinom

Sestavine:

- 5 g oljčnega olja (1 žlička)
- 70 g fileja svinjine (svinjska ribica)
- 50 g mlade čebule
- fina morska sol, poper, suhi rožmarin

Postopek priprave:

Svinjsko ribico narežemo na tanjše rezine. Mlado čebulo očistimo in operemo ter narežemo na ne premajhne koščke. Na leseno nabodalo izmenično nabadamo meso in mlado čebulico. Vse skupaj zmerno solimo in popramo. Potresemo s suhim rožmarinom ter pustimo stati približno 15 minut. Mesno nabodalo pečemo v ponvi z oljčnim oljem.

Pečen mladi krompir

Sestavine:

- 5 g sončničnega olja
- 200 g mladega krompirja
- sesekljan zeleni peteršilj,
- fina morska sol

Postopek priprave:

Mladi krompir ostrgamo in operemo. Narežemo ga na večje kose. Naložimo ga na pekač, ki ga obložimo s papirjem za peko. Posolimo, pokapamo z oljem in pečemo pri srednji temperaturi do zlato rjave barve. Pečenega potresemo s sesekljanim peteršiljem.

Rdeče zelje v solati z grozdom

Sestavine:

- 150 g rdečega zelja
- 5 g sončničnega olja
- 50 g rdečega grozdja
- jabolčni kis
- fina morska sol,
- mleto kumina
- po želji malo sladkorja

Postopek priprave:

Rdeče zelje očistimo, operemo in narežemo na tanke rezance. Olje malo segrejemo, dodamo narezano zelje, zmerno posolimo in na hitro popražimo, da nekoliko upade, vendar je še vedno rahlo hrustljivo. Ohlajenemu zelju dodamo jabolčni kis, malo mleto kumine in po želji ščepec sladkorja. Oprano grozdje razdelimo na jagode, jih prepolovimo in primešamo k rdečemu zelju.

Poznamo več vrst **zelja**, ki se med seboj razlikujejo tako po obliki glave, velikosti, barvi kot drugih značilnostih. Zelje je zdrava zelenjava, saj vsebuje precej vitaminov C, A in B. Priporočljivo je, da ga uživamo surovega, na primer v solatah.

Prosena kaša z jurčki

Sestavine:

- 5 g sončničnega olja (1 žlička)
- 100 g svežih jurčkov
- 25 g suhih gob
- 25 g čebule
- 60 g prosene kaše
- 70 g piščančjih stegen brez kosti in kože
- kostna juha,
- fina morska sol, sesekljan zeleni peteršilj, česen

Postopek priprave:

Jurčke očistimo, operemo in narežemo na rezine. Suhe gobe operemo in namočimo v manjši količini vode, da se napnejo. Na ogretem olju prepražimo sesekljano čebulo, dodamo na rezine narezane jurčke, namočene suhe gobe, sesekljan česen in na hitro prepražimo. Dodamo posebej kuhano proseno kašo ter premešamo z jurčki. Zmerno solimo. Potresemo s sesekljanim peteršiljem in postrežemo.

Starim Slovanom je bilo **proso** simbol rodovitnosti, zato je bila prosena kaša pomembna obredna jed. Bogata je z vitamini skupine B. Ne vsebuje glutena. Vsebuje silicijevo kislino v topni obliki, da jo organizem lahko izkoristi. Vpliva na čisto polt, zdrave nohte in lase.

Zeleni radič z lečo v solati

Sestavine:

- 100 g mladega zelenega radiča
- 25 g zelene leče
- 5 g olja iz koruznih kalčkov
- vinski kis, fina morska sol

Postopek priprave:

Solato očistimo, operemo posamezne liste in narežemo na rezine, dodamo v osoljeni vodi kuhano in ohlajeno lečo. Dodamo preliv iz olja, kisa, soli in malo vode ter premešamo.

13.9 Jesensko-zimski jedilnik 1

Tabela 19: Jedilnik 9.

Obrok	Jedi
Zajtrk	Koruzni močnik z jabolki
Zajtrk vsebuje	65 g ogljikovih hidratov, 11 g beljakovin, 7 g maščob, 3,7 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1570 kJ (376,8 kcal)
Dopoldanska malica	Obložen kruhek (polbeli kruh 60 g, pusta šunka 40 g) sveže slive (150 g), posneto mleko (200 ml)
Dopoldanska malica vsebuje	55 g ogljikovih hidratov, 18 g beljakovin, 4 g maščob, 4,5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1390 kJ (333,6 kcal)
Kosilo	Juha s kašo, kuhana puranja šunka, kašnato zelje, ržena žemlja (60 g), naravna limonada
Kosilo vsebuje	66 g ogljikovih hidratov, 26 g beljakovin, 17 g maščob, 10,6 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2193 kJ (526,32 kcal)
Popoldanska malica	Mandarine (180 g), kornšpic (30 g)
Popoldanska malica vsebuje	30 g ogljikovih hidratov, 2 g beljakovin, 0 g maščob, 3,5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 550 kJ (132 kcal)
Večerja	Krumpatoč, paradižnikova solata z mocarelo, polbeli kruh (60 g)
Večerja vsebuje	45 g ogljikovih hidratov, 22 g beljakovin, 24 g maščob, 6,5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2047 kJ (491,28 kcal)
Celodnevni jedilnik vsebuje	261 g OH, 79 g B, 52 g M, 28,8 g VL Energijska vrednost: 7750 kJ (1860 kcal)

Recepti za 1 osebo

Koruzni močnik z jabolki

Sestavine:

- 200 g posnetega mleka
- 6 g masla (1 žlička)
- fina morska sol, cimet
- 40 g koruznega zdroba
- 150 g jabolka (na primer sorte topaz)
- 10 g kristalnega sladkorja

Postopek priprave:

Jabolko operemo in odstranimo neužitne dele. Neolupljenega narežemo na krhle in kuhamo v manjši količini vode. Kuhanega zmešamo z mešalnikom ter po potrebi razredčimo z malo vode. V vrelo čežano zakuhamo koruzni zdrob in kuhamo, da se lepo zgosti. Dodamo malo soli, cimeta, sladkor, zalijemo s skodelico vročega mleka in še vroče ponudimo. Po potrebi zalijemo z malo vode.

Juha z ribano kašo in jušno zelenjavo

Sestavine:

- 0,25 l kostne juhe, zakuhane z ribano kašo
- 25 g rumenega korenčka
- 25 g nadzemne kolerabice
- 25 g cvetače

Postopek priprave:

V kostno juho z ribano kašo vložimo lepo narezano kuhano zelenjavo in serviramo.

Kuhana puranja šunka

Sestavine:

- 60 g prekajene šunke iz puranjih stegen

Postopek priprave:

Kupimo prekajeno puranjo šunko, ki je običajno že pasterizirana (delno toplotno obdelana). Po navodilih proizvajalca jo po potrebi le pogrejemo oziroma kuhamo po navodilih. Kuhano narežemo na porcijske rezine.

Kašnato kislo zelje

Sestavine:

- 5 g sončničnega olja (1 žlička)
- 25 g čebule
- 6 g hamburške slanine
- 150 g kislega zelja
- 50 g kuhanega ješprenja
- česen, mleta kumina, sladka rdeča paprika, poper, lovorjev list

Postopek priprave:

Kislo zelje operemo, s tem mu odstranimo nekoliko dodane soli ter omilimo kislost. Na olju prepražimo čebulo ter drobno zrezano hamburško slanino. Dodamo kislo zelje ter začimbe, zalijemo z malo vode ter dušimo, da se zelje zmehča. Dodamo kuhan ješprenj, dobro premešamo in ponudimo.

Krumpatoč

Sestavine:

- 160 g krompirja
- 10 g ostre moke (pol žlice)
- 1 jajce
- fina morska sol, sesekljan peteršilj, lahko tudi malo strtega česna
- 10 g sončnično olje

Postopek priprave:

Krompir olupimo in operemo. Surovega drobno naribamo, dodamo jajce, moko in začimbe ter dobro premešamo. Na ogreto olje s pomočjo žlice polagamo »krompirjevo testo«. Oblikujemo manjše zrezke in jih na obeh straneh zlato rumeno zapečemo.

Krumpatoč je tradicionalna jed hrastniških steklarjev. Krumpatoč ali krumpentoč nekateri imenujejo tudi krompirjeva palačinka ali krompirjev funšterc. Vendar v Hrastniku uporabljajo predvsem ime krumpatoč. Ime jedi izhaja iz dveh besed: krumpe in toč. Z besedo krumpe so poimenovali krompir, beseda toč pa je pomenila jedi, ki so okrogle oblike in ocvrte na maščobi.

Paradižnikova solata z mocarelo

Sestavine:

- 220 g paradižnika
- 35 g mocarele
- fina morska sol, drobnjak, poper

Postopek priprave:

Paradižnik očistimo in operemo. Narežemo ga na tanjše rezine, naložimo na krožnik ter obložimo z rezinami mocarele. Za lepši videz potresemo z narezanim drobnjakom, malo popopravimo ter zmerno solimo.

13.10 Jesensko-zimski jedilnik 2

Tabela 20: Jedilnik 10.

Obrok	Jedi
Zajtrk	Polbeli kruh (60 g), gnjatna skuta, kaki (70 g), žitna kava z mlekom
Zajtrk vsebuje	60 g ogljikovih hidratov, 18 g beljakovin, 9 g maščob, 3,9 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1675 kJ (402 kcal)
Dopoldanska malica	Kuhane hruške z jogurtom in ovsenimi kosmiči
Dopoldanska malica vsebuje	55 g ogljikovih hidratov, 11 g beljakovin, 2 g maščob, 10 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1200 kJ (288 kcal)
Kosilo	Juha iz čičerike, dušen kunec, špinačni riž, rdeča pesa s hrenom, naravna oranžada
Kosilo vsebuje	65 g ogljikovih hidratov, 29 g beljakovin, 20 g maščob, 12,2 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2383 kJ (571,92 kcal)
Popoldanska malica	Kompot s suhim sadjem, prepečenec (20 g)
Popoldanska malica vsebuje	30 g ogljikovih hidratov, 2 g beljakovin, 0 g maščob, 4 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 550 kJ (132 kcal)
Večerja	Primorska mineštra, polnozrnat kruh (60 g), zeliščni čaj z limono
Večerja vsebuje	66 g ogljikovih hidratov, 28 g beljakovin, 14 g maščob, 8,8 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2145 kJ (514,8 kcal)
Celodnevni jedilnik vsebuje	276 g OH, 88 g B, 45 g M, 38,9 g VL Energijska vrednost: 7953 kJ (1908,72 kcal)

Recepti za 1 osebo

Gnjatna skuta

Sestavine:

- 10 g puste gnjati
- 38 g puste skute
- 12 g lahke margarine
- peteršilj, sol, mleta kumina, sladka paprika

Postopek priprave:

Skuto pretlačimo, dodamo drobno zrezano gnjat, margarino in začimbe. Vse sestavine dobro premešamo in ponudimo. Če gnjat zamenjamo s hrenom, dobimo hrenov namaz, uporabimo lahko tudi tunino iz konzerve in dobimo tunin namaz ...

Žitna kava z mlekom

Sestavine:

- 200 g posnetega mleka
- 50 g žitne kave (proja, divka ...)
- 5 g kristalnega sladkorja (1 žlička)

Postopek priprave:

Vročemu mleku prilijemo žitno kavo, sladkamo in ponudimo.

Kuhane hruške z jogurtom in ovsenimi kosmiči

Sestavine:

- 150 g hruške
- 200 g jogurta iz posnetega mleka
- 40 g ovsenih kosmičev
- Mleti klinčki

Postopek priprave:

Hruške očistimo, narežemo na krlje in skuhamo v manjši količini vode. Kuhane krlje ohladimo, prelijemo z jogurtom in ponudimo potresene z ovsenimi kosmiči. Okus obogatimo z mletimi klinčki.

Juha iz čičerike

Sestavine:

- ½ žlice surove čičerike (13 g)
ali eno žlico in pol kuhane (30 g)
- 200 g kostne juhe
- 50 g pora
- 25 g rdečega korenčka
- 12 g paradižnikove mezge (25 g)
- 10 g krompirjevih kosmičev
- fina morska sol, majaron, lovorjev list
- sesekljan zeleni peteršilj

Postopek priprave:

V kostni juhi kuhamo očiščeno, oprano in narezano zelenjavo. Dodamo posebej kuhano čičeriko. Juho obogatimo s paradižnikovo mezgo, dišavnicami in zmerno solimo. Da se nekoliko bolj zgosti, ji dodamo ob koncu še krompirjeve kosmiče. Pred serviranjem jo potresemo s sesekljanim peteršiljem.

Čičerika je lešnikovim jdrcem podobna stročnica.

Dušen kunec

Sestavine:

- 70 g kunčjega hrbta brez kosti
- 5 g oljčnega olja
- 5 g gladke moke
- Gorčica, fina morska sol, timijan
- 2 žlici belega vina
- kostna juha za zalivanje

Postopek priprave:

Mesarja poprosimo, naj odstrani kosti s kunčjega hrbta. Tako dobimo zelo lep file kunčjega mesa. Zmerno ga solimo in natremo z gorčico. Opečemo ga na ogretem oljčnem olju. Osnovi, nastali pri pečenju, prilijemo malo kostne juhe ter belo vino. Dodamo opečen file ter dušimo. Omako zgostimo z gladko moko, obogatimo s timijanom in po potrebi zmerno solimo.

Špinačni riž

Sestavine:

- 6 g masla (1 žlička)
- 100 g špinačnih listov
- 40 g srednje zrnatega belega riža
- fina morska sol, mleti muškat, poper
- kostna juha za zalivanje

Postopek priprave:

Špinačo operemo, blanširamo in fino sesekljamo. Riž skuhamo v kostni juhi. Skuhanemu primešamo fino sesekljano špinačo, dodamo raztopljeno maslo ter začimbe. Vse dobro premešamo in pustimo, da nekoliko stoji, da se sestavine dobro prepojijo. Jed zelo izboljšamo z nekoliko kisle smetane.

Rdeča pesa v solati s hrenom

Sestavine:

- 150 g rdeče pese
- 5 g sončničnega olja
- vinski kis, kumina, poper, fina morska sol
- 10 g hrena

Postopek priprave:

Rdečo peso očistimo in skuhamo neolupljeno. Kuhano olupimo, naribamo ali narežemo na tanke rezine. Še nekoliko toplo začinimo, dodamo olje in nariban hren, vse dobro premešamo in ponudimo ohlajeno.

Kompot s suhim sadjem

Sestavine:

- 75 g jabolk
- 7 g suhih fig
- 9 g suhih sliv
- limonin sok, cimet

Postopek priprave:

Vso sadje operemo, drobno zrežemo in kuhamo v malo vode. Kompot obogatimo z limoninim sokom in cimetom. Ponudimo ohlajenega.

Primorska mineštra

Sestavine:

- 10 g oljčnega olja
- 70 g piščančjih beder brez kosti in kože
- 5 g gladke moke
- 50 g ohrovta
- 75 g paradižnika
- 20 g graha
- 20 g mlade koruze
- 50 g cvetače
- 20 g špagetov
- 25 g čebule
- rdeče vino, morska sol, poper, bazilika, sesekljan peteršilj
- kostna juha za zalivanje

Postopek priprave:

Na oljčnem olju popražimo seseklano čebulo, dodamo drobno narezano piščančje meso ter zelenjavo (po vrstnem redu glede na čas kuhanja). Dušimo, da so sestavine skoraj povsem mehke. Nekoliko zalijemo ter v vrelo jed zakuhamo še nalomljene špagete. Okus izboljšamo z vinom ter dišavnicami in začimbami. Po potrebi zgostimo z nekoliko podmeta.

13.11 Jesensko-zimski jedilnik 3

Tabela 21: Jedilnik 11.

Obrok	Jedi
Zajtrk	Topli sendvič z ribjim namazom, pomaranča, sadni čaj
Zajtrk vsebuje	65 g ogljikovih hidratov, 17 g beljakovin, 8 g maščob, 5,8 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1705 kJ (409,2 kcal)
Dopoldanska malica	Domača malinova krema
Dopoldanska malica vsebuje	50 g ogljikovih hidratov, 9 g beljakovin, 2 g maščob, 11,9 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1070 kJ (256,8 kcal)
Kosilo	Kašnata juha, repa na segedinski način, tlačen krompir, metin napitek
Kosilo vsebuje	65 g ogljikovih hidratov, 27,5 g beljakovin, 20 g maščob, 14,5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2329 kJ (558,96 kcal)
Popoldanska malica	Rdeče grozdje 100 g, črna štručka 30 g
Popoldanska malica vsebuje	30 g ogljikovih hidratov, 2 g beljakovin, 0 g maščob, 2,1 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 550 kJ (132 kcal)
Večerja	Zelenjavni zavitek, stročji fižol v solati, čaj
Večerja vsebuje	45,5 g ogljikovih hidratov, 24,5 g beljakovin, 22,5 g maščob, 11,5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1999 kJ (479,76 kcal)
Celodnevni jedilnik vsebuje	256 g OH, 80.5 g B, 53 g M, 45,8 g VL Energijska vrednost: 7653 kJ (1836,72 kcal)

Recepti za 1 osebo

Topli sendvič z ribjim namazom

Sestavine:

- 105 g kruha z ovsenimi kosmiči
- 30 g sardin iz konzerve
- naribane kisle kumarice
- 25 g puste skute
- strt česen
- 20 g sirčkovega namaza

Postopek priprave:

Sardinam iz konzerve odcedimo olje, zdrobimo jih s pomočjo vilic, dodamo žličko naribanih kislkih kumaric, pretlačeno skuto, malo strtega česna in sirčkov namaz. Vse sestavine dobro premešamo. Namažemo na polovico kruha, prekrijemo z drugo polovico in opečemo v opekaču.

Domača malinova krema

Sestavine:

- 200 g posnetega mleka
- 250 g poznih svežih ali zamrznjenih domačih malin
- 20 g škrobne moke
- 5 g kristalnega sladkorja

Postopek priprave:

Škrobno moko razmešamo z malo hladnega mleka. Preostalo mleko zavremo in zakuhamo škrobni podmet. Sveže ali zamrznjene maline podušimo v lastnem soku in odcedimo odvečno tekočino. Malinovo kašo primešamo ohlajeni mlečni kremi in sladkamo.

Maline so zelo aromatično sadje, ki jih lahko uživamo same ali pa jih uporabimo za pripravo raznih jedi. Z nostalgijo se spominjamo malinovega sirupa, malinovca, ki so ga včasih pripravljale mame za vedno žejne otroke. Sicer pa maline uporabljamo za peciva, kompote, marmelade, sladolede in sadne solate. Uporabno je tudi malinovo listje, ki ga običajno dodajajo k čajnim mešanicam.

Kašnata juha

Sestavine:

- 5 g (1 žlička) sončničnega olja
- 25 g drobno zrezan por
- 25 g nariban korenček
- 50 g drobno zrezan brokoli
- 200 g kostne juhe
- 20 g prosene kaše
- fina morska sol, drobnjak, majaron

Postopek priprave:

Na olju podušimo narezan por, dodamo nariban korenček in zrezan brokoli. Prilijemo kostno juho in kuhamo. Med vretjem v juho zakuhamo proseno kašo ter kuhamo toliko časa, da je kuhana in lepo zagosti juho. Zmerno solimo ter izboljšamo z majaronom in narezanim drobnjakom.

Repa na segedinski način

Sestavine:

- 5 g (1 žlička) sončničnega olja
- 50 g čebule
- 70 g junetine (stegno)
- g prekajenega govejega mesa
- 150 g kisle repe
- 5 g gladke bele moke (lahko zamenjamo tudi s polnozrnato moko)
- 12 g paradižnikove mezge
- mleta kumina, strt česen, sladka rdeča paprika
- kostna juha za zalivanje

Postopek priprave:

Na olju prepražimo seseklano čebulo, prilivamo kostno juho, da se čebula razpusti. Dodamo na kocke zrezano junetino, drobno zrezano prekajeno govedino, papriko, česen, kumino in mezgo ter dušimo do mehkega. Repo skuhamo posebej, po potrebi vodo odlijemo (če je repa prekislja) in zamenjamo z novo. Kuhano repo dodamo k mesu, nekoliko podušimo ter zgostimo s podmetom. Zelo malo solimo, ker repa že sicer vsebuje precej soli.

Tlačen krompir

Sestavine:

- 160 g krompirja
- 5 g (1 žlička) oljčnega olja
- sesekljan zelen peteršilj
- kostna juha

Postopek priprave:

Neolupljen krompir skuhamo, kuhanega olupimo, pretlačimo z dodajanjem kostne juhe (če je presuh), zabelimo z ogretim oljčnim oljem, potresemo s seseklim peteršiljem in ponudimo kot prilogo.

Zelenjavni zavitek

Sestavine:

Testo

- 30 g bele gladke moke
- 2,5 g sončničnega olja (½ žličke)
- sol, vinski kis, mlačna voda
- (Uporabimo lahko tudi ustrezno količino že pripravljenega vlečenega testa)

Nadev:

- 5 g sončničnega olja
- 5 g krušnih drobtin
- 100 g svežega zelenega zelja
- 75 g rdeče paprike
- 75 g šampinjonov
- 25 g naribanega malo mastnega sira
- morska sol, drobnjak
- 40 g puste gnjati
- kostna juha

Postopek priprave:

Iz sestavin za testo pripravimo vlečeno testo. Seveda ga le stežka pripravimo za eno osebo, zato povečamo količino sestavin in ga uporabimo še za kakšno drugo jed. Pripravljeno testo pustimo, da počiva. Na prtuga razvlečemo, pokapamo z oljem, potresemo z drobtinami in obložimo z nadevom iz zelenjave (zelenjavo zdušimo z dodajanjem kostne juhe). Zelenjavni nadev potresemo z naribanim sirom in seseklano gnjatjo. Zavitek spečemo v pečici pri srednji temperaturi.

Stročji fižol v solati

Sestavine:

- 150 g stročjega fižola
- 25 g čebule
- 5 g (1 žlička) bučnega olja
- vinski kis, fina morska sol

Postopek priprave:

Očiščen stročji fižol operemo in skuhamo v osoljeni vodi. Še nekoliko toplega prelijemo z marinado iz bučnega olja, vinskega kisa, vode, soli in sesekljane čebule.

13.12 Jesensko-zimski jedilnik 4

Tabela 22: Jedilnik 12.

Obrok	Jedi
Zajtrk	Rženi kruh (60 g), domač kostanjev med (15 g), skuta (50 g), kuhani jabolčni krhlji (150 g), posneto mleko (200 g)
Zajtrk vsebuje	65 g ogljikovih hidratov, 18 g beljakovin, 9 g maščob, 6,2 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1690 kJ (405,6 kcal)
Dopoldanska malica	Klementine 200 g, probiotični jogurt (200 g), bela štručka (30 g)
Dopoldanska malica vsebuje	40 g ogljikovih hidratov, 9 g beljakovin, 2 g maščob, 7,3 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 900 kJ (216 kcal)
Kosilo	Sončna juha, prašičkov file s česnom, pisane testenine s porom, radičeva solata, voda
Kosilo vsebuje	63 g ogljikovih hidratov, 26 g beljakovin, 24 g maščob, 10,5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2449 kJ (587,76 kcal)
Popoldanska malica	Rdeča grenivka (200 g), nemastni keksi (25 g)
Popoldanska malica vsebuje	30 g ogljikovih hidratov, 2 g beljakovin, 0 g maščob, 3,8 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 550 kJ (132 kcal)
Večerja	Ješprenjčkova juha z brstičnim ohrovtom, polbeli kruh, čaj
Večerja vsebuje	58 g ogljikovih hidratov, 25 g beljakovin, 14 g maščob, 9,7 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1943 kJ (466,32 kcal)
Celodnevni jedilnik vsebuje	256 g OH, 80 g B, 49 g M, 37,5 g VL Energijska vrednost: 7532 kJ (1807,68 kcal)

Recepti za 1 osebo

Sončna juha

Sestavine:

- 5 g oljčnega olja
- 120 g rumene muškatne buče
- 12 g paradižnikove mezge
- 25 g čebule
- 10 g koruznega zdroba
- kostna juha
- bazilika, sol, poper, sesekljan peteršilj

Postopek priprave:

Muškatno bučo olupimo in naribamo. Na oljčnem olju na hitro popražimo seseklano čebulo, naribano bučo, mezgo in zalijemo s kostno juho. Ob koncu kuhanja zakuhamo v vrelo juho še koruzni zdrob. Po potrebi dosolimo in dodamo baziliko ter sesekljan peteršilj.

Prašičkov file s česnom

Sestavine:

- 5 g sončničnega olja
- 70 g prašičkovega fileja (svinjska ribica)
- 5 g škrobne moke
- sol, poper, česen, rožmarin
- kostna juha

Postopek priprave:

Prašičkov file narežemo na medaljone, jih posolimo, popopravimo in opečemo na ogretem olju. Prilijemo nekoliko kostne juhe, dodamo na tanke rezine narezan česen ter rožmarin in dušimo. Omako zgostimo s škrobnim podmetom, ki daje omakam svetleč lesk.

Pisane testenine s porom

Sestavine:

- 15 g sladke smetane
- 50 g pora
- 50 g pisanih testenin
- fina morska sol
- kostna juha

Postopek priprave:

Mozaik testenine skuhamo v osoljenem kropu. Kuhane odcedimo in oplaknemo z vodo. Smetano segrejemo v ponvi, dodamo drobno zrezan por, zmerno solimo in z malo kostne juhe podušimo. Porovo omako prelijemo preko testenin in premešamo. Jed lahko izboljšamo z naribanim sirom. Vendar v tem primeru zmanjšamo količino dodane soli, saj je sir vsebuje precej.

Ješprenjčkova juha z brstičnim ohrovtom

Sestavine:

- 5 g sončničnega olja
- 25 g čebule
- 20 g ješprenja
- 50 g brstičnega ohrovt
- 40 g rdeče paprike
- 40 g graha
- 6 g hamburške slanine
- 25 g pastinaka
- 70 g govejega plečeta
- sol, poper, mleta kumina, strt česen, sesekljan zeleni peteršilj
- kostna juha

Postopek priprave:

Ješprenj skupaj z očiščeno in zrezano zelenjavo kuhamo v kostni juhi. Na sončničnem olju prepražimo čebulo in zrezano slanino, dodamo zrezano goveje pleče, zmerno solimo in dušimo, da se meso zmehča. Prilijemo juho z ješprenjem in zelenjavo, kuhamo in ponudimo.

Pastinakov koren je na videz podoben korenini peteršilja. Vsebuje precej škroba, ki se lahko razgradi do sladkorjev in tako pastinak pridobi sladkast okus. Je odličen vir rudnin, nekaterih vitaminov ter vlaknin. Pastinak so uporabljali za pridobivanje naravnega sladila ter piva in vina.

Pastinak kuhamo v juhah in enolončnicah. Okusen je pripravljen podobno kot pražen krompir.

13.13 Jesensko-zimski jedilnik 5

Tabela 23: Jedilnik 13.

Obrok	Jedi
Zajtrk	Beli kruh (60 g), sojina pašteta, kivi (150 g), posneto mleko
Zajtrk vsebuje	68 g ogljikovih hidratov, 15 g beljakovin, 7 g maščob, 6,6 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1689 kJ (405,36 kcal)
Dopoldanska malica	Sadni misli s kislim mlekom
Dopoldanska malica vsebuje	55 g ogljikovih hidratov, 11 g beljakovin, 2 g maščob, 8,9 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1200 kJ (288 kcal)
Kosilo	Koromačeva juha, mesna štruca, dušene kolerabice, pire z brokolijem
Kosilo vsebuje	60 g ogljikovih hidratov, 27 g beljakovin, 22 g maščob, 10,5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2423 kJ (581,52 kcal)
Popoldanska malica	Rabarbara v kompotu, graham štručka (30 g)
Popoldanska malica vsebuje	36 g ogljikovih hidratov, 3,5 g beljakovin, 0 g maščob, 9,8 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 674 kJ (161,76 kcal)
Večerja	Zdrobovi svaljki z bolonjskim hašejem, zeljna solata, zeliščni čaj
Večerja vsebuje	43 g ogljikovih hidratov, 25 g beljakovin, 19 g maščob, 4 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1900 kJ (456 kcal)
Celodnevni jedilnik vsebuje	262 g OH, 81,5 g B, 50 g M, 39,8 g VL Energijska vrednost: 7886 kJ (1892,64 kcal)

Recepti za 1 osebo

Sojina pašteta

Sestavine:

- 38 g soje v zrnju (približno 1 žlica in pol)
- 6 g (1 žlička) čajnega masla
- 38 g fileja rdeče paprike (kisle)
- paprika v prahu, sol, poper, sekljan zeleni peteršilj

Postopek priprave:

Sojina zrna namočimo v vodi čez noč. Namočena skuhamo v osoljeni vodi. Kuhano sojo pretlačimo, dodamo drobno zrezano (lahko zmešano z mešalnikom) papriko, začimbe in peteršilj ter zmešamo v gladko sojino pašteto.

Sadni misli s kislim mlekom

Sestavine:

- 40 g mislijev brez dodanega sladkorja
- 200 g kislega mleka iz posnetega mleka
- 20 g suhe marelice

Postopek priprave:

Suhe marelice namočimo v vodi. Ko se dobro napnejo, jih drobno zrežemo. Zrezane marelice dodamo v kisl mleko, primešamo mislije in ponudimo.

Koromačeva juha

Sestavine:

- 50 g koromača
- 11 g rumenega korenčka
- 5 g oljčnega olja
- g (1 žlica) belega ali polnozrnatega riža
- sol, poper, drobnjak
- kostna juha

Postopek priprave:

Koromač očistimo in zrežemo na rezine, prav tako narežemo tudi očiščen korenček. Oljčno olje malo segrejemo, dodamo korenček in koromač, solimo in popopravimo, zalijemo z malo kostne juhe in kuhamo. Ko juha zavre, dodamo še žlico riža in kuhamo, da se riž zmehča. Pred serviranjem potresemo z drobnjakom.

Koromač je zelenjava z belimi ter mesnatimi in rebrastimi listi, ki sestavljajo belo-rumene gomolje. Iz listnatih stebel poganja nežno zelenje. Gomolji koromača so v bistvu mesnato odebeljeno steblo, ki pa se razlikujejo od sorte do sorte. Nekateri so ozki oziroma podolgovati, drugi pa zaobljeni. Raste od pomladi (na Primorskem) do jeseni, naprodaj pa je tudi pozimi.

Uživamo lahko surovega, kuhanega ali pečenega. Vsebuje precej vitamina C, beta karotena, provitamina A, vitamina E in folne kisline. Bogat je z različnimi minerali, na primer železom, cinkom, magnezijem, kalijem in kalcijem.

Mesna štruca

Sestavine:

- 70 g mletih puranjih stegen
- 5 g krušnih drobtin
- 25 g čebule
- ½ žlice olja
- kostna juha
- sesekljan zeleni peteršilj, kumina, strt česen, majaron

Postopek priprave:

Na olju prepražimo čebulo, dodamo drobtine ter zalijemo z žlico kostne juhe. Zmes premešamo in dodamo mletemu puranjemu mesu. Mesno testo začiniemo ter dobro premešamo. Oblikujemo v manjšo štručko, ki jo zavijemo v aluminijasto folijo in pečemo v srednje ogreti pečici. Pečeni odstranimo folijo, pustimo, da nekoliko stoji, in narežemo.

Dušene kolerabice

Sestavine:

- 5 g sončničnega olja
- 25 g pora
- 150 g nadzemne kolerabice
- sol, timijan, poper
- kostna juha

Postopek priprave:

Na olju podušimo očiščen in drobno zrezan por. Kolerabico olupimo in naribamo na repo. Dušimo jo skupaj s porom, začiniemo s timijanom, soljo in poprom.

Brokolijev pire

Sestavine:

- 12 g lahke margarine
- 50 g brokolija
- 120 g krompirja
- fina morska sol

Postopek priprave:

Olupljen krompir kuhamo v zmerno soljeni vodi. Skoraj ob koncu kuhanja dodamo še očiščen in opran brokoli in kuhamo, da se tudi ta zmečka. Odlijemo skoraj vso tekočino, v kateri smo kuhali krompir in brokoli. Malo tekočine pustimo, dodamo še lahko margarino in vse sestavine zmešamo v gladek pire.

Rabarbara v kompotu

Sestavine:

- 150 g rabarbare
- 75 g jabolka
- malo cimeta
- 10 g kristalnega sladkorja

Postopek priprave:

Uporabimo samo rabarbarina stebila. Olupimo jih, narežemo na manjše dele in kuhamo v vodi skupaj z rezinami jabolk z dodatkom cimeta in sladkorja.

Zdrobovi svaljki z bolonjskim hašejem

Sestavine:

Za svaljke:

- 30 g pšeničnega zdroba
- 40 g mleka
- 40 g vode
- 6 g masla
- $\frac{1}{3}$ (približno 20 g) jajca
- malo morske soli, mlet muškatni oreh

Postopek priprave:

Zdrobovi svaljki:

V vrelo mešanico vode in mleka, ki smo jo malo solili, ji dodali maslo in mleti muškat, zakuhamo pšenični zdrob. V ohlajeno testo vmešamo jajce in oblikujemo svaljke. Kuhamo jih v vreli vodi 10 minut. Še vroče prelijemo z bolonjsko omako.

Bolonjska omaka:

Na olju podušimo sesekljano čebulo, dodamo mleto meso, paradižnikovo mezgo in začimbe. Zalijemo s kostno juho in dušimo, da je meso povsem termično obdelano. Omako zgostimo z žlico podmeta in na koncu izboljšamo še s kakovostnim rdečim vinom. Za izboljšanje okusa lahko dodamo tudi malo sladkorja.

Za bolonjsko omako:

- 5 g oljčnega olja
- 25 g čebule
- 70 g mleto junetina (pleče)
- 12 g paradižnikove mezge
- 5 g moke
- malo rdečega vina, fina morska sol, poper, majaron, sladka mleto paprika
- kostna juha za zalivanje

Zeleno zelje v solati s krompirjem

Sestavine:

- 100 g zelenega zelja
- 5 g sončničnega olja
- 40 g krompirja
- malo vinskega kisa, mleta kumina, sol

Postopek priprave:

Zelje očistimo in operemo. Narežemo ga na tanke rezance. Dodamo še vroč pretlačen krompir, olje, kis in začimbe. Po potrebi dodamo še malo vode. Vse dobro premešamo in pustimo, da stoji, ker se tako zelje zmehča.

13.14 Jesensko-zimski jedilnik 6

Tabela 24: Jedilnik 14.

Obrok	Jedi
Zajtrk	Ovseni kruh (60 g), kakavov namaz, banana (80 g), žitna kava z mlekom
Zajtrk vsebuje	77.5 g ogljikovih hidratov, 20g beljakovin, 7.5 g maščob, 5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1918 kJ (460,32 kcal)
Dopoldanska malica	Sadno mleko z otrobi
Dopoldanska malica vsebuje	40 g ogljikovih hidratov, 9 g beljakovin, 2 g maščob, 6 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 900 kJ (216 kcal)
Kosilo	Korenčkova juha, gobov golaž, ajdovi žganci, domač ledeni čaj
Kosilo vsebuje	60 g ogljikovih hidratov, 28 g beljakovin, 19 g maščob, 13,5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2191 kJ (525,84 kcal)
Popoldanska malica	Granatno jabolko, polnozrnat rogljiček
Popoldanska malica vsebuje	30 g ogljikovih hidratov, 2 g beljakovin, 0 g maščob, 10,5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 550 kJ (132 kcal)
Večerja	Ribja polpeta, osvežilna solata, polnozrnat kruh, čaj
Večerja vsebuje	55 g ogljikovih hidratov, 28 g beljakovin, 20 g maščob, 10 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2185 kJ (524,4 kcal)
Celodnevni jedilnik vsebuje	263 g OH, 87 g B, 48,5 g M, 45 g VL Energijska vrednost: 7744 kJ (1858,56 kcal)

Recepti za 1 osebo

Kakavov namaz

Sestavine:

- 50 g puste skute
- 12 g kisle smetane
- 6 g pravega kakava
- 10 g sladkorja

Postopek priprave:

Kakav razpustimo v žlici vroče vode. Dodamo ga k pretlačeni skuti ter primešamo še kisko smetano in sladkamo.

Sadno mleko z otrobi

Sestavine:

- 35 g kakija
- 75 g hruške
- 20 g jedilnih otrobov
- 200 g posnetega mleka

Postopek priprave:

Kaki in hruško očistimo ter zdušimo z malo vode. Sadni kaši dodamo jedilne otrobe ter mleko in dobro premešamo.

Korenčkova juha

Sestavine:

- 5 g sončničnega olja
- 25 g pora
- 50 g rdečega korenčka
- 40 g krompirja
- sol, peteršilj, timijan
- kostna juha

Postopek priprave:

Očiščeno, oprano in poljubno narezano zelenjavo dušimo na sončničnem olju z dodatkom kostne juhe. Dodamo nariban krompir in kuhamo, da so vse sestavine kuhane. Juho zmešamo s pomočjo paličnega mešalnika v okusno kremno juho. Izboljšamo lahko z žličko sladke smetane.

Gobov golaž

Sestavine:

- 5 g sončničnega olja
- 25 g čebule
- 70 g na rezance narezanega telečjega plečeta
- 75 g gob (bukov ostrigar)
- 75 g šampinjonov
- 12 g paradižnikove mezge
- rdeča paprika v prahu, sol, strt česen, mleta kumina
- 5 g gladke bele moke
- kostna juha

Postopek priprave:

Na olju prepražimo seseklano čebulo, dodamo meso, začinimo, zalijemo s kostno juho in dušimo, da se meso skoraj zmehča. Dodamo še očiščene in narezane gobe, paradižnikovo mezgo in mleto papriko. Po potrebi zalijemo in dušimo. Jed zgostimo z žlico podmeta.

Ajdovi žganci

Sestavine:

- 50 g ajdove moke
- 5 g sončničnega olja Slan krop

Postopek priprave:

V vrelo, nekoliko soljeno vodo vsujemo moko v obliki kupčka. S kuhalnico v sredino kupčka naredimo vdolbino in kuhamo. Odlijemo odvečno vodo, dodamo olje, premešamo in nadrobimo žgance.

Žganci so tipična jed, ki je značilna za Slovenijo. Ajdovi žganci so kuhana ajdova moka, ki jo zmešamo z delom vode, v kateri se je kuhala. Postrežemo jih zabeljene z ocvirki, pogosto pa se postrežejo z mlekom. Zelo okusni so tudi ajdovi žganci, ki jih pred serviranjem prelijemo z domačim medom.

Ribja polpeta

Sestavine:

- 100 g belega ribjega fileja
- 6 g masla
- fina morska sol
- 10 g drobtin
- sesekljan peteršilj, strt česen
- 5 g oljčno olje za peko

Postopek priprave:

Beli ribi povsem odstranimo vse koščice. File sesekljamo, mu primešamo stopljeno maslo, drobtine ter sesekljan česen, malo morske soli in peteršilj. Oblikujemo polpeto, ki jo spečemo na oljčnem olju.

Meso belih rib je belo, nežno, fino in zelo lahko prebavljivo. Najboljše kakovosti so: brancin, orada, kovač, morski list in zobatec.

Osvežilna solata

Sestavine:

- 40 g krompirja
- 75 g zelene paprike
- 50 g rdečega radiča
- 75 g češnjevega paradižnika
- 50 g cvetače
- 5 g sončničnega olja
- 25 g čebule
- jabolčni kis, narezan drobnjak, fina morska sol

Postopek priprave:

Krompir narežemo na kocke in skuhamo, papriko očistimo in narežemo na kocke, opran radič narežemo kot zelje, češnjevi paradižniki prepolovimo, cvetačo razdelimo na cvetke in skuhamo. Vse naštetu dekorativno naložimo na krožnik in prelijemo s čebulnim prelivom. Dodamo lepo pečen ribji polpet in ponudimo s polnozrnatim kruhom.

13.15 Jesensko-zimski jedilnik 7

Tabela 25: Jedilnik 15.

Obrok	Jedi
Zajtrk	Črni kruh (60 g), malo mastni sir (50 g), belo grozdje (90 g), posneto mleko (200 g)
Zajtrk vsebuje	55 g ogljikovih hidratov, 25 g beljakovin, 16 g maščob, 2,6 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1980 kJ (475,2 kcal)
Dopoldanska malica	Kuhani našijevi krljci (130 g), bela žemlja (60 g)
Dopoldanska malica vsebuje	45 g ogljikovih hidratov, 4 g beljakovin, 0 g maščob, 5,8 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 850kJ (204 kcal)
Kosilo	Juha z rižkom, goveja pečenka, pražena zelena, krompir v oblicah, solata, sadni sok
Kosilo vsebuje	51 g ogljikovih hidratov, 24 g beljakovin, 22 g maščob, 13,5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2091 kJ (501,84 kcal)
Popoldanska malica	Sadni zavitek
Popoldanska malica vsebuje	40 g ogljikovih hidratov, 2 g beljakovin, 5 g maščob, 3,5 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 920 kJ (220,8 kcal)
Večerja	Bobiči, ajdov kruh
Večerja vsebuje	60 g ogljikovih hidratov, 28 g beljakovin, 14 g maščob, 11,4 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2020 kJ (484,8 kcal)
Celodnevni jedilnik vsebuje	251 g OH, 83 g B, 57 g M, 36,8 g VL Energijska vrednost: 7861 kJ (1886,64 kcal)

Recepti za 1 osebo

Goveja pečenka

Sestavine:

- 70 g govejega hrbta brez kosti ali goveje stegno brez kosti
- malo gorčice, morska sol, majaron, malo rdečega vina
- 5 g sončničnega olja
- 50 g čebule
- kostna juha

Postopek priprave:

Goveji hrbet posolimo, natremo z gorčico in dodamo še malo zdrobljenega majarona. Pustimo, da se nekaj časa marinira. Položimo ga v pekač, dodamo narezano čebulo, pokapamo z oljem in prilijemo malo kostne juhe. Počasi dušimo v pečici. Ob koncu prilijemo še malo rdečega vina. Pečeno meso položimo na krožnik, prilijemo osnovo in obložimo z dušeno čebulo.

Pražena zelena

Sestavine:

- 5 g oljčnega olja
- 150 g gomoljne zelene
- rožmarin, morska sol, česen, poper

Postopek priprave:

Gomoljnato zeleno olupimo, narežemo na srednje velike dele in zavremo v slani vodi. Kuhamo, da se nekoliko zmehča, vendar mora ostati čvrsta. Zeleno narežemo na manjše kocke. V ponvi segrejemo olje, dodamo zeleno in rožmarin ter pražimo, da zelena rahlo porjavi. Nato dodamo še na tanko narezan česen, po potrebi solimo in popopravimo. Jed lahko obogatimo s prepraženimi mandeljni ali lešniki.

Zelena je bogata z vitamini in minerali, ima poseben, zelo značilen okus, ki ji ga dajejo eterična olja. V kuhinji je vsestransko uporabna, vendar še vedno precej zapostavljena zelenjava. Še najpogosteje jo uporabimo kot dodatek pri pripravi goveje juhe. *Gomoljna* zelena je odlična presna, kuhano uporabljamo na različne načine. Lahko jo olupimo, skuhamo, narežemo na rezine, paniramo po dunajsko in ocvremo.

Krompir v oblicah

Sestavine:

- 160 g krompirja
- 6 g hamburške slanine
- sol, cela kumina

Postopek priprave:

Neolupljen krompir operemo, po potrebi skrtačimo. Prerežemo ga na polovice, naložimo v pekač, malo solimo, potresemo s kumino in na vsakega položimo rezino slanine. Pečemo ga v pečici.

Sadni zavitek (za 7 porcij)

Sestavine:

- 150 g jabolk
- 35 g sončničnega olja
- 70 g sladkorja
- cimet, limonin sok
- 180 g gotovega vlečenega testa

Postopek priprave:

Jabolka olupimo in naribamo. Vlečeno testo razgrnemo, pokapamo z oljem, potresemo z naribanimi jabolki, sladkamo in potrosimo malo cimeta. Zvijemo v zavitek in pečemo v pečici pri srednji temperaturi.

Bobiči

Sestavine:

- 40 g koruznega zrnja
- 12 g rjavega fižola
- 40 g krompirja
- 25 g korenčka
- 25 g pora
- 40 g paradižnika
- 10 g oljčnega olja
- 70 g puranjega fileja
- 25 g čebule
- kostna juha
- morska sol, malo belega vina, malo zelene

Postopek priprave:

V kostni juhi kuhamo koruzo, krompir in ostalo zelenjavo, ki smo jo narezali na kocke. Posebej skuhamo fižol. Del fižola zmešamo v mešalniku in dodamo v mineštro, preostali del pa dodamo v zrnju. Puranji file, zrezan na kocke, podušimo na olju s paradižnikom, čebulo in česnom. Meso z omako dodamo v juho in še nekoliko pokuhamo. Jed obogatimo z malo vina, po potrebi solimo in dodamo malo nasekljane zelene.

Bobiči so doma v slovenski Istri. Največ so jih pripravljali v času, ko dozoreva koruza, sicer se lahko pripravijo tudi iz suhih koruznih zrn, v današnjem času pa tudi iz konzervirane koruze. Najboljši so iz mlečnih koruznih zrn.

13.16 Jesensko-zimski jedilnik 8

Tabela 26: Jedilnik 16

Obrok	Jedi
Zajtrk	Polnozrnata štručka (60 g), domača tunina pašteta, kisle kumarice (50 g), posneto mleko (200 g)
Zajtrk vsebuje	40 g ogljikovih hidratov, 18 g beljakovin, 9 g maščob, 5,6 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1340 kJ (321,6 kcal)
Dopoldanska malica	Ananasova solata s kivijem, biokeksi Medex (50 g), jogurt (200 g)
Dopoldanska malica vsebuje	70 g ogljikovih hidratov, 11 g beljakovin, 2 g maščob, 8 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 1450 kJ (348 kcal)
Kosilo	Čebulna juha, mesni cmok, kremna zelenjava, bela polenta
Kosilo vsebuje	77 g ogljikovih hidratov, 32 g beljakovin, 22 g maščob, 7,4 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2698 kJ (647,52 kcal)
Popoldanska malica	Rdeča pomaranča (200 g), bela bombetka (30 g)
Popoldanska malica vsebuje	30 g ogljikovih hidratov, 2 g beljakovin, 0 g maščob, 2,3 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 550 kJ (132 kcal)
Večerja	Palačinke z jurčki, kolerabica v solati, koruzna bombetka (30 g), zeliščni čaj
Večerja vsebuje	65 g ogljikovih hidratov, 26 g beljakovin, 19 g maščob, 3,6 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 2275 kJ (546 kcal)
Celodnevni jedilnik vsebuje	282 g OH, 89 g B, 52 g M, 26,9 VL Energijska vrednost: 8313 kJ (1995,12 kcal)

Recepti za 1 osebo

Domača tunina pašteta

Sestavine:

- 40 g tunine iz konzerve (olje odcedimo)
- 6 g masla
- sesekljan peteršilj, strt česen, bazilika, rdeča paprika

Postopek priprave:

Tunino iz konzerve odcedimo, s pomočjo vilic zdrobimo, dodamo žličko masla ter začimbe in gladko razmešamo. Pašteto oblikujemo v žličnik in na krožniku obložimo z rezinami kisle kumarice (50 g).

Ananasova solata s kivijem

Sestavine:

- 140 g ananasa
- 150 g kivija
- kokosova moka

Postopek priprave:

Ananas in kivi operemo in olupimo. Sadje narežemo na kocke in naložimo v stekleno skodelico. Zgolj za dekoracijo posujemo z malo kokosove moke.

Čebulna juha

Sestavine:

- ½ žličke sončničnega olja
- 30 g čebule
- Kostna juha za zalivanje
- 2 g škrobne moke
- 20 g toasta (manjši košček)
- 5 g parmezana
- fina morska sol, poper

Postopek priprave:

Na olju dušimo čebulo, ki smo jo narezali na rezance. Čebula mora dobiti zlato rjavo barvo. Zalijemo s kostno juho, dodamo začimbe in pokuhamo. Toast opečemo, potresemo s parmezanom in ga položimo v krožnik ali jušno skodelico. Prelijemo s pripravljeno juho in serviramo. Juho lahko izboljšamo z malo kisle smetane.

Mesni cmok

Sestavine:

- 35 g mletega govejega plečeta
- 35 g mletih puranjih stegen
- 10 g ovsenih kosmičev
- ½ žličke sončničnega olja
- 25 g čebule
- fina morska sol, sesekljan peteršilj, majaron
- kostna juha

Postopek priprave:

Na olju prepražimo seseklano čebulo in ohlajeno dodamo k mletemu mesu. Ovsene kosmiče posebej skuhamo ter prav tako dodamo k mesu, začinimo, dobro premešamo v mesno testo in oblikujemo cmok. Zdušimo ga v kostni juhi.

Kremna zelenjava

Sestavine:

- 12 g lahke margarine
- 100 g posnetega mleka
- 10 g gladke bele moke
- 150 g zelenjave (korenje, cvetača, ohrovt, brokoli)
- fina morska sol, mleti muškatni oreh, poper, sesekljan peteršilj

Postopek priprave:

Zelenjavo operemo, očistimo in skuhamo v manjši količini vode. Odvečno vodo odcedimo in zelenjavo s paličnim mešalnikom z mešamo v gosto zelenjavno kašo. Margarino razpustimo, dodamo moko, zmerno prepražimo, prilijemo mleko in ob stalnem mešanju zavremo ter začinimo. V mlečno omako primešamo gosto zelenjavno kašo in dobro premešamo ter dodamo sesekljan peteršilj.

Bela polenta

Sestavine:

- 40 g pšeničnega zdroba
- Kostna juha
- 5 g sončničnega olja
- fina morska sol

Postopek priprave:

Kostno juho zavremo, dodamo olje in zakuhamo pšenični zdrob. Po potrebi solimo, pustimo, da malo stoji in serviramo k omakam.

Palačinke z jurčki

Sestavine:

- 5 g sončničnega olja
- 40 g gladke bele moke
- ½ jajca
- 100 g mleka Fina morska sol
- 25 g suhih jurčkov
- 50 g puste skute
- 12 g kisle smetane

Postopek priprave:

Suhe jurčke namočimo v mlačno vodo. Ko se zmehčajo, jih po potrebi drobno zrežemo. Posebej pripravimo testo za palačinke iz mleka, jajca, moke in malo soli. Dodamo zrezane jurčke ter na pomaščeni in ogreti ponvi spečemo palačinke. Namažemo jih z nadevom iz skute, ki smo ji primešali kislo smetano.

Kolerabica v solati

Sestavine:

- 200 g nadzemne kolerabice
- vinski kis, fina morska sol, timijan
- 5 g sončničnega olja

Postopek priprave:

Kolerabico operemo, olupimo in naribamo »na repo«. Začnimo s soljo, timijanom ter dodamo olje in vinski kis. Premešamo ter pustimo, da malo stoji in marinira.

13.17 Jesensko-zimski jedilnik 9

Tabela 27: Jedilnik 17.

Obrok	Jedi
Zajtrk	Jabčnik
Zajtrk vsebuje	55 g ogljikovih hidratov, 14,5 g beljakovin, 10 g maščob, 3,5 g prehranskih vlaknin. Energijska vrednost: 1543 kJ (370,32 kcal)
Dopoldanska malica	Mineole (180 g), graham žemlja (60 g), žitna kava z mlekom
Dopoldanska malica vsebuje	65 g ogljikovih hidratov, 11 g beljakovin, 2 g maščob, 10,1 g prehranskih vlaknin. Energijska vrednost: 1370 kJ (328,8 kcal)
Kosilo	Zeliščna juha, ragu s stročjim fižolom, kosmičev cmok, rdeče zelje s slanino v solati
Kosilo vsebuje	56 g ogljikovih hidratov, 30 g beljakovin, 28 g maščob, 15,5 g prehranskih vlaknin. Energijska vrednost: 2362 kJ (566,88 kcal)
Popoldanska malica	Hruškov kompot, polnozrnat rogljiček
Popoldanska malica vsebuje	52,3 g ogljikovih hidratov, 6,9 g beljakovin, 11,2 g maščob, 5,3 g prehranskih vlaknin. Energijska vrednost: 550 kJ (132 kcal)
Večerja	Ričota, endivija z jogurtovim prelivom, polbela štručka (30 g), čaj
Večerja vsebuje	75 g ogljikovih hidratov, 28 g beljakovin, 10 g maščob, 10,8 g prehranskih vlaknin. Energijska vrednost: 1983 kJ (475,92 kcal)
Celodnevni jedilnik vsebuje	303,3 g OH, 90,4 g B, 61,2 g M, 45,2 g VL Energijska vrednost: 7808 kJ (1873,92 kcal)

Recepti za 1 osebo

Jabčnik

Sestavine:

- 150 g kiselkastih jabolk
- 300 g posnetega mleka
- ¼ jajca
- 20 g ostre moke
- 10 g rjavega sladkorja
- 6 g masla
- cimet

Postopek priprave:

Jabolko operemo, očistimo in neolupljeno narežemo na manjše koščke. Zdušimo v manjši količini vode in z mešalnikom zmešamo v gosto kašo. Mleko zavremo, zakuhamo usukančke iz jajca in moke ter kuhamo. Gosto jabolčno kašo dodamo močniku, sladkamo in odišavimo s cimetom.

Zeliščna juha

Sestavine:

- 5 g sončničnega olja
- 25 g čebule
- zeliščni šopek
(timijan, bazilika, drobnjak, peteršilj ...)
- 10 g špinače
- 20 g krompirja
- sol, poper
- kostna juha za zalivanje

Postopek priprave:

Na olju prepražimo sesekljano čebulo, dodamo krompir, zalijemo s kostno juho in kuhamo, da se krompir zmehča. Dodamo še zrezano špinačo in različna sesekljana zelišča. Vse sestavine s pomočjo paličnega mešalnika zmešamo v kremno juho. Po potrebi solimo in malo popopravimo.

Ragu s stročjim fižolom

Sestavine:

- 5 g oljčnega olja
- 70 g telečjega stegna, narezanega na kocke
- 100 g zelenega stročjega fižola
- 25 g čebule
- 25 g korenčka
- 40 g paradižnikovih pelatov
- majaron, kumina, fina morska sol
- žlica belega vina
- sesekljan zeleni peteršilj
- kostna juha

Postopek priprave:

Na oljčnem olju podušimo čebulo, dodamo zrezano telečje stegno, zrezano zelenjavo in zmerno zalijemo s kostno juho. Dušimo, da se meso zmehča. Dodamo kuhan stročji fižol, žlico belega vina, začínimo in pred postrežbo potresemo s sesekljanim peteršiljem.

Kosmičev cmok

Sestavine:

- 12 g margarine
- ½ jajca
- 25 g pora
- 40 g ovsenih kosmičev
- zrezan drobnjak
- fina morska sol

Postopek priprave:

Kosmiče namočimo v mlačni vodi. Dobro namočene odcedimo, dodamo raztopljeno margarino, drobno narezan por, zrezan drobnjak in primešamo jajce. Zmerno solimo, vse sestavine dobro premešamo, oblikujemo cmok in ga skuhamo v rahlo soljenem kropu.

Rdeče zelje v solati s slanino

Sestavine:

- 150 g rdečega zelja
- jabolčni kis po okusu, fina morska sol, mleta kumina
- 6 g slanine

Postopek priprave:

Rdeče zelje očistimo, operemo in zelo drobno narežemo. Slanino narežemo na kocke, v ogreti ponvi jo malo popražimo, prilijemo še jabolčni kis, malo vode in začimbe. Še vročo marinado prelijemo preko rdečega zelja in dobro premešamo.

Ričota

Sestavine:

- 5 g sončničnega olja
- 25 g pora
- 40 g graha
- 25 g pastinaka
- 25 g rumenega korenčka
- 25 g svežega zelja
- 40 g paradižnika
- 40 g ješprenja
- 80 g puste dimljene junetine
- fina morska sol, majaron, strt česen, sesekljan peteršilj
- kostna juha za zalivanje

Postopek priprave:

Ješprenj skuhamo v osoljeni vodi. Na olju dušimo vso zelenjavo, ki smo jo očistili, oprali in narezali na manjše dele. Dodamo tudi na kocke narezano junetino, začimbe in dušimo, da se lepo zmehča. Gotovo mesno zelenjavno omako primešamo kuhanemu ješprenju. Dobro premešamo, potresemo s peteršiljem in ponudimo.

Endivija v solati z jogurtovim prelivom

Sestavine:

- 100 g solate endivije
- 12 g kisle smetane
- 50 g navadnega jogurta iz posnetega mleka
- limonin sok, voda, fina morska sol, zrezan drobnjak

Postopek priprave:

Endivijo očistimo, liste operemo in narežemo na široke rezance. Posebej pripravimo jogurtov preliv iz jogurta, kisle smetane, malo soli, zrezanega drobnjaka, limoninega soka in vode. Preliv dodamo k zrezani solati endiviji, premešamo in ponudimo.

13.18 Jesensko-zimski jedilnik 10

Tabela 28: Jedilnik 18.

Obrok	Jedi
Zajtrk	Rženi kruh (60 g), piščančja prsa v ovitku (40 g), tris iz suhega sadja, posneto mleko (200 g)
Zajtrk vsebuje	53 g ogljikovih hidratov, 16 g beljakovin, 8 g maščob, 9,3 g prehranskih vlaknin. Energijska vrednost: 1468 kJ (352,32 kcal)
Dopoldanska malica	Vitaminski smuti
Dopoldanska malica vsebuje	54 g ogljikovih hidratov, 8 g beljakovin, 6 g maščob, 3 g prehranskih vlaknin. Energijska vrednost: 1288 kJ (309,12 kcal)
Kosilo	Pašta fižol z junetino, polbeli kruh, naravna limonada
Kosilo vsebuje	70 g ogljikovih hidratov, 29 g beljakovin, 14 g maščob, 11,9 g prehranskih vlaknin. Energijska vrednost: 2240 kJ (537,6 kcal)
Popoldanska malica	Sadna solata, polnozrnat prepečenec
Popoldanska malica vsebuje	48 g ogljikovih hidratov, 2 g beljakovin, 0 g maščob, 11,3 g prehranskih vlaknin Energijska vrednost: 845 kJ (202,8 kcal)
Večerja	Cvetačni narastek s proseno kašo, mešana solata, črni kruh, čaj
Večerja vsebuje	68 g ogljikovih hidratov, 27 g beljakovin, 20,5 g maščob, 12,7 g prehranskih vlaknin. Energijska vrednost: 2304 kJ (460,8 kcal)
Celodnevni jedilnik vsebuje	293 OH, 82 g B, 49 g M, 48,2 g VL Energijska vrednost: 8145 kJ (1954,8 kcal)

Recepti za 1 osebo

Tris iz suhega sadja

Sestavine:

- ½ manjše suhe fige
- 2 manjši suhi slivi
- 1 manjša suha marelica

Postopek priprave:

Suho sadje operemo, namočimo v vodo in pustimo, da se lepo napne. Dekorativno naložimo na krožnik skupaj z rženim kruhom in rezinami piščančjih prsi.

Vitaminski smuti

Sestavine:

- 100 g posnetega mleka
- 63 g zamrznjenih domačih jagod
- 40 g banane (½ manjše banane)
- 35 g kakija (½ manjšega sadeža)
- 15 g (1 žlica) sladke smetane
- limonin sok

Postopek priprave:

Banane in kaki operemo, odstranimo neužitne dele in poljubno narežemo, dodamo nekoliko odtaljene jagode in malo limoninega soka. Prilijemo mleko ter smetano in s pomočjo paličnega mešalnika zmešamo v okusen napitek.

Pašta fižol z junetino in zelenjavo

Sestavine:

- 10 g oljčnega olja
- 70 g junetine (plečce)
- 50 g pora
- 25 g korenčka
- 75 g paradižnikovih pelatov
- 25 g pisanega suhega fižola
- 25 g gomoljne zelene
- 20 g drobnih polžkov
- 25 g pastinaka
- zelen peteršilj, strt česen, majaron, fina morska sol, rdeče vino
- kostna juha za zalivanje

Postopek priprave:

Na oljčnem olju dušimo zrezan por z junetino, dodamo sesekljane pelate, začimbe in zalivamo s kostno juho, da se meso skoraj zmehča. Dodamo še preostalo zrezano zelenjavo, zalijemo s fižolom in juho, ki je nastala pri kuhanju fižola. Zakuhamo polžke, ko se jed zgosti, po potrebi popravimo okus in dodamo žlico rdečega vina.

Sadna solata

Sestavine:

- 90 g mandarine
- 65 g našija
- 75 g kivija
- 10 g kristalnega sladkorja

Postopek priprave:

Sadje operemo, mandarine in kivi olupimo, naši samo očistimo. Mandarine razdelimo na krlje, kivi in naši zrežemo na rezine. Posladkamo, premešamo in ponudimo. Za aromo lahko dodamo tudi kapljico ali dve domačega ruma.

Cvetačni narastek s proseno kašo

Sestavine:

- 5 g sončničnega olja
- 40 g prosene kaše
- 150 g cvetače
- 35 g jajčnega beljaka
- 53 g puste mlete svinjine
- 25 g čebule
- fina morska sol, timijan, strt česen, drobnjak, mleta kumina
- 12,5 g kisle smetane
- kostna juha

Postopek priprave:

Cvetačo očistimo, razdelimo na cvetke in skuhamo v kostni juhi. Kuhano odstranimo iz juhe in v isti tekočini skuhamo še proseno kašo. Na olju prepražimo čebulo, dodamo mleto meso, začinimo in dušimo. Cvetačo narežemo, dodamo kuhano proseno kašo, primešamo kislo smetano in beljakov sneg. Polovico mase naložimo v pekač, obložimo z mletim mesom ter z drugo polovico mase in pečemo v pečici pri srednji temperaturi.

Mešana solata

Sestavine:

- 50 g rdečega radiča
- 25 g zelenega radiča
- 50 g zelenega zelja
- 40 g krompirja
- 5 g sončničnega olja
- jabolčni kis, fina morska sol

Postopek priprave:

Solato očistimo, operemo in narežemo na rezance. Dodamo kuhan in pretlačen krompir, olje, kis, fino morsko sol in po potrebi malo vode ter dobro premešamo.

13.19 Jesensko-zimski jedilnik 11

Tabela 29: Jedilnik 19.

Obrok	Jedi
Zajtrk	Polnozrnat kruh (60 g), pehtranova skuta z medom, klementine (200 g), mleko (200 g)
Zajtrk vsebuje	65 g ogljikovih hidratov, 21,5 g beljakovin, 10 g maščob, 7 g prehranskih vlaknin. Energijska vrednost: 1840 kJ (441,6 kcal)
Dopoldanska malica	Jogurtova krema s sadjem
Dopoldanska malica vsebuje	40 g ogljikovih hidratov, 3,5 g beljakovin, 1 g maščob, 2,4 g prehranskih vlaknin. Energijska vrednost: 765 kJ (183,6 kcal)
Kosilo	Šampinjoni v juhi, morska rižota, ohrovtova solata, štručka (30 g)
Kosilo vsebuje	66 g ogljikovih hidratov, 27 g beljakovin, 19 g maščob, 11,4 g prehranskih vlaknin. Energijska vrednost: 2319 kJ (556,56 kcal)
Popoldanska malica	Slivova čežana, nemastni keksi
Popoldanska malica vsebuje	40 g ogljikovih hidratov, 2 g beljakovin, 0 g maščob, 3,8 g prehranskih vlaknin. Energijska vrednost: 720 kJ (172,8 kcal)
Večerja	Mesno-zelenjavni polpet, krompir v solati, sadni čaj
Večerja vsebuje	56 g ogljikovih hidratov, 29 g beljakovin, 21 g maščob, 9,1 g prehranskih vlaknin. Energijska vrednost: 2231 kJ (535,44 kcal)
Celodnevni jedilnik vsebuje	267 g OH, 83 g B, 51 g M, 33,7 g VL Energijska vrednost: 7875 kJ (1890 kcal)

Recepti za 1 osebo

Pehtranova skuta z medom

Sestavine:

- 75 g puste skute
- 12 g cvetličnega medu
- 5 g masla
- zdrobljen pehtran

Postopek priprave:

Skuto pretlačimo, dodamo med, maslo in pehtran ter dobro premešamo.

Pehtran je dišavnica, ki nas takoj spomni na priljubljeno pehtranovo potico. Vendar je ne uporabljamo zgolj za sladke jedi, temveč tudi za pripravo slanih dobrot. Uporabljamo ga za solate, namaze, zeliščna masla in omake. S pehtranom lahko pripravimo pehtranov kis. V slovenski kuhinji ga poznamo predvsem v nadevih za močnate jedi, kot so potice, štruklji in narastki.

Jogurtova krema s sadjem

Sestavine:

- 100 g jogurta iz posnetega mleka
- 10 g kristalnega sladkorja
- 10 g prašek za vanilijev puding
- 100 g zamrznjenih gozdnih sadežev

Postopek priprave:

Gozdne sadeže dušimo v lastnem soku, da se zmehčajo. Prašek za vanilijev puding razmešamo z zelo malo vode in sladkorjem ter med stalnim mešanjem zakuhamo v gozdne sadeže. Ko se zgostijo, jih odstavimo ter ohladimo. Ohlajeni sadni kaši primešamo jogurt in ponudimo.

Šampinjoni v juhi

Sestavine:

- 5 g sončničnega olja 75 g šampinjonov
- 40 g krompirja
- 25 g korenčka
- 25 g čebule
- Kostna juha za zalivanje
- Peteršilj, fina morska sol, muškatni oreh

Postopek priprave:

Zelenjavo očistimo in operemo ter zrežemo na manjše dele. Krompir olupimo, operemo in naribamo. Na olju podušimo seseklano čebulo skupaj z naribanim korenčkom, dodamo zrezane šampinjone, začinimo in podušimo. Zalijemo z nekoliko kostne juhe. Dodamo še nariban krompir, ki bo juho primerno zgostil. Kuhamo, da se krompir zmehča, popravimo okus in ponudimo.

Morska rižota

Sestavine:

- 2,5 g oljčnega olja
- 20 g zrezanih zelenih oliv
- 25 g pora
- 75 g rumene buče 30 g fileja lososa
- 40 g lignjev
- 40 g srednje zrnatega belega riža
- strt česen, peteršilj, belo vino, bazilika
- kostna juha za zalivanje

Postopek priprave:

Na oljčnem olju podušimo lososov file in lignje. Morske sadeže preložimo na drug krožnik. Na nastalo osnovo dodamo očiščeni, opran in zrezan por, naribane bučke, zrezane olive ter česen, prilijemo malo juhe in podušimo. Dodamo še riž, da se primerno zmehča in napne. Dodamo lososov file in zrezane lignje, izboljšamo okus z malo belega vina in začimb ter ponudimo.

Ohrovtova solata

Sestavine:

- 100 g glavnatega ohrovt
- 5 g sončničnega olja
- jabolčni kis po okusu, fina morska sol, mleta kumina

Postopek priprave:

Ohrovtove liste očistimo in operemo ter zrežemo na ožje rezance. Prelijemo s solatnim prelivom z mleto kumino, dobro premešamo in ponudimo.

Slivova čežana

Sestavine:

- 150 g zamrznjenih domačih sliv
- 10 g sladkorja
- mleti cimet, nekaj kapljic ruma

Postopek priprave:

Slivam prilijemo malo vode ter jih dušimo. Zmehčanim dodamo sladkor, cimet in s paličnim mešalnikom pripravimo gosto čežano. Okus izboljšamo z malo ruma.

Mesno-zelenjavni polpet

Sestavine:

- 5 g sončničnega olja
- 35 g puste mlete junetine
- 50 g brokolija
- 50 g korenčka
- 25 g čebule
- 35 g beljaka
- peteršilj, fina morska sol, origano
- 20 g pšeničnega zdroba
- 50 g posnetega mleka

Postopek priprave:

Na ogretem olju podušimo mleto meso skupaj s sesekljano čebulo ter začinimo s soljo, origanom in sekljanim peteršiljem. Brokoli in korenček skuhamo v zmerno soljeni vodi ter drobno zrežemo. Na vrelem mleku skuhamo pšenični zdrob. Še toplemu dodamo prepraženo meso, sesekljano zelenjavo in jajčni beljak. Vse sestavine dobro premešamo, oblikujemo polpete in jih na papirju za peko spečemo v srednje ogreti pečici.

Krompirjeva solata

Sestavine:

- 160 g krompirja
- 50 g pora
- 5 g bučnega olja
- kis, fina morska sol

Postopek priprave:

Olupljen krompir skuhamo v osoljeni vodi. Kuhanega ohladimo, narežemo na rezine, dodamo očiščen, opran in drobno zrezan por, prelijemo s prelivom, ki smo mu dodali bučno olje, premešamo in ponudimo z mesno-zelenjavnimi polpeti.

14 SLADICE

14.1 Kosmičev narastek z jabolki (15 porcij)

Sestavine:

- 200 g ovsenih kosmičev
- 0,5 l posnetega mleka
- 0,6 kg jabolka (4 srednje velika jabolka)
- 3 jajca
- 100 g posnete skute
- 80 g grobo zrezanih orehov
- 60 g kristalnega sladkorja Fina morska sol, cimet

Postopek priprave:

Kosmiče skuhamo v vrelem mleku z malo soli. Kuhane ohladimo. Primešamo jim rumenjake, ki smo jih gladko razmešali s polovico sladkorja. Dodamo oprana, očiščena in naribana jabolka (neolupljena), pretlačeno posneto skuto, grobo zrezane orehe in cimet ter dobro premešamo. Ob koncu vmešamo še trd sneg iz beljakov s preostalo količino sladkorja. Pekač obložimo s papirjem za peko in naložimo pripravljeno testo. Pečemo pri temperaturi 170 °C od 30 do 40 minut. Po pečenju ga pustimo, da stoji vsaj pol ure, in ga šele nato režemo. Ponudimo toplega ali hladnega.

1 porcija okvirno vsebuje: 19,7 g OH, 4,8 g B, 5,3 g M, EV: 630 kJ (151,2 kcal)

14.2 Rožičeve rezine (10 porcij)

Sestavine:

- 4 jajca
- 100 g sladkorja
- 200 g posnetega mleka
- 80 g sončničnega olja
- 140 g rožičeve moke
- 140 g ostre pšenične moke
- 250 g hruške
- pecilni prašek
- 0,2 l 100-odstotnega sadnega soka

Postopek priprave:

Ločimo rumenjake in beljake. Iz beljakov stepemo trd sneg s polovico sladkorja. Rumenjake razmešamo s preostalo količino sladkorja, dodamo sončnično olje, rožičevo moko, ostro moko s pecilnim praškom, naribane hruške ter prilijemo mleko. Vse sestavine razmešamo v gladko zmes. Ob koncu s pomočjo žičnate metlice vmešamo trd sneg iz beljakov. Testo vlijemo v pekač, obložen s peki papirjem. Pečemo približno 40 minut pri temperaturi 170 °C. Pečeno, še vroče pecivo prelijemo s sadnim sokom in pustimo, da se ohladi.

1 porcija okvirno vsebuje: 36,5 g OH, 6,3 g B, 11 g M, EV: 1177 kJ (282,48 kcal)

14.3 Skutni zavitek z višnjami (7 porcij)

Sestavine:

- 100 g vlečenega testa
- 500 g puste skute
- 50 g sladkorja
- 25 g kisle smetane
- 1 jajce
- 100 g jogurta iz posnetega mleka
- 20 g drobtin (2 žlici)
- 300 g višenj

Postopek priprave:

Nadev pripravimo iz skute, ki ji dodamo lahki jogurt, jajce ter sladkor in dobro premešamo. Vlečeno testo razprostremo na mizi, premažemo ga s kisko smetano, potresemo z drobtinami in obložimo s skutnim nadevom. Po površini potresemo oprane višnje brez koščic. Zavijemo v zavitek in pečemo v srednje ogreti pečici 30 minut.

1 porcija okvirno vsebuje: 23 g OH, 13 g B, 5,4 g M, EV: 805 kJ (193,2 kcal)

14.4 Marelično pecivo (12 porcij)

Sestavine:

- 4 jajca
- 120 g sladkorja
- 100 g sončničnega olja
- 100 g posnetega mleka
- 120 g polnozrnat moke
- 120 g gladke bele moke
- pecilni prašek
- 1200 g svežih marelic

Postopek priprave:

Ločimo beljake in rumenjake. Rumenjake penasto razmešamo s polovico sladkorja. Beljake s preostalim sladkorjem stepemo v trd sneg. Rumenjaki masi dodamo mleko, olje, moko s pecilnim praškom in gladko razmešamo. Vmešamo še trd sneg iz beljakov. Testo naložimo v pekač ali model, obložen s papirjem za peko. Po površini testa naložimo na srednje velike rezine očiščene in oprane marelice. Pri temperaturi 170°C pečemo 40 minut.

1 porcija okvirno vsebuje: 33 g OH, 4,6 g B, 10,8 g M, EV: 906 kJ (217,44 kcal)

14.5 Jogurtova krema z jagodami (4 porcije)

Sestavine:

- 500 g posnetega mleka
- 50 g sladkorja
- 30 g jagodnega pudinga
- 400 g navadnega posnetega jogurta
- 500 g svežih domačih jagod

Postopek priprave:

Od skupne količine mleka, ki je navedena v receptu, odvzamemo toliko, da razmešamo puding in sladkor. Preostalo mleko zavremo in zakuhamo puding. Kuhanega ohladimo. Ohlajenemu dodamo jogurt in razmešamo v gladko kremo. Jagode očistimo in operemo, skupno količino razdelimo na pet skodelic in prelijemo s kremo.

1 porcija okvirno vsebuje: 39 g OH, 7,9 g B, 2,2 g M, EV: 859 kJ (206,16 kcal)

14.6 Skutna krema s proseno kašo (4 porcije)

Sestavine:

- 0,3 l vode, fina morska sol
- 140 g prosene kaše
- 200 g posnete skute
- 50 g kisle smetane (4 žlice)
- 105 g suhih sliv
- 36 g cvetličnega medu
- sok ½ pomaranče

Postopek priprave:

V vreli vodi s ščepcem soli skuhamo proseno kašo. Ohlajeni primešamo pretlačeno skuto s kisló smetano in medom. Dodamo drobno zrezane suhe slive in sok ½ pomaranče. Vse dobro premešamo in ponudimo.

1 porcija okvirno vsebuje: 45 g OH, 10,5 g B, 4,5 g OH, EV: 1230 kJ (295,2 kcal)

15 IZOBRAŽEVANJE KUHARJEV

15.1 Uvod

Resolucija o Nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 med drugim navaja, da je treba izboljšati kakovost prehrane za vse populacijske skupine v organiziranih sistemih prehrane skladno s smernicami in priporočili. Tako je Nacionalni inštitut za javno zdravje (v nadaljevanju NIJZ) za obdobje 2017–2019 pridobil finančna sredstva Ministrstva za zdravje za sofinanciranje pilotnega projekta »Razvoj trajnostnega modela usposabljanj za zdravo ponudbo v organiziranih sistemih prehrane s predlogom postavitve nacionalne mreže ponudnikov usposabljanj o zdravi pripravi hrane« (krajše Model prehranskih usposabljanj). Pilotni projekt je temeljil na vzpostavitvi modulov usposabljanj za različne oblike ponudnikov prehrane, tudi v domovih za starejše, pri čemer so bile upoštevane posebnosti določenih prehranskih smernic za različne situacije.

Tudi pri prehranskem usposabljanju za kuhinjsko osebje v domovih za starejše so bile upoštevane prehranske posebnosti in potrebe¹ starejših odraslih, ki se razlikujejo od drugih populacijskih skupin. DSO nudijo različne predpisane storitve za svoje stanovalce, tudi organizirano in zdravstvenemu stanju primerno prehrano. Starejši odrasli so prehransko ogrožena skupina, zato morajo biti obroki zdravi in primerni, vodstvo ter kuharsko osebje pa mora imeti potrebna znanja in spretnosti.

15.2 Prehransko usposabljanje za domove za ostarele

V letu 2018 je NIJZ izvedel testiranje modula »Usposabljanje delavcev v kuhinjah v domovih za starejše«, ki je bilo namenjeno organizatorjem prehrane, izvajalcem zdravstveno-higienskega režima, kuharskemu osebju ter osebju, ki je vključeno v razdeljevanje obrokov v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja v DSO. Usposabljanje je potekalo v dveh delih: prvi dan teoretični, drugi dan praktični del.

Že rezultati situacijske analize prehrane v DSO, ki jo je (NIJZ) izvedel leta 2013, so pokazali, da se premalo pozornosti namenja znanju in veščinam kuharja, pri analizi podatkov pa smo prepoznali še nekatera področja, ki potrebujejo hitro ukrepanje. Problemi niso novi, vendar pa moramo biti nanje pozorni, jih še bolj izpostaviti in reševati (npr. neustrezna izobrazba kuharskega osebja; neustrezna ponudba lokalnih, sezonskih in ekoloških živil; težave pri ponudbi dietnih obrokov; ponekod premajhna vključenost priporočenih živil).

Pilotno usposabljanje kuharskega osebja o smernicah zdravega prehranjevanja v DSO je pokazalo, da je med udeleženci močno izražena potreba po tovrstnih usposabljanjih. Vsa ponujena predavanja (kuhanje z uporabo različnih kuharskih postopkov, komunikacija, posebnost prehrane starejših, transport jedi, konvektomati in javno naročanje živil) so bila dobro sprejeta, zato jih vsekakor želimo izvajati tudi v prihodnje in jih še nadgraditi.

Namen takih srečanj pa je tudi mreženje udeležencev, izmenjava dobrih praks in izkušenj ter nenazadnje druženje z vidika motivacije za njihovo nadaljnje delo. Kuhar je zadnji, a izjemno pomemben člen v verigi priprave hrane. Še tako dobro pripravljeni jedilniki se brez zavzetosti, znanja in timskega sodelovanja osebja v kuhinjah ne morejo udejanjiti na kakovostno postreženem krožniku.

15.3 Zaključek

Na splošno ocenjujemo projekt Model prehranskih usposabljanj kot zelo uspešen in ugotavljamo nujnost nadaljevanja tovrstnih usposabljanj v vseh DSO v Sloveniji. Izkušnje kažejo, da je smiselno vključiti tudi tematike, povezane z javnim zdravjem.

¹ Prehranske potrebe starejših so odvisne od njihovega prehranskega in funkcionalnega statusa in njihovega življenjskega sloga na splošno ter dodatno od morebitnih oviranosti.

16 KOMISIJA ZA PREHRANO V DSO

Priporočamo, da se v vsakem DSO organizira skupina za prehrano, ki jo sestavljajo najmanj vodja prehrane, član zdravstvenega tima, predstavnik stanovalcev in predstavnik svojcev.

Komisija za prehrano sodeluje pri organizaciji prehrane na ravni DSO v skladu z veljavno zakonodajo, prehranskimi smernicami ter načeli zdrave prehrane in telesne dejavnosti. Vpliva na izboljšanje znanja strokovnega kadra o zdravem prehranjevanju in gibanju za zdravje, spodbuja ustrezno izobrazbeno strukturo tega kadra in mehanizme kontrole učinkovitosti izvajanja priporočil. Spremlja kakovost prehrane in vpliva na njeno izboljšave. Poleg tega usklajuje interese znotraj skupine v skladu z načeli zdrave prehrane.

Skupina skrbi za dobro povezavo s svojci, saj so vključitev, izobraževanje in podpora svojcev ključni za uspešno izvajanje ustrezne prehrane za stanovalce ali starejše v domači oskrbi, ki potrebujejo storitve dolgotrajne oskrbe.

16.1 Predloga vprašalnika za spremljanje izvajanja prehranske oskrbe v domovih

Samoocena je sistematični pristop, ki se uporablja za preverjanje delovanja organizacije oziroma posameznega področja znotraj te. Z uporabo dokumenta *Vodilo za spremljanje prehranske oskrbe v domu/zavodu starejših občanov* lahko vodja prehranske službe izvede notranji nadzor prehranske oskrbe. Za izvedbo strokovnega spremljanja lahko dom zaprosi tudi strokovne inštitucije, kot je NIJZ s svojimi območnimi enotami (vzorec vprašalnika za samooceno je v prilogi).

Izpolnjeno Vodilo je orodje, s katerim lahko uvedemo spremembe in pridobimo predloge za izboljšave. Vodilo okvirno nakaže slabosti, pomanjkljivosti ter dobre strani izvajanja prehranske oskrbe. Predlagamo, da ustanove institucionalnega varstva enkrat letno kontrolirajo svoje delo z *Vodilom za spremljanje prehranske oskrbe v domu/zavodu starejših občanov*. Napredek v delovanju organizacije navadno pokaže ponovna samoocena, ki se jo (glede na dosežene načrtovane ukrepe) izvede čez eno leto.

Skladno s pričujočimi Smernicami je z uporabo Vodila priporočljivo izvajati notranji nadzor prehranske oskrbe v domovih/zavodih starejših občanov.

Vodilo za strokovno spremljanje prehranske oskrbe v domu/zavodu starejših občanov (DSO)

1. OSEBJE (vodja prehranske službe, vodja kuhinje, kuharsko osebje)

Ali ste se v zadnjem letu, kot vodja prehranske službe udeležili vsaj enega strokovnega izobraževanja oz. usposabljanja na temo prehrane starejših?

- ☐ da, dveh izobraževanj ali več
- ☐ da, enega izobraževanja
- ☐ ne, vendar vsaj enega v zadnjih 3 letih
- ☐ ne v zadnjih 3 letih
- ☐ drugo:

USMERITVE:

Če se v zadnjih 3 letih niste udeležili nobenega strokovnega izobraževanja na temo prehrane starejših naj vam vodstvo zavoda to omogoči, saj je uspeh udeležanja strokovnih priporočil in smernic v praksi odvisen tudi od ustrezne strokovne usposobljenosti zaposlenih.

Ali kot vodja prehranske službe sodelujete pri pripravi razpisne dokumentacije za javno naročanje živil?

Opisni odgovor:

USMERITVE:

Če pri pripravi ne sodelujete, se z zunanjim izvajalcem posvetujte glede deleža vključenih lokalno pridelanih/predelanih živil ter deleža ekološko pridelanih/predelanih živil. Pomembno je, da v skladu s predpisi zagotovite oskrbo z živil iz lokalnih in ekoloških virov.

Ali se je vodja kuhinje v zadnjem letu udeležil vsaj enega strokovnega izobraževanja oz. usposabljanja o zdravi pripravi obrokov, pripravi dietnih, obogatitvenih obrokov?

- ☐ da, dveh izobraževanj ali več
- ☐ da, enega izobraževanja
- ☐ ne, vendar je bil na vsaj enem v zadnjih 3 letih
- ☐ ne v zadnjih 3 letih
- ☐ drugo:

Ali se je/so se dietni kuhar/ji v zadnjem letu udeležil/i vsaj enega strokovnega izobraževanja oz. usposabljanja o zdravi pripravi obrokov, pripravi dietnih, obogatitvenih obrokov?

- ☐ da, dveh izobraževanj ali več
- ☐ da, enega izobraževanja
- ☐ ne, vendar je bil/so bili na vsaj enem v zadnjih 3 letih
- ☐ ne v zadnjih 3 letih
- ☐ drugo:

Ali so se kuharski pomočniki/pomočniki dietnih kuharjev v zadnjem letu udeležili vsaj enega strokovnega izobraževanja oz. usposabljanja o zdravi pripravi obrokov, pripravi dietnih, obogatitvenih obrokov?

- ☐ da, dveh izobraževanj ali več
- ☐ da, enega izobraževanja
- ☐ ne, vendar so bili na vsaj enem v zadnjih 3 letih
- ☐ ne v zadnjih 3 letih
- ☐ drugo:

USMERITVE:

Če se vodja kuhinje, dietni kuharji ter pomočniki dietnih kuharjev v zadnjih 3 letih niso udeležili nobenega strokovnega izobraževanja naj jim vodstvo zavoda to omogoči, saj je uspeh udejanjanja strokovnih priporočil in smernic v praksi odvisen tudi od ustrezne strokovne usposobljenosti zaposlenih. Pomembno je, da se vsem kuharskim profilom omogoči redno strokovno izpopolnjevanje, saj se na ta način omogoči njihovo opolnomočenje z najnovejšimi strokovnimi usmeritvami.

2. NAČRTOVANJE JEDILNIKOV (vodja prehranske službe, dietetik)

Ali je jedilnik v vašem zavodu javno dostopen na vidnem mestu?

- ☐ DA
- ☐ NE

Na kakšen način stanovalce seznanim z njim?

- ☐ preko oglasne deske
- ☐ jedilnega lista
- ☐ kuharskega/negovalnega osebja
- ☐ spletne strani
- ☐ drugo:

USMERITVE:

Dobro je, da jedilnik objavite vnaprej, saj imajo na ta način stanovalci možnost seznaitve z njim. Prav tako imajo možnost, da podajo svoje predloge, pripombe, ki jih nato v skladu z možnostmi vašega doma lahko upoštevate.

Kaj uporabljate pri načrtovanju jedilnikov?

- ☐ Smernice za izvajanje prehranske oskrbe v domovih za starejše
 - ☐ Priporočila za prehransko obravnavo starejših v domovih za starejše
 - ☐ Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja starejših v domovih za starejše
 - ☐ referenčne vrednosti za vnos hranil
 - ☐ kuharske knjige, revije, priročnike
 - ☐ računalniški program
 - ☐ drugo:
-

Kako pogosto jedilnike prehransko ovrednotite?

- ☐ nikoli
- ☐ 1–2-krat na leto
- ☐ 1-krat na dve ali tri leta

Kaj pri tem uporabljate?

- ☐ ročno metodo s pomočjo prehranskih enot
- ☐ računalniški program
- ☐ lastni program
- ☐ drugo:

USMERITVE:

Jedilnike je potrebno prehransko ovrednotiti glede na energijsko in hranilno vrednost, kar omogoča sprotni nadzor nad prehransko ustreznostjo ponudbe ter doseganje normativov. Sprva lahko prehransko ovrednotite le manjši vzorec jedilnikov, postopoma pa ovrednotite še ostale jedilnike, ki jih ponujate.

Kdo vse sodeluje pri načrtovanju jedilnikov?

Na koliko časa jedilnik ponovite?

Ali jedilnik prilagajate letnemu času?

Ali ob posebnih priložnostih/praznikih v jedilnik vključite hrano, ki je značilna za ta dan?

Ali v jedilnik vključite lokalno značilne jedi (jedi, ki so povezane s tradicijo vašega kraja)?

Ali stanovalcem/svojcem omogočate individualni razgovor o njihovih prehranskih željah, potrebah, problemih,...? Ali v skladu z možnostmi to tudi upoštevate?

Kdaj ste nazadnje posodobili celoten jedilnik?

- ☐ pred enim letom
- ☐ pred dvema oz. tremi leti
- ☐ pred več kot tremi leti
- ☐ drugo:

USMERITVE:

Pri načrtovanju jedilnikov je pomembno, da se zagotovi tudi njihovo pestrost, kar se doseže z vsaj šestimi različnimi tedenskimi jedilniki za posamezno sezono. Dokazano je namreč, da enolična prehrana zmanjšuje prehranski vnos pri starejših, medtem, ko ga pestra prehrana povečuje. Na ta način se lahko vpliva tudi na pojav podhranjenosti pri starejših. Prav tako lokalno značilne (tradicionalne) jedi vplivajo na zaužitje obroka in imajo na starejše izjemno dober socialni vpliv.

Ali imate vzpostavljeno skupino/tim za prehrano?

- ☐ DA
- ☐ NE

USMERITVE:

Predlaga se, da ima vsak zavod vzpostavljeno skupino/tim za prehrano, saj se le tako lahko uspešno ter sproti rešuje predloge, probleme, izzive v zvezi s prehrano. Skupino naj sestavljajo vodstvo, vodja prehranske službe, dietetik, vodja kuhinje, vodja službe zdravstvene nege in oskrbe ter predstavnik stanovalcev. Sodelovanje in komunikacija med njimi mora potekati brezhibno.

3. NAČRTOVANJE INDIVIDUALNO PRILAGOJENE PREHRANE (vodja prehranske službe, dietetik)

Ali se pri pripravi individualno prilagojenih obrokov srečujete s kakšnimi težavami?

Kdo vse sodeluje pri načrtovanju prilagojenih obrokov? Ali prilagojene jedilnike prehransko ovrednotite?

- ☐ DA
- ☐ NE

Kaj naredite, če se stanovalec odloči, da prilagojene prehrane ne bo upošteval?

USMERITVE:

Pomembno je, da se v primeru težav in nejasnosti omogoči posvetovanje z ustreznim strokovnjakom. Tako je v proces načrtovanja individualno prilagojenih obrokov poleg vodje prehrane in dietnega kuharja potrebno vključiti tudi dietetika in zdravnika. Ker se z ustrezno prilagojeno prehrano izvaja tudi podpora zdravljenju posamezne bolezni/stanja je potrebno v primeru neupoštevanja le te v interdisciplinarnem timu težave ustrezno nasloviti ter načrtovati ustrezne ukrepe.

4. OCENA PREHRANSKEGA STANJA (vodja službe zdravstvene nege in oskrbe, dietetik)

Ali stanovalcem ob sprejemu izmerite telesno težo in višino?

- ☐ DA
- ☐ NE, ker

Na koliko časa to ponovite?

Če med posameznimi meritvami ugotovite izgubo telesne teže, kako ukrepate?

Ali imate zaposlenega dietetika?

- ☐ DA
- ☐ NE

Če je odgovor »NE«, ali se imate možnost z njim posvetovati?

USMERITVE:

Zdravstveni tim vsakega doma bo moral vključevati tudi kliničnega dietetika, ki bo poskrbel za ustrezno načrtovane prehranske intervencije ter prehransko podporo starejših. V primeru izgube telesne teže je namreč potrebno uvesti takojšnje ustrezne prehranske intervencije. Če v domu ni zaposlenega dietetika je potrebno omogočiti posvetovanje z njim vsaj 1-krat na teden.

Ali stanovalce ob sprejemu presejate na prehransko ogroženost?

- ☐ DA
- ☐ NE, ker

Kdo izvede prehransko presejanje?

Kolikšen delež stanovalcev presejate ob sprejemu?

- ☐ 0–25%
- ☐ 25–50%
- ☐ 50–75%
- ☐ 75–100%
- ☐ ne vem

Kako izvajate presejanje stanovalcev na podhranjenost?

Če obstaja nizko tveganje za podhranjenost, kako pogosto ga ponovite?

Ali spremljate rezultate med enim in drugim presejanjem ter ustrezno ukrepate? Ali se med enim in drugim presejanjem stopnja prehranjenosti izboljša?

USMERITVE:

Priporoča se izvedbo prehranskega presejanja ob sprejemu (24–48 ur). Priporoča se redno tedensko presejanje za ugotavljanje prehranske ogroženosti oziroma stanja prehranjenosti. Kadar je prisotno povečano tveganje za podhranjenost pa je potrebno vzpostaviti redno presejanje in spremljanje prehranskega stanja na 1–3 mesece, lahko tudi prej glede na stopnjo posameznikove ogroženosti.

Ali skladno z rezultati prehranskega presejanja prilagodite načrt oskrbe stanovalcev, izvajate prehransko podporo?

Kako izvajate prehransko podporo?

Ali pri stanovalcih, ki so podhranjeni ali prehransko ogroženi, uporabljate oralne prehranske dodatke?

- ☐ DA
- ☐ NE

Če je odgovor »DA«, kakšne prehranske dodatke uporabljate pri posameznih stanjih? (vitaminsko-mineralne, visoko beljakovinske, visoko energijske,...)

V katerih primerih predpišete prehranske dodatke?

- ☐ izguba telesne teže
- ☐ izguba/zmanjšan apetit
- ☐ zmanjšan vnos hrane
- ☐ ITM pod 20
- ☐ ob povratku iz bolnišnice, kjer je prišlo do izgube telesne teže
- ☐ paliativna oskrba
- ☐ drugo:

Ali v primeru nezadostnega energijskega vnosa obroke obogatite z živili, ki imajo visoko energijsko – proteinsko vrednost?

- ☐ DA
- ☐ NE

Če je odgovor »DA«, katera živila uporabite?

Ali pri ogroženih stanovalcih spremljate tekočinski vnos?

USMERITVE:

Prvo izbiro hranjenja vedno predstavlja normalno hranjenje (vnos hrane skozi usta). Ko starejši ne zmore pojesti zadostne količine hrane je potrebno uvesti druge prilagojene prehranske intervencije, da se podpre optimalen prehranski vnos. Prehranski dodatki pri starejših so v prvi vrsti namenjeni preprečevanju in zdravljenju podhranjenosti.

5. PONUDBA PREHRANE (vodja kuhinje, vodja prehranske službe)

Čas, ki ga imajo stanovalci za zaužitje obroka?

Ali je med ponujenimi obroki vsaj 2 uri presledka?

USMERITVE:

Pomembno je, da se stanovalcem zagotovi dovolj časa za zaužitje celotnega obroka, minimalno 30 minut in, da je med posameznimi obroki vsaj 2 uri presledka. Prav tako je pomembno, da se zagotovi optimalne pogoje za prehranjevanje (primerna razsvetljava in temperatura, čisto okolje, prijeten ambient, raznoliki in okusni obroki ...).

Kako pogosto ponudite brezmesni dan?

Ali pri vseh stanovalcih spremljate tekočinski vnos?

Katere vrste napitkov/pijač ponudite ob obroku?

Katere vrste napitkov/pijač ponudite med posameznimi obroki?

Ali ponudite sadje in/ali zelenjavo kot del vsakega obroka?

Ali sta stanovalcem na voljo sadje in/ali zelenjava tudi med obroki?

Kako pogosto v obroke vključite polpripravljene, gotove in instant izdelke?

- ☐ nikoli
- ☐ največ 2-krat mesečno
- ☐ 3–4-krat mesečno
- ☐ več kot 1-krat na teden

Kako pogosto v obroke vključite postopke priprave, kot sta pretirano praženje in cvrenje v globoki maščobi?

- ☐ nikoli
- ☐ največ 2-krat mesečno
- ☐ 3–4-krat mesečno
- ☐ več kot 1-krat na teden

Katere vrste maščob najpogosteje uporabljate za pripravo hrane?

Ali ste pozorni na vnos trans in nasičenih maščobnih kislin? Kako omejite njihov vnos? Ali pazite na zmerno uporabo soli?

Kako od stanovalcev pridobite povratne informacije o zadovoljstvu s ponudbo obrokov?

- ☐ izvajamo anketo
- ☐ na sestankih, kjer je vključen tudi predstavnik stanovalcev
- ☐ preko pogovora s stanovalci
- ☐ od svojcev
- ☐ drugo:

Kaj naredite, da bi bilo ostankov hrane čim manj?

USMERITVE:

Vsaj 1-krat tedensko naj se v jedilnik vključi brezmesni dan, ob čemer se meso ustrezno nadomesti. Uporabi že pripravljenih izdelkov se je potrebno izogibati in jih v jedilnik vključiti največ 2-krat mesečno. Prav tako se je pri pripravi živil potrebno izogibati pretiranemu praženju in cvrenju v globoki maščobi. Namesto solnih pripravkov, ki vsebujejo mononatrijev glutamat naj se za začinjanje jedi raje uporabljajo sveže in posušene dišavnice ter začimbe. Pri starejših je dehidracija pogosta. Redno pitje zadostne količine je pomembno, saj se pri starejših občutek žeje zmanjša in žeje ne občutijo.

6. IZBOR IN NABAVA ŽIVIL (vodja prehranske službe)

Ali v pripravi razpisne dokumentacije upoštevate tudi Priporočila za javno naročanje živil (MZ, MF; 2013)?

Ali živila izbirate tudi s pomočjo Priporočil za zeleno javno naročanje ekoživil?

☐ DA

☐ NE

Če je odgovor »DA«, kolikšen delež?

Ali živila nabavite tudi preko neposrednega naročanja pri lokalnih pridelovalcih/predelovalcih?

Kolikšen približen količinski delež (v %) glede na celotno javno naročilo predstavljajo:

ekološka živila _____ lokalno pridelana živila _____

USMERITVE:

V skladu s predpisi naj se med dobavitelje vključi tudi lokalne in ekološke pridelovalce/predelovalce.

17 VIRI

Baza podatkov situacijske analize prehrane v DSO, NIJZ, 2013. Baza podatkov analize projekta MPU v DSO, NIJZ, 2018.

Bauer J, Biolo G, et. al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. *Journal Am Med Dir Assoc*. 2013.

Börsch-Supan, A., Hank, K., Jürges, H. (2005). A new comprehensive and international view on ageing: introducing the »Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe«. *European journal of ageing*, Vol 2, No 4: 245–253.

Brown, E. J. (2008). *Nutrition Through the Life Cycle*. Belmont: Thomson Wadsworth.

Cerović, O., Hren, I., Knap, B., Kompan, L., Lainščak, M., Lavrinec, J., Mičetić, D., Milošević, M., Mlakar Mastnak, D., Mrevlje, Ž., Novak, M., Pavčič, M., Perhavec, A., Rotovnik Kozjek, N., Urlep Žužej, D., Smrdel, U., Šorli, J., Zaletel Vrtovec, J., Zobec Logar, H.B. (2008). Priporočila za prehransko obravnavo bolnikov v bolnišnicah in starostnikov v domovih za starejše občane. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS.

Dom Tisje. 2011. Zgodbe in recepti naših babic. Šmartno pri Litiji: s.n., 2011.

Gričar, N., Demšar, Š. 2008. Vpliv podsistema volje na zadovoljstvo z življenjem. 8–14. S. l.: Slovenska revija za delovno terapijo, 2008.

Gabrovec, B., Jelenc, M., Selak, Š., Veninšek, G., Skela Savič, B., Strojnik, V. (2017). Joint action advantage, management of frailty – a need for a broad and multidisciplinary approach. V: B.

Gabrijelčič Blenkuš, Mojca (2005). Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej).

Gabrovec, M., Jelenc, A., Mihor, Š., Selak, (ur.) (2017). Obvladovanje krhkosti danes za jutri (str. 11–21). Ljubljana, Slovenija: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Hlebec, V., Nagode, M., Filipovič Hrast, M. (2014). Kakovost socialne oskrbe na domu: vrednotenje, podatki in priporočila. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Kart, K., Prehrana pri disfagiji V: Vomberger, B., Grgan, V., Živilstvo in prehrana danes in jutri. 10: svetovni dan hrane 16. oktober 2011: zbornik. Maribor: Izobraževalni center Piramida, Višja strokovna šola, 2011: 74–79.

Klinična prehrana 1. Slovensko združenje za klinično prehrano: Ministrstvo za zdravje RS; Ljubljana 2018

Lavrinec, J. V domski kuhinji pripravljena hrana za enteralno prehranjevanje: za in proti. V: Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije - Zveza strokovnih društev medicinskih sester in babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije. Usmerjeni v stroko zdravstvene nege in oskrbe-usmerjeni v potrebe bolnikov: zbornik predavanj. Ljubljana, 2011: 57–73.

Majcen, B. (ur.) (2015). Značilnosti starejšega prebivalstva v Sloveniji – prvi rezultati raziskave SHARE. Inštitut za ekonomska raziskovanja, Ljubljana

Mušič, S., Gabrovec, B. (2018). Pregled prehranske obravnave krhkosti v Sloveniji in primerjava z nekaterimi evropskimi državami. V: B. Gabrovec (ur.) (2018). Obvladovanje krhkosti danes za jutri 2018 (str. 53–64). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

NIJZ.Zdravo jem, Praktični prikaz I. Velikost porcije.

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/srecanje1_prakticniprikaz1_0.pdf

Peklaj, E, Avramovič B. B. 2015. EUROPA DONNA, Slovensko združenje za boj proti raku dojk. [Elektronski] Marec 2015. [Navedeno: 22. November 2018.] http://www.europadonna-zdruzenje.si/_files/497/Prehrana.pdf.

Referenčne vrednosti za vnos hranil. 1. Izdaja. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije; 2004.

Ramovš, J. 2003. Kakovostna starost. s.l. : Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti, 2003.

Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025, Pridobljeno 26. junija 2018 s spletne strani:

http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja_in_prioritete/javno_zdravje/resolucija/

Roškar, Maja (2018). Alkoholna politika v Sloveniji: priložnosti za zmanjševanje škode in stroškov ter neenakosti med prebivalci.

[Ter viri iz publikacije 39-43]

Kolšek M. Ali vem, pri čem sem s svojim pitjem? Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2011.

Pridobljeno 20.9.2018 s spletne strani: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije/datoteke/ali_vem_pri_cem_sem_s_svojim-alkohol_a5-v3_preview-2011.pdf.

Čebašek Travnik Z, Hovnik Keršmanc M, Stergar E. Alkohol?: čim manj – tem bolje, otroci in mladostniki pa sploh ne! Ljubljana: Rdeči križ Slovenije, 1999.

Hovnik Keršmanc M, Čebašek Travnik Z, Stergar E. Alkohol? : starši lahko vplivamo! Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2003.

Meje manj tvegane pitja alkohola. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 3. 7. 2018 s spletne strani: http://nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/nijz_plakat_alko_b_2017_tisk.pdf.

Sedej I, Ocena prehranskega stanja nevrološkega bolnika. V: Zupanc Isoski V, Pražnikar A, eds. Disfagija in možganska kap. Ljubljana: Nevrološka klinika, UKC, 2011: 123– 44.

Sedej I, Zupanc Isoski V, Bizjak M. Prehranska podpora bolnika po možganski kapi in disfagične diete. V: Zupanc Isoski V, Pražnikar A, eds. Disfagija in možganska kap. Ljubljana: Nevrološka klinika, UKC, 2011: 155–68.

Skupnost socialnih zavodov Slovenije (2016). Poudarki iz analiz področja institucionalnega varstva starejših in posebnih skupin odraslih. Prevezeto 31. julija 2018 iz <http://www.ssz-slo.si/wp-content/uploads/Poudarki-iz-komulativnega-stati%C4%8Dnega-poro%C4%8Dila-za-leto-2016.pdf>

Tomšič M., Savšek I. 2008; . Starostnik in njegova socialna mreža. . 15-19. s.l. : Slovenska revija za

delovno terapijo 2008, 2008; .

Van Hulsen, A. 2007. Zid molka; Logatec. s.l. : Firis Imperl & Co., 2007.

Veninšek, G., Gabrovec, B. (2017). Joint action advantage, clinical management of frailty. V: B. Gabrovec, M. Jelenc, A. Mihor, Š. Selak, (Ured.), Obvladovanje krhkosti danes za jutri (str. 30-36). Ljubljana, Slovenija: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

WHO (2003). Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO Technical Report Series 916: 39-45.

Volker D, et al . ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. Dosegljivo na https://www.espen.org/files/ESPEN-Guidelines/ESPEN_GL_Geriatrics_ClinNutr2018ip.pdf

18 PRILOGE

Priloga 1: SHEME KAKOVOSTI, KI SO OPREDELJENE V ZAKONU O KMETIJSTVU

Ekološki 	Zajamčena tradicionalna posebnost 
Integrirani 	Označba porekla 
Višja kakovost 	Izbrana kakovost 
Dobrote z naših kmetij (trenutno se še ne izvaja)	Geografska označba 

PRIVATNE SHEME:

Odlični pekovski izdelki 	Priznanje Agra 
Dobrote slovenskih kmetij	Scheme GFSI

Priloga 2:

POMEN PREPREČEVANJA IN ZMANJŠEVANJA ODPADNE HRANE V DOMOVIH ZA STAREJŠE

Hrana se izgubi ali zavrže na vseh stopnjah prehranske verige: na kmetijah, pri prevozu, obdelavi, predelavi in proizvodnji, v trgovinah, restavracijah in javnem sektorju ter gospodinjstvih. Proizvodnja hrane in živil predstavlja potraten proces, ki je močno povezan z emisijami toplogrednih plinov in med drugim izrablja dragocene vire, kot so tla, voda, zrak, energija ter gorivo. Odpadna hrana predstavlja še dodatno okoljsko obremenitev ter vodi v večjo ekonomsko oz. gospodarsko škodo. V Evropi ocenjujejo, da vrednost izgubljene ali odpadne hrane letno znaša okrog 32 milijard evrov, kar ima velik gospodarski učinek za vse člene v verigi in kaže na potrebo po izboljšanju ukrepov za zmanjšanje odpadne hrane ter izgub hrane (Evropska komisija, 2023). Evropska komisija se je leta 2016 zavezala doseči trajnostni cilj Združenih narodov, tj. prepolovitev količine odpadne hrane do leta 2030. Tematika glede izgub hrane in odpadne hrane je zaradi večplastnosti in horizontalnosti vprašanja povezana z različnimi področji politik in je zato potrebno prizadevanje številnih sodelujočih (MKGP, 2020).

V Sloveniji je področje odpadne hrane opredeljeno v *Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025 (Uradni list RS, št. 58/15)* ter v *Strategiji za manj izgub hrane in odpadne hrane v verigi preskrbe s hrano »Spoštujmo hrano, spoštujmo planet«*. V strategiji so med drugim opisani tudi predlogi za zmanjševanje količine odpadne hrane s prerazporejanjem in uporabo presežkov hrane z doniranjem hrane, s predelavo v nove izdelke (bodisi prehranske, bodisi ne-prehranske) ali preusmerjanjem v hrano za živali (MKGP, 2020). Po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije se približno tretjina odpadne hrane v Sloveniji pridelava v sektorju strežbe hrane, med katere se poleg šol in vrtcev uvrščajo tudi domovi za starejše občane (v nadaljevanju DSO) (MKGP, 2021).

Eden od korakov za učinkovito zmanjšanje odpadne hrane v javnih zavodih je opredelitev ključnih procesov pri katerih lahko prihaja do večjih izgub oz. količin odpadne hrane, to so:

1. nabava in shranjevanje – kjer se hrana zavrže predvsem zaradi neustreznih pogojev shranjevanja, pretečenih rokov uporabnosti živil ali prevelike količine naročenih živil;
2. proces priprave – kjer ostanki hrane nastajajo med pripravo obrokov;
3. postrežba – kjer hrana ostaja po obrokih na servirnih pladnjih ali krožnikih.

V sklopu omenjenih procesov je nato potrebno določiti ukrepe, ki lahko pripomorejo k zmanjšanju odpadne hrane. To so predvsem: ustrezno načrtovanje jedilnikov, zagotovitev pravih pogojev in načinov shranjevanja, smiselno upravljanje z ostanki in nenazadnje premišljena nabava živil.

Kot eden izmed ključnih členov pri zmanjševanju odpadne hrane imajo pomembno vlogo tudi uslužbenci, ki se ukvarjajo z javnim naročanjem in pripravo obrokov. Proces javnega naročanja živil je namreč vse bolj prepoznan kot pomemben instrument politike, ki lahko različnim deležnikom prinese številne koristi. Ključna značilnost javnih naročil je, da imajo velik potencial za vplivanje na vzorce porabe in proizvodnje hrane, kar lahko prinese številne socialne, gospodarske, okoljske, prehranske in zdravstvene koristi za prehranske sisteme ter prispeva k trajnostnemu prehodu. Javno naročanje kot orodje javne politike lahko tako s spodbujanjem sprememb in trajnostnih trendov tako v potrošnji kot proizvodnji na trgu prevzame strateško vlogo (Swensson L., Tartanac F, 2020). V kontekstu

naraščajočega zanimanja za vključevanje elementov trajnosti so se v zadnjih letih oblikovali različni pristopi, kot sta Zeleno javno naročanje (GPP) in Trajnostno javno naročanje (SPP), trenutno najpomembnejša okvira na evropskem dnevnem redu politik javnega naročanja (Sanye Mengual in sod., 2024). Skozi vsa zgoraj opisana področja lahko javna naročila vplivajo tudi na odpadno hrano.

Pri pripravi razpisov je v sklopu javnih naročil potrebno vključiti vse ustrezne politike, ki jih je organizacija sprejela. To vključuje tudi politične cilje, kot so denimo zagotavljanje zdrave prehrane za uporabnike javno-naročene hrane ter spodbujanje razvoja bolj trajnostnih prehranskih sistemov. Tudi majhne spremembe v razpisni dokumentaciji lahko spodbudijo bolj trajnostne spremembe v prehranski verigi, kar posledično lahko vpliva tudi na zmanjšanje odpadne hrane. Dobro pripravljena razpisna dokumentacija je velika odgovornost, a hkrati edinstvena priložnost za pozitivne spremembe (WHO Regional Office for Europe, 2022). Javni zavodi s tem predstavljajo ključni člen pri izvajanju zelenih javnih naročil, kjer lahko pokažejo vzorčni model naročanja lokalne hrane, katerega posledica je manj odpadne hrane in embalaže (MKGP, 2020). Glede na aktualno poročilo JRC (Garcia Herrero et. al., 2024), je devet držav članic EU že uvedlo odpadno hrano kot pomembno področje ukrepanja v politikah javnega naročanja, v nekaterih primerih preko sektorskih ciljev, v drugih pa neposredno skozi merila oz. kriterije za javno naročanje.

Opadna hrana je vključena tudi v dokument Merila EU za zelena javna naročila za hrano, gostinske storitve in prodajne avtomate (Evropska Komisija, 2019), namenjen temu, da javnim organom olajša nakup blaga, storitev in gradenj z zmanjšanimi vplivi na okolje. Uporaba meril je sicer prostovoljna. Evropska Komisija tako npr. priporoča naslednja merila za izbor ponudnika gostinskih storitev: ponudnik mora imeti ustrezno strokovno znanje in izkušnje na področju preprečevanja odpadne hrane, osebje mora biti usposobljeno o okoljskih vidikih zmanjšanja odpadne hrane ter povečanja pre-razdeljevanja presežne hrane (če in kadar je to ustrezno in varno). Kar se tiče priprave tehničnih specifikacij javnega naročila, Merila (2019) predlagajo, da ima ponudnik pisne postopke z opisom dobrih praks za preprečevanje nastajanja odpadne hrane (npr. vzpostavitev sistema natančnega popisovanja zalog in naročanja, da se preprečita prekomerno naročanje in kvarjenje zalog; oblikovanje popisa odpadne hrane; redno merjenje količin odpadne hrane; neposredna uporaba živil, ki se bližajo roku uporabe; zagotavljanje, da se hrana shranjuje v ustreznih razmerah; izbiranje ustrezne embalaže; okoljsko usposabljanje osebja itd.).

Če ni jasno, kaj se v različnih fazah prehranskega sistema šteje za odpadno hrano, je težko usmerjeno delati na reševanju tega problema. Zato je prvi korak k zmanjševanju odpadne hrane zbiranje statistik o tem, kaj se zavrže (WHO Regional Office for Europe, 2022).

Zbrani podatki o količinah odpadne hrane predstavljajo okno priložnosti in omogočajo uvedbo ustreznih nadaljnjih ukrepov za posamezen proces, kar lahko prispeva k bistvenemu zmanjšanju odpadne hrane in večjim prihrankom. Pri zbiranju teh podatkov največjo odgovornost nosi osebje, ki mora biti ustrezno seznanjeno z vrstami živilskih odpadkov, z načinom vodenja dokumentacije o odpadni hrani in nenazadnje z glavnim namenom tega ukrepa.

Vrsta odpadne hrane	Opis
Pokvarjena živila in živila s pretečenim rokom uporabe	Vsa živila ali sestavine, ki se jih zavrže iz pultov, omar, shrambe, hladilnikov, zamrzovalne skrinje ...
Hrana, ki nastane ob pripravi obrokov	Uporabni ostanki 1 (na primer obrezki termično obdelanih živil) in neuporabni ostanki (kosti, lupine, koščice, zažgana hrana)
Hrana, ki je ostala nerazdeljena	Ne razdeljena hrana, ki je ostala v kuhinji po razdeljevanju obrokov.
Hrana, ki ostane na servirnem inventarju (krožniki, skodelice ipd.)	Vsa hrana, ki je ostala na servirnem inventarju.
Hrana s spremenjeno konsistenco (vonj, okus, izgled)	Ostanki pijač, npr. mleko, jogurt in hrana s spremenjeno konsistenco ter oralni prehranski dodatki.

Preglednica 1: Najpogostejše nastajajoča odpadna hrana v DSO

Za vodenje popisa je potrebno zagotoviti ustrezno dokumentacijo in določiti primeren časovni okvir izvajanja meritev. Priporočljivo je, da se posamezen obrazec oz. preglednica za beleženje količin, vrst in vzrokov nameni vsaki zbirni posodi posebej, za natančnejšo oceno pa je zaželeno, da zbiranje podatkov traja vsaj 1 teden in se ponovi po določenem obdobju. Za lažjo izmero je odpadno hrano priporočljivo zbirati v ločenih posodah – posebno posodo se tako nameni le za zbiranje pokvarjene hrane in živil s pretečenim rokom uporabe, v drugo se nato zbira le odpadna hrana, ki nastane ob pripravi, v tretjo posodo pa se posebej zbira odpadna hrana, ki ostane na krožniku. Na ta način je mogoče lažje določiti količino posamezne vrste odpadne hrane. Za zbiranje odpadne hrane so priporočljive posode z ročajem, ki so lažje za tehtanje in prenašanje.

Koraki za opredelitev količin zavržene hrane:

1. Zbiranje podatkov (opredelitev izgub)
2. Usposabljanje zaposlenih*
3. Priprava dokumentacije
4. Časovna opredelitev
5. Merjenje količine zavržene hrane

**ključnega pomena je sodelovanje celotnega kolektiva, vključno s kuharji, organizatorjem prehrane, nabavno službo, strežnim osebjem in vodstvom.*

Statistike količin odpadne hrane morajo biti strukturirane tako, da omogočajo identifikacijo odpadne hrane na ravni posameznih izdelkov oz. skupin živil. Prav tako je potrebno redno in sistematično spremljanje vzorcev s pomočjo vprašalnikov, merjenja količin in podobnih metod. Pomembno je, da so razlogi za neporabljeno hrano jasno opredeljeni – na primer: pretrdo meso, cela ali pretrda jabolka,

preveliki obroki, prekuhana hrana, preslana jed, premalo časa za obrok, časovno preblizu malici ali določeni dnevi v tednu, ko aktivnosti vplivajo na količino zaužite hrane ipd. Šele, ko je to jasno, je mogoče poiskati optimalno rešitev. Ta mora biti oblikovana s pomočjo deležnikov v prehranskem sistemu, s čimer se izognemo prenašanju problema iz enega dela sistema v drugega.

Spodnje preglednice prikazujejo najpogostejše vzroke za odpadno hrano posameznih skupin živil in priporočljive ukrepe za zmanjšanje le-teh.

Pokvarjena živila

Najpogostejše skupine živil	mleko, kruh, jogurt, smetana, mesni izdelki, sadje in zelenjava
Vzrok	- naročanje prevelikih količin - neustrezno shranjevanje - nepreglednost nad zalogami in povezanostjo z jedilnikom
Nasvet	- pregled nabavnih obrazcev in naročenih količin - naročanje hrane glede na trenutno porabo in jedilniki - sprotno spremljanje in načrtovanje zalog (zlaganje po roku trajanja oz. uporabe) - ustrezno označevanje odprtih izdelkov (upoštevanje FIFO)

Preglednica 2: Odpadna hrana glede na vrsto odpadka – najpogostejši vzroki in priporočila za zmanjšanje odpadne hrane

Odpadna hrana v procesu priprave

Najpogostejše skupine živil	kosti, odrezki mesa in mesnih izdelkov ter rib, zelenjave in sadja, olupki, ostanki pri pripravi hrane s spremenjeno konsistenco, hrana pripravljena v prevelikih količinah
Vzrok	- priprava prevelikih količin in neustrezna velikost porcij - pomanjkanje znanja, slabo načrtovanje
Nasvet	- vodenje evidence naročenih obrokov in redno posodabljanje - tehtanje količin/osebo - uporaba presežka hrane v pripravi novih jedi - ustrezno usposabljanje in redno izobraževanje kuharskega osebja - obeleževanje slovenskega dne brez zavržene hrane (24. april)

Preglednica 3: Odpadna hrana glede na proces priprave – najpogostejši vzroki in priporočila za zmanjšanje odpadne hrane

Hrana, ki ostane na krožniku

Vrsta hrane	vsa hrana, ki ostane na krožniku in je stanovanke ne zaužijejo
Vzrok	- neustrezna velikost porcij - stanovanke zavračajo jed ali posamezno sestavino jedi - neprimeren okus, videz, konsistenca (npr. trši ali večji kosi mesa ...)
Nasvet	- prikaz posameznih velikosti porcij kuharskemu osebju* - prilagoditev obrokov glede na posameznikove prehranske potrebe - upoštevanje zdravstvenega stanja stanovalcev in ustrezna priprava hrane (npr. ob izgubi apetita se ponudi količinsko manjši in prehransko bogatejši obrok, pri težavah z žvečenjem in požiranjem se postreže mehkejšo hrano, pri slabosti se ponudi več manjših obrokov, pri izgubi okusa je zelo pomemben izgled postreženega obroka ...) - pridobiti mnenje stanovalcev o jedilniku, postrežbi hrane - priprava tradicionalnih jedi - v pripravo jedilnikov vključiti stanovalce

*tehtanje količin živil/osebo

Preglednica 4: Odpadna hrana glede na ostanke na krožniku – najpogostejši vzroki in priporočila za zmanjšanje odpadne hrane

Odpadna hrana lahko nastane na več načinov, eden od vzrokov pa je zagotovo tudi v zahtevah in merilih, določenih z zakonodajo o javnem naročanju ter v pripravi javnega naročila.

Ob kreiranju javnega naročila je zato smiselno upoštevati:

- Napovedovanje potreb: Če kuhinje pripravijo jedilnike in pravočasno obvestijo dobavitelje o svojih naročilih, lahko ti to uporabijo za načrtovanje svojih zalog.
- Zaloga oz. naročeni izdelki: Več izdelkov, kot jih mora dobavitelj hraniti na zalogi v skladišču, večja je verjetnost za nastanek odpadne hrane. V razpisih je namreč pogosto določeno, da morajo imeti dobavitelj vse izdelke na zalogi. Če bi zavod uvedel model z rokom za naročilo nekaterih izdelkov, se s tem zmanjša odpad teh izdelkov, saj se naročijo le v potrebnih količinah in kadar je to potrebno.
- Datum "porabiti do" ali "uporabno najmanj do": Datum na izdelku, ki ju običajno označujemo kot "porabiti do" ali "uporabno najmanj do", pomenita, da proizvajalec jamči, da bo izdelek vsaj do tega datuma svež in vrhunske kakovosti. Pogosto pa lahko izdelek ob ustreznem shranjevanju zdrži bistveno dlje. Končne uporabnike bi lahko naučili bolje oceniti posamezne sestavine in razumeti, kako jih lahko varno uporabijo.
- Specifikacije količin v razpisih: Teža izdelkov, določena v razpisni dokumentaciji, lahko prispeva k nastanku odpadne hrane, če je preveč specifična ali toga. Na primer, če specifikacija zahteva 150 g suhega sadja, dobavitelj pa ima v zalogi pakete po 200 g, to pomeni, da bosta dostavljena dva paketa. Če bi bila dovoljena količina v razponu 150–200 g, bi se izognili presežkom, ki so lahko potencialna odpadna hrana in zmanjšali verjetnost njihovega nastanka.

- Dialog z dobavitelji in obravnavana vprašanja glede zahtev in kriterijev v osnutku razpisa, ki bi lahko prispevali k nastajanju odpadne hrane še pred objavo.
- Tehnične zahteve za beleženje odpadne hrane: Minimalna zahteva, da dobavitelj, kateremu je bila dodeljena pogodba, v sodelovanju z naročnikom med izvajanjem pogodbe beleži, poroča in preprečuje odpadno hrano.
- Odpadki primarnega proizvajalca: Nekateri izdelki, ki jih dobavi primarni proizvajalec, so zavrtni že pri kontroli kakovosti, ki jo opravi dobavitelj. Ti odpadki pripadajo primarnemu proizvajalcu in jih je treba vključiti v izračun odpadkov dobavitelja. Zato je treba zagotoviti postopek v povezavi z evidentiranjem odpadne hrane, tako da lahko zaposleni evidentirajo izdelke in ločijo odpadno hrano dobavitelja od odpadne hrane primarnega proizvajalca (WHO Regional Office for Europe, 2022).

Poleg vzpostavitve ustreznega sistema javnega naročanja, se v DSO priporoča tudi čim doslednejše upoštevanje naslednjih priporočil:

- Starejši, ki bivajo v DSO-jih so zelo heterogena skupina prebivalstva, kar je potrebno upoštevati kot izhodišče pri načrtovanju in organizaciji prehranske oskrbe.
- Ob sprejemu starejših v DSO je s pomočjo razgovora z njimi in njihovimi svojci potrebno oblikovati čim bolj natančno prehransko anamnezo.
- Vodstvo DSO se mora zavezati k postopnemu zmanjševanju količine zavržene hrane, pri čemer je priporočljivo določiti konkreten cilj – na primer, zmanjšanje količine odpadne hrane za 30 % do leta 2030. Za doseganje tega cilja je potrebno opredeliti natančen način spremljanja in zbiranja podatkov (npr. redno tehtanje zavržkov po posameznih kategorijah hrane, uporaba vprašalnikov, beleženje vzrokov za neporabljene obroke ipd.). Npr., če se iz meritev in analiz izkaže, da se pogosto zavrže kuhano meso zaradi njegove trdote, se lahko prilagodi način priprave ali izbor mesa, s čimer se količina odpadkov dolgoročno zmanjša.
- Dobro vzpostavljeno sodelovanje vseh služb v DSO-jih (služba prehrane, služba zdravstvene nege, socialna služba, služba pomoči na domu ipd.) s ciljem zmanjševanja odpadne hrane.
- Pri načrtovanju prehrane je ključnega pomena upoštevanje individualnih potreb in posebnosti stanovalcev. Obroki morajo biti prilagojeni glede na zdravstvene omejitve (npr. sladkorna bolezen, intoleranca na gluten), verska prepričanja, psihofizično stanje ter osebne preference.
- Kot dodatna nadgradnja se lahko razmisli o uvedbi sistema naročanja obrokov po vzoru hotelskega modela – stanovalcem bi bilo omogočeno, da vnaprej izberejo zajtrk, kosilo in večerjo, na primer dan prej. Na ta način bi se povečalo zadovoljstvo uporabnikov, zmanjšala količina neželenih obrokov in hkrati prispevalo k zmanjšanju zavržkov hrane.
- Večkratno naročanje manjših količin živil glede na trenutno porabo.
- Načrtovanje jedilnikov glede na zaloge (in možnostjo vključitve presežkov; npr. riž v mesne kroglice, zelenjavo v kremno juho ipd.) ob strogem upoštevanju načel sistema HACCP.
- Vsa živila naj bodo ustrezno shranjena v skladu z načeli sistema HACCP.
- Osebj, udeleženi pri pripravi hrane, je potrebno omogočiti usposabljanje o različnih možnostih uporabe presežkov hrane v novih jedeh.
- Velikost posameznega obroka naj bo prilagojen posamezniku, zaželeno se je v čim večji meri izogibati vnaprejšnjemu razdeljevanju obrokov.

- Jedilniki naj bodo sezonski in raznoliki, oblikovani tako, da se ne ponavljajo v enaki obliki prej kot v šestih tednih. Določena (npr. sezonska) živila se sicer lahko pojavljajo pogosteje, vendar naj bodo vključena v jedilnik v različnih recepturah in kombinacijah, da se zagotovi pestrost ter ohrani zanimanje in zadovoljstvo stanovalcev.
- Sestavine obrokov oz. posamezna živila naj bodo na jedilniku navedena čim natančneje (npr. jagodna marmelada in ne zgolj marmelada, borovničev sadni jogurt in ne zgolj sadni jogurt), s čimer je mogoče zmanjšati verjetnost, da bodo stanovalci hrano pustili.
- V izogib zmedi in morebitnem odporu, naj se za opis posameznih jedi ne uporabljajo kuharski in tuji izrazi, npr. brusketa, kanape, tortilja, fond, krostata ipd.
- Čas, potreben za razdelitev obrokov med stanovalce, naj ne bo predolg, da se hrana ne ohladi.
- Za zaužitje obrokov naj imajo stanovalci dovolj časa, prav tako je zaželeno, da naj v času obrokov ne potekajo zdravstveni postopki, pregledi stanovalcev in razdeljevanje zdravil.
- V kolikor bi pri analizi pridobljenih podatkov ugotovili, da stanovalci zavračajo posamezne skupine živil, je za zmanjšanje možnosti pomanjkanja hranil (npr. beljakovin) zaželeno preveriti njihov prehranski status.
- Potrebno je uvesti monitoring nad ostanki hrane na krožnikih.
- Stanovalci DSO-jev zelo radi jedo lokalno značilne jedi, ki so jih navajeni iz svojega domačega okolja, zato je zelo pomembno, da so jedilniki prilagojeni posameznim regijam.
- Stanovalci morajo imeti možnost, da vplivajo na sestavo jedilnikov, kar lahko občutno zmanjša količino odpadne hrane.
- Pri uvajanju novih jedi je treba njihovo sprejemljivost najprej testirati na manjši skupini stanovalcev. Za stanovalce lahko pripravimo tudi degustacije jedi.
- Smiselno je uvesti odprodajo gotovih jedi zaposlenim in drugim odjemalcem po ugodnih cenah.
- Uvesti je potrebno sodelovanje z lokalnimi humanitarnimi organizacijami, ki lahko presežke gotovih jedi razdelijo pomoči potrebnim posameznikom.
- Potrebno je vzpostaviti odgovorno skupino, ki bo komunicirala z vsemi akterji prehranske verige. Zaposlene je potrebno tudi obvestiti o količinah odpadne hrane in sprejetih ukrepih.
- Svetuje se razmislek o namenski uporabi sredstev, ki se privarčujejo z zmanjševanjem količine odpadne hrane. Ta sredstva bi se lahko porabila za izboljšanje delovnega procesa (npr. nakup lupilnika ali rezalnika) ali za spodbujanje pozitivnega vzdušja med zaposlenimi, na primer v obliki team-building druženj, kar lahko dodatno motivira kolektiv k aktivnemu sodelovanju pri zmanjševanju odpadne hrane.
- Zaželeno je razmisliti in se z zaposlenimi pogovoriti tudi o specifičnih dejavnikih, ki pomembno vplivajo na hranjenje. To so denimo: Stanje zob stanovalcev, morebitni učinki nekaterih zdravil, okolje in ambient v jedilnicah, osvetlitev prostorov, videz jedi, stanje pribora, krožnikov, kozarcev in pladnjev ter osebje, ki sodeluje pri razdeljevanju obrokov oz. pomaga stanovalcem pri hranjenju.
- O uporabi stranskih produktov pri pripravi gotovih jedi se lahko veliko naučimo od starejših, ki so stanovalci DSO-jev. Kot na primer čebulne olupke uporabimo za barvanje jajc za veliko

noč, kruh uporabimo za pripravo različnih jedi (žemljevka, kruhove šnite, kruhove cmoke, kruhove kocke ...) ...

S skupnim delovanjem in sodelovanjem lahko naročniki, dobavitelji, organizatorji prehrane in kuharsko osebje zmanjšajo odpadno hrano ter optimizirajo delovanje prehranske verige.

VIRI

WHO Regional Office for Europe. 2022. How together we can make the world's most healthy and sustainable public food procurement. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen.

European Commission. 2023. Commission staff working document impact assessment report accompanying the document Directive of the European Parliament and of the Council. European Commission, Bruselj https://eur-lex.europa.eu/resource.html?uri=cellar:1fefebb0-1b4e-11ee-806b-01aa75ed71a1.0001.02/DOC_5&format=PDF

European Commission. 2024a. Farm to Fork strategy. European Commission, Directorate-General for Health and Food Safety https://food.ec.europa.eu/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en

Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano. 2020. Strategija za manj izgub hrane in odpadne hrane v verigi preskrbe s hrano, »Spoštujmo hrano, spoštujmo planet«. Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano., Ljubljana https://www.gov.si/assets/ministrstva/MKGP/PODROCJA/HRANA/Zavrzki_odpadna_hrana/Strategija_izguba_h_rane_odpadna-hrana.pdf

Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano. 2021. Strategija za manj izgub hrane in odpadne hrane v verigi preskrbe s hrano, »Spoštujmo hrano, spoštujmo planet«. Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano., Ljubljana https://www.gov.si/assets/ministrstva/MKGP/PODROCJA/HRANA/Zavrzki_odpadna_hrana/Strategija_Spostujmo-hrano_spostujmo-planet.pdf

Swensson L., Tartanac F. 2020. Public food procurement for sustainable diets and food systems: The role of the regulatory framework. Global Food Security, 25, 1000366 <https://doi.org/10.1016/j.gfs.2020.100366>

Sanye Mengual, E., Valenzano A., Sinkko, T., Garcia Herrero L., Casonato C., Listorti G., Sala S. 2024. Sustainable public procurement: current status and environmental impacts. Publications Office of the European Union, Luxembourg, <https://data.europa.eu/doi/10.2760/06145>, JRC134432.

European Commission: Joint Research Centre, Garcia Herrero L., Casonato C., Perez Cornago A., Sanye Mengual E., Sarasa Renedo A., Bakogianni I., Wollgast J., Gama Caldas M., Maragkoudakis P. Listorti, G., Overview and analysis of sustainable product procurement criteria in the EU food sector, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2024. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/1286793>, JRC139598.

Evropska komisija. 2019. Merila EU za zelena javna naročila za hrano, gostinske storitve in prodajne avtomate, delovni dokument služb Komisije. Evropska Komisija, Bruselj, <https://circabc.europa.eu/ui/group/44278090-3fae-4515-bcc2-44fd57c1d0d1/library/9aec97d8-73bc-4ecc-816f-3bd8d99f6c52/details>

Maggie Beer Foundation. Hungry for change: tackling food waste in aged care. 2020. Available at <https://maggiebeerfoundation.org.au/news/hungry-for-change-tackling-food-waste-in-aged-care/>; Gathering the evidence: health and aged care carbon inventory study