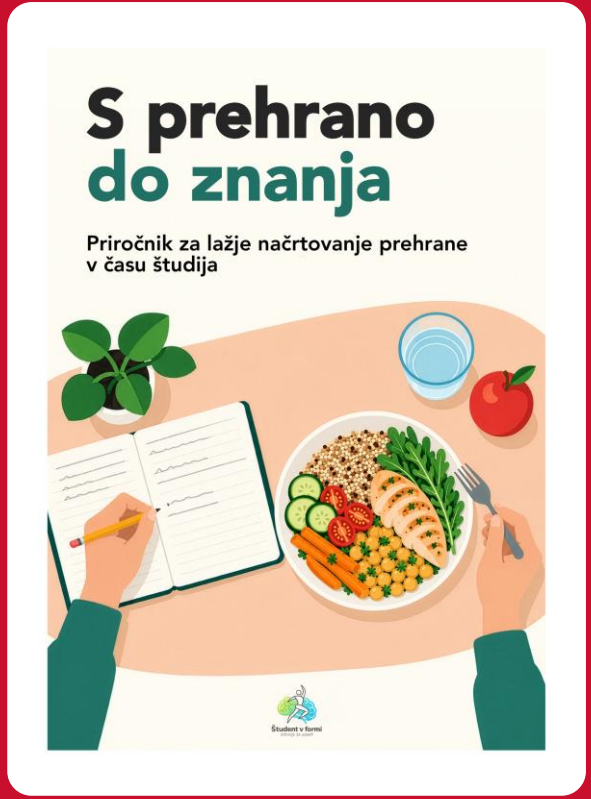
Zdrava izbira ne sme biti privilegij

Študentska prehrana, avtomati na fakultetah in orodja za boljšo izbiro

Jasmina Bevc Bahar· Zveza potrošnikov Slovenije



Gostinci sooblikujejo prehranske navade mladih

Ponudniki študentske prehrane so pomemben del prehranskega okolja in zato nosijo družbeno odgovornost.

Sistem se financira tudi iz javnih sredstev – upravičeno pričakujemo cenovno dostopne in prehransko ustrezne obroke.

Zdrava izbira ne sme biti izjema na jedilniku ali zgolj »kljukica«, temveč dostopna in privlačna možnost za vsakega študenta.

½ krožnika

naj predstavljata zelenjava in sadje – pri glavnih obrokih predvsem zelenjava

< 5 g soli

priporočen dnevni vnos; v Sloveniji je povprečje več kot 2-krat višje

Prava izbira

simbol za kakovostnejše, količinsko in energijsko primerne obroke

Zdrava izbira ne sme biti privilegij

Kaj kažejo rezultati

Obroki z nižjim doplačilom so bili pogosto prehransko manj ustrezni.

Namen subvencije

Kakovosten obrok za vse študente – ne glede na proračun.

Nesprejemljivo bi bilo, da bi morali študenti z manj denarja sklepati kompromise pri prehranski kakovosti obrokov.

Cena in okus nista izgovor

Uravnotežen obrok ni nujno dražji ali manj okusen.



1,40–1,70 €

porcija doma skuhane enolončnice s piščancem in zelenjavo

≈ 1,70 € porcija instant piščančjih rezancev

Vir: brošura S prehrano do znanja, popis cen 2026

Stročnice
poceni vir beljakovin in vlaknin

Sezonska zelenjava
okus, barva, nižja cena

Žita in kaše
nasitna in cenovno ugodna osnova

Premišljen jedilnik = boljša kakovost, manj odpadne hrane in obvladani stroški.

Študenti imajo tudi druge možnosti

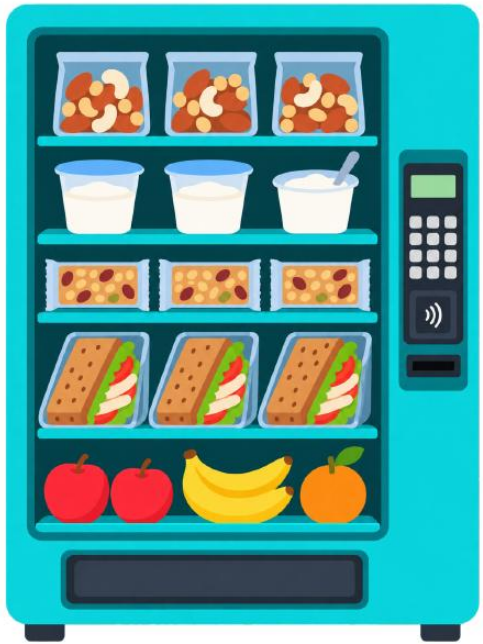


Pripravijo sami
Enkrat skuhajo, večkrat jedo – ceneje in bolj uravnoteženo.

Sestavijo v trgovini
Polnozrnato pecivo, vir beljakovin ter sadje ali zelenjava.

Če bodo boljše in ugodnejše možnosti našli drugje, jih bodo izbrali. To pa ne zmanjšuje odgovornosti ponudnikov subvencionirane prehrane.

Fakultete lahko vplivajo na ponudbo



V avtomatih pogosto prevladujejo slani in sladki prigrizki ter sladke pijače – zdrava izbira ni samoumevna.

Priporočila za polnjenje prodajnih avtomatov (ZPS)
Fakultete jih lahko vključijo v razpise in pogodbe z upravljavci avtomatov – nekatere to že počnejo.

Tudi ponudniki prehrane na fakulteti
Enaka merila lahko zahtevajo od kavarn in menz v svojih prostorih: več zdravih in trajnostnih izbir.

Dobrobit študentov mora biti ključno vodilo.

Aplikacija Veš, kaj ješ? – semafor v žepu



Brezplačna aplikacija in spletna baza na veskajjes.si. Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

53.000+

živil in pijač s slovenskega trga v bazi

- Skeniraš črtno kodo
- Maščobe, sladkor in sol v barvah semaforja
- Sladila, kofein, kcal alkoholnih pijač

Nova e-brošura: S prehrano do znanja



Priročnik za lažje načrtovanje prehrane v času študija – praktični in znanstveno podprti nasveti.

- Uravnotežen obrok v 4 korakih
- Obroki na bone
- Avtomat, hitra hrana, trgovina
- Kofein in energijske pijače
- Predpriprava obrokov
- Branje deklaracij
- Prehranski miti
- Prehranska dopolnila

Kmalu na **www.veskajjes.si** in **www.zps.si**

Program Študent v formi sofinancira Ministrstvo za zdravje RS. Program izvajajo Zveza potrošnikov Slovenije, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede in Mladinska zveza Brez izgovora Slovenija

Študent v formi
zdravje za uspeh

IZVAJALCI:
ZPS ZVEZA POTROŠNIKOV SLOVENIJE
NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje
Univerza v Mariboru
Fakulteta za zdravstvene vede
no excuse

FINANCER:
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Dobrobit študentov naj bo ključno vodilo

www.veskajjes.si · www.zps.si

Ponudniki
uravnotežen obrok kot privlačna stalnica, ne izjema

Fakultete
priporočila v pogodbe za avtomate in ponudnike

Študenti
preverite z aplikacijo in brošuro – in izbirajte