

STROKOVNO SPREMLJANJE PREHRANE S SVETOVANJEM V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH V LETU 2015



Avtorji: Matej Gregorič, Tea Kordiš, Simona Mušič

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

Nataša Dolinšek, Marija Hanželj (OE Maribor)
Kristina Brovč Jelušič, Petra Kravos (OE Nova Gorica)
Anton Pantner, Jana Robida (OE Celje)
Branka Đukić (OE Ljubljana)
Tea Kordiš, Brigita Zupančič Tisovec (OE Novo mesto)
Gordana Toth, Cecilija Sušec (OE Murska Sobota)
Helena Pavlič (OE Ravne na Koroškem)
Marija Ješe (OE Kranj)
Nevenka Ražman (OE Koper)

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

Kraj in leto izida: Ljubljana, 2016

Elektronski vir.

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

Zaščita dokumenta

©NIJZ

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

Gradivo ni lektorirano.

KAZALO

POVZETEK	4
1. UVOD	7
1.1 Strokovne usmeritve za zdravo prehrano v vzgojno-izobraževalnih zavodih	7
2. SMOTRI IN CILJ STROKOVNEGA SPREMLJANJA	9
2.1 Smotri	9
2.2 Cilji	9
3. OPIS VZORCA IN METOD DELA	10
4. REZULTATI.....	11
4.1 Splošni podatki	11
4.2 Osebjje	12
4.3 Ponudba in izvajanje prehrane	18
4.4 Izbor in nabava živil.....	28
5. KLJUČNE UGOTOVITVE STROKOVNEGA SPREMLJANJA	32
6. PRIPOROČILA ZA KREPITEV ZDRAVE PREHRANE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH	34

POVZETEK

Šolska in vrtčevska prehrana imata v Sloveniji posebno mesto, saj sta organizacijsko in zakonodajno dobro urejeni, posebna pozornost pa se jima posveča tudi v nacionalnih strateških dokumentih. Zakonodaja v skrbi za zdravje otrok med drugim predvideva strokovno spremljanje skladnosti šolske in vrtčevske prehrane z veljavnimi prehranskimi smernicami, ki se upoštevajo pri organizaciji prehrane v vzgojno izobraževalnih zavodih (v nadaljevanju: zavod). Strokovno spremljanje s svetovanjem je bilo v letu 2015 opravljeno na 102 zavodih.

Ključne ugotovitve:

- Vrtci in osnovne šole imajo lastne centralne ali razdeljevalne kuhinje. Le manjši delež je takih (največ srednjih šol), ki so nabavo, pripravo ter razdeljevanje obrokov zaradi pomanjkanja pogojev prenesli na zunanje ponudnike, torej druge vzgojno-izobraževalne zavode, v primeru srednjih šol pa tudi na zasebne ponudnike, kar lahko zaradi komercialnih interesov slabša kakovost ponudbe. Zasebniki nudijo prehrano dijakom tako v šoli kot tudi v njeni bližnji okolici.
- Ugotavlja se tudi velik razkorak v organiziranosti prehrane v vrtcih, osnovnih šolah in srednjih šolah. Vrtci ponujajo običajno tri obroke (zajtrk, kosilo in popoldansko malico) ter dopoldanski prigrizek (ponavadi sadni in/ali zelenjavni krožnik), v osnovnih in srednjih šolah pa je najbolj pogosto zaužit obrok šolske prehrane dopoldanska malica, sledi kosilo, mnogo manj pa je zajtrkov in popoldanskih malic. Srednje šole običajno dnevno zagotavljajo le en obrok hrane.
- Jedilnike v večini primerov sestavljajo kompetentne osebe z ustreznimi izobrazbami (v vrtcu je odgovoren organizator/vodja prehrane, v osnovni šoli pa organizator šolske prehrane), z izjemo srednjih šol, kjer lahko učitelji različnih strokovnih profilov opravljajo naloge organizatorja šolske prehrane, kar zmanjšuje verjetnost ustreznega sestavljanja jedilnikov. Po mnenju šol veljavni normativi za sistemizacijo delovnega mesta organizatorja šolske prehrane in kuharja ne zadoščajo več za potrebe pravilne uravnotežene sestave jedilnikov, kvaliteto živil ter predvsem za pripravo obrokov in izvajanje diet, ki so v porastu.
- Več kot polovica zavodov je imela vzpostavljeno skupino za prehrano, ki ima lahko na področju uresničevanja prehranskih smernic zelo pomembno vlogo, saj usklajuje jedilnike, spremlja uresničevanje smernic, sodeluje pri organizaciji in rešuje aktualne probleme s prehrano znotraj zavoda.
- Malo več kot dve tretjini vodij prehrane in ravno tako kuhinjskega osebja se je v zadnjem letu udeležilo vsaj enega strokovnega usposabljanja iz vsebin prehranskih smernic oziroma praktičnega načrtovanja obrokov, ki ga je organiziral verodostojen izvajalec, kar je ključno za pravilno in učinkovito uresničevanje smernic. Nezadostno dodatno usposabljanje smo v preteklih letih opažali zlasti med kuhinjskim osebjem, kar je odraz nesistemskega zagotavljanja finančnih virov za njihovo izobraževanje, pomanjkanja nadomeščanja v primeru njihove odsotnosti ter skromne ponudbe primernih izobraževanj.

- Vsi zavodi imajo jedilnike javno dostopne na različnih mestih. Nekateri jedilniki ne vsebujejo dovolj natančnih informacij, ki bi omogočale določitev glavnih sestavin jedi in s tem ugotavljanje primernosti ponudbe. Pogosto ni mogoče določiti, ali sta npr. sadje in napitek sestavni del obroka ali stalna ponudba preko celega dneva.
- Kako učinkovita je implementacija prehranskih smernic, kažejo podatki analize sestave mesečnih jedilnikov. Sadje in/ali zelenjava se vključujeta zelo dobro, k čemur zelo verjetno v osnovnih šolah pripomore tudi izvajanje ukrepa Sheme šolskega sadja in zelenjave. Kljub temu, da se kot del obroka ali ločeno ponujajo nesladkani napitki ali voda, se občasno ponujajo tudi različne sladkane pijače, ki povečujejo nepotreben vnos dodanih sladkorjev. Vse pogosteje se vključujejo polnozrnatni izdelki ali kaše, vendar še vedno premalo, po drugi strani pa se v jedilnikih še vedno velikokrat znajdejo sladki pekovski in slaščičarski izdelki. Namesto mleka in priporočenih mlečnih izdelkov se prepogosto vključujejo sladkani mlečni izdelki in deserti. Prav tako se namesto priporočenega (belega) mesa in mesnih izdelkov z vidno strukturo vse preveč ponujajo industrijski mesni izdelki s homogeno strukturo. Ribe in ribje jedi se pojavljajo v jedilnikih preredko, tudi zaradi objektivnih razlogov (prisotnost koščic v ribah, transport v dislocirane enote). Glede dnevnih ponujenih obrokov so slabše ocenjene zlasti popoldanske malice, ki jih pogosto sestavljajo predpakirani izdelki.
- Zavodi v recepturah vse manj uporabljajo odsvetovane trdne rastlinske maščobe in svinjsko mast, vse več pa uporabljajo priporočena rastlinska olja, kar lahko prispeva k bolj uravnoteženi maščobno-kislinski sestavi zaužitih maščob. Za pripravo različnih jedi se uporablja maslo in smetana, kjer je zaradi vsebnosti nasičenih maščob potrebno paziti na priporočen vnos. Kot postopek priprave se še vedno v nekaterih zavodih uporablja cvrtje v globoki maščobi. Večina zavodov se trudi tudi z omejevanjem soli v prehrani.
- Le manjši odstotek zavodov samovrednoti skladnost njihovega dela s prehranskimi smernicami, prav tako ima le manjši odstotek zavodov svoje jedilnike prehransko ovrednotene, kar bi jim predstavljalo povratno informacijo o hranilni in energijski uravnoteženosti jedilnikov.
- Pri izpeljavi večine dietnih jedilnikov zavodi praviloma nimajo večjih strokovnih težav. Srečujejo pa se s težavami, ki so povezane s pomanjkanjem ustreznega prostora za (pred)pripravo dietnih obrokov v kuhinjah, z nabavo ustreznih živil, odklanjanjem dietne hrane ter kadrovskim primanjkljajem zaradi povečanega števila dietnih obrokov.
- Neješčnost oziroma zavračanje zdravih izbir je pogosto pokazatelj slabih prehranskih navad otrok na eni in uspešnosti zavoda pri njihovem vključevanju na drugi strani. Zavodi poročajo, da se največkrat zavračajo oziroma po obrokih ostajajo zelenjava, zelenjavne jedi in juhe. Ob tem je večina zavodov poročala, da se trudijo ohranjati ali celo zmanjševati količine zavržene hrane, kar je možno doseči tudi v vztrajnostjo zavodov pri vključevanju zdravih izbir in njihovi obravnavi v okviru vzgojno-izobraževalnih aktivnosti.
- Časovni režim izvajanja obrokov je bil primeren, saj je večina zavodov med obroki zagotovila vsaj dve uri presledka. Malo manj kot četrtnina zavodov zaradi

premajhnega števila prijavljenih otrok ni ponujala vseh priporočenih dnevnih obrokov (največkrat zajtrka in popoldanske malice).

- Samonadzor izvajanja šolske prehrane naj bi zavodi izvedli z vsakoletnim merjenjem stopnje zadovoljstva uporabnikov s ponudbo obrokov. Izvajanje anket med učenci in dijaki oziroma starši je izvedlo le nekaj več kot polovica zavodov, medtem ko skoraj petina zavodov teh anket v preteklosti sploh ni izvajala.
- Tri četrtine zavodov skuša krepiti zavedanje otrok o zdravem prehranjevanju z vključevanjem vsebin v letni delovni načrt in skrbi, da jih tudi uresničuje. Največkrat so to vsebine na temo zdrave prehrane, kulture prehranjevanja, ritma prehranjevanja, predavanja za starše o zdravi prehrani, Tradicionalnega slovenskega zajtrka, ekološke vsebine, priprave hrane (npr. peka kruha), odnosa do hrane, vsebine ukrepa »Shema šolskega sadja in zelenjave« ipd.
- Zavodi naj bi v čim večji meri v javni razpis za dobavo živil poleg cene vključevali tudi merila (npr. glede svežine, okoljske obremenitve, ekološke pridelave, sheme kakovosti), s katerimi bi posredno vplivali na nabavo lokalno pridelanih/predelanih živil. Večina zavodov pri nabavi živil vsaj delno vključuje ta merila. V povprečju uspejo nabaviti med 5 % do 10 % ekoloških živil in med 5 % in 60 % lokalnih živil glede na celotno naročilo, največkrat neposredno od kmetov, sledijo trgovski sistemi, zadruga ter trgovski posredniki.
- Največ težav pri implementaciji prehranskih smernic zavodi zaznavajo predvsem v slabih prehranskih navadah otrok, kar otežuje vpeljavo zdravih jedilnikov, saj te navade vodijo v neješčnost in zavračanje zdravih izbir. Pri sestavi jedilnika zavodi težko uskladijo želje otrok in staršev na eni strani in smernic za zdravo prehranjevanje na drugi. Ob tem izpostavljajo problem pomanjkanja kadra, prostorskih omejitev v kuhinjah, pa tudi cen živil. Pri nabavi lokalnih, ekoloških in pa tudi dietnih živil se lahko pojavi problem že pri samem razpisu, če je dokumentacija neustrezno pripravljena; občasno pa se kaže tudi slabši odziv dobaviteljev živil.
- Glede na pridobljene podatke strokovnega spremljanja šolske prehrane s svetovanjem je bilo v splošnem več odstopanj od smernic zdravega prehranjevanja zaznati v šolah (zlasti v srednjih šolah) kot v vrtcih.

1. UVOD

Prehrani otrok in mladine je v Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 (Uradni list RS, 58/2015) posvečena posebna pozornost. Vzgojno-izobraževalni zavodi (v nadaljevanju: zavod) so prepoznani kot tista okolja, kjer je možno s sistemskimi ukrepi pomembno vplivati na prehranjevalne navade in zdravje celotne populacije otrok in mladostnikov. Skladno s cilji te resolucije so bile na podlagi mednarodnih standardov in normativov oblikovane sodobne prehranske smernice za zdravo prehrano v vzgojno-izobraževalnih zavodih v Sloveniji, ki jih je potrebno uveljaviti.

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

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

Strokovna skupina za šolsko prehrano pri Ministrstvu za zdravje je v letu 2012 oblikovala postopke, navodila in orodja za izvajanje omenjenega strokovnega spremljanja šolske prehrane. Nacionalni inštitut za javno zdravje izpelje strokovno spremljanje s svetovanjem v skladu s sprejetim letnim načrtom za celotno Slovenijo.

1.1 Strokovne usmeritve za zdravo prehrano v vzgojno-izobraževalnih zavodih

Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah (MZ, 2005) podajajo konkretne porazdelitve celodnevnih priporočenih energijskih in hranilnih vnosov za otroke in mladostnike; priporočila o režimu prehrane; priporočila o pogostosti uživanja posameznih skupin živil; priporočila glede uživanja odsvetovanih, hranilno revnih živil ter energijske in količinske deleže hranil po posameznih obrokih ter starostnih skupinah otrok in mladostnikov

ter glede na različno organiziranost obrokov. Ob tem smernice podajajo priporočilo, da se za uživanje vsakega obroka nameni dovolj časa, obroki pa morajo biti ponujeni v okolju in na način, ki vzbuja pozitiven odnos do prehranjevanja. Pri načrtovanju prehrane je treba upoštevati tudi želje otrok ter jih uskladiti s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave ter splošne zdravstvene ustreznosti ponujenih obrokov. Kako uspešno je udeležanje strokovnih priporočil in smernic v praksi, je odvisno tudi od ustrezne strokovne usposobljenosti zaposlenih, izvajanja vzgojno-izobraževalnih dejavnosti, povezanih z zdravo prehrano ter od zaščite vzgojno izobraževalnih okolij pred trženjem nezdrave hrane in pijače.

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

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

2. SMOTRI IN CILJ STROKOVNEGA SPREMLJANJA

2.1 Smotri

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

Glede na dosedanje izvajanje programa želimo s strokovnim spremljanjem prehrane:

- ugotavljati skladnost prehrane v zavodih s strokovnimi usmeritvami;
- zagotoviti zavodom ustrezno prehransko svetovanje;
- identificirati zavode, ki dosegajo slabšo skladnost s strokovnimi usmeritvami;
- ugotoviti področja strokovnih usmeritev, kjer je doseganje implementacije najslabše.

2.2 Cilji

Cilji strokovnega spremljanja so:

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

3. OPIS VZORCA IN METOD DELA

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

Vzorčni okvir predstavljajo vsi vzgojno-izobraževalni zavodi v Sloveniji. Po uradnih podatkih Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport je v šolskem letu 2014/15 izvajalo predšolsko vzgojo 979 vrtcev in njihovih enot ali 19 vrtcev več kot v prejšnjem šolskem letu. Večina vrtcev, 93 %, je javnih, 65 vrtcev ali 7 % vseh vrtcev pa je zasebnih. Redni osnovnošolski program je izvajalo 452 matičnih in samostojnih osnovnih šol (oz. 775 osnovnih šol s podružnicami), 183 srednjih šol in 38 dijaških domov.

Strokovno spremljanje s svetovanjem se je v letu 2015 izvedlo v 102 zavodih, medtem ko je bilo v šol. letu 2013/14 pregledanih 94 zavodov, v šolskem letu 2012/13 pa 105 zavodov.

Od tega je bilo pregledanih 24 vrtcev, 26 osnovnih šol, 25 osnovnih šol z vrtcem, 11 osnovnih šol s podružnicami in vrtcem, 12 osnovnih šolah s podružnicami, dve srednji šoli, en dijaški dom ter ena srednja šola z dijaškim domom.

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

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

Strokovno spremljanje prehrane zajema naslednje sklope:

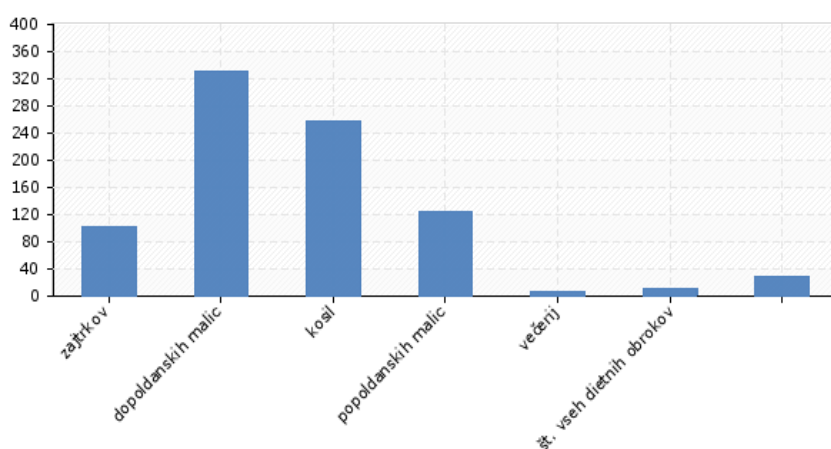
- splošni del (osnovne informacije o organizaciji prehrane v zavodu, številu vključenih otrok, ponudbi obrokov, številu otrok, ki uživajo posamezne obroke, izvajalcu ponudbe prehrane ter osnovnih podatkih o osebj, ki je vključeno v organizacijo oz. pripravo prehrane);
- ponudba in izvajanje prehrane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

4. REZULTATI

4.1 Splošni podatki

Podatki o vzgojno-izobraževalnih zavodih

Podatki kažejo, da so zavodi v povprečju dnevno pripravili 777 obrokov, od tega dnevno v povprečju 333 dopoldanskih malic, kar dnevno znaša 43 % vseh ponujenih obrokov; v povprečju 257 kosil na dan, kar predstavlja 34 %, v povprečju 102 zajtrkov dnevno in 124 popoldanskih malic na dan, kar predstavlja približno 16 % vseh obrokov dnevno. Nekateri zavodi so pripravljali obroke tudi za zunanje naročnike (Slika 1).



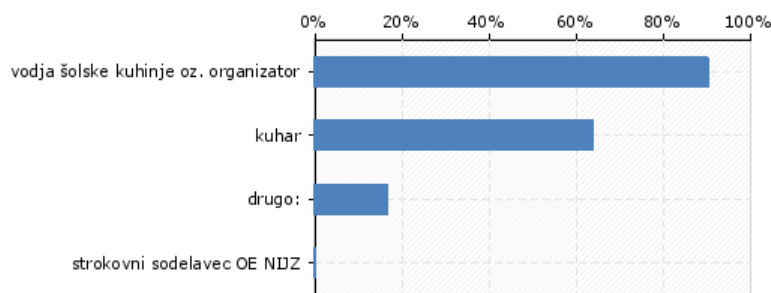
Slika 1: Številčna zastopanost posameznih obrokov v 102 zavodih (n = 102)

Podatki o ponudniku obrokov in kuhinji

Večina zavodov (91 %) ima lastno kuhinjo, le 9 % je takih, kjer imajo zunanjega ponudnika; v teh zavodih imajo samo razdelilno kuhinjo. Kot zunanje ponudnike navajajo druge osnovne šole ter zasebnike. V 57 % pregledanih zavodov imajo centralno kuhinjo, 27 % pa je takih, kjer ima glavna enota centralno kuhinjo, podružnice oz. dislocirane enote pa le razdelilno kuhinjo. Zgolj razdelilno kuhinjo ima 13 % zavodov, v dveh primerih pa navajajo drugače oblike organizacije razdelitve obrokov.

Načrtovanje jedilnikov

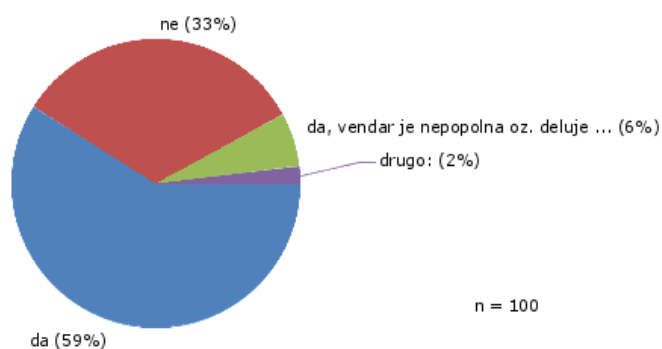
Organizator oz. vodja prehrane je tista oseba v zavodu, ki v največji meri oblikuje jedilnik (v 90 %), največkrat v sodelovanju s kuharji (v 64 % primerov), ponekod pri načrtovanju jedilnikov sodelujejo tudi drugi zaposleni v zavodu (vodje vrtca, vzgojitelji, strokovne delavci, ostali zaposleni v kuhinji, učitelji, pomočnica ravnateljice, predstavniki zunanjega ponudnika prehrane, občasno starši in učenci) (Slika 2).



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

Vzpostavljenost skupine za prehrano v zavodu

Skupina za prehrano je vzpostavljena v 59 % zavodov, 6 % skupin je nepopolnih oz. delujejo neformalno, 33 % zavodov pa nima vzpostavljene skupine za prehrano. Pod drugo (2 %) je en zavod navedel, da je bila včasih skupina vzpostavljena, vendar so jo razpustili, v drugem pa v načrtovanje jedilnikov vključujejo predstavnika učencev, skupina pa formalno ni vzpostavljena (Slika 3).

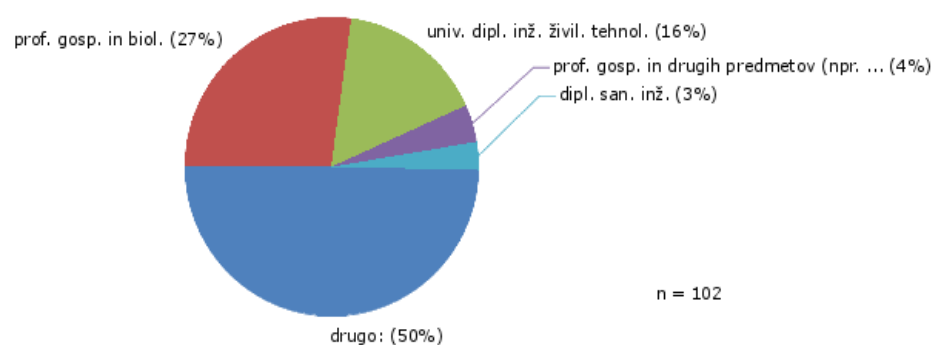


Slika 3: Vzpostavljenost skupine za prehrano v zavodu

4.2 Osebjje

Ustrezna usposobljenost vodje šolske prehrane oz. organizatorja prehrane glede na uradne normative (formalna izobrazba)

Formalna izobrazba organizatorjev oz. vodij prehrane kaže na zelo različne poklicne profile (Tabela 1), saj je bil največ odgovorov glede formalne izobrazbe podanih pod rubriko »drugo«. Sledi jim profesor biologije in gospodinjstva (27 %), univerzitetni diplomirani inženir živilske tehnologije (16 %), v manjšem deležu pa še profesor gospodinjstva in drugih predmetov (4 %), in sanitarni inženir (3 %) (Slika 4).



Slika 4: Formalna izobrazba vodje oz. organizatorja prehrane

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

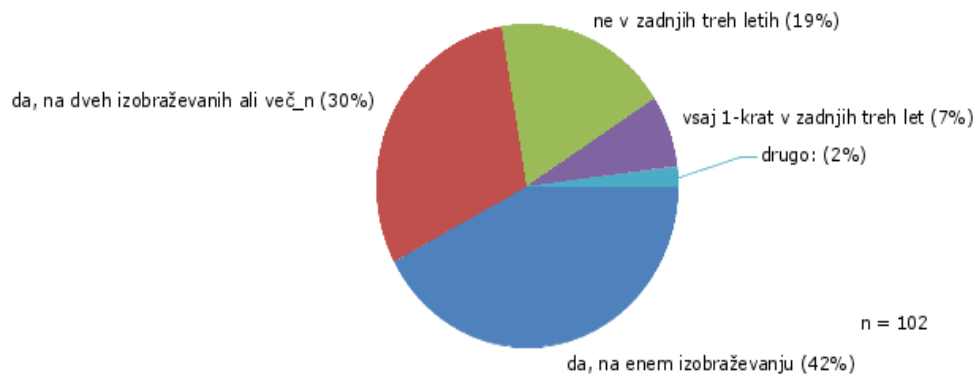
Tabela 1: Formalna izobrazba vodij šolske oz. vrtčevske prehrane (navedeno pod »drugo« iz vprašanja na sliki 5)

Izobrazba vodje šolske prehrane oz. organizator ZHR	Št.
predmetni učitelj gospodinjstva in biologije	5
dipl. ekonomist	1
kuhar – poklicna izobrazba	1
prof. naravoslovja, kemije in biologije	12
prof. družboslovnih predmetov (likovna umetnost, slovenščina, zgodovina, nemščina)	4
prof. razrednega pouka	2
agronom	1
inženir živilstva in prehrane	6
diplomirana vzgojiteljica	2
poslovna sekretarka	2
strojni tehnik	1
organizator poslovanja v gostinstvu	2
gimnazijski maturant	1

V dveh zavodih pa nihče ne zaseda delovnega mesta vodij šolske oz. vrtčevske prehrane.

Redno strokovno izobraževanje in usposabljanje vodje prehrane oz. organizatorja prehrane

V letu 2015 se je skoraj tri četrtine vodij oz. organizatorjev prehrane udeležilo vsaj enega strokovnega izobraževanja oz. usposabljanja, ki ga organizira na tem področju verodostojen (zunanji) izvajalec in ki je vključevalo teme iz Smernic zdravega prehranjevanja (MZ, 2005) (Slika 5).



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

Organizatorji/vodje šolske prehrane so se v največji meri udeleževali izobraževanj na temo načrtovanja jedilnikov, dietne prehrane ter označevanja alergenov v prehrani (Tabela 2).

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

Strokovna tema usposabljanja	Št. udeležencev
Nacionalni posvet o prehrani, Udeležba na študijski skupini za prehrano	10
Posvet "S pravimi koraki do zdravja otrok"	5
Modeli izboljšanja kakovosti organizacije šolske prehrane z različnih vidikov	4
Uporaba smernic v praksi-kako do izboljšav	3
Označevanje alergenov v šolski prehrani	3
Prilagoditev interne HACCP dokumentacije zaradi obvladovanja alergenov v točki analize tveganja	3
Dietna prehrana	2
Kuharska delavnica	2
Sladkorna dieta	2
Vegetarijanska prehrana, Celiakija	1

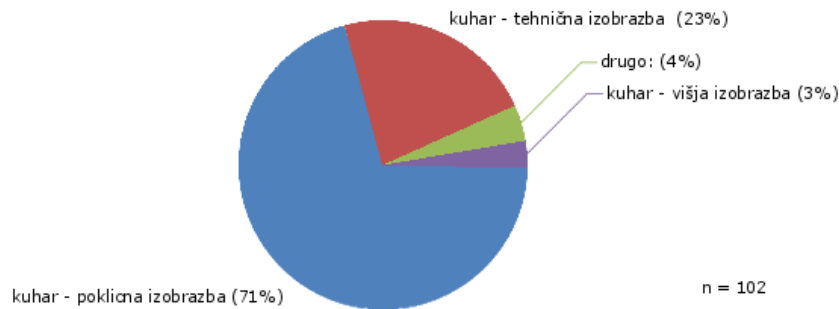
Največkrat so se organizatorji oz. vodje prehrane udeležili usposabljanj oz. izobraževanj, ki so jih pripravili in organizirali (Tabela 3): Zavod RS za šolstvo (21 %). Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) (16 %), Inštitut za sanitarno inženirstvo (5 %), Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano (NLZOH) (5 %) in Skupnost vrtcev Slovenije (4 %). Pod »drugo« so navedli še: Ministrstvo za kmetijstvo, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvo za zdravje in ostali.

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

Organizator	Št. udeležencev
Zavod RS za šolstvo	21
NIJZ	16
Inštitut za sanitarno inženirstvo	5
NLZOH	5
Skupnost vrtcev Slovenije	4
Urad za varno hrano (Ministrstvo za kmetijstvo)	3
MIZS	3
UKC, Pediatrična klinika	3
Ministrstvo za zdravje	2
Republiški aktiv organizatorjev prehrane	2
Mednarodni center za prenos znanja	2
MEDPODJETNIŠKI IZOBRAŽ. CENTER	2
Občine Središče, Ormož, Sv. Tomaž	2
Srednja gostinska šola Bled	1
PKO društvo	1
Sodexo, d. o. o.	1
Zveza društev diabetikov Slovenije	1
Marjana Peterman	1
Mariborska razvojna agencija	1
KGZS, KGZ Ptuj, MO Ptuj	1
Zveza nutricionistov in diabetikov Slovenije	1
Slovensko društvo za celiakijo	1
Tris svetovanje	1
UL, Biotehniška fakulteta	1
Barjans, d .o. o. Vrhnika	1
Ministrstvo za zdravje	1
Barbara Maček, s. p.	1
Izza, d. o. o.	1
DIET	1
Društvo kuharjev in slaščičarjev Slovenije	1
Srednja šola za gostinstvo in turizem Ljubljana	1

Usposobljenost vodje kuhinje in ostalega kuharskega osebja (formalna izobrazba)

Poklicno izobrazbo kuharja ima 71 % vodij kuhinje, tehnično izobrazbo 23 %, 3 % kuharjev pa ima zaključeno višjo izobrazbo (Slika 6). Pod drugo so navedeni še: gastronomski tehnik, živilski tehnik in organizator prehrane.



Slika 6: Formalna izobrazba vodje kuhinje

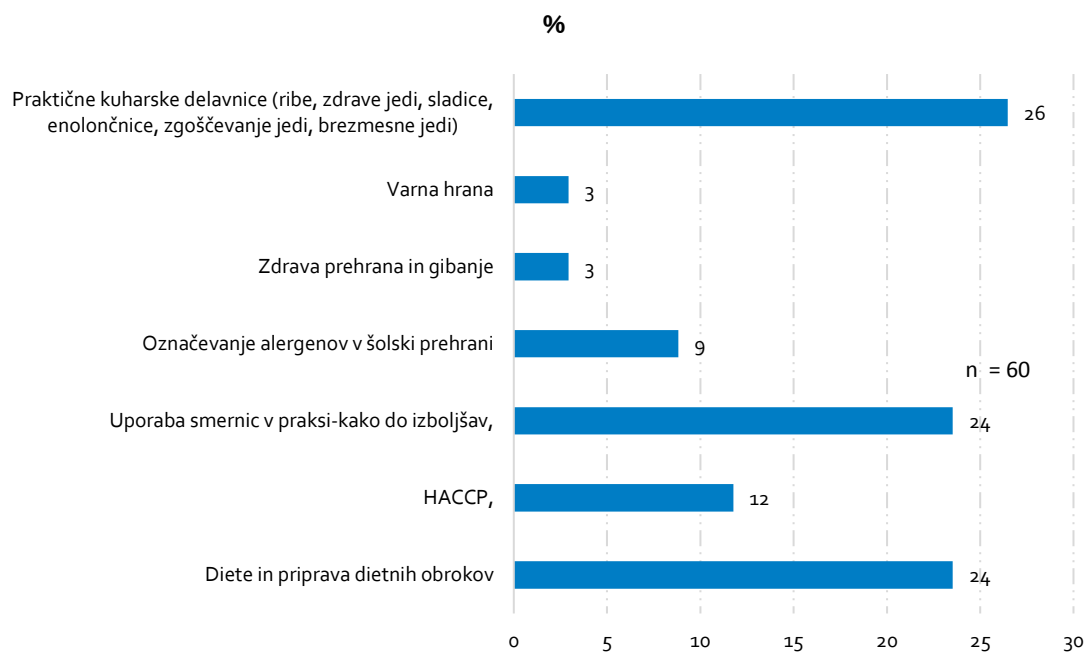
Redno strokovno izobraževanje in usposabljanje vodje kuhinje in ostalega kuharskega osebja

V tekočem šolskem letu se je vsaj enega izobraževanja oz. usposabljanj udeležilo 70 % vodij kuhinje, v obdobju zadnjih treh let pa malo več kot desetina (11 %) vodij kuhinje. Slaba petina (18 %) vodij kuhinje se vsaj 3 leta že ni udeležila nobenega izobraževanja in/ali usposabljanja (Slika 7).



Slika 7: Pogostost rednega strokovnega izobraževanja in usposabljanja vodje kuhinje in ostalega kuharskega osebja (neformalna izobrazba)

Vodje kuhinj, ki so se udeležili izobraževanj, so se najpogosteje izobraževali preko praktičnih kuharskih delavnic (26 %) na temo dietetike (24 %), uporabe smernic prehranjevanja v praksi (24 %), HACCP-a (12 %) ter označevanja alergenov (9 %) (Slika 8).



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

Največkrat so bili organizatorji izobraževanj in usposabljanj NIJZ ali NLZOH, Slovensko društvo za celiakijo in društvo CELIAC, znotraj zavodov pa so bila v določenih primerih organizirana tudi interna izobraževanja. (Tabela 4).

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

Organizator	Št. udeležencev
NIJZ	8
Različna s. p. podjetja, ki prirejajo predavanja na temo prehrane	6
Društvo Celiac	3
Slovensko društvo za celiakijo	3
Interno izobraževanje	2
Srednja šola za gostinstvo in turizem Ljubljana	2
NLZOH	1
Izza, d. o. o.	1
UKC, Pediatrična klinika	1
Društvo kuharjev in slaščičarjev Slovenije	1

4.3 Ponudba in izvajanje prehrane

V vseh zavodih je bil jedilnik javno dostopen na vidnem mestu (oglasna deska, spletna stran). Vsa strokovna spremljanja so obsegala tudi pregled mesečnega jedilnika s pripravo podrobnejše ocene. Glede na Smernice, ki priporočajo vključevanje sadja in/ali zelenjave v vse obroke, ugotavljamo, da se sadje in/ali zelenjava v 97,3 % vključuje pri kosilu, nekoliko manj pri dopoldanski malici (87,1 %), še manj pri popoldanski malici, v 68,9 %.

Skoraj vsi anketirani zavodi (85,4 %) ob obrokih vsakodnevno omogočijo dostop do pitne vode (pitniki, kozarčki, vrči). Alternativa vodi so nesladkani in malo sladkani čaji, ki jih vsak dan pripravlja 41 % zavodov. Sladkane pijače na osnovi sirupov se po navadi ponudijo v času kosila in te prakse se občasno poslužuje slaba tretjina (30 %) pregledanih zavodov.

Polnozrnatni izdelki naj bi bili vključeni v polovici vseh obrokov, rezultati pa kažejo, da se največkrat pojavljajo pri dopoldanskih malicah (42 %), malo slabše pri popoldanski malici (36 %), najmanj pa pri kosilu (22 %). Pohvalno je, da se je pogostnost vključitve v primerjavi z letom 2014 povečala pri vseh obrokih.

Mleko in mlečni izdelki naj bi se prednostno vključevali pri dopoldanski malici (pretežna večina otrok uživa dopoldansko malico), glede na rezultate, pa se pri dopoldanski malici (oz. zajtrku v vrtcu) pojavljajo v 41 %.

Priporočila za belo meso in priporočene izdelke z vidno strukturo navajajo pojavnost v vsaj 40 % obrokov, podatki pa kažejo, da se ti pojavljajo le v 24 % kosil, v 9 % dopoldanskih malic in v le 0,4 % pri popoldanskih malicah.

Ribe in ribje jedi so del ponudbe v manjšem deležu obrokov (5 %), čeprav se njihova prisotnost priporoča v vsaj 30 % obrokov.

Ugotavljamo, da se je v primerjavi s šolskim letom 2013/14 nekoliko povečalo vključevanje sadja, zelenjave, vode in drugih priporočenih napitkov ter polnozrnatih izdelkov v jedilnik.

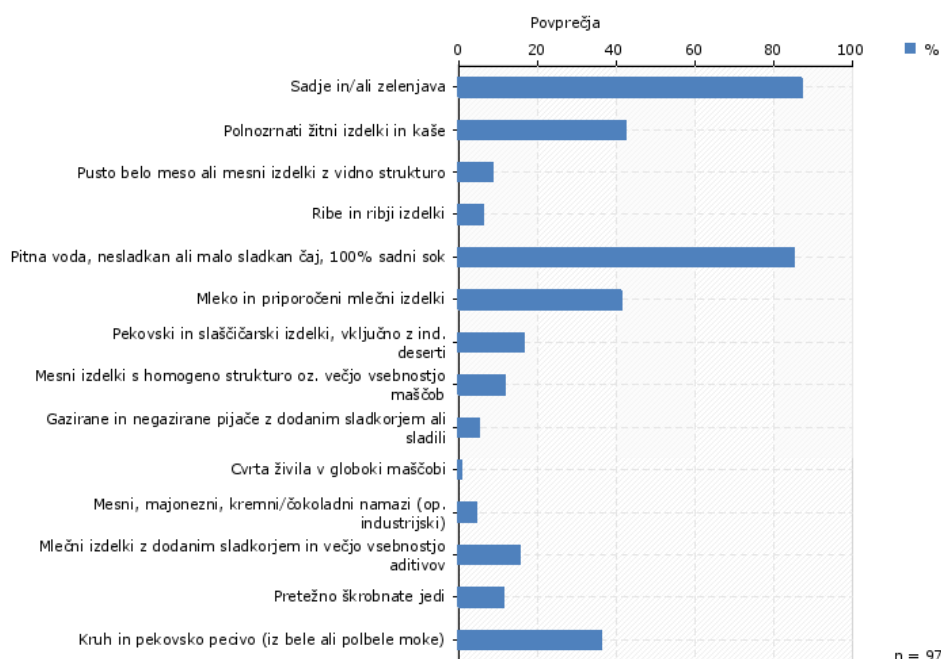
Odsvetovana živila

Glede na smernice naj bi se v dnevne obroke vključevalo največ desetino odsvetovanih živil iz obstoječe preglednice. V večjem obsegu se pojavljajo pekovski in slaščičarski izdelki z višjo vsebnostjo sladkorja in/ali maščob, vključno z industrijskimi deserti in sladkarijami v vseh obrokih (pri dopoldanski malici (16 %), kosilu (13 %) in popoldanski malici (23 %)). V primerjavi z letom prej se je vključenost odsvetovanih živil pri in kosilu malce znižala (leto poprej 15 %), pri dopoldanski malici in popoldanski malici pa ostaja na enakem nivoju.

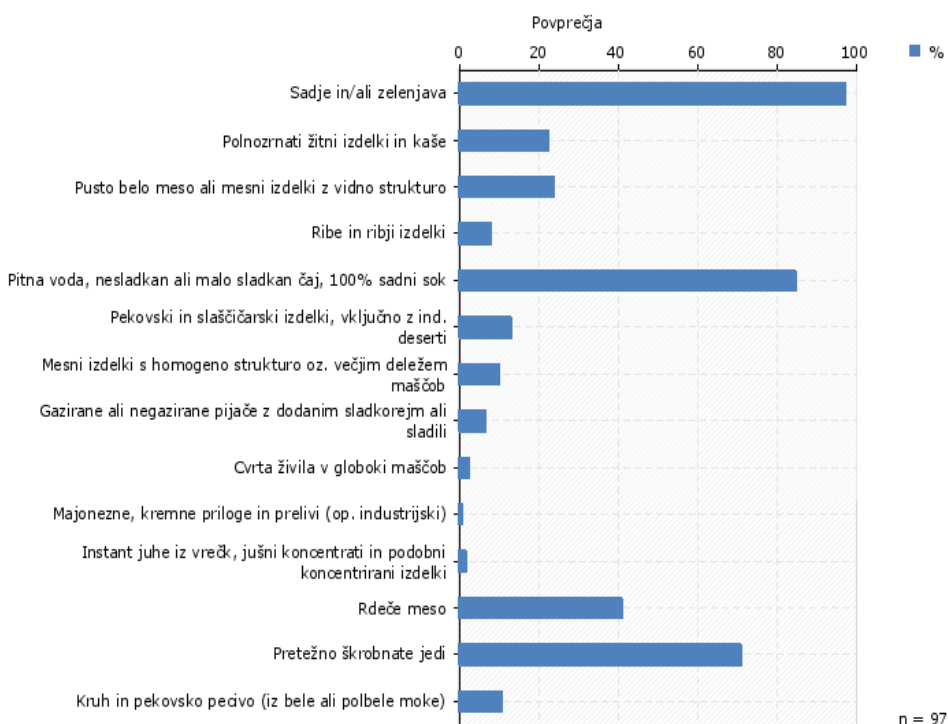
Ugotovljena je presežena pojavnost mlečnih izdelkov z dodanimi sladkorji in večjo vsebnostjo aditivov pri dopoldanski malici (16 %) in popoldanski malici (13 %), prav tako je pojavnost mesnih izdelkov s homogeno strukturo ali večjo vsebnostjo maščob pri dopoldanski malici (12 %) in kosilu (10 %), na zgornji meji še ustreznega razmerja.

Ugotavljamo, da se je v primerjavi s šolskim letom 2013/14 še nekoliko povečalo vključevanje pekovskih in slaščičarskih izdelkov z višjo vsebnostjo sladkorja in/ali maščob, vključno z industrijskimi deserti in sicer pri popoldanski malici.

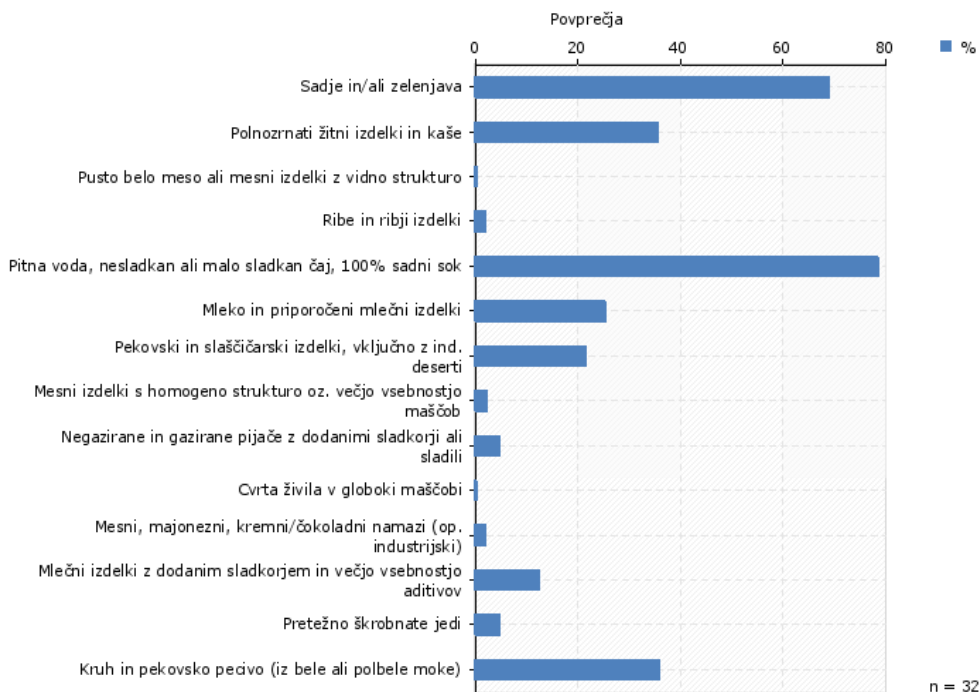
Pri ostalih obrokih pa je pojavnost mlečnih izdelkov z dodanimi sladkorji in večjo vsebnostjo aditivov bolj ali manj ostala na enaki ravni, pogostnost mesnih izdelkov s homogeno strukturo ali večjo vsebnostjo maščob in pogostnost sladkanih pijač pa so se rahlo znižali (Slike 9, 10, 11).



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



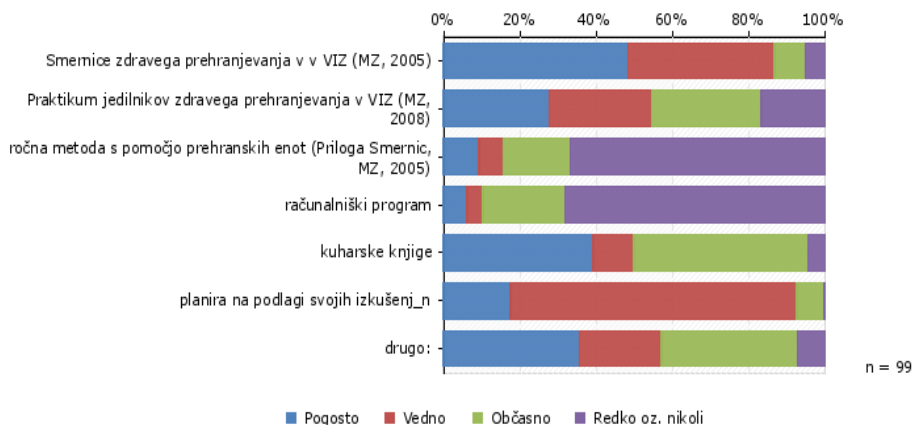
Slika 10: Ocena pogostosti vključitve (v %) posameznih živil v mesečni jedilnik za KOSILO (možnih je več odgovorov)



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

Načrtovanje jedilnikov

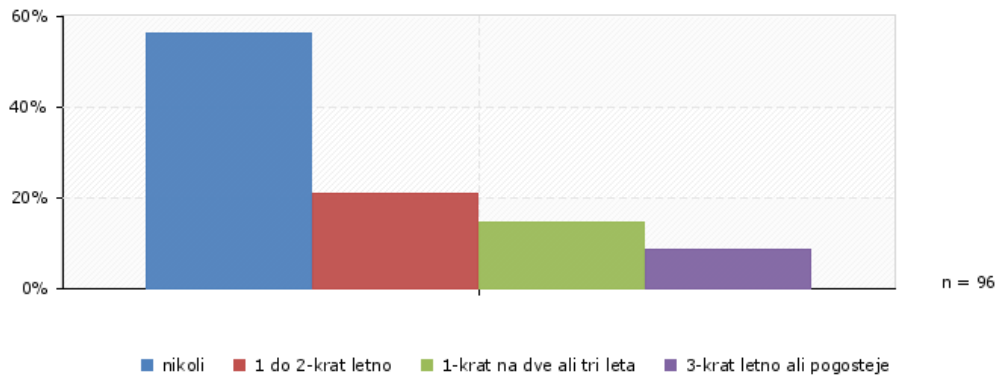
Pri načrtovanju jedilnikov 93 % vprašanih vedno oz. pogosto planira na podlagi svojih izkušenj, 86 % na podlagi Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2005), 55 % zavodov načrtuje jedilnike s pomočjo Praktikuma jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2008) in 50 % s pomočjo kuharskih knjig. Redko ali nikoli pregledani zavodi pri ovrednotenju jedilnikov ne uporabljajo računalniškega programa (68 %) in/ali ročne metode s pomočjo prehranskih enot (67%) (Priloga Smernic, MZ, 2005). Pod drugo so navajali, da jedilnike pripravljajo na podlagi želja otrok glede na kadrovske zmožnosti in tehnično zmogljivosti kuhinje ter glede na jedilnike ostalih vrtcev/šol, interneta (Slika 12).



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

Le v 8 % zavodih so bili jedilniki prehransko ovrednoteni (npr. energija, makrohranila, idr.) v obdobju 3-krat letno ali pogosteje, v 21 % so jih ovrednotili 1 do 2-krat letno in v 15 % enkrat na dve ali tri leta. Kar 56 % zavodov pa ni nikoli prehransko ovrednotilo jedilnikov (Slika 13).

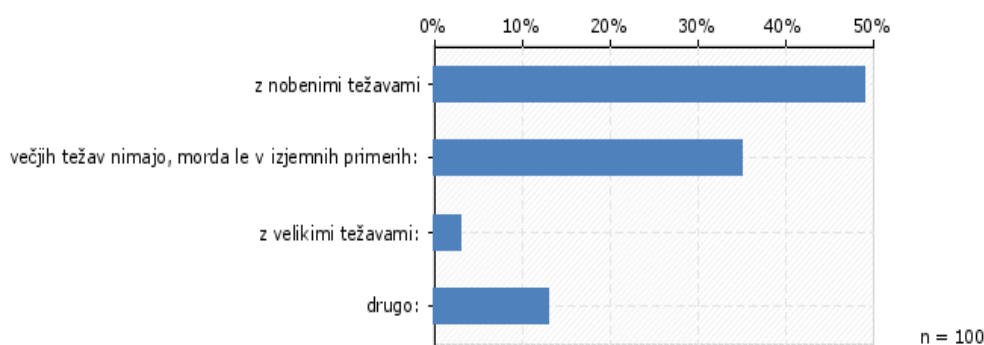
V primerjavi z letom 2013/14 se je pogostnost rednega prehranskega ovrednotenja jedilnikov celo znižala, povišala pa se je vrednost vrednotenja jedilnika enkrat na šolsko leto.



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

Načrtovanje dietnih obrokov/jedilnikov

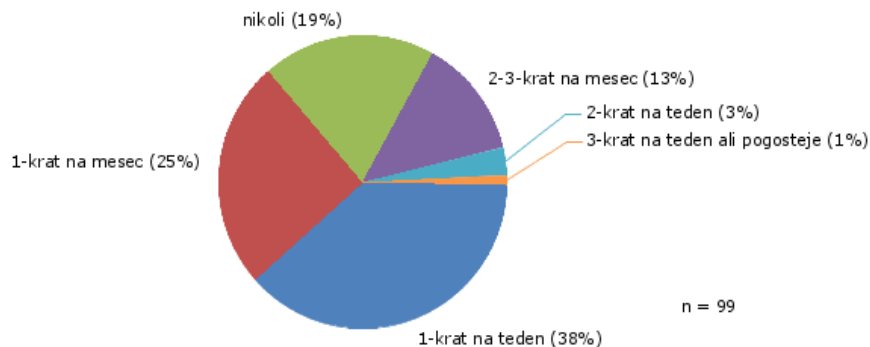
Nobenih težav pri pripravi prilagojenih diet ni imela skoraj polovica (49 %) pristojnih za načrtovanje prehrane v zavodu. Malo manj (34 %) pa je bilo takih, ki sicer večjih težav niso imeli (Slika 14), razen v izjemnih primerih, kot so; težave pri nabavi ustreznih živil, slaba ponudba dietnih živil, specifičnost diete, kombinacija različnih diet, otroci dietne hrane ne marajo, potreba znotraj kuhinje po posebnem prostoru za pripravo diet, kadrovski primanjkljaj v kuhinji, pa tudi nenatančna opredelitev zdravnika o dieti ali neješčnost otrok.



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

V zavodu pri načrtovanju dietnih obrokov največkrat sodelujejo vodja kuhinje oz. kuhar (78 %), starši (88 %), in organizator/vodja prehrane (83 %), ponekod pa tudi zdravnik (54 %) ter specialist dietetik v kliniki (12 %). Pod drugo so navajali še: priporočila zdravnikov, kuharsko osebje, vzgojitelje in ostale strokovne delavce zavoda.

Zanimalo nas je, kako pogosto v zavodih ponujajo obroke brez mesa. Malo manj kot polovica (42 %) je takih, ki najmanj enkrat tedensko ponujajo brezmesni dan, četrtnina zavodov brezmesni dan na jedilnik uvrsti 1-krat na mesec in dobra desetina (13 %) zavodov ponuja brezmesni dan 2-3-krat mesečno. Skoraj petina zavodov (19 %) na jedilnik nikoli ne uvrsti dneva brez mesa. (Slika 15).



Slika 15: Pogostnost brezmesnega dne v zavodih

Ostanki hrane

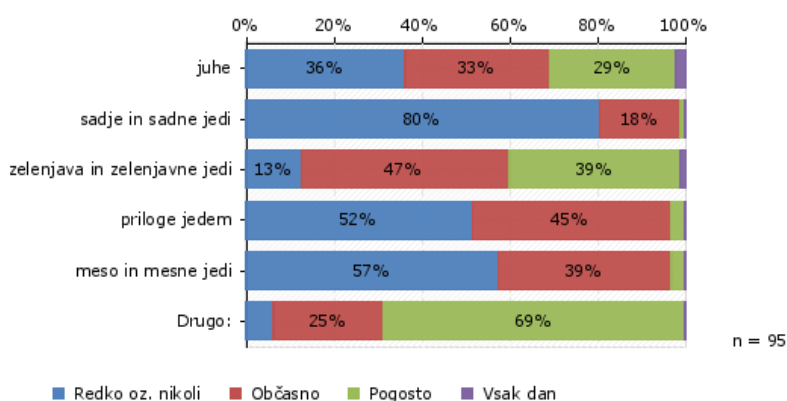
Na vprašanje: »Katera vrste hrane se zavrača s strani otrok oz. ostaja in jo zavod zavrže?«, so zavodi ob naštetih hrani lahko odgovarjali, da se zavrača z »redko oz. nikoli«, »občasno«, »pogosto« ali »vsak dan«. Ugotovili smo, da otroci in mladostniki pogosto oz. vsak dan zavračajo zelenjavo in zelenjavne jedi (40 %) ter različne vrste juh (31 %), najmanj pa zavračajo sadje in sadne jedi (1 %) (Slika 16).

Pod drugo, ki predstavlja največji delež pogosto oz. vsak dan zavržene hrane (69 %) so navajali še različne namaze, enolončnice, ribji brodet, mleko, vampe in meso v kosih, polnozrnatih in špinačne testenine, idr. (Tabela 5). V primerjavi z analizo v letu 2013/14, je v letu 2015 opaziti zmanjšanje predvsem v deležu pogosto zavržene zelenjave, a povečanje na račun različnih vrst juh. V dobri polovici (55 %) zavodov navajajo, da se trend odpadkov ne spreminja, medtem ko se v 36 % trend zmanjšuje in v 5 % narašča. Pri določitvi ostankov smo izhajali iz približne ocene, ki so jo podali predstavniki zavodov. Večina zavodov namreč količinsko ne meri ostankov hrane ločeno (npr. po skupinah živil ali ločeno od kuhinjskih ostankov, ki nastanejo pri čiščenju živil in pripravi jedi).

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

- prilagajanje količin glede na jedilnik in ješčnost otrok,
- vzpodbujanje in informiranje otrok o novih jedeh,
- pogovor pedagogov o prehrani znotraj pouka,
- spremlja se ješčnost otrok,
- priprava manjših količin, izvajanje ankete preko staršev in analize z učenci,
- prisotnost učitelja v jedilnici, spodbuda s strani kuharskega osebja,
- priprava hrane, ki jo imajo dijaki radi,
- kombinacija belih testenin z polnozrnatimi,

- v jedilnike ne vključijo živil, ki jih učenci zavračajo,
- kruh, ki ostane pri malici, je učencem na razpolago med odmori,
- sodelovanje v projektu Zavrzimo manj,
- preko delavnic v igralnicah otrokom predstavijo posamezno živilo, npr. brokoli,
- otroke povabijo v kuhinjo in jim predstavijo kuhinjsko opremo (kotle, peči, aparate),
- s spodbujanjem ravnatelja otrok k zaužitju kosila (ravnatelj prisoten),
- samopostrežen način solat,
- različni vzgojni ukrepi: učenci spremljajo količino odpadkov in jo zapisujejo na plakat v avli,
- spodbujanje, osveščanje otrok in mladostnikov.



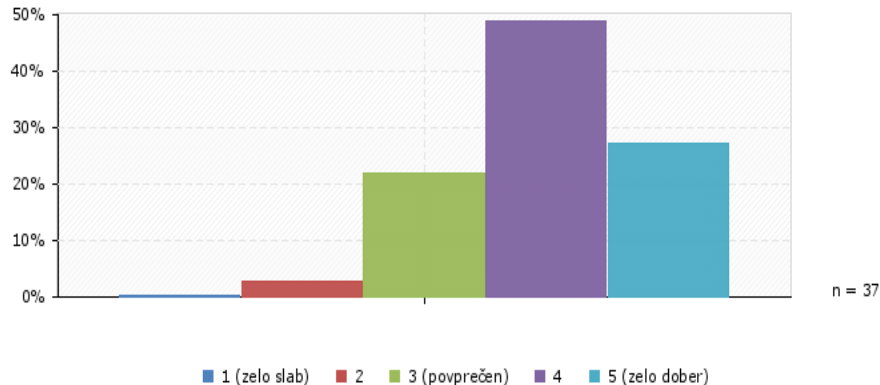
Slika 16: Vrsta hrane, ki se zavrača s strani otrok oz. ostane in jo zavod zavrže

Tabela 5: Vrsta hrane, ki se zavrže - navedbe pod drugo iz vprašanja, ki je prikazano na sliki 16 (n=48)

Vrsta hrane, ki se zavrže ("drugo")	Pogostnost
enolončnice	3
ribji namaz, čičerikin namaz, skutni namaz	1
čaj, mleko	1
zelenjavni namazi	1
prosenka kaša, ajdovi štruklji	1
ribji brodet	1
meso v kosih	1
vampi	1
polnozrnat in špinačne testenine	1
kompot, brodet, segedin	1
polenta z mlekom	1
določena vrsta kruha	1

Splošni izgled postreženega obroka

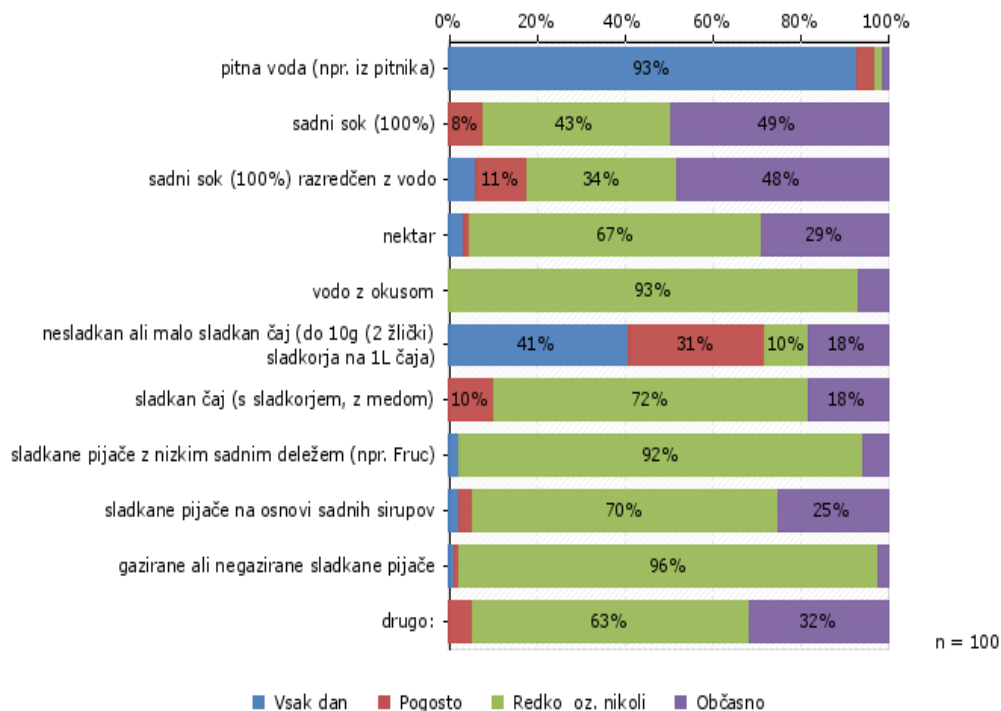
V sklopu strokovnega spremljanja je bil v slabi polovici zavodov (43 %) preverjen tudi izgled oz. sensorika postreženega obroka. V povprečju so bili obroki ocenjeni kot ustrezni oz. zadovoljivi, navedene napake so bile: presoljenost jedi in nepravilna postrežba. Obroki so bili ocenjeni glede na lestvico od 1 do 5, pri čemer je 1 pomenilo zelo slab in 5 zelo dober obrok. Skoraj polovica (49 %) obrokov je bila ocenjena kot dobrih (ocena 4), 22 % je bilo povprečnih (ocena 3), malo več kot četrtina (27 %) pa zelo dobrih (ocena 5) (Slika 17).



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

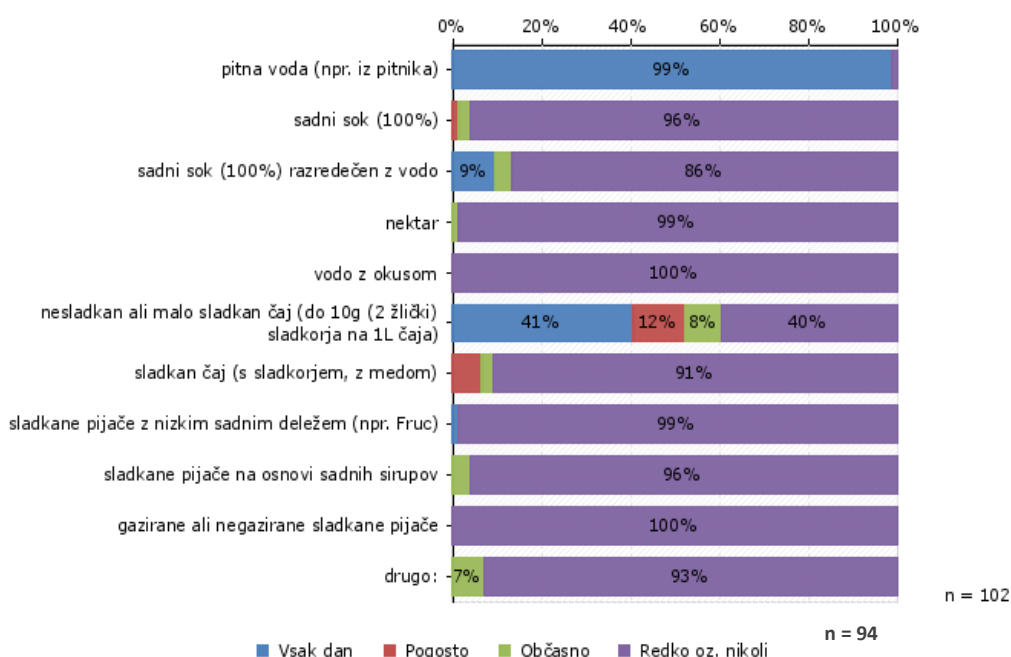
Stalna dostopnost do napitkov in pijač

Vsak dan oz. pogosto imajo otroci v največ zavodih na voljo pitno vodo (97 %) in nesladkan ali malo sladkan čaj (72 %). Največ zavodov (91 %) nikoli oz. redko ponuja vode z okusi, gazirane ali negazirane sladkane pijače. Med pijačami z dodanimi sladkorji se največ uporabljajo sladkan čaj in sirupi (Slika 18). Pod drugo so navajali, da otroci ob obroku ponekod dobivajo tudi limonado, kompot, mleko in kakav. Tudi med obroki imajo v večini zavodov vsak dan na voljo vodo (99 %) in nesladkan ali malo sladkan čaj. V primerjavi z letom 2013/14 se je še povišala pogostnost stalnega dostopa in spodbujanja pitne vode in nesladkanih čajev, kar je pozitiven trend.



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

Skoraj vsi zavodi (99 %) med obroki omogočajo stalen dostop do pitne vode, 60 % zavodov pa poleg tega še nesladkan oz. malo sladkan čaj. V manjši meri se pojavlja še sadni sok, redčen s pitno vodo in čaji, sladkani s sladkorjem in/ali medom (Slika 19).



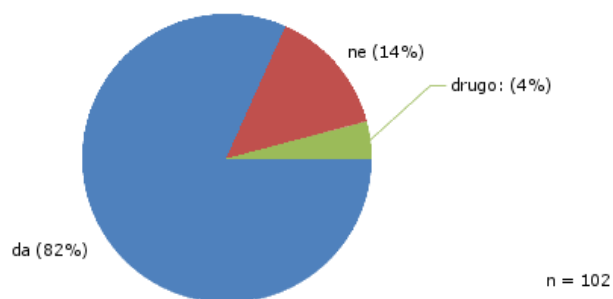
Slika 19: Vrste napitkov, pijač, ki jih imajo otroci na voljo MED POSAMEZNIMI OBROKI

Stalna dostopnost do sadja/zelenjave

V 82 % zavodov zagotavljajo sadje ali zelenjavo v vsakem obroku. V ostalem so navajali, da ponujajo sadje vsakodnevno v času od zajtrka do kosila, da je zelenjava na voljo ob vsakem obroku, ni pa navedena na jedilniku oz. da ponujajo sadje in/ali zelenjavo v visokem deležu, a še ne v vsakem obroku.

V 71 % zavodov ponujajo sadje in/ali zelenjavo tudi med obroki. Navajali so tudi, da sadje, ki ostane, ponujajo v košaricah v učilnicah, sadje in zelenjava pa se tudi ponujata med obroki občasno ali redno enkrat do dvakrat tedensko v okviru Sheme šolskega sadja in zelenjave ali da vsakodnevno ponujajo jabolka.

V primerjavi s prejšnjim šolskim letom se je pogostnost zagotavljanja sadja in/ali zelenjave v vsakem obroku povečala za več kot petino.

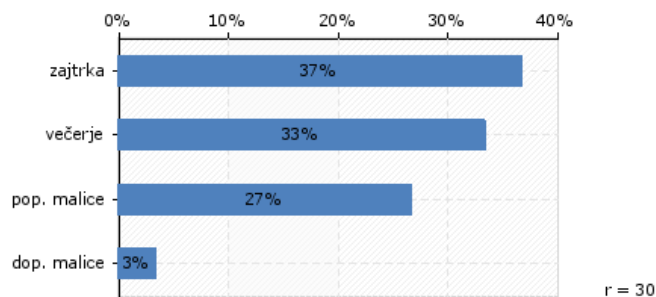


Slika 20: Zagotavljanje sadja in/ali zelenjave v vsakem obroku

Obseg šolske prehrane in režim ponudbe posameznih obrokov

Več kot tri četrtine zavodov (76 %) ponuja/organizira vse obroke glede na čas izvajanja pouka ali varstva, kot je navedeno v Smernicah zdravega prehranjevanja (MZ, 2005). Med tistimi, ki ne ponujajo vseh obrokov glede na čas izvajanja pouka (23 %), jih v 37 % primerov ne ponuja zajtrka in v 27 % popoldanske malice (Slika 21).

Skoraj vsi (92 %) zavodi imajo urnik obrokov sestavljen tako, je med ponujenimi obroki vsaj 2 uri presledka. En zavod je navedel, da popoldansko malico nudi kot alternativo kosilu, drug zavod pa, da združuje zajtrk in popoldansko malico, kar se odsvetuje. Slaba desetina (6 %) pregledanih zavodov ne zagotavlja pravilne časovne razporeditve obrokov.



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

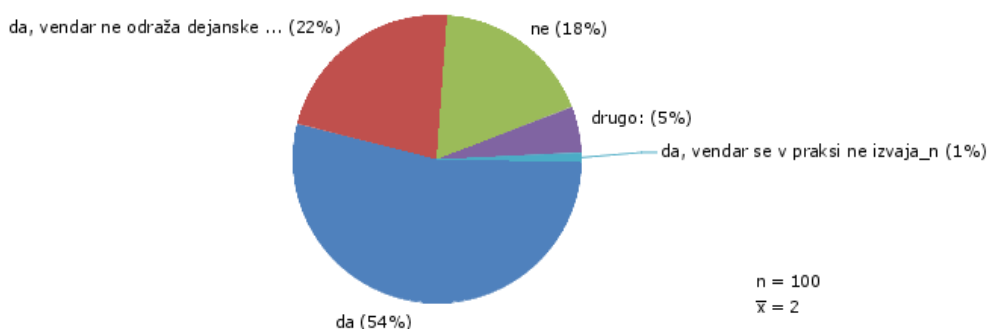
Zadovoljstvo uporabnikov

60 % zavodov redno (vsaj enkrat letno) izvaja anketiranje uporabnikov z namenom, da bi ugotovili ali so le-ti zadovoljni s ponudbo obrokov. Anketiranja ne izvajajo v 18 % zavodov, v petini pregledanih zavodov pa izvajajo anketo vsako drugo ali tretje leto. En zavod je navedel, da anketo za učence izvedejo vsako leto, za starše pa na pet let. V primerjavi z letom 2013/14, ko je anketo izvedlo 70 %, je v tem šolskem letu anketo izvedlo manj zavodov.

Vzgojno-izobraževalne dejavnosti v letnem delovnem načrtu

V malo več kot polovici (54 %) zavodov v letni delovni načrt (LDN) vključujejo aktivnosti, povezane s prehrano (glede na zaznano problematiko v tekočem šolskem letu) in skrbijo, da jih tudi realizirajo.

V približno petini (22 %) zavodov v LDN sicer vključujejo vsebine, vendar dejanska problematika ni celostno odražena, v 18 % pa teh vsebin ne vključujejo. Pod drugo (5 %) kot razloge navajajo, da imajo vzgojiteljice opredeljene vsebine, da so vsebine zapisane v kurikulumu vrtca in da vsebine uresničujejo prek razgovorov s starši (Slika 22).



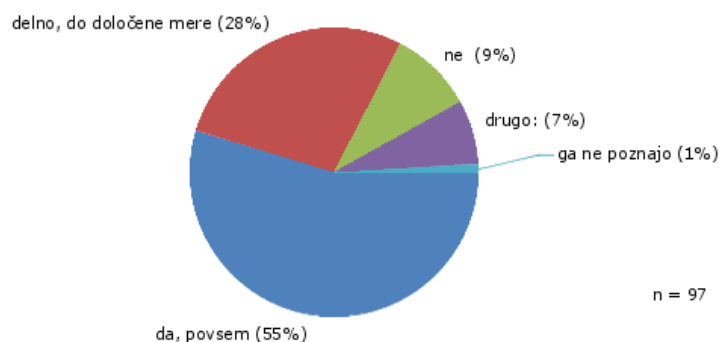
Slika 22: Vključevanje vsebin prehrane glede na zaznavo problematike v tekočem šolskem letu

V letni delovni načrt zavodi večinoma vključujejo vsebine na temo zdrave prehrane. Na to temo prirejajo razne delavnice, izvajajo naravoslovne dneve, itd. Velik poudarek dajejo projektoma Slovenski tradicionalni zajtrk ter Shema šolskega sadja in zelenjave; aktivnostim v okviru Zdrave šole ter ekološki in lokalni hrani, s katero se spoznavajo na raznih tržnicah, delavnicah, kmetijah, naravoslovnih dnevih, vrtnarskih krožkih. Delavnice in učne ure potekajo tudi na temo priprave hrane, kulturnega prehranjevanja in odnosa do hrane.

4.4 Izbor in nabava živil

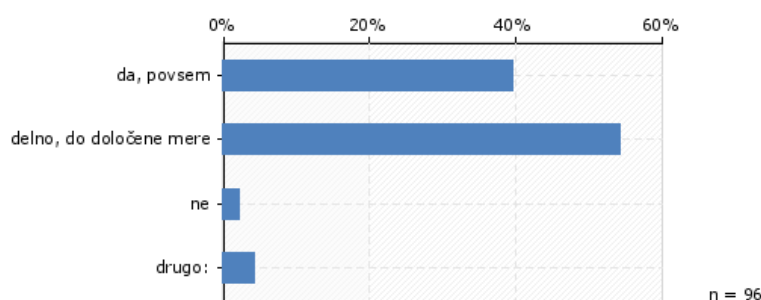
Vključitev kakovostnih meril v razpisu

Približno polovica (55 %) zavodov pri pripravi razpisne dokumentacije dosledno uporablja Priročnik z merili kakovosti za živila v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2008). Do določene mere jih uporablja približno tretjina (28 %) in nikoli slaba desetina (9 %) ostalih zavodov. En zavod omenjene publikacije ne pozna, nekaj vrtcev pa je zasebnih (Slika 23).



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

40 % zavodov v razpis povsem vključuje merila, s katerimi opredeljujejo nabavo živil iz svojega lokalnega okolja (torej živil, ki so pridelana/predelana na območju Slovenije). Delno ta merila vključuje več kot polovica (54 %) zavodov, 5 % pa jih sploh ne vključuje (Slika 24).

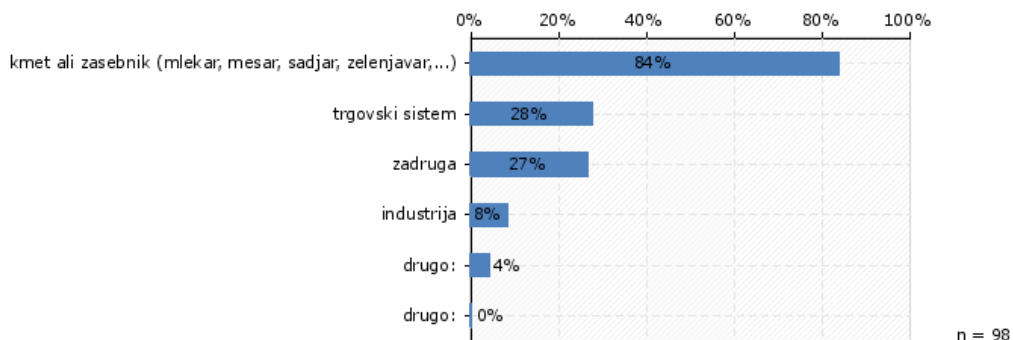


Slika 24: Vključevanje merila za nabavo živil iz lokalnega okolja

Vključitev lokalno in ekološko pridelanih živil

Lokalno pridelano sadje/zelenjavo zavodom največkrat dostavljajo kmetje (84 %), trgovski sistemi (28 %) in zadruga (27 %) (Slika 25). Največ zavodov uspe nabaviti med 5 % do 10 % ekoloških živil in med 5% in 60% lokalnih živil glede na celotno naročilo. Maksimalen količinski delež sadja in zelenjave iz lokalne pridelave znaša med 50 in 60 %, medtem ko je maksimalen količinski delež ekoloških živil znašal med 20 in 30 %, v tem deležu izvaja naročanje le 3 % zavodov.

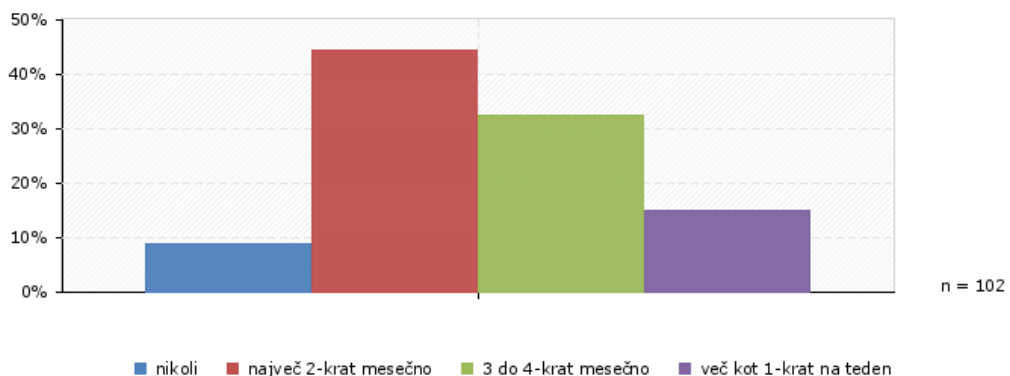
Kot vzrok za majhen odstotek vključevanja lokalno pridelanih/predelanih živil se največkrat navaja premalo število lokalnih ponudnikov, slaba ponudba živil, neodzivnost ponudnikov, previsoka cena (glede na celoten obrok), javni razpis brez odprtih sklopov. Težave se pojavljajo tudi glede nabave ustreznih količin, največkrat je naročilo premajhno. Velikokrat se okoliški pridelovalci/predelovalci na razpise sploh ne prijavijo, saj jim problem predstavlja tudi potrebna dokumentacija, ki naj bi bila preobsežna. Zavodi predlagajo povezovanje kmetov v zadruga, ki bi zagotovili večjo in trajnejšo ponudbo.



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

Vključitev odsvetovanih živil - polpripravljeni in gotovi izdelki ter instant izdelki

Zavodi v največjem deležu (45 %) ponujajo polpripravljene, gotove in/ali instant jedi največ 2-krat mesečno, 3 do 4 - krat mesečno v tretjini (33 %) zavodov in v dobri desetini (15 %) zavodih ponujajo te izdelke več kot 1- krat na teden. Le 9 % zavodov je navedlo, da polpripravljenih, gotovih in/ali instant jedi ne vključujejo v svoje obroke (Slika 26).

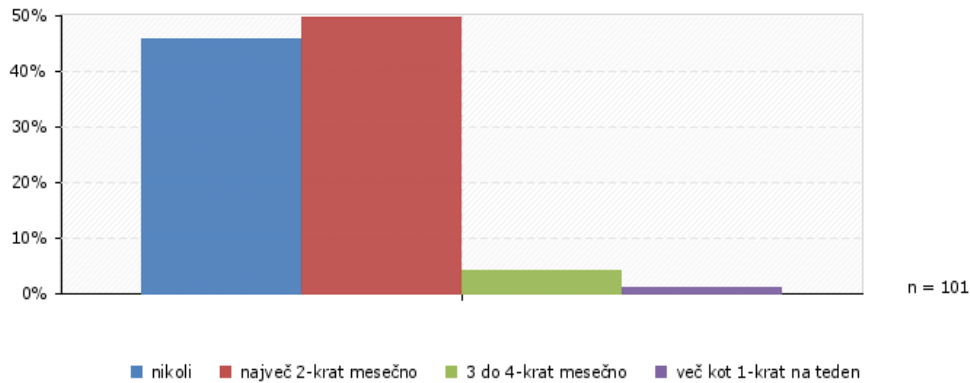


Slika 26: Pogostost vključevanja polpripravljenih, gotovih in instant jedi v obroke

Uporaba postopkov priprave

Zanimalo nas je tudi, kako pogosto v zavodih uporabljajo postopke priprave jedi, kot sta pretirano praženje in cvrtje v globoki maščobi. Več kot 1-krat na teden te postopke termične obdelave jedi uporablja le en pregledan zavod, štirje zavodi pa od 3 do 4-krat mesečno.

Polovica zavodov (50 %) je navedla, da pretirano praženje in cvrtje v globoki maščobi kot termično pripravo jedi uporabljajo največ 2-krat mesečno, medtem ko se slaba polovica (46 %) zavodov nikoli ne poslužuje teh postopkov termične obdelave živil (Slika 27).

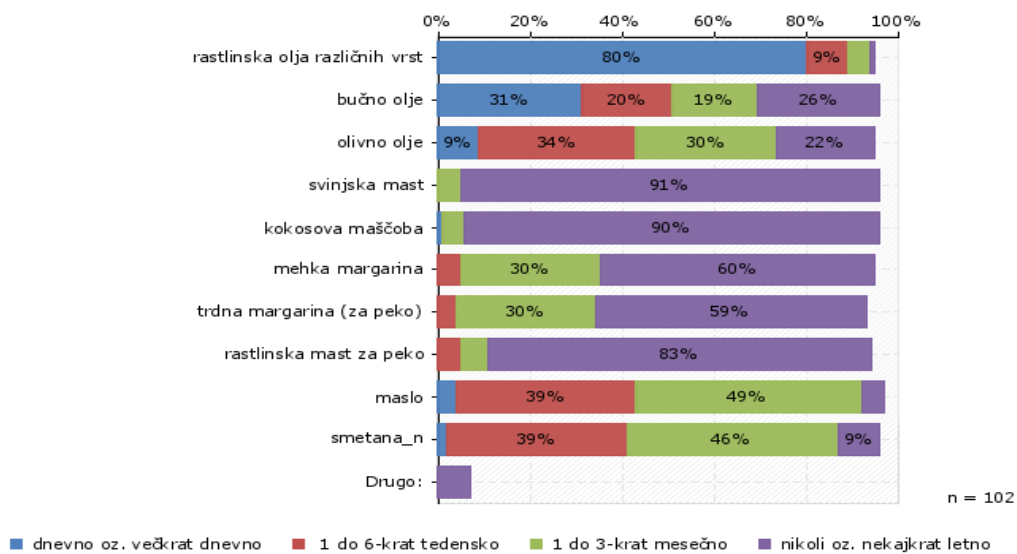


Slika 27: Pogostost vključevanja v obroke postopke priprave, kot sta pretirano praženje in cvrtje v globoki maščobi

Uporaba in vrsta maščob

V večini zavodov (80 %) pri pripravi živil dnevno oz. večkrat dnevno uporabljajo rastlinska olja različnih vrst, večkrat tedensko pa se uporabljajo: bučno olje (51 %) in olivno olje (43 %).

Maslo (49 %) in sladko smetano (46 %) se v kuhinjah zavodov največkrat uporablja od enkrat do trikrat mesečno. Pregledani zavodi skoraj nikoli ne uporabljajo rastlinske masti za peko, trde in mehke margarine, kokosove maščobe in svinjske masti (Slika 28).

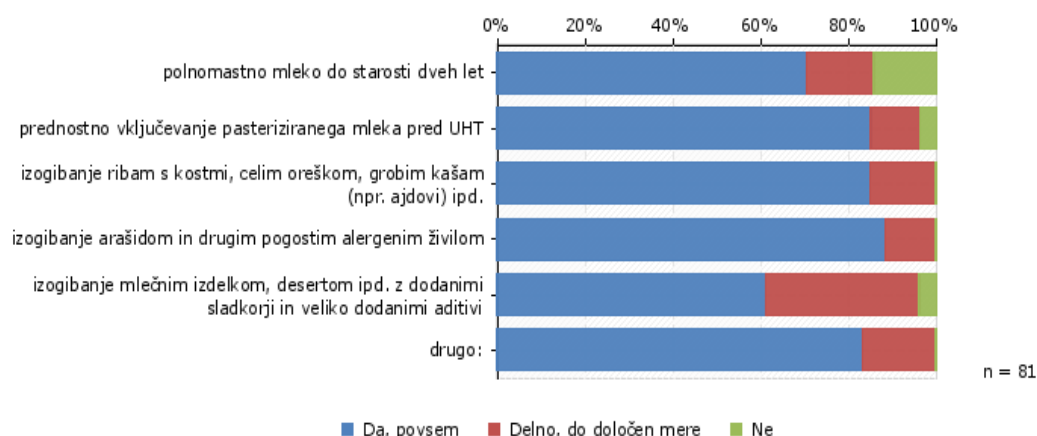


Slika 28: Uporaba vrst maščob za pripravo živil v zavodih

Primernost vključitve skupin živil glede na posamezne starostne skupine otrok

Na vprašanje (Slika 29) ali se vrtci in osnovne šole držijo pravil iz Smernic zdravega prehranjevanja (MZ, 2005), ki opredeljujejo določene omejitve za najmlajše starostne skupine otrok glede izbranih živil smo ugotovili, da jih je največ odgovorilo z »Da, povsem« pri izogibanju arašidom in drugim alergenom (88 %), prednostnemu vključevanju pasteriziranega mleka pred UHT (85 %), v enakem deležu (85 %) izogibanju ribam s kostmi, celim oreškom, grobim kašam (npr. ajdovi) ter izogibanja mlečnim izdelkom, desertom ipd. z dodanimi sladkorji in veliko dodanimi aditivi (61 %).

V primerjavi s šolskim letom 2013/14 se je kar za tretjino povišalo izogibanje mlečnim izdelkom, desertom z dodanimi sladkorji in veliko dodanimi aditivi.

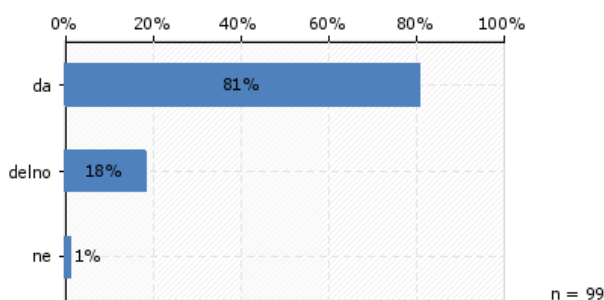


Slika 29: Upoštevanje pravil iz Smernic zdravega prehranjevanja (MZ, 2005), ki opredeljujejo določene omejitve za najmlajše starostne skupine otrok

Poraba soli

V večini pregledanih zavodov (81 %) si prizadevajo, da bi pri otrocih in mladostnikih zmanjšali porabo soli, kot je npr. umik solnic iz miz, dodajanje manj soli pri pripravi hrane, manjša uporaba nadomestkov za soli z dodanimi ojačevalci okusov ipd. Slaba petina (18 %) zavodov pa si za ta cilj prizadeva le delno, en zavod pa zaenkrat ne sledi temu cilju. Pod drugo še navajajo, da nabavljajo manj slan kruh in pecivo (Slika 30).

V primerjavi s šolskim letom 2013/14 se je za slabo desetino povišalo prizadevanje zavodov, da bi pri otrocih in mladostnikih zmanjšali porabo soli.



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

5. KLJUČNE UGOTOVITVE STROKOVNEGA SPREMLJANJA

V letu 2015 je bilo strokovno spremljanje prehrane s svetovanjem izvedeno v 102 vzgojno-izobraževalnih zavodih. Največ je bilo pregledanih osnovnih šol, sledijo vrtci in drugi zavodi.

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

- Zavodi v okviru svojih zmožnosti namenjajo pozornost vsebinam zdrave prehrane. Vsebine na temo zdrave prehrane vključujejo v redne dejavnosti šole (kot del učnih vsebin), pa tudi izven šolske dejavnosti. V letnih delovnih načrtih so dejavnosti, s katerimi se spodbuja zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja, sicer opredeljene, vendar so te pogosto presplošne, ne odražajo dejanske problematike in se v praksi slabo uresničujejo. Poleg tega tudi niso zapisane številne dejavnosti, ki jih sicer zavodi izvajajo.
- Pri sestavi jedilnika se vse težje usklajujejo želje otrok in staršev na eni strani ter smernice zdravega prehranjevanja na drugi. Zaradi slabih prehranskih navad otroci pogosto zavračajo zdravo ponudbo, kar je povezano z več ostanki. Zavodi (predvsem tisti, ki so vezani na zunanje ponudnike) pogosto ne vztrajajo dovolj dolgo z zdravo ponudbo in popustijo željam otrok, ki so pogosto v nasprotju z načeli zdrave prehrane.
- Vse več zavodov se trudi uvajati priporočena živila in daje v obrokih pester nabor živil. Vendar se ponekod pri pestrosti še vedno pojavljajo težave in se jedilniki pogosto ponavljajo oz. so enolični.
- Nekateri zavodi objavljajo premalo podrobne informacije na jedilnikih, kar onemogoča identifikacijo glavnih sestavin jedi za presojo ustreznosti. Prav tako se pogosto zgodi, da ni mogoče določiti, ali je npr. sadje ali napitek sestavni del obroka, ali stalna ponudba preko celega dneva.
- Med priporočenimi izbirami se v jedilnike vse bolj vključujeta sadje in/ali zelenjava, ki sta prisotna že skoraj v vsakem obroku, prav tako se pogosteje uvajajo tudi nove jedi (npr. polnozrnat izdelki), ki jih zavodi vključujejo preko različnih predstavitev. S tem se izboljšuje tudi pestrost vključenih živil. Slabše se vključujejo ribe, včasih tudi zaradi omejitev, ki so povezane s transportom rib v dislocirane enote ter slabšo izbiro ponujenih rib na trgu. Težavo skušajo zavodi rešiti z nabavo manj kakovostnih, zamrznjenih rib oz. izdelkov. Namesto sladkanih pijač se vse pogosteje uvajajo v jedilnik nesladkani napitki.
- Vedno več zavodov omogoča otrokom dostop do sadja, nesladkanih napitkov in vode preko celega dneva.
- Med odsvetovanimi živili se še vedno v jedilnike prepogosto vključujejo pekovski in slaščičarski izdelki, industrijski deserti in sladkani mlečni izdelki ter homogeni mesni izdelki. Vključevanje sladkanih pijač se v zadnjih letih postopno zmanjšuje. Pogosta napaka, ki jo zaznavamo, je precejšnja količina predpakiranih izdelkov, še zlasti pri popoldanskih malicah.

- V recepturah in postopkih priprave se zavodi trudijo zmanjšati porabo sladkorja, soli in maščob, vendar je ta proces zelo postopen in počasen, prav tako se ponekod še vedno prepogosto pečenje in cvrtje v globoki maščobi ter uporaba živalskih maščob in trdnih margarin.
- Pri pripravi zelenjavnih jedi se prepogosto uporablja zmrznjena in/ali konzervirana zelenjava, ki je lahko sprejemljiva rešitev le v primeru nedostopnosti sveže zelenjave izven sezone, neustrezne dostave in pomanjkanja kuhinjskega kadra.
- Večina zavodov v jedilnike občasno vključuje polpripravljene, gotove in/ali instant jedi, le slaba desetina je takih, ki teh izdelkov sploh ne uporablja.
- Zelo malo zavodov opravlja samonadzor nad implementacijo smernic, prav tako zelo malo zavodov načrtuje jedilnike z uporabo metode priporočenega števila enot, še zlasti pa se ne poslužujejo računalniških programov za hranilno in energijsko ovrednotenje (npr. OPKP ali Šolski lonec), ki je poleg kemijske analize obroka najboljša metoda za hranilno in energijsko vrednotenje jedilnikov. Zaradi tega zavodi nimajo povratne informacije, v kolikšni meri se oddaljujejo od idealnega, uravnoveženo sestavljenega jedilnika.
- Ponekod imajo zavodi probleme s prostorskimi omejitvami in/ali s premajhnim številom zaposlenih v kuhinji, kar lahko pomembno vpliva na kakovost priprave obrokov in končno ponudbo. Prav tako se obseg zahtev in pričakovanj v zvezi z organizacijo prehrane povečuje tudi na ravni vodij/organizatorjev prehrane. Zato so mnenja, da veljavni kadrovske normativi za delovno mesto organizatorja/vodje prehrane za potrebe pravilne uravnovežene sestave jedilnikov, kvalitete živil, priprave obrokov in izvajanje številnih diet ne zadoščajo več.
- Kuharjem (tehnično osebje) velikokrat ni omogočeno izobraževanje, zaradi česar je njihovo znanje o načinu priprave hrane lahko pomanjkljivo. Razlog je v nesistemskem zagotavljanju finančnih virov za njihovo izobraževanje ter v nadomeščanju kadra v primeru njihove odsotnosti. Poleg tega je ponudba primernih izobraževanj zelo skromna, prav tako s tem povezanih informacij.
- Zavodi se srečujejo s pretežno slabim odzivom lokalnih ponudnikov, še zlasti s področja ekološke ponudbe. Poleg tega lahko visoka cena lokalno pridelanih živil in/ali ekoloških živil omejuje izbor živil za jedilnike. Zelo oddaljeni zavodi imajo lahko še večje težave z dobavitelji, saj za dobavitelje ekonomsko niso zanimivi.
- Zavodi s pripravo diet večjih težav nimajo, pogosto izpostavljajo problem nabave dietnih živil, predvsem pri nabavi manjših količin. Težave so lahko prav tako glede slabe ponudbe, pri kombinaciji različnih diet ter izpolnitvi pogojev po posebnem ločenem prostoru (v primeru alergijskih diet). Navajajo tudi pogosto nenatančno opredelitev diet v zdravniških potrdilih, kar otežuje njihovo vpeljavo.
- Zavodi se večinoma pozitivno odzivajo na strokovno spremljanje s svetovanjem, pozitivne izkušnje s spremljanjem in svetovanjem pa imajo tudi izvajalci strokovnega spremljanja z NIJZ. Zavodi po pregledu prejmejo strokovno mnenje za njihov zavod, pogosto pa se v okviru možnosti glede svetovanja in ukrepov dogovorijo že ob samem obisku zavoda.

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

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

- Zavodom svetujemo, da v letnih delovnih načrtih opredelijo konkretne dejavnosti, s katerimi se bo spodbujalo zdravo prehranjevanje in kultura prehranjevanja. Te dejavnosti naj bodo opredeljene na osnovi ugotovljenega stanja na zavodu oz. naj odgovarjajo zaznanim problemom. Z letnim delovnim načrtom naj se tudi konkretno opredelijo cilji, aktivnosti in izdelki ter terminski načrt za njihovo izvedbo. Ob tem predlagamo, da zavodi opredelijo v načrtih tudi vse aktivnosti, ki jih sicer izvajajo v okviru drugih projektov: npr. projekta Tradicionalni slovenski zajtrk in Sheme šolskega sadja in zelenjave.
- Zavodom svetujemo, da se pri zagovorništvu načrtovanja in ponudbe zdravih obrokov sklicujejo na Zakon o šolski prehrani (Ur. l. RS, št. 3/13). Po tem zakonu se pri organizaciji šolske prehrane upoštevajo Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, ki jih je 11. avgusta 2010 potrdil Strokovni svet RS za splošno izobraževanje. Omenjene smernice temeljijo na strokovnih dokumentih, ki so bili v zadnjih letih sprejeti s strani Ministrstva za zdravje in so dostopni na njihovi spletni strani. V pomoč so lahko tudi strokovna mnenja izvajalcev strokovnega spremljanja, v primeru dodatne pomoči pa se lahko obrnejo tudi na Območne enote NIJZ.
- Zavodom, ki nimajo pogojev za izvajanje organizirane prehrane, predlagamo, da nabavo, pripravo ter razdeljevanje obrokov s pogodbo prenesejo na drug vzgojno-izobraževalni zavod. Če zavod omenjene aktivnosti izjemoma s pogodbo prenese na zunanjega zasebnega izvajalca, svetujemo, da v pogodbi natančno določi pogoje, ki so skladni s Smernicami za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih oz. strokovnimi dokumenti (npr. omejitev odsvetovanih živil v obrokih oziroma zavod sam sestavlja jedilnike, izvedbo prevzame zunanji izvajalec). Predlagamo, da se izvajanje pogodbenih določil redno preverja in pisno opozarja na odstopanja z zahtevo po odpravi pogodbenih kršitev. V primerih, ko zavod nima vpliva na izbor živil se pogosto dogaja, da zunanji izvajalec zaradi ekonomskih in drugih razlogov izbira neustrezne prehranske izbire za otroke oz. mladostnike.
- Zavodom svetujemo, da poskušajo čim bolj usklajevati objavljene jedilnike z dejanskimi ter navajajo jedi v le-teh tako, da bo možno razbrati glavne sestavine jedi, ekološka živila, živila iz lokalne ponudbe ter kaj se smatra kot del obroka in kaj kot del celodnevne ponudbe. Svetujemo tudi izpeljanke posameznih dietnih jedilnikov, ki bodo na voljo kuharskemu osebju in informacija zavodu, v kolikšni meri se dietni jedilnik oddaljuje od idealnega jedilnika.
- Vsi zavodi naj skozi celoten dan omogočijo stalen dostop do pitne vode (npr. iz pitnikov) in/ali nesladkanih napitkov ter v skladu z možnostmi tudi do zelenjave in/ali

sadja. Predlagamo, da se postopoma povsem omeji ponudba sladkanih pijač (sadni sirupi, ledeni čaji, nektarji...), sladkega pekovskega peciva, sladkanih mlečnih desertov in sladkarij, saj to vodi k želji po še bolj sladkem okusu, posledični neješčnosti in pretirani izbirčnosti otrok. Kot alternativa naj se ponudijo izdelki brez ali z manj sladkorja¹, slajeni npr. z manjšo količino medu z dodatkom svežega sadja, ki jih v okviru zmožnosti pripravi zavod sam. S tem se lahko zavod izogne tudi nepotrebnim aditivom.

- Za živila, prinesena od doma (npr. doma pripravljene namazi, napitki, gotova živila), osebe zavoda ne more prevzemati polne odgovornosti (s higienskega vidika, z vidika zagotavljanja hladne verige), zato se prinašanje živil od doma močno odsvetuje. Prav tako prineseno živilo (tako doma pripravljeno kot kupljeno-predpakirano) lahko bistveno vpliva na razmerje med energijskim in hranilnim deležem hranil pri posameznem obroku, ustvarja ali pogloblja socialne razlike med otroci ter spodbuja neješčnost in izbirčnost otrok. Tveganje, ki ga predstavljajo prinesena živila, je lahko tudi alergijska reakcija otrok, ki imajo alergijo na določena živila. Zavodom zato svetujemo, da različna praznovanja (npr. rojstne dneve) organizirajo skozi družabne igre, rajanja, ples ipd.
- Jedilniki naj se ne bi ponovili v manj kot treh tednih oz. v 21 dneh. Zavodom svetujemo večjo pestrost izbranih jedi in živil v enem tednu. Pestrost se lahko izboljša tudi z možnostjo izbire različnih vrst solate ali različnih vrst kruha (črn, ajdov, polnozrnat, graham, pirin ipd.) ter z uvajanjem novih jedi (npr. polnozrnati izdelki), ki jih zavodi lahko vključujejo preko različnih predstavitev. Odsvetujemo prepogosto vključevanje istih živil oz. jedi, pa čeprav gre za drugačno obliko (primer: špageti ali peresniki), različne načine priprave (primer: pire krompir ali krompir v kosih) ali le za drugačno poimenovanje iste jedi. Predlagamo, da se tedensko načrtuje na primer kosilo: 1x polnozrnat testenine, 1x kosilo s prilogo krompir, 1x kosilo s kašo, 1x enolončnica s stročnicami, 1x kosilo z ribo.
- Naročilo in dobava sadja in zelenjave naj se organizira tako, da bo pozno spomladi, poleti in jeseni v čim večji meri vključena v jedilnike sezonska, sveža zelenjava in sadje, v zimskem času pa konzervirani izdelki, kot so npr. kislj repa, kislo zelje, vložena rdeča pesa ipd.
- Zavodi bi morali čim bolj omejiti tudi vključevanje industrijsko pripravljenega sladkega in slanega peciva, tort, izdelkov iz listnatega in kvašenega testa kot tudi klasično ocvrtih jedi zaradi njihove za zdravje neugodne sestave. Svetujemo tudi vključevanje priporočenih mlečnih izdelkov brez dodanega sladkorja (npr. navadnih jogurtov namesto sladkanih sadnih jogurtov).
- Zavodom svetujemo, da za pripravo jedi ne uporabljajo dehidrirane zelenjave, jušnih kock in koncentratov, ki praviloma vsebujejo veliko soli in ojačevalce okusa (npr. mononatrijev glutaminat), omeji pa naj se tudi uporaba polgotovih in gotovih jedi (npr. konzervirane omake, mesne jedi ipd.) zaradi njihove običajno manj kakovostne sestave in posledične višje vsebnosti aditivov. V teh izdelkih je pogosta višja vsebnost

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

živalskih maščob, pa tudi nasičenih (trdnih) rastlinskih maščob, vključno s palmino in kokosovo maščobo, tudi kot posledica (večkratne) uporabe za cvrtje.

- Zavodom svetujemo, da se pri pripravi jedilnikov izogibajo živilom, ki vsebujejo več aditivov, saj so ti pogosto dodani manj kakovostnim in hranilno »praznim« živilom, predvsem z namenom, da so privlačni za otroke (uporaba različnih barvil, arom, stabilizatorjev). Med njimi so še posebej manj primerni tisti, ki so obarvani z umetnimi barvili (E 102 – E 151), aromatizirani ali slajeni z umetnimi sladili (E 420, E 421, E 950 – E 968), z dodanimi ojačevalci okusa (E 620 – E 633). Običajno so taki izdelki tudi preslani (nad 1 g soli / 100g izdelka).
- Glede mesnih izdelkov iz homogene zmesi (npr. salame, hrenovke, paštete) priporočamo, da se jih v jedilnike vključuje le občasno. Taki izdelki so poleg soli in maščob tudi vir nitritov / nitratov (sicer nujnih konzervansov) in fosfatov (stabilizatorji, vežejo vodo). Višje vsebnosti fosfatov v anorganski obliki (motijo absorpcijo kalcija, kar je pri otrocih, ki rastejo, še posebej pomembno) najdemo tudi v predelanih izdelkih iz sira (npr. topljeni sir, sirni namazi), za katere priporočamo, da so na jedilniku zgolj izjemoma.
- Predlagamo, da zavodi vsaj 1-krat letno opravijo samonadzor glede uresničevanja smernic v praksi, izpeljejo popravke glede na zaznana odstopanja, in jih tudi zabeležijo. Možnosti za samonadzor je več: samoevalvacijski vprašalnik na Šolskem loncu, evalvacijski vprašalnik v smernicah, pogostost vključitve priporočenih in odsvetovanih živil v mesečnem jedilniku.
- Predlagamo redno izvajanje anket (vsaj 1-krat letno), s katerimi se preverja stopnja zadovoljstva učencev oziroma dijakov in njihovih staršev s ponujeno prehrano v zavodu. Predlagamo pa tudi, da zavodi 3-krat letno hranilno in energijsko ovrednotijo vsaj en naključno izbran sezonski tedenski jedilnik (npr. zimski, spomladanski in jesenski) s pomočjo dostopnih računalniških programov (npr. Šolski lonec <http://solskilonec.si/> ali OPKP <http://www.opkp.si/>), ugotovitve in posledično izvedene popravke jedilnikov pa zabeležijo. Omenjeno ovrednotenje nudi zavodu informacijo, v kolikšni meri se oddaljuje od energijsko in hranilno idealnega jedilnika. Svetujemo tudi, da se vsi omenjeni izsledki odrazijo v aktivnostih, ki se opredelijo v letnem delovnem načrtu zavoda ter pri načrtovanju jedilnikov, s čimer se bo spodbujalo zdravo prehranjevanje.
- Transport v dislocirane enote ali naročilo rib brez kosti pogosto prinaša določene omejitve, ki pa ne smejo vplivati na kakovost jedilnika. Predlagamo, da se npr. v primeru rib pripravi jedi, kot so ribji brodet oz. druge jedi, ki v recepturi vsebujejo ribo. Ribe se lahko v obliki npr. pripravljenih ribjih namazov tudi pogosteje vključijo v malice.
- Zavodom, ki pripravljajo obroke za več naročnikov (zunanji naročniki, kot so domovi za starejše, delovne organizacije oz. drugi vzgojno-izobraževalni zavodi) predlagamo, da preverijo ali morda to ne vpliva na kakovost ponudbe ali na neskladnost režima prehranjevanja, opredeljenega v prehranskih smernicah. V takih primerih je treba najprej zagotoviti skladnost prehrane s strokovnimi usmeritvami na primarnem zavodu.
- V nekaterih zavodih se tehnično osebje v kuhinji zelo redko izobražuje oz. se sploh ne izobražuje. Predlagamo, da vodstvo zavodov v okviru finančnih in kadrovskih

možnosti omogočijo zaposlenim v kuhinji ustrezno redno dodatno izobraževanje/usposabljanje o pridobitvi znanj glede zdravega načina prehranjevanja oziroma ustreznega načina priprave hrane. Neredko zavodi tehnično osebje v kuhinji izobražujejo prek internih izobraževanj (s strani organizatorja oz. vodje prehrane), kar je zelo priporočljivo, saj zaposleni najbolj poznajo konkretno problematiko v zavodu.

- Delovanje skupine za prehrano se je izkazalo kot ustrezno sredstvo za usklajevanje različnih interesov z načeli zdrave prehrane. Zavodom, ki skupine nimajo ali deluje neformalno, svetujemo njeno formalno imenovanje s predlaganimi člani, mandatom in načinom sestajanja. Svetujemo tudi, da se na srečanjih skupine vedno oblikujejo pisni sklepi.
- **Zavodom svetujemo, da v okviru svojih zmožnosti in dogovorov v okviru strokovnega spremljanja upoštevajo in udeležujejo predloge za izboljšave, opredeljene v strokovnih mnenjih, ki jih izdajajo strokovnjaki območnih enot NIJZ ter spremljajo spletni portal <http://solskilonec.si/>, ki je vzpostavljen kot osrednje podporno okolje za izvajanje prehranskih smernic.**
- Zavodom svetujemo, da v čim večji meri vplivajo na ustrezen izbor živil tako, da:
 - javno naročilo izvede skupaj več manjših zavodov, saj je lahko priprava in izvedba javnega naročila obsežno in zahtevno dejanje, poleg tega lahko tako vplivajo na prihranek časa in ugodnejšo ponudbo zaradi večjih količin,
 - pripravijo nabor živil ter skladno s količinami smiselno oblikujejo sklope ter istočasno izločijo (skladno z ZJN-3) živila, ki so lokalna in sezonska,
 - oblikujejo dodatna merila za doseganje višje kakovosti živil z jasno opredeljenimi shemami kakovosti (npr. ekološka proizvodnja),
 - oblikujejo dodatna merila glede hranilnih vrednosti in vsebnosti aditivov (npr. manj soli, manj sladkorja, manj maščob itd. s predhodno določitvijo osnovne zahteve glede soli, sladkorja, maščob/100 g živila)
 - z analizo lokalnega trga pridobijo sezname preverjenih lokalnih dobaviteljev oz. izkoristijo možnosti, ki jih nudijo naslednji ukrepi:
 - Shema šolskega sadja in zelenjave
<http://www.shemasolskegasadja.si/pridelovalci/seznam-potencialnih-dobaviteljev-v-sss>
 - Tradicionalni slovenski zajtrk
<http://tradicionalni-zajtrk.si/ponudniki/>
 - razvid ponudbe kmetij na spletnih straneh KGZS
<http://www.kgzs.si/GV/Aktualno/V-srediscu/Novica/smid/402/ArticleID/103.aspx>
- Zavodom svetujemo tudi, da pri naročanju živil v čim večji meri uporabljajo:
 - Priročnik z merili kakovosti za živila v vzgojno izobraževalnih ustanovah (MZ, 2008)
[http://www.mz.gov.si/si/medijsko_sredisce/novica/browse/2/article/698/5805/27ffce8a04/?tx_ttnews\[year\]=2008](http://www.mz.gov.si/si/medijsko_sredisce/novica/browse/2/article/698/5805/27ffce8a04/?tx_ttnews[year]=2008)
 - Priporočila za javno naročanje živil (MKGP, 2013)
http://www.mko.gov.si/fileadmin/mko.gov.si/pageuploads/podrocja/Kmetijstvo/Promocija_SI_kmetijstva/priporocila_JN_zivil.pdf

- Priporočila za zeleno javno naročanje ekoživil (ITR, 2011)
http://www.itr.si/uploads/rs/2b/rs2bWUqSxIPig3SptTQQ-A/Priporocila-ZeJN-2011_ITR.pdf
- Za uspešno udejanjanje smernic je pomembno dobro informiranje staršev o izvajanju organizirane prehrane v zavodu. V zvezi s tem svetujemo, da zavodi že na prvem informativnem srečanju seznanijo starše, kako je poskrbljeno za prehrano njihovih otrok, da so obroki načrtovani v skladu smernicami zdravega prehranjevanja, katere vse podporne projekte in programe s področja prehrane izvaja zavod ipd. Ključno je, da starši podprejo prizadevanja zavoda pri uresničevanju zdravih prehranjevalnih navad.

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Telefon: + 386 1 2441 400

E-pošta: info@nijz.si

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

