


zakuhajmo **PRAVO IZBIRO**



**Priročnik s povzetkom
prehranskih smernic
za ponudnike študentske prehrane**



ZAKUHAJMO PRAVO IZBIRO

Priročnik s povzetkom prehranskih smernic za ponudnike študentske prehrane

Avtorji besedila:

Matej Gregorič, Rok Poličnik, Simona Mušič, Gordana Toth, Vida Fajdiga Turk

Vsebinski pregled:

Katja Povhe Jemec, Srečko Koklič, Tomaž Vozelj

Oblikovanje:

Andreja Frič

Fotografije jedi:

Restavracija Tartuf, Mali Trg 3a, Ljubljana

Fotografije:

Shutterstock

Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana v sodelovanju s Turistično-gostinsko zbornico Slovenije, Dimičeva 13, Ljubljana

Kraj in leto izdaje:

Ljubljana, 2021

Elektronska izdaja.

Besedilo ni lektorirano.

Publikacija je dostopna na spletni strani www.nijz.si in www.tgzs.si

Zaščita dokumenta

© 2021 NIJZ

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



KAZALO

1. PRIROČNIKU NA POT	5
2. NA KRATKO O POMENU PREHRANE ZA ZDRAVJE ŠTUDENTOV	6
3. KAKO PRAVILNO IZBRATI ŽIVILA	7
4. KAKO UČINKOVITO SHRANJEVATI ŽIVILA	12
5. KAKO SESTAVITI URAVNOTEŽEN OBROK	13
6. KAKO OBLIKOVATI USTREZNO VELIKOST PORCIJE	15
7. KAKO POSTATI PONUDNIK SUBVENCIONIRANE ŠTUDENTSKE PREHRANE	19
7.1 Prehranske zahteve	19
7.2 Priporočila za pripravo jedi	20
7.3 Dodatna merila za posamezne jedi	21
7.4 Nadgradnja sistema subvencionirane študentske prehrane s certifikatom »Prava izbira«	23
7.5 Drugi koristni napotki	24
8. KAKO KUHATI BOLJ ZDRAVO	25
8.1 Priporočeni postopki toplotne obdelave	25
8.2 Predlogi za zgoščevanje jedi	28
8.3 Predlogi za začinjanje jedi	29
8.4 Predlogi za vključevanje zelenjave	30
9. LITERATURA	32
PRILOGA 1	33
PRILOGA 2	34



1. PRIROČNIKU NA POT

Študenti podobno kot ostala odrasla aktivna populacija zdravim prehranskim izbiram ne namenajo velike pozornosti ali pa jim ne sledijo zaradi ekonomskih razlogov, časovne stiske, premajhne dostopnosti ali še vedno premajhnega poznavanja pomena zdrave prehrane.

Država želi zagotavljati študentom subvencionirano študentsko prehrano za krepitev zdravja v okviru gostinske ponudbe in s tem prispevati h kakovostnejšemu študiju. Ta ukrep ima sicer veliko prednosti, vendar pa so študentski obroki pogosto preveliki, nekakovostni ter pripravljeni na neustrezen način. Pogosto se dogaja, da študentje v dnevnem obroku zaužijejo preveč energije, nekakovostnih maščob, soli in sladkorja ter obenem premalo zelenjave. Zato je treba več pozornosti nameniti redni prehrani študentov, kakovosti subvencionirane študentske prehrane, ponudnikom pa pri njenem zagotavljanju omogočiti strokovno podporo.

Ministrstvo za zdravje je že s prvim nacionalnim programom prehranske politike sprejelo Smernice zdravega prehranjevanja za študente, ki postavljajo standard za ponudnike prehrane. Spodbujanje ponudbe zdravju koristnih obrokov v gostinstvu, s povečevanjem deleža kakovostnih lokalno in ekološko pridelanih živil, je tudi del prizadevanj novega nacionalnega programa Dober tek Slovenija. Posebno pozornost temu posvečamo v razpisnih pogojih in merilih za izbiro ponudnikov subvencionirane študentske prehrane, pa tudi s programom trajnostne strokovne podpore ponudnikom. Verjamemo, da bomo s ciljanimi ukrepi spodbudili bolj kakovostno ponudbo obrokov, njihov izbor ter posledično boljše prehranjevalne navade, ki bodo prispevale k boljšemu zdravju naših študentov ter k njihovi večji storilnosti in uspešnosti pri študiju. Priročnik, ki je pred vami, ponuja praktične ideje za zdrave, okusne, preproste in uravnotežene obroke, s tem pa tudi možnosti za lažje udejanjanje smernice zdravega prehranjevanja za študente.

Predstavlja tudi osnovo za vse, ki bi si želeli zagotavljati višji nivo prehranske kakovosti študentskih obrokov in s tem pridobiti certifikat zdravju koristnega obroka – »Prava izbira«. Verjamemo, da bo zanimanja veliko, saj bo certifikat pomenil dodano vrednost ter večjo prepoznavnost in konkurenčnost v gostinstvu in turizmu.

2. NA KRATKO O POMENU PREHRANE ZA ZDRAVJE ŠTUDENTOV



Čeprav zanimanje za zdravo prehrano narašča, večina študentov zanjo nima zadostne motivacije, ali pa ni na voljo primerne ponudbe s kosili. Najpogostejša ovira so neprilagojeni urniki in pomanjkanje časa zaradi študijskih obveznosti ali študentskega dela. Ob vsem tem tudi nimajo motivacije ali časa za redno telesno vadbo. Velik delež študentov se zato sooča s prekomerno telesno maso ali celo debelostjo, veliko pa jih ima tudi že povišan krvni tlak, holesterol, trigliceride in krvni sladkor, kot posledico nezdravega življenjskega sloga.

Pričakovali bi, da bo študentska populacija veliko bolj izražala pozitiven odnos do zdrave prehrane. Žal pa raziskave kažejo, da se študenti, podobno kot odrasli, prehranjujejo pretežno nezdravo. Zaskrbljujoče je, da zaužijejo premalo zelenjave in preveč maščob, od dnevnih obrokov se najpogosteje odrečejo zajtrku, in imajo izrazito neustrezen ritem prehranjevanja. Številni se prehranjujejo enolično in uživajo kalorično bogato in hitro pripravljeno hrano.

Danes v gostinski ponudbi prevladujejo cenovno dostopni obroki, ki so po sestavi in energijski vrednosti prehransko neugodni. Vsebujejo veliko maščob, soli in sladkorja ter s pogostim uživanjem ne prispevajo k uravnoteženi prehrani. Če želimo podpreti zdravje študentov, je treba prehrano čim bolj prilagoditi njihovim potrebam, in sicer tako količinsko, kot tudi po sestavi in razmerju vsebovanih sestavin. Neustrezno prehranjevanje lahko vodi na eni strani v presežke ali primanjkljaje zaužite energije in na drugi v hranilno podhranjenost, celo v primeru energijskih presežkov. Vse to se odraža na slabšem počutju in razpoloženju, storilnosti in nenazadnje na slabšem zdravju. Nasprotno pa lahko zdrave prehranske izbire pomembno vplivajo na boljše počutje in večjo storilnost ter posledično na bolj učinkovit študij. Pomembno je, da s primerno izbiro prehransko ustrežnejših živil in postopkov priprave hrane omogočimo študentom čim bolj zdrave obroke.

3. KAKO PRAVILNO IZBRATI ŽIVILA

Ključni vodili pri izboru živil sta pogosto cena živil in naše finančne zmožnosti. Poleg tega načelno drži, da brez kakovostnih sestavin ni možno sestaviti kakovostnega in uravnoveženega obroka. Zavedajmo se, da lahko s preišljenim izborom vplivamo na izbor cenovno dostopnih živil, ki so hkrati zdravju koristna.





Vse se začne s preudarno izbiro živil

- **Čim večkrat izberite osnovna živila in surovine** (npr. meso z odstranjeno vidno maščobo, ribe, jajca, pusto mleko, zelenjavo, sadje, stročnice) **ter iz njih pripravite zdrave obroke.**
- **Čim redkeje izberite industrijske izdelke oziroma dajte prednost prehransko ustrežnejšim** (npr. pustim mlečnim izdelkom, pustim mesnim izdelkom, z vitamini, minerali, vlakninami obgatenim izdelkom). Bolj je živilo tehnološko obdelano, večje so izgube vitaminov in mineralov, več aditivov in konzervansov vsebuje, manj zdravo izbiro predstavlja.
- **Ne izbirajte polpripravljenih ali že pripravljenih jedi** (npr. instant juh, konzerviranih omak). Pogosto so **vir dodane soli, skritih nekoristnih maščob** in drugih nepotrebnih dodatkov.
- **Preverite poreklo in prednostno izberite sezonske pridelke. Tako izbrana zelenjava in sadje imata višjo hranilno vrednost in sta lahko tudi cenovno ugodnejša izbira.**

Sadje, zlasti pa zelenjava, pridelana v naši bližini, sta obrabljena dan ali dva prej, preden končata na našem krožniku. Ker se običajno obirata/pobirata kasneje, ko sta bolj optimalno dozorela, razvijeta bolj poln okus, več mineralov, zlasti pa vitaminov oziroma pomembnih zaščitnih snovi. Zaradi kratkih dobavnih poti lokalna hrana tudi bolje ohrani vitamine, kot če bi prihajala od daleč. Zaradi bližine pridelave pogosto tudi ni treba uporabljati sredstev za podaljševanje svežine, kar je tudi pomemben dejavnik pri našem zdravju. Zato lahko z izbiro sezonske in lokalne hrane še dodatno hranilno obogatimo obroke.

- **Oskrbite se sprti s čim bolj svežimi in zdravimi živili. Ne ustvarjajte si pretiranih zalog, saj z njimi povečujete kalo in zavržke hrane.**

Živila imajo omejen rok uporabe, s časom hrambe pa tudi izgubljajo na kakovosti in prehranski vrednosti. Živil ne hranite do skrajnega roka uporabnosti. Uporabite pravilo »prvo dostavljeno – prvo uporabljeno«.

Rok uporabnosti je na izdelkih označen kot:

- a) uporabno najmanj do, kar pomeni, da lahko živilo uporabimo tudi po preteku tega datuma (če ne kaže sprememb, ki bi pomenile kvar);
 - b) datum uporabe (porabiti do), kar pomeni, da živila po preteku tega datuma v nobenem primeru ne smemo več uporabiti (sem sodijo hitro pokvarljiva živila, kot so na primer meso, mleko ...).
- **Pri izbiri živil, ki vsebujejo več maščob, dajte prednost:**
 - o tistim **z manjšo vsebnostjo nekoristnih maščob** (npr. manj mastnim mlečnim izdelkom, pustemu mesu z odstranjeno vidno maščobo);
 - o tistim **z večjim deležem zdravju koristnih maščob** (npr. z vsebnostjo repičnega (oljne ogrščice), sončničnega, sojinega, oljčnega olja, ...).
 - Pri izbiri živil s sladkorejm **dajte prednost tistim z manjšo vsebnostjo sladkorja** (npr. omakam, namazom ali posipom). Bodite pozorni, da **morda sladkorji niso nadomeščeni s sladili**, saj tak izdelek prav tako ne predstavlja koristne izbire.
 - **Izbirajte manj slana živila tako, da preverite hranilno tabelo na embalaži živila in izberite tiste z nižjo vsebnostjo soli** (npr. manj slane pekovske izdelke, manj slane sire ...).



Tabela 1: Usmeritve za izbor prehransko ustrežnejših živil

VRSTA ŽIVILA	PRAVE IZBIRE	MANJ PRIMERNE IZBIRE
MESO	mlada pusta govedina, teletina, svinjska ribica, nemastno svinjsko stegno, perutnina . . . z odstranjenimi vidnimi maščobami	hrenovke, mesni sir, pleskavice, klobase, mesni pripravki in drugi mesni izdelki s homogeno strukturo in višjo vsebnostjo maščob
RIBE	sardele, skuše, postrvi, sardoni, losos, oslič, morski list ...	ribje palčke in drugi podobni izdelki s homogeno strukturo
MOČNATE JEDI	svajlji, štruklji, cmoki in podobne jedi iz vzhajanege testa, nemastne jedi iz vlečenega testa, kruhovi cmoki, skutni žličniki ...	ocvrte priloge in priloge z zabelo, mastne jedi z listnatim testom ...
ŽITNI IZDELKI	polnozrnati kruh in pekovski izdelki, polnozrnate testenine in njoki, rjavi (integrirani, nebrušeni) ali parboiled riž, pira, polnozrnati zdrob, polnozrnata polenta, polnozrnata mešanica za testo (pizze) ...	beli kruh in pekovski izdelki, beli (poliran) riž in testenine iz bele moke
MLEKO IN MLEČNI IZDELKI	posneto mleko, navadni posneti jogurti, kisló mleko, skyr, kefir, pinjenec, skuta, pusti siri ...	polnomastno mleko in polnomastni mlečni izdelki, sadni jogurti in sladki mlečni deserti
JUHE	vse vrste juh iz svežih surovin (zelenjavne, telečje, kostne, iz puste govedine, . . .) z dodatkom zmerne količine soli in naravnih začimb/zelišč ali zelenjave	vse vrste mastnih juh, ki vsebujejo temno prežganje, instantne juhe, juhe iz jušnega koncentrata (jušne kocke), kremne juhe z dodatkom večjih količin smetane
MAŠČOBE	olja z ugodno maščobno-kislinsko sestavo, kot so olje oljne ogrščice, sojino olje, oljčno olje, ekstra sončnično olje, maslo, margarina, jogurt . . .	svinjska mast, zaseka, kokosova, palmína mast, kakavovo maslo, industrijski maščobni preliví ...
ZELENJAVA	prednost imajo sezonske sveže solate različnih vrst in barv ter kisló zelje in kislá repa ter v času sezonske odsotnosti tudi globoko zamrznjena zelenjava	konzervirana zelenjava v pločevinkah z dodano soljo ter solate z industrijskimi maščobnimi preliví
SADJE	vse vrste sezonskega svežega sadja, sadni krožniki, sadne kupe	kompoti v pločevinkah ter sadni izdelki z dodanim sladkorjem
PIJAČE	voda, mineralna voda, zeliščni čaji, limonada, žitna kava, razredčeni sadni sokovi s 100-odstotnimi sadnim deležem	vse sladkane gazirane pijače, nektarji, sadne pijače, ledeni čaji ...
ZAČIMBE	vse vrste naravnih začimb in zelišč	industrijske začimbne mešanice s soljo in ojačevalci arom (jušni koncentradi, slane začimbne mešanice in podobno)

Povzeto po: Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih (2005) in Prehrana na delovnem mestu (2017)

Naslednja preglednica je lahko v pomoč pri izbiri predpakiranih industrijskih izdelkov, ki so si med seboj zelo podobni in se lahko med seboj pomembno razlikujejo v hranilni sestavi (npr. žitni izdelki). Znotraj posamezne kategorije primerjajte in izberite prehransko ustrežnejše izdelke z nižjimi vsebnostmi maščob, sladkorja in soli ter višjo vrednostjo prehranske vlaknine.

Tabela 2: Usmeritve za izbor prehransko ustrežnejših izdelkov

HRANA (g na 100 g izdelka)	Primerno za VSAKODNEVNO prehrano	Primerno za OBČASNO vključevanje v jedilnike	Primerno za REDKO vključevanje v jedilnike
Maščobe	< 3	3–20	> 20
Nasičene maščobne kisline	< 1	1–5	> 5
Sladkor	< 5	5–15	> 15
Sol	< 0,3	0,3–1,5	> 1,5
Prehranska vlaknina	> 6	3–6	< 3

PIJAČA IN NAPITKI (npr. ledeni čaj, mlečni napitki) (g na 100 ml napitka)	Primerno za VSAKODNEVNO prehrano	Primerno za OBČASNO vključevanje v jedilnike	Primerno za REDKO vključevanje v jedilnike
Maščobe	< 1,5	1,5–10	> 10
Nasičene maščobne kisline	< 0,75	0,75–2,5	> 2,5
Sladkor	< 2,5	2,5–6,3	> 6,3
Sol	< 0,3	0,3–1,5	> 1,5

Povzeto po: Prehranski semafor. Zveza potrošnikov Slovenije



4. KAKO UČINKOVITO SHRANJEVATI ŽIVILA



Obstojnost živil podaljšamo tako, da z ustreznim skladiščenjem preprečimo neželene biološke, kemijske in fizikalne spremembe.

Pri pakiranih živilih sledimo navodilom in pogojem proizvajalca na embalaži.

Dejavniki uspešnega shranjevanja živil so: temperatura, vlažnost zraka, sestava zraka, čas shranjevanja ter izpostavljenost svetlobi.

Priporočljiva so ločena skladišča, v katerih lahko uravnavamo temperaturo, jih lahko zračimo in uravnavamo vlažnost (pri skladiščenju sadja mora biti vlažnost čim višja, pri skladiščenju moke pa čim nižja).

Shranjujemo le zdrava in čista živila ter pri razvrščanju upoštevamo kroženje živil; praviloma najprej porabimo tista živila, ki smo jih nabavili prej. Uporabimo pravilo »prvo dostavljeno – prvo uporabljeno«.

V hladilnikih/hladilnici temperaturo in čas hrambe prilagodimo vrsti hranjenih skupin živil in živila ustrezno zavarujemo pred izgubo vlage.

Nagnite plodove in pokvarjena živila sproti odstranjujemo.

Ne ustvarjamo si pretiranih zalog hrane. Živila imajo omejen rok uporabe, s časom hrambe pa tudi izgubljajo na kakovosti in prehranski vrednosti. Rok uporabe je odvisen od sestave živil, načina embaliranja ter pogojev skladiščenja.

Živila, ki imajo močan vonj, shranjujemo ločeno in/ali v tesno pokritih posodah.

Za optimalno delovanje hladilnih naprav je pomembno, da le te niso pretirano založene in da zrak med živilami kroži.

Za učinkovito skladiščenje je pomembno voditi evidenco o vrsti in količini shranjenih živil ter njihovem času hranjenja.

5. KAKO SESTAVITI URAVNOTEŽEN OBROK

Pomembna faza načrtovanja prehrane je pravilna zgradba jedilnika po principu prehranskega krožnika, ki v glavnih obrokih vključuje v ustreznih razmerjih živila iz vseh treh skupin:

- **Beljakovinska živila** (meso, perutnina, ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki ter stročnice), ki nas oskrbijo z beljakovinami in nekaterimi vitamini in minerali.
- **Ogljikohidratna živila** (kaše, kruh, testenine, riž in drugi žitni izdelki, krompir), ki nam dajo predvsem energijo v obliki škroba, v primeru polnozrnatih izbir pa tudi nekatere minerale, vitamine in prehransko vlaknino.
- **Zelenjava** (solate, zelenjavne priloge) in **sadje** (sadeži, sadna solata), ki vsebujeta predvsem vitamine, minerale, prehransko vlaknino in antioksidante.

Možnosti za zamenjavo živil znotraj skupin je več kot dovolj. Čim več jedi vključimo v obrok, bolj je ta gastronomsko bogat. Le tako raznolik bo tudi zagotavljal vse potrebne snovi za naše zdravje.



Za študentsko kosilo je tudi pomembno, da manj koristne maščobe (maslo, mast) nadomestijo **koristna kakovostna olja**.

Pomembno sporočilo krožnika je tudi, da je **glavna pijača voda ali nesladkan čaj**. Koncept krožnika priporoča izogibanje umetno sladkanim pijačam.

Ob upoštevanju, da zaužijemo v povprečju štiri obroke dnevno, naj bi študentsko **kosilo predstavljalo 25–35 % dnevnega energijskega vnosa**. Če v tem izračunu upoštevamo dnevne energijske potrebe povprečnega študenta, naj bi **energijska vrednost kosila znašala med 2510 kJ (600 kcal) in 4393 kJ (1050 kcal)**.



Tabela 3: Priporočene energijske vrednosti za študentsko kosilo (v kJ/ kcal), ločeno po spolu

Študenti	Priporočene energijske vrednosti za študentsko kosilo	
		
KOSILO	3150 kJ (750 kcal) – 4410 kJ (1050 kcal)	2520 kJ (600 kcal) – 3528 kJ (840 kcal)

Povzeto po: Hlastan in sod, 2008

Glede na različne fiziološke potrebe študentov in s ciljem zmanjševanja ostankov hrane je **smiselno načrtovati in ponujati energijsko različne obroke oziroma različice manjših in večjih porcij**. V primeru potreb po energijski obogatitvi obrokov se lahko obroku doda npr. sadje ali kos kruha, ki ga lahko študent vzame s seboj.

Kako ravnati v primeru brezmesnih obrokov?

V primeru, da želimo ponuditi brezmesni študentski meni, je potrebno skrbno načrtovanje glede izbire vključenih živil. Odstranitev mesa z jedilnika brez ustrezne zamenjave ni primerna. Za doseganje uravnoteženosti jedilnika je zato treba **meso** na jedilniku **zamenjati z enakovrednimi količinami mlečnih izdelkov, jajc, stročnic in žit oziroma jedi iz teh živil**. Ob tem je treba poznati izkoristljivost hranil in sestavo nadomestnih živil, s ciljem doseganja potreb po nekaterih kritičnih, vendar nujno potrebnih hranilih.

V primeru sestave veganskega jedilnika, ki ne vključuje nobenih živil živalskega izvora (poleg mesa tudi ne mleka, mlečnih izdelkov, jajc in rib), je potrebna še toliko večja pazljivost. Stročnice so dobra alternativa, saj vsebujejo veliko beljakovin, ki pa so težje prebavljive, zato jih kuhamo dlje. Ker so te beljakovine manj vredne, jih moramo zaužiti več ali jih kombinirati z drugimi beljakovinami. Izjema je soja, ki vsebujejo beljakovine z večjim izkoristkom.

Dobri rastlinski nadomestki za meso so:

- soja in druge stročnice (grah, leča, fižol, čičerika, bob, ipd.),
- z beljakovinami bogata predelana živila kot so tofu, tempeh, seitan (bodite pozorni na količino soli),
- žita (rjavi riž, bulgur, oves, ječmen, ajda, kvinoja, ipd.),
- različni oreški in semena.

Primeri kombinacij rastlinskih živil z uravnoteženo aminokislinsko sestavo:

- koruza-riž-fižol,
- koruza-grah,
- leča-kruh.

Za **stročnice** velja, da jih **namakamo vsaj 12 ur**, najbolje čez noč, zjutraj pa jih odcedimo in splaknemo ter zatem kalimo do kosila. Za še večji učinek stročnice kalimo 24 ur. S tem se znatno **zmanjša vsebnost fitinske kisline v živilih in posledično izboljša razpoložljivost in absorpcija v živilih dostopnih vitaminov in mineralov**.

6. KAKO OBLIKOVATI USTREZNO VELIKOST PORCIJE

V naslednji fazi je zelo pomembno oblikovati ustrezno razmerje izbranih živil v študentskem obroku in določiti velikost porcije. Gostinske porcije so navadno preobilne s preveč mesa in maščob, kar vodi v prekomeren energijski vnos in posledično v prekomerno telesno maso. Pomembno je, da sledimo naslednjemu vodilu:

- **Zmernost v količini;**
- **Raznolikost v izboru živil;**
- **Uravnoteženost v sestavi.**

Velikost porcij in razmerje živil v posameznem obroku si lahko oblikujemo **s pomočjo okvirnih porcijskih normativov (Priloga 1)** ali **metode prehranskega krožnika**, ki je bolj praktičen pogled na to, koliko naj bi bilo živil na krožniku in je tudi namenjen ozaveščanju splošne javnosti o primernosti porcij.

Ključni cilj je, da znamo pravilno kombinirati različne skupine živil oziroma postaviti razmerja živil v obroku. Velikosti (npr. pesti) so okvirne, domače mere, ki nam pomagajo pri oceni velikosti (volumna) živil na krožniku. S konceptom zdravega krožnika pozitivno vplivamo tudi na ozaveščenost študenta glede ustrezne sestave obroka.

Uporaba manjših krožnikov ustvari občutek polnega krožnika. Večji krožnik daje občutek manjše porcije.



KORAK 1:

Krožnik si razdelimo na polovico in nato drugo polovico krožnika na četrtini. Uporabljajmo manjše krožnike (npr. premer 23 cm).



KORAK 2:

Polovica krožnika naj predstavlja zelenjava (količina zelenjave naj bo primerljiva z dvema stisnjenima pestema).

**KORAK 3:**

Četrtno krožnika naj predstavlja beljakovinsko živilo (meso, riba). Količina naj bo primerljiva z velikostjo vaše dlani brez prstov ter v debelini mezinca.



Prednost dajemo **sveži (tudi kuhani) zelenjavi** (npr. korenju, repi, zelju, ohrovту, cvetači, brokoliju) in **stročnicam** (npr. fižolu, grahu, bobu, čičeriki ...). V skladu z možnostmi naj bo zelenjava sezonska in lokalno dostopna. Lahko pa uporabite tudi zamrznjeno zelenjavo ali stročnice in kot zadnjo možnost konzervirane izdelke.



Svetujemo **puste vrste belega in rdečega mesa, jajca, mastne ribe, stročnice**. Primerno je tudi sveže mleto meso (brez dodatkov) ali mesni izdelki z vidno strukturo mesa in z manjšo vsebnostjo maščob in soli (npr. pečene puranje prsi).





Škrobno prilogo naj tvorijo žita in izdelki iz žit (testenine, kruh in pekovski izdelki), krompir, riž, pa tudi ajda, proso in koruza. Priporočamo čim **pogostejše vključevanje polnovrednih izbir** kot so različne kaše (ovsena, ajdova, prosena ...), polnozrnate testenine, polnozrnati njoki, polnozrnati zдроб, polnozrnata polenta, polnozrnate mešanice za testo (pizze) ter neoluščen, nebrušen ali parboiled riž, polnozrnati kruh ipd.

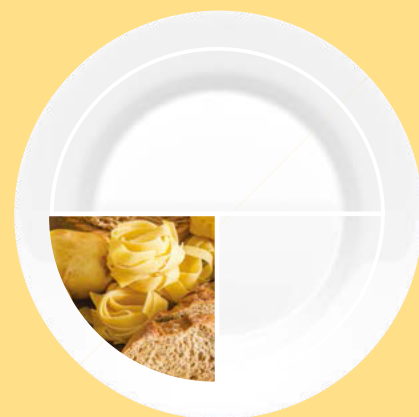
Če tako sestavljenemu krožniku dodamo še solato, je količina zelenjave na krožniku lahko posledično manjša (npr. le 1/3 krožnika). Solata naj vsebuje čim več sveže (sezonske, lokalne) in čim manj kuhane ali vložene zelenjave. Z različnimi barvami povečamo zanimanje zanjo.

Zabela naj vsebuje **zmerno količino soli in zdravju koristne maščobe**. Za hladne priprave jedi in solatne prelive kot zdravju koristne maščobe svetujemo nerafinirana in hladno stiskana olja, kot so ekstra deviško oljčno olje, ekstra sončnično olje, laneno olje ter v manjših količinah bučno olje.



KORAK 4:

Preostalo četrtino naj predstavlja škrobno živilo. Količina naj ustreza velikosti stisnjene pesti ene roke.



KORAK 5:

Obroku dodamo še solato v velikosti dveh razprtih, sklenjenih dlani kar predstavlja količino srednje velikosti skodelice za solato.



KORAK 6:

Oblikovali smo zdravo sestavljen obrok, ki mu lahko dodamo sadež ali napitek v velikosti stisnjene pesti.



Premer skledе/globokega krožnika 18 cm



Povzeto po: Prehrana na delovnem mestu. NIJZ, 2020



Svetujemo sveže, lokalno pridelano **sezonsko sadje v kosu ali sadno solato**, ki je lahko zaradi polnega sladkega okusa ustrezna zamenjava za nezdravo sladico.

Kot napitek k obroku se svetuje **pitna voda, mineralna voda, nesladkan sadni/zeliščni čaji**. Lahko se občasno dodajo tudi sokovi s 100 % sadnim deležem, sveže stisnjeni sokovi ali kašasto/zmiksano sadje, ki se jim doda voda v razmerju mešanja vsaj 1:1. Kot zadnja izbira naj bodo pijače, med katerimi naj imajo prednost tiste z zmanjšano vsebnostjo sladkorja in višjim sadnim deležem. Tako sadni sokovi kot pijače vključujejo prosti sladkor, ki po nepotrebnem povečuje energijsko vrednost obroka.

V primeru sestavljenih samostojnih jedi (npr. enolončnic ali solat kot glavnih jedi) glede vključevanja in količin posameznih živil veljajo enaka pravila, kot pri zdravem krožniku. Ustrezna **primera samostojnih jedi** sta lahko **zelenjavno-mesna enolončnica** ali **zelenjavno-mesna solata** (npr. s piščancem ali tuno), ki se ju obogati s kosom ali dvema **polnozrnatega kruha**.



7. KAKO POSTATI PONUDNIK SUBVENCIONIRANE ŠTUDENTSKE PREHRANE

V nadaljevanju združujemo prehranske zahteve, priporočila, merila in druge koristne nasvete, pomembne za sestavo jedilnika, ki so določeni z razpisom za subvencioniranje ponudnikov študentske prehrane. Aktualna razpisna dokumentacija in pogoji se nahajajo na spletni strani **Študentska prehrana** in **Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti**. **Praktični primeri študentskih kosil**, ki ustrezajo tem zahtevam, so prikazani v **Prilogi 2**.

7.1 Prehranske zahteve

- **Pestrost** ponudbe naj se zagotavlja z nudenjem vsaj 15 različnih kosil v tednu in vsaj 3 različnimi kosili na dan.
- Kosilo naj bo **sestavljeno** najmanj iz glavne jedi in dveh različnih dodatnih hodov, od katerih je eden **obvezno** solata, drugi pa juha ali sadje. Če se nudi tretji dodatni hod, se ob glavni jedi nudi juha, solato in sadje. Če se nudi solato kot glavno jed, mora biti eden od dodatnih hodov sadje, drugi pa juha.
- **Solata** se postreže kot samostojni hod in mora (brez posodice) tehtati vsaj 200 g (izjema je listnata solata, ki mora tehtati vsaj 100 g). Če se zelenjava ponuja iz samopostrežnega solatnega bara, mora vsebovati najmanj 6 različnih vrst (od tega vsaj tri vrste presne) zelenjave. Krompirjeva, francoska, testeninska in druge podobne solate z dodano majonezo in podobnimi industrijsko pripravljenimi prelivi ne štejejo za zelenjavo.
- Sveže **sadje** ali sadna solata iz svežega sadja se postreže kot samostojni hod in mora tehtati najmanj 150 g.



- **Ribe** se vključijo vsaj enkrat na teden, pri čemer mora imeti riba vidno strukturo mesa (npr. cela riba, ribji file, koščki tune, ipd.). Priporočamo ribe, ki so pečene na žaru in ne ocvrte.
- Shake, smoothie, kosmiči/muesliji, jogurti, »ham and eggs«, sladice, palačinke z marmelado ali industrijskimi čokoladnimi namazi, carski praženec, cmoki z marmelado in podobne **sladke jedi** ne štejejo kot glavna jed ali kot hod in se tudi **odsvetujejo**.
- Ob vsakem kosilu se zagotovi **pitna voda, mineralna voda ali nesladkani čaj**.

7.2 Priporočila za pripravo jedi

- Juhe naj bodo pripravljene iz svežih sestavin (npr. zelenjave) in začinjene prednostno s svežimi zelišči in začimbami. **Močno odsvetujemo** pripravo instant juh »iz vrečk« oz. juh, narejenih iz **jušnega koncentrata** (jušne kocke);
- Jedi na žlico (enolončnice) naj bodo **osnovane na zelenjavi**;
- Pri glavni jedi in prilogi se priporoča, da je **največ ena sestavina ocvrta** (npr. kombinacija dunajskega zrezka in ocvrtega krompirčka se strogo odsvetuje);
- Priporoča se, da se kot preliv za solate uporablja zdravju koristna olja (hladno stiskana/nerafinirana), zmerno količino soli in naravne kise. **Majoneznih ali podobnih industrijsko pripravljenih prelivov** se za solate **ne uporablja**, z izjemo jogurtovih prelivov;
- Pri pripravi jedi se priporoča zmerna uporaba soli in **odstranitev solnic z jedilnih miz**.

7.3 Dodatna merila za posamezne jedi

- **Testenine, kaše, njoki, lasanje, rižote (najmanj polovica** teh jedi naj se ponuja **v polnovredni (polnozrnat) različici).**

Za polnovredne testenine ali njoke se šteje, če je na embalaži (ovoju) označeno, da so »polnozrnat« ali »integralni«, ne glede na odstotek vsebovanih polnozrnatih sestavin. Za polnovredno rižoto in rižovo prilogo se šteje, če je na embalaži (ovoju) označeno, da je riž polnozrnat, neoluščen, rjavi (integralni, nebrušeni) ali parboiled.

Temu kriteriju ustrezajo tudi žitne kaše (ajdova, ječmenova, prosena, ovsena), ter polnozrnat zdrob oz. polenta. Temu kriteriju ne ustrezajo npr: beli riž, bele testenine, njoki, riževi rezanci, koruzni zdrob oz. polenta, mešanica za testo iz bele moke.

- **Mesne jedi** (glavna jed mora vsebovati meso in prilogo, najmanj **polovica** ponujenih mesnih jedi naj se ponuja **z mesom, ki ima vidno strukturo).**

Mesne jedi z vidno strukturo »mišičnih vlaken« so na primer piščančji file na žaru, puranji file na žaru, svinjski kotlet, puranji zrezek, piščančji zrezek, kosi piščanca v rižoti, kosi piščanca v tortilji in izdelki iz svežega mletega mesa ali mesni pripravki, ki imajo vidno strukturo mesa (svinjsko nabodalo - ražnjič, piščančje nabodalo - ražnjič). Temu kriteriju ne ustrezajo na primer mesni sir, hot dog hrenovke, klobase, barjene klobase, mesni polpeti in drugi mesni pripravki, ki nimajo vidne strukture mesa (čevapčiči, mleto meso z dodatki).





- **Ribje jedi** (glavna jed mora vsebovati ribe ali morske sadeže in prilogo). Riba mora imeti kot samostojna jed, v omaki ali kot ribji izdelek **vidno strukturo mesa** (npr. cela riba, ribji file, koščki tune, ipd.). Temu kriteriju **ne ustrezajo** npr. ribje palčke, rakove palčke, ...
- **Jedi na žlico** (enolončnica) kot glavna jed (ni enako kot juha). Te jedi naj bodo osnovane **na vključevanju** sveže in/ali zamrznjene **zelenjave** ter z dodatkom **beljakovinskega živila** (meso, stročnice ...).
- **Solate** (kot glavna jed)
Ker gre za solate kot samostojne glavne jedi, naj **poleg zelenjave** vsebujejo tudi **beljakovinsko živilo** v zadostni količini, kot so solata s piščancem, tunina solata, solata s sirom, jajci, stročnicami Solata mora biti sestavljena iz najmanj štirih različnih vrst zelenjave, lahko pa se ji doda tudi sadje, semena, oreške. Najmanj ena vrsta zelenjave v solati mora biti sveža. Kriteriju solate kot samostojne jedi ne ustrezajo npr. samo zelje, repa, pesa. Če solata ne vsebuje (dovolj) škrobnih živil (krompirja, testenin, kruhovih kock, ipd.), se jo obogati z dodatkom polnozrnatega kruha.
- **Vegetarijske jedi**
V tem primeru naj se v skladu s strokovnimi merili in načeli uravnotežene prehrane meso in mesne izdelke na jedilniku zamenja z enakovrednimi količinami mlečnih izdelkov, jajc, stročnic in žit, ob poznavanju sestave nadomestnih živil, izkoristljivosti hranil in principov uravnoteženega jedilnika. Nadomeščanje mesa s prehransko manj ustreznimi industrijsko (pred)pripravljenimi veganskimi izdelki ni primerno (glej stran 14).
- **Pice**
Najmanj polovica pic v ponudbi naj bo pripravljena na osnovi polnozrnatega testa. Poleg pice kot glavne jedi naj se ponudi tudi ostale hode (obvezno solata ter zelenjavna juha/sadje).
Za polnovredno pico se šteje, če je na embalaži (ovoju) že pripravljenega testa ali mešanice za pripravo testa označeno, da je »polnozrnata«, ne glede na odstotek vsebovanih polnozrnatih sestavin. Če ponudnik sam pripravlja mešanico za testo, naj ta vsebuje približno tretjino polnozrnate moke.
- **Samopostrežni solatni bar** (najmanj 6 vrst zelenjave za sestavo solate).
Najmanj tri različne vrste zelenjave morajo biti sveže, ostale so lahko sveže kuhane, fermentirane (npr. kislo zelje/repa) ali kot zadnja možnost konzervirana zelenjava v pločevinkah. Pri vsakem študentskem kosilu upravičencu pripada 200 g (izjema je listnata solata, ki mora tehtati najmanj 100 g) brez posodice. Temu kriteriju ne ustrezajo krompirjeva, francoska, testeninska in podobne solate.

7.4 Nadgradnja sistema subvencionirane študentske prehrane s certifikatom »Prava izbira«

Za lažjo izbiro zdravju koristne ponudbe v gostinstvu in turizmu smo oblikovali sodobna merila za jedi oziroma obroke, ki bi lahko služila uveljavitvi certifikata za prepoznavnost zdrave ponudbe. Merila se nanašajo na energijsko oz količinsko primernost, uravnoteženost sestave, način priprave ter na izbrane surovine v obroku.

Pridobitev certifikata zdravju koristne jedi oziroma obroka – »Prava izbira« pomeni dvig kakovosti gostinske ponudbe, oziroma dodano vrednost novi ponudbi in večjo prepoznavnost pri uporabniku. Poleg tega certifikat ponudniku prinaša dodatne točke v razpisu za izbiro ponudnikov subvencionirane študentske prehrane.

Dokazilo o certifikatu »Prava izbira« prejme ponudnik, ki:

- o **uspešno opravi usposabljanje** o pripravi zdravju koristnih jedi;
- o ima **v dnevni ponudbi vsaj en obrok** (študentsko kosilo), **ki ustreza kriterijem** zdrave izbire.

Certifikat na osnovi vloge in prejetih ocen podeljuje gostincu Nacionalni inštitut za javno zdravje v sodelovanju s Turistično gostinsko zbornico Slovenije.

Več o certifikatu in pogojih za njegovo podeljevanje najdete na: <https://www.nijz.si/sl/certifikat-zdrava-izbira-za-gostinske-ponudnike>.



7.5 **Drugi koristni napotki**

Pri sestavi menija je smiselno upoštevati:

- **Prednost »lažjih jedi« pred »težjimi«** (npr. lažje jedi iz zelenjave, kaše, juhe, ribe in morski sadeži, mlečne jedi, sadje pred težjimi jedmi iz mesa, moke (testenine, cmoki, ...);
- **Pravilno zaporedje jedi:** predjedi, glavne jedi, sadje;
- **Jedi se ne smejo** prepogosto in prehitro **ponavljati**;
- V obroku hrane se **ne smeta ponoviti dve jedi, pripravljene iz istih živil, prav tako tudi ne dva enaka načina priprave.** Jedi morajo biti barvno pestre, vendar usklajene in privlačne na pogled;
- **Čim več jedi obrok vsebuje, bolj je lahko gastronomsko bogat in uravnotežen.** V tem primeru porcije posameznih jedi ustrezno zmanjšamo;
- Prilagoditev **lokalnim kulinaričnim posebnostim** in sicer do mere, ko je obrok še možno **uskladiti z načeli uravnotežene prehrane**;
- Obremenjenost kuharskega osebja ter razpoložljivost opreme v kuhinji, torej opremljenost kuhinje z aparati, napravami, ipd.;
- Prilagoditve različnim potrebam različnih gostov. Svetujemo **uvedbo velike in male porcije**;
- Prilagoditev **letnemu času in sezonski razpoložljivosti** živil;
- Prilagoditev željam uporabnikov in sicer do mere, ko je jedilnik še možno uskladiti načeli uravnotežene prehrane;
- **Za uživanje** vsakega obroka mora biti **dovolj časa**, obroki pa morajo biti ponujeni **v okolju in na način, ki gostu vzbuja pozitiven odnos do prehranjevanja** (v mirnem, prijetnem in ne prehrupnem ambientu).

8. KAKO KUHATI BOLJ ZDRAVO

8.1 Priporočeni postopki toplotne obdelave

Hrano pripravljamo zdravo in higiensko. Pri tem izberemo postopke priprave, s katerimi ohranimo čim več pomembnih hranilnih snovi, hkrati pa dosežemo kar se da primerne senzorične lastnosti hrane ali pa izboljšamo izkoristljivost nekaterih snovi. S pravilno toplotno obdelavo in pravilnimi higienskimi postopki rokovanja pa pripomoremo tudi k ustrezni mikrobiološki varnosti hrane.

Hrano pripravljamo z uporabo različnih postopkov mehanskih in toplotnih obdelav. Za pripravo hrane je pomembno izbrati tak postopek, s katerim ne bomo po nepotrebnem izgubljali pomembnih hranilnih snovi v živilih, hkrati pa dosegli kar se da primeren izgled, teksturo, okus in aromo ter s tem večjo gastronomsko sprejemljivost obroka. Priporočljivi so zlasti postopki, pri katerih se maščobe ne dodajajo ali se dodajajo olja v zmernih količinah.

Postopki toplotne obdelave se razlikujejo glede na:

- o medij prenosa toplote (npr. voda, maščoba, zrak ali njihove kombinacije);
- o čas priprave;
- o temperaturo, ki je značilna za posamezne postopke.



Načini za ohranitev hranilnih in aromatičnih snovi v živilih:

- **Kuhajte/dušite v manjši količini vode**, ki je **ne zavržite**, saj vsebuje koristne snovi;
- Med termično obdelavo **ne dosegajte previsokih temperatur**;
- **Ne kuhajte predolgo**, ampak le toliko, da dosežete primerne tehnološke in senzorične lastnosti hrane;
- **Kuhajte v pokriti posodi** in čim manj mešajte;
- **Na koncu toplotne obdelave** dodajte **kakovostna** hladno stiskana nerafinirana **olja** ter sveža zelišča/začimbe. S tem se izognete pregrevanju maščob in uničenju vsebovanih koristnih snovi.

Tabela 4: Priporočeni in manj primerni postopki toplotne obdelave

PRIMERNI toplotni postopki	NEPRIMERNI toplotni postopki
Kuhanje (v vodi/v sopari/v vodni kopeli/poširanje oz. kuhanje pod vreliščem)	Klasično cvrenje (v globoki maščobi ali fritezi)
Počasno kuhanje na nižjih temperaturah pri podtlaku (»sous – vide«)	Kuhanje v veliki količini vode z dolgotrajnim vretjem
Dušenje (v lastnem soku/z dodatkom kakovostne maščobe/ dodatkom kakovostnega olja in vode)	Dolgotrajno pečenje ali praženje z veliko dodane maščobe (npr. v ponvi), še zlasti, če jo po pripravi ne odlijemo
Pečenje z zmerno količino kakovostnih maščob (npr. v pečici, v ponvi, v foliji, na žar plošči)	Izpostavljanje živil direktnemu ognju (žar na odprtem ognju)
Pečenje oz. cvrtje z uporabo sodobnih tehnologij (npr. v parno-konvekcijski pečici)	Dimljenje oz. vroče prekajevanje

Da z izbranim toplotnim postopkom ne povzročimo tvorbe škodljivih snovi, je pomemben čas obdelave, izbira temperature in uporaba maščobe. Za pečenje, cvrenje, praženje **pri višjih temperaturah** naj se uporabijo **namenska (rafinirana) olja**, kot so npr. repično (oljne ogrščice), oljčno, sončnično ali sojino olje.

Kokosovi in palmيني maščobi, svinjski masti, loju se zaradi visoke vsebnosti nasičenih maščobnih kislin **izognite**.



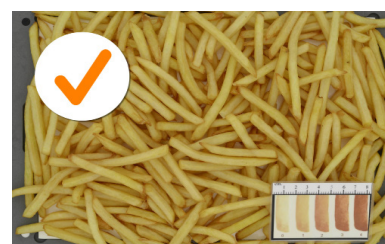
Še nekaj nasvetov glede cvrtja

Cvrenje uvrščamo med manj priporočljive načine priprave živil, če pa ga že občasno uporabimo, svetujemo parnokonvekcijske pečice ali namenska olja. Pazite na temperature višje od 180°C, saj se takrat v olju tvori več škodljivih snovi. Ustrezno merilo je **»točka dimljenja«**, ki označuje mejo, ko začne maščoba razpadati in se tvorijo strupene snovi (Slika 1).

Cvremo manjše količine živil, da preveč ne znižamo temperature olja, saj premalo segreto živilo vsrka več olja. V zadnji fazi cvrtja, ko je že zmanjšana vsebnost vlage v živilu, zmanjšamo temperaturo, da ne pride do prepečenosti. Redno odstranjujemo drobne delce in drobtine iz olja. Redno menjamo tudi olje po večkratni uporabi. Pečemo do največ zlato rumene barve (izjema izdelki iz rži in polnozrnatih moka), tako da spremljamo barvno lestvico (Slika 2).

Vrsta olja	Točka dimljenja (°C)
rafinirano rumenikovo olje	260
rafinirano oljčno olje	240
rafinirano sončnično olje	230
prečiščeno maslo (ghee)	230
rafinirano arašidovo olje	230
rafinirano sezamovo olje	230
rafinirano palmovo olje	230
rafinirano olje oljne ogrščice	210
ekstra deviško oljčno olje	210
rafinirano olje grozdnih pečk	200
rafinirano kokosovo olje	200
svinjska mast	200
nerafinirano sezamovo olje	180
nerafinirano kokosovo olje	170
nerafinirano arašidovo olje	160
nerafinirano sojino olje	160
nerafinirano palmovo olje	160
surovo maslo	140
bučno olje	120
nerafinirano rumenikovo olje	110
nerafinirano sončnično olje	110

Temperatura



Slika 1: Temperature dimljenja različnih olj
(vir: <http://www.znanostinkuhanje.net>)

Slika 2: Barvna lestvica zapečenosti ocvrtega krompirja
(vir: <https://corporateeurope.org>)

8.2 Predlogi za zgoščevanje jedi

Zgoščevanje jedi je eno izmed področij v gastronomiji, kjer lahko bistveno prispevamo k prehranski kakovosti jedi. V naši tradicionalni prehrani je globoko zakoreninjen način zgoščevanja jedi s pomočjo legirja (mešanice sladke in kisle smetane ter rumenjaka) ter **temnega prežganja** z maščobo in moko. Še zlasti slednji se zaradi škodljivih snovi, ki se tvorijo pri prežiganju moke, opušča in **odsvetuje**.

Priporočljivi načini zgoščevanja jedi:

- drobno **nariban krompir**: z drobno naribanim krompirjem zgostimo juho, omako;
- **razni kosmiči in zdrobi**: za zgostitev juh ali dodatki k enolončnicam;
- pretlačena zelenjava: vzamemo nekaj zelenjave iz juhe in jo pretlačimo oz. spasiramo ter dodamo nazaj v juho;
- drobno **naribana sveža zelenjava**: za zgoščevanje omak; kuhamo jo skupaj z omako;
- za zgoščevanje jedi **se ne uporablja** industrijskih **instant dodatkov** (npr. instantnih juh, omak in podobnih industrijskih zgoščevalcev), razen v primeru utemeljenih izjem;
- dodatek **polnozrnate moke** (v jedi se mora polnozrnata moka kuhati vsaj še 15 minut). V primeru pražene ali dušene zelenjave, le to potresemo z moko, premešamo, da se moka razpusti, nato pa takoj zalijemo z vodo, juho, osnovo ...
- koruzni škrob: če z zgoraj naštetimi predlogi jedi ne morete zgostiti, svetujemo, da uporabite koruzni škrob, ki po dveh minutah kuhanja zgosti jed.

8.3 Predlogi za začinjanje jedi

Z začimbami lahko močno povečamo zanimanje za hrano, saj jim izboljšamo vonj, okus in videz. Poleg tega vplivajo tudi na pospešeno izločanje prebavnih sokov.

Za začinjanje jedi svetujemo **uporabo svežih zelišč ali sušenih začimb**. Praviloma zrnate začimbe (npr. poper) in tiste z voščenimi listi (lovor, rožmarin) dodamo na začetku kuhanja, ostale pa pred koncem kuhanja. Pazimo tudi, da z njimi ne prekrijemo osnovnega okusa jedi.

Kot začimba lahko služi tudi zelenjava, ki naj bo vključena v vsak obrok. Uporabljajte svežo, sezonsko in po možnosti lokalno zelenjavo (paradižnik, paprika, por, zelena in peteršilj).

Pri začinjanju jedi se **izogibamo pretirani uporabi sladkorja**, ki ga v recepturah hladnih priprav nadomestimo s svežim ali suhim sadjem, sadnim sokom, cimetom, ipd.

Dodajanje maščob naj bo **zmerno, odvisno od tehnologije priprave** in pričakovanih senzoričnih lastnosti jedi. Prednost pri uporabi naj imajo kakovostna olja. Kjer se tradicionalno uporablja sladka smetana, jo lahko nadomestimo vsaj delno z mlekom, kjer pa kislja smetana, pa z jogurtom. Za začinjanje solat in za obogatitev jedi se priporoča predvsem oljčno, repično (oljne ogrščice), laneno olje ali občasno bučno olje. Če izbira jedi zahteva zelo velik odzvem maščob pri pripravi hrane, raje izberimo drugo jed z manj maščobe ali bolj pusta živila.

Pri pripravi jedi svetujemo **zmerno uporabo soli**, ki naj bo obvezno jodirana ali njeno zamenjavo z zelišči in začimbami, saj se na manj slan okus postopno privadimo. Dnevno naj ne bi zaužili več kot čajno žličko soli (5 g), vključno s soljo, ki je že v živilih. Dosoljevanje morda niti ni potrebno, če vključimo praviloma slana živila (suho meso, siri, kislje zelje ...). Odsvetujemo dosoljevanje že pripravljene hrane (solnice odstranimo iz miz ali delilne linije). Praviloma **solimo na koncu kuhanja**, saj s tem preprečimo prekomerno soljenje jedi. Če želimo obogatiti okus in zmanjšati rabo soli, lahko kuhano ali pečeno zelenjavo na koncu prelijemo z limoninim sokom ali pa pa meso mariniramo z limoninim sokom ter dodatkom začimb in zelišč.

Zlasti **neprimerna je raba industrijskih dodatkov jedem**, kot so dehidrirane zelenjave s soljo in ojačevalci okusa (npr. natrijev glutaminat, kvasni hidrolizati), instant juhe »iz vrečk«, jušni koncentrati (jušne kocke) ipd.

8.4 Predlogi za vključevanje zelenjave

Predlog za vključevanje zelenjave v obliki zelenjavnih prilog

- Najboljši način priprave zelenjave je kuhanje v sopari (najmanjša izguba hranilnih snovi in najbolj ohranjen videz in okus) ali kuhanje v čim manjši količini vode, ki jo nato uporabimo pri pripravi jedi. Če blanširamo, prav tako uporabljeno vodo kasneje uporabimo;
- Pri jedi, za katero zelenjavo pretlačimo ali nasekljamo, moramo paziti predvsem na njeno notranjo kakovost. V tem primeru zadostuje nižji in cenovno ugodnejši kakovostni razred.
- Če zelenjavo pražimo/opekamo, naj bo površina posode segreta, da se zelenjava čim hitreje toplotno obdela. Tako pripravljeno zelenjavo se soli po toplotni obdelavi, sicer se izloči preveč zelenjavnega soka;
- Če želimo zelenjavo kuhati, jo vedno damo v vrelo vodo;
- Dušimo ali kuhamo jo pokrito, da ne pride do oksidacije koristnih snovi;
- Ko je kuhana, jo je treba čim hitreje ohladiti (npr. s pomočjo naprav za hitro ohlajevanje). Pomembno je, da jo kuhamo čim krajši čas in da čim prej konča na krožniku;
- Zelenjavnih jedi ne kuhamo na zalogo, npr. za drugi dan;
- Kuhano zelenjavno jed lahko na koncu vitaminsko obogatimo, če ji dodamo nekaj surove, sesekljane zelenjave;
- Z dodatkom mleka lahko omilimo oster okus zelenjave, obenem pa jed oplemenitimo z beljakovinami.

Predlog za vključevanje zelenjave v obliki **solat**

- S solato hranilno obogatimo in dopolnujemo menije. Z različnimi barvami zelenjave povečamo zanimanje zanjo in povišamo apetit. V solati združimo različne teksture in okuse (hrustljivo, mokro, suho, kislo, slano, sladko).
- Vse bolj pa se solate uveljavljajo kot samostojna glavna jed, zlasti v vročih poletnih dneh, ki pa jih moramo obogatiti še z beljakovinskimi in škrobnimi živili.
- Kot glavno jed jo najpogosteje kombiniramo z opečenimi rezinami mesa ali opečenim ribjim filejem, lahko tudi sirom ter obogatimo z dodatkom jajc in stročnic. Dodamo lahko tudi semena, sadje in pečeno zelenjavo.
- Najboljša sestavina so sveže sezonske in lokalne vrste zelenjave. Večina zelenjave se lahko uživa presno (surovo). Uporabimo jo v zelo kratkem času po nabavi, saj se s tem v večji meri ohranijo okus in hranilne snovi.
- Solat ne pripravljamo, režemo, lupimo ... vnaprej, saj hitro izgubljajo na prehranski vrednosti. Lupimo s posebnim nožem, da je lupina čim tanjša. Preden zelenjavo narežemo, jo očistimo in operemo z vodo, saj tako zmanjšamo izgube hranil. Oprane in narezane solate ne namakamo v vodi, ker se izgublja del v vodi topnih vitaminov. Solate lahko nudimo kot surove in kuhane ali kot enostavne, sestavljene in mešane.
- Solate ponudimo sveže in večinoma ohlajene, okus pa naj bo kiselkast, lahko tudi rahlo pikanten, vendar brez industrijskih maščobnih prelivov. Za preliv uporabimo kakovostno olje (oljčno, laneno ...), dodamo kis ali limonin sok, sveža zelišča, gorčico ..., kot posip pa semena. Preliv uporabimo tik pred postrežbo.



9. LITERATURA

Belović, B in sod. (2006). Zdrava prehrana v gostinstvu. Priročnik za kuharje. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo

Gabrijelčič Blenkuš, M in sod. (2005). Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje

Gregorič, M in sod. (2020). Prehranski nasveti namenjeni posameznikom in družinam v času nove virusne bolezni COVID-19 [Elektronski vir]. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Hlastan Ribič, C in sod. (2008). Smernice zdravega prehranjevanja za študente z jedilniki. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje

Kaj pa sendvič? Pridobljeno junija 2020 s spletne strani:
<https://www.mojezdravje.net/kaj-pa-sendvic/>

Minimising the presence of acrylamides in food and drinks. Brussels. Serving Europe. Branded Food and Beverage Service Chains Association Pridobljeno septembra 2020 s spletne strani:
<https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/serving-europe-cop-final.pdf>

Pokorn, D in sod. (2007). Smernice zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje

Poličnik, R. (2018). Zdrava prehrana. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Poličnik, R, Belović, B. (2017). Prehrana na delovnem mestu. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno junija 2020 s spletne strani:
<https://www.nijz.si/sl/publikacije/prehrana-na-delovnem-mestu>

Skupaj za zdravje-Zdravo prehranjevanje se prične z nakupom. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno avgusta 2020 s spletne strani:
<http://www.skupajzdravje.si/zdrava-prehrana/zdravo-prehranjevanje-se-precne-z-nakupom/>

Zakaj izbrati lokalno hrano? Naša super hrana. Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano. Pridobljeno aprila 2020 s spletne strani:
<https://www.nasasuperhrana.si/clanek/zakaj-izbrati-lokalno-hrano/>

Zdrava porcija obrokov. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno aprila 2020 s spletne strani:
<https://www.skupajzdravje.si/zdrava-prehrana/zdrava-porcija-obrokov/>

Zdrava priprava hrane. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno aprila 2020 s spletne strani:
<https://www.skupajzdravje.si/zdrava-prehrana/zdrava-priprava-hrane/>

PRILOGA 1

Okvirni porcijski normativi za pripravo študentskih kosil

Tabela 5: Okvirne priporočene velikosti porcij za praktično uporabo pri razdeljevanju subvencioniranih študentskih kosil

ŽIVILO/JED	MALA PORCIJA	VELIKA PORCIJA
Jajčna jed (umešana jajca ...)	90–120 g	120–170 g
Juha (npr. čista goveja juha)	2–2,5 dcl	2–2,5 dcl
Meso v omaki (vključno golaž, bograč ...): • zrezek, file, koščki mesa, ... • omaka	60–100 g 100–150 g	100–120 g 100–150 g
Pečeno/kuhano meso (pečenke, sesekljano meso, sesekljana pečenka, mesna nabodala, fileji, zrezki ...) ¹	60–90 g	80–150 g
Ribji file	80–100 g	90–120 g
Kruh (kot dodatek)	60–80 g	70–90 g
Pečen piščanec ²	100–150 g	120–170 g
Enolončnice (bujta repa, ričet, jota z mesom ...)	2–2,8 dcl	2,5–3 dcl
Zelenjavna enolončnica (npr. jota brez mesa)	2–2,8 dcl	2,4–3 dcl
Dušen riž, štruklji, polenta, njoki, krompir, testenine (za prilogo)	150–250 g	200–280 g
Rižota (samostojna jed)	200–300 g	300–350 g
Jedi iz testenin - samostojna jed (lasanja, makaronovo meso, kaneloni ...)	200–300 g	300–350 g
Zelenjavna prikuha	150–200 g	180–250 g
Solata ³ (zelena solata, radič, motovilec, regrat ...)	100 g	150 g
Solata ³ (paradižnik, rdeča pesa, fižol v solati, grška solata ...)	200 g	250 g
Sir Meso (dodatek solati kot samostojni glavni jedi)	80–100 g	100–120 g
Nesladkan čaj/naravna limonada/voda	2–2,5 dcl	2–2,5 dcl
Sveže sadje in sadna solata ⁴	min. 150 g	200 g

Prilagojeno po: Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih (še neobjavljen vir)

Opombe:

¹ Priporočena vrednost primerna tudi za burgerje, pri čemer se poleg vključi še normativ za kruh

² Vključno s kostjo

³ Pripravljena solata z oljem, kisom ali limoninim sokom, soljo oziroma drugimi zelišči in začimbami.

⁴ Neto teža (npr. le užiten del lubenice, pomaranče ipd.). Pri načrtovanju jedilnikov je potrebno opredeliti vrednost ponujenega sadja oziroma zelenjave v neto količini.

PRILOGA 2

Praктиčni primeri študentskih kosil, ki ustrezajo zahtevam za subvencionirano študentsko prehrano:



Primer 1



zelenjavna juha
riba s prilogo
solata
napitek
kruh (po potrebi)



Juha - osnovana na zelenjavi,
brez jušnih ojačevalcev:
porcija 200-250 g

Napitek - voda, mineralna voda,
naravna limonada ali nesladkan čaj;
200-250 ml

Solata - sezonska, sveža, lokalno pridelana,
zabeljena s kakovostnim oljem:
listnata solata:
mala porcija vsaj 100 g
velika porcija vsaj 150 g

Riba s prilogo: na žaru pečena riba:
mala porcija 60-90 g
velika porcija 80-150 g
Kuhana zelenjava s krompirjem v kosih:
mala porcija 150-200 g
velika porcija 180-250 g



Primer 2

mesno-zelenjavna enolončnica
kruh
solata
napitek
sadje



Solata - sezonska, sveža, lokalno pridelana, zabeljena s kakovostnim oljem:
listnata solata:
mala porcija vsaj 100 g
velika porcija vsaj 150 g



Sadje – lokalno, iz ekološke pridelave:
mala porcija 150 g
velika porcija 200 g



Napitek - voda, mineralna voda, naravna limonada ali nesladkan čaj; 200-250 ml



Dodatek - polnozrnat kruh: mala porcija 60-80 g
velika porcija 70-90 g



Mesno-zelenjavna enolončnica - osnovana na pustem mesu, s čim več sveže, sezonske zelenjave, brez dodatka jušnih ojačevalcev, smetane, podmeta:
mala porcija 200-280 g
velika porcija 250-300 g

Opomba: Porcije v gramih predstavljajo težo hoda brez posode.



Primer 3

mesno-zelenjavna juha
mesno zelenjavna solata
kruh
sadje
napitek

Juha - osnovana na zelenjavi,
mesu ter testeninah, brez jušnih ojačevalcev:
porcija 200-250 g



Sadje – lokalno, iz ekološke pridelave:
mala porcija 150 g
velika porcija 200 g



Napitek - voda,
mineralna voda,
naravna limonada
ali nesladkan čaj;
200-250 ml



Dodatek - polnozrnat kruh:
mala porcija 60-80 g
velika porcija 70-90 g



Mesno-zelenjavna solata: - osnovana na sveži, sezonski zelenjavi
ter dodanimi stročnicami/jajci:
mala porcija 200 g
velika porcija 250 g
Sir in/ali meso (kot dodatek):
mala porcija 80-100 g
velika porcija 100-120 g



Praktikum prehranskih smernic za ponudnike (študentske) prehrane je nastal v okviru programa Dober tek, študent – Razvoj trajnostnega modela strokovne podpore študentski prehrani, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK
Slovenija



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



TURISTIČNO
GOSTINSKA
ZBORNICA
SLOVENIJE

 SLOVENIA
EUROPEAN REGION OF GASTRONOMY
AWARDED 2021