



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

Številka: 1811-1/2020-01 (445)  
Datum: 19. 02. 2020

**VZGOJNO IZOBRAŽEVALNI ZAVOD**  
**OSNOVNA ŠOLA ANTONA GLOBOČNIKA POSTOJNA**  
Cesta na Kremenco 2

6 230 POSTOJNA

### **Zadeva: Mnenje o strokovnem pregledu organizirane šolske prehrane**

Spoštovana ravnateljica ga. Sabina Ileršič!

Dne 10. februarja 2020 smo vas v okviru rednega programa obiskali in opravili strokovni pregled organizirane prehrane na vašem zavodu. Strokovni pregled smo opravili na osnovi Vodil za strokovno spremljanje šolske prehrane, ki jih je oblikovala strokovna skupina za šolsko prehrano pri Ministrstvu za zdravje v skladu z Zakonom o šolski prehrani (Ur. l. RS, št. 3/13), ki v svojem 20. členu opredeljuje strokovno spremljanje s svetovanjem. Slednjega izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ).

Na podlagi omenjenega zakona so bile sprejete Smernice za zdravo prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, ki jih je potrdil Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje. Omenjene smernice se sklicujejo na Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah in Priročnik z merili kakovosti za živila v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Vsi omenjeni dokumenti, ki jih je pripravilo Ministrstvo za zdravje, so postali za vzgojno-izobraževalne zavode obvezujoči in s tem predmet strokovnega spremljanja.

Lahko trdimo, da je prehrani otrok in mladine posvečena posebna pozornost. Zdrava prehrana pa gre s telesno dejavnostjo za zdravje z roko v roki, kar je sistemsko in programsko urejeno z novim Nacionalnim programom o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 - 2025. Skladno s cilji omenjenega programa so na podlagi mednarodnih standardov in normativov oblikovana prehranska priporočila za zdravo prehrano otrok in mladostnikov, za lažje načrtovanje in pripravo zdravih in uravnoveženih obrokov v vzgojno-izobraževalnih zavodih v Sloveniji. Vzgojno-izobraževalni zavodi so tista okolja, kjer je možno s sistemskimi ukrepi pomembno vplivati na prehranjevalne navade in zdravje celotne populacije otrok in mladostnikov.

Omenjena strokovna priporočila in drugi veljavni dokumenti podajajo konkretne strokovne usmeritve in navodila, ki opredeljujejo merila za:

- izbor živil,
- načrtovanje sestave,
- količinske normative,
- način priprave šolske prehrane ter
- časovni okvir za njeno izvedbo.

NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO  
ZDRAVJE  
Območna enota Koper

ISTITUTO NAZIONALE PER LA SALUTE  
PUBBLICA  
Unità di Capodistria

Vojkovo nabrežje 4/a

SI-6000 Koper

t +386 5 66 30 800

f +386 5 66 30 808

[www.nijz.si](http://www.nijz.si)

[info@nijz.si](mailto:info@nijz.si)

ID DDV: SI 44724535

TRR: 011006000043188

Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah podajajo konkretne porazdelitve celodnevnih priporočenih energijskih in hranilnih vnosov za otroke in mladostnike; priporočila o režimu prehrane; priporočila o pogostosti uživanja posameznih skupin živil; priporočila glede uživanja odsvetovanih, hranilno revnih živil ter energijske in količinske deleže hranil po posameznih obrokih ter starostnih skupinah otrok in mladostnikov ter glede na različno organiziranost obrokov. Ob tem smernice podajajo priporočilo, da se za uživanje vsakega obroka nameni dovolj časa, obroki pa morajo biti ponujeni v okolju in na način, ki vzbuja pozitiven odnos do prehranjevanja. Pri načrtovanju prehrane je treba upoštevati tudi želje otrok ter jih uskladiti s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave ter splošne zdravstvene ustreznosti ponujenih obrokov. Kako uspešno je udeležanje strokovnih priporočil in smernic v praksi je odvisno tudi od ustrezne strokovne usposobljenosti zaposlenih, izvajanja vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane 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 sadju in zelenjavi, 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 manj sladkanih pijač. V vsak obrok naj bi se vključilo sadje in/ali zelenjava, ki pomembno prispevata k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja. 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 v razmeroma majhni pogostosti (npr. največ 2-krat mesečno) in zmerno v manjših količinah ter v kombinaciji s priporočenimi živilami. Pri obrokih naj bi se ponudilo otrokom tudi zadostne količine pitne vode, nesladkanega ali malo sladkanega čaja ter 100% sadne in zelenjavne sokove, 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.

Zakon o šolski prehrani krovno ureja šolsko prehrano, pri tem pa predvideva tudi cilje na področju razvijanja zavesti o zdravi prehrani, kulturi prehranjevanja in razvijanju zdravih prehranskih navad.

Skladno z vsemi priporočili in vodili, na osnovi razgovora z organizatorico/vodjo šolske prehrane in ugotovitev prehranske analize jedilnika za mesec januar ter prvi teden v februarju 2020, NIJZ Območna enota Koper podaja naslednje

### **strokovno mnenje:**

#### **I. OSEBJE**

Ugotavljamo, da je strokovna izobrazba vodje šolske prehrane in vodje kuhinje ustrezna, ter da redno sodelujeta in načrtujeta aktivnosti, povezane s prehrano in delom v kuhinji.

Sodelovanje poteka tudi z zunanjim ponudnikom, ki za vas načrtuje, pripravlja in dostavi kosila. Ob tem ni odveč omeniti, da poteka načrtovanje jedilnikov malic po pridobitvi jedilnika kosil, kar zahteva dodatno prilagajanje in usklajevanje, predvsem s strani vašega zavoda.

## II. PONUDBA in IZVAJANJE PREHRANE

### 1. JEDILNIKI IN NAČRTOVANJE OBROKOV

Jedilnik je javno dostopen na vidnem mestu (oglasna deska in splet). Pridobljen mesečni jedilnik smo ocenili tudi z vidika pogostosti vključitve posameznih živil/jedi v obroke in ga primerjali z veljavnimi prehranskimi priporočili. Pri tem smo oceno in primerjalno analizo ločili za malice in kosila.

Ta metoda temelji na beleženju v naprej izbranih posameznih živil ali skupin živil, ki dokazano vplivajo na prehranski vnos posameznih preučevanih hranil.

Iz jedilnikov je razvidno, da so odsvetovane jedi (polpripravljeni ali pripravljene industrijski, instant izdelki, izdelki, bogati z nasičenimi maščobami, sladkorji, salame...) v vaši celotni ponudbi vseh obrokov prisotne največ enkrat tedensko in vedno v kombinaciji s priporočenimi živili. Ugotavljamo, da ponudba obrokov z vidika prehranske kakovosti v povprečju ustreza priporočilom. Ob tem tudi ugotavljamo, da je dejanska ponudba skladna z objavljenim jedilnikom.

*Priporočamo, da se stremi k postopnemu zmanjševanju ponudbe odsvetovanih živil do največ dvakrat mesečno.*

Zavod dnevno redno pripravlja obroke za 11 otrok z dietami, pri čemer poteka posvetovanje predvsem s starši. Večjih težav pri tem ni zaznati in so dietni jedilniki skrbno pripravljene, ločeni od ostale priprave in skladni z zdravstveno omejitvijo.

Tedensko se načrtuje brezmesni dan. Ponudba jedilnikov je pestra, uravnotežena, pri tem pa se stremi k upoštevanju tudi mnenja in pričakovanja otrok, zaposlenih ter staršev, vedno v skladu s smernicami in priporočili.

Omenili pa smo že, da za zavod načrtuje in pripravlja kosila zunanji ponudnik. Smiselno bi bilo opraviti pogovor z organizatorjem prehrane pri ponudniku. Ker pa je zavod v fazi ureditve lastne kuhinje, ki bo z novim šolskim letom prevzela načrtovanje in ponudbo vseh obrokov, *predlagamo, da opravimo dodatno strokovno spremljanje v naslednjem letu.*

### 2. SESTAVA OBROKOV IN ORGANOLEPTIKA

Zastopane so vse skupine živil in v primernem razmerju. Pri razdeljevanju hrane so upoštewane želje otrok, ter prilagojene velikosti obrokov posamezni starostni skupini. Pri ponudbi obrokov in vmes, med obroki, imajo učenci redno dostopnost do vode, pogosto tudi nesladkanega ali manj sladkega čaja. Ob tem ni odveč omeniti, da je pri kosilu vedno v ponudbi napitek, ki ga je potrebno natančneje opredeliti.

Sadje in zelenjava sta zastopana pri vseh obrokih, skladno s priporočili. Ostanek sadja je učencem na razpolago v jedilnici. Poleg tega zavod z vključitvijo v Šolsko shemo redno spodbuja uživanje sadja in zelenjave, kot zdravo izbiro za vmesne obroke in prigrizke.

Zavod si prizadeva skrbeti za tedensko ponudbo rib in ribjih izdelkov, ki pa žal, niso najboljše sprejeti med učenci.

Avtomata s hrano in/ali pijačo za učence na šoli ni.

### **3. REŽIM PREHRANJEVANJA**

Zavod ima sklenjeno pogodbo z ustreznim zunanjim ponudnikom, ki pripravlja dnevno približno 495 kosil za učence matične šole in ločeno za podružnično šolo. Zavod sam pripravlja 742 šolskih malic in 230 popoldanskih malic.

Režim ponudbe je skladen s smernicami, ravno tako čas za posamezne obroke.

### **4. ZADOVOLISTVO UPORABNIKOV S PONUDBO**

Zavod načrtuje izvedbo ankete o zadovoljstvu. Zavod poskuša upravičiti pričakovanja tako otrok, kot njihovih staršev, predvsem pa sodeluje pri reševanju vprašanj in predstavitvi ponudbe za učence.

V zavodu ni vzpostavljene skupine za prehrano.

Zavod je z načrtnim pristopom prilagajanja ponudbe otrokom dosegel minimalne količine odpada po jedi. Zgodi se, da je določenih živil v ponudbi točno dostavljenih (v komadih), zato ni možnih dodatkov. Prav s prihajajočo organizacijo ponudbe v lastni kuhinji upajo, da tovrstnih težav ne bo in bo ponudba še bolj prilagojena posameznim potrebam.

## **III. IZBOR IN NABAVA ŽIVIL**

Vsi obroki malic se pripravljajo iz svežih živil - ne zamrznjenih in ne iz pred pripravljenih. Ravno tako je v prehrano vključenih veliko sezonskih živil. Poskuša se nabavljati živila v domačem okolju, saj je pot od proizvajalca do potrošnika kratka in za kvaliteto živila še kako pomembna.

Nabava živil za kosila je zaenkrat še v domeni zunanjega ponudnika.

Ponujene so različne vrste kruha.

Primerno je zastopana tudi ponudba mlečnih izdelkov. Ker učenci odklanjajo mleko in mlečne izdelke, ki nimajo dodatkov, so le-ti v ponudbi redkeje zastopani. *Mogoče je smiselno vključiti v vzgojno izobraževalne vsebine pripravo (navadnih) jogurtov z ustreznimi dodatki (sadje, med, oreščki, suho sadje...).*

Tudi namazi se pripravljajo v kuhinji in je tako zagotovljeno spoznavanje novih okusov in zagotavljanje pestrosti živil.

### Zaključek:

Zavod si prizadeva ponudbo obrokov na šoli pripraviti skladno s smernicami, kar pomeni, da se zagotavlja pestrost, uravnoteženost in varnost živil.

Pri izboru in nabavi živil je zagotovljena lokalna, sezonska in ekološka ponudba v najvišji možni meri.

Šola je vključena v Šolsko shemo in spodbuja zdrave navade in zdrav vedenjski slog.

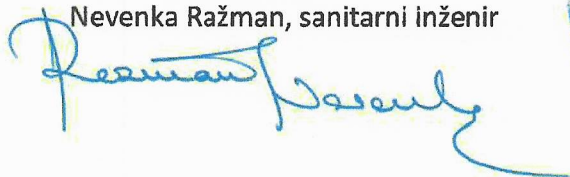
Ker je v delu ureditev nove, sodobne centralne kuhinje si pa lahko samo želimo, da bo leta postala primerno delovno okolje, kjer bodo usposobljeni strokovni delavci lažje uresničevali program in skrbeli za zdravo prehranjevanje šolskih otrok in zaposlenih.

Obisk sem izvedla Nevenka Ražman, ki sem po potrebi dosegljiva na naslednjih kontaktih:  
telefon: 05 66 30 831, 041 716 346 in/ali preko elektronskega poštnega naslova:  
nevenka.razman@nijz.si.

Z lepimi pozdravi.

Nina Pirnat, direktorica, I.r.

Strokovna sodelavka:  
Nevenka Ražman, sanitarni inženir



V vednost: vodji šolske prehrane