



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

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

Številka: 1811-1/18-12/445

Datum: 23. 05. 2018

**VZGOJNO IZOBRAŽEVALNI ZAVOD  
OSNOVNA ŠOLA DEKANI**

Dekani  
6 271 DEKANI

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

Spoštovana ravnateljica ga. Eneja Rožanec!

Dne 22. maja 2018 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 uravnoteženih 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.

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 udejanjanje 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 živili. 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, ter ugotovitev prehranske analize jedilnika za vrtčevske in šolske otroke, za mesec marec 2018, NIJZ Območna enota Koper podaja naslednje

### **strokovno mnenje:**

#### **I. OSEBJE**

Ugotavljamo, da je strokovna izobrazba vodje šolske prehrane, vodje kuhinje in zaposlenih v kuhinji ustrezna, ter da redno sodelujejo in medsebojno načrtujejo ne samo jedilnike, tudi vse druge aktivnosti, povezane s prehrano in delom v kuhinji. Ustrezno sodelovanje poteka med vsemi vključenimi v načrtovanje in pripravo obrokov tako za učence kot vrtčevske otroke.

Znanje in izkušnje se redno dopolnjuje z udeležbo na dodatnih strokovnih izobraževanjih in usposabljanjih, ki se jih udeležujejo tako organizatorica šolske prehrane, kot kuharsko osebje.

## II. PONUDBA in IZVAJANJE PREHRANE

### 1. JEDILNIKI IN NAČRTOVANJE OBROKOV

Zavod redno načrtuje tedenski jedilnik, ki je javno dostopen na vidnem mestu (oglasna deska in splet), ločen za vrtčevske (dve starostni skupini) in šolske otroke.

Pridobljene mesečne jedilnike smo ocenili tudi z vidika pogostosti vključitve posameznih živil/jedi v obroke in primerjali glede na veljavna prehranska priporočila.

*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, soljo...*) v vaši celotni ponudbi vseh obrokov prisotne izjemoma in le 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.

Obroki so načrtovani tako za mlajše (vrtčevske - dve starostni skupini) kot starejše (šolske) otroke in pri ponudbi za vrtec so po potrebi načrtovane ustrezne zamenjave in je ustrezno zastopana višja potreba po mleku in mlečnih izdelkih. Zelo pohvalno je prilagajanje ponudbe prehrane potrebam (navadam) najmlajših ob vstopu v vrtec, ki se na ustrezno hrano navajajo in se tekom šolskega leta bolj približajo prehrani večjih otrok.

Zavod dnevno redno pripravlja dietne obroke za 29 otrok, pri čemer poteka posvetovanje predvsem s starši. Večjih težav ni zaznati, je pa skrb za ustrezno načrtovanje in izbor živil, količino, razmerje in ločeno pripravo dodatno delo, ki zahteva skrbno organizacijsko in tehnično načrtovanje, kar bi bilo nujno sistemsko ovrednotiti. Kljub temu pa je vse v zvezi z dietnimi jedilniki skrbno pripravljeno in načrtovano, ločeno od ostale priprave in skladno z zdravstveno omejitvijo.

Enkrat tedensko se načrtuje brezmesne obroke. 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.

Pri ponudbi in pripravi prehrane se zavod prilagaja tudi otrokom, ki zaradi verskih in drugih družinskih prepričanj odklanjajo določeno skupino živil. Pomembno vlogo imata tradicija in običaji, vse skupaj z zagotavljanjem potreb in pričakovanj (v zvezi s prehrano), tako otrok kot staršev.

### 2. SESTAVA OBROKOV IN ORGANOLEPTIKA

Zastopane so vse skupine živil in v primernem razmerju. Pri razdeljevanju hrane so upoštevane želje otrok, ter prilagojene velikosti obrokov posamezni starostni skupini. Pri ponudbi obrokov in vmes, med obroki, imajo učenci redno dostopnost do vode iz pitnika.

Sadje in zelenjava sta zastopana pri vseh obrokih. Poleg tega je zavod vključen v Šolsko shemo, ki poleg redne ponudbe sadja in zelenjave, dodatno spodbuja uživanja le-tega, kot zdravo izbiro za vmesne obroke in prigrizke. Tudi ponudba popoldanske malice je skoraj vedno sestavljena iz sadja, pogosto tudi mleka in mlečnih izdelkov.

Učencem se pri kosilu prilagaja sestavo obroka njihovim željam in izbiri le vsečnega dodatka, sicer kuharsko osebje ustrezno poskuša, spodbuja in usmerja otroke k ustrežnejšim, zdravim izbiram. Se pa posledično pri vsakodnevem prilagajanju le željam otrok poruši na eni strani pestrost, na drugi pa ustrezno razmerje hranil. Skladno s tem so v letnem delovnem načrtu oblikovane aktivnosti in vsebine za učence in starše, organizirane na nivoju cele šole, preko oddelčnih ur, naravoslovnih dni ali dni za zdravje.

Avtomata s hrano in/ali pijačo na šoli ni.

### **3. REŽIM PREHRANJEVANJA**

Zavod dnevno pripravlja obroke za 112 vrtčevskih in 205 šolskih otrok ter zaposlenih. Vrtčevski otroci prejmejo dva do tri obroke dnevno. Za šolo pa se pripravlja zajtrk (13 dnevno), 259 dopoldanskih malic, 242 kosil ter 94 popoldanskih malic.

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

Ni odveč omeniti, da vodstvo šole izjemno podpira skrb za zdravo prehranjevanje tako šole, kot vrtca in poskuša zagotavljati optimalne pogoje za delo. Več kot pol zaposlenih redno koristi vsaj en obrok dnevno.

### **4. ZADOVOLJSTVO UPORABNIKOV S PONUDBO**

Anketa o zadovoljstvu se redno izvaja. Zavod poskuša upravičiti pričakovanja tako otrok, kot njihovih staršev in vseh zaposlenih, predvsem pa sodeluje pri reševanju vprašanj in predstavitvi ponudbe za učence.

*V zavodu je vzpostavljena skupina za prehrano. Priporočamo, da se skupina konstruktivno vključuje v skrb za ustrezno razumevanje in sprejemanje potreb po uživanju prehrane, ki je v vrtcu in šoli skladna s smernicami in priporočili.*

*Občasno se pojavljajo dogodki, ki potrjujejo neprimeren odnos do hrane. Priporočamo, da se skupina za prehrano vključi tudi v aktivnosti, usmerjene v kulturo prehranjevanja, odnos do hrane in bonton.*

## **III. IZBOR IN NABAVA ŽIVIL**

Vsi obroki 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. Pri naročanju in nabavi se daje prednost kvaliteti, pri čemer se poslužujejo tako lokalno, kot ekološko pridelanih živil v najvišji možni meri. Ni odveč omeniti, da je cena lokalnih živil neprimerno višja od trgovske verige, zato težko konkurenčna.

Ponujene so različne vrste kruha. Zelo pohvalna je pestra ponudba kruha, iz raznovrstnih žit in bogat z vlakninami, kar dodatno pomaga pri ohranjanju in krepitvi zdravja in prebavnega sistema. Predlagamo, da se ponudi tudi kruh z manjšo vsebnostjo soli.

Primerno je zastopana tudi ponudba mlečnih izdelkov. Na jedilniku ni pripravljenih ali pred pripravljenih industrijskih sladice, pudingov in podobnih instant izdelkov. Kot je že navedeno, jedilniki so prilagojeni tudi vrtčevskim otrokom in ustrezno dopolnjeni z mlekom in mlečnimi izdelki.

Vse sladice se pripravljajo v kuhinji. Pri tem pa je uporaba naravnih dodatkov za okus (maščoba, sladkor, sol) ustrezna priporočilom in skrbno načrtovana.

Kljub vsem aktivnostim in angažiranju, kako pomembna je hranilna vrednost izbranih živil po smernicah, pa je med otroci zaznati ne sprejemanje ali odklanjanje navadnih mlečnih izdelkov (brez dodatkov in sladkorja), ne sprejemanje namazov z različnimi naravnimi dodatki na zelenjavni in beljakovinski osnovi, velika izbirčnost, posledično pa velika količina ostankov hrane, ki se je med leti 2015 in 2017 celo povečala.

*Priporočamo, da šola nadaljuje z načrtovanjem in ponudbo, skladno s smernicami, ter izvajanjem zdravstveno vzgojnih aktivnosti s to vsebino, pri tem pa načrtuje projektne naloge, z natančnimi, merljivimi cilji. Spremljanje in doseganje ciljev pa naj bo transparentno in jasno. Pri tem je podpora vodstva in večine zaposlenih, predvsem pa vključenost v realizacijo, nujna. Vključenost učencev in staršev, predvsem pri interpretaciji in razumevanju stanja (sedanjega) in predstavitvi izboljšanj oziroma doseganju ciljev in sprotnih dosežkov, je tudi del načrtovanih aktivnosti (projekta).*

Na nacionalnem nivoju potekajo različni projekti in dejavnosti, kamor so vključeni tudi učenci, ki s svojim sodelovanjem pomembno pripomorejo k razumevanju, sprejemanju in posledično promociji zdrave prehrane. Ti projekti so npr. Kuhna pa to, Zlata kuhalnica, Hrana ni za tjavendan, pa tudi Zdrava šola, kjer se s primeri dobrih praks pridobi znanje in izkušnje, kako se lotiti reševanja tovrstnih težav, predvsem pa kako doseči zelene cilje. Ne nazadnje tako se gradi prehranjevalne navade, kulturo prehranjevanja in tudi sporoča pomen prehrane za zdrav razvoj in vsakodnevno delovanje.

### **Zaključek:**

Ponudba obrokov je skladna s smernicami, kar pomeni, da je zagotovljena pestrost, uravnoteženost in varnost živil.

Urejena kuhinja, primerno delovno okolje, ustrezna, prijetna jedilnica in usposobljeni strokovni delavci so pogoj za uresničevanje programa in skrb za zdravo prehranjevanje. Pri izboru in nabavi živil je zagotovljena lokalna, sezonska in ekološka ponudba v najvišji možni meri.

Šola je vključena v Šolsko shemo ter v druge projekte, ki spodbujajo zdrave navade in zdrav vedenjski slog.

Pri tem je posebno pozornost nujno usmeriti v osveščanje otrok in staršev, spremljanje zadovoljstva in pomena zdravih izbir.

Skrbno spremljanje in načrtovanje, prilagajanje velikosti obrokov in načrtovano uvajanje novih jedi je pogoj, skupaj z načrtovanimi aktivnostmi na nivoju šole, da se doseže zmanjševanje količine odpadkov pri jedi.

Zelo je pohvalna angažiranost kuhinjskega osebja v vsa področja prehrane, od naročanja, do priprave in ponudbe. Razvidno je, da se pri prehrani posveča veliko pozornost vsakemu posamezniku in celotnemu šolskemu in vrtčevskemu okolju. Pohvalna je skrb za uvajanje novosti po korakih in postopoma. Tu je morebiti potrebno dodatno angažirati zaposlene, da so do novih jedi in ponudbe strpni, da se dodatno angažirajo, da učenci tudi poskušajo in odkrivajo nove jedi in nove okuse.

Zelo je opazna in pohvalna velika podpora vodstva in ravnateljice, ter povezanost pri načrtovanju, nabavi in ponudbi prehrane.

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

Z lepimi pozdravi.

Nina Pirnat, direktorica, I.r.

Strokovna sodelavka:  
Nevenka Ražman, sanitarni inženir



V vednost: vodji šolske prehrane