



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.nljz.si

info@nljz.si

ID DDV: SI 44724535

TRR: 011006000043188

Številka: 1811-1/19-08/445

Datum: 30. 05. 2019

VZGOJNO IZOBRAŽEVALNI ZAVOD
OSNOVNA ŠOLA ISTRSKEGA ODREDA GRAČIŠČE
Gračišče 5
6 272 G R A Č I Š Č E

Zadeva: Mnenje o strokovnem pregledu organizirane prehrane

Spoštovana ravnateljica ga. Vanja Košpenda!

Dne 16.04.2019 smo vas v okviru rednega programa obiskali in opravili strokovni pregled organizirane prehrane na vašem zavodu. Pregled je bil izveden v prisotnosti in sodelovanju vodje šolske prehrane. 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. Zakon je smiselno zavezujoč tudi za vrtce. Strokovno spremljanje s svetovanjem 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.

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 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 ogljikovo-hidratnim 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 in vrtčevsko 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 2019, NIJZ Območna enota Koper podaja naslednje

strokovno mnenje:

I. OSEBJE

Ugotavljamo, da je strokovna izobrazba organizatorja šolske in vrtčevske 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 (vsaj 1x letno).

II. PONUDBA in IZVAJANJE PREHRANE

1. JEDILNIKI IN NAČRTOVANJE OBROKOV

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

Pridobili smo mesečne jedilnike za šolo, ter jih ocenili 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. Ob tem je zelo pohvalno, da so tako namazi, kot sladice narejeni v kuhinji. 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) kot starejše (šolske) otroke in pri ponudbi za vrtec je ustrezno zastopana višja potreba po mleku in mlečnih izdelkih.

Zavod dnevno redno pripravlja dietne obroke za 5 otrok, pri čemer poteka posvetovanje predvsem s starši. Večjih težav ni zaznati. Vse v zvezi z dietnimi jedilniki je skrbno pripravljeno in načrtovano, ločeno od ostale priprave in skladno z zdravstveno omejitvijo.

Tedensko se enkrat načrtuje brezmesni dan. Ponudba jedilnikov je pestra, uravnotežena, pri tem pa se stremi k upoštevanju tudi mnenja in pričakovanja otrok, zaposlenih ter staršev.

2. SESTAVA OBROKOV IN ORGANOLEPTIKA

Zastopane so vse skupine živil in v primernem razmerju. Pri ponudbi obrokov in vmes, med obroki, imajo učenci redno dostopnost do vode, vrtčevski otroci pa do nesladkanega čaja.

Sadje in zelenjava sta ustrezno zastopana pri vseh obrokih, tako v vrtcu kot v šoli. Pohvalna je skrb ne samo za ponudbo, ampak tudi za spremljanje in prilagajanje ponudbe, ki je bolj sprejemljiva in otrokom bolj prilagojena, saj je posledično manj odpadne hrane po jedi.

3. REŽIM PREHRANJEVANJA

Zavod dnevno pripravlja v kuhinji približno 50 zajtrkov, od tega 45 za vrtec in 5 za šolo, 133 dopoldanskih šolskih malic, skupno 176 kosil in okoli 60 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. Večina 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.

V šoli ni vzpostavljene skupine za prehrano. *Ob tem pa ni odveč omeniti, da je zavod majhen, da se med seboj vsi poznajo in so morebitna vprašanja in predlogi obravnavani na nivoju celega zavoda, zato manjših skupin ali predstavnikov ni potrebno organizirati.*

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.

Gre pa za skrbno načrtovanje, ki pa je oteženo s tem, da je šola majhna (134 učencev in 45 vrtčevskih otrok) in na skrajni meji Slovenije s Hrvaško, torej odročna za dostavljavce. Poleg tega so naročila v majhnih količinah, brez javnega naročila in dostava ima velik vpliv na izbiro tako proizvajalca kot vrsto izbranih jedi/sestavlin.

Velika rešitev je dosežena z odličnim sodelovanjem in povezovanjem z bližnjo trgovino, kar je pomembno za celotno lokalno skupnost.

Ponujene so različne vrste kruha. Primerno je zastopana tudi ponudba mlečnih izdelkov. Kot je že navedeno, jedilniki za vrtčevske otroke so ustrezno dopolnjeni z mlekom in mlečnimi izdelki. Tudi sadni jogurti, ki so zaradi visoke vsebnosti sladkorjev odsvetovani, so v ponudbi zelo redko zastopani.

V ponudbi zastopane sladice in namazi se pripravljajo v kuhinji (že navedeno priporočilo v tč. 1). Pri tem pa mora biti uporaba naravnih dodatkov za okus (maščoba, sladkor, sol) ustrezna priporočilom in skrbno načrtovana.

Ugotavljamo, da na jedilniku ni odsvetovanih načinov priprave.

Zaključek:

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

Sodobno okolje, urejena kuhinja, ustrezna, prijetna šolska 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.

Odsvetovanih živil in odsvetovanih načinov priprave v vaši praksi skorajda ni.

Skrbno spremljanje in načrtovanje, prilagajanje velikosti obrokov in načrtovano uvajanje novih jedi je pogoj, da se trend količine odpadkov zmanjšuje, kar je že doseženo.

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. Pohvalno visok delež odraslih koristi organizirano ponudbo prehrane, kar je dodana vrednost pri razvijanju kulture prehranjevanja in prehranskih navad, ter spodbujanja sodelovanja z lokalno skupnostjo.

Šola je vključena v projekte spodbujanja zdravega vedenjskega sloga in zdrave prehrane, kot sta Zdrava šola in Šolska shema ter druge podporne dejavnosti, ki vzgajajo in privzgajajo zdrave navade in zdrave izbire.

Obisk sem izvedla Nevenka Ražman, skupaj s praktikantko dipl. diet. Slavjanko Petrovo. Za dodatne informacije ali po potrebi sem dosegljiva na naslednjih kontaktih: 05 66 30 831, 041 716 346 in preko elektronskega poštnege naslova: nevenka.razman@nijz.si.

Z lepimi pozdravi.

Nina Pirnat, direktorica, I.r.

Strokovna sodelavka:
Nevenka Ražman, sanitarni inženir

