



Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Številka: 1811-1/17-25/445
Datum: 12. 12. 2017

VZGOJNO IZOBRAŽEVALNI ZAVOD
OSNOVNA ŠOLA SREČKA KOSOVELA SEŽANA
Kosovelova 6
6 210 SEŽANA

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
info@nijz.si
ID DDV: SI 44724535
TRR: 011006000043188

Zadeva: Mnenje o strokovnem pregledu organizirane šolske prehrane

Spoštovana ravnateljica ga. Jadranka Mihalič!

Dne 08. decembra 2017 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 celodnevni 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, obiskom kuhinje in ugotovitev prehranske analize jedilnika za meseca november in december, 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 medsebojno načrtujeta ne samo jedilnike, tudi vse druge aktivnosti, povezane s prehrano in delom v kuhinji. Ustrezno sodelovanje pa poteka tudi z vodjo zunanega ponudnika, ki za vas pripravlja in ponuja vse načrtovane obroke.

Znanje in izkušnje se redno dopolnjuje z udeležbo na dodatnih strokovnih izobraževanjih in usposabljanjih. Ni zanemarljivo, da so zaposleni v kuhinji deležni rednih usposabljanj, organiziranih s strani zunanega ponudnika. Prav v času našega obiska poteka usposabljanje za organizacijo in pripravo dietnih obrokov.

Usposabljanja in izobraževanja so tematska, kar omogoča izboljšanje ponudbe, pogojev dela in reševanje morebitnih težav, s tem pa dodano vrednost za zagotavljanje zdravja vaših učencev in zaposlenih na šoli.

II. PONUDBA in IZVAJANJE PREHRANE

1. JEDILNIKI IN NAČRTOVANJE OBROKOV

Jedilnik je javno dostopen na vidnem mestu (oglasna deska in splet). 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, salame...) v vaši celotni ponudbi vseh obrokov prisotne redko, le nekajkrat mesečno in 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.

Zavod dnevno redno pripravlja 27 dietnih obrokov, pri čemer poteka posvetovanje tako s starši, kot z zdravnikom. Pri tem nastajajo predvsem organizacijske in izvedbene težave, ki pa jih dodatno poveča skromna oziroma omejena možnost nabave/ponudba ustreznih živil in nadomestil. Kljub temu pa 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.

Pri tem ni odveč omeniti, da zavod načrtuje in pripravlja jedilnike, ter zagotavlja ponudbo vseh obrokov z zunanjim ponudnikom Sodexo. Čutiti je dobro sodelovanje in vpetost v šolsko prehrano, tako šole, kot zunanjega ponudnika.

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 nesladkanega ali manj sladkega čaja in vode.

Sadje in zelenjava sta zastopana pri vseh obrokih, dejansko večkrat dnevno. Zavod pri tem ugotavlja občasno večji ostanek sadja (hruške, suhe marelice in slive) predvsem pri popoldanski malici. Ostanek sadja je učencem na razpolago v jedilnici. Poleg tega zavod z vključitvijo v Shemo šolskega sadja in zelenjave redno spodbuja uživanja le-tega, kot zdravo izbiro za vmesne obroke in prigrizke.

Učenci se pri kosilu poslužujejo dodatka, predvsem pa posegajo le po določeni hrani in zato pričakujejo tudi dodatek le izbranih jedi. V kuhinji se sicer prilagaja ponudbo povpraševanju, vendar se pri posamezniku hitro lahko poruši priporočena količina in pestrost, če se zadovoljuje zgolj želje otrok in mladostnikov. Skladno s tem je smiselno načrtovati zdravstveno vzgojne vsebine za učence in starše (zdrave prehranske navade in priporočena prehrana za otroke in mladostnike).

Avtomata s hrano in/ali pijačo na šoli ni.

3. REŽIM PREHRANJEVANJA

Zavod ima sklenjeno pogodbo z ustreznim zunanjim ponudnikom, ki pripravlja dnevno približno 720 šolskih malic, 515 kosil in 160 popoldanskih malic, vse za matično osnovno šolo. Podružnica Lokev ima urejeno prehrano z Vrtcem Sežana.

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

4. ZADOVOLJSTVO UPORABNIKOV S PONUDBO

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

V zavodu je vzpostavljena skupina za prehrano.

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 nabavi ima zunanji ponudnik lastni režim načina naročanja, prilagojen lokalnemu okolju in lastnostim posamezne kuhinje. Pri tem ni zanemarljivo vedeti, da je šola velika in posledično ni dovolj lokalnih živil, predvsem pa je ponudba odvisna od letine in posamezne sezone. Zato lahko trdimo, da se pri naročanju in nabavi poslužujejo tako lokalno, kot ekološko pridelanih živil v najvišji možni meri.

Ponujene so različne vrste kruha. Predlagamo, da se ponudi tudi kruh z manjšo vsebnostjo soli.

Primerno je zastopana tudi ponudba mlečnih izdelkov, na jedilniku pa ni pred pripravljenih pudingov in podobnih instant izdelkov. Zavod opaža, da učenci odklanjajo mleko in mlečne izdelke. Posledično so v ponudbi zastopani sadni in vaniljevi jogurti, vendar ne tako pogosto, da bi porušilo razmerje s priporočenimi živili.

Mogoče je smiselno vključiti v vzgojno izobraževalne vsebine pripravo (navadnih) jogurtov z ustreznimi dodatki (sadje, med, oreščki, suho sadje...).

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

Zaključek:

Ponudba obrokov na šoli je skladna s smernicami, kar pomeni, da je zagotovljena pestrost, uravnoveženost 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 Shemo šolskega sadja in zelenjave in druge projekte, ki spodbujajo zdrave navade in zdrav vedenjski slog.

Ob tem svetujemo, da zavod promovira svoje dejavnosti preko lokalne skupnosti in dejansko predstavi vse svoje aktivnosti in rezultate vsakodnevnega dela tudi na tem področju. Pri tem pa je smiselno k spodbujanju zdravih prehranskih navad vključiti starše, jim pripraviti strokovno/a srečanje/a. Pri tem je smiselno vključiti podporo in sodelovanje celotnega šolskega kolektiva. Dodatne težave pri zdravih izbirah povzroča bližina trgovine, zato je sodelovanje za starše toliko bolj smiselno.

Pri tem je posebno pozornost nujno usmeriti v osveščanje otrok in staršev, da vsakodnevna izbira zgolj določenih jedi (nato pa še večkratni dodatek), le zmanjša možnost uravnovežene in pestre zastopanosti živil v vsakodnevni prehrani posameznega otroka.

Skrbno spremljanje in načrtovanje, prilagajanje velikosti obrokov in uvajanje novih jedi je pogoj, da ostaja trend količine odpadkov pri jedi enak, ki pa ga želite zmanjšati. Zato je pohvalna angažiranost k spremljanju količine odpada kruha. Razvidno je, da vodja šolske prehrane posveča veliko pozornost vsakemu posamezniku in celotnemu šolskemu okolju, ker pa gre za veliko šolo in velik projekt, bi tu izpostavila naslednje priporočilo:

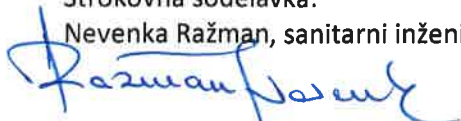
Vse dodatne aktivnosti in premike na področju prehrane je smiselno uvesti le z vključenostjo cele šole oziroma več zaposlenih in sodelavcev. Smiselno je spremljati vse rezultate teh premikov in vključiti zdravstveno vzgojne dejavnosti s področja prehrane v izbirne predmete, gospodinjstvo, krožke. Pri tem ni zanemarljivo, da je zelo opazna in pohvalna velika podpora vodstva in ravnateljice. Za prvi korak pa je priporočilo, da se umakne možnost dosoljevanja pri mizi, ki jo imajo na razpolago zaposleni.

Morebitni večji ostanek sadja in zelenjave pa se lahko uporabi za pripravo sadnih in zelenjavnih napitkov (»smuti«), vendar vedno načrtovano, v skupini, lahko projektno, z določanjem vsebnosti vitaminov in mineralov, ter spoznavanjem njihovega učinka in pomena za zdravje.

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.

Z lepimi pozdravi.

Strokovna sodelavka:
Nevenka Ražman, sanitarni inženir



V vednost: vodji šolske prehrane



Prim. dr. Ivan Eržen, direktor, l.r.