



uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

**Projekt
UŽIVAJMO V ZDRAVJU**

**ANALIZA STANJA IN
OCENA POTREB NA PODROČJU ZDRAVEGA
ŽIVLJENJSKEGA SLOGA, DEBELOSTI
IN ZMANJŠEVANJA NEENAKOSTI**

PONUDBA PREHRANE

Ljubljana, 2015

PONUDBA PREHRANE

Avtorji:

dr. Matej Gregorič, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet., Nacionalni inštitut za javno zdravje

1 Uvod

Med ključne ukrepe za zagotavljanje zdravja prebivalstva sodi zagotavljanje čim boljših pogojev za zdravo prehranjevanje. Da bi preprečili škodljive učinke na zdravje, ki jih povzročata nezdravo prehranjevanje in debelost, je treba omogočiti dostopnost do zdravih izbir že čim bolj zgodaj v otroštvu.

Družbena prehrana, javna prehrana, organizirana prehrana - so pojmi, s katerimi opisujemo možnost množične oskrbe prebivalstva z obroki v času odsotnosti od doma. Je družbeno organizirana in/ali racionalna oblika prehrane, ki postaja čedalje bolj družbena potreba in dopolnitev prehrane doma. Danes so organizirane oblike prehrane pomembne tudi z vidika javnega zdravja, saj zagotavljajo najbolj racionalen in učinkovit način za izboljšanje prehrane in posledično zdravja celotne populacije. Z zagotavljanjem zdrave ponudbe se ne izboljša le prehranski status populacije (1), ampak zdrava prehrana (zagotovljena preko zdrave ponudbe) vpliva tudi na boljši psihofizični razvoj, počutje ter boljše delovne in umske zmožnosti (2-3). S tem so dane možnosti za višjo produktivnost, večjo kakovost življenja in zmanjšanje bremena, ki ga predstavljajo kronične nenalezljive bolezni.

V Sloveniji je bila leta 2005 sprejeta Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike (4), v kateri je, med temeljne cilje, uvrščeno izboljšanje, varovanje in ohranjanje zdravja ter kakovosti življenja prebivalcev Republike Slovenije, ki ga lahko dosežemo z izboljšanjem prehranjevalnih navad prebivalstva in usmeritvijo v ponudbo zadostnih količin varne, kakovostne in zdravju koristne hrane za vse prebivalce, s posebnim poudarkom na zdravi in uravnoteženi prehrani v vrtcih in šolah, delovnih organizacijah ter drugih zdravstvenih in socialnih zavodih, ki poleg svojih osnovnih dejavnosti zagotavljajo tudi organizirano prehrano.

V Sloveniji so bile, na podlagi značilnosti posameznih ciljnih skupin, epidemioloških podatkov, podatkov o prehranskih navadah in prehranskem vnosu ter zmožnostih za izvajanje organiziranih oblik prehrane, sprejete prehranske smernice, tako za organizirano prehrano vrtcih in šolah (5), za študente pri ponudnikih študentske prehrane (6) kot tudi za delavce v delovnih organizacijah (7). Smernice definirajo energijske in hranilne potrebe posameznih ciljnih skupin, porazdelitev priporočenih energijskih in hranilnih vnosov po obrokih, režim prehrane, priporočila glede vključevanja priporočenih in odsvetovanih živil, predloge jedilnikov ter priporočila za izvajanje. Kot strokovno izhodišče za pripravo prehranskih smernic za različne

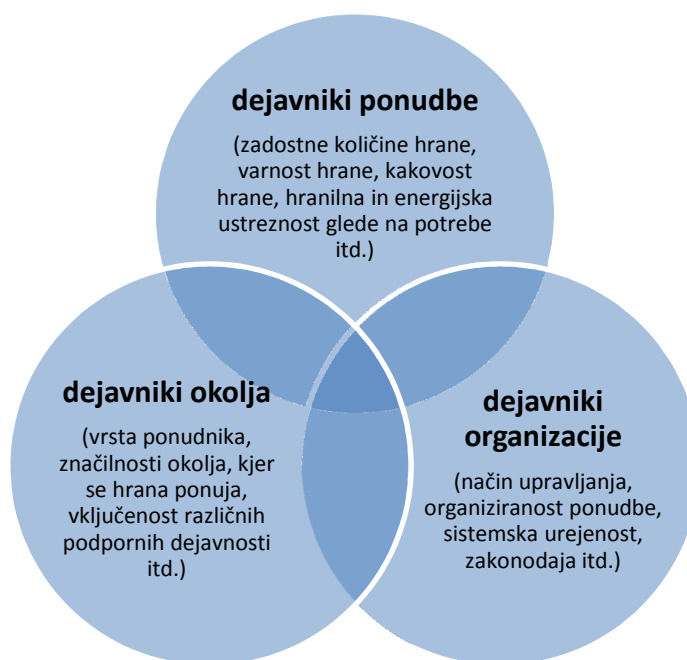
skupine ljudi (razen za bolnike) so bile uporabljene Referenčne vrednosti za vnos hranil, ki jih je Slovenija v letu 2004 prevzela od Nemčije, Švice in Avstrije (8).

Cilj zagotavljanja zdrave prehrane v različnih okoljih je vplivati predvsem na optimalno rast in razvoj, krepitev telesnih in duševnih zmožnosti, na krepitev zdravih prehranjevalnih navad, ohranjanje in izboljševanje zdravja in s tem kakovosti življenja, kot tudi preprečevanje s hrano pogojenih simptomov pomanjkanja in deficitarnih bolezni, kot tudi prekomernega prehranjevanja, ki lahko vodi do nastanka številnih civilizacijskih bolezni (5-6). Posredni namen, vendar ključen, je tudi vplivati na zmanjševanje neenakosti v zdravju med skupinami z različnim socio-ekonomskim položajem (9).

Ocene kažejo, da so za izboljšanje prehrane in zdravja populacije najučinkovitejši in najracionalnejši način dobro načrtovane in organizirane oblike prehrane. Tako vzgojno-izobraževalne ustanove, kot tudi drugi javni ali zasebni ponudniki prehrane (npr. delodajalci v delovnih okoljih, ponudniki prehrane v gostinstvu in turizmu), so tista okolja, kjer je možno s sistemskimi ukrepi pomembno vplivati na prehranjevalne navade in zdravje celotne populacije. V Sloveniji imamo uzakonjen sistem vrtčevske in šolske prehrane, ki povečuje dostopnost do zdrave in uravnotežene hrane in omejuje dostopnost do zdravju manj koristnih izbir (5,10). Na prehrano otrok, mladostnikov in študentov lahko močno vpliva ponudba hrane v okoljih, kjer se ti izobražujejo ali delajo. Tak primer je npr. ukrep EU Sheme šolskega sadja in zelenjave, ki povečuje dostopnost do sadja in zelenjave ter zagotavlja večjo ozaveščenost ljudi o pozitivnih vplivih sadja in zelenjave na zdravje. Pregled takih shem, ki v svojih programih brezplačno delijo in spodbujajo uživanje sadja in zelenjave je pokazal, da se povečujeta tako znanje kot uživanje sadja in zelenjave med otroki in mladostniki, ki so vključeni v take programe. Še posebej ugoden učinek imajo take sheme na socialno-ekonomsko ranljivejše skupine otrok. Pri vključenosti šol v šolske sheme se opaža tudi zmanjšanje uživanja nezdrave hrane med učenci (11-12). Sicer pa Svetovna zdravstvena organizacija prepoznava šolsko okolje kot eno ključnih okolij, kjer lahko otroci in mladi vzpostavijo in krepijo zdrave prehranjevalne navade (13). Slovenija ima dobro organiziran sistem vrtčevske in šolske prehrane, dobro dostopnost do obrokov pa imajo tudi študenti preko organiziranega sistema ponudnikov študentske prehrane. Pri načrtovanju prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, kot tudi pri ponudnikih, ki so del sistema organizirane ponudbe, veljajo enaka načela kot doma oziroma skladno z nacionalnimi prehranskimi smernicami. Pomembno je, da so obroki pravilno sestavljeni in da osebe, ki načrtuje in pripravlja te obroke pozna načela strokovnih prehranskih priporočil s posebnostmi prehrane v posameznih življenjskih obdobjih. Pravilno prehranjevanje pa pomeni tudi enega bistvenih dejavnikov dobrega zdravja in počutja ter boljše delovne storilnosti delavcev. Prehrana med delovnim časom je lahko povsem prepuščena delavcu, ki si bolj ali manj dober obrok hrane prinese s seboj na delovno mesto ali pa tudi ne, v kolikor mu delodajalec na delu zagotovi kakovosten in prilagojen obrok hrane glede na spol, starost, prehransko in zdravstveno stanje, dnevni način prehrane ter vrsto dela. Če je dnevni način prehrane delavca usklajen z njegovim psihofizičnim in socialnim stanjem v okviru zdravega življenjskega sloga, je zdrava ponudba hrane med delovnim časom lahko povsem drugačna od tiste, kakršne si želi delavec, ki živi neurejeno in nezdravo (7).

Kljub dobri nameri pa organizirane oblike prehrane niso vedno dobro sprejete med uporabniki. To lahko uporabnike odvrta, da obrokov ne zaužijejo v celoti ali jih sploh ne uživajo, kar pomeni, da ne zadostijo pričakovanemu kritju potreb po določnih hranilih s ponujenimi obroki (14). V tem primeru se uporabniki odločajo za prigrizke ali izbiro manj zdrave prehrane, zato je pomembno, da so ti obroki ponujeni v okolju in na način, ki vzbuja pozitiven odnos do prehranjevanja in da imajo za to dovolj časa (15). Dejavniki od katerih je odvisna uspešnost izvajanja organiziranih oblik ponudbe prehrane lahko razdelimo v več kategorij, ki se med seboj prepletajo (16). Za ustrezno štejejo ponudbo, ki upošteva pestrost jedilnika, prehranjevalne in kulturne navade ljudi, atraktivnost ponudbe, kakovost ponudbe, hranilno in energijsko uravnoteženost glede na potrebe, režim prehrane ter zadostno vključenost zdravju koristnih živil (npr. sadja in zelenjave. Pomembno je tudi, da ponudba omogoča določene modifikacije glede na individualne potrebe (starost, spol, predpisane diete ipd.) (17).

Slika 1: Dejavniki, ki vplivajo na uspešnost izvajanja organiziranih oblik prehrane (16)



V nadaljevanju je po posameznih segmentih predstavljena analiza stanja na področju ponudbe hrane, in sicer v okviru vrtčevske in šolske prehrane, študentske prehrane in ponudbe prehrane na delovnem mestu. Ključne raziskave od koder so vzeti podatki za oceno stanja so:

- analiza prehranske kakovosti osnovnošolskih malic po posameznih regijah v Sloveniji (18),
- poročilo o prehranski kakovosti dijaških obrokov v letu 2009 (19),
- vrednotenje osnovnošolske prehrane glede ponudbe, načina planiranja in organiziranosti v letu 2010 (20),
- vrednotenje kosil osnovnošolske prehrane v letu 2011; na podlagi izbranega vzorca šol (21),
- strokovno spremljanje prehrane s svetovanjem v vzgojno-izobraževalnih zavodih v šolskem letu 2012/13 (22),

- strokovno spremljanje prehrane s svetovanjem v vzgojno-izobraževalnih zavodih v šolskem letu 2014 (23),
- analiza stanja na področju dietne šolske prehrane v šolskem letu 2012/13 (24).

Raziskave, ki bi ponudile opis stanja na področju študentske prehrane, so dokaj omejene. Ena od raziskav, ki je bila opravljena o sistemu študentske prehrane, je bila izvedena leta 2005 (24). Raziskave na področju ponudbe oz. organizirane oblike delavske prehrane v Sloveniji pa trenutno ne obstajajo. Na voljo so le podatki o prehranjenosti delavcev, ki pa so vzeti iz raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog 2012 (25).

2 Analiza ponudbe prehrane v vzgojno-izobraževalnih zavodih

V Sloveniji se namenja vrtčevski in šolski prehrani posebno skrb. Glede na slovensko zakonodajo (26) morajo vrtci v okviru dnevnih, poldnevni in krajših programov poleg vzgoje in varstva nuditi prehrano, medtem ko so osnovne in srednje šole (27) dolžne organizirati za vse učence vsaj en dnevni obrok, ki je navadno dopoldanska malica, in je zagotovljena iz nacionalnega programa financiranja šolske prehrane. V praksi vrtci in šole poleg dopoldanske malice navadno ponujajo tudi druge dnevne obroke (zajtrke, kosila in popoldanske malice, dijaški domovi pa tudi večerje). Skladno s cilji Resolucije o nacionalnem programu prehranske politike 2005-2010 (4) so bile v letu 2005 sprejete Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (5), kasneje pa tudi drugi dokumenti, ki podpirajo lažje udejanjanje strokovnih priporočil v praksi (28-29).

Z namenom natančnejše ureditve šolske prehrane je bil v letu 2010 sprejet Zakon o šolski prehrani, ki ga je v letu 2013 nadomestil novi zakon (10), ki je poleg subvencioniranja prehrane urejal tudi organizacijo šolske prehrane ter nadzor. Zakon definira tudi vzgojne funkcije prehranske vzgoje in omogoča ustrezno prehranjevanje vsem socialno-ekonomskim skupinam učencev. Zakon je z vidika javnega zdravja izredno pomemben, saj v svojem 4. členu določa organizacijo šolske prehrane, kar je tudi tesno povezano z vidikom uresničevanja priporočil zdrave šolske prehrane. Med drugim navaja, da je potrebno za izvajanje vrtčevske in šolske prehrane obvezno upoštevati smernice za prehranjevanje v vzgojno – izobraževalnih zavodih, ki jih je v letu 2010 pripravila ekspertna skupina in še isto leto sprejel Strokovni svet RS za splošno izobraževanje. Uporaba smernic je zavezujoča tudi za vrtce, zavode za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, domove za učence, dijaške domove ter Centre šolskih in obšolskih dejavnosti. Med novostmi zakona je tudi prepoved nameščanja avtomatov s hrano in pijačo v šolskem prostoru ter uvedba strokovnega spremljanja prehrane s svetovanjem, ki predstavlja način za doseganje večje skladnosti ponujenih obrokov s prehranskimi smernicami. Skladno s tem je strokovna skupina za šolsko prehrano pri Ministrstvu za zdravje v letu 2012 oblikovala postopke, navodila in orodja za izvajanje spremljanja v praksi. V letu 2014 je začela delovati tudi spletna podpora »Šolski lonec«, kjer so na enem mestu zbrane

uporabne informacije o vrtčevski in šolski prehrani, kot tudi e-orodja, ki so namenjena lažjemu udejanjanju strokovnih priporočil v praksi.

2.1 Ključni izsledki strokovnega spremljanja prehrane v vrtcih in osnovnih šolah

Ob trenutni organiziranosti vrtčevske prehrane lahko otroci s prehrano v vrtcu pokrijejo tudi do 70 % dnevnih energijskih potreb, medtem ko lahko šolarji z osnovnošolsko prehrano pokrijejo tudi več kot 50 % dnevnih energijskih potreb (5). V šolskem letu 2014/15 je bilo v osnovne šole na malico prijavljenih 98,0 % vpisanih učencev. Do subvencije v višini cene malice je bilo upravičenih 55,2 % vseh vpisanih učencev. Na kosilo je bilo prijavljenih 70,8 % vpisanih učencev. Subvencionirano kosilo prejema 9,8 % vseh vpisanih učencev. Prijave na kosilo v zadnjih letih naraščajo (30).

V okviru strokovnega spremljanja (22-23) se ugotavlja, da ima večina vrtcev (93 %) in večina osnovnih šol (94 %) lastno kuhinjo, kar olajšuje udejanjanje strokovnih priporočil, saj jih ne vodijo ekonomski interesi.

Vse več zavodov se trudi uvajati priporočena živila in daje pester nabor živil v ponujenih obrokih, vendar se ponekod pri pestrosti še vedno pojavljajo težave in se jedilniki pogosto ponavljajo oz. so enolični. Vedno več zavodov omogoča otrokom dostop do sadja in zelenjave, napitkov in drugih priporočenih izbir tudi med odmori (običajno vezano na izvajanje ukrepa Sheme šolskega sadja in zelenjave).

V jedilnikih je bilo na splošno ugotovljeno prepogosto vključevanje pekovskih in slaščičarskih izdelkov z višjo vsebnostjo maščob oz. sladkorja in presežena pojavnost mlečnih izdelkov z dodanimi sladkorji in večjo vsebnostjo aditivov pri malicah, največkrat z razlogom, da otroci priporočena živila zavračajo. Pogosto gre tudi za mesne izdelke s homogeno strukturo ali večjo vsebnostjo maščob in sladke pijače. Zaradi težav z dobavitelji se zelo veliko uporablja zamrznjena ali konzervirana zelenjava. Kljub temu, da se organizatorji prehrane in vodje kuhinje trudijo zmanjšati porabo sladkorja, soli in maščob v postopkih priprave jedi, pa se ponekod še vedno prepogosto uporabljajo odsvetovani postopki priprave (pečenje, cvrenje v globoki maščobi) in odsvetovane vrste maščob (npr. trdne margarine, živalske maščobe). Prepogosto se uporabijo tudi instant juhe in omake, dehidrirana zelenjava z ojačevalci okusa ter gotove jedi. Zelo malo zavodov opravlja samonadzor nad implementacijo smernic, prav tako zelo malo zavodov načrtuje jedilnike z uporabo metode priporočenega dnevnega števila enot posameznih skupin živil, še zlasti pa se ne poslužujejo računalniških programov za hranilno in energijsko ovrednotenje (npr. Odprta platforma za klinično prehrano - OPKP ali Šolski lonec), zaradi česar obstaja tveganje, da so jedilniki neuravnoteženo sestavljeni. Zaradi transporta v dislocirane enote se pogosto sprejme določene omejitve, ki vplivajo na kakovost jedilnika, saj vse jedi niso primerne za transport (npr. ribe). Poleg tega se zavodi srečujejo s slabo izbiro ponujenih rib na trgu- predvsem rib, primernih za najmlajše (npr. problem s pojavljanjem koščic v filejih) oz. imajo največkrat možnost nabave zamrznjenih rib oz. izdelkov (22-23).

Mesečna analiza sestave jedilnikov je pokazala, da prehranske smernice vrtci v primerjavi z osnovno šolo uresničujejo dokaj dobro, vendar še vedno ne v zadostni meri, kljub temu da so za njih tudi zavezujoče (tabela 1). V splošnem so največja odstopanja od smernic zaznana glede vključevanja rib, pustega mesa in mesnih izd. z vidno strukturo, polnozrnatih žitnih izdelkov in kaš, priporočenih pijač ter mlečnih izdelkov z višjo vsebnostjo sladkorja in aditivov.

Tabela 1: Mesečna pogostost vključevanja posameznih živil/jedi v vrtčevske jedilnike (2013 – 2014) (22-23)

	Pogostost vključitve v mesečni jedilnik (v %)			
	Zajtrk oz. dop.	Kosilo	Popoldans ka malica	Priporoče no
Priporočena živila				
Sadje in/ali zelenjava	81.1	94.6	64.4	100
Polnozrnati žitni izdelki in kaše	45.9	19.0	20.6	>50
Pusto belo meso oz. mesni izd. z vidno	7.0	23.9	0.0	>40
Ribe in ribje jedi	7.0	9.0	0.0	>30
Mleko in priporočeni mlečni izdelki*	42.7	/	/	100
Voda, malo ali nesladkan čaj, 100% sadni sok	60.8	62.7	51.2	100
Odsvetovana živila				
Pekovski in slašičarski izdelki	5.8	13.9	8.8	<10
Mesni izdelki s homogeno strukturo	6.4	9.9	1.5	<10
Pijače z dodanim sladkorjem	2.4	4.3	0.8	<10
Cvrta živila v globoki maščobi**	0.7	3.0	0.2	<10
Mlečni izdelki z višjo vseb. sladkorja, aditivov*	19.0	/	/	/
Mesni, majonezni, kremni/čokoladni namazi, kremne priloge in prelive	5.5	3.3	1.0	/

* vrsta živila, ki se nanaša samo na malice ** vrsta živila, ki se nanaša samo na kosila

Mesečna analiza sestave jedilnikov (18,20-23) v osnovni šoli se izvaja že od leta 2009. V splošnem so največja odstopanja od smernic zaznana glede vključevanja rib, polnozrnatih žitnih izdelkov in kaš, pustega mesa in mesnih izd. z vidno strukturo, priporočenih pijač ter pekovskih in slašičarskih izdelkov. V obdobju do I. 2014, ko je bila opravljena najnovejša analiza, je opaziti nekaj pozitivnih trendov – predvsem v povečanju priporočenih in zmanjšanju odsvetovanih živil v obrokih. Največje izboljšave v osnovnošolskih obrokih so vidne v vključevanju sadja in/ali zelenjave pri dopoldanskih malicah, nekoliko manj pri kosilu. Pri kosilu se je povečal tudi odstotek priporočenih pijač in zmanjšal odstotek sladkih pijač. Vključevanje polnozrnatih žitnih izdelkov in kaš se je sicer pri dopoldanskih malicah povečalo, medtem ko se je vnos le-teh pri kosilu zmanjšal. Ponudba pekovskih in slašičarskih izdelkov se je pri dopoldanskih malicah vidno zmanjšala, pri kosilu pa se je za malenkost povečala. Povečalo se je tudi vključevanje mleka in priporočenih mlečnih izdelkov pri dopoldanskih malicah, kot tudi vključevanje odsvetovanih mlečnih izdelkov z višjo vsebnostjo sladkorja in aditivov. Vključevanje pustega belega mesa oz. mesnih izdelkov z vidno strukturo se je zmanjšalo pri dopoldanskih malicah in povečalo pri kosilu. Pri kosilu se je prav tako rahlo povečal tudi vnos odsvetovanih mesnih izdelkov s homogeno strukturo, medtem ko se je pri dopoldanskih malicah ta odstotek zmanjšal. Ribe se vključujejo tako pri malicah kot kosilih preredko, njihov odstotek vključitve v opazovanem obdobju pada. Prav tako v opazovanem obdobju pa da vključitev cvrtih živil. Povprečna mesečna pogostost vključevanja živil v šolske

jedilnike v obdobju 2009 - 2011 je predstavljena v tabeli 2, za obdobje 2012 - 2014 pa v tabeli 2.

Tabela 2: Pogostost vključevanja posameznih živil/jedi v šolske jedilnike (2009 – 2011) (18,20-23)

	Pogostost vključitve v mesečni jedilnik (v		
	Dopoldanska malica	Kosilo	Priporočeno
Priporočena živila			
Sadje in/ali zelenjava	56.9	84.0	100
Polnozrnat žitni izdelki in kaše	28.9	24.3	>50
Pusto belo meso in mesni izd. z vidno	12.3	20.5	>40
Ribe in ribje jedi	12.6	8.7	>30
Mleko in priporočeni mlečni izdelki*	18.2	/	100
Voda, malo ali nesladkan čaj, 100% sadni	41.7	33.7	100
Odsvetovana živila			
Pekovski in slaščičarski izdelki	33.6	12.8	<10
Mesni izdelki s homogeno strukturo	22.4	9.8	<10
Pijače z dodanim sladkorjem	6.6	21.1	<10
Cvrta živila v globoki maščobi**	2.1	8.9	<10
Mlečni izdelki z višjo vseb. sladkorja,	17.4	/	
Mesni, majonezni, kremni/čokoladni namazi, kremne priloge in prelivi	6.9	3.3	

* vrsta živila, ki se nanaša samo na dopoldanske malice

** vrsta živila, ki se nanaša samo na kosila

Tabela 3: Pogostost vključevanja posameznih živil/jedi v šolske jedilnike (2012 – 2014) (18, 20-23)

	Pogostost vključitve v mesečni jedilnik (v		
	Dopoldanska malica	Kosilo	Priporočeno
Priporočena živila			
Sadje in/ali zelenjava	77,5	92,8	100
Polnozrnat žitni izdelki in kaše	38,8	17,5	>50
Pusto belo meso in mesni izd. z vidno	7,5	23,4	>40
Ribe in ribje jedi	6,1	6,9	>30
Mleko in priporočeni mlečni izdelki*	34,4	/	100
Voda, malo ali nesladkan čaj, 100% sadni	64,1	60,6	100
Odsvetovana živila			
Pekovski in slaščičarski izdelki	15,4	17,5	<10
Mesni izdelki s homogeno strukturo	12,1	11,0	<10
Pijače z dodanim sladkorjem	5,0	15,7	<10
Cvrta živila v globoki maščobi**	0,7	4,8	<10
Mlečni izdelki z višjo vseb. sladkorja,	20,2	/	
Mesni, majonezni, kremni/čokoladni namazi, kremne priloge in prelivi	6,5	1,7	

* vrsta živila, ki se nanaša samo na dopoldanske malice

** vrsta živila, ki se nanaša samo na kosila

Glede priporočenih energijskih in hranilnih vrednosti se ugotavlja (21), da šolska kosila teh priporočil ne dosegajo. Povprečna energijska vrednost šolskega kosila za šolarje v starosti od 10 do 12 let je krila le 25,5 % dnevnih energijskih potreb namesto priporočenih 35-40 %. V povprečju so bili ugodni oz. še v mejah priporočil energijski odstotki posameznih makrohranil, z izjemo nekoliko previsokega odstotka beljakovin. S kosili so bile relativno slabo krite potrebe po vitaminu A, B₂, B₉ in D ter po železu in kalciju. Slabo kritje potreb po kalciju se lahko pripiše pričakovani odsotnosti mleka/mlečnih izdelkov in pomanjkanju zelenjave v ocenjevanih kosilih. Za več kot dvakrat pa je bila glede na dnevna priporočila presežena vsebnost natrija

in klorida, kar je lahko posledica prekomernega dodajanja soli (poleg drugih naravnih virov). Glede na priporočene enote šolska kosila ne vsebujejo dovolj enot zelenjave, dovolj enot maščob in polnovrednih škrobnih živil. Nekoliko več kot priporočeno pa je bilo v obrokih enot mesa in zamenjav mesa. Nasprotno so dopoldanske šolske malice presegale priporočeno energijsko vrednost za 45 % in posledično ustrezale priporočilom za večino hranilnih snovi, z izjemo slabega kritja potreb po vitaminu B₆ in C. Energijski odstotki makrohranil so bili ustrezni oziroma v mejah priporočil (31).

Ponekod imajo določene prostorske omejitve v kuhinji in/ali pomanjkanje zaposlenih v kuhinji, kar pomembno vpliva na kakovost priprave obrokov in končno ponudbo ter omejuje pripravo dietnih obrokov. Kuharjem (tehnično osebje) velikokrat ni omogočeno izobraževanje, zaradi česar je njihovo znanje o načinu priprave hrane lahko neustrezno. Razlog je v nesistemskem zagotavljanju finančnih virov za njihovo izobraževanje ter v nadomeščanju kadra v primeru njihove odsotnosti. Poleg tega je ponudba primernih izobraževanj zelo skromna, prav tako s tem povezane informacije. Tudi sodelovanje in komunikacija med organizatorjem prehrane in vodstvom ter osebjem v kuhinji pogosto nista ustrezni. Organizator oz. vodja prehrane naj bi bila ozaveščena, strokovno usposobljena oseba, ki bi morala imeti vse kompetence odločanja na osnovi strokovnih znanj in uresničevanja veljavnih prehranskih smernicam. V vrtcih je sistem vzpostavljen tako, da je organizator prehrane istočasno tudi nadrejena oseba kuharskemu osebju. V primeru osnovnih šol to ni zagotovljeno, kar najverjetneje vpliva tudi na to, da se organizacijo šolske prehrane (npr. kosil) največkrat prepušča vodji kuhinje. Opaža se tudi veliko pomanjkanje kadra in preobremenjenost vodij kuhinje ali organizatorjev prehrane, ki zaradi pomanjkanja časa ne zmorejo kakovostno opraviti vsega dela (npr. sestavljanje jedilnikov, naročanje živil, idr.) (22-23).

Zavodi se srečujejo s pretežno slabim odzivom lokalnih ponudnikov in ekološke ponudbe. Poleg tega lahko visoka cena lokalno pridelanih živil in/ali ekoloških živil omejuje izbor živil za jedilnike. Zelo oddaljeni zavodi imajo lahko še večje težave z dobavitelji, saj za dobavitelje niso zanimivi. Zavodi pogosto izpostavljajo problem nabave dietnih živil, predvsem pri nabavi manjših količin. Težave so prav tako glede slabe ponudbe, pri kombinaciji različnih diet ter potreb po posebnem –ločenem prostoru (v primeru alergijskih diet). Navajajo tudi pogosto nenatančno opredelitev zdravnika o dieti ali neješčnosti otroka. V več zavodih imajo tudi težave pri javnih razpisih za naročanje živil. Izrazili so potrebo po brezplačni pomoči pri pripravi javnih razpisov ter pri iskanju lokalnih dobaviteljev. Veliko zavodov najema zunanjo strokovno pomoč (pravnika), vendar se v teh primerih slabše upoštevajo predlogi organizatorjev prehrane, saj je v ospredju potreba po zadostitvi pravnih zahtev (22-23). Analiza na področju dietne prehrane v vzgojno-izobraževalnih zavodih iz leta 2012 je pokazala, da izvajanje dietne prehrane predstavlja več ovir z vidika organizacije prehrane v vrtcih in šolah. Ključne ovire, ki jih navajajo vzgojno-izobraževalni zavodi na tem področju so predvsem: neustrezna, nejasna in nedoločna potrdila za uvedbo prehranske obravnave, ki jih prejema s strani pediatrov ter vse bolj pogoste zahteve za uvedbo dietne prehrane, ki jih starši otrok pridobijo od alternativnih zdravlilcev (homeopatov, bioresonanc); visoke cene dietnih živil; časovne omejitve za pripravo dietnih obrokov; dodatne potrebe po prilagoditvi kuhinj (manjša posoda za pripravo in transport, prostorsko prilagajanje v kuhinjah

ipd.); dobava dietnih živil; nizka stopnja znanja in veščin za pripravo uravnoveženih dietnih obrokov s strani osebja v kuhinjah; izbirčnost in neješčost otrok; transport dietnih obrokov na dislocirane enote šole/vrtca; ter nizki delovni normativi za osebje (24).

Za večjo sprejemljivost priporočenih živil in obrokov v vrtcih in šolah so pomembne tudi vzgojno-izobraževalne vsebine na temo zdrave prehrane. Te vsebine se vključujejo v redne dejavnosti šole (kot del učnih vsebin), pa tudi v izven šolske dejavnosti. K temu pripomorejo tudi številni programi in projekti (npr. Shema šolskega sadja in zelenjave, Tradicionalni slovenski zajtrk, Model zdrav življenjski slog v šoli ipd.), ki spodbujajo zdrave prehranske navade. Zavodi te dejavnosti opredelijo v letnih delovnih načrtih, vendar pogosto presplošno. Poleg tega tudi niso zapisane številne dejavnosti, ki jih sicer zavodi na tem področju v praksi izvajajo.

Pri sestavi jedilnikov je težko uskladiti želje otrok, staršev in priporočil zdravega prehranjevanja. Starši kot plačniki pogosto vplivajo na odločanje o vrsti ponujene hrane, kar povzroča težave pri usklajevanju. Zavodi se trudijo, da bi starše z različnimi delavnicami ozavestili glede zdrave prehrane, vendar se le ti delavnic slabo udeležujejo. Poleg tega otroci zaradi siceršnjih slabih prehranskih navad pogosto zavračajo zdravo ponudbo, zato pogosto pripravljajo jedilnike, ki ne sledijo smernicam, saj je pomembno, da ohranijo visoko udeležbo na obrokih (22-23).

2.2 Ključni izsledki strokovnega spremljanja prehrane v srednjih šolah

Iz rezultatov raziskave ponudbe prehrane v srednjih šolah (19) se ugotavlja, da imajo le te v 19 % lastno kuhinjo, v 17 % so to kuhinje druge šole ali dijaškega doma, v več kot polovici primerov (56 %) pa je izvajalec zunanji gostinski ponudnik. Preostale šole (8 %) navajajo druge možnosti oziroma kombinacije. Po Zakonu o šolski prehrani je šola dolžna za dijake organizirati toplo ali energijsko in hranilno bogatejšo hladno malico (10). Ker večina srednjih šol ne nudi tudi kosila so tako lahko malice za dijake tudi energijsko močnejše in krijejo od 20-30 % dnevnih potreb (5).

Glede na ugotovitve poročila Računskega sodišča (33) so v šolskem letu 2008/2009 dijaki srednjih šol v povprečju 79 % uporabili pravico do dnevnega toplega obroka, s tem, da je takrat šlo za nekoliko drugačno ureditev dijaške prehrane zaradi uvedbe Zakona o dijaški prehrani. V šolskem letu 2008/2009 so dobili pravico do dnevnih toplih obrokov vsi vpisani dijaki in ne le socialno upravičeni po kriterijih in merilih pravilnika o srednješolski prehrani. Ob tem se ugotavlja, da imajo srednje šole zelo omejene prostorske in druge zmožnosti, kot so neprimerni prostori za razdeljevanje hrane oziroma jedilnice; podaljšanje pouka in s tem povezane težave vozačev; gneča ob deljenju obrokov zaradi prostorskih težav; navajanje na »kulturno« uživanje hrane zaradi prostorskih težav; dnevno prehranjevanje dijakov se zaradi premajhnih kapacitet kuhinj in jedilnic prične prezgodaj. Zanimanje za dijaške obroke je med dijaki veliko, vendar je organizacija in izvedba priprave in razdelitve dnevnega toplega obroka zahtevala veliko naporov. Nekatere srednje šole so preuredile šolske

prostore v razdelilnice in jedilnice ter nakupile potrebni inventar iz lastnih sredstev ter tako zagotovile prostorske pogoje za razdelitev in zaužitje dnevnih toplih obrokov. Nekatero srednje šole niso dobile dobavitelja, saj zaradi visokih stroškov le ti niso izkazali zanimanja. Ob koncu šolskega leta je 61 % srednjih šol odgovorilo, da so ponujali dnevno tople obroke, 9 % jih je ponujalo hladne obroke, 27 % oboje, 2 % pa so navajali drugo. Ministrstvo za šolstvo je na podlagi podatkov srednjih šol ocenilo, da je v šolskem letu 2008/2009 dnevni topli obrok dijakom uspelo ponuditi 88 % vseh srednjih šol.

S sprejetjem Zakona o šolski prehrani (10) in s tem obvezno uporabo Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih tudi v srednjih šolah (5) se je nekoliko zmanjšalo tveganje, da bi zunanje ponudnike vodili predvsem ekonomski interesi pred interesi zagotavljanja uravnoveženih in kvalitetnih obrokov. Na osnovi primerjave med vrsto ponudnikov in prehransko kakovostjo se ugotavlja (19), da so boljše ocene jedilnikov glede vključevanja priporočenih živil dosegale srednje šole, ki so imele lastne kuhinje ali so bile vezane na kuhinje dijaškega doma v primerjavi s srednjimi šolami, ki so imele zunanjega ponudnika. Kot smo omenili je večina dijakov (88 %) s kvaliteto ponudbe dijaških obrokov še kar zadovoljna oz. zadovoljna. V šolah, ki so imele boljše ocenjene jedilnike glede vključevanja priporočenih živil, so tudi dijaki menili, da je kvaliteta ponujenih obrokov boljša.

Mesečna analiza sestave dijaških jedilnikov (19) je pokazala, da prehranske smernice srednje šole v primerjavi z osnovno šolo in vrtcem uresničujejo najslabše, kljub temu da so za njih tudi zavezujoče (tabela 4). Po ocenah je bilo le 2,6 % jedilnikov šol povsem skladno s priporočili. V splošnem so največja odstopanja od smernic zaznana pri večini kategorij živil, še zlasti pa pri vključevanju rib, polnozrnatih žitnih izdelkov in kaš, priporočenih pijač ter pekovskih in slaščičarskih izdelkov (tabela 4). Sadje in zelenjava sta bila vključena v 85,6 % vseh dijaških obrokov, delno se dosega tudi priporočen vnos pustega belega mesa in mesa z vidno strukturo (23,5 %), medtem ko je vnos odsvetovanih mesnih izdelkov s homogeno strukturo bil previsok (11,1 %). Polnozrnati žitni izdelki in kaše so bili relativno slabo zastopani (18 %). Uživanje rib ali ribjih izdelkov je priporočljivo vsaj dvakrat na teden, rezultati pa kažejo, da so bili slednji v obrokih premalo zastopani (5,1 %). Iz posredovanih jedilnikov ni bilo možno vedno oceniti, ali so bile v obroke vključene priporočene oblike tekočin ali ne oz. ali gre odsvetovano sladko pijačo, tako je analiza jedilnikov prikazala relativno nizek vnos priporočenih pijač (22,4 %) in še sprejemljiv odstotki sladkih pijač (3,3 %). Ocenjuje pa se, da je bil ta odstotek precej višji.

Tabela 4: Pogostost vključevanja posameznih živil/jedi v dijaških obrokih v letu 2009 (19).

	Pogostost vključitve v mesečni jedilnik	
	Dopoldanska	Priporočeno
Priporočena živila		
Sadje in/ali zelenjava	85,6	100
Polnozrnati žitni izdelki in kaše	18,7	>50
Pusto belo meso/mesni izdelki z vidno	23,5	40
Ribe in ribje jedi	5,1	30
Voda, malo ali nesladkan čaj, 100% sadni	22,4	100
Odsvetovana živila		

Pekovski in slašičarski izdelki	17,2	<10
Mesni izdelki s homogeno strukturo	11,1	<10
Pijače z dodanim sladkorjem	3,3	<10
Cvrta živila v globoki maščobi	11,3	<10

3 Analiza stanja na področju ponudbe študentske prehrane

Sistem subvencionirane študentske prehrane omogoča študentom dostopnost do študentskih obrokov pri izbranih ponudnikih (6). Zakon o subvencioniranju študentske prehrane (34) določa pravico študentov do subvencionirane študentske prehrane, ter način in merila za subvencioniranje s ciljem med študijem omogočiti študentom prehranjevanje v skladu z javnozdravstvenimi priporočili za izboljševanje zdravja te populacije, omogočiti nižje stroške študija in kakovostnejšo prehrano v vseh študijskih središčih v Sloveniji ter s tem prispevati h kakovostnejšemu študiju. Zato zagotavlja subvencionirano študentsko prehrano ne glede na socialni položaj študenta in njegove družine.

Pravilnik o subvencioniranju študentske prehrane (35) navaja, da je ponudnik dolžan uresničevati Smernice zdravega prehranjevanja Ministrstva za zdravje (6), ki zagotavljajo kakovostne obroke, skladno z optimalnimi energijskimi in hranilnimi potrebami študentov. Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti na podlagi Zakona o subvencioniranju študentske prehrane in Pravilnika o subvencioniranju študentske prehrane objavi vsaki dve leti javni razpis za izbiro ponudnikov subvencionirane študentske prehrane glede na razpisna merila oz. kriterije.

Ponudnik je dolžan v skladu s pogodbo o sofinanciranju zagotavljati uresničevanje Smernic zdravega prehranjevanja za študente. Za izvajanje nadzora nad ponudniki subvencionirane študentske prehrane je s strani Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve pooblaščen Komisija za prehrano študentskih organizacij. Sam nadzor se izvaja preko inšpektorjev za prehrano (študentov), ki opravljajo kontrolne preglede v gostinskih lokalih, ki nudijo subvencionirano študentsko prehrano. Pri kontrolnem pregledu inšpektor na podlagi vnaprej določenih merljivih ukrepov preveri, če se ponudnik subvencionirane študentske prehrane drži ponudbe, s katero se je prijavil na javni razpis, ob tem pa le ta nima ustreznega znanja in orodji, da bi preverjal tudi uresničevanje strokovnih prehranskih smernic. Po prejšnji ureditvi je moral ponudnik na Nacionalni inštitut za javno zdravje (v nadaljevanju NIJZ) (prej Inštitut za varovanje zdravja) pošiljati letno poročilo o samonadzoru nad ponudbo. Ta sistem ni bil učinkovit, saj ni odražal dejanskega stanja in je bil z novo zakonodajo ukinjen (34-35).

Po novem Pravilniku o subvencionirani študentski prehrani iz leta 2014 (35) je NIJZ pooblaščen, da izvaja strokovno spremljanje skladnosti študentske prehrane s strokovnimi usmeritvami in svetovanje, vključno z usposabljanjem. Usposabljanje o strokovnih smernicah izvaja NIJZ tako za študente inšpektorje in komisijo za prehrano študentskih organizacij, kot tudi za ponudnike. NIJZ je dolžan Ministrstvu za zdravje in Ministrstvu delo, družino in socialne zadeve in enake možnosti ter komisiji

do 30. novembra tekočega leta posredovati letno poročilo s priporočili za izboljšanje subvencionirane študentske prehrane.

Zaradi pred kratkim vpeljanega sistema spremljanja je relevantnih podatkov o ponudbi študentske prehrane zelo malo, še zlasti ne z vidika ugotavljanja skladnosti s prehranskimi smernicami. V praksi se je tudi izkazalo, da merila za izbor ponudnikov subvencionirane študentske prehrane ne temeljijo v zadostni meri na zahtevah smernic oziroma namenjajo temu področju premalo pozornosti.

Ena od raziskav, ki je bila opravljena o sistemu študentske prehrane, je bila izvedena leta 2005 (25). Ta ugotavlja, da je subvencionirana študentska prehrana zelo pomemben element v vsakdanjem življenju študentov, saj študentje v povprečju porabijo skoraj 14 bonov za prehrano na mesec. Finančna pomoč pri prehranjevanju s strani države je še posebej pomembna za študente, ki v času študija ne živijo doma pri starših (sorodnikih), saj se predvideva, da morajo za svojo prehrano v celoti poskrbeti sami. Izkazalo se je, da ta del študentske populacije v povprečju zaužije manj obrokov dnevno kot tisti, ki živijo doma. Velikemu delu te populacije omogoča subvencioniranje prehrane dostop do vsaj enega toplega obroka dnevno in je velik korektiv pri prehrani zaradi nezmožnosti prehranjevanja doma. Zaradi velike ponudbe gostincev (v Ljubljani več kot 200) ima študent več ali manj možnost, da sam izbira, kje in kaj bo jedel za študentski bon. Pri tem upošteva več kriterijev ter poskuša optimizirati svojo izbiro glede na bližino bivanja ali fakultete, kar je razumljivo, saj pogosto ni časa, da bi obiskali katerega od bolj oddaljenih gostinskih ponudnikov. Naslednji kriterij je vrednost količine obroka glede na ceno in tretja kakovost obroka. Pomemben kriterij pa je tudi ugled ponudnika. Tako imajo gostinci v bližinah fakultet in drugih krajev, kjer so prisotni študenti, delen monopol pri prehrani, kar lahko privede do slabše kakovosti hrane ali višje cene obroka teh gostincev. Dobra hrana v tem primeru ni tako zelo pomemben kriterij. Ugotavlja se tudi pogoste kršitve tako na strani gostincev, kar dokazuje, da je potrebno bolj temeljito izvajati nadzor nad gostinci, kar je v domeni komisije za prehrano. Ugotovilo se je, da so študenti v splošnem zadovoljni z gostinsko ponudbo subvencionirane študentske prehrane, moti jih le drugorazredna obravnava s strani gostinca. Slabost sistema kaže tudi podatek, da večina študentov ne ve, da se lahko pritožijo nad ponudnikom subvencionirane študentske prehrane. Večina študentov slabo ponudbo kaznuje z neobiskovanjem določenega ponudnika. Ugotovilo se je tudi, da je za nekatere študente prehranjevanje s študentskimi boni vse prej kot le elementarna potreba po hrani.

Raziskave, ki bi ponudile podrobnejši opis stanja na področju ponudbe študentske prehrane, trenutno ne obstajajo. Na voljo so le delni podatki o prehranjevanju študentov. Ena od raziskav (36) je ugotavljala prehranjevalne navade študentov v študentskem domu v Ljubljani, ki ne živijo v svojih družinah in so obremenjeni z različnimi obveznostmi. Rezultati so pokazali, da le-ti uživajo največ tri obroke na dan, ki so razporejeni med 9.00 uro zjutraj in 19.00 uro zvečer. Študentke imajo v povprečju malo več kot tri obroke, študentje pa malo manj kot tri obroke hrane dnevno. Najpogostejši obrok, ki ga študentje uživajo je kosilo, ki ga največkrat uživajo v študentskih menzah oziroma pri ponudnikih, sledita mu večerja in zajtrk. Raziskava o prehranskih navadah odraslih (37) je pokazala, da dva obroka ali manj

na dan najpogosteje zaužijejo prav študenti, in sicer kar polovica (52,0 %). Ti so se izkazali v primerjavi z ostalimi skupinami kot najbolj neredni pri uživanju vseh treh glavnih obrokov v dnevni časovni razporeditvi, kar nakazuje združevanje nezdravih navad periodičnosti uživanja obrokov. Poleg tega študentje v primerjavi z letom 1997 namesto ob 15. uri kosilo najpogosteje uživajo ob 13. uri. Pomembno je tudi, da so študenti tista skupina, ki najmanj upošteva nasvete za zdravo prehrano. Tako kakovost celotnega postopka priprave in ponudbe hrane v obratih javne prehrane postaja vse pomembnejša, saj so študentje najpogosteje odvisni od ponudbe gostinskih ponudnikov.

Ugotavlja se, da se skoraj vsak dan v mesecu prehranjuje na študentske bone več kot polovica študentov in študentk. Vendar ti kljub pogostemu prehranjevanju v različnih restavracijah menijo, da se bolj zdravo prehranjujejo doma, pri starših. Študentje možnost pripravljanja obrokov v študentskem domu izkoriščajo dokaj pogosto, in sicer 1–2-krat tedensko oziroma vsakodnevno, vendar si takrat največkrat pripravijo zajtrk in večerjo, kosijo pa v različnih ponudnikih. Le 5,6 % jih meni, da se prehranjujejo zdravo (36).

4 Analiza stanja na področju delavske prehrane

Prehrana na delovnem mestu je v Sloveniji določena z Zakonom o delovnih razmerjih (38). Zagotavljanje ustrezne prehrane delavcev med delovnim časom pa je bila ena od zavez Resolucije o nacionalnem programu prehranske politike 2005 - 2010, ki jo je že leta 2005 sprejel Državni zbor Republike Slovenije (4). Z namenom izboljšanja kakovosti prehrane in okrepitve ozaveščenosti zdravega prehranjevanja na delovnem mestu, je Ministrstvo za zdravje s strokovnjaki leta 2008 oblikovalo Smernice zdravega prehranjevanja delavcev na delovnem mestu (39), ki predstavljajo teoretično izhodišče za načrtovanje in pripravo uravnoveženih obrokov za delavce. Smernice vključujejo usmeritve in kriterije za oblikovanje uravnoveženega obroka za delavca, ob hkratnem upoštevanju zahtevnosti posameznikovega delovnega mesta. Ministrstvo je obenem leta 2008 pripravilo tudi Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja delavcev na delovnem mestu (40), ki je kot praktični del Smernic namenjen odgovornim osebam v delovnih organizacijah in ponudnikom prehrane na delovnem mestu, ki se pri svojem vsakdanjem delu srečujejo z načrtovanjem in pripravo obrokov za delavce.

Zakon o varnosti in zdravju pri delu (41) je določil, da mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu ter zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja izvajanja promocije. Programi promocije zdravja na delovnem mestu, ki med drugim vključujejo tudi zdravo prehranjevanje in telesno dejavnost so namenjeni ohranjanju in krepitvi telesnega in duševnega zdravja ter dobrega počutja zaposlenih. Pri tem gre za aktivno podporo delodajalcev pri izboljšanju splošnega zdravja in dobrega počutja zaposlenih, kar je skupen interes delodajalcev in zaposlenih. Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu (7) podajajo temeljna načela za načrtovanje promocije in pomenijo pomoč in podporo pri izvajanju

programov promocije zdravja na delovnem mestu, ki jih določa Zakon o varnosti in zdravju.

Specifične raziskave, ki bi ponudile opis stanja glede ponudbe prehrane v delovnem okolju v Sloveniji, trenutno ne obstajajo. Izvedli smo pilotna testiranja. Obstoječe raziskave, ki zajemajo delovno populacijo, se navezujejo na prehranjenosti delovne populacije, ki je posredno povezana tudi s samo ponudbo prehrane. Izsledki teh raziskav kažejo, da sodi v Sloveniji aktivna populacija glede varovanja in krepitev zdravja med ogrožene skupine prebivalcev. Zaradi posameznikove trenutne zadovoljive zdravstvene situacije in dobrega počutja v tem obdobju življenja, je skrb za svoje lastno zdravje pogosto zanemarjena. Veliko delovnih organizacij tudi nima možnosti lastne kuhinje oziroma nima zunanjega ponudnika. V tem primeru bi morali izvesti učinkovite delavnice na temo »zdrava malica«, ki bi bile prilagojene ciljnim skupinam delavcev.

5 Identifikacija vrzeli na področju raziskovanja ponudbe v okviru organizirane prehrane

Tabela 5: SWOT analiza¹

PREDNOSTI Strength	POMANJKLJIVOSTI Weaknesses
<p>Prehrana v vzgojno-izobraževalnih zavodih</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sistemske in trajnostne rešitve, ki so zakonsko podprte. - Zagotovljeni finančni viri za izvajanje organizirane prehrane. - Visoka udeležba uporabnikov. - Visoka dostopnost za vse uporabnike Zmanjševanje socialnih razlik (subvencioniranje). - Možnost individualnega prilagajanja (npr. diete). - Strokovna usposobljenost in izobrazbenost kadra. - Enotna strokovna priporočila. - Strokovno spremljanje prehrane. <p>Študentska prehrana</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sistemske in trajnostne rešitve, ki so 	<p>Prehrana v vzgojno-izobraževalnih zavodih Težko usklajevanje želje otrok in staršev, s strokovnimi priporočili.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Slaba implementacija strokovnih priporočil - Enoličnost ponudbe, slaba pestrost. - Prepogosta vključenost odsvetovanih živil in odsvetovanih postopkov priprave. - Določene omejitve (onemogočen transport, kadrovske, prostorske in strokovne omejitve). - Hranilno in energijsko neovrednoteni jedilniki. - Pripravljanje obrokov za več naročnikov. - Zakonsko opredeljeno, ampak ne upoštevano glede izobrazbe strokovnjakov.

¹ SWOT analiza je orodje, s katerim lahko identificiramo prednosti in slabosti kot tudi izzive in nevarnosti (Strength, Weaknesses, Opportunities, Threats) na določenem področju raziskovanja.

zakonsko podprte.

- Visoka participacija uporabnikov.
- Visoka dostopnost za vse uporabnike.
- Zmanjševanje socialnih razlik (subvencioniranje).
- Enotna strokovna priporočila.

Prehrana na delovnem mestu

- Enotne smernice zdravega prehranjevanja na delovnem mestu.

Študentska prehrana

- Slaba implementacija strokovnih priporočil.
- Na račun ekonomskih interesov ponudnikov trpi kvaliteta ponudbe.
- Enoličnost ponudbe, slaba pestrost
- Določene omejitve (kadrovske, prostorske in strokovne omejitve).
- Hranilno in energijsko neovrednoteni jedilniki
- Slabo izvajanje strokovnega nadzora.
- Ni podatkov o prehranjevalnih navadah študentov (na splošno in znotraj subvencioniranega sistema).

Prehrana na delovnem mestu

- Pomanjkanje raziskav na področju delavske prehrane.

PRILOŽNOSTI **Opportunities**

Prehrana v vzgojno-izobraževalnih zavodih

- Dosledno spremljanje in svetovanje strokovnih priporočil.
- Enotna strokovna podpora in orodja za lažje načrtovanje.
- Večja ozaveščenost uporabnikov o pomenu zdrave ponudbe in prehrane nasploh.
- Večje koriščenje organiziranih obrokov med potencialnimi uporabniki.
- Boljša kakovost ponudbe.
- Prenovljeni kadrovske normativi, uvedba organizatorja prehrane v srednje šole, finančna sredstva za redno strokovno izobraževanje organizatorjev prehrane, kuharjev.
- Študija na področju ponudbe prehrane (primerjava vrtci – šole) – poizvedba v okviru strokovnega spremljanja.
- Poenostavljen in poenoten sistem javnih naročil.

Študentska prehrana

- Dosledno spremljanje in svetovanje

NEVARNOSTI **Threats**

Prehrana v vzgojno-izobraževalnih zavodih

- Vpliv trženja nezdrave hrane.
- Ne-upoštevanje strokovnih priporočil.
- Prenos izvajanja dejavnosti na zasebnike (vrtci in šole, ponudniki) in druge (javne) službe.
- Slabe prehranjevalne navade prinesene od doma.
- Nesoglasja in neozaveščenost staršev
- Padanje standarda storitev.
- Neustrezen kadri in padanje standarda znanja in usposobljenosti.
- Neposodobitev kadrovske normativov.
- Relativno visoke cene zdravju koristnih, lokalnih, ekoloških in dietnih živil.
- Šibka ponudba lokalnih in ekoloških živil.
- Pomanjkanje kompetenc organizatorja prehrane.
- Nepripravljenost sodelovanja kadrov za usposabljanj in prenos priporočil v prakso.

Študentska prehrana

<p>strokovnih priporočil.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enotna strokovna podpora in orodja za lažje načrtovanje. - Večja ozaveščenost uporabnikov o pomenu zdrave ponudbe in prehrane nasploh. - Boljša kakovost ponudbe. - Večja strokovna podpora ponudnikom študentske prehrane. - Finančna sredstva za redno strokovno izobraževanje ponudnikov zasebnikov. - Možnost pridobitve certifikata »Zdrava ponudba«, ki lahko uporabnikom predstavlja možnost zdrave izbire. <p>Prehrana na delovnem mestu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spremljanje ponudbe organizirane delavske prehrane 	<ul style="list-style-type: none"> - Padanje standarda storitev. - Neustrezen kadri in padanje standarda znanja in usposobljenosti. - Relativno visoke cene zdravju koristne, lokalne, ekološke in dietne ponudbe. - Slabe prehranjevalne navade študentov lahko vodijo v povpraševanje po nezdravih izbira pri ponudnikih. <p>Prehrana na delovnem mestu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Možno spremljati samo organizirano obliko ponudbe. - Ustvarjanje razlik z vidika neenakosti.
---	--

6 Viri in uporabljena literatura

1. Waxman A. Prevention of chronic diseases: WHO global strategy on diet, physical activity and health. Food Nutr Bull. 2003; 24: 281–284.
2. Bellisle F . Effects of diet on behaviour and cognition in children. Br J Nutr 2004; 92: 227–232.
3. Taras H. Nutrition and student performance at school. J Sch Health 2005; 75: 199–213.
4. Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005–2010 (ReNPPP). 2005. Uradni list Republike Slovenije, 15, 70: 8582-8602.
5. Gabrijelčič Blenkuš M., Pograjc M., Gregorič M., Adamič M., Čampa A. 2005. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah: od prvega leta starosti naprej. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije: 80 str.
6. Hlastan Ribič C., Maučec Zakotnik J., Koroušič Seljak B., Pokorn D., Poličnik R. 2008. Smernice zdravega prehranjevanja za študente z jedilniki. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje
7. Pokorn D., Maučec Zakotnik J., Močnik Bolčina U., Koroušič Seljak B. 2008. Smernice zdravega prehranjevanja delavcev na delovnem mestu. Ministrstvo za zdravje. Ljubljana. Dostopno na: http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja_delevcev.pdf (13.7.2015)
8. Nemško združenje za prehrano, Avstrijsko združenje za prehrano, Švicarsko združenje za prehransko raziskovanje. 2004. Referenčne vrednosti za vnos hranil 1. izd.. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS.

9. Dahlgren G., Whitehead M. 2007. European strategies for tackling social inequities in health: Levelling up Part 2. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe Dostopno na: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/74737/E89383.pdf
10. Zakon o šolski prehrani. Ur.l.RS. št. 43/2010: 6117.
11. de Sa J, Lock K. Will European agricultural policy for school fruit and vegetables improve public health? A review of school fruit and vegetable programmes. *European J of Public Health* 2008; 6: 558–568
12. Lesnik T., Gabrijelčič Blenkuš M., Gregorič M., Fajdiga Turk V., Zupanič T. 2011. Poročilo o evalvaciji Sheme šolskega sadja v šolskem letu 2010/2011. Ljubljana. Inštitut za varovaneje zdravja
13. WHO. 2006. Food and nutrition policy for schools: a tool for the development of school nutrition programmes in the WHO European Region [Internet]. [cited 2015 Jul 1]. Available from:
14. Buzby J.C., Guthrie J.F. 2002. Plate waste in school nutrition programs: Final Report to Congress. Economic Research Service; USDA <http://www.ers.usda.gov/publications/efan02009>.
15. Conklin M., Lambert L., Anderson J. 2002. How long does it take students to eat lunch? A summary of three studies. *The Journal of Child Nutrition and Management*,1: 1-6. Dostopno na: <http://www.asfsa.org/childnutrition/jcnm/02spring/conklin/>
16. Patterson E, Quetel A-K, Lilja K, Simma M, Olsson L, Elinder LS. Design, testing and validation of an innovative web-based instrument to evaluate school meal quality. *Public Health Nutr.* 2013; 16(6): 1028–36.
17. Pokorn D. Oris zdrave prehrane. Priporočena prehrana. *Zdravstveno varstvo* 2001; 40: 68 str.
18. Gregorič M., Gabrijelčič Blenkuš M. Dobrila I. in sod., 2009. Analiza prehranske kakovosti osnovnošolskih malic po posameznih regijah v Sloveniji. Ljubljana, Inštitut za varovanja zdravja Republike Slovenije: 52 str.
19. Gregorič M., Gabrijelčič Blenkuš M., Amon D., Dobrila I., Veber V. 2010. Poročilo o prehranski kakovosti dijaških obrokov v letu 2009. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije: 47 str.
20. Gregorič M., Gabrijelčič Blenkuš M., Klančar K., Fajdiga Turk V. 2011. Vrednotenje osnovnošolske prehrane glede ponudbe, načina planiranja in organiziranosti v letu 2010. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije: 55 str.
21. Gregorič M., Gabrijelčič Blenkuš M., Ceglar K., Priveršek J. 2012. Vrednotenje kosil osnovnošolske prehrane v letu 2011 na podlagi izbranega vzorca šol. Ljubljana, Inštitut za varovanja zdravja Republike Slovenije: 40 str.
22. Gregorič M., Ceglar K., Poličnik R., Đukić B. 2014. Strokovno spremljanje prehrane s svetovanjem v vzgojno-izobraževalnih zavodih v šolskem letu 2012/13. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje: 33 str.
23. Gregorič M., Prisljan M., Poličnik R., Đukić B. 2015. Strokovno spremljanje prehrane s svetovanjem v vzgojno-izobraževalnih zavodih v šolskem letu 2014. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje: 44 str.
24. Poličnik R. 2014. Problematika prehranskih alergij v vzgojno-izobraževalnih zavodih v Sloveniji pri zagotavljanju šolske prehrane = The food allergy and

- organized meals programme in kindergartens and schools in Slovenia. Magistrsko delo. Izola. Univerza na Primorskem: 56-60.
25. Južnič J. 2005. Evalvacija sistema subvencionirane študentske prehrane. Diplomsko delo. Ljubljana, Univerza v Ljubljani. Fakulteta za družbene vede: 65 str.
 26. Maučec Zakotnik J., Tomšič S., Kofol Bric T., Korošec A., Zaletel-Kragelj L. Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije. Trendi v raziskavah CINDI 2001 – 2004 – 2008. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS, 2012.
 27. Zakon o vrtcih. Uradni list RS. št.100/2005: 10522 in Ur. l. RS. št. 40/2012-ZUJF: 4227.
 28. Zakon o osnovni šoli. Uradni list RS. št. 81/2006: 8662.
 29. Hlastan Ribič C., Maučec Zakotnik J., Koroušič Seljak B. in sod. 2008. Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana, Ministrstvo za zdravje RS & Zavod RS za šolstvo.
 30. Pograjc L., Poličnik R., Hlastan Ribič C. 2008. Priročnik z merili kakovosti za živila v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje RS.
 31. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. 2015. Letno poročilo. Ljubljana, MIZŠ (neobjavljeni podatki)
 32. Poklar Vatovec T. 2008. Oblikovanje večkriterijskega modela za vrednotenje šolske prehrane v Sloveniji. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta.
 33. Računsko sodišče Republike Slovenije. 2009. Revizijsko poročilo. Uspešnost zagotavljanja dijaške prehrane v srednjih šolah. Ljubljana, Računsko sodišče: 53 str.
 34. Zakon o subvencioniranju študentske prehrane. Uradni list RS, št. 86/2014: 10505.
 35. Pravilnik o subvencioniranju študentske prehrane. Uradni list RS, št. 72/2014: 9680.
 36. Zupančič A., Hoyer S. Prehranjevalne navade študentov. Obzornik zdravstvene nege 2006, 40, 3: 157-163.
 37. Blenkuš Gabrijelčič M., Gregorič M., Tivadar B., Koch V., Kostanjevec S., Fajdiga Turk V., et al. 2009. Prehranske navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije: 183 str.
 38. Zakon o delovnih razmerjih. Uradni list RS, št. 42/2002: 4075.
 39. Ministrstvo za zdravje. 2008. Smernice zdravega prehranjevanja delavcev na delovnem mestu. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje.
 40. Ministrstvo za zdravje. 2008. Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja delavcev na delovnem mestu. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje.
 41. Zakon o varnosti in zdravju pri delu. Uradni list RS, št. 43/2011: 5649.