



Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Številka: 968-5/16-19/506

Datum: 21. 10. 2016

VZGOJNO IZOBRAŽEVALNI ZAVOD
OSNOVNA ŠOLA IVANA BABIČA - JAGRA MAREZIGE
Marezige 33
6 273 MAREZIGE

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 ga. ravnateljica!

Dne 19. oktobra 2016 smo vas v okviru rednega programa obiskali in opravili strokovno 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 in v skladu z Zakonom o šolski prehrani (Ur. l. RS, št. 43/10, 62/10 in 40/11 - ZUPJS, 40/12 - ZUJF). Zakon v 28. členu opredeljuje strokovno spremljanje s svetovanjem, ki ga izvajajo Območne enote Nacionalnega inštituta 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 RS 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, ki ga določa omenjeni zakon.

Prehrani otrok in mladine je posvečena posebna pozornost. Skladno s cilji resolucije o zdravi prehrani in telesni dejavnosti 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 in 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 udeležanje strokovnih priporočil in smernic v praksi je odvisno tudi od ustreznosti 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.

Na osnovi razgovora z organizatorico šolske prehrane in vodjem kuhinje, ter na osnovi ugotovitev dejanskega stanja v kuhinji, iz jedilnika in ob predložitvi drugih dokazil ter pregledu veljavnih dokumentov, strokovnih smernic ter drugih priporočil na tem področju, NIJZ Območna enota Koper podaja naslednje

strokovno mnenje.

V nadaljevanju podajamo ugotovitve strokovnega pregleda organizirane prehrane v vašem zavodu ter nekaj osnovnih priporočil/predlogov:

I. OSEBJE

Ugotavljamo, da sta vodja šolske prehrane in vodja kuhinje ustrezno strokovno izobražena, ter da redno sodelujeta in medsebojno načrtujeta jedilnike, ter vse druge aktivnosti, povezane s prehrano in delom v kuhinji. Oba znanje in izkušnje redno dopolnjujeta z udeležbo (vsako leto, tudi večkrat letno) na dodatnih strokovnih izobraževanjih in usposabljanjih, v okviru študijskih skupin, HACCP ter drugih strokovnih srečanj.

II. PONUDBA in IZVAJANJE PREHRANE

1. JEDILNIKI IN NAČRTOVANJE OBROKOV

Jedilnik je javno dostopen na vidnem mestu (oglasna deska, spletna stran zavoda,...). 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 odsvetovanih jedi (polpripravljeni ali pripravljene industrijski, instant izdelki, izdelki, bogati z nasičenimi maščobami, sladkorji, salame...) v vaši ponudbi skorajda ni. Ugotavljamo, da ponudba obrokov (kosila in obe malici) z vidika prehranske kakovosti v povprečju ustreza priporočilom. Ob tem tudi ugotavljamo, da je dejanska ponudba skladna z objavljenim jedilnikom.

Zavod dnevno pripravlja dietne obroke za 9 otrok. Ob tem večjih težav ni zaznati, je pa potrebno izpostaviti, da to zahteva posebno, časovno in organizacijsko dodatno usposobljenost osebja, predvsem pa vestno delo kuharja. Dodatna skrb je usmerjena tudi v sam postopek razdeljevanja dietnih obrokov, da res ne pride do zamenjav. Iz tega vidika bi bilo pričakovati, da bi zakonodaja omogočala in višje ovrednotila pripravo dietnih obrokov, ker so tudi zahteve višje in prilagojene posamezniku.

Enkrat, tudi dvakrat tedensko je brezmesni dan in 1x tedensko so v ponudbi ribe.

Ponudba jedilnikov je pestra in uravnotežena. Pri tem ni odveč omeniti, da zavod načrtuje in pripravlja ločene jedilnik in obroke za šolske otroke in vrtčevske otroke, skladno s smernicami in priporočili.

2. SESTAVA OBROKOV IN ORGANOLEPTIKA

Splošen izgled obroka je primeren. Zastopane so vse skupine živil in v primernem razmerju. Pri razdeljevanju hrane so upoštewane želje otrok, ter prilagojene velikosti obrokov posamezni starostni skupini. Vmes, med obroki imajo učenci redno dostopnost do nesladkanega čaja, razredčenega sadnega soka in vode. Ponudba/možnost sadja med obroki tudi predstavlja dodatno skrb za zdravo prehranjevanje.

Avtomata s hrano in/ali pijačo na šoli ni.

3. REŽIM PREHRANJEVANJA

Zavod obiskuje preko 200 učencev in 38 vrtčevskih otrok, za katere se pripravlja in ponuja dnevno obe malici (dopoldansko in popoldansko) in kosilo. Dnevno se pripravlja okoli 250 dopoldanskih malic, preko 200 kosil in 91 popoldanskih malic. V zavodu se prehranjuje večina učiteljev in delavcev zavoda, kar je zelo vzorno in pohvalno. Ves režim ponudbe je skladen s smernicami, ravno tako čas za posamezne obroke.

4. ZADOVOLJSTVO UPORABNIKOV S PONUDBO

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

III. IZBOR IN NABAVA ŽIVIL

Vsi obroki se pripravljajo iz svežih živil - ne zamrznjenih in ne iz predpripravljenih. Ravno tako je v prehrano vključenih veliko sezonskih živil. Veliko živil se nabavlja v domačem okolju, kar je velika prednost, saj je pot od proizvajalca do potrošnika kratka in za kvaliteto živila še kako pomembna. Primerna je tudi skrb za vključevanje manj sladkih, pa tudi manj slanih jedi oziroma, da dosoljevanje jedi pri mizi ni možno.

Ponujene so različne vrste kruha. Predlagamo, da se ponudi kruh z manj soli.

Primerno je zastopana tudi ponudba mlečnih izdelkov, na jedilniku pa ni predpripravljenih pudingov, sadnih jogurtov in podobnih izdelkov. Vse sladice se pripravljajo v kuhinji.

Zaključek:

Ugotavljamo naslednje: ponudba obrokov na šoli 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 se šola poslužuje lokalne in sezonske ponudbe v najvišji možni meri.

Šola je vključena v Shemo šolskega sadja in zelenjave in druge projekte, ki spodbujajo zdrave navade in zdrav vedenjski slog. Dodatno skrb za zdravo prehranjevanje in zdrav način življenja je šola potrdila z vključitvijo v pilotni projekt Uživajmo v zdravju.

Ob tem svetujemo, da šola promovira svoje dejavnosti preko lokalne skupnosti in dejansko predstavi vse svoje aktivnosti in rezultate vsakodnevnega dela tudi na tem področju.

Sodelovanje s starši ob osebnih praznovanjih otrok, da se zamenja sladkarije in sladke pijače z bolj zdravimi izbiri, je letos v zagonu. Vse to bi lahko z dodatnimi objavami v občinskem in ali šolskem glasilu, ter z dodatnim angažiranjem otrok preko vsakega učitelja, še bolj spodbujali. Za uspeh te pomembne in zdrave akcije je potrebno dolgoročno sodelovanje vseh, saj gre za spreminjanje ustaljenih navad.

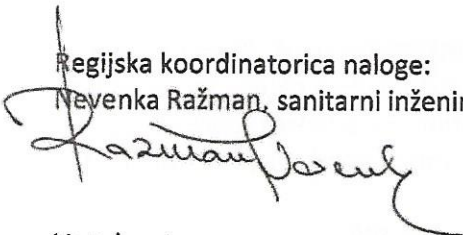
Pohvalna je dosedanja angažiranost za zmanjševanje odpadkov pri jedi, saj se ugotavlja, da je le teh minimalno.

Za konec bi dodala, da je zavod vsako leto vključen v lokalne projekte, povezane s prehrano in je v letu 2010 bil dobitnik priznanja Naj sladica Istre. Ravno tako je zavod vsako leto dobitnik srebrnega, pa tudi že zlatega priznanja na tekmovanju Turistične zveze Slovenije »Zlata kuhalnica«.

Obisk sem izvedla Nevenka Ražman, sanitarna inženirka, koordinatorica preventivnih projektov in programov promocije zdravja NIJZ OE Koper. Za morebitna vprašanja ali potreben nasvet sem dosegljiva na telefonu: 05 66 30 831, 041 716 346 in preko elektronskega poštnega naslova: nevenka.razman@nijz.si.

Z lepimi pozdravi.

Regijska koordinatorica naloge:
Nevenka Ražman, sanitarna inženirka



V vednost:

- Organizatorica prehrane



prim. dr. Ivan Eržen, l.r.
direktor