

**SMERNICE ZA PREHRANJEVANJE  
V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH**

**Ljubljana, julij 2010**

*SMERNICE ZA PREHRANJEVANJE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH je pripravila  
Komisija za pripravo strokovnih podlag vezanih na Zakon o šolski prehrani v sestavi:*

*Irena Simčič, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, predsednica*

*Rok Poličnik, Ministrstvo za zdravje RS, član*

*Cirila Hlastan Ribič, Inštitut za varovanje zdravja RS, članica*

*Matej Gregorič, Inštitut za varovanje zdravja RS, član*

*Larisa Pograjc, Ministrstvo za obrambo RS, članica*

*Lendita Kljajič Garbajs, OŠ Miška Kranjca, Ljubljana, članica*

*Barbara Kresal Sterniša, Ministrstvo za šolstvo in šport RS, članica*

*Urška Zobec, Ministrstvo za šolstvo in šport RS, članica*

## VSEBINA

- 1. ORGANIZIRANA PREHRANA OTROK IN MLADOSTNIKOV**
  - 1.1. Pravna podlaga**
  - 1.2. Šolska prehrana**
  
- 2. SMERNICE ZA PREHRANJEVANJE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH**
  - 2.1. Vzgojno-izobraževalni vidik šolske prehrane**
    - 2.1.1. Vzgojni vidik organizacije in razdeljevanja šolske prehrane*
    - 2.1.2. Vloga organizatorja šolske prehrane*
    - 2.1.3. Vzgojno-izobraževalne dejavnosti s področja hrane in prehranjevanja*
  
  - 2.2. Zdravstveni vidik šolske prehrane**
    - 2.2.1. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*
    - 2.2.2. Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*
    - 2.2.3. Priročnik z merili kakovosti za javno naročanje živil v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*
  
- 3. SPREMLJANJE IN NADZOR**

# **1. ORGANIZIRANA PREHRANA OTROK IN MLADOSTNIKOV**

## **1.1. Pravna podlaga**

Šolsko prehrano v osnovnih in srednjih šolah ureja Zakon o šolski prehrani (Ur. l. RS, št. 43/2010).

Zakon o šolski prehrani ureja organizacijo šolske prehrane za učence in dijake, subvencioniranje šolske prehrane ter nadzor nad izvajanjem tega zakona.

Šolska prehrana pomeni organizirano prehrano učencev in dijakov v dneh, ko poteka pouk v skladu s šolskim koledarjem in je potrebna za izvajanje vzgojno-izobraževalne dejavnosti ter jo šole opravljajo kot javno službo. Šolska prehrana obsega zajtrk, malico, kosilo in popoldansko malico.

Za organizacijo šolske prehrane so odgovorne šole. Nabavo živil, pripravo in/ali razdeljevanje obrokov lahko za posamezno šolo na podlagi dogovora opravi drug vzgojno-izobraževalni zavod (vrtec, druga šola, dijaški dom, ...). Izjemoma lahko te dejavnosti šola prenese tudi na zunanjega izvajalca, če drugače šolske prehrane ne more zagotoviti. Zunanji izvajalci so lahko drugi javni zavodi, pa tudi pravne osebe zasebnega značaja. Pred začetkom postopka si mora pridobiti soglasje ustanovitelja. Z zunanjim izvajalcem, ki ga izbere v skladu z določili zakona, ki ureja javno naročanje, sklene pogodbo o opravljanju storitve.

Vzgojno-izobraževalni zavod v letnem delovnem načrtu opredeli vsebino, obseg in vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane s prehrano in spodbujanjem kulture prehranjevanja. Na šoli lahko deluje skupina za prehrano, ki je posvetovalno telo ravnatelja.

V pravilih šolske prehrane, ki jih sprejme svet šole, šola opredeli natančnejše postopke, ki zagotavljajo evidentiranje, nadzor nad koriščenjem obrokov, določi čas in način odjave posameznega obroka, ravnanje z neprevzetimi obroki, načine seznanitve učencev oziroma dijakov in staršev. Če na šoli deluje skupina za prehrano, se njeno sestavo in število članov določi v pravilih.

Smernice za prehranjevanje morajo upoštevati vrtci, osnovne šole, srednje šole, zavodi za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, domovi za učence, dijaški domovi ter Center šolskih in obšolskih dejavnosti. V teh vzgojno-izobraževalnih zavodih se smiselno uporabljajo tudi 27. in 28. člen (notranje in strokovno spremljanje) ter šesti odstavek 4. člena (prepoved avtomatov) tega zakona.

## 1.2. Šolska prehrana

Prehrana otrok in odraščajoče mladine ima več posebnosti in prav zato ji posvečajo mnogo pozornosti v vseh družbenih sistemih, tudi pri nas. Slovenija je ena izmed držav v svetu, ki namenja šolski prehrani otrok posebno skrb. Temelj zdravega prehranjevanja za otroke in mladostnike je pestra, kakovostna in raznolika prehrana, ki je dobra popotnica za nadaljnje življenje.

Podobno kot v Sloveniji tudi v ostalih evropskih državah na eni strani zaznavamo naraščajoč trend prekomerne telesne mase in debelosti, na drugi strani pa povečan delež mladih s prenizko telesno maso (motnje hranjenja). Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi imel prekomerno telesno maso v državah članicah evropske regije že vsak peti otrok (International Obesity Task Force, 2005). Podatki kažejo, da je v Sloveniji delež prekomerno težkih in debelih v starostni skupini od 6 do 19 let v obdobju od leta 1987 do 2007 narasel s 15,6 % pri fantih in dekletih na kar 28,9 % pri fantih in 24,1 % pri dekletih (Strel in sod., 2008).

Neustrezne prehranjevalne navade v obdobju otroštva in mladostništva vplivajo na prehranjevalne navade v kasnejših življenjskih obdobjih in s tem povezane bolezni. Nezdrave prehranjevalne navade pogosto vodijo do nepravilne izbire živil, neustreznega režima prehranjevanja, neustrezne kulture prehranjevanja, posledice tega pa so prekomerna prehranjenost, debelost, porast kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, arterijska hipertenzija, dislipidemija, metabolični sindrom, ortopedski problemi, respiratorne težave, dispnea itd.

Zato je dobro sistemsko urejena šolska prehrana najučinkovitejši in najracionalnejši način za omogočanje dostopnosti obrokov vsem učencem in dijakom ter vplivanje na njihov zdrav način življenja in zdrave prehranjevalne navade.

### *Splošna izhodišča in osnovna načela šolske prehrane*

Temeljni vzgojno-izobraževalni cilj vzgojno-izobraževalnih zavodov ter v tem okviru temeljni cilj zagotavljanja šolske prehrane v vzgojno-izobraževalnih zavodih je optimalni razvoj otrok in mladostnikov ne glede na spol, socialno in kulturno poreklo, veroizpoved, narodno pripadnost ter telesno in duševno konstitucijo.

### **OSNOVNA NAČELA ŠOLSKE PREHRANE**

Organizacija šolske prehrane je sestavni del vzgojno-izobraževalnih dejavnosti vsakega vzgojno-izobraževalnega zavoda. Organizator šolske prehrane in vsi, ki se ukvarjajo z organizacijo šolske prehrane v vzgojno – izobraževalnih zavodih, morajo upoštevati osnovna načela šolske prehrane.

Ta so:

- načelo strokovnosti in strokovnega usposabljanja
- načelo strokovne avtonomnosti
- načelo interdisciplinarnosti, strokovnega sodelovanja in povezovanja
- načelo aktualnosti
- načelo celostnega pristopa
- načelo ekonomičnosti
- načelo evalvacije lastnega dela

Osnovna načela šolske prehrane predstavljajo temeljno orientacijo za profesionalno opravljanje nalog na področju šolske prehrane.

### ***Načelo strokovnosti in strokovnega usposabljanja***

Organizatorji šolske prehrane in osebje, ki načrtuje in pripravlja prehrano za otroke in mladostnike, učitelji in drugo osebje, ki je vključeno pri opravljanju nalog vezanih na šolsko prehrano v vzgojno-izobraževalnih zavodih mora opravljati svoje naloge v skladu z najnovejšimi strokovnimi spoznanji stroke na področju hrane in hranoslovja in predvsem s strokovno etičnimi načeli.

### ***Načelo strokovne avtonomnosti***

Organizator šolske prehrane je pri opravljanju svojega dela strokovno avtonomen. V kolikor ima organizator šolske prehrane strokovne pomisleke, se posvetuje z ustreznim strokovnjakom ali skupino strokovnjakov iz ustreznih zunanjih ustanov.

### ***Načelo interdisciplinarnosti, strokovnega sodelovanja in povezovanja***

Organizator šolske prehrane upošteva načelo interdisciplinarnosti, strokovnega sodelovanja in povezovanja med vsemi, ki so tako ali drugače povezani s šolsko prehrano v vzgojno-izobraževalnem zavodu in zunaj njega.

Načelo interdisciplinarnosti, strokovnega sodelovanja in povezovanja udejanja v odnosu z učenci in dijaki, učitelji in drugimi strokovnimi delavci oz. z vsemi zaposlenimi v vzgojno-izobraževalnem zavodu, z vodstvom šole, starši in zunanjim okoljem.

Organizatorji šolske prehrane se strokovno povezujejo in sodelujejo z drugimi organizatorji šolske prehrane v vzgojno-izobraževalnih zavodih z namenom zagotavljanja večje kakovosti, učinkovitosti in profesionalnosti svojega dela.

### ***Načelo aktualnosti***

V sklopu opravljanja del vezanih na šolsko prehrano v vzgojno-izobraževalnem zavodu se upoštevajo posebnosti, ki nastajajo v vzgojno-izobraževalnem zavodu. Izhajajo naj iz vsakokratnih potreb otrok in mladostnikov, ki uživajo šolsko prehrano in dolgoročnih razvojnih potreb posameznega vzgojno-izobraževalnega zavoda.

### ***Načelo celostnega pristopa***

Organizator šolske prehrane in vsi, ki se ukvarjajo z organizacijo šolske prehrane morajo upoštevati načelo celostnega pristopa na način, da se vzpostavi in ohranja položaj in omogoča stalno sodelovanje z vsemi, ki uživajo šolsko prehrano. Načelo celostnega pristopa pri organizaciji šolske prehrane naj zajema zdravstveni, ekonomski, socialni, vzgojni, gastronomsko kulinarični vidik.

### ***Načelo ekonomičnosti***

Pri šolski prehrani uresničujemo načelo ekonomičnosti z gospodarnim upravljanjem z viri. Ekonomičnost naj se udejanja pri načrtovanju obrokov in porabi materiala za pripravo le teh. Z ustreznimi količinskimi normativi za pripravo obrokov omogočamo smotrno porabo materiala (živila in drugi material). Načelo ekonomičnosti uresničujemo tudi z gospodarnim načrtovanjem stroškov materiala, kamor sodijo stroški surovin za pripravo hrane in pijač, energetske stroški, ki nastopijo pri tehničnem pogonu naprav, z razsvetljavo, ogrevanjem in zračenjem objektov, bodisi v obliki elektrike, plina ali drugih goriv in vseh drugih stroškov vezanih na šolsko prehrano.

### ***Načelo evalvacije lastnega dela***

Organizacija šolske prehrane zagotovo zahteva dobro načrtovanje in evalvacijo opravljenega dela. Pomemben pogoj profesionalnosti je evalvacija lastnega dela z namenom, da bi izboljševali kakovost in učinkovitost pri organizaciji šolske prehrane.

Poleg navedenih osnovnih načel pa moramo pri organizaciji šolske prehrane zasledovati predvsem omenjene vidike:

- **ZDRAVSTVENI VIDIK:** zagotoviti ustrezno prehrano, ki temelji na fizioloških potrebah otrok in mladostnikov ter s tem vpliva na zdravstveno stanje prebivalstva
- **EKONOMSKI VIDIK:** ekonomična poraba virov in sredstev vloženih v organizirano prehrano
- **SOCIALNI VIDIK:** ustvariti enake možnosti za ustrezno in pravilno prehranjevanje vseh otrok in mladostnikov.

## **2. SMERNICE ZA PREHRANJEVANJE V VZGOJNO – IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH**

### **2. 1. Vzgojno-izobraževalni vidik šolske prehrane**

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje posameznika. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Ob zagotavljanju ustreznega psihofizičnega razvoja in zdravih prehranjevalnih navad, ki jih otroci in mladostniki pridobijo v tem obdobju, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Ustrezna prehrana v vzgojno-izobraževalnih zavodih pa lahko vpliva tudi na izboljšanje kognitivnih zmožnosti učencev in dijakov, kar je še zlasti pomembno za uspešno delo.

Otroci in mladostniki prinesejo prehranjevalne navade iz družine, zato je lahko uvedba oziroma ponudba zdrave prehrane in zdravega načina življenja preobrat za vsakega posameznika.

Učenci in dijaki potrebujejo vzgojno-izobraževalne dejavnosti, ki pripomorejo k oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja. Šola ima idealno oz. pomembno vlogo pri vzgoji in izobraževanju s področja zdrave prehrane, pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja predvsem iz naslednjih razlogov:

- s področja prehrane in zdravega prehranjevanja vzgaja in izobražuje vse učence in dijake,
- v sklopu ponudbe šolske prehrane šola omogoči uživanje zdravih obrokov vsem učencem in dijakom.

Vzgojno-izobraževalni vidik šolske prehrane vključuje cilje in vzgojno-izobraževalne dejavnosti, ki so povezane s šolsko prehrano.

V sklopu šolske prehrane zasledujemo predvsem naslednje cilje:

- Vzgajati in izobraževati učence in dijake za razvoj navad zdravega življenja in navajanje na varovanje zdravja
- Vplivati na optimalni razvoj učencev in dijakov z zagotavljanjem kakovostnih obrokov šolske prehrane
- Vzgajati in izobraževati učence in dijake o zdravi, varni in varovalni prehrani
- Vzgajati in izobraževati učence in dijake za odgovoren odnos do sebe, svojega zdravja in okolja,
- Vzgajati, izobraževati ter razvijati zavest učencem in dijakom za odgovorno ravnanje s hrano
- Vzgajati, izobraževati ter razvijati zavest učencem in dijakom o kulturi prehranjevanja



### **2. 1. 1. Vzgojni vidik organizacije in razdeljevanja šolske prehrane**

Pri načrtovanju prehrane otrok in mladostnikov v šolskih kuhinjah veljajo enaka načela kot za otroke in mladostnike, ki se hranijo doma. Prehranski načrt v šolskih kuhinjah pa je bolj enoten in se lahko manj ravna po potrebah in okusu posameznih otrok in mladostnikov. Zato je toliko bolj pomembno, da so obroki pravilno sestavljeni in da osebje, ki načrtuje in pripravlja te obroke, pozna načela prehranske vede o posebnostih otroške in mladinske prehrane. Pri načrtovanju prehrane se upoštevajo prehranska priporočila, ki so opisana v poglavju 2.2. Zdravstveni vidik šolske prehrane.

Tudi skrbno pripravljen polnovreden obrok hrane ne doseže svojega namena, če ga otrok oz. mladostnik odklanja. Prav zaradi tega sta psihološki in socialni vidik hrane enako pomembna kot fiziološki.

Zagotovo šolska prehrana ni po okusu prav vseh otrok in mladostnikov, ker je v večjih skupnostih mnogo težje ustrezno prehraniti posameznega otroka kot v družini, ker imajo otroci različen tek in ker so lahko le v omejenem obsegu upoštevane želje posameznikov. Prehrana v večjih skupnostih je ustrezna, če je ne odklanja več kot četrtnina abonentov. Vzgojno-izobraževalni zavod v ta namen enkrat letno oz. po potrebi izvede ankete, da dobi povratno informacijo o priljubljenosti jedi pri šolskih obrokih.

Šola ima torej pomembno vzgojno in izobraževalno vlogo pri razvijanju zavesti o zdravi prehrani, zdravih prehranjevalnih navadah, kulturi prehranjevanja in odgovornega odnosa do sebe in svojega zdravja.

Na osnovi navedenega šola v skladu z Zakonom o šolski prehrani v letnem delovnem načrtu opredeli vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane s prehrano, ter dejavnosti, s katerimi bo spodbujala zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja

### **REŽIM PREHRANJEVANJA**

Dnevno naj otroci in mladostniki dobijo tri glavne obroke (zajtrk, kosilo, večerja) ter dva premostitvena obroka (dopoldanska in popoldanska malica). Vzgojno-izobraževalni zavodi naj prilagodijo režim in organizacijo prehrane tako, da bodo lahko zagotovljeni obroki, ki jih vzgojno-izobraževalna ustanova ponuja glede na redni čas pouka, dejavnosti oz. varstva. Združevanje obrokov se odsvetuje. Med posameznimi obroki naj se zagotovi najmanj 2 uri presledka. Zagotoviti je potrebno ustaljen čas uživanja obrokov.

Glede na organiziranost prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah naj se za uživanje malice nameni najmanj 15 minut, medtem ko naj se za uživanje kosila nameni najmanj 30 minut časa.

Čas telesne dejavnosti in čas obrokov morata biti načrtovana tako, da se telesna dejavnost (športna vzgoja) načeloma ne izvaja dve uri po glavnem obroku, zagotovo pa ne vsaj eno uro po glavnem obroku (kosilu).

Priporočeni čas za posamezne obroke glede na redni čas pouka, dejavnosti oz. varstva je:

zajtrk:	7.-7.30 ure
dopoldanska malica:	9.30-10. ure
kosilo:	12.30-13. ure
popoldanska malica:	15.-15.30 ure
večerja:	18. - 19. ure

Vrtci naj glede na čas izvajanja varstva ponudijo zajtrk, dopoldansko malico, kosilo ter popoldansko malico. Vrtci, ki otrokom v svoji ponudbi omogočajo tudi zajtrk, naj ne združujejo zajtrka in malice v en obrok.

Osnovne in srednje šole naj glede na čas pouka ponudijo dopoldansko malico, kosilo ter v primeru popoldanskega varstva, aktivnosti ali pouka tudi popoldansko malico. V primeru organiziranega jutranjega varstva ali večjega števila vozačev naj ponudijo tudi zajtrk.

Osnovne in srednje šole, ki ponujajo zajtrk predvsem manjšim otrokom in jutranjim vozačem, naj organizirajo delo šolske kuhinje tako, da bodo lahko nudili možnost zajtrka tudi vsem ostalim otrokom in mladostnikom na šoli.

Vsi vrtci in šole naj glede na možnosti in pogoje za organizirano prehrano zagotovijo lastne obroke in glede na obseg vzpostavijo centralno ali razdelilno kuhinjo.

### ***KULTURA PREHRANJEVANJA***

Za vsak organiziran obrok je treba zagotoviti ustrezen čas, da otroci in mladostniki ne hitijo pri jedi, in okolje, ki spodbuja pozitiven odnos do prehranjevanja (umirjeno in prijetno vzdušje, estetsko urejen prostor in postrežba, ustrezen način postrežbe ipd.).

Vsak vzgojno-izobraževalni zavod naj otrokom in mladostnikom omogoči:

- uživanje hrane (obrokov) sede, v mirnem, sproščenem in prijetnem okolju ter
- dovolj časa, da otrok/mladostnik uživa v hrani, da je počasi in hrano dobro prežveči.

Otroci in mladostniki oblikovane prehranjevalne navade prinesejo iz družine.

V vzgojno-izobraževalnih zavodih pa so vzgojitelji, učitelji in drugo osebje otrokom in mladostnikom lahko vzor pri prehranjevanju. Priporočljivo je, da vzgojitelj ali učitelj zaužije obrok skupaj z otroki in mladostniki v skupini ali v razredu. Otroke in mladostnike v obliki različnih dejavnosti (ki so omenjene v nadaljevanju) poučimo o kulturi lepega vedenja pri mizi. Priporočljivo je, da se v prostoru, kjer poteka prehranjevanje (jedilnica), namesti navodilo o osnovni kulturi lepega vedenja pri mizi.

S kulturo prehranjevanja je povezana tudi skrb za ustrezno higieno rok. Z rokami se pogosto prenašajo številne nalezljive bolezni. Zato je pomembno, da si otroci in mladostniki temeljito umijejo roke pred jedjo, takoj po uporabi sanitarij in po vsakem umazanem delu. Priporočljivo je, da se nad umivalnikom za umivanje rok namesti navodilo o pravilnem umivanju rok.

Uživanje hrane bo kulturno le, če bodo učenci čutili enoten vzgojni vpliv vsega osebja na šoli.

Hrano moramo učencem razdeliti čim hitreje, razdeljevanje naj bo higiensko, neoporečno, dobro organizirano in naj upošteva kulturo prehranjevanja. Učenci naj bodo pri jedi umirjeni, jedo naj spodobno in sede.

## ***ORGANIZACIJA RAZDELJEVANJA IN UŽIVANJA HRANE***

Organizacija razdeljevanja in skrb za kulturno uživanje šolskih obrokov je naloga vsakega vzgojno-izobraževalnega zavoda, zato naj strokovni vodja oz. organizator šolske prehrane predlaga oz. organizira primeren način razdeljevanja in naj ga na prvi učiteljski konferenci predstavi vsemu vzgojiteljskemu/učiteljskemu zboru. .

### ***2.1. 2. Vloga organizatorja šolske prehrane***

Organizator šolske prehrane opravlja zelo odgovorno in zahtevno delo tako z organizacijskega, strokovnega in ekonomskega stališča.

Da bo organizacija prehrane potekala skladno z temeljnimi načeli šolske prehrane (poglavje 1.) so v nadaljevanju navedene osnovne naloge organizatorja šolske prehrane:

- skrbi za ustrezno organizacijo prehrane na šoli
- načrtuje dnevno prehrano otrok in mladostnikov z upoštevanjem fiziološko prehranskih potreb glede energijske in hranilne vrednosti in sestavlja jedilnike vključujoč vse elemente zdrave prehrane
- načrtuje ustrezno razdeljevanje obrokov in kulturno uživanje hrane sodeluje pri spremljanju stroškov poslovanja šolske kuhinje in sodeluje pri oblikovanju cen prehranskih obrokov
- skrbi za stalno strokovno usposabljanje kuhinjskega osebja in daje dopolnilne predloge za izobraževanje osebja v drugih ustanovah
- skrbi za izvajanje sanitarno - higienskih priporočil
- sodeluje pri sestavi pravil šolske prehrane v vzgojno-izobraževalnih zavodih
- sprejema pobude in sugestije oz. reklamacije, ki se nanašajo na organizacijo šolske prehrane
- sodeluje (vodi) komisijo za šolsko prehrano na šoli.

Da bi v zvezi s šolsko prehrano informacije ustrezno krožile, in da bi pri organizaciji šolske prehrane lahko izražali svoja stališča vsi zainteresirani, priporočamo, da v vzgojno-izobraževalni ustanovi deluje Komisija za šolsko prehrano.

V kolikor na šoli deluje Komisija za šolsko prehrano se priporoča, da bi bila le- ta v naslednji sestavi:

- ravnatelj oz. njegov pomočnik,
- strokovni vodja oz. organizator šolske prehrane,

- predstavnik kuharskega osebja,
- predstavnik svetovalne službe (npr. socialni delavec šole),
- predstavnik učencev/dijakov,
- predstavnik staršev (npr. član Sveta staršev) in
- drugi.

Poleg omenjenih nalog in drugih strokovnih nalog, ki jih vrši organizator šolske prehrane, naj za seznanjanje učencev, staršev in sodelavcev o šolski prehrani uporabi

- roditeljske sestanke,
- pedagoške konference vzgojiteljskega/učiteljskega zbora,
- ure oddelčne skupnosti vseh oddelkov (npr. pripravi strokovne predloge za razrednike),
- seje Sveta šole in Sveta staršev,
- druge oblike seznanjanja.

Potrebno je vztrajati, da je prehrana učencev sestavni del vzgojno-izobraževalnih dejavnosti vsake šole. Angažiranje strokovnih delavcev v šolah je zelo dragoceno, ker so najbližji učencem/dijakom in tako lahko s pedagoškega vidika mnogo pripomorejo k izboljšanju prehrane.

### ***2.1. 3. Vzgojno-izobraževalne dejavnosti s področja hrane in prehranjevanja***

Vsebine s področja prehrane, prehranjevanja in zdravega načina življenja so vključene v učne načrte različnih predmetov.

V osnovni šoli so omenjene vsebine vključene pri različnih predmetih, največ vsebin in ciljev s področja prehrane in hranoslovja pa učenci pridobijo pri predmetu gospodinjstvo in pri izbirnih predmetih s področja Prehrane (Sodobna priprava hrane, Načini prehranjevanja).

V srednjih šolah (izjemoma v šolah, ki izobražujejo za poklice s področja živilstva, gostinstva, kuharstva, zdravstva in še nekaterih) v obveznem kurikulumu ni predmeta s področja hranoslovja. Zato je potrebno posebej poudariti kroskurikularne teme in dejavnosti, ki jih šola opredeli v letnem delovnem načrtu.

Vzgojno-izobraževalni zavod pa naj, poleg pouka zgoraj naštetih predmetov, vsebine s področja hrane in prehranjevanja vključi tudi v naslednje dejavnosti:

- ure oddelčne skupnosti (tematsko obravnavane)
- podaljšano bivanje
- interesne dejavnosti
- dnevi dejavnosti
- obvezne izbirne vsebine
- projektno delo
- ekskurzije
- delavnice
- predavanja
- ipd.

V okviru opredeljenih dejavnosti naj vzgojno-izobraževalni zavodi obravnavajo navedene vsebine:

- Priporočila zdrave prehrane,
- Načini prehranjevanja,
- Človekove potrebe po hranilni in energijski vrednosti,
- Živila na osnovi skupin živil,
- Spretnosti priprave in postrežbe hrane,
- Pripomočke in aparate pri pripravi in kuhanju hrane,
- Namizna posoda in pribor,
- Pogrinjki za različne priložnosti,
- Obnašanje pri jedi,
- Shranjevanje živil,
- Pravilen način dela z živili,
- Znaki zastrupitev s hrano,
- Higiena pri delu in pri pripravi živil,
- Informacije, ki so na vsaki deklaraciji,
- Shujševalne diete in njihova škodljivost,
- ipd.

Za uspešno izpeljavo omenjenih dejavnosti so izdelana različna didaktična gradiva, ki omogočajo doseganje zastavljenih ciljev.

Prehranske vsebine usmerjajo otroke in mladostnike k upoštevanjem načel zdrave, varne in varovalne prehrane; kljub temu, da je odvisno od posameznika in okolja, iz katerega prihaja, ali bo upošteval prave smernice, ne smemo pozabiti dejstva, da je to področje, ki pomembno vpliva na zdravje posameznika in celotne družbe in tako na kvaliteto življenja.

Strokovni delavci ter delavci, ki pripravljajo obroke ter drugi, ki se v vzgojno-izobraževalnih zavodih ukvarjajo s šolsko prehrano, se morajo redno strokovno izpopolnjevati, saj je potrebno pri organizaciji šolske prehrane upoštevati novosti in znanstvene dosežke s področja dietetike in hranoslovja.

## 2. 2. Zdravstveni vidik šolske prehrane

Zdravstveni vidik šolske prehrane temelji na naslednjih dokumentih, ki so priloga teh smernic:

- Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Gabrijelčič-Blenkuš in sod., 2005), (v nadaljevanju Smernice),
- Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Hlastan Ribič in sod., 2008), (v nadaljevanju Praktikum),
- Priročnik z merili kakovosti za javno naročanje živil v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Pograjc in sod., 2008), (v nadaljevanju Merila kakovosti).

Dokumenti predstavljajo osnovo za zdravo prehranjevanje otrok in mladostnikov in se posodablja skladno z novimi strokovnimi in znanstvenimi dognanji na področju prehrane in javnega zdravja. Omenjeni trije dokumenti so priloga teh smernic in so dostopni tudi v elektronski obliki na spletnih straneh Ministrstva za zdravje: <http://www.mz.gov.si>.

Vsi omenjeni dokumenti so vsebinsko povzeti v spodnjih podpoglavjih.

### 2.2.1. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje posameznika. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Ob zagotavljanju ustreznega psihofizičnega razvoja zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Ustrezna prehrana v šoli pa lahko vpliva tudi na izboljšanje kognitivnih zmožnosti učencev in dijakov, kar je še zlasti pomembno za uspešno delo.

Ministrstvu, pristojni za šolstvo in zdravje, sta v letu 2005 sprejeli Smernice, ki predstavljajo priporočila za načrtovanje zdrave prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah v Sloveniji in služijo kot izhodišče za načrtovanje jedilnikov v vzgojno-izobraževalnih zavodih, pri čemer je treba upoštevati ustrezne kadrovske in tehnične pogoje v kuhinjah.

Pri pripravi Smernic so bile kot izhodišče upoštevane Referenčne vrednosti za vnos hranil D-A-CH (MZ, 2004), splošna sodobna načela in spoznanja stroke, ki veljajo za uravnoteženo prehrano, ter posebnosti okolij vzgojno-izobraževalnih zavodov.

Smernice vključujejo:

- izhodišča za prehrano otrok in mladostnikov;
- priporočila za energijski in hranilni vnos vseh starostnih skupin otrok in mladostnikov;
- usmeritve za izvajanje prehranskih priporočil, ki vključujejo režim prehranjevanja, načrtovanje jedilnikov, pogostost uživanja priporočenih živil, priporočila glede uživanja odsvetovanih živil, kulturo prehranjevanja, osnovne usmeritve za nabavo živil in organizacijo vrtčevske in šolske skupine za prehrano;

- priporočila glede izbire in priprave različnih skupin živil (meso, ribe, mleko in mlečni izdelki, sadje, zelenjava, stročnice, žita in žitne izdelke, sol, pijače),
- usmeritve za nadzor nad izvajanjem prehranskih priporočil (uradni nadzor, samonadzorni kontrolni sistem, laboratorijsko preizkušanje),
- prikaz načrtovanja jedilnikov s pomočjo sistema enot živil.

Namen Smernic je poenotiti ter izboljšati sistem zagotavljanja prehrane v vzgojno-izobraževalnih zavodih, zagotavljanje zdravih obrokov, ki bodo tako po vključenosti posameznih živil kot energijski vrednosti in sestavi ustrezali priporočilom.

Smernice neposredno služijo vodjem kuhinje oziroma organizatorjem prehrane kot izhodišče za načrtovanje in pripravo uravnoveženih obrokov, ki bodo tako po sestavi kot energijski vrednosti skladni s priporočili.

**Organizirana prehrana v vzgojno-izobraževalnih zavodih naj predvsem upošteva naslednje usmeritve:**

- pripravljene obroki naj bodo 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. olivnemu, repičnemu, sojinemu olju in drugim rastlinskim oljem);
- v vsak obrok naj se vključi sveže sadje in/ali zelenjava, ki pomembno prispevata k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja;
- pri obrokih, še zlasti pa med obroki, naj se ponudi otrokom in mladostnikom zadostne količine pijač, predvsem zdravstveno ustrezne pitne vode;
- režim in organizacija prehrane naj omogočata, glede na redni čas pouka, dejavnosti ali varstva, možnost rednega uživanja vseh priporočenih obrokov (od štiri do pet obrokov dnevno), od katerih je zajtrk pomemben del celodnevne prehrane;
- za uživanje vsakega obroka mora biti 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 in mladostnikov ter jih uskladiti s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave ter splošne zdravstvene ustreznosti ponujenih obrokov.

Praktično načrtovanje jedilnikov je možno z uporabo različnih metod. Smernice omogočajo načrtovanje jedilnikov po sistemu enot, kar omogoča kreativnost in večjo fleksibilnost pri izbiri živil. Omenjeni sistem lahko z uporabo pestrega izbora živil zagotavlja priporočeni povprečni tedenski energijski in hranilni vnos, medtem ko dnevne energijske vrednosti ne smejo bistveno odstopati od priporočil za porazdelitev energijskih deležev glede na različno organiziranost obrokov.

Praktično načrtovanje jedilnikov je možno tudi z uporabo Praktikuma, ki je praktični vodnik za načrtovanje prehranskih obrokov ali s podporo aplikativnih računalniških programov za načrtovanje obrokov (npr. Optijed), ki upoštevajo priporočene energijske in hranilne vnose,

kar zmanjša tveganje za odstopanje od priporočil za energijski in hranilni vnos. Praktikum vsebuje vzorčne jedilnike s količinsko odmero posameznih živil oziroma jedi, s količinskimi normativi obroka hrane ter recepturami za posamezne jedilnike z izračunom energijske in hranilne vrednosti.

Smernice odsvetujejo namestitvev avtomatov s sladkimi, mastnimi, slanimi prigrizki ter sladkimi aromatiziranimi pijačami v vzgojno-izobraževalnih zavodih ob organizirani prehrani in zagotovitvi pitne vode z zdravstvenega, ekonomskega in socialnega vidika in navajajo, da se v primeru, da vzgojno izobraževalni zavodi ne zagotavljajo obrokov le ti lahko oskrbijo s priporočenimi živili. Avtomati za hrano in pijačo ob ustrezni ponudbi in organizaciji obrokov v vzgojno-izobraževalnih ustanovah so s fiziološkega stališča nepotrebni in neutemeljeni in lahko kot taki služijo le za komercialne namene in promoviranje tržnih znamk. Novejša dognanja navajajo, da je šolsko okolje spoznano kot okolje, kjer se ne smejo izvajati nikakršne dejavnosti trženja nezdrave hrane otrokom in posredno promocije preslanih, presladkih in premastnih živil ter sladkih pijač, kar lahko vpliva na nakupne in prehranjevalne navade otrok in mladih. Skladno z navedenim Zakon o šolski prehrani prepoveduje njihovo namestitvev.

Za prehrano otrok in mladostnikov je priporočljiva mešana prehrana, ki vključuje vse skupine živil, vključno z mesom. Le z mešano pestro prehrano se najlažje zagotovi optimalen vnos makro in mikro hranil. Še sprejemljiva za otroke in mladostnike, ne pa priporočljiva je lakto-ovo vegetarijanska prehrana. V lakto-ovo vegetarijanskih jedilnikih meso in mesne izdelke zamenjamo z enakovrednimi enotami mlečnih izdelkov, jajc in stročnic. Za otroke in mladostnike ni priporočljivo uživanje povsem veganske prehrane, kjer so meso in mesne izdelke, mleko in mlečne izdelke ter jajca povsem izključeni iz prehrane. Veganska prehrana je lahko škodljiva otrokovemu razvoju in zdravju in lahko pripelje do zdravstvenih posledic.

Prav tako lahko neustrezno načrtovana lakto-ovo vegetarijanska prehrana vodi do prenizkega vnosa esencialnih in tudi drugih hranil živalskega izvora ter previsokega vnosa prehranske vlaknine in pogosto tudi maščob. Nekatera novejša priporočila tudi navajajo, da je vegetarijanska prehrana sicer lahko ustrezna za prehrano otrok, toda le pod pogojem stalnega zdravniškega nadzora nad otrokovim zdravjem.

Vzgojno-izobraževalni zavodi torej lahko pripravljajo tudi uravnotežene brezmesne (lakto-ovo-vegetarijanske) jedilnike glede na želje, prepričanje in podobne osebne okoliščine posameznikov in jih ponudijo kot možnost v skladu s svojimi kadrovske, materialne, organizacijske in finančne možnosti ter strokovno usposobljenostjo.

Vzgojno izobraževalni zavodi naj bi zagotavljali pripravo pestre mešane prehrane v enem meniju za vse vključene otroke, ki je (ob ustreznem načrtovanju in sestavi) lahko občasno tudi brezmesni jedilnik. Praktikum tako ponuja tudi izpeljave za (uravnotežene in pravilno sestavljene) brezmesne jedilnike.



### **2.2.2. Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah**

Praktikum je vodnik za načrtovanje prehranskih obrokov, ki je izdelan na podlagi Smernic. Namenjen je organizatorjem prehrane in kuharjem, ki so neposredno udeleženi pri načrtovanju, pripravi in ponudbi zdravih obrokov. Vsebuje 30 primerov uravnoveženih vzorčnih jedilnikov za zdrave otroke in mladostnike iz različnih regij Slovenije. Upošteva sezonsko ponudbo hrane ter ustrezne količine izbranih živil in jedi v dnevni jedilnikih. Praktikum vsebuje tudi vzorčne jedilnike v primeru specifičnih prehranskih zahtev z motnjami prebave in presnove: celiakije, intolerance na laktozo, alergije na mleko, jajca in oreške.

V besedilu Praktikuma so vključena vsa pomembna poglavja iz Smernic, ki so obogatena s praktičnimi navodili in usmeritvami za zdravo pripravo obrokov. Zajete so številne koristne informacije in priporočila na temo izbire živil (ustrezno vključevanje maščob, soli, sladkorja, polnovrednih žitnih izdelkov, sadja in zelenjave ter drugih skupin živil in vode).

Praktikum vsebuje vzorčne jedilnike s količinsko odmero posameznih živil oziroma jedi, s količinskimi normativi obroka hrane ter recepturami za posamezne jedilnike z izračunom energijske in hranilne vrednosti. Vsi vzorčni jedilniki so navedeni v prilogi dokumenta na zgoščenki, nekaj primerov pa je vključenih že v besedilu dokumenta.

Praktikum skupaj s Smernicami daje kakovostno osnovo in usmeritev k pravilnemu načrtovanju in izvajanju organizirane prehrane v vzgojno-izobraževalnih zavodih, kar pomembno prispeva k zdravemu in uravnoveženemu prehranjevanju otrok in mladostnikov.

V kolikor srednja šola še ne nudi kosila, so lahko malice za dijake v srednjih šolah energijsko nekoliko močnejše, načeloma od 20 - 30 % dnevnega energijskega vnosa. Priporoča se, da v okviru omenjenega srednje šole zagotavljajo v okviru svojih možnosti tople obroke, sicer pa hranilno čim bogatejše in energijsko ustrezne hladne obroke. Vzorci tovrstnih jedilnikov toplih obrokov so dostopni v Praktikumu jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah za dijake (<http://www.mz.gov.si>).

### **2.2.3. Priročnik z merili kakovosti za javno naročanje živil v vzgojno-izobraževalnih ustanovah**

Vzgojno-izobraževalni zavodi so dolžni izpolnjevati določila zakonodaje na področju javnega naročanja. Zakonodaja poleg meril (cena, ekonomsko najugodnejša ponudba) omogoča, da se pri naročanju živil prednostno upoštevajo živila, ki so vključena v shemah kakovosti (npr. sezonsko pridelana živila na integriran način, sezonsko pridelana živila na ekološki način ipd.) in živila, ki so proizvedena po nacionalnih predpisih o kakovosti živil.

Nabor živil v Merilih kakovosti predstavlja osnovni okvir za naročanje le teh in pomoč pri izvajanju postopkov javnega naročanja živil v vzgojno-izobraževalnih zavodih.

Pri izboru in naročanju živil je potrebno upoštevati merila kakovosti, v smislu zasledovanja naslednjih ciljev:

- zdravstvena ustreznost in varnost živil,

- kakovost v ožjem smislu kot jo opredeljujejo zakoni, pravilniki, uredbe in drugi predpisi ter dogovori o kakovosti,
- energijsko in hranilno ustreznost živil ter
- vidik trajnostnega razvoja.

Izhodišče za pripravo meril kakovosti za živila predstavlja nabor vzorčnih jedilnikov in receptur opisanih v Praktikumu. Nabor meril kakovosti ni dokončen in se posodablja skladno z znanstvenimi in strokovnimi dognanji ter s ponudbo živil na trgu. Glede na omejenost tega nabora in raznolikost jedilnikov posameznega vzgojno-izobraževalnega zavoda se priporoča lasten izbor meril kakovosti za živila, ki v tem naboru niso opredeljena.

Omenjeni nabor se zato obdobjno dopolnjuje in objavlja na spletnih straneh Ministrstva za zdravje (<http://www.mz.gov.si/>).

### **3. SPREMLJANJE IN NADZOR**

Strokovno spremljanje skladnosti jedilnikov v vzgojno-izobraževalnih zavodih s strokovnimi usmeritvami in navodili določa Zakon o šolski prehrani (Uradni list RS, št. 43/10).

Strokovno spremljanje in svetovanje vzgojno-izobraževalnim zavodom izvajajo Inštitut za varovanje zdravje Republike Slovenije in območni zavodi za zdravstveno varstvo.

Strokovno spremljanje in svetovanje se izvaja na podlagi strokovnih usmeritev in navodil, ki opredeljujejo merila za izbor, načrtovanje sestave jedilnikov, količinske normative obrokov in način šolske prehrane ter časovni okvir za njeno izvedbo. Izvaja se vsaj enkrat letno.

Skladno s Smernicami je priporočljivo izvajati notranji nadzor z mehanizmi kontrole učinkovitosti izvajanja sistema organizirane prehrane v vzgojno-izobraževalnih zavodih (samonadzorni kontrolni sistem).