

**SMERNICE ZA PREHRANJEVANJE
V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH
Strokovne usmeritve in navodila**

Ljubljana, 2022

VSEBINA

1. UVOD	4
2. IZHODIŠČA, CILJI TER IZVAJANJE	6
2.1. Pravna in strokovna izhodišča	6
2.2 Namen in cilji	7
2.3 Praktično izvajanje	7
3. STROKOVNE USMERITVE IN NAVODILA	9
3.1 Merila za izbor živil	9
3.2 Načrtovanje sestave obrokov	14
3.2.1 Načrtovanje kosila (tople malice)	15 16
3.2.2 Načrtovanje ostalih obrokov (zajtrka, malic)	18 19
3.2.3 Omejeno vključevanje prehransko manj ustreznih živil	20 21
3.2.4 Načrtovanje obrokov s pomočjo receptur in normativov živil	23 24
3.2.5 Vključevanje tekočin	24 25
3.2.6 Načrtovanje prilagojene sestave obrokov za otroke z zdravstvenimi težavami ..	24 25
3.2.7 Načrtovanje sestave brezmesnih obrokov	26 27
3.2.8 Načrtovanje sestave obrokov za doseganje energijskih in hranilnih vrednosti ..	26 27
3.3 Količinski normativi za porcijsko odmerjanje hrane	30 31
3.4 Načini priprave hrane v kuhinjah	34 35
3.5 Časovni okvir za izvedbo	36 37
4. DODATNE USMERITVE GLEDE PREHRANE V RAZLIČNIH STAROSTIH SKUPINAH OZIROMA TIPIH ZAVODOV	37 38
5. DODATNE SUMERITVE GLEDE IZVAJANJA HIGIENE ROK IN USTNE HIGIENE	41 42
6. POGOJI ZA OPTIMALNO ORGANIZACIJO PREHRANE V SKLADU S STROKOVNIMI USMERITVAMI IN NAVODILI	42 43
7. IZVAJANJE, SPREMLJANJE IN EVALVACIJA	44 45

1. UVOD

Prehrana otrok in odrasčajoče mladine ima več posebnosti in prav zato ji posvečajo mnogo pozornosti v vseh družbenih sistemih. Slovenija je ena izmed držav v svetu, ki namenja šolski in vrtčevski prehrani posebno skrb, kar je razvidno iz Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 ter pripadajočih akcijskih programov. Temeljni cilj je izboljšati, varovati in ohranjati zdravje ter kakovost življenja prebivalcev Republike Slovenije, ki ga bomo dosegli z izboljšanjem prehranskih navad in omogočanjem boljših pogojev za zdravo prehranjevanje s ponudbo zdravju koristne in kakovostne hrane za vse v zavode vključene otroke in mladostnike.

Kljub nekaterim ugodnim trendom na področju zdravega prehranjevanja otrok in mladostnikov, ki so posledica preteklih prizadevanj, se jih še vedno velik delež prehranjuje večinoma neredno, pogosto opušča zajtrk in izbira pretežno nezdravo, hranilno revno hrano. V njihovi prehrani je pogosto premalo zelenjave, polnovrednih žit in rib, ter pogosto preveč energijsko bogatih in hranilno revnih visoko predelanih živilskih izdelkov v obliki nezdravih prigrizkov, sladkega peciva, mesnih izdelkov, mlečnih desertov in sladkanih pijač. Zaradi omenjenih prehranjevalnih vzorcev, pa tudi ponujenih obrokov in živilskih izdelkov, ki so pogosto presladki, premastni in preslani, je tudi pri otrocih in mladostnikih pričakovati preseganje še sprejemljivega dnevnega vnosa sladkorja, nezdravih maščob in soli. Vse naštetu ob sočasni prenizki telesni dejavnosti predstavlja resno tveganje za razvoj presnovnih motenj in s tem številnih kroničnih nenalezljivih bolezni, med katerimi prevladuje debelost. Ta podobno kot v ostalih evropskih državah tudi v Sloveniji narašča. Kljub temu, da se trend naraščanja debelih otrok in mladostnikov v Sloveniji od leta 2011 dalje nekoliko umirja, pa podatki v zadnjem obdobju še zdaleč niso zadovoljivi, na kar posebej alarmantno opozarjajo raziskave v »pokoronskem« času. Poleg tega v populaciji obstaja pomemben delež otrok in mladostnikov, ki so hranilno in /ali energijsko podhranjeni. Ti so lahko zaradi sočasno nezadostne (premalo intenzivne) telesne dejavnosti in posledično nerazvite funkcionalne mišične mase še dodatno ogroženi. Zaradi družbenih pričakovanj okolja in neprimerne odnosa do hrane nezamisljiv delež mladih preizkuša različne alternativne oblike prehranjevanja z namenom obvladovanja telesne mase. To lahko ob sočasni slabi samopodobi pri določenih posameznikih vodi celo v razvoj motenj hranjenja. Skrbno načrtovana in ponujena prehrana v zavodih ima zato v tem občutljivem razvojnem obdobju še posebej pomembno preventivno vlogo.

Zaradi družbenih sprememb in sprememb v načinu življenja družin postaja zagotavljanje ustrezne prehrane v zavodih vse bolj pomembno tudi za starše otrok, ki so lahko do neke mere razbremenjeni te vloge. Zaradi pomanjkanja časa, praktičnih veščin, ekonomskih in drugih razlogov številni starši vse težje zagotavljajo ustrezno izbiro hrane v domačem okolju. Vse večje razlike v socialno-ekonomskem položaju družin in načinu delovanja družin, pa razlike v prehranjevanju odrasčajočih otrok še bolj poglobljajo. Sistem subvencionirane prehrane v zavodih je pomemben ukrep, s katerim država blaži tovrstne razlike, zato ga je smiselno ohranjati in še dodatno krepiti.

Prav tako postajajo učenci in dijaki vse bolj obremenjeni s šolskim delom in obšolskimi dejavnostmi, ob tem pa preživijo v zavodih večji del dneva večino dni v tednu. Tako narašča število prijav otrok na obroke, ki niso del obvezne, ampak dodatne ponudbe prehrane v zavodih. Zaradi vse več odkritih alergij in drugih s prehrano povezanih obolenj pri otrocih je vse več

zahtev po individualno prilagojeni prehrani. Poleg tega se povečujejo tudi želje oziroma pritiski staršev po uvajanju drugačnih oblik prehranjevanja oziroma diet, ki niso medicinsko utemeljene. Vse to dodatno obremenjuje sistem organizirane prehrane in povečuje zahteve do osebja, ki mora v skladu z načeli strokovnih prehranskih priporočil zagotavljati varne, uravnoteženo sestavljene obroke tako za vse zdrave otroke kot tudi tiste, ki imajo medicinsko indicirane diete.

Kljub temu, da je spodbujanje zdravih prehranskih navad v tem obdobju ključno, pa je podpora družine, širše družbe in okolja vedno bolj šibka. Zavodi zato nimajo pomembne vloge le v zagotavljanju dostopnosti do zdravih obrokov, ampak preko številnih vzgojno-izobraževalnih dejavnosti, povezanih s prehrano, pomembno vplivajo tudi na odnos do hrane ter razvijanje zavesti o zdravi in trajnostni prehrani ter kulturi prehranjevanja. S tem imajo zavodi tudi vedno večjo vlogo v skrbi, odgovornosti in vplivu na zagotavljanje zdravega načina življenja in zdravja otrok na splošno.

Dobro urejen sistem prehrane v zavodih, podprt s strokovnimi smernicami, ostaja eden najučinkovitejših in najracionalnejših načinov omogočanja zdrave prehrane za vse vključene otroke, učence in dijake ter vplivanja na njihove zdrave prehranske navade. Pričujoči dokument predstavlja pomembno strokovno podporo organizirani prehrani, ki ga morajo zavodi pri organizaciji prehrane tudi upoštevati, njegovo izvajanje pa mora biti zagotovljeno tako s strokovnih, organizacijsko-kadrovskih in finančnih ter nadzornih vidikov. Kako uspešni bomo pri tem, bo na koncu odvisno od profesionalnosti, predanosti in sodelovanja vseh deležnikov v tem procesu: organizatorjev prehrane, učiteljev, vzgojiteljev, kuharjev, ravnateljev, ponudnikov in pridelovalcev hrane, zdravstvenih delavcev in sodelavcev ter staršev in zlasti samih otrok in mladostnikov.

2. IZHODIŠČA, CILJI TER IZVAJANJE

2.1. Pravna in strokovna izhodišča

Republika Slovenija je ena od držav, ki vrtčevski in šolski prehrani namenja posebno skrb, saj je sistemsko dobro urejena prehrana v zavodih najučinkovitejši in najbolj premišljen način omogočanja dostopnosti obrokov vsem otrokom, učencem in dijakom; ob tem pa vpliva in zdrave prehranske navade in zdravje populacije na sploh. Pri pripravi smo izhajali iz temeljnega problema, opredeljenega v Nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025, ki ni toliko v odsotnosti prehranskih smernic kakor v uveljavitvi smernic za zdravo prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih ustanovah na podlagi izboljšanja kakovosti prehranjevanja.

Zavodi morajo zagotavljati pogoje za otrokov telesni in duševni razvoj, česar pa ne morejo zagotavljati brez kakovostne prehrane in pravnega odnosa do prehranjevanja. Novi Zakon o šolski prehrani¹ je zato v 4. členu določil, da vzgojno-izobraževalni zavodi pri organizaciji šolske prehrane upoštevajo Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, ki jih sprejme Strokovni svet RS za splošno izobraževanje. Smernice vsebujejo: - cilje, načela in vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane s šolsko prehrano, ter - 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, ki jih določi javni zdravstveni zavod, pooblaščen od ministrstva, pristojnega za zdravje. Ministrstvo za zdravje je za to nalogo pooblastilo Nacionalni inštitut za javno zdravje, ki izvaja tudi strokovno spremljanje, s katerim ugotavlja skladnost šolske prehrane s strokovnimi usmeritvami in zagotavlja svetovanje šolam.

Nacionalni inštitut za javno zdravje je v skladu z drugo alinejo šestega odstavka 4. člena Zakona o šolski prehrani prenovil Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih iz leta 2010 in sicer v delu, ki se nanaša na **strokovne usmeritve in navodila** za organizirano prehrano v zavodih. Za pripravo navodil in usmeritev smo preučili najnovejše epidemiološke podatke o prehranskih navadah, prehranskem statusu ter zdravstvenem stanju slovenskih otrok in mladostnikov. Ti so bili osnova za usmeritve v zdravo prehranjevanje, ki podpira normalno telesno in duševno rast in razvoj otrok in mladostnikov. Del usklajevanja je bil namenjen prilagajanju novim referenčnim vrednostim za optimalen prehranski vnos in drugim prehranskim priporočilom z visoko kakovostjo dokazov, ki so predstavljali izhodišče za postavitev energijskega in hranilnega vnosa za posamezne starostne skupine glede na ocenjeno povprečno raven dnevne telesne dejavnosti, razporejeno na posamezne dnevne obroke. Uporabljene referenčne vrednosti so bile primerjane z dostopnimi antropometričnimi podatki za populacijo slovenskih otrok in mladine. Fiziološki normativi za dnevne energijske in hranilne vnose, za celodnevni vnos in za izbrane šolske obroke po starostnih skupinah so povzeti po D-A-CH referenčnih vrednosti in podrobneje predstavljeni v pojasnjevalnem dokumentu². Pri snovanju praktičnega vidika smernic smo upoštevali terenske ugotovitve strokovnega spremljanja in posebnosti organizirane prehrane v različnih tipih vzgojno-izobraževalnih zavodov. Določena navodila smo podprli in uskladili z relevantnimi stališči, sklepi, mnenji ter priporočil zdravniških strokovnih združenj oziroma pri tem upoštevali novo

¹ Zakon o šolski prehrani (Uradni list RS, št. 3/13, 46/14 in 46/16 – ZOFVI-K)

² Določitev fizioloških potreb po energiji in hranilih za otroke in mladostnike v VIZ (NIJZ, 2022)

zakonodajo s področja organizirane prehrane v vzgoji in izobraževanju ter s področja javnega naročanja.

2.2 Namen in cilji

Organizirana prehrana, ki je utemeljena na strokovnih smernicah, pomeni zagotovilo, da bo ob danih možnostih čim bolj zadoščeno prehranskim potrebam odraščajočih otrok in mladostnikov, ki so vključeni v vzgojno-izobraževalni proces. Naš namen je bil, da v izhodiščih za izračun energijskega in hranilnega vnosa poleg posameznikovih vzdrževalnih potreb in potreb za rast in razvoj upoštevamo tudi potrebe, ki ustrezajo prilagojeni telesni dejavnosti za določeno starostno skupino in spol. S tem smo želeli praviloma zadostiti prehranskim potrebam pri skoraj vseh posameznikih v obravnavani starostni skupini, ki omogočajo tudi nastanek telesnih rezerv za primer nenadnih povečanih potreb.

Skrbno načrtovana prehrana ima v obdobju intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja za otroke in mladostnike pomembno vlogo pri ohranjanju in krepitvi njihovega telesnega in duševnega zdravja. Namen pričujočega dokumenta je, da bi s prehrano, ki ustreza zahtevam smernic, zmanjšali tveganje za razvoj bolezni, povezanih s prehrano, kot so povečane vrednosti holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, debelost, sladkorna bolezen tipa 2, bolezni srca in ožilja, nekatere vrste raka in druge. Z optimalno načrtovano prehrano smo želeli ugodno vplivati tudi na trenutno počutje, pozornost in učenje. Na ta način se lahko s prehrano bistveno vpliva tudi na učinkovitost vzgojno-izobraževalnega dela. Ob tem smo želeli, da z uveljavitvijo teh smernic ne bi zadovoljevali le fizioloških potreb, ampak da bi s ponudbo prehrane gradili tudi ustrezen odnos do hrane, kar ima lahko vpliv na zdrave prehranske vzorce, na manjšo izbirčnost in pozitivno doživljanje ob prehranjevanju.

Tem ciljem je ob danih pogojih v organiziranih kolektivih najlažje zadostiti z običajno mešano prehrano³, ki je optimalno načrtovana in vključuje vse zdravju koristne skupine živil v predvideni pogostosti vključevanja v jedilnik in odmerjeni količini. Zavedati se moramo, da so v tem obdobju otroci v procesu intenzivnega razvoja, zato lahko vsaka prehranska ogroženost naredi bistveno večjo škodo za zdravje, kot v odraslem obdobju.

2.3 Praktično izvajanje

Praktično izvajanje teh smernic je omogočeno z usmeritvami in navodili, ki opredeljujejo merila za izbor živil, načrtovanje sestave obrokov, količinsko odmerjanje hrane in način priprave organizirane prehrane ter časovni okvir za njeno izvedbo. Pri tem so upoštevane razlike glede starostnih skupin vključenih otrok oz. mladostnikov ter obsega organiziranih obrokov v različnih tipih zavodov.

Smernice se zaradi celovitosti nanašajo na vse starostne skupine otrok in mladostnikov od vstopa v vrtec (od dopolnjenega 11. meseca starosti dalje) do zaključka srednješolskega izobraževanja. Zaradi praktičnosti načrtovanja prehrane so smernice organizirane tako, da

³ Letno poročilo o delovanju RSK za pediatrijo za leto 2019
(<https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/RSK/Letno-porocilo-RSK-za-pediatrijo-2019.pdf>)

zajemajo dve starostni skupini vrtca, tri starostne skupine osnovnošolcev in eno starostno skupino dijakov.

Smernice se nanašajo na vse obroke, ki jih zavod organizira, ne glede na vrsto dnevnega obroka ali vrsto menija in ne glede na to ali gre za lastno kuhinjo, razdeljevalno kuhinjo ali če zavod organizacijo obrokov prenese delno ali v celoti na zunanjega pogodbenega izvajalca oz. ponudnika obrokov. Zaradi razlik v obsegu organiziranih obrokov prehrane so iz praktičnih razlogov ločeno prikazane zahteve za kosila oz. tople malice in ločeno za vse ostale obroke.

Osrednje podporno okolje praktičnemu udejanjanju smernic predstavlja spletni portal Šolski lonec (<http://solskilonec.si/>), kjer so na enem mestu zbrani praktični napotki ter uradne, strokovne in znanstveno utemeljene informacije za lažje uresničevanje smernic v praksi. Spletni portal vključuje e-orodje za načrtovanje prehrane »Piskr«, ki je bilo razvito na osnovi teh smernic. Več o e-orodju in usposabljanjih za uporabo orodja: <http://solskilonec.si/>.

Smernice v izhodišču temeljijo na aktualnih referenčnih vrednostih za energijski vnos in vnos hranil⁴, ki pokrivajo potrebe vseh zdravih otrok in mladostnikov, ki so zmerno telesno dejavni. Smiselno se lahko uporabljajo tudi za prehrano bolnih in okrevajočih otrok, tistih z motnjami prebave in presnove ali tistih, ki redno jemljejo zdravila. Za njih predstavljajo osnovno preventivno prehrano, ki pa se glede na zahteve medicinsko indiciranih diet po potrebi individualno prilagaja. Niso pa v smernicah upoštevane morebitne dodatne specifične potrebe posameznikov, ki se npr. intenzivno (vsakodnevno ali večkrat dnevno) ukvarjajo s tekmovalnim športom. Za slednje se predvideva individualno načrtovanje prehrane izven sistema organizirane prehrane v zavodih.

⁴ Referenčne vrednosti za energijski vnos in vnos hranil. Dopolnjena verzija 2020. NIJZ, 2020 (https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/referencne_vrednosti_2020_3_2.pdf)

3. STROKOVNE USMERITVE IN NAVODILA

Jedilniki naj se načrtujejo na mesečnem nivoju, na katerega se tudi sicer nanašajo strokovne usmeritve in navodila (v nadaljevanju smernice) v nadaljevanju.

3.1 Merila za izbor živil

Izbor živil naj se vzpostavi na osnovi lastnih potreb zavoda (jedilniki, recepture, sezona, velikost in lokacija javnega zavoda, starostne skupine vključenih otrok v zavode, ipd.) in ponudbe živil na trgu.

Ob tem naj se vzpostavi premišljen sistem izbire in oddaje naročila, ki bo hkrati upošteval, prehranski, kakovostni, ekonomski ter ekološki vidik.

Pri načrtovanju jedilnika in izboru receptur naj se pripravi izbor živil z upoštevanjem naslednjega vrstnega reda usmeritev:

- ✚ 1. korak – prednostno se izbere nepredelana ali minimalno predelana živila s postopki mletja, fermentacije, hlajenja, zamrzovanja ipd. (npr. sveža zelenjava, sadje, stročnice, sveže/zamrznjeno meso, ribe, jajca, moka, žita, navadni jogurt, kislo zelje, kislata repa). Sem uvrščamo skladno s *Tabelo 1* tudi vsa živila iz kategorije »brez omejitev« ;
- ✚ 2. korak – prednostno se izbere kakovostna in prehransko ustrežnejša tehnološko predelana živila, kot so npr. mlečni izdelki, mesni izdelki, pekovski izdelki, zelenjavni izdelki. Sem uvrščamo skladno s *Tabelo 1* tudi vsa živila iz kategorije »z omejitvami« ;
- ✚ 3. korak – ne naroča ali zgolj izjemoma se izbere visoko predelana živila (npr. sladke pijače, sladke napitke, instant juhe, jušne osnove ali začimbne mešanice z dodatkom ojačevalcev okusa), živila s prehransko neugodno sestavo (npr. palmina in kokosova mast), izdelkov z alkoholom ali kofeinom in tudi potencialno onesnaženih živil (npr. dolgožive morske ribe). Sem uvrščamo skladno s *Tabelo 1* tudi vsa živila iz kategorije »se ne naroča oz. izjemoma«.

Pri izboru živil naj se upošteva tudi:

- ✚ kakovost v ožjem smislu, kot jo opredeljujejo predpisi in drugi dokumenti o kakovosti živil,
- ✚ skladno s predpisi in zmožnostmi oskrba iz lokalnih virov⁵,
- ✚ skladno s predpisi in zmožnostmi oskrba s sezonsko dostopnimi živil, kar zlasti velja za zelenjavo in sadje,
- ✚ oskrba sproti s čim bolj svežimi živil, kar velja predvsem za zelenjavo, sadje, meso in mleko,
- ✚ skladno z zakonodajo o zelenem javnem naročanju in zmožnostmi oskrba z ekološkimi živil in živil s čim manj odpadne embalaže,
- ✚ dodatne količine (pri sadju, zelenjavi, mesu ipd.) zaradi odpada (kala), ki lahko niha glede na kakovost, svežino in sezonskost živil.

Pripombe dodal [MOU1]: Predelane mesne izdelke (salame, paštete, hrenovke ...) vključimo pod visoko predelana živila z neugodno sestavo, saj gre za živila z visoko vsebnostjo soli, konzervansov in nasičenih maščob, ki jih je Svetovna zdravstvena organizacija po pregledu obstoječe literature uvrstila med zdravju nevarna živila (»Group 1 carcinogen«).

Pripombe dodal [MOU2]: Interpretacija »zgolj izjemoma« je zelo široka – če je takšna živila izjemoma dovoljeno naročati, potem je potrebno definirati, kaj zares šteje pod opravičljivo izjemo in ločiti živila, ki se jih nikoli ne naroča, s tistimi, ki so lahko morda na jedilniku recimo 1x na mesec. Glede na podatke o škodljivosti nekaterih skupin živil, npr. pijač z dodanim sladkorjem, predelanih mesnin, ... takšna živila niso primerna za otroški jedilnik.

⁵ V skladu z Zakonom o kmetijstvu (Ur. l. RS št. 45/08, 57/12, 90/12–ZdZPVHVVR, 26/14 in 32/15) se za lokalnost oziroma lokalni trg opredeljuje celotno območje Republike Slovenije.

Po opravljenem izboru živil naj se natančno opredeli tehnične specifikacije naročila (specifični opis in velikost pakiranja živil). Pomembno je, da se že s pravilnim poimenovanjem vpliva na zahtevano višjo prehransko kakovost živil (npr. svežina, barva, kakovostni razred, sheme kakovosti, sadni delež, mesni delež, vsebnost maščob, sladkorja, soli, prisotnost aditivov, razmerje med sestavinami ipd.).

Izbrana živila naj se glede na pripadnost posamezni prehranski skupini razvrsti v sklope (npr. kruh in pekovski izdelki, mleko in mlečni izdelki...). Enotnega vodila za pravilno (pre)oblikovanje ter poimenovanje sklopov ni, saj je ta odvisen od ponudbe na trgu in dejavnikov, ki so lastni posameznemu zavodu. S premišljenim oblikovanjem sklopov naj se omogoči:

- konkurenčno prijavo več ponudnikom,
- skupne specifične zahteve, ki podpirajo višjo prehransko kakovost živil v sklopu,
- večji delež sezonskih živil in živil iz lokalne ponudbe.

Ko se oblikujejo merila za izbor ekonomsko najugodnejše ponudbe, naj cena živil ne bo edino merilo, temveč naj se med seboj primerja ponudbe tudi glede na sheme kakovosti, nacionalne predpise o kakovosti in višje kakovosti ipd., s čimer se bo vplivalo na izbor prehransko ustrežnejših živil.

Priporočamo, da zavod postopek izbora živil in oblikovanja sklopov izpelje s pomočjo obstoječih sistemov, ki sledijo zahtevam zakonodaje in ponujajo informacije o aktualni ponudbi izdelkov (npr. *e-kataloga živil za javno naročanje* (<https://www.katalogzivil.si>)).

V izogib kasnejšim zapletom naj se že v razpisu zahteva od dobaviteljev skladnost z veljavno zakonodajo. Prav tako naj se že v času priprave razpisa v pogodbi predvidi kritni kup⁶ in ravnanje v primeru kršitev pogodbe.

⁶ V primeru, da izvajalec ne izpolni pravočasno svoje obveznosti oziroma ne dobavi naročenih živil, lahko naročnik izvedbo predmetnih del naroči pri drugemu izvajalcu na stroške pogodbenega izvajalca

Tabela 1¹: Usmeritve za izbor in naročanje prehransko ustrežnejših živilskih izdelkov²

Prehranska skupina	Brez omejitev	Izdelki z omejitvami ³ (na 100 g živila)	Se ne naroča oz. le izjemoma ⁴
Žita in izdelki iz žit (npr. kaše, riž, pira, moka, zdrob, drobljenec, polenta, otrobi, testenine, cmoki, žličniki) (pekovski izdelki in polnjene testenine izključeni)	<ul style="list-style-type: none"> nepredelana žita in kaše ter neoluščen, rjavi nepolirani ali parboiled riž polnozrnatni izdelki⁵ (npr. polnozrnatne testenine, njoki iz polnozrnatne moke) 	<ul style="list-style-type: none"> < 8 g skupnih sladkorjev < 7 g skupnih maščob ≤ 1,2 g soli 	
Pekovski izdelki (npr. kruh, žemlje, štručke, bombete, makovke, hrski, prepečenci) (fini pekovski izdelki izključeni)	<ul style="list-style-type: none"> polnozrnatni kruhi polnozrnatni pekovski izdelki⁵ 	<ul style="list-style-type: none"> < 5 g skupnih sladkorjev ≤ 1,3 g soli (velja za kruhe) ≤ 1,4 g soli (velja za pekovsko pecivo in izdelke) 	<ul style="list-style-type: none"> vsebnost umetnih arom in aditivov iz skupine umetnih barvil in sladil
Pripravljeni izdelki iz žit (npr. ovseni kosmiči, koruzni kosmiči, kosmiči s čokolado, muesli, žitne kašice, hrustljavi kosmiči)	<ul style="list-style-type: none"> izdelki brez dodanega sladkorja, soli ali maščob 	<ul style="list-style-type: none"> < 15 g skupnih sladkorjev < 10 g skupnih maščob 	<ul style="list-style-type: none"> vsebnost umetnih arom in aditivov iz skupine umetnih barvil in sladil
Sadje, zelenjava, stročnice in njihovi izdelki (npr. bučke, hruške, konzerviran fižol, kisle kumarice, olive v slanici, jabolčni krljji, paradižnikov koncentrat, kandirano sadje (sadni sok izključen)	<ul style="list-style-type: none"> sveže/zamrznjeno sadje, zelenjava, stročnice in izdelki, ki ne vsebujejo dodanega sladkorja 	<ul style="list-style-type: none"> < 10 g skupnih sladkorjev (ne velja za predelano sadje in paradižnik) < 5 g skupnih maščob < 1 g soli ≥ 45 % sadnega deleža (npr. ekstra domača marmelada, ekstra džem) 	<ul style="list-style-type: none"> vsebnost umetnih arom ali aditivov iz skupine umetnih barvil, sladil in konzervansov izdelki z dodanimi sladkorji (izjema sta ekstra džem in marmelada iz prejšnje točke)
Mleko ter mlečni napitki (npr. vaniljevo mleko, čokoladno mleko) in nadomestki mleka (npr. sojin napitek, ovseni napitek, kokosov napitek)	<ul style="list-style-type: none"> mleko, v kolikor ne vsebuje več skupnih maščob kot je določeno v omejitvah pasterizirano mleko (izjemoma UHT (sterilizirano) mleko) 	<ul style="list-style-type: none"> ≤ 1,6 g skupnih maščob (≥ 3,2 g v primeru vrtca ali dobave surovega mleka) brez dodanega sladkorja 	<ul style="list-style-type: none"> vsebnost dodanih sladkorjev, umetnih arom ali aditivov iz skupine umetnih barvil in sladil surovo mleko in jedi iz surovega mleka, ki ne bodo toplotno obdelane
Fermentirani mlečni izdelki (npr. navadni jogurt, sadni jogurt, jogurtovi napitki, kefir, pinjenec, kisló mleko, smetana) (mleko in nadomestki mleka ter siri izključeni)	<ul style="list-style-type: none"> izdelki brez dodanih sladkorjev in več skupnih maščob kot je določeno v omejitvah 	<ul style="list-style-type: none"> ≤ 10 g skupnih sladkorjev (≤ 11 g v primeru jogurtov) ≤ 0,2 g soli ≤ 1,6 g skupnih maščob (≥ 3,2 g v primeru vrtca) < 2,6 g nasičenih maščob (ne velja za smetano) 	<ul style="list-style-type: none"> vsebnost umetnih arom in aditivov iz skupine umetnih barvil in sladil surovi oz. nepasterizirani mlečni izdelki (skuta, jogurt,...), ki ne bodo toplotno obdelani
Siri (npr. poltrdi in trdi siri, mehki siri, siri za mazanje, sveži siri kot skuta, rikota, mocarela)		<ul style="list-style-type: none"> ≤ 26 g skupnih maščob (z oznako »lahki«) ≤ 1,5 g soli brez dodanega sladkorja 	<ul style="list-style-type: none"> kremni polnomastni siri, siri s plemenito plesnijo in topljeni siri

Pripombe dodal [MOU3]: Dodajmo primere (»ajdova kaša, prosena kaša, ješprenj, bulgur, kvinoja, ...), da zaposlene, ki pripravljajo jedilnike spomnimo na raznolike možnosti

Pripombe dodal [MOU4]: Dodajmo, da se z omejitvami naročajo izdelki, ki vsebujejo manj kot 3 g vlaknin na 100g

Prehranska skupina	Brez omejitev	Izdelki z omejitvami ³ (na 100 g živila)	Se ne naroča oz. izjemoma ⁴
Meso, ribe in izdelki (npr. meso, ribe , klobase, hrenovke, salame, konzervirano meso, paštete, piščančji medaljoni, konzervirane ribe v olju, ribje palčke)	<ul style="list-style-type: none"> • sveže/zamrznjeno meso/ribe 	<ul style="list-style-type: none"> • < 32g skupnih maščob • < 6 g nasičenih maščob • < 1,7 g soli • vidna struktura mesa (npr. piščančje prsi, šunka) • vsebovano meso v višjem deležu • do 2-krat v tednu (velja za konzervirane ribe) 	<ul style="list-style-type: none"> • vsebnost aditivov iz skupine ojačevalcev okusa in umetnih barvil • dolgožive, večje in roparske ribe (npr. mečarica, morski pes, file tuna, ščuka,...) • surovo meso in ribe, ki ne bodo toplotno obdelani, prekajene ribe (npr. biftek, surov/prekajen losos, slanik), sushi, školjke, morski sadeži • dodatno za vrtnice ribe s koščicami
Maščobe in namazi (npr. olja in margarine, majoneze, maslo, mast, arašidovo maslo, mandljevo maslo, zaseka, mlečni namazi)	<ul style="list-style-type: none"> • rafinirana/namenska olja za toplotne priprave pri višjih temperaturah: npr. olje oljne ogrščice, oljčno, sončnično, sojino • nerafinirana olja⁶ za hladne priprave: npr. ekstra deviško oljčno olje, ekstra sončnično, laneno olje • maslo za namaze ali kot dodatek jedem ter bučno olje⁶ za solatne prelive (v manjših količinah in redko) 	<ul style="list-style-type: none"> • < 20 g nasičenih maščob (ne velja za maslo) • < 1,3 g soli 	<ul style="list-style-type: none"> • trdne maščobe za peko, kokosova in palmna mast, kakavovo maslo • industrijski maščobni / kremni / čokoladni namazi
Industrijsko (pred-)pripravljene in že sestavljene jedi (npr. omake, lazanje, polnjene testenine, pice, palačinke, pripravljene sendviči in druge podobne gotove jedi)		<ul style="list-style-type: none"> • < 10 g skupnih sladkorjev • < 10 g skupnih maščob • < 4 g nasičenih maščob • < 1,5 g soli 	<ul style="list-style-type: none"> • vsebnost aditivov iz skupine ojačevalcev okusa, umetnih barvil, sladil in umetnih arom
Fini pekovski izdelki (npr. sladko pecivo, slano pecivo, kolači, rogljiči, piškoti, biskviti, pite, suhe mešanice za njihovo pripravo)	<ul style="list-style-type: none"> • polnozrnat izdelki brez dodanega sladkorja⁵ 	<ul style="list-style-type: none"> • < 10 g nasičenih maščobnih kislin • < 20 g skupnih sladkorjev • ≤ 22 g skupnih sladkorjev (velja le za piškote) 	
Brezalkoholne pijače (osvežilne pijače, ledeni čaji, sadne pijače, vode z okusi, sadni sirupi ipd.), nektarji, 100% sadni sokovi, mineralne vode ter čaji	<ul style="list-style-type: none"> • mineralne vode • nearomatizirani sadni/zeliščni čaji brez sladkorja in sladil • sokovi s 100% sadnim/ zelenjavnim deležem⁷ 	<ul style="list-style-type: none"> • brez dodanega sladkorja 	<ul style="list-style-type: none"> • vsebnost umetnih arom in aditivov iz skupine umetnih barvil in sladil • dodatno za vrtnice koromačev čaj (komarček ali sladki janež) • pijače z dodanim sladkorjem

Pripombe dodal [MOU5]: Predelani mesni izdelki (hrenovke, paštete ...) ter ocvrto meso in ribe

Pripombe dodal [MOU6]: Maslo premaknemo med izdelke z omejitvami, saj gre za pretežno nasičene maščobe – ni nobene znanstvene podlage, da bi bilo maslo izjema, če sicer omejujemo nasičene maščobe v prehrani

Prehranska skupina	Brez omejitev	Izdelki z omejitvami ³ (na 100 g živila)	Se ne naroča oz. izjemoma ⁴
Instant jušne osnove, jušni koncentрати, slane začimbne mešanice, instant zgoščevalci in podobno	<ul style="list-style-type: none"> • naravne začimbe/zelišča 		<ul style="list-style-type: none"> • instant juhe, jušne kocke in koncentрати, slane začimbne mešanice, mešanice z ojačevalci okusov ipd.
Sladkarije, sladki deserti, sladoledi, sorbeti, sladki preliv in posipi, sladki in soljeni prigrizki (oreščki, arašidi, semena oljnic)	<ul style="list-style-type: none"> • neslani oreški • semena • surovi kakav 	<ul style="list-style-type: none"> • brez dodanega sladkorja • z znižano vsebnostjo sladkorja za 30 % (velja le za kakavov posip) • 3-4-krat v času poletne sezone (velja za ml. sladoled) 	<ul style="list-style-type: none"> • vsebnost umetnih arom in aditivov iz skupine umetnih barvil in sladil
Drugo			<ul style="list-style-type: none"> • izdelki z vsebovanim alkoholom in /ali poživili (npr. kofeinom) • surova jajca in jedi iz surovih jajc, ki ne bodo toplotno obdelana (npr. majoneza), gobe, razen gojenih gob, kot so šampinjoni ipd.

¹ Tabela se uporablja skupaj s *Tabelo 2, 3 in 4*, ki opredeljujejo pogostost vključevanja posameznih skupin živil.

² Tabela ne vključuje kakovostnih kriterijev za nepredelana (osnovna) živila, kot so na primer sveža zelenjava, sadje, stročnice, sveže in/ali zamrznjeno meso, ribe, jajca, surovo mleko.

³ Omejitve niso postavljene z namenom njihovega doseganja, temveč strmenja k še strožjim omejitvam, če to stanje na trgu dopušča oziroma če lahko ustrežnejše izdelke pripravi kuhinja sama. Odstopanja od kriterijev so dopustna le za izdelke, ki se naročajo v manjši količini kot neizogibni dodatek jedem zaradi recepture ali formulacije (dietno živilo).

⁴ Ne naroča se izdelkov, ki zaradi svojih sestavin (npr. dodanih arom in aditivov), z namenom izboljšanja okusa in barve, lahko zmanjšajo zanimanje otrok za prehransko sprejemljivejša živila in/ali tveganj (npr. zaradi večje verjetnosti škodljivih učinkov) niso primerni za prehrano otrok oz. mladostnikov.

⁵ Do opredelitve kriterijev polnozrnatega izdelka, se za polnozrnat izdelek šteje vsak izdelek, ki ima označbo, da je »polnozrnat« ali »integralen«, ne glede na odstotek vsebovanih polnozrnatih sestavin.

⁶ V skladu z možnostmi naj se v določenem deležu naroča tudi olja, ki so pridobljena s postopkom hladnega stiskanja.

⁷ Lahko tudi zgoščeni sok s 100% sadnim/zelenjavnim deležem, ki naj se rekonstruira. Zavodi naj jih ponujajo razredčene z vodo v razmerju vsaj 1:1.

3.2 Načrtovanje sestave obrokov

Pomembna faza načrtovanja prehrane je pravilna zgradba jedilnika po principu prehranskega krožnika, ki naj v obrokih (zlasti v glavnih) vključuje v pomembnem deležu živila iz vseh treh skupin:

- ✚ pretežno škrobna živila (prednostno polnovredna kaše, [polnozrnat kruh](#), [polnozrnat](#) testenine, riž in drugi žitni izdelki, krompir [in sladki krompir](#));
- ✚ zelenjava in/ali sadje (prednostno sveža, lokalna in sezonska);
- ✚ pretežno beljakovinska živila ([stročnice](#), mleko in priporočeni mlečni izdelki, puste vrste belega in rdečega mesa, jajca, mastne ribe, ~~stročnice~~).

V odvisnosti od tehnologije priprave in pričakovanih senzoričnih lastnosti jedi naj se v zmerni količini uporabijo tudi koristne kakovostne maščobe.

Obroki naj vključujejo čim več različnih živil znotraj posameznih skupin, saj bomo imeli s tem pestrejši jedilnik. Možnosti za zamenjavo živil znotraj skupin je več kot dovolj. Le tako raznolik jedilnik bo zagotavljal tudi vse potrebne snovi za zdrav razvoj otrok.

Obroki naj vključujejo živila raznolika tudi po barvi, okusu, vonju, teksturi ter načinu priprave, saj bodo s tem večje zanimanje za uživanje prehransko ustrežnejših živil pokazali tudi otroci in mladostniki.

Pri sestavi jedilnikov naj se upoštevajo tudi lokalne značilnosti prehrane ter preference otrok in mladostnikov (npr. ugotovljene iz anket o stopnji zadovoljstva), vendar le do mere, ko je obroke še možno uskladiti s strokovnimi usmeritvami in navodili teh smernic.

Naj velja načelo, da se tedenski jedilniki načrtujejo za mesec dni vnaprej, kar predstavlja osnovo. Mesečni jedilnik se nato lahko ponovi. Mesečni jedilnik naj se načrtuje skladno s *Tabelami 2, 3 in 4*, ki opredeljujejo pogostost vključevanja posameznih skupin živil in tako, da se ne ponavljajo iste jedi⁷ na iste dneve v tednu. Izjema je uvajanje novih, še nepoznanih živil/jedi, ki naj se praviloma ponudijo vsaj 10-krat v obdobju treh mesecev, zato da bi jih otroci tudi sprejeli⁸.

Če se zelenjava starejšim otrokom in mladostnikom ponuja iz samopostrežnega solatnega bara, naj ta vsebuje najmanj 4 različne vrste zelenjave (najmanj polovica vrst zelenjave naj bo sveža, ostale so lahko kuhana, fermentirana (npr. kislo zelje/repa) ali konzervirana zelenjava). Krompirjeva, testeninska in druge podobne solate ne štejejo za zelenjavo. Samopostrežna delitev naj vedno poteka pod nadzorom odrasle osebe, oziroma naj se organizira tako, da bo onemogočeno dodajanje soli oziroma industrijskih maščobnih prelivov.

Pri načrtovanju jedilnika naj se upošteva tudi sezonsko značilna ponudba (sezonske jedi in sezonska zelenjava in sadje). Ob ekonomičnem načrtovanju jedilnikov imamo lahko na sezono 3 do 4 mesečne jedilnike (npr. tri na jesensko sezono, tri na zimsko sezono in tri na spomladno

⁷ »Ista jed« pomeni, da se ponavlja glavna jed. Če se jed razlikuje samo v prilogi, je to ista jed. Različna mora biti glavna jed, ne le priloga (primer: naravni zrezek s pečenim krompirjem in naravni zrezek z rižem nista dve različni kosili). Prav tako se za različno kosilo ne šteje, če gre le za drugačno obliko jedi (primer: špageti ali svedri) ali drugačno poimenovanje (primer: peresniki s tuno/tuna s peresniki oz. rižota s piščancem/piščanec z rižoto).

⁸ How Infants and Young Children Learn About Food: A Systematic Review. 2017 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5524770/>)

sezono), ki naj se na določen čas ponovijo. Posamezne jedi se lahko menjajo med seboj glede na letni čas ali iz drugih razlogov (npr. primernost za transport).

3.2.1 Načrtovanje kosila (tople malice)

Kosilo naj predstavlja osrednji in tudi količinsko obilnejši dnevni obrok, ki v večjem deležu (30-35% energijskega vnosa) prispeva k dnevni kritji prehranskih potreb. Podobno velja za toplo malico (cca 30% energijskega vnosa), v kolikor ta predstavlja edini osrednji organizirani obrok dnevno (npr. dijaška malica).

Pri načrtovanju kosila oz. tople malice naj se upošteva optimalna izbira in pogostost vključitve živil iz posameznih skupin, kot je prikazano v *Tabeli 2*. Možnosti za zamenjavo živil znotraj skupin je več kot dovolj.

Optimalna izbira za kosilo oz. toplo malico je pretežno škrobna ([polnozrnata](#)) jed ali jed iz polnovrednih žit, neoluščen riž ali različne kaše v kombinaciji s pustim mesom, ribo ali stročnicami ter solata iz pretežno sveže zelenjave ali zelenjavna priloga/prikuha.

V primeru sestavljenih glavnih jedi (npr. enolončnic ali solat) veljajo glede vključevanja posameznih živil enaka pravila kot zgoraj. Enolončnice naj bodo osnovane na zelenjavi [in stročnicah](#), z ustreznim dodatkom beljakovinskih in škrobnih živil (npr. zelenjavno-mesna enolončnica), prav tako naj solate kot glavne jedi poleg zelenjave vsebujejo tudi beljakovinsko živilo (npr. solata s [čičeriko](#), [solata s piščancem](#), tunina solata, solata s sirom). Če enolončnica ali solata ne vsebuje (dovolj) škrobnih živil ([ješprenja](#), [ajdove kaše](#), krompirja, testenin, kruhovih kock, ipd.), se ju lahko obogati z dodatkom [polnozrnatega](#) kruha. Če je enolončnica ali solata kot glavni jedi količinsko zmanjšano ali odvezeto meso, se sorazmerno poveča delež vključenih rib, stročnic, mlečnih izdelkov ali jajc.

Tabela 2: Primer vključevanja živil v kosila oziroma tople malice¹

Skupine živil	Pogostost mesečne vključitve ²	Optimalna izbira	Predlog vključitve
Zelenjava in/ali sadje	Vsakokrat • od tega zelenjava vsaj 16-krat, od tega surova (sveža) zelenjava vsaj 8-krat	<ul style="list-style-type: none"> Zelenjavna priloga – prednostno sveža, sezonska, nato zamrznjena in na zadnje konzervirana Solata – prednostno sveža, sezonska Sadje – prednostno sveže, sezonsko, nato zamrznjeno 	<ul style="list-style-type: none"> Narezano korenje, paprika, paradižnik, bučke, brokoli, zelje, kislo zelje, repa, zelena solata, radič, motovilec, špinaca, cvetača, koleraba ipd. Jabolka, hruške, slive, češnje, marelice, borovnice, mandarine, kaki itd. Kombiniranje različnih vrst in barv (kombinacije zelene, vijolične, rumene, oranžne, bele)
Izdelki iz žit, kruh kaše, in druga pretežno škrobna živila	Vsakokrat* • od tega polnozrnat izdelki ali kaše vsaj 6-krat • od tega krompirjeve jedi oz. krompir kot dodatek do 8-krat	<ul style="list-style-type: none"> Polnozrnat izdelki Neoluščen ali s paro obdelan riž in kaše Krompir - prednostno nepredelan in ne ocvrt Drugi škrobni prehranski izdelki 	<ul style="list-style-type: none"> Polnozrnat pšenični ali (polnozrnat) rženi kruh, (polnozrnat) testenine, (polnozrnat) njoki, (polnozrnat) zdrob, (polnozrnat) polenta, polnozrnat mešanica za testo (zavitke, pizze) ipd. Različne kaše (ovsena, ajdova, prosena...), ješprenj, neoluščen, nebrušen ali parboiled riž
Meso, ribe, jajca, stročnice ter mleko in mlečni izdelki	Vsakokrat • od tega stročnice vsaj 6-krat • od tega ribe 4-krat, od tega morske ribe 2-krat ³ • od tega belo meso 4-6-krat • od tega rdeče meso 4-6-krat • od tega mleko oz. mlečni izdelki v skladu z možnostmi	<ul style="list-style-type: none"> Meso – prednostno pust, sveže ali zamrznejo Ribe - prednostno sveže ali zamrznjene Jajca Stročnice 	<ul style="list-style-type: none"> Različni kosi perutninskega, svinskega, govejega, kunčjega, konjskega idr. mesa, sveže mleto meso (brez dodatkov) ali mesni izdelki z vidno strukturo mesa in z manjšo vsebnostjo maščob in soli (npr. pečene puranje prsi) Sardele, skuše, postrvi, sardoni, losos, oslič, morski list (kot samostojna jed, v omaki ali polpetu) oziroma ribji izdelki z vidno strukturo ribjega mesa (npr. konzervirane sardine, tuna, skuša – do največ 2-krat tedensko) Fizol, stročji fižol, grah, bob, leča, soja, čičerika ipd.
Voda in priporočene zamenjave	Praviloma vsakokrat, večkrat tudi med obroki	<ul style="list-style-type: none"> Voda – iz pipe, mineralna Čaji – sadni ali zeliščni 	<ul style="list-style-type: none"> Voda, mineralna voda, voda s svežim sadjem ali zelišči npr. meto Domača limonada brez sladkorja ali drugih sladil, sok s 100% sadnim deležem ali sveže stisnjen sok, ki se ga razredči z vodo v razmerju vsaj 1:1 Šipkov, metin, lipov, bezgov, planinski, otroški ali sadni čaj (nearomatizirani, neslajeni s sladkorjem ali drugimi sladili)
Maščobe	V zmernih količinah odvisnih od tehnologije priprave in pričakovanih senzoričnih lastnosti jedi	<ul style="list-style-type: none"> Olja – prednostno kakovostna in skladna z namenom uporabe Oreški, semena 	<ul style="list-style-type: none"> Toplotne priprave pri višjih temperaturah: rafinirana olja, kot so olje oljne ogrščice, oljčno olje, sončnično olje, sojino olje Hladne priprave: ekstra deviško oljčno olje, ekstra sončnično olje, laneno olje, v manjših količinah in občasno margarina in maslo kot dodatek jedem ali za namaze in bučno olje za solatne prelive Orehi, lešniki, mandeljni, makadamija (nepraženi, nesladkani, nesoljeni, po potrebi zmleti za posip), sezam, mak ipd.

Pripombe dodal [MOU7]: Zelenjava mora biti v kosilo vključena v vsak obrok (vsaj minimalno, npr. v omaki ali kot solata)

Pripombe dodal [MOU8]: *Z izjemo, če je za glavno jed jed, ki bazira na stročnicah.

Pripombe dodal [MOU9]: Glede na nizke povprečne vnose vlaknin, bi morali polnozrnat izdelke in polnovredne kaše za kosilo streči vsaj 10x na mesec.

Pripombe dodal [MOU10]: Količina zaužitih stročnic je potrebno zaradi obilo koristni, ki jih prinaša njihovo uživanje, občutno povečati na vsaj 12x, bodisi kot priloga, bodisi kot zelenjava, lahko pa tudi kot »pretežno škrobno živilo« v glavni jedi, npr. v obliki lečine »rižote«, enolončnice s čičeriko, pasulja ipd..

Pripombe dodal [MOU11]: Rdeče meso naj bo na meniju največ 4x na mesec, namesto tega, naj se raje doda več stročnic in po potrebi belo meso.

Opomba:

¹ V primeru ko šola za dijake organizira toplo malico kot osrednji organizirani obrok.

² Pogostost se nanaša na 20 šolskih dni v tednu. Zavodi, ki opravljajo dejavnost vse dni v tednu, smiselno prilagodijo zgornjo tabelo za vse dni v tednu.

³ V kolikor ni mogoče zadostiti priporočilom glede rib v okviru kosila, naj se posledično zagotovi ustrezna pogostost vključitve rib v obliki priporočenih ribjih izbir pri malicah (npr. v obliki ribjih namazov ali sestavin obrokov).

3.2.2 Načrtovanje ostalih obrokov (zajtrka, malice)

Ostali obroki, ki praviloma dopolnjujejo kosilo (zajtrki in malice), lahko z optimalno izbiro vključenih živil prispevajo k lažjemu kritju prehranskih potreb, vzdrževanju pričakovane telesne mase ter izboljšanju kognitivnih funkcij.

Zajtrk v zavodu naj predstavlja prvi dnevni obrok, v kolikor otroci ne zajtrkujejo doma. Zato se otroke in mladostnike, ki ne zajtrkujejo v šoli, spodbuja da zajtrk zaužijejo pred začetkom pouka (npr. doma, v dijaškem domu). Malica naj predstavlja premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom oziroma med kosilom in večerjo.

Zajtrk naj bo v vrtcu nekoliko močnejši (25 % dnevnega energijskega vnosa), v primeru šole pa nekoliko šibkejši (15 % dnevnega energijskega vnosa). Malica naj bo v vrtcu šibkejša (5-10 % dnevnega energijskega vnosa), medtem ko naj bo v šoli močnejša (15-20 % dnevnega energijskega vnosa). Malica naj bo še močnejša (cca 30 % dnevnega energijskega vnosa) v primeru, ko šola za dijake organizira toplo ali energijsko in hranilno bogatejšo hladno malico ali izjemoma v primeru, ko zavod za tiste, ki ne zajtrkujejo doma, (še) ne zmore organizirati zajtrka.

Oba obroka naj bosta kakovostna, prehransko ustrežnejša ter količinsko zmernejša v primerjavi s kosilom.

Pri načrtovanju zajtrka oz. malice naj se upošteva optimalna izbira in pogostost vključitve živil iz posameznih skupin, kot je prikazano v *Tabeli 3*. Možnosti za zamenjavo živil znotraj skupin je več kot dovolj.

Optimalna izbira za zajtrk in malico so kruh ali drugi žitni izdelki iz polnovredne ali vsaj različnih vrst moke, različne kaše, nepredelani kosmiči ali predelani kosmiči brez dodanega sladkorja, dodatek mleka, jajc, stročnic ter zelenjava in/ali sadje. Izjema je vrtčevska malica, ki jo lahko tvori le zelenjava in/ali sadje.

Tabela 3: Primer vključevanja živil v **ostale obroke** (kosila, tople malice in vrtčevski prigrizki izključeni)

Skupine živil	Pogostost mesečne vključitve ¹	Optimalna izbira	Predlog vključitve
Zelenjava in/ali sadje	Vsakokrat <ul style="list-style-type: none"> od tega zelenjava v vsaj polovico vsakega od ostalih obrokov 	<ul style="list-style-type: none"> Zelenjava – prednostno sveža, sezonska ali zamrznjena Sadje – prednostno sveže, sezonsko ali zamrznjeno Solata – prednostno sveža, sezonska 	<ul style="list-style-type: none"> Narezano korenje, paprika, kumare, redkvice, zelena solata, kislo zelje, por ipd. Jabolka, hruške, slive, češnjaje, marelice, borovnice, mandarine, kaki itd. Kombiniranje različnih vrst in barv (kombinacije zelene, vijolične, rumene, oranžne, bele)
Izdelki iz žit, kruh kaše, in druga pretežno škrobna živila	Vsakokrat <ul style="list-style-type: none"> od tega polnozrnatih izdelki ali kaše (žitna, ajdova, prosena) v vsaj tretjino vsakega od ostalih obrokov 	<ul style="list-style-type: none"> Polnozrnatih izdelki Kaše, musliji in kosmiči brez dodanega sladkorja ali drugih sladil Drugi škrobnati prehranski izdelki 	<ul style="list-style-type: none"> Polnozrnatih pšenični ali polnozrnatih rženi kruh, polnozrnatih pšenični/pirin zdrob, polnozrnatih polenta ipd. Različne kaše (proseni, ajdovi, ječmenovi, ovseni, pirini...) ter kosmiči (ovseni, ajdovi, pirini, koruzni...) brez dodanega sladkorja ali sladil Različne vrste kruha (pšenični črni, rženi, soržični, pirin, rženi mešani, koruzni mešani, ajdov mešani, ovseni mešani, ječmenov mešani), žganci, polenta ipd.
Meso, ribe, jajca, stročnice ter mleko in njihovi izdelki	Vsakokrat <ul style="list-style-type: none"> od tega stročnice vsaj 2-krat, praviloma v en obrok dnevno od tega ribe/izdelki 2-4-krat, praviloma v en obrok dnevno od tega mleko in mlečni izdelki vsak dan, praviloma v en obrok (oz. 16-krat, če je organizirana le malica) od tega belo meso/izdelki 4-6-krat, praviloma v en obrok dnevno od tega rdeče meso/izdelki 4-6-krat, praviloma v en obrok dnevno 	<ul style="list-style-type: none"> Stročnice Ribe – prednostno sveže, izdelki z vidno strukturo mesa Jajca Meso – prednostno pusto/manj maščob, izdelki z vidno strukturo mesa Sveže mleko – polnomastno v primeru vrta ali dobave surovega mleka, drugače delno posneto Mlečni izdelki – iz neposnetega mleka v primeru vrta, drugače iz delno posnetega mleka, prednostno fermentirani 	<ul style="list-style-type: none"> Fižol, leča, čičerika ipd. Izdelki iz sveže ribe (npr. namaz) oziroma ribji izdelki z vidno strukturo ribjega mesa (npr. konzervirane sardine, tuna, skuša – do največ 2-krat tedensko) Piščančje/puranje prsi, pušta šunka oziroma drugi mesni izdelki z vidno strukturo mesa in manjšo vsebnostjo maščob in soli Mleko (kot samostojna jed ali kot pomembna sestavina jedi npr. mlečne kaše ali kakava ali bele kave²) Navadni jogurt, jogurt s svežim sadjem, kefir, kislo mleko Skuta, sirni namaz, lahki poltrdi polmastni sir
Voda in priporočene zamenjave	Vsakokrat	<ul style="list-style-type: none"> Voda – iz pipe, mineralna Čaji – sadni ali zeliščni 	<ul style="list-style-type: none"> Voda, mineralna voda, voda s svežim sadjem ali zelišči npr. meto Domača limonada brez sladkorja ali drugih sladil, sok s 100% sadnim deležem ali sveže stisnjen sok, ki se ga razredči z vodo v razmerju vsaj 1:1 Šipkov, metin, lipov, bezgov, planinski, otroški ali sadni čaj (nearomatizirani, neslajeni s sladkorjem ali drugimi sladili)

Opomba:

¹ Pogostost se nanaša na 20 šolskih dni v mesecu. Zavodi, ki opravljajo dejavnost vse dni v tednu, smiselno prilagodijo zgornjo tabelo za vse dni v tednu.

² Upoštevajoč celokupno omejitev sladkorja se lahko izjemoma zaradi lažje sprejemljivosti in za prehodni čas napitek sladka z največ 2-3 grami sladkorja na 200 ml napitka.

Pripombe dodal [MOU12]: Glede na vse dokazane pozitivne učinke, ki jih prinaša redno uživanje stročnic, bi bilo le-te smiselno vključiti večkrat, ne samo v glavne obroke, temveč tudi kot zdrava alternativa klasičnim namazom na kruh (humus, namaz iz belega fižola itd. namesto masla in marmelade, paštet itd.)

Pripombe dodal [MOU13]: Predelani mesni izdelki naj se izključijo iz predlogov vključitve.

3.2.3 Omejeno vključevanje prehransko manj ustreznih živil

Pri načrtovanju jedilnika smo pozorni, da se v obroke čim manj vključujejo prehransko manj ustrezna, praviloma energijsko bogata in/ali hranilno revna živila, saj zmanjšujejo skladnost jedilnikov s strokovnimi usmeritvami in navodili teh smernic, spodbujajo neješčnost in izbirčnost otrok ter neustrezen ritem prehranjevanja.

Skladno s *Tabelo 4* in omejitvami v *Tabeli 1* se na jedilnik sme redko - to je v razmeroma majhni časovni pogostosti, in v manjših količinah, vključiti nekatera tehnološko predelana živila (npr. slaščice, deserti, mesni homogeni izdelki, sladki in slani prigrizki), ki zaradi svoje prehransko manj ugodne sestave ne sodijo v vsakodnevno prehrano otrok in mladostnikov.

Skladno s *Tabelo 4* in omejitvami v *Tabeli 1* se lahko izjemoma na jedilnik vključijo nekatera odsvetovana živila, ki se prepoznajo kot nepogrešljivi in nenadomestljivi dodatek jedem zaradi tipične recepture (npr. panceta, šunka), ali obstajajo nepremostljive ovire oziroma dobavitelj trenutno ne more zagotoviti drugega izdelka (npr. pred-pripravljene konzervirane omake, golaži, zamrznjena lazanja, polnjene palačinke) ali je to neizogibno zaradi posebne formulacije živila (dietni izdelki).

Za vsa ta živila velja, da se glede na skladnost jedilnika s strokovnimi usmeritvami in navodili teh smernic lahko vključijo v še sprejemljivi količini oz. da predstavljajo največ 10 % dnevnega energijskega vnosa.

V primeru njihove vključitve naj se obroki v čim večji meri kombinirajo z dodatkom zdravju koristnejših živil (npr. sveža zelenjava, sadje, kaša, polnozrnat izdelki, sveže meso).

Skladno z omejitvami v *Tabeli 1* naj se na jedilnik ne vključi ~~ali zgolj izjemoma~~ visoko predelana živila (npr. sladke pijače, sladke napitke, instant juhe, jušne osnove ali začimbne mešanice z dodatkom ojačevalcev okusa), živila s prehransko neugodno sestavo (npr. palma in kokosova mast), izdelkov z alkoholom ali kofeinom in tudi potencialno onesnaženih živil (npr. dolgožive morske ribe). Nekatere dodatne omejitve za vrtece so podane v *Tabeli 1*.

Pripombe dodal [MOU14]: Izključimo, skladno s prejšnjimi utemeljitvami.

Tabela 4: Vključevanje po sestavi prehransko manj ugodnih živil v obroke

Skupine živil	Pogostost mesečne vključitve ¹	Predlog vključitve
Sladko in slano pekovsko pecivo z večjo vsebnostjo sladkorja³, maščob oz. soli ter pripravljene izdelki iz žit z dodanim sladkorejm³ (npr. kolači, rogljički, biskviti, pite, sladkani kosmiči)	V največ petino oz. 20 % vseh organiziranih obrokov, vendar ne več kot 8-krat na mesec, če se organizira tri ali več obrokov dnevno	Minimalno sladki pekovski izdelki, ki jih pripravi kuhinja zavoda z uporabo polnovredne moke in dodatkom sadja/oreškov/puste skute/jogurta. Mlečna prosena kaša s sadjem, ki jo pripravi kuhinja zavoda.
Mlečni izdelki, mlečni deserti ter mlečni napitki z dodanim sladkorjem³ (npr. sadni jogurt, sadni kefir, sadna skuta, puding s smetano, vanilijev mlečni riž, čokoladno mleko)		Nesladkani mlečni izdelki, ki jim v kuhinji zavoda dodajo sveže/suho sadje/zelenjavo, ovsene kosmiče in/ali oreške.
Mesni/ribji izdelki s homogeno strukturo² oz. večjo vsebnostjo maščob (npr. klobase, salame, slanina, pašete, mesni sir)		Mesni namazi iz pustega mesa, ki jih pripravi kuhinja z malo dodane soli in z dodatkom npr. skute, jajc, stročnic, zelišč ipd. Izdelki z vidno strukturo mesa in z manjšo vsebnostjo maščob (npr. piščančje/puranje prsi, pusta šunka izdelki iz sveže mletega mesa.
Napitki, ki jim je dodan sladkor³ (npr. kakav, bela žitna kava, čaj, ovseni napitek)		Malo sladkani sadni/zeliščni čaji, žitna kava ali kakavov napitek, ki ga pripravi kuhinja zavoda (vsaj za čas, dokler se otroci ne navadijo na nesladkane izbire).
Maščobni, kremni, sladki namazi in prelivi z večjo vsebnostjo sladkorja³ oz. maščob (npr. majonezni namazi, kremni namazi, čokoladni namazi, ketchupi, dresingi, desertni prelivi)		Namazi, ki jih pripravi kuhinja zavoda na osnovi pustega mesa, mlečnega izdelka (npr. sveži sir, skuta) ali stročnic (npr. čičerika, soja, leča) s poljubnim dodajanjem zelenjave, sadja, rib, priporočenih maščob, začimb ipd. Občasno tudi čokoladno-lešnikovki namazi, ki jih kuhinja zavoda pripravi sama.
Ocvrta živila v globoki maščobi (npr. krof, krompirjevi ocvrtki, ocvrt sir)		Živila, ki jih lahko pripravi kuhinja zavoda s pomočjo pamo-konveksijske pečice.
Slaščičarski izdelki, deserti, sladkarije ter sladki in slani prigrizki z večjo vsebnostjo sladkorja³ oz. soli (npr. torte, čokolade, sladoleđi, prestice, slani krekerji, soljeni arašidi)		Sadje, sadne kupe ali kompoti brez dodanega sladkorja, sorbet iz pregnetenega zamrznjenega sadja in dodatkom jogurta. Minimalno sladko sveže pecivo, ki ga pripravi kuhinja zavoda.
Industrijsko (pred-)pripravljene jedi in že sestavljeni izdelki (npr. konzervirane omake in golaži, zamrznjena lazanja, polnjene testenine in palačinke, pripravljene sendviči in podobne gotove jedi), dodatki jedem zaradi	Izjemoma ⁴	Jedi na osnovi svežih in zdravju koristnih sestavin, ki jih pripravi kuhinja zavoda z dodatkom zmernih količin soli, maščob in dodatkom naravnih začimb/zelišč.

Pripombe dodal [MOU15]: Premaknemo pod izjemoma

tipične recepture (npr. panceta, šunka), dietni izdelki za posebne zdravstvene namene (npr. hipoalergena hrana)		
---	--	--

Opomba:

¹ Omejitev se nanaša na vsa živila, ne glede na to iz kateri prehranski skupini posamezno živilo pripada.

² Meso predelano na način, da je struktura notranje celične zgradbe mišičnih vlaken zabrisana oziroma homogena (npr. hrenovke, barjene klobase, paštete) ali kakorkoli spremenjena zaradi mletja in vsebovanih dodatkov.

³ Se nanaša na proste sladkorje (dodane in naravno prisotne v medu, sirupih in sadnih sokovih), vključno z nehranilnimi sladili.

⁴ V primeru ko obstajajo nepremostljive ovire oziroma ko dobavitelj trenutno ne more zagotoviti drugega izdelka ali je to neizogibno zaradi posebne formulacije (dietni izdelki) oz. je to neizogibna sestavina zaradi tipične recepture.

3.2.4 Načrtovanje obrokov s pomočjo receptur in normativov živil

Za vse jedi, ki jih kuhinja pripravlja, naj se izdelajo recepture, iz katerih bodo razvidne predvidene sestavine (vključno z vodo, soljo in maščobo), njihove količine ter navodila za pripravo. Na osnovi zbranih receptur naj se postopno vzpostavi lastna pregledna baza receptur (npr. po kulinaričnih skupinah). Vzpostavitev baze receptur omogoča e-orodje »Piskr« na portalu Šolski lonec.

Pri vseh recepturah naj se, odvisno od tehnologije priprave in predvidenih senzoričnih lastnosti jedi, upošteva:

- ✚ čim manjšo uporabo soli za doseg še sprejemljivih senzoričnih lastnosti jedi, v primeru uporabe pa mora biti ta jodirana. Dodatek soli naj se predvidi na koncu toplotne obdelave jedi, da se izgubi čim manj joda in da se prepreči pretirano soljenje;
- ✚ čim manjšo rabo sladkorja ali drugih sladil za doseg še sprejemljivih senzoričnih lastnosti jedi (dodani sladkor v recepturah hladnih priprav nadomestimo s svežim ali suhim sadjem, sadnim sokom, cimetom ipd.);
- ✚ zamenjavo pretežno manj koristnih (npr. kokosovo in palmino mast, kakavovo maslo, [maslo](#)) z zdravju bolj koristnimi maščobami (npr. olji) v zmernih količinah odvisnih od tehnologije priprave in pričakovanih senzoričnih lastnosti jedi;
- ✚ primernost jedi za transport (npr. v dislocirane enote).

Za vsako jed naj zavod določi normativ, ki predstavlja neto količino živil, potrebnih za pripravo posamezne jedi, za eno ali več oseb. Ta naj potem služi kot osnova za načrtovanje potrebnih količin živil ter za prehransko in finančno ovrednotenje jedilnika.

Naloga kuhinje zavoda oziroma zunanjega pogodbenega izvajalca oz. ponudnika obrokov je, da vzpostavi normative živil, sledi recepturam in pred uporabo živil preveri njihove označbe. To je še zlasti pomembno v primeru dietne prehrane (zlasti v primeru alergijske diete), ko je potrebno v kuhinji dosledno slediti navodilom (glede izbire živil, recepture, jedilnika). S tem se uspešno preprečuje nenamerna zamenjava živila pri pripravi ali navzkrižna kontaminacija v kuhinji (npr. pri celiakiji).

3.2.5 Vključevanje tekočin

Za nemoteno delovanje življenjskih procesov pri otrocih in mladostnikih naj se vzdržuje ustrezno nadomeščanje izgubljenih tekočin.

Zmerno telesno dejavni otroci naj bi dnevno popili od 0,8 do 1 litra vode oz. ustreznih zamenjav (glej *Tabelo 6*), povprečno dejavni mladostniki pa okoli 1 do 1,5 litra vode oz. ustreznih zamenjav, ob upoštevanju, da se že s hrano zaužije v povprečju od 0,4 do 0,9 litra vode.

Ob obrokih, ki vključujejo npr. veliko zelenjave, sadja, enolončnice, juhe, mleko ipd., naj se predvidi sorazmerno manjšo količino dodatne vode ali ustreznih zamenjav. Obratno, ob povečani telesni dejavnosti, povečanem potenju oziroma povišani temperaturi v okolju, pa naj se predvidi sorazmerno večjo količino dodatne vode ali ustreznih zamenjav.

V primeru intenzivnejše telesne dejavnosti (npr. več kot 90 minut trajajoča vadba s potenjem) naj se zaradi sočasne povečane izgube elektrolitov načeloma predvidi vključitev mineralne vode, zelenjavnih sokov ali sokov s 100 % sadnim deležem (slednji naj bodo razredčeni z vodo v razmerju vsaj 1:1) oz. izotoničnega napitka, ki naj ga kuhinja zavoda pripravi sama.

Predvidene količine dodane vode ali ustreznih zamenjav naj se predvidi ob organiziranih obrokih, kot tudi z možnostjo dostopanja med obroki. Vrtčevskim otrokom se zato tudi med obroki večkrat dnevno ponudi vodo oziroma nesladkani čaj, šolarje oz. dijake pa se večkrat dnevno spodbudi k pitju vode, ki je ne omejujemo. Spodbujanje pitja naj zavod prilagodi vzgojno-izobraževalnemu procesu.

V šolah naj se v skladu z možnostmi omogoči dostop do vodovodne pitne vode preko pitnikov, ki naj bodo nameščeni predvsem na območjih, kjer se učenci oziroma dijaki pogosto zadržujejo (hodniki, avle, športne dvorane, dvorišča itd.) oziroma, v kolikor to ni mogoče, z možnostjo uporabe osebnih stekleničk.

Vode in ustreznih zamenjav ne zamenjujemo z brezalkoholnimi pijačami z dodanimi sladkorji/sladili, vključno s sadnimi sokovi in nektarji (npr. kole, ledeni čaji, sadni sokovi, vključno s sveže stisnjenimi kot samostojnimi napitki, nektarji, napitki na osnovi sirupa, slajeni čaji, vode z okusi)⁹, saj za otroke in mladostnike niso primerna izbira.

V primeru zunanjega pogodbenega izvajalca oz. ponudnika obrokov naj se ob sklenitvi pogodbe dogovori tudi ustrezno vključevanje primernih napitkov (npr. h kosilu). Prav tako ni dovoljeno, da se različne energijske potrebe vključenih skupin otrok oz. mladostnikov regulira v jedilniku z dodatkom oz. odvzemom sladke pijače.

3.2.6 Načrtovanje prilagojene sestave obrokov za otroke z zdravstvenimi težavami

Za otroke in mladostnike, ki imajo zaradi različnih zdravstvenih indikacij predpisano medicinsko indicirano dieto, naj se skladno z zakonodajo organizira dietna prehrana. V tem

⁹ Letno poročilo o delovanju RSK za pediatrijo za leto 2019
(<https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/RSK/Letno-porocilo-RSK-za-pediatrijo-2019.pdf>)

procesu naj se zagotovi sodelovanje vseh vpletenih: vzgojno-izobraževalni zavod – starši – otrok – specialist pediater/izbrani zdravnik – klinični dietetik.

V primeru nekaterih diet (npr. pri hiperholesterolemiji, inzulinsko odvisni sladkorni bolezni, redukcijski dieti, balastni dieti) pravilno načrtovana in izvajana osnovna prehrana po teh smernicah praviloma zadostuje pogojem za dietno prehrano in posebno načrtovanje dietnih jedilnikov (v kolikor ni drugače predpisano) ni potrebno.

Pogoj za uvedbo dietne prehrane naj bo dostavljeno individualno potrdilo o medicinsko indicirani dieti. Potrdilo staršem oziroma skrbnikom izda specialist pediater ali izbrani zdravnik, kot je to določeno z veljavnimi Priporočili za medicinsko indicirane diete¹⁰. Potrdilo naj se skladno z omenjenimi priporočili izda izključno za potrebe varne diete v okviru organizirane prehrane v zavodu in sicer le za čas, kot je to določeno v potrdilu (trajno, začasno, do pregleda pri specialistu).

Starši ali skrbniki oziroma dijaki so dolžni predložiti potrdilo ob vpisu oziroma prvi prijavi na organizirano prehrano, ob prepisu, ob novo ugotovljeni bolezni, ob spremembi ali ob poteku veljavnosti potrdila za začasno dieto ali ob prenehanju diete. Dieta preneha, ko poteče časovni okvir izdanega potrdila oz. ko starši ali skrbniki oziroma dijaki sami predložijo potrdilo o ukinitvi medicinsko indicirane diete. Naloga staršev ali skrbnikov naj bo, da redno in pravočasno obveščajo zavod o dietah svojih otrok.

Pisna navodila za medicinsko indicirane diete, ki jih ob obravnavi otroka pripravijo klinični dietetiki in specialisti pediatri, usmerjeni v področje, naj priskrbijo starši oziroma skrbniki. Navodila za najbolj pogoste diete, ki se redno posodablajo, so dostopna pooblaščenim osebam na zavodih tudi na portalu Šolski lonec (<http://solskilonec.si>).

Ko so izpolnjeni vsi omenjeni pogoji naj zavod skladno s prejetim ustreznim potrdilom o medicinsko indicirani dieti in navodili vzpostavi dietno prehrano.

Za vsako medicinsko indicirano dieto naj zavod zagotovi prilagojen jedilnik osnovne prehrane ali druge vrste zapis (vključno z recepturami, načinom deljenja in označevanja diete ter korektivnimi ukrepi), ki bo zagotavljal vso potrebno sledljivost in transparentnost diete za posameznega otroka.

Zavod naj zagotovi, da bo dietni jedilnik ne glede na obseg prilagoditve v čim večji meri dosegal skladnost s strokovnimi usmeritvami in navodili teh smernic. Skladnost izpeljave dietnega jedilnika je možno doseči tudi z načrtovanjem v e-orodju »Piskr« na spletnem portalu Šolski lonec.

Z dietnim jedilnikom naj zavod seznaní vse osebe v kuhinji oziroma vse vpletene na strani zunanjšega pogodbenega izvajalca oz. ponudnika obrokov. V primeru težkih izločitvenih diet naj zavod o tem seznaní tudi vzgojitelje in učitelje, ki sodelujejo pri razdeljevanju obrokov, v primeru težkih potekov alergij (npr. celiakije) pa celoten učiteljski zbor in razred oz. skupino, v katero bo otrok vključen.

¹⁰ Priporočila za medicinsko indicirane diete. Združenje za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva. 2018 (<https://www.zdravniskazbornica.si/>)

Naloga osebja v kuhinji zavoda oziroma vseh vpletenih na strani zunanega pogodbenega izvajalca oz. ponudnika obrokov je, da sledi dietnemu jedilniku in natančno preveri označbe na vključenih živilih.

Vsako individualno dieto naj zavod v skladu z možnostmi izvaja tako, da se otrok počuti čim manj stigmatiziranega zaradi svoje bolezni, drugačnega od sovrstnikov ali prikrajšanega za določeno jed ali s tem povezano vzgojno-izobraževalno dejavnost.

Vse drugačne oblike prehranjevanja ali individualne zahteve po prehrani, ki niso medicinsko indicirane, zavodi niso dolžni izvajati¹¹. Tovrstne oblike prehranjevanja, v kolikor niso strokovno načrtovane in izvajane, imajo lahko škodljive posledice za zdravje otrok, predstavljajo pa lahko tudi veliko in dodatno breme zavodu.

3.2.7 Načrtovanje sestave brezmesnih obrokov

V skladu z navodili o mesečnem vključevanju priporočenih skupin živil v jedilnik (*Tabela 3 in 4*) naj zavod v skladu s sodobnimi trendi vsaj enkrat tedensko organizira ponudbo brezmesnega dneva.

V tem primeru naj se za doseganje skladnosti jedilnika s strokovnimi usmeritvami in navodili teh smernic meso in mesne izdelke (še zlasti slednje) na jedilniku zamenja z enakovrednimi enotami mlečnih izdelkov, jajc, stročnic in žit, ob upoštevanju izkoristljivosti hranil in sestave nadomestnih živil, s ciljem kritja potrebe po nekaterih kritičnih, vendar nujno potrebnih hranilih. Nadomeščanje mesa s prehransko manj ustreznimi industrijsko (pred)pripravljenimi veganskimi izdelki ni primerno.

Enake zahteve za doseganje skladnosti jedilnika s strokovnimi usmeritvami in navodili teh smernic veljajo tudi, če se zavod odloči poleg običajne mešane prehrane dodatno organizirati še stalno ponudbo brezmesnega jedilnika. Za tako dodatno ponudbo brezmesne prehrane mora obstajati prilagojen jedilnik osnovne mešane prehrane, iz katerega naj bo razvidna tudi ustrezna prilagoditev oz. zamenjava za izpuščeno meso. Ob tem velja poudariti, da dodatno izvajanje ponudbe brezmesne prehrane nikakor ne sme ogroziti zagotavljanja skladnosti osnovne prehrane za vse ostale otroke ali otroke s predpisano medicinsko indicirano dieto¹².

3.2.8 Načrtovanje sestave obrokov za doseganje energijskih in hranilnih vrednosti

Energijske in hranilne vrednosti v obrokih so določene z aktualnimi, s strani Ministrstva za zdravje privzetimi, referenčnimi vrednostmi¹³, ki podajajo povprečne dnevne potrebe po energiji, beljakovinah, maščobah, ogljikovih hidratih ter vitaminih in elementih, ki so za razvijajoče se otroke in mladostnike še toliko bolj pomembni.

S skrbnim načrtovanjem prehrane naj zavod zagotovi sorazmerno količino teh potreb, odvisno od starosti vključenih otrok oz. mladostnikov ter organizacije dnevnih obrokov. V primeru organizirane dopoldanske malice in kosila naj se tako s prehrano v šoli zagotoviti 50

¹¹ Priporočila za medicinsko indicirane diete. Združenje za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva. 2018 (<https://www.zdravniskazbornica.si/>)

¹² Letno poročilo o delovanju RSK za pediatrijo za leto 2019 (<https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/RSK/Letno-porocilo-RSK-za-pediatrijo-2019.pdf>).

¹³ Referenčne vrednosti za energijski vnos in vnos hranil, NIJZ, dopolnjena izdaja 2020 (https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/referencne_vrednosti_2020_3_2.pdf)

% dnevni potreb. To naj predstavlja osnovo za določitev količin posameznih živil v obrokih, ob upoštevanju receptur, energijskih in hranilnih lastnosti živil in njihovih načinov priprave.

Referenčnih vrednosti za vnos hranil ni mogoče in ni treba dosegati vsak dan, sploh pa ne v posameznih dnevni obrokih, zagotovi pa naj se njihovo doseganje skozi daljše obdobje, na primer na tedenski oz. mesečni ravni. Vsak jedilnik naj se zato načrtuje tako, da se:

- ✚ čimbolj približamo dnevni razporeditvi energije po posameznih obrokih, kot je opredeljeno v *Tabeli 5*,
- ✚ zagotovi mesečno izravnana količina energije, beljakovin, ogljikovih hidratov, enostavnih sladkorjev, [prehranskih vlaknin](#), skupnih maščob, nasičenih maščob ter soli, kot je opredeljeno v *Tabeli 6*.

Vsakišno odstopanje jedilnika od predvidenih energijskih in hranilnih vrednosti naj zavod obravnava s ciljem korekcije in s tem optimizacije jedilnikov, ob upoštevanju možne nezanesljivosti in variabilnosti rezultatov (kar še zlasti velja za mikrohranila).

Načrtovanje prehrane naj se izvaja z uporabo spletnih orodij, ki so strokovno uveljavljena (npr. <http://solskilonec.si> ali <http://opkp.si/>) ali z uporabo drugih strokovno uveljavljenih metod. Orodja naj zavodu omogočajo vpogled v prehransko sestavo šolskih jedilnikov.

V kolikor zavod načrtuje organizacijo več različnih dnevnih menijev, naj se zagotovi, da bodo vse izpeljanke menijev prav tako dosegale predvidene energijske in hranilne vrednosti za vsak meni posebej.

Tabela 5: Priporočena količina energije v posameznih obrokih v kJ (kcal), po starostnih skupinah, spolu in različnih tipih zavodov¹

Vzgojno varstveni zavod (vrtec)					
	% EV ³	1. starostno obdobje (od 11 mesecev do manj kot 3. leta)		2. starostno obdobje (od 3. leta do vstopa v šolo)	
Zajtrk	25	1306 (312)		1620 (387)	
Dop. malica	5-10	266-523 (64-125)		324-648 (77-155)	
Kosilo	30-35	1568-1829 (375-437)		1944-2268 (465-542)	
Pop. malica	10	523 (125)		648 (155)	
Večerja ²	25	1306 (312)		1620 (387)	
Skupaj	100	5225 (1250)		6480 (1550)	
Osnovna šola / dom za učence					
		1. triada (1.– 3. razred)	2. triada (4.– 6. razred)	3. triada (7.– 9. razred)	
				Dečki ⁴	Deklice ⁴
Zajtrk	15	1160 (277)	1317 (315)	1631 (390)	1380 (330)
Dop. malica	15-20	1160-1546 (277-370)	1317-1756 (315-420)	1631-2174 (390-520)	1380-1840 (330-440)
Kosilo	30-35	2319-2706 (555-647)	2634-3073 (630-735)	3261-3805 (780-910)	2760-3220 (660-770)
Pop. malica	10	773 (185)	878 (210)	1087 (260)	920 (220)
Večerja	25	1933 (462)	2195 (525)	2718 (650)	2300 (550)
Skupaj	100	7730 (1850)	8780 (2100)	10870 (2600)	9200 (2200)
Srednja šola / dijaški dom					
		Fantje		Dekleta	
Zajtrk	15	1881 (450)		1443 (345)	
Dopoldanska malica	15-20	1881-2508 (450-600)		1443-1924 (345-460)	
	30 ⁵	3762 (900)		2886 (690)	
Kosilo	30-35	3762-4389 (900-1050)		2886-3367 (690-805)	
Pop. malica	10	1254 (300)		962 (230)	
Večerja	25	3135 (750)		2405 (575)	
Skupaj	100	12540 (3000)		9620 (2300)	

Opomba:

- ¹ Priporočene energijske vrednosti ustrezajo potrebam za zmerno raven telesne dejavnosti. Zmerne, večje ali manjše energijske potrebe so določene v aktualnih referenčnih vrednostih za energijski vnos in vnos hranil.
- ² Večerja ni sestavni del organizirane prehrane vrta, je pa izpostavljena zaradi celovitosti prikaza.
- ³ Razporeditev celodnevne energijske vnosa po obrokih, delno prilagojena na stanje organiziranih sistemov prehrane v različnih tipih zavodov.
- ⁴ Za potrebe praktičnega razdeljevanja obrokov v kuhinjah smo v tabeli 7 upoštevali povprečje obeh spolov - 10032kJ oz.2400 kcal.
- ⁵ V primeru ko šola organizira za dijake toplo ali energijsko in hranilno bogatejšo hladno malico kot osrednji dnevni obrok.

Tabela 6: Priporočena količina energije in hranil¹ po starostnih skupinah in po različni organiziranosti obrokov v različnih tipih zavodov

Obroki	% celodnevni potreb	kJ (kcal)	grami v obrokih					
			Beljakovine ² (10-15%)	Ogljikovi hidrati (>50%)	Enostavni sladkorji ³ (<10%)	Maščobe (30-35%) (30-40%) ⁴	Nasičene maščobe (<10%)	Sol ⁵
1. starostno obdobje vrtca (od 11 mesecev do manj kot 3. leta)								
DM+K	40	2090 (500)	12 - 19	>62	<12	17 - 22	<6	<1,2
DM+K+PM	50	2613 (625)	16 - 23	>78	<16	21 - 28	<7	<1,5
Z+DM+K	65	3396 (810)	20 - 30	>102	<20	27 - 36	<9	<2,0
Z+DM+K+PM	75	3919 (940)	23 - 35	>117	<23	31 - 42	<10	<2,3
Skupaj	100	5225 (1250)	31 - 47	>156	<31	42 - 56	<14	<3,0
2. starostno obdobje vrtca (od 3. leta do vstopa v šolo)								
DM+K	40	2592 (620)	15 - 23	>77	<15	21 - 24	<7	<1,2
DM+K+PM	50	3240 (775)	19 - 29	>97	<19	26 - 30	<9	<1,5
Z+DM+K	65	4212 (1010)	25 - 38	>126	<25	34 - 39	<11	<2,0
Z+DM+K+PM	75	4860 (1160)	29 - 44	>145	<29	39 - 45	<13	<2,3
Skupaj	100	6480 (1550)	39 - 58	>194	<39	52 - 60	<17	<3,0
1. triada v osnovni šoli ali domu za učence (1. – 3. razreda)								
DM+K	50	3865 (925)	23 - 35	>116	<23	31 - 36	<10	<1,5
DM+K+PM	60	4640 (1100)	28 - 42	>139	<28	37 - 43	<12	<1,8
Z+DM+K	65	5025 (1200)	30 - 45	>150	<30	40 - 47	<13	<2,0
Z+DM+K+PM	75	5798 (1385)	35 - 52	>173	<35	46 - 54	<15	<2,3
Skupaj	100	7730 (1850)	46 - 69	>231	<46	62 - 72	<21	<3,0
2. triada v osnovni šoli ali domu za učence (4. – 6. razreda)								
DM+K	50	4390 (1050)	26 - 39	>112	<26	35 - 41	<12	<2,5
DM+K+PM	60	5270 (1260)	31 - 47	>134	<31	42 - 49	<14	<3,0
Z+DM+K	65	5707 (1365)	34 - 51	>145	<34	45 - 53	<15	<3,3
Z+DM+K+PM	75	6585 (1575)	39 - 59	>167	<39	52 - 61	<17	<3,8
Skupaj	100	8780 (2100)	52 - 79	>223	<52	70 - 82	<23	<5,0
3. triada v osnovni šoli ali domu za učence (7. – 9. razreda)								
DM+K	50	5020 (1200)	30 - 45	>150	<30	40 - 47	<13	<2,5
DM+K+PM	60	6021 (1440)	36 - 54	>180	<36	48 - 56	<16	<3,0
Z+DM+K	65	6525 (1560)	39 - 59	>195	<39	52 - 61	<17	<3,3
Z+DM+K+PM	75	7525 (1800)	45 - 68	>225	<45	60 - 70	<20	<3,8
Skupaj	100	10035 (2400)	60 - 90	>300	<60	80 - 93	<27	<5,0
Srednja šola, dijaški dom								
DM+K	50	5540 (1325)	33 - 50	>166	<33	44	15	<2,5
DM+K+PM	60	6650 (1590)	40 - 60	>199	<40	53	18	<3,0
Z+DM+K	65	7200 (1725)	43 - 65	>215	<43	57	19	<3,3
Z+DM+K+PM	75	8310 (1990)	50 - 75	>248	<50	66	22	<3,8
DM ali PM ⁶	30	3325 (795)	20 - 30	>99	<20	27	9	<1,5
Skupaj	100	11080 (2650)	66 - 99	>331	<66	88	29	<5,0

Pripombe dodal [MOU16]: Predlagam, da dodamo tudi priporočeno količino prehranskih vlaknin, ki jih večina otrok na dnevni bazi zaužije občutno premalo. Še posebej v prvih starostnih obdobjih, kjer se stabilna črevesna mikrobiota še vzpostavlja.

Lahko se odločimo za eno izmed teh smernic: The AAP suggests 2 different guidelines for fiber intake: age of the child in years + 5 g; and 0.5 g fiber/(kg body weight · d) up to 35 g/d. The IOM's DRI for dietary fiber is 14 g fiber/1000 kcal consumed or between 19 and 38 g/d in children, depending on age.

Opomba:

¹ Priporočene količine energije in hranil ustrezajo potrebam za zmerno raven telesne dejavnosti in so določene v aktualnih referenčnih vrednostih za energijski vnos in vnos hranil

² Zaradi praktičnosti načrtovanja so priporočila za beljakovine nekoliko višja, kot so v izhodiščih referenčnih vrednostih

³ Zaradi praktičnosti načrtovanja in obveznosti proizvajalcev glede označevanja se vrednosti nanašajo na enostavne sladkorje

⁴ Vrednosti v oklepaju se nanašajo na energijske potrebe otrok starih 1-3 let

⁵ Zgornja še sprejemljiva meja je določena s strani Svetovne zdravstvene organizacije

⁶ Vrednosti se nanašajo na % dnevnega energijskega vnosa za malico v primeru, ko srednja šola (še) ne nudi kosila

3.3 Količinski normativi za porcijsko odmerjanje hrane

Glede na to, da imajo različne starostne skupine otrok in mladostnikov različne prehranske potrebe naj zavod vzpostavi količinske normative za porcijsko odmerjanje hrane. Pri tem so lahko v pomoč okvirne vrednosti navedene v *Tabeli 6*. Te so zaradi praktičnosti pri izvajanju prehrane podane v intervalih (količine jedi podane v intervalu od - do). *Tabela 6* naj služi tudi kot izhodišče za načrtovanje jedilnikov oz. so ti normativi že vključeni v e-orodju »Piskr« na spletnem portalu Šolski lonec.

Vsak dan naj zavod pred deljenjem obrokov preveri velikost deljenih porcij oz. pripravi za izdajni pult oz. delilno linijo dnevne vzorčne porcije, ki naj se jih drži kuhinja pri razdeljevanju obrokov.

Zaradi večjih prehranskih potreb naj se za 1. starostno skupino predšolskih otrok (1-3 leta) pripravi volumsko manjše, vendar energijsko primerne porcije. V teh obrokih naj se sorazmerno potrebam poveša količina kakovostnih maščob in/ali omeji količina tekočin (npr. z omejitvijo količine juhe pred glavno jedjo).

Zavod naj vsakega izmed prijavljenih otrok oz. mladostnikov vedno spodbuja k prevzemu celotnega obroka (npr. pri kosilu se otroku ponudi vse jedi, ki so na določen dan na jedilniku), ne glede na njegovo izbirčnost. Prav tako naj se pretirano ješčim posameznikom (razen v primeru utemeljenih višjih prehranskih potreb) ne ponuja količinsko večjih ali dodatnih obrokov.

Če je organizirana samopostrežna delitev obrokov ali prevzem v samopostrežnem baru (npr. solatnem baru), naj ta vedno poteka pod nadzorom odrasle osebe z namenom, da se spodbuja uživanje vseh ponujenih živil. Prva tako naj se nadzira lastno dodajanje soli, sladkorja in maščob oziroma še bolje da se ta možnost onemogoči.

Tabela 7: Povprečne velikosti porcij za praktično uporabo pri razdeljevanju v kuhinjah

		1. starostna skupina (mala porcija) <small>(ustreza dnevnu energijskemu vnosu 1250 kcal oz. 5225 kJ)</small>	2. starostna skupina (velika porcija) <small>(ustreza dnevnu energijskemu vnosu 1550 kcal oz. 6480 kJ)</small>	1. - 3. razred (mala porcija) <small>(ustreza dnevnu energijskemu vnosu 1800 kcal oz. 7524 kJ)</small>	4. - 6. razred (srednja porcija) <small>(ustreza dnevnu energijskemu vnosu 2100 kcal oz. 8778 kJ)</small>	7. - 9. razred (velika porcija) <small>(ustreza dnevnu energijskemu vnosu 2400 kcal oz. 10.032 kJ)¹²</small>	Dekleta (mala porcija) <small>(ustreza dnevnu energijskemu vnosu 2400 kcal oz. 10.032 kJ)</small>	Fantje (velika porcija) <small>(ustreza dnevnu energijskemu vnosu 3000 kcal oz. 12.555 kJ)</small>	
		VZGOJNO-VARSTVENI ZAVOD			OSNOVNA ŠOLA, CENTER ŠOLSkih IN OBŠOLSkih DEJAVNOSTI			SREDNJA ŠOLA, DIJAŠKI DOM	
Živilo/jed	Kulinarična skupina Šolski lonec*	Priporočena velikost porcij (neto masa v gramih)							
Mlečna jed za zajtrk (ml. zdrob, ml. močnik, ml. riž ...)	Mlečne jedi	150-180	150-250	180-250	200-250	200-250	200-250	200-350	
Jajčna jed (umešana jajca ...)	Jajčne jedi	50-90	60-90	80-100	90-120	100-150	100-150	120-170	
Kruh/pekovsko pecivo	Kruh in pekovski izdelki	30-60	30-70	40-80	50-100	50-120	50 ¹ -120	60 ¹ -120	
Krekerji, grisini, krispiji, prepečenc...	Drugi pekovski izdelki	10-20	10-30	20-30	20-50	20-50	20-50	30-50	
Namaz ²	Namazi	10-20	10-30	10-40	10-50	10-50	10-50	10-60	
Maslo/margarina za namaz	Maslo in margarina za namaz	do 10	10-20	10-20	10-20	20-25	20-25	20-25	
Sir ³	Siri	10-20	10-25	10-30	10-30	20-30	20-30	30-50	
Sveža skuta	Skute	10-30	20-40	30-50	30-60	40-70	50-80	60-90	
Mlečni deserti in skute s sadjem	Mlečni desert/skute s sadjem	50-60	50-100	100-150	100-150	100-150	150-250	150-250	
Mesni izdelek (npr. salama, pašteta) ³	Mesni izdelki	10-20	10-30	10-40	10-40	20-40	20-40	30-50	
Mleko za napitek, kakav, bela kava itd. ter mlečni izdelki (jogurt, kefir, kislo mleko ...)	Mleko, mlečni napitki ⁴ in izdelki ⁵	100-150	150-200	150-250	150-250	180-250	180-250	200-250	
Nesladkan čaj/naravna limonada	Ostali napitki	150-180	150-180	200-220	200-250	200-250	200-250	200-250	
Sadje (vključno 100 % sadni sok) ⁶	Sadje	50-120	80-160	100-200	100-200	100-250	100-250	100-250	
Zelenjava ⁶	Zelenjava	10-20	20-40	40-50	40-60	50-80	60-100	60-100	
Sušeno sadje ⁶	Suho sadje	10-20	10-25	10-25	10-30	15-30	15-30	15-30	
Oreški	Oreški	do 5 ⁷	do 5 ⁷	do 5	5-10	10-15	10-15	10-25	
Juha (npr. čista goveja juha)	Juhe	100-120	100-150	200-250	200-250	200-250	200-250	200-300	

Meso v omaki (vključno golaž, bograč, ...): zrezek, file, koščki mesa omaka ⁸	Zrezki v omaki	60-80	80-130	100-160	100-180	150-230	150-230	180-240
Pečeno/kuhano meso (pečenke, sesekljano meso, sesekljana pečenka, mesna nabadala, fileji, zrezki)	Pečeno meso	30-50	50-70	50-70	60-90	70-100	70-100	80-150
Ribji file	Ribe in morski sadeži	35-40	50-70	60-80	60-80	70-100	70-100	90-120
Pečen piščanec (vključno s kostjo)	Pečen piščanec	50-70	80-90	80-120	100-150	120-150	120-150	120-170
Enolončnice (bujta repa, ričet, jota z mesom ...) (meso/zelenjava + omaka) ⁷	Mesne enolončnice	80-200	100-200	180-200	180-280	200-280	200-280	240-300
Zelenjavna enolončnica (npr. jota brez mesa)	Zelenjavne enolončnice	80-150	130-200	160-220	170-250	200-250	200-250	240-300
Dušen riž, štruklji, polenta, njoki, krompir, testenine (za prilogo)	Škrobne priloge	80-100	100-120	120-150	150-200	150-250	150-250	200-280
Rižota (samostojna jed)	Rižote	100-150	150-200	180-250	200-300	250-300	250-300	300-350
Jedi iz testenin - samostojna jed (lazanja, makaronovo meso, kaneloni...)	Jedi iz testenin	100-150	150-180	150-250	200-300	200-350	200-350	300-350
Zelenjava za prikuho	Zelenjavne prikuhe	50-60	60-80	80-100	80-100	100-120	100-120	100-150
Solata ⁹ (zelena solata, radič, motovilec, regrat ...)	Listnate solate	20-30	30-50	30-60	40-60	50-60	50-60	50-70
Solata ⁹ (paradižnik, rdeča pesa, fižol v solati, grška solata ¹⁰ ...)	Kuhano-sveže solate	40-50	50-60	60-80	70-100	70-100	70-100	80-150
Solata (krompirjeva, ješprenjeva ...)	Ostale solate	80-100	100-120	100-150	150-180	180-200	180-200	200-250
Kompot (npr. slivov, jabolčni) (sadje + voda) ¹¹	Kompoti	30-70	50-100	80-150	100-150	100-150	100-150	150-200
Sadna solata	Sadne jedi	50-100	50-100	100-150	150-200	150-200	150-200	150-250
Peciva (rižev narastek, kolač, zavitki, cmoki, palačinke, potica ...)	Peciva/sladica	30-50	40-60	40-70	50-70	50-80	50-80	80-100

Opombe:

* Kulinarična skupina se uporablja skupaj z e-orodjem za načrtovanje prehrane »Piskr«, ki je dostopno na spletnem portalu Šolski lonec.

¹ Velja v primeru srednješolske malice (npr. če malica vključuje enolončnico se vključi manjša količina kruha, v kolikor je v jedilniku sendvič, se upošteva večja vrednost kruha).

² razen mesne paštete

³ V kolikor sta v obrok vključena tako mesni izdelek kot sir se količina obeh zmanjša na polovico normativa.

⁴ Velja za mlečne napitke, ki jih pripravlja kuhinja (npr.: mleko, kakav, bela kava).

⁵ Velja za artikle (npr.: porcijsko embalirano mleko, jogurt v lončku).

⁶ Neto masa (npr. le užetni del lubenice). Pri načrtovanju jedilnikov je potrebno opredeliti vrednost ponujenega sadja oziroma zelenjave v neto količini.

⁷ Pri tej starostni skupini so mišljeni ustrezno tehnološko obdelani oreški (npr. mleti orehi,...).

⁸ Približno 40 % mesa oziroma zamenjava za meso oziroma zelenjava, preostanek je omaka.

⁹ Pripravljena solata z oljem, kisom ali limoninim sokom, soljo oziroma drugimi dišavnicami in začimbami.

¹⁰ Pri grški solati ali pri drugih solatah, kjer dodajamo sir, jajca oziroma druge dodatke slednje upoštevamo posebej (npr. paradižnik, paprika in kumare z začimbami upoštevamo po tem normativu, dodaten sira pa po normativu za sir).

¹¹ Kompoti pripravljene v kuhinji, ne industrijski kompoti v sladkornem sirupu.

¹² Za potrebe praktičnega skupinskega načrtovanja in razdeljevanje obrokov v kuhinjah smo upoštevali povprečje obeh spolov.

3.4 Načini priprave hrane v kuhinjah

Toplotna obdelava živil

Zavod naj pripravlja jedi s pomočjo različnih priporočenih postopkov toplotne obdelave, kot so npr. kuhanje, pečenje, dušenje, praženje ipd. Prednostno naj zavod vedno izbere tak postopek, pri katerem se bodo čim bolj ohranile koristne snovi v hrani, dosegle primerne senzorične lastnosti (barva, okus, tekstura) in mikrobiološko varnost hrane. Toplotna obdelava naj se uporabi vedno, ko je treba zagotoviti mikrobiološko varnost hrane (npr. pasterizacija surovega mleka) in /ali boljšo prebavljivost (npr. stročnice) in izkoristljivost nekaterih snovi v hrani (npr. beljakovin). Pasteriziranega mleka po nepotrebnem ne prekuhavamo.

Toplotna obdelava hrane naj poteka v čim manjši količini vode (z izjemo riža) oz. -maščobe, s čim manj mešanja in v posodi, pokriti s pokrovko. Toplotna obdelava naj bo časovno in temperaturno primerna tehnološkim in senzoričnim lastnostim jedem, ki jih pripravljamo.

Pri postopkih toplotne obdelave naj bo posredovalec toplote para, voda in/ali zmerna količina kakovostne maščobe. Prednostno naj se zato hrana toplotno obdela z uporabo sodobnih tehnologij (npr. parno-konveksijska pečica), kjer lahko nadziramo tudi temperaturo in čas obdelave.

Pri postopkih toplotne obdelave kot so pečenje, praženje, cvrtje naj se opazuje tudi spremembo barve živil. Živila naj se obarvajo le do rumene ali svetlo rjave barve, saj temnejša rjava (zlasti škrobnih živil z izjemo izdelkov iz rži ali polnozrnate mok) in črna barva (npr. mesa) pomenita nastanek zdravju škodljivih snovi in težjo prebavljivost.

Klasično cvrtje s potopom živil v maščobo ali v prekucni ponvi naj se uporablja le izjemoma oziroma skladno s *Tabelo 5*. V tem primeru naj se dodatno zagotovi:

- ✚ uporabo namenskega olja, z nadzorom temperature olja, ki naj ne preseže točke dimljenja (<175°C oz. odvisno od vrste uporabljenega olja),
- ✚ uporabo olja, ki ni bilo že večkrat pregreto nad dovoljeno temperaturo,
- ✚ nižanje temperature v zadnji fazi, da ne pride do prepečenosti ali visoke zapečenosti živil.

Predvidene postopke toplotne obdelave je treba v naslednjem koraku uskladiti s pogostostjo njihove uporabe, kot je določeno v *Tabeli 5*.

Tabela 8: Pogostost uporabe različnih toplotnih postopkov priprave hrane

Toplotni postopki	Pogostost uporabe
<ul style="list-style-type: none">• Kuhanje (v vodi/v sopari/v vodni kopeli/poširanje oz. kuhanje pod vreliščem)• Dušenje (v lastnem soku/z dodatkom kakovostne maščobe/ dodatkom kakovostne maščobe in vode)• Pečenje z zmerno količino kakovostne maščobe (npr. v pečici, na kontaktnem žaru, v ponvi, v foliji)	Dnevno

Pripombe dodal [MOU17]: Da se pri kuhanju izloči arzen, ki ga je v rižu relativno veliko.

<ul style="list-style-type: none"> • Pečenje in cvrtje z uporabo sodobnih tehnologij (npr. v parno-konvekcijski pečici) 	
<ul style="list-style-type: none"> • Cvrenje (v globoki maščobi ali prekucni ponvi) • Pečenje z veliko maščobe (npr. v ponvi) • Praženje z maščobo 	Čim redkeje oziroma največ 2-krat mesečno
<ul style="list-style-type: none"> • Izpostavljanje direktnemu ognju (Žar na odprtem ognju) • Dimljenje oz. vroče prekajevanje 	Se ne izvaja

Izbira maščob

Za hladne priprave jedi naj se uporabijo kakovostna olja (prednostno hladno stiskana in nerafinirana olja), kot so na primer ekstra deviško oljčno olje, ekstra sončnično olje, laneno olje ter občasno bučno olje (kot preliv za solate).

Pri postopkih toplotne obdelave na višjih temperaturah (pečenje, praženje, cvrenje) naj se uporabijo namenska oz. rafinirana olja, kot so na primer olje oljne ogrščice, oljčno olje, sončnično olje, sojino olje. Olja naj se dodajajo v zmernih količinah, odvisnih od tehnologije priprave in pričakovanih senzoričnih lastnosti jedi. Kakovostna (zlasti hladno stiskana) olja lahko v določenih primerih dodamo tudi na koncu toplotne priprave in jih tako po nepotrebem ne pregrevamo.

Margarine ali maslo se lahko uporabi občasno v manjših količinah za namaze ali kot dodatek jedem zaradi zahtev recepture (npr. kot dodatek krompirju ali omakam).

Drugi napotki

Zavodi naj nimajo pretiranih zalog hrane. Upošteva naj se, da imajo živila omejen rok uporabe, s časom hrambe pa tudi izgubljajo na kakovosti in prehranski vrednosti. Ob tem naj se upošteva, da rok uporabe odvisen tudi od sestave živil, načina embalaranja ter pogojev skladiščenja.

Shranjevati je dovoljeno le zdrava in čista živila ter pri razvrščanju upoštevati kroženje živil; praviloma naj se najprej porabijo tista živila, ki jih dalj časa skladiščimo (FIFO sistem¹⁴). Nagnite in poškodovane plodove ter pokvarjena živila naj se sproti odstranjuje.

Sveže zelenjave ne režemo pred pranjem, ampak šele po tem, saj so tako izgube koristnih snovi manjše.

Za začinjanje jedi naj se namesto pretirane rabe soli uporabi naravne začimbe/zelišča ali zelenjava ali dodatek začimbni mešanici iz zelenjave, ki jih kuhinja pripravlja sama.

Pri končni pripravi hrane naj se poskrbi tudi za primerno dekoracijo in postrežbo jedi, ki bo vzbudila pri otrocih večje zanimanje. Upošteva naj se, da večje zanimanje velikokrat vzbudi že način kako je jed postavljena, narezana ali kombinirana ter pestra po barvitosti.

¹⁴ metoda *FIFO* (ang. first in first out) je sistem, pri katerem moramo zagotoviti možnost, da tisto blago, ki ga prej uskladiščimo, tudi prej porabimo.

3.5 Časovni okvir za izvedbo

Režim dnevne prehrane optimalno vključuje tri glavne obroke (zajtrk, kosilo, večerja) ter dva premostitvena, manjša obroka (dopoldanska in popoldanska malica). Takšen režim prehrane naj zavodi časovno in organizacijsko prilagodijo vzgojno-izobraževalnemu procesu ter posebnostim zavoda.

Osnovo za organizacijo prehrane naj predstavljajo različni vzgojno-izobraževalni procesi ter značilnosti in pogoji različnih tipov zavodov.

V primeru, ko se organizira več obrokov dnevno, naj se posameznih obrokov (npr. zajtrka in dopoldanske malice) ne združuje v en obrok (npr. zajtrka in malice).

Vsaj eno uro po kosilu oz. malici, če ta predstavlja osrednji obrok (npr. v srednji šoli), naj se ne izvaja intenzivne telesne dejavnosti (npr. pouk športa). Če to ni mogoče, naj se organizira izvajanje lažjih razgibalnih vaj.

Med posameznimi organiziranimi obroki v zavodu naj se zagotovi vsaj 2 uri presledka (priporočeni presledek je 3 ure), da se omogoči optimalen režim zaužitja vseh priporočenih dnevnih obrokov.

Zavodi naj zagotovijo ustaljen čas uživanja obrokov ter potreben čas za zaužitje v miru, brez prikrajšanosti za obrok. Pri tem naj se upošteva tudi morebitni čas prihoda do jedilnice, za higieno rok, postrežbo oziroma čakanje na delilni liniji, obedovanje in pospravljanje za seboj. Glede na organiziranost prehrane naj se nameni izključno za uživanje:

- ✚ zajtrka v šoli najmanj 15 minut in v vrtcu najmanj 30 minut,
- ✚ malice v šoli in vrtcu najmanj 15 minut (izjemoma 10 minut),
- ✚ kosila/večerje ali malice kot edinega osrednjega obroka najmanj 30 minut (izjemoma 20 minut) časa.

Minimalni čas se dopušča le izjemoma, dokler se ne odpravijo objektivne težave pri sestavi urnika in/ali prostorskih možnostih.

4. DODATNE USMERITVE GLEDE PREHRANE V RAZLIČNIH STAROSTIH SKUPINAH OZIROMA TIPIH ZAVODOV

Prehrana v vrtcih

Prehrana naj se v vrtcih načrtuje za dve starostni obdobji (od 11 mesecev do manj kot 3. leta starosti ter od 3. leta starosti do vstopa v šolo).

Ovisno od programa varstva naj se organizirajo zajtrk, dopoldanska malica, kosilo in popoldanska malica. V primeru ko sta organizirana zajtrk in kosilo lahko dopoldansko malico (prigrizek) predstavlja že manjša količina zelenjave in/ali sadja, mlečnega izdelka in kruha ali mlečne kaše. Vsi obroki naj se zaužijejo v vrtcu, vključno s popoldansko malico, ki naj se je praviloma ne odnaša domov.

V tem starostnem obdobju se otrokom prehranske navade šele oblikujejo, po drugi strani pa zaužita hrana močno zaznamuje njihov razvoj in zdravje. Zato naj se v jedilnik vključuje čim bolj raznolik in pester izbor živil, tako da bodo otroci izkusili nove okuse, barve, vonjave in teksture hrane. Možnih zamenjav znotraj priporočenih skupin živil je več kot dovolj. Tudi če otroci odklanjajo nove, še nepoznane jedi ali živila, je treba vztrajati in jih vključiti v jedilnik večkrat (vsaj 10-krat v obdobju treh mesecev).

Če otroci odklanjajo zelenjavo, naj se jo ponudi v različnih oblikah in barvnih kombinacijah (npr. trakci, kocke, palčke ...) ali v obliki juh, narastkov, omak, prilog (npr. polpetov), solat oziroma prikrito z vključitvijo v različne jedi.

Če otroci odklanjajo ribe, naj se jih vključi pri zajtrku ali malici v obliki namazov, pri kosilu v obliki filejev, polpetov ali omak, kjer se okus rib zaradi dodatka začimb nekoliko prikrije. V kolikor ni mogoče zagotoviti rib brez koščic, se jih lahko pogosteje vključi kot ribji namaz pri zajtrku/malici.

Če otroci mleka ne pijejo radi, naj se ga vključuje v sestavljene jedi (rižev narastek, mlečni zdrob, mlečna kaša ...) ali nadomesti z drugimi priporočenimi mlečnimi izdelki (skuta, jogurt, sir, kefir ...). Mleka po nepotrebnem mleka ne prekuhavamo (izjema je surovo mleko lokalnega pridelovalca, ki ga je treba pred uživanjem toplotno obdelati).

Pri snovanju jedilnika za to starostno skupino je treba biti še posebej pozoren na omejitve pri nabavi predelanih živil, ki so podane v Tabeli 1 in omejitve glede pogostosti vključevanja teh živil podanih v Tabeli 6. Zaradi njihove prehransko manj ugodne sestave in dodanih aditivov, ki lahko pomembno zmanjšujejo zanimanje otrok za prehransko sprejemljivejša živila, naj se zavodi v skladu z možnostmi tem živilom skušajo povsem izogniti. Prav tako naj bodo zavodi pozorni na živila iz Tabele 1, ki naj se zaradi vsebovanih sestavin in/ali prisotnega tveganja (npr. zaradi možnosti zastrupitve, prisotnih koščic) ne naročajo in ponujajo.

Pri pripravi hrane naj se pretirano ne dodajajo začimbe, še zlasti ne pikantne, prav tako pretirano začinjeni in pikantni izdelki. Soli (jodirane) naj se dodaja jedem le toliko, da se zagotovi senzorična sprejemljivost.

Nekatera živila za posameznike predstavljajo tveganje za alergije (npr. mleko, jajca, oreščki, ribe, ...), vendar jih iz prehrane ne izključujemo vnaprej, razen če je to nujno zaradi varnosti otroka in za čas, ko ima medicinsko indicirano dieto zaradi prehranskih alergij.

Pripombe dodal [MOU18]: Ta napotek glede na študije o pozitivnih učinkih uživanja začimbnic ni na mestu. Spodbujati je potrebno čim bolj raznoliko začinjanje hrane, saj je s tem otrokom ponujen tudi pestrejši nabor okusov, hkrati pa manjša potreba po soli.

Priložnostno prinašanje hrane v vrtec (npr. za rojstne dneve, praznovanja, izlete, ekskurzije) naj se ne dovoli, saj to povečuje med otroci tveganje za zdravje, socialne razlike ter neješčnost in izbirčnost. Prav tako naj se iz istih razlogov ne dovoli prinašanje hrane v vrtec za posamezne otroke, razen v primeru, ko kuhinja ne more zagotoviti ustrezne prehrane oziroma upoštevajoč navodila/zahteve vrtca z namenom zagotavljanja prehranske skladnosti in varnosti ponujenih obrokov ter varnosti in zdravja ostalih otrok.

Dodatne omejitve za prvo starostno obdobje

Zaradi fizioloških značilnosti otrok naj se v tem starostnem obdobju upoštevajo dodatne zahteve glede izbora in priprave živil.

Vse jedi oz. živila je treba (kulinarično, tehnološko) pripraviti tako, da ni nevarnosti aspiracije ali zadušitve. Otrokom naj se zato ne ponuja npr. celih oreškov ali grobih kaš. Namesto zmlete oz. pretlačene naj se otrokom raje ponudi seseklano oziroma na drobno zrezano hrano (npr. grobo mletje mesa, rezanje na drobne koščke, manjše testenine, manjši koščki sadja/zelenjave ipd.).

Sladkorja ali drugega sladila ter soli (jodirane) naj se jedem ne dodaja oziroma v primeru odklanjanja le toliko, da se zagotovi senzorična sprejemljivost.

Porcije za to skupino naj bodo volumsko primerne, tako da ne nasitijo prehitro, vendar hranilno in energijsko dovolj bogate, kar se lahko doseže z nekoliko povečanim deležem vključenih koristnih maščob in zmanjševanjem porcij oz. občasnim izključevanjem juh.

Čeprav veljajo zahteve za vključevanje živil iz *Table 2 in 3* tudi za vrtce, naj se pri tej starostni skupini pazi predvsem na količinsko zmernejše dodajanje vlakninsko bogatih živil, kot so polnozrnata živila, zelenjava in stročnice in sicer le toliko, da se otroci postopno navadijo na te okuse (npr. belim testeninam se le v manjšem deležu primešajo polnozrnate). Prav tako se lahko za zajtrke pogosteje ponujajo tople mlečne jedi.

Pred dopolnjenim 1. letom otrokove starosti naj se kravje mleko ali mlečni izdelki iz kravjega mleka uvajajo postopno, in sicer v manjši količini (do 1 dl) kot del sestavljene jedi in ne kot samostojni napitek oz. obrok. Prav tako naj se otrokom pred 1. letom starosti ne ponuja medu zaradi tveganja zastrupitve.

Namesto pitja po steklenički naj se otroke spodbuja k pitju iz kozarčkov oz. skodelic.

Prehrana v osnovnih šolah

Prehrana naj se načrtuje za tri starostne skupine po triadah (1 triada (1. – 3. razred), 2. triada (4. – 6. razred) in 3. triada (7. – 9. razred)).

Poleg obvezne malice se zavode spodbuja, da organizirajo še kosilo, zajtrk in popoldansko malico. Malica naj bo energijsko ustrezna in po sestavi čim bolj kakovostna. Z namenom spodbujanja zajtrkovanja pred poukom naj se malica ponudi šele po 2. šolski uri. Sicer pa naj se spodbuja zajtrkovanje doma. Vsi organizirani obroki naj se zaužijejo v šoli, vključno s popoldansko malico, ki naj se je praviloma ne odnaša domov.

Pri tej starostni skupini pri sestavi jedilnikov ni več posebnih omejitev, če izvzamemo tiste, ki veljajo za pestro, mešano in uravnoteženo prehrano. Pogosto se okusi in želje te skupine ne

skladajo z načeli varovalne prehrane, zato je pomembno navajanje na priporočene kombinacije živil. Pri snovanju jedilnika za to starostno skupino je zato treba biti pozoren na določene omejitve pri nabavi predelanih živil, ki so podane v *Tabeli 1* in omejitve glede pogostosti vključevanja teh živil podanih v *Tabeli 6*. Zaradi njihove prehransko manj ugodne sestave in dodanih aditivov ne sodijo v vsakodnevno prehrano otrok in mladostnikov. Z vstopom v šolo naj otroci preidejo iz polnomastnega na uživanje delno posnetega mleka in mlečnih izdelkov iz delno posnetega mleka (izjema je polnomastno surovo mleko lokalnega pridelovalca, ki ga je treba pred uživanjem toplotno obdelati). Prav tako naj bodo zavodi pozorni na živila iz *Tabele 1*, ki naj se zaradi vsebovanih sestavin (npr. določenih aditivov, poživil) ne naročajo in ponujajo.

Vsako dodatno vključevanje živil iz različnih shem in ukrepov naj zavodi upoštevajo pri načrtovanju skladnega jedilnika s strokovnimi usmeritvami in navodili teh smernic. Z vključevanjem teh živil naj se izboljšuje predvsem kakovosti prehrane oziroma nadomešča prehransko manj ustrezna živila.

Zvodi naj zagotovijo stalen dostop do pitne vode iz vodovoda ali vrča, v skladu z možnostmi preko pitnikov (vezanih na vodovodni sistem), ki naj se namestijo na mestih pogostega zadrževanja učencev (hodniki, avle, športne dvorane itd.).

Priložnostno prinašanje hrane v šolo (npr. za rojstne dneve, praznovanja, izlete, ekskurzije, dneve dejavnosti, šolo v naravi) naj se ne dovoli, saj to povečuje tveganje za zdravje, socialne razlike ter neješčnost in izbirljnost med otroci in mladostniki. Prav tako naj se iz istih razlogov ne dovoli prinašanje hrane v šolo za posamezne otroke, razen v primeru utemeljenih izjem, ko kuhinja ne more zagotovi prehrane, upoštevajoč navodila šole zaradi zagotavljanja uravnoveženosti in varnosti ponujenih obrokov ter varnosti in zdravja ostalih otrok.

Prehrana v srednjih šolah

Prehrana naj se načrtuje celovito za eno starostno skupino (od 15 do 19 let), vendar ločeno po spolu.

Glede na čas pouka oz. dejavnosti se lahko poleg obvezne malice, kot dodatna ponudba organizirajo še zajtrk, kosilo in popoldanska malica. V primeru ko je malica edini organizirani obrok, naj bo energijsko močnejša in po sestavi čim bolj kakovostna in hranilno bogata. V skladu z možnostmi naj se organizira topla malica. V primeru hladne malice naj se ta ponudi po 2. šolski uri oziroma med 9. in 12. uro, v primeru tople malice pa med 10. in 12. uro, tako da je dijakom omogočena zdrava navada zajtrkovanja pred poukom oziroma čim bolj optimalen režim prehrane.

Tudi pri tej starostni skupini pri sestavi jedilnikov ni več posebnih omejitev, če izvzamemo tiste, ki veljajo za pestro, mešano in uravnoveženo prehrano. Pogosto se okusi in želje te skupine ne skladajo z načeli varovalne prehrane, zato je pomembno navajanje na priporočene kombinacije živil. Pri snovanju jedilnika za to starostno skupino je zato treba biti pozoren na določene omejitve pri nabavi predelanih živil, ki so podane v *Tabeli 1* in omejitve glede pogostosti vključevanja teh živil podanih v *Tabeli 6*. Zaradi njihove prehransko manj ugodne sestave in dodanih aditivov ne sodijo v vsakodnevno prehrano mladostnikov. Prav tako naj bodo zavodi pozorni na živila iz *Tabele 1*, ki naj se zaradi vsebovanih sestavin (npr. določenih aditivov, poživil) ne naročajo in ponujajo.

Zavodi naj zagotovijo stalen dostop do pitne vode iz vodovoda, v skladu z možnostmi preko pitnikov (vezanih na vodovodni sistem), ki naj se namestijo na mestih pogostega zadrževanja dijakov (hodniki, avle, športne dvorane itd.) oziroma, v kolikor to ni mogoče, z možnostjo uporabe osebnih stekleničk.

V kolikor zavod dnevno ponuja več različnih menijev, je treba njihovo število omejiti na največ tri. Načrtuje naj se osnovni meni, ki naj bo skladen s strokovnimi usmeritvami in navodili teh smernic, vsak dodatni meni pa naj se izpelje iz osnovnega menija in naj vsebuje prehransko enakovredne zamenjave živil znotraj istih skupin živil.

V primeru ko zavod prenese organizacijo obrokov delno ali v celoti na zunanjega pogodbenega izvajalca oz. ponudnika obrokov je za izvajanje strokovnih usmeritev in navodil odgovoren zavod.

Prehrana v domovih za učence, dijaških domovih, zavodih za otroke s posebnimi potrebami ter Centru šolskih in občolskih dejavnosti

Pri organizaciji prehrane v teh zavodih naj se smiselno upoštevajo strokovne usmeritve in navodila, dodatne usmeritev in morebitne omejitve, kot jih podajajo te smernice za različne starostne skupine otrok in mladostnikov oz. za različne tipe zavodov.

Za lažjo predstavo ujemanja različnih starosti vključenih otrok oz. mladostnikov s starostnimi skupinami v različnih tipih zavodov naj vam služi spodnja preglednica.

Starost vključenih otrok oz. mladostnikov	Sorazmerna ustreznost starostnim skupinam različnih tipov zavodov na katere se nanašajo strokovne usmeritve in navodila
od 11 mesecev do manj kot 3 let	1. starostno obdobje vrtca
od 3 do manj kot 7 let	2. starostno obdobje vrtca
od 7 do manj kot 10 let	1. triada v osnovni šoli ali domu za učence (1.– 3. razred)
od 10 do manj kot 13 let	2. triada v osnovni šoli ali domu za učence (4. – 6. razred)
od 13 do manj kot 15 let	3. triada v osnovni šoli ali domu za učence (7. – 9. razred)
od 15 do manj kot 19 let	Srednja šola, dijaški dom

Dnevni obroki naj se organizirajo skladno s programom, ki ga zavod izvaja. To lahko (poleg ostalih dnevnih obrokov) vključuje tudi večerjo, ki naj bo pestro sestavljena in lahko prebavljiva. Upoštevajoč priporočen režim prehrane, naj se večerja postreže praviloma do 19. ali najkasneje 20. ure.

5. DODATNE USMERITVE GLEDE IZVAJANJA HIGIENE ROK IN USTNE HIGIENE

S prehranjevanjem otrok v zavodih je močno povezana tudi higiena rok in ustna higiena.

Za učinkovito preprečevanje prenosa nalezljivih bolezni naj zavodi poskrbijo, da si bodo otroci in mladostniki dosledno umivali roke. Ti naj si roke temeljito umijejo pred jedjo in takoj po uporabi sanitarij in vedno, če kašljajo, kihajo, smrkajo. Umivanje rok je nujno tudi po igranju na prostem (stik z zemljo, peskom, živalmi ...) in po vsakem umazanem opraviilu.

Za umivanje rok naj zavodi zagotovijo ustrezno opremo (umivalnik, topla voda, tekoče milo, papirnate brisačke, koš za smeti). Nad umivalnikom za umivanje rok naj se namesti navodilo o pravilnem umivanju rok. V skladu z možnostmi naj bodo umivalniki nameščeni čim bližje jedilnici oziroma mestu, kjer se otroci prehranjujejo.

Za ustrezno ustno zdravje je treba dosledno skrbeti za ustno higieno. Predvsem mlajšim otrokom naj se pod nadzorom vzgojiteljev ali učiteljev omogoči redno umivanje zob po vsakem obroku v higienskem kotičku ali kabinetu za preventivo. Če to ni mogoče, pa naj si s pomočjo umitih rok ali kozarčka (lahko si ga prinesejo od doma) usta po jedi vsaj temeljito izplaknejo.

6. POGOJI ZA OPTIMALNO ORGANIZACIJO PREHRANE V SKLADU S STROKOVNIMI USMERITVAMI IN NAVODILI

Načrtovanje obrokov

Za optimalno načrtovanje in spremljanje skladnosti prehrane s strokovnimi usmeritvami in navodili teh smernic naj se zavodi v čim večji meri poslužujejo računalniško podprtih sistemov, ki omogočajo strokovno preverjeno, dolgoročno preprosto in ekonomično metodo dela. Svetujemo uporabo e-orodja »Piskr«, ki je dostopno na spletnem portalu Šolski lonec, in razvito na osnovi teh smernic.

Priprava obrokov

V skladu z možnostmi oziroma pogoji za organizirano prehrano naj zavodi prednostno zagotovijo lastno pripravo obrokov, glede na obseg in možnost pa naj vzpostavijo centralno ali razdelilno kuhinjo. V primeru ko zavod prenese organizacijo obrokov delno ali v celoti na zunanjega pogodbenega izvajalca oz. ponudnika obrokov je za izvajanje strokovnih usmeritev in navodil odgovoren zavod, zato naj se s pogodbenim izvajalcem v pogodbi čim bolj natančno opredeli način izvajanja strokovnih usmeritev in navodil.

Glede na možnosti naj zavod spodbuja čim večjo prijavo otrok in mladostnikov na obroke, ki se ponujajo v okviru organizirane prehrane.

V kolikor se zavod odloči, da bo poleg običajne mešane prehrane zagotavljal dodatno ponudbo (npr. brezmesni jedilnik) ali ponudbo za zunanje uporabnike, naj preveri pogoje in zagotovi, da to dodano izvajanje ponudbe ne bo ogrozilo zagotavljanje osnovne ponudbe za vse vključene otroke/mladostnike in za vse otroke z medicinsko indiciranimi dietami.

Delitev obrokov

Delitev obrokov naj zavodi prilagodijo starostni skupini vključenih otrok oz. mladostnikov. Vrtčevskim otrokom naj se hrana deli ob mizi v igralnici/jedilnici, učencem in dijakom pa lahko na samopostrežni delilni liniji ali v samopostrežnem baru (npr. solatnem baru), kjer je potrebno organizirati nadzor odraslih oseb.

Šolarjem in dijakom naj ne bodo na voljo solnice ali sladkornice.

Vzgojitelji v vrtcu ter učitelji v 1. triadi osnovne šole naj obedujejo skupaj z otroci in naj jim bodo pri tem za zgled tako, da uživajo enake obroke kot otroci oz. učenci. Pri višjih razredih pa naj bodo učitelji vsaj prisotni ob razdeljevanju hrane.

Obroki naj bodo ponujeni v okolju in na način, ki vzbuja kulturnen in pozitiven odnos do prehranjevanja ter tako, da so učenci ob tem čim bolj samostojni in še vedno pod nadzorom odraslih oseb.

Jedilnica oziroma prostor, kjer se obeduje, naj bo s čim več naravne svetlobe oziroma ustrezno osvetljen, primerno prezračen, brez nepotrebne dodatnega hrupa. V skladu z možnostmi naj se pri opremljanju jedilnice upošteva konstruktivne predloge učencev in dijakov.

Usklajevanje in objava jedilnika

V skladu z možnostmi naj zavod za bolj transparentno usklajevanje jedilnika z interesi otrok/mladostnikov imenuje skupino za prehrano. Cilj skupine naj bo večja vključenost vseh deležnikov pri uveljavljanju strokovnih usmeritev in navodil v praksi ter usklajevanje interesov in načrtov za uvedbo jedilnika, ki bo čim bolj v korist zdravja otrok oz. mladostnikov.

Jedilnik naj za potrebe informiranja, spremljanja in osebne evidence zavoda vključuje vse najpomembnejše informacije (npr. razvidna naj bo glavna sestavina/lastnost vključenih jedi/živil/pijač, živila lokalnega porekla, ekološka živila, živila kot del ukrepa, čas nudenja posameznih obrokov, navedba obveznih alergenov). Vsaka sprememba na jedilniku naj se dopolni tako, da bo objavljen jedilnik skladen z dejansko ponudbo.

Usposabljanje in seznanjanje zaposlenih

Zavod naj zagotovi, da se novozaposleni organizator prehrane ali novozaposleni v šolski kuhinji seznanijo s strokovnimi usmeritvami in navodili teh smernicami. Pri tem naj zavodi izkoristijo pomoč območnih enot NIJZ, ki v skladu z veljavno zakonodajo izvajajo svetovanje zavodom.

V okviru finančnih in kadrovskih možnosti naj zavodi organizatorjem prehrane in tudi zaposlenim v kuhinji omogočijo ustrezno redno dodatno izobraževanje/usposabljanje s strani preverjenih strokovnih institucij. V kolikor to ni izvedljivo, naj zavod za zaposlene v kuhinji organizira redna interna usposabljanja (npr. izvedena s strani organizatorja prehrane). O izvedenih izobraževanjih naj se vodijo evidence.

Namen teh usposabljanj naj bodo predvsem dodatna znanja o sestavi, pripravi jedilnikov, ki bodo skladni s strokovnimi usmeritvami in navodili teh smernic oziroma o ustreznih načinih priprave hrane, vključno z varno pripravo dietne prehrane.

Odgovorno trženje hrane

Na območju zavodov naj se ob organizirani prehrani ne omogoči prodaje hrane in pijač iz prodajnih vitrin, prodajaln ali na način podoben prodaji iz avtomatov za distribucijo hrane in pijače, saj to ni primerno z zdravstvenega, ekonomskega in socialnega vidika.

Prav tako naj se na območju zavodov ne dopusti kakršnekoli oblike in dejavnosti trženja hrane in pijače, s katerimi se za komercialne namene ali promoviranje tržnih znamk neposredno ali posredno spodbuja uživanje določenih prehranskih izbir.

7. IZVAJANJE, SPREMLJANJE IN EVALVACIJA

Strokovne usmeritve in navodila niso nadomestilo za šolsko zakonodajo, ki ureja organizacijo prehrane in druge predpise vezane na izvajanje prehrane v zavodih, jo pa pomembno vsebinsko dopolnjujejo in podajajo konkretne javno-zdravstvene ukrepe za izvajanje organizirane prehrane v zavodih.

Namenjene so zaposlenim v zavodih, ki se pri svojem delu vsakodnevno srečujejo z načrtovanjem, organizacijo in pripravo prehrane za predšolske otroke, učence in dijake. Lahko pa služijo tudi kot osnova za delo z otroki v okviru programov preventivnega zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov (vzgoja za zdravje, otroško zobozdravstvo ter družinska obravnava za zdrav življenjski slog).

Za njihovo izvajanje so odgovorni zavodi, Tudi v primeru ko zavod prenese organizacijo obrokov delno ali v celoti na zunanjega pogodbenega izvajalca oz. ponudnika obrokov.

Osebe, ki načrtujejo in izvajajo organizirano prehrano, morajo poznati strokovne usmeritve in navodila teh smernic in jih pri svojem delu tudi uresničevati.

Organizacijo prehrane v zavodih je treba skrbno in strokovno načrtovati, opravljeno delo pa tudi spremljati. Strokovno spremljanje skladnosti prehrane s strokovnimi usmeritvami in navodili teh smernic v zavodih izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje, ki zagotavlja zavodom tudi svetovanje. Strokovno spremljanje na posameznem zavodu se lahko izvede tudi na pobudo Inšpektorata RS za šolstvo in šport. Slednji izvaja nadzor nad organizacijo in opravljanjem dejavnosti šolske prehrane, v okviru svojih pristojnosti pa nadzor izvajajo tudi drugi inšpekcijski organi ministrstev.

Zavodi naj v skladu z zmožnostmi udeležijo predloge za izboljšave, opredeljene v mnenjih strokovnega spremljanja, ki jih, po izvedenem strokovnem spremljanju prehrane, izda NIJZ. Prav tako naj zavodi v skladu z dogovorom oz. najkasneje po preteku 6 mesecev od zadnjega pregleda obvestijo Nacionalni inštitut za javno zdravje o izvedenih izboljšavah oziroma o razlogih za njihovo neuresničitev.

Zavod naj vzpostavi tudi notranjo evalvacijo lastnega dela z mehanizmi preverjanja skladnosti organizirane prehrane s strokovnimi usmeritvami in navodili teh smernic, kot so:

- ✚ letni samonadzor organizirane prehrane s kontrolnim vprašalnikom,
- ✚ načrtovanje in vrednotenje skladnosti lastnih jedilnikov s strokovnimi usmeritvami in navodili teh smernic,
- ✚ preverjanje stopnje zadovoljstva uporabnikov z organizirano prehrano,
- ✚ spremljanje količine in vrste zavržkov (ostankov) hrane ter s tem povezanih trendov.

Spletni portal Šolski lonec vključuje potrebna e-orodja, ki so zavodu lahko v pomoč pri izvajanju notranje lastne evalvacije.

Na podlagi predlogov za izboljšave, opredeljenih v mnenjih strokovnega spremljanja zunanjega izvajalca (NIJZ) in rezultatov notranje lastne evalvacije naj zavodi načrtujejo ciljne ukrepe za izboljšanje stanja oziroma za odpravo zaznanih odstopanj.

Tudi v primeru ko zavod prenese organizacijo obrokov delno ali v celoti na zunanjega pogodbenega izvajalca oz. ponudnika obrokov, naj se v pogodbi s pogodbenim izvajalcem čim bolj natančno opredeli tudi mehanizme preverjanja skladnosti organizirane prehrane s strokovnimi usmeritvami in navodili teh smernic, medsebojno obveščanje ter ukrepanje v primeru zaznanih odstopanj.

Za potrebe lastne evidence in za potrebe strokovnega spremljanja naj zavod vzpostavi evidence (npr. recepte, jedilnike, evalvacijske vprašalnike, ...), na podlagi katerih bo mogoče presojati skladnost organizirane prehrane s strokovnimi usmeritvami in navodili teh smernic oziroma dokazovati aktivnosti v primeru uradnega nadzora.

Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih: Strokovne usmeritve in navodila

Avtorji:

doc. dr. Matej Gregorič, univ. dipl. inž., Andreja Čampa, univ. dipl. inž. živ. tehnol., Rok Poličnik, mag. dietetike, spec. klin. diet., mag. Branka Đukić, univ. dipl. inž. živ. tehnol., mag. Simona Mušič, prof. bio. in gosp., Tea Kordiš, dipl. san. inž., Helena Pavlič, dipl. san. inž., doc. dr. Urška Blaznik, univ. dipl. kem.

Sodelovanje pri nastanku:

Petra Kravos, mag. dietetike, Gordana Toth, univ. dipl. inž. živ. tehnol., Mateja Bavcon, mag. dietetike, Vida Fajdiga Turk, univ. dipl. inž. živ. tehnol., spec. klin. diet., Nataša Dolinšek, dipl. san. inž., spec. klin. diet., Kristina Brovč Jelušič, dipl. san. inž., Jure Ploder dipl. san. inž. in Miša Ješe, dipl. san. inž.

Strokovni pregled:

prof. dr. Nataša Fidler Mis, univ. dipl. inž. živ. tehnol., znanstvena svetnica, doc. dr. Evgen Benedik, univ. dipl. inž. živ. tehnol., dr. Katja Povhe Jemec, univ. dipl. inž. živ. tehnol., iz. prof. dr. Jasna Bertoncej, univ. dipl. inž. živ. tehnol., doc. dr. Mojca Korošec, univ. dipl. inž. živ. tehnol., doc. dr. Tanja Pajk Žontar, univ. dipl. inž. živ. tehnol.

Recenzija:

dr. Larisa Pograjc, univ. dipl. inž. agr., prim. doc. dr. Mojca Gabrijelčič Blenkuš, dr. med, spec.

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Kraj in leto izdaje:

Ljubljana, 2022