

## Recenzija dokumenta

“Smernice za prehranjevanje v vzgojno – izobraževalnih zavodih: Strokovne usmeritve in navodila” iz leta 2022.

Prehrana je (poleg ustrezne fizične aktivnosti, spanca, socialnih stikov...) izredno pomembna za zdrav otrokov razvoj. Prehrana v VIZ je še prav posebno pomembna, saj kljub temu, da predstavlja večinoma manj kot ½ dnevnega vnosa hrane, je ta prehrana lahko strokovno boljše načrtovana in pripravljena kot prehrana doma in tako predstavlja ne le vnašanje hranilnih snovi temveč temveč je z zgledom lahko tudi pomemben del vzgojno izobraževalnega procesa.

Verjetnost, da se otroci v domačem okolju prehranjujejo manj zdravo, obstaja tako pri vsejedih otrocih, kot pri otrocih, ki ne uživajo mesa (vegetarijanska p.) in tistih ki izključujejo vsa živila živalskega izvora (veganska p.). Tako zaradi vnosa hranil kot zaradi vzgojno-izobraževalnega procesa je pomembno, da vsem tem skupinam otrok v šolah ponudimo zdravo prehrano, ki jo ne bodo odklanjali. Nedopustna diskriminacija je, da otrokom z vegetarijansko in vegansko prehrano v VIZ ne ponudimo njim primerne zdrave prehrane. Taki otroci bodo v VIZ bodisi lačni, bodisi bodo zaužili le priloge od vsejedega obroka, ki pa niso nujno hranilno uravnotežene. Zaradi kadrovskih in organizacijskih omejitev, bi lahko za prehrano teh treh skupin otrok poskrbeli z le dvema menijema (vsejedim in veganskim). Žal ta trenutek kot družba (starši, politika, industrija) še nismo zreli za rešitev, po kateri bi v šoli vsi otroci uživali le en meni: okusne in hranilno uravnotežene, zdrave obroke brez živil živalskega izvora. Pri tej varianti bi vsejedi otroci meso zauživali doma, kjer večinoma zaužijejo mnogo več kot polovico svoje prehrane. V slovenskem prostoru še ne dovolj znano dejstvo je, da je prehranjevanje brez živil živalskega izvora (ki mora biti ustrezno strokovno načrtovano, kar velja za vse načine prehranjevanja) primerno za vse starostne skupine, kar zadnja desetletja ugotavljajo vse temu posvečene meta-analize in velika večina priporočil strokovnih združenj (npr. [https://www.jandonline.org/article/S2212-2672\(16\)31192-3/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S2212-2672(16)31192-3/fulltext); [https://journals.lww.com/jpgn/Fulltext/2017/01000/Complementary\\_Feeding\\_A\\_Position\\_Paper\\_by\\_the.21.aspx](https://journals.lww.com/jpgn/Fulltext/2017/01000/Complementary_Feeding_A_Position_Paper_by_the.21.aspx)).

Vsaka prehrana (torej tudi tista v VIZ) pa lahko doseže svoj celoviti namen le v primeru, da je pripravljena okusno, da ljudje ob njenem zaužitju uživajo. Če otroci hrane ne zaužijejo in se zavrže, s tem ni dosežen niti hranilni niti vzgojni učinek. Čeprav otroška kulinarčna psihologija ni moje področje, pozivam pristojne, da dobro poskrbijo za strokovno upoštevanje tudi tega aspekta, in sicer v naslednji fazi, ko se bodo na podlagi sestave živil sestavljale recepture za obroke.

V nadaljevanju recenzije konkretnije opozarjam na pomanjkljivosti predloženega osnutka Smernic s področja vnosa hranil, ki ga strokovno najbolj obvladam:

- v tabeli 6 manjka stolpec z vlakninami (lahko bi v Smernicah vlakninam namenili samostojni odstavek). Vlaknine so pomembno hranilo, katerega vnos je kar pri 90,6 % otrok nezadosten (<https://doi.org/10.3390/nu13113826>).
- količino nasičenih maščob v tabeli 6 bi bilo potrebno močno zmanjšati (vsaj na 8 E% ali manj) zaradi naslednjih vzrokov:

- deklariran cilj smernic je, da bi otroci in mladostniki s celodnevno prehrano zaužili do 10 % energije v obliki nasičenih maščob. Ta cilj je premalo ambiciozen saj EFSA v svojem mnenju pravi "no threshold of saturated fatty acids intake can be defined below which there is no adverse effects. Thus, also no Tolerable Upper Intake Level can be set." ([10.2903/j.efsa.2010.1461](https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1461)).
- Predpostavka, da bodo otroci in mladostniki doma jedli enako zdravo ali bolj zdravo hrano kot v šoli, ni upravičena. Zato bi morala biti količina zaužitih maščob v šoli manjša (gledano proporcionalno glede na zaužite kalorije).
- Vrednosti, kot so predstavljene v tabeli 6 niti zgoraj zastavljenih ciljev ne dosežajo. Npr. 15 g nasičenih maščob za dijake z DM+K, predstavlja več kot 10 % zaužitih kalorij.
- potrebno je narediti izračune, ki bodo pokazali/preverili, ali priporočila iz tabele 7 (v kombinaciji s tabelo 2 in 3) zagotavljajo cilje iz tabele 6.
- smernice so na več mestih odklonilne do obrokov brez mesa ali obrokov brez živil živalskega izvora. To ni v skladu s večinskim konsenzom znanosti (npr: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4) in mnogi drugi)
  - npr. 26 v Smernicah je stavek: "Nadomeščanje mesa s prehransko manj ustreznimi industrijsko (pred)pripravljenimi veganskimi izdelki ni primerno." ki je deloma dvoumen, deloma neresničen. Ni jasno, ali avtorji Smernic v kategorijo teh izdelkov uvrščajo npr. seitan, tempeh, tofu. Če ga uvrščajo, poimenovanje ni pravilno, kajti npr. seitan izvira iz 6. stoletja, vegansko gibanje pa iz 20. stoletja. Seitan je torej ravno toliko veganski, kot so veganska jabolka. Če seitan uvrščajo med te izdelke, ga neupravičeno opredeljujejo kot "prehransko manj ustreznega", saj je seitan bogat vir hranil, ob majhnem vnosu (nasičenih) maščob in soli. Če pa avtorji seitana ne uvrščajo med izdelek obravnavane v tem stavku, je stavek dvoumen in dopušča preveč interpretacij pri izvajalcih prehrane. Ni tudi jasno, zakaj avtorji enako ne odsvetujejo tudi drugih prehransko manj primernih industrijskih izdelkov, kot so hrenovke, industrijsko pripravljeno mleto meso z dodatki...

Verjamem, da bodo nove Smernice po upoštevanju te recenzije še bolj uresničevale zastavljene plemenite cilje.

Prof. dr. Samo Kreft, mag. farm.

Ljubljana, 27.3.2023