



Številka: 1810 - 8/2020 – 1 (468)
Nova Gorica, 13. januar 2020

OŠ MIREN
Gospa Nikolaja Munih, ravnateljica
Miren 140

5291 Miren

Zadeva: Strokovno mnenje mesečnega jedilnika

Spoštovani!

V dogovoru z organizatorico šolske prehrane OŠ Miren z željo po izboljšanju šolske prehrane smo analizirali mesečni jedilnik za mesec november 2019 ter podajamo naslednje

strokovno mnenje:

ANALIZA JEDILNIKA

Osnovnošolski jedilnik za mesec november 2019 (dop. malica, kosilo in pop. malica) smo ocenili z vidika pogostosti vključevanja posameznih živil/jedi v obroke in primerjali glede na veljavna prehranska priporočila. Ta metoda temelji na beleženju v naprej izbranih posameznih živil ali skupin živil, ki dokazano vplivajo na prehranski vnos posameznih proučenih hranil.

Izpostavljamo, da uporabljena metodologija vrednotenja ne omogoča merjenja količine vsebovanih skupin živil oz. vsebnosti posameznih hranil v ocenjevanem obroku. Prav tako ne ponuja možnosti preverjanja kvalitete ponujenih obrokov oz. živil.

Iz analize omenjenega jedilnika ugotavljamo, da sta **sadje in/ali zelenjava** (sveža in/ali predelana) različno vključena pri obroku. Najpogosteje sta vključena pri zajtrku (95%), v 85% ju vključujete pri kosilu ter 35% sta zastopana pri dopoldanski malici. Smernice narekujejo, da je zelenjava zastopana pogosteje kot sadje (v vsaj polovico oz. 50% obrokov), ker ima dokazano več koristi za zdravje. Ravno tako se učencem enkrat tedensko (ob sredah) razdeljujejo sadje in zelenjavo v okviru evropskega ukrepa Shema šolskega sadja in zelenjave. Po možnosti naj bosta ponujeno sadje in zelenjava v čim manj predelani obliki (sveža), sezonska in v čim večjem deležu iz lokalne in/ali ekološke pridelave in/ali predelave.

Iz jedilnikov je zavidno, da ponujate različne vrste kruha (iz bele, polbele, koruzne, črne, ovsene, graham, polnozrnat, pirine, ajdove, ovsene, ržene moke). Po priporočilih naj bi **polnovredna žita, izdelki iz polnovrednih žit ter kaše** predstavljali vsaj tretjino ponudbe posameznega obroka. Vi ste jih vključili v 65% pri dopoldanski malici, v 40% pri kosilu in v 55% pri popoldanski malici. Ob uživanju teh živil je potrebno omogočiti tudi zadosten vnos tekočine.

Belo meso in mesne izdelke iz belega mesa ste pri kosilu ponudili 25%, pri ostalih obrokih ste ga ponudili v 10%. Po priporočilih naj bi bilo belo meso in mesni izdelki iz belega mesa zastopani največ v 40% pri kosilu in enak delež pri ostalih obrokih skupaj. **Rdeče meso** in mesni izdelki iz rdečega mesa ste pri kosilu ponudili v 55%, pri ostalih obrokih skupaj pa 10%. Po priporočilih naj bi bili ti izdelki zastopani največ v 20% pri kosilu in največ enak delež pri ostalih obrokih skupaj. Svetujemo, da pri kosilu zmanjšate zastopanost rdečega mesa in mesnih izdelkov iz rdečega mesa, ki vsebujejo več nasičenih živalskih maščob in jih v posameznem tednu ustrezno kombinirate z jedmi iz pustega belega mesa, svežimi ali zamrznjenimi ribjimi jedmi in brezmesnim dnevom, kjer meso ustrezno nadomestite s stročnicami in polnovrednimi žiti. Poleg že omenjenega, upoštevajte priporočilo, da imajo mesne jedi, ki so pripravljene iz osnovnih sestavin (npr. zrezek), prednost pred predelanimi mesnimi izdelki.

Ribe in ribje izdelke ste v opazovanem obdobju ponudili 2-krat pri kosilu (1-krat kot rebe »panirane« v koruzni moki in 1-krat kot ribji brodet) in 3-krat pri dopoldanski malici (1-krat kot tunin namaz, 3-krat kot ribju namaz, 1-krat kot tunina pašteta), kar znese skupaj 15%. Priporočeno je v 10 – 20% pri kosilu in enak delež pri ostalih obrokih dnevno skupaj.

Mleko in mlečni izdelki so bili v vašem jedilniku zastopani v 50% pri vseh obrokih skupaj. Priporočamo se, da so zastopani vsakodnevno oz. v 100% pri ostalih obrokih dnevno (z izjemo kosila) in sicer praviloma v en obrok dnevno in ne večkrat v dnevu oz. celo v istem obroku. Če otroci/učenci mlaka ne pijejo radi, ga vključujte v sestavljene jedi (rižev narastek, pšenični zdrob, pirin zdrob, v polento, v kuhinji pripravljen puding) ali ga nadomestite z drugimi priporočenimi mlačnimi izdelki (skuta, jogurt, sir, kefir...). Odsvetujemo zamenjavo mleka z mlekom in podobnimi mlečnimi napitki, ki imajo dodan sladkor in/ali arome (npr. vaniljevo, lešnikovo, čokoladno mleko). Pasterizirano mleko ima prednost pred steriliziranim zaradi višje biološke vrednosti.

V opazovanem jedilniku so se odsvetovana živila iz skupine **Mesni izdelki s homogeno strukturo oz. z večjim deležem maščob** (npr. mortadela, hrenovka) na jedilnikih pojavili 2-krat. Odsvetovana živila iz skupine **Slani in sladki pekovski izdelki in slaščičarski izdelki** (vključno z industrijskimi deserti) z veliki vsebnostjo maščob in/ali sladkorja, soli ter običajno tudi različnih živilskih aditivov (npr. koruzni kosmiči, sadni musli, pica margarita s polnozrnato moko, ajdove palačinke s skuto, biskvi s sadjem/s polnozrnato moko) so se na jedilniku pojavili 7-krat. Odsvetovana živila iz skupine **Industrijski, mesni, majonezni, kremni/čokoladni** (npr. pašteta, čokoladni namaz) se je na jedilniku pojavili 2-krat. Odsvetovana živila iz skupine živila iz skupine **Mlečni izdelki z dodanim sladkorjem in večjo vsebnostjo aditivov** (npr. čokoladni puding z manj sladkorja, sirni namaz, topljeni sirček, skutni namaz) so se na jedilniku pojavili 6-krat. Živil iz skupine **Ocvrte jedi v globoki maščobi** (ocvrtki) so se v jedilniku pojavili le 1-krat.

Po priporočilih naj bi se vse naštetje odsvetovane kategorije živil ponudile skupaj v največ petini oz. 20% vseh obrokov in ne na isti dan ali celo v istem obroku. Živila iz odsvetovane skupine so bila na vašem jedilniku zastopana v 23% vseh obrokov.

Pitno vodo ali čaj ter 100% napitek ste v jedilniku v 65% ponudili za zajtrk in v 10% pri popoldanski malici, medtem, ko za kosilo priporočene tekočine niste ponudili oz. predvidevamo, da je niste zavedli v jedilniku. Za pitje naj imajo otroci/učenci dnevno v vsakem obroku na voljo pitno vodo ali nesladkan čaj in le občasno zelenjavne in/ali sadne sokove s 100% zelenjavnim/sadnim deležem, ki jih razredčite z vodo. Tako sok (čeprav razredčen z vodo) kot sladkani čaj predstavljata dodatno energijo, ki jo je potrebno upoštevati pri energijski vrednosti obroka. V primeru, ko obrok vsebuje sadje, ni potrebno zraven ponujati še soka.

Brezmesni dan v analizirani jedilnik ni bil vključen, zato predlagamo, da ga v bodoče pri načrtovanju vključite tako, da 2x ponudite belo meso, 1x rdeče meso, 1x ribe in en dan pa naj bo brez mesa. Po

priporočilih je lahko tudi pogosteje. Ob tem meso ustrezno nadomeščate (vključujete stročnice, jajca, mleko in mlečne izdelke).

Zaključek:

Svetujemo in predlagamo naslednje izboljšave:

1. Nadaljujte z vključevanjem zelenjave in/ali sadja v vsak obrok in nadalje upoštevajte razmerje 2:1 v prid zelenjavi pri vseh dnevno ponujenih obrokih. V skladu z možnostmi naj bo ponujeno zelenjava/sadje sezonsko in iz lokalnega območja, ki pomembno prispevata k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energetskega ravnovesja, vsebujeta številne za rast in razvoj nujno potrebne snovi in obenem varujeta pred številnimi obolenji.
2. Predlagamo, da v jedilnik manj pogosto vključujete izdelke iz rdečega mesa pri kosilu in pogosteje vključujete različne kombinacije različnih vrst pustega belega mesa. Meso in mesni izdelki naj bodo v jedilnik vključeni 2 do 3-krat na teden, ostale dni v tednu lahko vključite stročnice, jajca... Izbirajte take z vidno strukturo mesa (npr. šunka, piščančja prsa...).
3. Svetujemo, da jedilnike načrtujete tako, da bo jedilnik vseboval tudi brezmesni dan.
4. Predlagamo pogostejše vključevanje mleka in priporočenih mlečnih izdelkov. Mleko in priporočeni mlečni izdelki naj bodo na jedilniku vsak dan oz. v 100% pri ostalih obrokih dnevno (i izjemo kosila) in sicer praviloma v en obrok dnevno in ne večkrat v dnevu oz. celo v istem obroku. Tudi sadni jogurt/sadni kefir/sadna skuta lahko nadomestite z navadnim jogurtom/kefirjem/skuto, ki mu lahko dodate koščke svežega (pasiranega) sadja oz. sadno kašo.
5. Na jedilnik naj bo pri vsakem obroku navedeno tudi vrsta napitka. Sadni sok (100%) naj se ponuja močno razredčen z vodo in le-tega ponudite občasno. Tudi sladkanje čaja z medom naj bo le občasno.
6. Svetujemo, da slane in sladke pekovske izdelke in slašičarske izdelke ter mlečne izdelke z dodanim sladkorjem in večjo vsebnostjo aditivov ponudite redkeje.
7. Priporočamo, da zavod v letni delovni načrt za prihodnje šolsko leto vključi tudi vsebine in način predstavitve šolske prehrane staršem. Učence in starše otrok je potrebno stalno osveščati o pomenu zdravega in uravnoveženega prehranjevanja, saj je vključitev, izobraževanja in podpora staršev ključna za uspešno izvajanje vrtčevske in šolske prehrane.

Predlagamo, da šola odpravi zaznana odstopanja in posreduje obvestilo o izvedenih izboljšavah oz. razlogih za odstopanje do julija 2020 na spodnji kontakt.

Za vsa morebitna vprašanja ali potreben nasvet smo dosegljivi na tel.: 05/968 16 50 (Kristina Brovč Jelusič) ali e-naslov: kristina.brovc.jelusic@nijz.si.

Lepo pozdravljeni!

Pridr. prof. dr. Marko Vudrag, dr. med, spec. Higijene
Predstojnik NIJZ OE Nova Gorica



Pripravila:
Kristina Brovč Jelusič

V vednost:

Marija Božič, organizatorica šolske prehrane OŠ Miren

Tabela 1: Vključevanje PRIPOROČENIH živil v mesečni jedilnik (december 2018)

Skupine priporočenih živil	Priporočena pogostost vključevanja	Analiza jedilnikov, pogostost pojavljanja v št. oz. % na mesec		Komentar, priporočilo
		Obroki	December 2018	
Zelenjava in/ali sadje	Dnevno v vsak obrok oz. v 100 % obrokov	Dop. malica ¹	Ustrezno 19-krat oz. v 95 %	Živila iz te skupine je treba pogosteje (zlasti svežo zelenjavo in sadje) vključiti tudi pri pop. malici. V primeru sadja, kot del obroka, za žejo ni potrebno ponujati še sok s 100 % sadnim deležem. Svetujemo tudi, da v obroke vključite več različnih vrst sveže, kuhane ali konzervirane zelenjave v razmerju 2:1 v prid zelenjavi pri vseh dnevno ponujenih obrokih.
		Kosilo	Skoraj ustrezno 17-krat oz. v 85 %	
		Pop. malica	Preredko 7-krat oz. v 35 %	
	Od tega zelenjava v vsaj polovico oz. 50 % obrokov	Dop. malica ¹	Ustrezno 18-krat oz. v 50 %	
		Kosilo	Ustrezno 17-krat oz. v 85 %	
		Pop. malica	Mnogo preredko 0-krat oz. v 0 %	
Kruh, žita in druga pretežno škrobna živila	Dnevno, praviloma v vsak obrok	/	/	/
	Od tega polnovredni izdelki ali kaše v vsaj tretjino oz. 33 % obrokov ²	Dop. malica ¹	Ustrezno 13-krat oz. v 65 %	Svetujemo ohranitev trenutne prakse.
		Kosilo	Ustrezno 8-krat oz. v 40 %	
		Pop. malica	Ustrezno 11-krat oz. v 55 %	
Meso, jajca, ribe, mleko, stročnice ter njihovi izdelki	Dnevno, praviloma v vsak obrok	/	/	/
	Od tega belo meso/mesni izdelki iz belega mesa v največ 40 % pri kosilu in v največ 40 % pri ostalih obrokih ³	Kosilo	Mnogo preredko 5-krat oz. v 25 %	Svetujemo, da v jedilnik vključite večjo ponudbo pustega bele belega mesa oz. mesnih izdelkov iz belega mesa; ustrezna zamenjava so lahko stročnice, ribe, jajca, mlečni izdelki ipd.
		Ostali obroki (dop. malica ¹ + pop. malica)	Mnogo preredko 2-krat oz. v 10 %	
	Od tega rdeče meso/mesni izdelki iz rdečega mesa v največ 20 % pri kosilu in v največ 20 % pri ostalih obrokih ³	Kosilo	Mnogo prepogosto 11-krat oz. v 55 %	Svetujemo redkejše vključevanje rdečega mesa oz. mesnih izdelkov iz rdečega mesa pri kosilu in pogostejše vključevanje pri ostalih obrokih; ustrezna zamenjava so jedi iz stročnice, ribe, pusto belo meso ipd.
		Ostali obroki (dop. malica ¹ + pop. malica)	Preredko 2-krat oz. v 10 %	
	Od tega ribe v 10-20 % pri kosilu in v 10-20% pri ostalih obrokih ³	Kosilo	Ustrezno 2-krat oz. 10 %	Svetujemo ohranitev trenutne prakse.
		Ostali obroki (dop. malica ¹ + pop. malica)	Ustrezno 3-krat oz. v 15 %	
	Od tega mleko in mlečni izdelki v skladu z možnostmi pri kosilu, vsak dan oz. v 100 % pri ostalih obrokih ⁴ in sicer praviloma v en obrok dnevno	Kosilo	0-krat oz. v 0 %	Mleko in/ali priporočeni mlečni izdelki naj bi se uvrstili na jedilnik vsak dan. Svetujemo pogostejše vključevanje mleka in/ali mlečnih izdelkov.
		Ostali obroki (dop. malica ¹ + pop. malica)	Preredko 10-krat oz. 50 %	
	Pitna voda, nesladkani ali malo sladkani čaj	Dnevno v vsak obrok oz. v 100 % obrokov Občasno tudi 100 % sadni sokovi, močno razredčeni z vodo	Dop. malica ¹	Preredko 13-krat oz. v 65 %
Kosilo			Mnogo preredko 0-krat oz. 0 %	
Pop. malica			Mnogo preredko 2-krat oz. v 10 %	

Opomba:

¹ v primeru vrtna so lahko dopoldanske malice, ki dopolnjujejo zajtrk in kosilo, le iz sadja in/ali zelenjave

² pogoj se nanaša na vsakega od organiziranih dnevnih obrokov posebej

³ pogoj se nanaša na dnevno vključitev pri ostalih obrokih, ne glede na to ali je to pri malicah ali zajtrku

⁴ v primeru, da se od ostalih obrokov (zajtrk, malice) organizira dnevno le dopoldanska malica, zadostuje v 80 %

Tabela 2: Vključevanje ODSVETOVANIH živil v mesečni jedilnik (december 2018)

Skupine odsvetovanih živil	Še sprejemljiva pogostost vključevanja	Analiza jedilnikov, pogostost pojavljanja v št. oz. % na mesec		Komentar, priporočilo
		Obroki	December 2018	
Pekovski in slaščičarski izdelki, vključno z industrijskimi deserti (mlečni izdelki z dodanim sladkorjem izključeni)	V velikih časovnih presledkih ali v razmeroma majhni frekvenci oz. v največ petino oz. 20 % obrokov¹ in ne večkrat na isti dan	Dop. malica	2-krat	Svetujemo pogostejšo zamenjavo z bolj prehransko ustreznimi živilni (npr. v kuhinji pripravljeno sadno pecivo in zavitki brez sladkorja, navadna skuta s sadnim pirejem brez dodanega sladkorja, polnozrnatni kosmiči s koščki suhega sadja, oreščkov ipd.). Svetujemo tudi, da se ta živila ne pojavljajo večkrat na isti dan in ne večkrat kot 1-krat v dveh tednih.
		Kosilo	3-krat	
		Pop. malica	2-krat	
Mesni izdelki s homogeno strukturo oz. večjo vsebnostjo maščob		Dop. malica	2-krat	Svetujemo nadomeščanje teh živil z ostalimi vrstami mesa in mesnih izdelkov, ki so bolj priporočeni - npr. pusto belo meso in kvalitetnejši mesni izdelki z vidno strukturo (piščančja in puranja prsa v ovoju, kuhana šunka).
		Kosilo	0-krat	
		Pop. malica	0-krat	
Živila, ocvrta v globoki maščobi		Dop. malica	0-krat	Svetujemo ohranitev trenutne prakse (cvrtje v parno konvekcijski peči); cvrta živila naj se pojavijo na mesečnem jedilniku največ dvakrat.
		Kosilo	1-krat	
		Pop. malica	0-krat	
Industrijski mesni, majonezni, kremni/čokoladni namazi		Dop. malica	1-krat	Svetujemo redko vključevanja v jedilnik.
	Kosilo	0-krat		
	Pop. malica	1-krat		
Mlečni izdelki z dodanim sladkorjem in večjo vsebnostjo aditivov	Dop. malica	2-krat	Svetujemo, da se ta živila nadomestijo z nesladkanimi mlečnimi izdelki, ki jim lahko dodamo sveže narezano sadje. Svetujemo tudi, da se ta živila ne pojavljajo večkrat na isti dan.	
	Kosilo	0-krat		
	Pop. malica	4-krat		
Vse kategorije odsvetovanih živil ²		Vsi obroki skupaj	Malce prepogosto* 18-krat oz. v 23 %	Svetujemo čimprejšnjo omejitev odsvetovanih živil in njihovo nadomestitev prehransko ustrežnejšimi.
Gazirane ali negazirane pijače z dodanimi sladkorji ali sladili	Se ne ponujajo oz. v 0 % obrokov	Dop. malica ¹	Ustrezno 0-krat oz. v 0 %	Svetujemo ohranitev trenutne prakse.
		Kosilo	Ustrezno 0-krat oz. v 0 %	
		Pop. malica	Ustrezno 0-krat oz. v 0 %	

Opomba:

¹ v primeru vrta se v 20% obrokov ne šteje tudi dopoldanska malica, saj predstavlja le dopoldanski prigrizek

² pogostost se omejuje ne glede na skupino odsvetovanega živila