

Številka: 1810/2024-2/456
Kranj, 26. 02. 2024

Osnovna šola prof. dr. Josipa Plemlja Bled
Gospa Renata Štern
Seliška cesta 3
4260 Bled

Zadeva: Mnenje o strokovnem pregledu jedilnikov
Osnovne šole prof. dr. Josipa Plemlja Bled

Na prošnjo vodje šolske prehrane iz Osnovne šole prof. dr. Josipa Plemlja Bled smo pregledali jedilnike za obdobje petih tednov in sicer od 3.1. do 2.2. 2024. Jedilnike, ki smo jih prejeli s strani vodje šolske prehrane smo primerjali z veljavnimi prehranskimi priporočili, ki so navedena v Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah (2005), ki jih je izdalo Ministrstvo za zdravje.

Šola zagotavlja organizirano prehrano preko zunanjega ponudnika Sovita.

Strokovna izhodišča

Uravnoteženo šolsko prehrano lahko zagotovimo z obroki, ki so sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil, kar bo ob ustreznem energijskem vnosu zagotovilo zadosten vnos vseh hranil, potrebnih za normalno rast, razvoj in delovanje organizma. Priporočene kombinacije živil v obrokih dajejo prednost sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim živilom (npr. polnovrednim žitom in žitnim izdelkom), kakovostnim beljakovinskim živilom (npr. mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobami, ribam, pustim vrstam mesa ter stročnicam) ter kakovostnim maščobam (npr. kombiniranje več različnih vrst rastlinskih olj), izbiri živil z manj sladkorja in/ali maščob, sladil ter pitju pijač brez oz. manj sladkorja. **V vsak obrok naj vsebuje sadje in/ali zelenjavo, ki pomembno prispevata k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja.** Za jedilnike, ki so pestro sestavljeni in vključujejo živila iz vseh priporočenih skupin živil, lahko z veliko verjetnostjo trdimo, da zagotavljajo zadosten in uravnotežen vnos vseh potrebnih hranilnih snovi.

Živila iz skupine odsvetovanih živil niso prepovedana, se pa svetuje, da se pojavljajo redko (npr. največ 2-krat mesečno) in zmerno ter v kombinaciji s priporočenimi živila. Pri obrokih naj bi se ponudilo otrokom tudi zadostne količine pitne vode, nesladkanega ali malo sladkanega čaja ter 100 % sadne in zelenjavne sokove, ki jih poljubno redčimo z vodo.

V okviru možnosti se spodbuja priprava jedi iz svežih osnovnih surovin in čim manj iz polpripravljenih ali že gotovih jedi.

Sestava obrokov

Jedilnike za mesec januar 2024 (5 tedenski jedilnik) smo ocenili z vidika pogostosti vključevanja posameznih živil/jedi v obroke ter ga primerjali z veljavnimi prehranskimi priporočili, ki so navedena v Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah (2005), ki ga je izdalo Ministrstvo za zdravje.

Iz jedilnikov je razvidno, da šola nudi dopoldansko malico in kosila ter popoldansko malico.

Jedilniki za popoldansko malico po dnevih niso navedeni, ampak so navedena le živila, ki jih nudijo v okviru popoldanskih malic. V šolski kuhinji pripravljajo tudi dietne obroke.

Šola vsakodnevno ne nudi brezmesnih obrokov. Občasni brezmesni obroki so pa sestavni del jedilnikov, ki se v povprečju nudijo enkrat tedensko.

Učenci imajo v času bivanja na šoli za pitje na razpolago pitno vodo. Šola ima urejene pitnike.

Pri šolskih malicah se nudi napitek, ki je sestavni del malice in je naveden na jedilniku.

Pri kosilih pa imajo učenci možnost v jedilnici poseči po vodi, ki se nudi v skodelicah, občasno pa imajo na voljo tudi 100% sadni sok.

Šola je vključena v Šolsko shemo, preko katere zagotavlja dodatno ponudbo sadja in zelenjave.

Ugotavljamo, da so šolske malice načrtovane tako, da sta **sadje in zelenjava vključena** skoraj v vse obroke. Sadje je vključeno v 68%, zelenjava pa v 32%. Upoštevali smo sicer vsa navedena živila, čeprav predvidevamo, da gre pri ponudbi kislh kumaric in paprike le za manjše koščke.

Glede na navedeno, priporočamo, da v dneh, ko so na jedilniku pri malicah kisle kumarice ali kisl paprika, poskušate jedilnik načrtovati tako, kot ste to izvedli v primeru 12.1. ko je na jedilniku kisl paprika, dodali pa ste še korenje iz ŠSEU. Na ta način lahko zagotovite primeren delež zelenjave, ki naj bi jo obrok vključeval.

V torek 14. 1. je malica sestavljena iz tune v olju, ovsenega ali polbelega kruha, sveže paprike, 100% sadnega soka in suhih kakijev (ŠSEU). Glede na to, da 100% sok lahko nadomesti sadež, predlagamo, da v tem primeru sok nadomestite z drugim napitkom, ker obrok že vključuje sadje in zelenjavo.

Pri kosilih pa je zelenjava vključena v večino obrokov, sadje pa je ponujeno nekajkrat kar ustreza priporočilom.

Polnovredna žita in izdelki iz njih ter kaše so pri šolskih malicah in kosilih premalokrat na jedilniku. Pri malicah je nekajkrat ponujen polnozrnat kruh v kombinaciji s polbelim. Pohvalimo pa lahko vključevanje različnih vrst kruha, ki ga sicer pretežno nudite v kombinaciji s polbelim kruhom. Tople mlečne jedi so na jedilnikih enkrat tedensko. Predlagamo, da bolj pogosto vključujete živila in jedi iz polnozrnatih živil.

Glede na to, da naj bi bilo **meso** na jedilniku 3 do 4-krat tedensko, od tega puste vrste belega mesa in mesni izdelki z vidno strukturo v 40 % dnevnih menijev, lahko še nekoliko povečate ponudbo belega mesa. **Priporočamo pa, da manj pogosto in v daljših časovnih presledkih na jedilnik uvrščate jedi iz mletega mesa, ker jih prepogosto zasledimo pri kosilih.** Primer: v tednu od 8.1. in 12. 1. so na jedilniku v ponedeljek špageti bolonese, v sredo pa mesne kroglice.

Tudi mesne izdelke s homogeno strukturo oz. z večjo vsebnostjo maščob lahko nadomestite s kvalitetnejšimi mesnimi izdelki z vidno strukturo (piščančja, puranja prsa v ovojju, kuhan pršut).

Opažamo, da je goveja juha zelo pogosto na jedilniku, po dvakrat tedensko.

Ribe in ribji izdelki so pa na jedilniku premalokrat, priporočamo, da jih bolj pogosto vključujete v menije.

Mleko in/ali priporočeni mlečni izdelki naj bi se uvrstili na jedilnik vsak dan z enakomerno tedensko porazdelitvijo ob tem, da se ne pojavljajo dvakrat na isti dan.

Priporočamo, da pri nabavi mlečnih izdelkov, dajete prednost tistim z manjšo vsebnostjo maščob in dodanega sladkorja.

Pri ponudbi **odsvetovanih živil** ugotavljamo, da pri šolskih malicah pekovskih sladkih izdelkov in industrijskih desertov na jedilniku ni, slani izdelki pa v primerni (redki) pogostosti.

Pecivo, ki je ponujeno pri kosilih, je pripravljeno v lastni kuhinji, kar lahko pohvalimo. S pripravo peciva v lastni kuhinji tudi lahko nadzorujete in omejujete porabo sladkorja.

Pri ponudbi mlečnih izdelkov z dodanim sladkorjem in večjo vsebnostjo aditivov, predlagamo, da kakav (kot sladki napitek), ki ga zasledimo v dveh zaporednih ponedeljkih, ponudite v daljših časovnih razmikih.

Jedilniki ustrezajo priporočilom glede vključevanja cvrtih živil v globoki maščobi in mesnih, majoneznih ter čokoladnih namazov, gaziranih pijač z dodanim sladkorjem in sladili.

V nadaljevanju so tabele kjer so prikazane **Pogostosti vključevanja priporočenih živil v mesečni jedilnik in Pogostost vključevanja odsvetovanih skupin živil v mesečni jedilnik (januar 2024)**

Tabela 1: Pogostosti vključevanja priporočenih živil v mesečni jedilnik - od 3.1. do 2.2. 2024

Skupine priporočenih živil	Priporočena pogostost v vključevanja	Analiza jedilnikov, pogostost pojavljanja v št. oz. % v mesecu		Komentar, priporočilo
		Obroki	Januar 2024	
Zelenjava in/ali sadje	Vsak dan v vsakem obroku	šolska malica	Skoraj vsakodnevno 24 - krat oz. v 96%	Sadje je v šolskih malicah vključeno v 68%, zelenjava pa v 32%. Priporočamo le, da pri malicah bolj pogosto vključujete zelenjavo. Pri kosilih je zelenjava vključena v večino obrokov, sadje pa je ponujeno nekajkrat, kar ustreza priporočilom.
		kosilo	Vsakodnevno 25 - krat v 100%	
Polnovredna žita in izdelki ter kaše	Kruh, žita, testenine, riž, krompir in druga škrobnata živila vsak dan, od tega kot polnovredna žita, izdelki ali kaše v tretjini obrokov	šolska malica	Nekoliko preredko 6– krat oz. v 24%	Pri malicah so trikrat vključene polnozrnatne vrste kruha in enkrat kaša ter dvakrat kosmiči. Pri kosilih pa žitarice, kaše in kosmiče zasledimo le v treh obrokih. Po priporočilih naj bi bila polnovredna žita, izdelki iz njih ter kaše zastopani v tretjini od vsakega organiziranih obrokov, zato priporočamo, da jih pri kosilih vključujete pogosteje.
		kosilo	Preredko 3 krat oz. 12 %	
Pusto belo meso in mesni izdelki z vidno strukturo	Meso 3- 4-krat tedensko; od tega puste vrste belega mesa in mesnin z vidno strukturo v 40 % dnevni menijev	šolska malica	2-krat oz. v 8%	Svetujemo, da navedeno skupino živil vključujete nekoliko pogosteje glede na priporočila.
		kosilo	6-krat oz. v 24 %	
		dnevni meni (25 krat)	Malo pod priporočili 8-krat oz. v 32 %	
Ribe in izdelki iz rib	1-2 krat tedensko oz. v 30 % dnevni menijev	šolska malica	2-krat oz. v 8%	Svetujemo pogostejšo uvrstitev rib ali ribjih izdelkov na jedilnik. V obdobju petih tednov so pri malicah na jedilniku ribe ponujene enkrat in ribji namaz enkrat. Pri kosilu pa so ribe ponujene le enkrat. Priporočamo pogostejšo uvrstitev rib ali ribjih izdelkov v obroke.
		kosilo	1-krat oz. v 4%	
		dnevni meni	Preredko 3-krat oz. v 12 %	
Pitna voda, nesladkani ali malo sladkani čaj	Vsak dan ob vsakem obroku oz. v 100 % obrokov Občasno tudi 100 % sadni sokovi, močno razredčeni z vodo	šolska malica	Primerno Čaj je ponujen 8 - krat, 100 % sok pa 2 - krat, Voda je stalno na razpolago.	Po priporočilih naj bi bila pitna voda, nesladkani ali malo sladkani čaji pri vsakem obroku. Občasno se lahko ponudi tudi 100% sadni sok redčen z vodo.
		kosilo	Primerno Voda je stalno na razpolago 100% sadni sok je ponujen 2- krat	
Mleko in priporočeni mlečni izdelki	Vsak dan v enem obroku oz. v 100 % dnevni menijev	šolska malica	11- krat oz. v 44 %	Mleko in/ali priporočeni mlečni izdelki naj bi se uvrstili na jedilnik vsak dan z enakomerno tedensko porazdelitvijo ob tem, da se ne pojavljajo dvakrat na isti dan.
		kosilo	1-krat oz. v 4. %	

Tabela 2:

Pogostost vključevanja odsvetovanih skupin živil v mesečni jedilnik, od 3.1. do 2.2. 2024

Skupine odsvetovanih živil	Priporočena pogostost vključevanja	Analiza jedilnikov, pogostost pojavljanja v št. oz. % / mesec		Komentar, priporočilo
		Obroki	Januar 2019	
Pekovski slani, sladki in slaščičarski izdelki, vključno z industrijskimi deserti, ter sladkimi žiti	V velikih časovnih presledkih ali v razmeroma majhni frekvenci	šolska malica	2- krat oz. v 8%	Pri malicah sladkih pekovskih izdelkov ni na jedilniku, enkrat so ponujeni slaniki in enkrat sirov burek. Pri kosilih pa je ponujeno pecivo, ki je pripravljeno v lastni kuhinji. Priporočamo da s pripravo peciva v lastni kuhinji lahko zmanjšujete oz. omejite rabo sladkorja.
		kosilo	2-krat oz. v 8 %	
		dnevni meni (25 dni)	Primerno 4- krat oz. v 16%	
Mesni izdelki s homogeno strukturo oz. večjo vsebnostjo maščob	V velikih časovnih presledkih ali v razmeroma majhni frekvenci.	šolska malica	3- krat oz. v 12%	Pri kosilih so prepogosto vključene jedi iz mletega mesa. Priporočamo bolj pogosto vključevanje pustih vrst mesa in kvalitetnejših mesnih izdelkov z vidno strukturo (piščančja in puranja prsa v ovoju, kuhana šunka).
		kosilo	7-krat oz. v 28 %	
		dnevni meni	Prepogosto 10-krat oz. v 40 %	
Gazirane ali negazirane pijače z dodanimi sladkorji ali sladili	Naj se ne ponujajo	šolska malica	0-krat oz. v 0 %	Napitki iz sirupov oz. dodanimi sladkorji in sladili se odsvetujejo.
		kosilo	0-krat oz. v 0 %	
		dnevni meni	Ustreza 0-krat oz. v 0 %.	
Živila, ocvrta v globoki maščobi	V daljših časovnih presledkih ali v razmeroma majhni frekvenci (do 2-krat na mesec oz. do 10 %)	šolska malica	0-krat oz. v 0 %	Svetujemo ohranitev trenutne prakse (cvrtje v parno konvekcijski peči); cvrta živila se lahko pojavijo na mesečnem jedilniku največ dvakrat.
		kosilo	1-krat oz. v 4 %	
		dnevni meni	Ustreza 1-krat oz. v 4 %	
Mlečni izdelki z dodanim sladkorjem in večjo vsebnostjo aditivov	V velikih časovnih presledkih ali v razmeroma majhni frekvenci	šolska malica	Primerno 3-krat oz. v 12 %	Napitek kakav pri šolski malici zasledimo v dveh zaporednih ponedeljkih. Priporočamo, da ta napitek ponudite v daljših časovnih presledkih.
		kosilo	Ustreza 0-krat oz. v 0 %	
Industrijski mesni, majonezni, kremni/čokoladni namazi	V velikih časovnih presledkih ali v razmeroma majhni frekvenci (do 2-krat na mesec oz. do 10 %)	šolska malica	1-krat oz. v 4 %	Svetujemo, da še naprej to skupino živil v jedilnik redko vključujete, največ dvakrat mesečno.
		kosilo	0-krat oz. v 0 %	
		dnevni meni	Ustreza 1-krat oz. v 4%	

Zaključek

Na osnovi pregleda jedilnikov in informacij, ki smo jih prejeli s strani vodje šolske prehrane, ugotavljamo, da je pri šolskih malicah dobro zastopano sadje, pri kosilih pa zelenjava. Priporočamo, da nadaljujete s to prakso, ob tem, da upoštevate priporočila navedena v segmentu sestava obrokov. Sadje in zelenjava sta pomembna zaradi vsebnosti številnih esencialnih hranil in prehranske vlaknine, ki učinkovito redči tudi energijsko gostoto sestavljenih obrokov.

Šola je vključena tudi v shemo šolskega sadja in zelenjave, preko katere lahko zagotavlja dodaten vir sadno zelenjavnih živil.

Pohvalno je, da v šolski kuhinji pripravljajo peciva, ker lahko nadzorujejo in zmanjšujejo porabo sladkorja.

Jedilniki vključujejo tudi ekološko pridelana živila - kot izdelke višje kakovosti.

Pri ponudbi kruha opazamo, da so sicer polnozrnatne vrste kruha vključene, da je ponudba drugih vrst kruha pestra, vendar skoraj vedno v kombinaciji s polbelim kruhom.

Na jedilnikih, kjer so navedena le živila, ki jih nudite za popoldansko malico pa opazamo precej odsvetovanih živil. Predlagamo, da v bodoče tudi za popoldansko malico načrtujete jedilnik tako, da bodo priporočena in ne priporočena živila v primernih kombinacijah in časovnih frekvencah.

Glede na ugotovljena odstopanja, pa priporočamo še, da:

- v obrokih povečate pogostost vključevanja polnozrnatih živil, pri kosilih naj obroki bolj pogosto vključujejo jedi iz polnovrednih žit in kaš;
- pri obrokih povečate pogostost vključevanja rib in ribjih izdelkov;
- nekoliko povečate ponudbo belih vrst mesa;
- manj pogosto nudite jedi, ki vključujejo mleto meso;
- pri nabavi pol gotovih in gotovih izdelkov izbirate živila z manjšo vsebnostjo soli (kruh);
- pri nabavi mlečnih izdelkov, dajte prednost tistim z manjšo vsebnostjo maščob in dodanega sladkorja;
- jedilniki naj se ne ponavljajo prej kot v treh tednih;

Za morebitna vprašanja ali nasvete smo dosegljivi na tel. 051 670 235 in e- naslovu:

marija.jese@nijz.si

Pripravila:

Marija Ješe, dipl. san. inž.



Prim. Alenka Hafner, dr. med., spec., svetnica
Predstojnica OE Kranj

V vednost:

- Naslov
- a. a.