

Številka: 1810 – 43/17 – 3/468
Nova Gorica, 14.06.2017

VRTEC NOVA GORICA
KIDRIČEVA 34 C

5000 NOVA GORICA

Zadeva: Mnenje o strokovnem pregledu organizirane predšolske prehrane

Spoštovani!

Dne 9.3.2017 smo v okviru rednega programa Nacionalnega inštituta za javno zdravje OE Nova Gorica opravili strokovni pregled organizirane prehrane v vašem vrtcu. Strokovni pregled je potekal na osnovi Vodil za strokovno spremljanje šolske prehrane, ki jih je oblikovala strokovna skupina za šolsko prehrano pri Ministrstvu za zdravje, in v skladu z določili Zakona o šolski prehrani (Ur. l. RS, št. 3/13), ki v 20. členu opredeljuje strokovno spremljanje s svetovanjem, ki ga izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje.

V skladu z omenjenim zakonom se pri organizaciji prehrane upoštevajo strokovne usmeritve, ki so opredeljene v Smernicah za zdravo prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, sprejete na Strokovnem svetu RS za splošno izobraževanje dne 11. avgusta 2010. Omenjene smernice poleg vzgojno-izobraževalnih dejavnosti, povezanih s šolsko prehrano, opredeljujejo tudi strokovne usmeritve in navodila za izbor živil, načrtovanje sestave, količinske normative in način priprave šolske prehrane ter časovni okvir za njeno izvedbo. Strokovne usmeritve in navodila temeljijo na dokumentih, ki jih je v zvezi s prehrano v vzgojno-izobraževalnih zavodih sprejelo Ministrstvo za zdravje, in so objavljeni na spletnih straneh omenjenega ministrstva in so za vzgojno-izobraževalne zavode **obvezujoči in s tem predmet strokovnega spremljanja**, ki ga določa omenjeni zakon.

Na osnovi razgovora z ravnateljico, organizatorico vrtčevske prehrane, vodjo kuhinje ter iz analize jedilnika vrtca za mesec februar 2017, Nacionalni inštitut za javno zdravje OE Nova Gorica podaja naslednje

strokovno mnenje:

Prehrani otrok in mladine je v Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje (2015 – 2025) posvečena posebna pozornost. Skladno s cilji omenjene resolucije so bile na podlagi mednarodnih standardov in normativov oblikovana prehranska priporočila za zdravo prehrano otrok in mladostnikov za načrtovanje in pripravo zdravih in uravnoteženih obrokov v vzgojno-izobraževalnih zavodih v Sloveniji. Vzgojno-izobraževalni zavodi so tista okolja, kjer je možno

s sistemskimi ukrepi pomembno vplivati na prehranjevalne navade in zdravje celotne populacije otrok in mladostnikov.

Omenjena strokovna priporočila in drugi veljavni dokumenti podajajo konkretne 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.

Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno - izobraževalnih ustanovah (MZ, 2005) podajajo konkretne porazdelitve celodnevnih priporočenih energijskih in hranilnih vnosov za otroke in mladostnike; priporočila o režimu prehrane; priporočila o pogostosti uživanja posameznih skupin živil; priporočila glede uživanja odsvetovanih, hranilno revnih živil ter energijske in količinske deleže hranil po posameznih obrokih ter starostnih skupinah otrok in mladostnikov ter glede na različno organiziranost obrokov. Ob tem smernice podajajo priporočilo, da se za uživanje vsakega obroka nameni dovolj časa, obroki pa morajo biti ponujeni v okolju in na način, ki vzbuja pozitiven odnos do prehranjevanja. Pri načrtovanju prehrane je treba upoštevati tudi želje otrok ter jih uskladiti s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave ter splošne zdravstvene ustreznosti ponujenih obrokov. Kako uspešno je udeležanje strokovnih priporočil in smernic v praksi, je odvisno tudi od ustrezne strokovne usposobljenosti zaposlenih, izvajanja vzgojno-izobraževalnih dejavnosti, povezanih z zdravo prehrano ter od zaščite vzgojno - izobraževalnih okolij pred trženjem nezdrave hrane in pijače.

Uravnoteženo (pred)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 in sladil ter pitju manj sladkanih pijač. V vsak obrok naj bi se vključilo sadje in/ali zelenjava, 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 v razmeroma majhni pogostosti (npr. največ 2-krat mesečno) in zmerno v manjših količinah ter v kombinaciji s priporočenimi živilami. 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 oz. jih ponudimo kot del obroka. Svetujemo, da se v kuhinji spodbuja priprava jedi iz svežih osnovnih surovin in čim manj iz polpripravljenih ali že gotovih jedi (res samo izjemoma).

I. OSEBJE

Ugotavljamo, da je organizatorica vrtčevske prehrane po izobrazbi profesorica zdravstvene vzgoje. Vodja kuhinje ima poklicno izobrazbo s področja kuharstva. V obdobju zadnjega leta se je organizatorica vrtčevske prehrane udeležila treh izobraževanj s področja zdrave prehrane in smernic zdravega prehranjevanja v VIZ, in sicer predavanja ter dveh strokovnih posvetov z naslovi: Jem lokalno, jem zdravo, Predstavitev prenovljenih Smernic zdravega prehranjevanja v VIZ in V skrbi za otroka. Izobraževanja so bila organizirana s strani Kmetijske zadruga Tolmin, Republiškega aktiva organizatorjev prehrane in zdravstveno higienskega režima ter Inštituta za sanitarno inženirstvo. Vodja kuhinje se je v zadnjem letu udeležila enega predavanja, ki je vključevalo tudi kuharsko delavnico z naslovom: Jem lokalno, jem zdravo. Predavanje je organizirala Kmetijska zadruga Tolmin.

Kako uspešno je udejanjanje strokovnih priporočil in smernic v praksi je odvisno tudi od ustrezne strokovne usposobljenosti zaposlenih. **Svetujemo, da se vaši strokovnjaki tudi v prihodnje udeležujejo strokovnih srečanj, ki jih organizirajo referenčne organizacije na področju javnega zdravja in šolske prehrane. Pridobljena znanja lahko znotraj kolektiva prenašate v obliki notranjih izobraževanj. V kolikor gre za notranje izobraževanje je o tem potrebno voditi evidenco, iz katere bo razvidna tematika, izvajalec izobraževanja, čas trajanja izobraževanja in prisotnost oseb na izobraževanju.**

Vrtec formalno ima vzpostavljeno skupino za prehrano, vendar v njej ni predstavnika staršev. Sklepe in ugotovitve skupine predstavijo tudi na sestankih Sveta zavoda.

II. PONUDBA in IZVAJANJE PREHRANE

1. JEDILNIKI IN NAČRTOVANJE OBROKOV

Ugotavljamo, da je tedenski jedilnik javno dostopen na vidnem mestu (oglasne deske v vrtcu, spletna stran vrtca). Dejanska ponudba na dan ogleda je bila skladna z objavljenim jedilnikom. Jedilnike načrtujejo na osnovi Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2005), s pomočjo kuharskih knjig/priročnikov in osebnih izkušenj vodje vrtčevske prehrane in kuharjev ter občasno na osnovi Praktikumuma jedilnikov zdravega prehranjevanja v VIZ (MZ; 2008). Upoštevajo energijske in hranilne potrebe otrok po posameznih starostnih obdobjih. Organizatorica vrtčevske prehrane pri tem uporablja računalniški program SAOP. Poudarek dajejo tudi pestrosti jedilnikov. Trudijo se vključevati čim več živil lokalnega izvora. Usmerjeni so k zmanjševanju porabe sladkorja. V vrtcu ponujajo le malo sladkan čaj, vodo in občasno limonado sladkano z iztisnjnim pomarančnim sokom.

Vrtec ima lastno kuhinjo v Novi Gorici in 7 razdelilnih kuhinj. V centralni kuhinji se pripravlja zajtrk, kosilo in popoldanska malica. V centralni kuhinji dnevno pripravijo 2705 obrokov. V vrtcu imajo trenutno 35 otrok z dieto.

Vrtec v zadnjem obdobju beleži zmanjšan trend ostankov hrane. Organizatorica vrtčevske prehrane in vodja kuhinje povesta, da občasno ostaja zelenjava in zelenjavne jedi ter meso in mesne jedi. Da bi bilo ostankov hrane čim manj prilagajajo količino pripravljenih jedi glede na porabo, kuharsko osebje otrokom predstavi kaj so skuhalo ter pove zakaj je določeno živilo dobro za njih, vzgojiteljsko osebje pripravlja tematske aktivnosti o uravnoteženi prehrani, za otroke iz druge starostne skupine pa so uvedli samopostrežbo. Zelo velik poudarek dajejo tudi na osveščanju otrok o pomenu zdravega prehranjevanja.

2. SESTAVA OBROKOV IN ORGANOLEPTIKA

Jedilnik za mesec februar 2017 smo ocenili tudi z vidika pogostosti vključitve 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 preučevanih hranil.

Iz analize zajtrkov v vrtcu ugotavljamo, da ponudba le-teh z vidika prehranske kakovosti skoraj v celoti ustreza priporočilom. Zelo dobro se jedilnik zajtrkov ocenjuje glede priporočil o ne vključevanju cvrtih živil v globoki maščobi, mesnih, majoneznih, kremnih/čokoladnih namazov, vsakodnevnim vključevanjem sadja in/ali zelenjave, ponudbi polnovrednih žit in izdelkov ter kaš (različne vrste

polnovrednega kruha, zdrob ...), nekoliko slabše pa se jedilnik ocenjuje zaradi preredkega vključevanja pustega belega mesa ter rib in ribjih izdelkov.

Glede kosil ugotavljamo, da je ponudba z vidika prehranske kakovosti skoraj v celoti skladna s priporočili. Zelo dobro se jedilnik kosil ocenjuje glede ne vključevanja mesnih izdelkov s homogeno strukturo oz. z večjim deležem maščob, instant juh ter jušnih koncentratov, zadostnega vključevanja sadja in/ali zelenjave, še posebej različnih solat in prikuh, ki jih dnevno ponujate. Prednostno uporabljate svežo sezonsko zelenjavo. Pripravljate meso z vidno strukturo, vendar nekoliko preredko bele vrste mesa. Tudi ribe oziroma ribje izdelke ponujate preredko (priporočilo 1 do 2 krat tedensko). Zelo dobro v kosila vključujete polnozrnata žita in izdelke ter kaše. Pekovske in slašičarske izdelke pripravljate v lastni kuhinji iz osnovnih sestavin. Sladice pripravljate iz polnovrednih vrst mok, z manj sladkorja in bolj kvalitetnimi maščobami.

Iz analize popoldanske malice je razvidno, da dnevno ponujate različne vrste sadja in kruha, 1 krat tedensko mleko oz. mlečni izdelek.

Pri vseh obrokih otrokom ponujate zadostno količino priporočenih tekočin (voda, malo sladkan čaj, občasno limonado, sladkano z iztisnjnim sokom pomaranče). Vsak dan imajo otroci ob obroku na voljo tudi mleko.

Pripravljate tudi dietne obroke. Za posamezno dieto nimate izdelanega dietnega jedilnika, vendar izločena alergena živila ustrezno nadomestite. Priprava dietnega jedilnika je zelo pomembna, saj jedilniku sledi tudi ustrezna receptura, iz katere je nedvomno razvidno, katera živila so uporabljena. Dosledno upoštevanje dietnih jedilnikov lahko prepreči nenamerno zamenjavo živila in s tem posledično možnost stika otroka s prehranskim alergenom. Izdelan imate utečen protokol obveščanja vseh akterjev o dietni prehrani posameznega otroka v vrtcu. Vzpostavljeno imate zelo dobro komunikacijo med organizatorico prehrane in starši otrok, ki imajo dieto.

3. REŽIM PREHRANJEVANJA

Vrtec v okviru svoje ponudbe obrokov zagotavlja zajtrk, kosilo in popoldansko malico. Skladno s Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2005) je med obroki zagotovljen dve urni razmik.

Pri zdravem načinu prehranjevanja je zelo pomembna tudi kultura prehranjevanja, zato svetujemo, da predšolske otroke tudi v prihodnje osveščate o kulturi prehranjevanja.

4. ZADOVOLJSTVO UPORABNIKOV S PONUDBO

Vrtec po izjavi organizatorice prehrane vsako drugo ali tretje leto izvede anketo o zadovoljstvu uporabnikov s ponudbo predšolskih obrokov in ugotovitve prenaša v prakso.

Na področju prehranjevanja izvajate konkretne dejavnosti, saj ste vključeni tudi v program Zdravje v vrtcu.

III. IZBOR IN NABAVA ŽIVIL

Pripravo javnega razpisa za nabavo živil v vrtcu izvajate s pomočjo zunanega izvajalca. V razpis vključujete merila, s katerimi se opredeljuje nabava lokalno pridelanih/predelanih živil. Pri pripravi razpisne dokumentacije upoštevate Priročnik z merili kakovosti za javno naročanje hrane v vzgojno – izobraževalnih ustanovah. Po izjavi ravnateljice velik del dobavljenih živil predstavljajo živila iz lokalne pridelave.

Živila praviloma naroča vodja kuhinje v sodelovanju z vodjo vrtčevske prehrane.

Po oceni zavoda obsegajo kar 60 % javnega naročila živila iz lokalne pridelave, kar ocenjujemo kot zelo spodbudno. Največ lokalno pridelanih/predelanih živil vam dobavljajo lokalni kmetje in zadruga.

Glede uvrščanja odsvetovanih jedi in postopkov ugotavljamo, da v obroke nikoli ne vključujete polpripravljene, gotove in instant izdelke, jedi pripravljate v lastni kuhinji iz osnovnih sestavin.

Ker uporabljate konvektomat se po pričevanju vodje kuhinje pretirano praženje in cvrenje v globoki maščobi ne uporablja. Za pripravo jedi od maščob največkrat uporabljate rastlinska olja, bučno ter oljčno olje, pogosto maslo in občasno kokosovo maščobo ter smetano. Odsvetovane maščobe vključujete v obroke največ 3 do 4 - krat mesečno, kar je skladno s smernicami.

Zanimalo nas je tudi, ali upoštevate omejitve pri prehrani, ki veljajo za mlajše starostne skupine otrok po smernicah. Ob tem ugotavljamo, da se teh omejitev držite.

Zaključek:

1. Zavod si prizadeva za **vzpostavitev organiziranega sistema prehrane**, ki sledi smernicam in normativom na tem področju, kar je še posebej pohvalno pri uresničevanju smernic zdravega prehranjevanja v delu ne vključevanja cvrtja, kot odsvetovane oblike priprave jedi, ne vključevanja mesnih izdelkov s homogeno strukturo oz. z večjim deležem maščob, sladkanih aromatiziranih pijač v jedilnike. Zelo dobro v jedilnike vključuje polnozrnata žita, izdelke ter kaše. Zavod prav tako dobro uresničuje prakso ponudbe priporočenih napitkov (voda, malo sladkan čaj, občasno limonada sladkana z iztisnjnim pomarančnim sokom).
2. **Sadje in/ali zelenjavo** naj zavod tudi v prihodnje vključuje v vsak obrok, ob upoštevanju priporočila, da količinsko ponudi več zelenjave kot sadja. Sadje vključujete tudi v kompote, ki jih pripravite v lastni kuhinji brez dodanega sladkorja. Pri pripravi jedi dajete prednost sveži, sezonski zelenjavi pred zmrznjeno. **Ribe in ribje jedi** naj zavod vključuje v jedilnik pogosteje, to je enkrat do dvakrat tedensko, pri čemer naj se izogiba industrijskim jedem (npr. ribjim paštetam z dodano soljo in/ali maščobo ter aditivi). Zavodu svetujemo, naj v skladu s priporočili v jedilnikih poveča vključenost belega mesa namesto rdečega. **Pekovske in slaščičarske izdelke** zavod pripravi v lastni kuhinji iz polnovrednih vrst moke, z manj sladkorja in z bolj kvalitetnimi vrstami maščob.
3. Zavod za **zgoščevanje jedi** uporablja zdravju bolj naklonjene postopke. Jedi zgostijo z žitnimi kašami, namesto z belo moko in industrijskimi zgoščevalci. Pri pripravi jedi ne uporabljajo polpripravljenih, gotovih izdelkov, instant juh in jušnih koncentratov ter podobnih koncentriranih izdelkov. Namesto slanih začimbnih mešanic, pri pripravi jedi uporabljajo sveže in posušene začimbe.
4. Predlagamo, da zavod nadaljuje z izbiro živil, ki vplivajo na povečan delež **ekoloških živil in sezonske lokalne ponudbe**.
5. Zavod naj nadaljuje z rednim **dodatnim usposabljanjem/izobraževanjem** tako strokovnega osebja v kuhinji (po sistemu rotacije) kot tudi organizatorja prehrane. Svetujemo, da se

usposabljanje izvaja vsaj 1-krat letno. Lahko so izvedena tudi notranja usposabljanja, vendar je o tem potrebno voditi evidence.

6. Zavod izvaja **ankete o zadovoljstvu s prehrano** tako med starši kot strokovnimi delavci v vrtcu. Zavodu svetujemo, da tudi v prihodnje, skladno z veljavno šolsko zakonodajo izvaja anketo o stopnji zadovoljstva s prehrano vsaj enkrat letno ter ugotovitve upošteva pri načrtovanju prehrane oziroma jih vključi v aktivnosti spodbujanja zdrave prehrane, opredeljene v letnem delovnem načrtu zavoda.
7. Ugotavljamo, da je **ponudba vrtčevske prehrane skoraj v celoti skladna s priporočili**, ki so opredeljena v Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (MZ, 2005).

Za vsa morebitna vprašanja ali potreben nasvet smo dosegljivi na tel.: 05/968 16 50 (Kristina Brovč Jelušič) in 05/330 86 36 (Petra Kravos) ter e-naslov: kristina.brovc-jelusic@nijz.si in petra.kravos@nijz.si.

Lepo pozdravljeni!

Pripravila:
Petra Kravos



Predstojnik OE in vodja skupine za NNB:
doc. dr. Marko Vudrag, dr.med., spec. higijene

