

Številka: 1810-183/17-1/456  
Kranj, 20.12.2017

## **VRTEC TRŽIČ**

***Cesta Ste Marie aux Mines 28***

**4290 Tržič**

### **Zadeva: Mnenje o strokovnem pregledu organizirane prehrane v Vrtcu Tržič**

Dne 7.12.2017 smo v okviru rednega programa Nacionalnega inštituta za javno zdravje opravili strokovni pregled organizirane prehrane v vašem vrtcu - enoti Križe. Strokovni pregled je potekal na osnovi Vodila za strokovno spremljanje šolske in vrtčevske prehrane, ki ga je oblikovala strokovna skupina za šolsko prehrano pri Ministrstvu za zdravje, in je skladen z določili Zakona o šolski prehrani (Ur. l. RS, št. 3/2013), ki v svojem 20. členu opredeljuje strokovno spremljanje s svetovanjem. Slednjega izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Na osnovi strokovnega pregleda, razgovora z v. d. ravnateljico Tatjano Blaži, vodjo prehrane Suzano Smolej, prehranske analize jedilnika za mesec december in predloženih dokumentov, Nacionalni inštitut za javno zdravje podaja v nadaljevanju strokovno mnenje.

### **Strokovna izhodišča**

Prehrani otrok in mladine je bila v Resoluciji o nacionalnem programu prehranske politike 2005-10 (Uradni list RS, št. 39/2005) 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 uravnoveženih 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 in vrtčevske 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-izobraževalne dejavnosti, povezane z zdravo prehrano ter od zaščite vzgojno izobraževalnih okolij pred trženjem nezdrave hrane in pijač.

Uravnoteženo vrtčevsko 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 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 redko (npr. največ 2-krat mesečno) in zmerno 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. **V okviru možnosti se spodbuja priprava jedi iz svežih osnovnih surovin in čim manj iz polpripravljenih ali že gotovih jedi.**

V začetku februarja 2013 je začel veljati Zakon o šolski prehrani (Uradni list RS, št. 3/2013), ki krovno ureja organizacijo šolske prehrane in prehrane v vrtcih ter predvideva cilje na področju razvijanja zavesti o zdravi prehrani, kulturi prehranjevanja ter spremljanje in nadzor.

## **Strokovno mnenje**

### **I. OSEBJE**

Ugotavljamo, da je vodja prehrane v vrtcu po izobrazbi organizatorica gostinskega poslovanja 6. stopne. V preteklem obdobju se je vodja prehrane udeležila Strokovnega posveta o dietni prehrani v DZ, ki ga je organizirala Iniciativa za celiakijo in strokovnega srečanja, ki je potekal v okviru programa Zdravje v vrtcu.

Vodja centralne kuhinje vrtca je po izobrazbi kuhar s tehnično izobrazbo. Vodja kuhinje se je v preteklem obdobju udeležil strokovnega posveta, ki je potekal v okviru programa Zdravje v vrtcu, delavnice Kuhajmo zdravo, ki je potekala v njihovem vrtcu pod vodstvom Emilije Pavlič.

Kako uspešno je udejanjanje strokovnih priporočil in smernic v praksi je namreč odvisno tudi od ustrezne strokovne usposobljenosti zaposlenih, ki načrtujejo in pripravljajo šolsko prehrano, zato svetujemo, da se jim še naprej omogoča dodatna usposabljanja s področja zdrave in dietne prehrane.

Vrtec ima vzpostavljeno skupino za prehrano, ki jo vodi vodja prehrane v vrtcu.

### **II. PONUDBA in IZVAJANJE PREHRANE**

#### **1. JEDILNIKI IN NAČRTOVANJE OBROKOV**

Ugotavljamo, da je jedilnik javno dostopen, objavljen je na spletni strani vrtca in na oglasni deski. Dejanska ponudba je bila na dan obiska v skladu z jedilnikom.

Vrtec jedilnik načrtuje s pomočjo Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah (MZ, 2005) in lastnih izkušenj, pogosto tudi s pomočjo kuharskih knjig.

Dietne jedilnike izpeljujejo iz obstoječe dnevne ponudbe in sicer na način, da živila, ki jih posamezen obrok, glede na vrsto diete, ne sme vsebovati, nadomestijo z ustreznimi zamenjavami. Pri načrtovanju dietnih jedilnikov upoštevajo zdravniška priporočila in priporočila staršev.

Brezmesni obrok, vsakodnevno vrtec ne nudi, kar tudi ni potrebno, saj morajo otroci jesti čim bolj raznovrstno hrano iz vseh skupin živil. Občasni brezmesni obroki so sestavni del jedilnikov. V povprečju vrtec nudi enkrat do dvakrat tedensko brezmesni obrok, kar je v skladu s priporočili.

Vrtec ima centralno kuhinjo v enoti Križe v kateri dnevno pripravijo do 536 zajtrkov, 540 kosil ter dopoldansko malico in popoldansko malico za vse otroke. Za 19 otrok s posebnimi prehranskimi potrebami pripravljajo dietno prehrano. 13 otrok, pa je takih, ki ne uživajo svinjskega mesa in izdelkov zaradi verskih razlogov.

V vrtcu ocenjujejo, da količina ostankov hrane ostaja nekje na isti ravni. Otroci pogosto zavračajo zelenjavne jedi - juhe in zelenjavne priloge. Izjema so le kremne zelenjavne juhe, ki jih imajo otroci radi.

Da bi bilo ostankov hrane čim manj, otroke vzgajajo s pozitivnim - lastnim zgledom, spodbujanjem ter samopostrežnim načinom razdeljevanja hrane.

## 2. SESTAVA OBROKOV IN ORGANOLEPTIKA

Na vpogled smo prejeli jedilnike za mesec november. Jedilnike za november 2017 smo ocenili z vidika pogostosti vključevanja posameznih živil/jedi v obroke ter ga primerjali z veljavnimi prehranskimi priporočili. Metoda analize jedilnika temelji na beleženju vnaprej izbranih posameznih živil ali skupin živil, ki dokazano vplivajo na prehranski vnos posameznih preučevanih hranil. Vrtec nudi zajtrk, kosilo, dopoldansko in popoldansko malico. Ves čas varstva je otrokom na razpolago nesladkan čaj in voda.

### Zajtrki in dopoldanske malice

Ugotavljamo, da zajtrki vključujejo različne vrste kruha in pekavske izdelke, ki se nudijo v kombinaciji z različnimi namazi, mlečnimi in mesnimi izdelki. Povprečno enkrat v tednu je na jedilniku topla mlečna jed. Dvakrat v mesecu so pri zajtrkih ponujene ribe oz. ribji namaz.

Sadje in zelenjava je dobro zastopana pri zajtrkih in dopoldanskih malicah. Dopoldansko malico, za najmlajše skupine otrok, pa občasno obogatijo z mlečnim izdelkom.

Cvrtih živil v globoki maščobi pri zajtrkih ne zasledimo. Jetrna pašteta, kot odsvetovano živilo, je sicer ponujena v kombinaciji s priporočenimi izbirami, jo pa v mesecu zasledimo dvakrat. Od napitkov so na jedilniku različne vrste čaja, mleko in kakav.

Bistvenih odstopanj od priporočil pri zajtrkih ne ugotavljamo.

**Priporočamo pa, da dajete prednost kvalitetnim mesnim izdelkom z vidno strukturo, pred mesnimi izdelki s homogeno strukturo in večjo vsebnostjo maščob ter mlečnim izdelkom brez dodanega sladkorja, sadnim skutam in jogurtom z dodatkom svežega sadja, ki jih lahko pripravite v lastni kuhinji. Pri ponudbi kruha in pekavskih izdelkov pa naj imajo prednost polnozrnatih vrste.**

## Kosila

Kosila so večinoma sestavljena iz juh, glavnih jedi, prilog in solat. V povprečju enkrat tedensko jedilniki ne vključujejo mesa in so tedaj sestavljeni iz enolončnic ali drugih samostojnih jedi v kombinaciji s pecivom, sadjem in napitkom.

Ugotavljamo, da so jedilniki sestavljeni tako, da so zahteve po vključenosti zelenjave pri kosilih dobro pokrite. Zelenjava je najbolj pogosto ponujena preko solat in zelenjavnih jedi. Jedilnik je v skladu s smernicami tudi v segmentu cvrtih živil, majoneznih in kremnih prilog oz. prelivov.

Kosila vključujejo različne vrste mesa, ribe so na jedilniku dvakrat v mesecu. **Glede na to, da je v povprečju meso ponujeno štirikrat na teden, priporočamo, da je od tega belo pusto meso z vidno strukturo na jedilniku v polovici primerov, meso in mesni izdelki s homogeno strukturo pa naj bodo ponujeni v daljših časovnih presledkih oz. v razmeroma majhni frekvenci.**

**Priporočamo, da tudi pri kosilih vključujete izdelke iz polnovrednih žit in kaše.**

## Popoldanske malice

Za popoldanske malice je na spletni strani vrtca navedeno: »Popoldanska malica za vse otroke: sadje, kruh ali pekovsko pecivo, voda, čaj, sok, malinovec« Bolj natančne navedbe za popoldansko malico, za posamezen dan, pa jedilnik ne vključuje.

## 3. REŽIM PREHRANJEVANJA

Vrtec v okviru svoje ponudbe nudi zajtrk ob 8. uri, dopoldansko malico ob 10. uri, kosilo ob 11.30 do 12. ure, popoldansko malico ob 14. uri, v dislociranih enotah pa po 15. uri.

Ocenjujemo, da je med malico, ki je ob 10 uri in kosilom, ki se prične ob 11.30 prekratek časovni razmik. **Priporočamo se dve urni časovni razmik med obroki.**

## 4. ZADOVOLJSTVO UPORABNIKOV S PONUDBO

Vrtec izvaja anketo o zadovoljstvu s prehrano v sklopu splošne ankete. V letu 2014, so naredili poglobljeno anketo o prehrani.

**Priporočamo, da anketo o zadovoljstvu s prehrano ponovno izvedete v tem šolskem letu.**

Vrtec ima v letnem delovnem načrtu opredeljene cilje in vzgojno izobraževalne aktivnosti s katerimi vzpodbujajo zdrav način prehranjevanja in kulturo prehranjevanja.

### **III. IZBOR IN NABAVA ŽIVIL**

V vrtcu javni razpis za nabavo živil pripravlja zunanji ponudnik v sodelovanju s strokovnimi delavci vrtca. Pri pripravi razpisa spoštujejo veljavno zakonodajo na tem področju.

Največ lokalno pridelanih živil – zelenjave, mlevskih izdelkov in medu vrtcu dobavljajo bližnji pridelovalci oz. proizvajalci.

Ocenjujejo, da je v njihovi ponudbi sadja in zelenjave iz lokalne pridelave ter ekološko pridelanih živil glede na celoten javni razpis okoli 13%.

V vrtčevski kuhinji pri ponudbi hrane vključujejo tudi polpripravljene (njoki, štruklji, cmoki) in gotove izdelke. Ocvrta živila, ki so na jedilniku pripravljajo v konvektomatu.

Pri pripravi hrane dnevno uporabljajo rastlinska olja različnih vrst, olivno olje pri pripravi rib, bučno olje pa pri pripravi solat. Za pripravo pire krompirja uporabljajo mehko margarino, trdo margarino za peko peciva, maslo nudijo pri namazih, smetano pa za pripravo kremnih juh in omak. Dietno margarino brez mlečnih beljakovin uporabljajo pri pripravi dietnih obrokov.

Otrokom se nudi polnomastno mleko. Občasno pripravljajo juhe iz industrijsko pripravljenih osnov, ki vsebujejo natrijev glutaminat.

#### **Zaključek**

**Na osnovi pregleda dokumentov in razgovorov podajamo v nadaljevanju ugotovitve in priporočila.**

**Vrtec si prizadeva za vzpostavitev sistema prehrane, ki sledi smernicam in normativom.**

**V. d. ravnateljica aktivno spremlja področje prehrane v vrtcu.**

**Dokumenti, ki smo jih dobili v vpogled so bili lepo pripravljani.**

**Glede na to, da je vrtec vezan na javni razpis, se pri dobavi živil srečujejo tudi s problematično - slabšo kvaliteto izdelkov. Pri distribuciji nekaterih dietnih obrokov pa imajo težave z ohranjanjem svežine in osnovnih lastnosti jedi.**


**Priporočamo pa, da v vrtcu:**

- **pri ponudbi mlečnih izdelkov dajete prednost mlečnim izdelkom brez dodanega sladkorja in sadnim skutam z dodatkom svežega sadja, ki jih lahko pripravite v kuhinji vrtca,**
- **pri ponudbi mesnih izdelkov dajete prednost kvalitetnim mesnim izdelkom, z vidno strukturo, pred mesnimi izdelki s homogeno strukturo in večjo vsebnostjo maščob,**

- pri kosilih zmanjšate ponudbo jedi iz mletega mesa in povečate ponudba pustega belega mesa in rib,
- pri kosilih vključujete tudi izdelke iz polnovrednih žit in kaše,
- pri nabavi živil izbirate med pol gotovimi in gotovimi izdelki tiste, z manjšo vsebnostjo soli,
- da ob sami pripravi hrane postopno zmanjšujete porabo soli,
- da pri pripravi juh in omak uporabljate čim manj industrijsko pripravljenih koncentratov,
- da med obroki zagotavljate dve urni časovni razmik,
- da v tekočem šolskem letu izvedete anketo o zadovoljstvu s prehrano,
- nadaljujete s promocijskimi aktivnostmi, ki so pomembni z vidika razvoja kulture prehranjevanja in krepitev zdravih prehranjevalnih navad.

Za morebitna vprašanja ali potreben nasvet smo dosegljivi na tel. 051 670 235 in e-poštni naslov: [marija.jese@nijz.si](mailto:marija.jese@nijz.si)

Pripravila:   
 Marija Ješe, dipl. san. inž.

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

V vednost:

- naslov
- a.a.

