



Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Številka: 1811-1/2020-07 (445)
Datum: 21. 10. 2020

**VZGOJNO IZOBRAŽEVALNI ZAVOD
OSNOVNA ŠOLA DEKANI
Skupina za prehrano, vodja skupine**

NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO
ZDRAVJE
Območna enota Koper

ISTITUTO NAZIONALE PER LA SALUTE
PUBBLICA
Unità di Capodistria

Vojkovo nabrežje 4/a
SI-6000 Koper
t +386 5 66 30 800
f +386 5 66 30 808

www.nijz.si

info@nijz.si

ID DDV: SI 44724535

TRR: 011006000043188

Zadeva: Mnenje na protokole

Spoštovana, ga. Patricija Morato Rojc.

Skladno s sestankom Skupine za prehrano OŠ Dekani v ponedeljek, 19.10.2020, vam podajam stališča in priporočila v zvezi s predstavljeno problematiko in Protokoli prehranjevanja v vrtcu in osnovni šoli v času Covid19 (interni protokoli OŠ Dekani).

Glavnina problematike se je nanašala na pričakovanja in želje staršev po shranjevanju in odnašanju domov ostankov/nepojetih posameznih obrokov ali delov obroka.

Ker je organizirana prehrana tudi izven trenutne Covid situacije odsvetovala tovrstne prakse ter gre pri ponudbi za širši pomen prehranjevanja, sem pripravila vse pomembna priporočila, ki tovrstna dejanja odsvetujejo. Strokovni odgovori in utemeljitve so skladni s Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih zavodih, ki so usklajene z vsemi strokovnimi in zakonskimi zahtevami, ter potrjene s strani Razširjenega strokovnega kolegija pediatrov in šolskih zdravnikov.

1. NAMEN IN IZHODIŠČA ORGANIZIRANE VRTČEVSKÉ IN ŠOLSKE PREHRANE

*Da bi v praksi res zagotovili kakovostnejšo ponudbo obrokov v vzgojno-izobraževalnih zavodih in **izboljšali prehranske navade** otrok in mladostnikov, je vsekakor pomembno tesno sodelovanje vseh deležnikov: vzgojno-izobraževalnih zavodov, zdravstvenih delavcev in sodelavcev, staršev in nenazadnje samih otrok.*

Zagotavljanje organizirane prehrane v Sloveniji predstavlja prednost, ki so jo deležni predšolski otroci, učenci in dijaki ter ukrep, ki je pogosto pogojen s prostorskimi, kadrovskimi, časovnimi in drugimi organizacijskimi zmožnostmi posameznih zavodov ter njihovo usposobljenostjo.

Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih zavodih v Sloveniji upoštevajo:

- *najnovejše epidemiološke podatke o prehranskih in gibalnih navadah ter s tem povezanih boleznih,*
- *nove referenčne vrednosti za optimalne prehranske vnose,*
- **stališča, sklepe in mnenja razširjenega strokovnega kolegija za pediatrijo,**
- *prehranske posebnosti zdravih otrok in mladostnikov ter tistih, ki zaradi svojega zdravstvenega stanja potrebujejo medicinsko indicirano dieto ter s tem povezana priporočila,*
- **ново zakonodajo s področja organizacije prehrane in delovnih normativov zaposlenih v vzgoji in izobraževanju,**

- javno naročniško in s tem povezano zakonodajo,
- nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-25 ter druge strateške dokumente in programe na tem področju,
- **kadrovske, prostorske ter organizacijske posebnosti različnih vzgojno-izobraževalnih zavodov oziroma njihovih kuhinj.**

2. PREHRANSKE NAVADE

Danes se starši srečujejo z vse večjimi zaposlitvenimi obremenitvami, podaljšuje se delavnik, s tem pa tudi odsotnost od doma. Prav tako so učenci in dijaki vse bolj obremenjeni s šolskim delom in obšolskimi obveznostmi, ob tem pa otroci in mladostniki preživijo v vrtcu ali šoli vse večji del dneva večino dni v tednu. Ker s tem narašča tudi prijava otrok na obroke, ki **niso del obvezne, ampak dodatne ponudbe**, je dobro načrtovana in organizirana ter s strokovnimi smernicami podprta prehrana še toliko bolj pomembna.

Poleg tega se povečujejo tudi želje oziroma pritiski staršev po organizaciji različnih nepotrebni in včasih škodljivih prehranskih dietah ali omejitvah, ki niso medicinsko utemeljene in jih vzgojno-izobraževalni zavodi zato niso dolžni upoštevati. S tem se po nepotrebem posega v omejene pogoje za organizacijo prehrane ostalim otrokom in povečuje zahteve do osebja, ki mora v skladu z načeli strokovnih prehranskih priporočil zagotavljati varne, uravnotežene in varovane obroke tako za vse zdrave, kot dejansko bolne otroke.

Vzgojno-izobraževalni zavodi zato nimajo pomembne vloge le v zagotavljanju dostopnosti do zdravih obrokov, ampak **preko vzgojno izobraževalnih dejavnosti, povezanih s prehrano, pomembno vplivati na razvijanje zavesti o zdravi prehrani in kulturi prehranjevanja pri otrocih**. S tem imajo tudi vedno večjo skrb, odgovornost in vpliv na zagotavljanje zdravega načina življenja in zdravja otrok nasploh.

Država si zato skozi strateške cilje Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-25 prizadeva za čim boljše pogoje in kakovost prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih ob uveljavitvi pričujočih strokovnih smernic.

Smernice zdravega prehranjevanja so lahko pomemben korektor sicer slabih prehranskih navad otrok in mladostnikov.

Zato je pomembno povezovati starše, šolske zdravnike in zdravstvene delavce z vzgojno-izobraževalnimi zavodi, ki lahko s svojim poslanstvom kot tudi z dejansko ponudbo uravnoteženih in zdravju koristnih obrokov pomembno vplivajo na razvoj **zdravih prehranjevalnih navad** svojih varovancev.

3. REŽIM PREHRANJEVANJA

Časovni režim in organizacija vseh ponujenih obrokov se prilagodi vzgojno-izobraževalnemu procesu ter posebnostim posameznega zavoda.

Če se organizira več obrokov dnevno, se posameznih obrokov (npr. zajtrka in dopoldanske malice) ne združuje v en obrok.

Vsaj eno uro po kosilu oz. malici, če ta predstavlja osrednji obrok (npr. v srednji šoli), se ne izvaja intenzivna telesna dejavnost (npr. ura športa).

Med posameznimi organiziranimi obroki se zagotovi najmanj 2 uri presledka (optimalno 3 ure), da se omogoči optimalen režim zaužitja vseh priporočenih dnevnih obrokov.

Zagotovi se ustaljen čas uživanja obrokov ter potreben čas oz. odmor tako, da vsi vrtčevski otroci, učenci oziroma dijaki organizirane obroke užijejo v miru, brez prikrajšanosti za obrok. Pri tem je treba upoštevati tudi morebitni čas prihoda do jedilnice, za higieno rok, postrežbe oziroma čakanja v delilni liniji, obedovanja in pospravljanja za seboj.

Minimalni čas se dopušča le izjemoma, ko obstajajo objektivne težave pri sestavi urnika in/ali prostorskih kapacitetah.

*Priložnostno prinašanje hrane v vrtec in/ali šolo (npr. za rojstne dneve, praznovanja, izlete, ekskurzije) se strogo odsvetuje. Slednje povečuje tveganje za zdravje (npr. alergije, zastrupitve) **ter spodbuja neješčnost in izbirčnost ter posledično neuravnoteženost prehrane**. Poleg tega se ustvarjajo oziroma poglobljajo socialne razlike med otroci.*

Iz enakih razlogov se odsvetuje tudi prinašanje hrane v vrtec in/ali šolo za posamezne otroke, razen v primeru utemeljenih izjem, upoštevajoč navodila zaradi zagotavljanja uravnoteženosti in varnosti ponujenih obrokov ter varnosti in zdravja ostalih otrok.

4. PREDLOGI ZA IZBOLJŠAVE

Naloga zavodov je, da upoštevajo in v okviru svojih zmožnosti tudi udeležujejo predloge za izboljšave, opredeljene v mnenjih strokovnega spremljanja, ki jih pripravi Nacionalni inštitut za javno zdravje.

To so stališča in priporočila, skladna s smernicami, zato **podajamo pozitivno mnenje na protokole**, saj sledijo vsem priporočilom zdravega načina prehranjevanja in razvijanja zdravih prehranjevalnih navad. Želimo si, da **bi se tovrstni protokoli popolnoma ohranili v 1. in 2. točki tudi po končani trenutni epidemiološki situaciji**, vezani na Covid19, v ostalih točkah pa smiselno v delih, ki so vedno pomembni za varno prehranjevanje.

Protokoli OŠ Dekani zagotavljajo način ponudbe prehrane v šoli glede na trenutne dodatne izredne razmere v povezavi s Covid19 obolenjem, ter **so pomoč in usmeritev strokovnim pedagoškim delavcem, ki so v teh razmerah dodatno vključeni v proces ponudbe in uživanja obrokov za otroke**. S Protokoli so na praktičen način opredeljeni vsi postopki in načini, ki **potrjujejo varno in odgovorno prehranjevanje**.

Naloga vseh deležnikov pa je, da s predlogi in pomisleki ne ogrožajo odgovornosti in nalog šole pri zagotavljanju vseh teh zakonskih in strokovnih priporočil, ampak da pripomorejo k izvajanju, sprejemanju ter realizaciji namena in dolgoročnih ciljev organizirane prehrane, ki strmi zgolj k zdravju otrok.

Želimo si, da si preberete tudi strokovno mnenje spremljanja skladnosti ponudbe organizirane prehrane OŠ Dekani s smernicami prehranjevanja, ki je bilo pripravljeno po obisku v šoli 22.5.2018.

Za dodatna pojasnila: Nevenka Ražman, sanitarni inženir, strokovna sodelavka na področju prehrane in regijska koordinatorica Slovenske mreže zdravih šol, na telefonu 05 66 30 831, 041 716 346 ali po e-pošti nevenka.razman@nijz.si.

Z lepimi pozdravi.



Nevenka Ražman