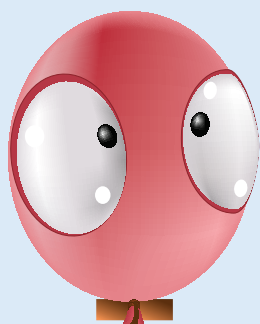
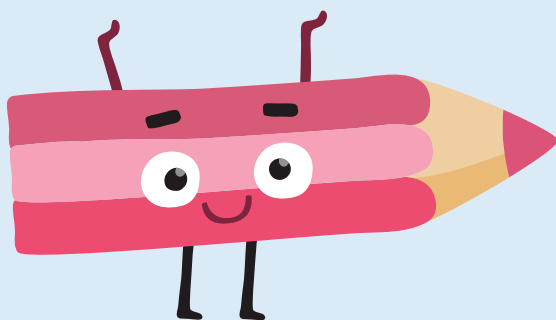


8. STROKOVNI POSVET

organizatorjev prehrane in zdravstveno-higienskega režima Slovenije

ODGOVOREN PRISTOP DO ZDRAVJA OTROK



INŠTITUT ZA SANITARNO INŽENIRSTVO
Institute of Public and Environmental Health

ZBORNİK POVZETKOV



19.-20. november 2018, Terme Zreče

8. STROKOVNI POSVET
ORGANIZATORJEV PREHRANE
IN ZDRAVSTVENO-HIGIENSKEGA REŽIMA SLOVENIJE
ODGOVOREN PRISTOP DO ZDRAVJA OTROK

ZBORNIK POVZETKOV

Terme Zreče
19.-20. november 2018

8. STROKOVNI POSVET ORGANIZATORJEV PREHRANE
IN ZDRAVSTVENO-HIGIENSKEGA REŽIMA SLOVENIJE
ODGOVOREN PRISTOP DO ZDRAVJA OTROK

Zbornik povzetkov

Uredniki:

Kornelija DAMIŠ, Mateja KOCJANČIČ, Aleš KRULEC, Ana REPŠE, Valentina ZGUBIČ

Organizatorja:

Inštitut za sanitarno inženirstvo, Skupnost vrtcev Slovenije

Organizacijski odbor:

Andrej OVCA, Nina RUPNIK, Sara TAJNIKAR

Založnik in nosilec avtorskih pravic:

Inštitut za sanitarno inženirstvo
Institute of Public and Environmental Health
Zaloška cesta 155, SI-1000 Ljubljana

Za založbo:

Aleš KRULEC, Sara TAJNIKAR

Leto izdaje:

2018

Število izvodov:

150

Jezik pisanja:

slovenski

CIP – Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.24-053.2(082)
628(082)

STROKOVNI posvet organizatorjev prehrane in zdravstveno-higienskega režima Slovenije (8 ; 2018 ; Zreče)
Odgovoren pristop do zdravja otrok : zbornik povzetkov / 8. strokovni posvet organizatorjev prehrane in
zdravstveno-higienskega režima Slovenije, Terme Zreče, 19.-20. november 2018 ; [uredniki - avtorji Aleš Krulec
... [et al.] ; organizator Inštitut za sanitarno inženirstvo]. - Ljubljana : Inštitut za sanitarno inženirstvo, 2018

ISBN 978-961-94556-1-6
1. Gl. stv. nasl. 2. Krulec, Aleš
298048000

ISBN 978-961-94556-1-6

KAZALO VSEBINE

Tomaž POREDOŠ MEDICINSKO PREDPISANE DIETE PRI PREDŠOLSКИH OTROCIH	4
Tina VESEL TAJNŠEK MEDICINSKO PREDPISANE DIETE PRI PREDŠOLSКИH OTROCIH – VIDIK ALERGOLOGA	6
Helena KUŠAR ORGANIZACIJA DIETNE PREHRANE ZA OTROKA S KOMBINACIJO ALERGIJ NA VEČ ŽIVIL IN Z EPIPENOM	7
Ana REPŠE ORGANIZACIJA DIETNE PREHRANE ZA OTROKA S FENILKETONURIJO	8
Zoran GRUBIČ POZITIVNA VLOGA MAŠČOB ZA ČLOVEKOV ORGANIZEM – FIZIOLOŠKI VIDIK	9
Darja ŠMIGOC SCHWEIGER VLOGA VITAMINA D V OTROŠKI PREHRANI IN VITAMINOV B S POUKAROM NA VITAMINU B12	10
Evgen BENEDIK PREHRANSKO PROGRAMIRANJE	11
Nina RUPNIK VPLIV DOLGOTRAJNEGA STRESA NA ORGANIZEM IN NJEGOVE POSLEDICE	12
Irena ROGELJ ČLOVEŠKI MIKROBIOM KOT ZAŠČITA ALI TVEGANJE ZA ZDRAVJE	14
Metka FILIPČ GENTOKSIČNE IN ANTIGENOTOKIČNE SNOVI V HRANI	15
Rok FINK UPORABA NARAVNIH ČISTIL ZA ČIŠČENJE POVRŠIN	16
Lucija KOLAR HORMONSKI MOTILCI V ČISTILIH IN ZDRAVILIH	17
Mojca JEVŠNIK HACCP ZA ODGOVORNE – NOVOSTI	18
Jana SVETIČIČ MARINKO , Tatjana FRELIH PREPREČEVANJE IN ODPRAVLJANJE UŠI IN PODANČIC	19
Mladen MARKOTA PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU	20
Petra TOPLIČANEC EVALVACIJA PROGRAMOV PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU V SLOVENSКИH VRTCIH	22
Brigita VODUŠEK NOVOSTI NA PODROČJU JAVNEGA NAROČANJA: ZELENO JAVNO NAROČANJE – ELEKTRONSKO JAVNO NAROČANJE	23
Katarina JEVŠJAK SPLETNA APLIKACIJA KATALOG ŽIVIL ZA JAVNO NAROČANJE	24

MEDICINSKO PREDPISANE DIETE PRI PREDŠOLSКИH OTROCIH

Tomaž **POREDOŠ**, univ. dipl. inž.

■ Ključne besede

prehrana, rast, zapleti, priporočila

Univerzitetni klinični center Ljubljana, Pediatrična klinika, Služba za dietoterapijo in bolniško prehrano, Bohoričeva 20, 1000 Ljubljana, Slovenija
tomaz.poredos@kclj.si

■ Povzetek

Medicinsko predpisana prehrana v vzgojno-varstvenih ustanovah obsega le majhen delež prehrane, ki jo imajo otroci. Je pa zelo pomembna za otroka, ki jo ima predpisano. Če je medicinsko predpisana prehrana ustrezno sestavljena, nudi otroku dovolj energije in hranil za njegovo rast. V primeru, da sestava ni optimalna, lahko pride do zaostanka v rasti ali celo do zaustavitve rasti, če je prehrana ne podpira. Od medicinsko predpisane prehrane je odvisno tudi kratkoročno in dolgoročno zdravje otroka. Pri nekaterih boleznih lahko neustrezna prehrana neposredno ogrozi otrokovo zdravje.

Med akutne živlensko nevarne zaplete sodijo anafilaksija pri alergiji na hrano, hipoglikemija pri sladkorni bolezni tipa 1, glikogenozi ter drugih metabolnih motnjah ter hiperamonemija pri metabolnih motnjah cikla sečnine (OTC). Anafilaksija je živlensko nevarna reakcija otroka z alergijo na hrano, ki lahko ob nepravočasnem ukrepanju (uporaba epipena) vodi do smrtnega izida. Podobno lahko tudi hipoglikemija, ki ni zaznana (oz. prepoznana), vodi do smrti, če se ne ukrepa pravočasno (glukozna tableta). Hiperamonemija sicer nastaja dlje časa, nastane pa pri prekomernem vnosu beljakovin (več kot je omejeno), lahko pa tudi pri stradanju teh bolnikov ali pri infekcijskih boleznih.

Med srednjeročne zaplete (ne neposredno živlensko nevarne) neustrezne prehrane spadajo poslabšanje atopijskega dermatitisa, kožne, poslabšanje atopije pri alergijah, poslabšanje funkcije prebavnega sistema pri gastroenteroloških boleznih, poslabšanje epilepsije pri nevroloških boleznih, pospešena ledvična odpoved pri nefroloških boleznih. Poleg tega se lahko zaradi trajno povišanega amonijaka v krvi in fenilalanina pri PKU lahko poslabša funkcija možganov.

Med dolgoročne zaplete sodijo nevropatija, nefropatija, ketoacidoza pri SB, kongitivna prizadetost pri bolnikih z metabolnimi boleznimi, kronično slabša prebava, absorpcija, zaostanki rasti, malabsorpcije, sekundarna maligna obolenja pri gastroenteroloških bolnikih ter prehitra potreba po dializi, višja smrtnost na dializi pri nefroloških bolnikih.

Pri bolnikih lahko s pravilno vodeno prehrano omilimo dolgoročne posledice ter jih prestavimo v odraslo dobo. Z diabetesom tipa 1 je mogoče brez zapletov živeti tudi do 70 let.

TOMAŽ POREDOŠ:
MEDICINSKO PREDPISANE DIETE PRI
PREDŠOLSКИH OTROCIH

Vsekakor si v uradni medicini želimo čim manj akutnih ter srednje-ročnih in dolgoročnih zapletov, saj le ti pomembno vplivajo na kvaliteto življenja bolnikov. Poleg tega pomenijo tudi finančno in medicinsko obremenitev zdravstvenega sistema. Pri bolnikih lahko s pravilno vodeno prehrano omilimo dolgoročne posledice ter jih prestavimo v odraslo dobo. Z diabetesom tipa 1 je mogoče brez zapletov živeti tudi do 70 let. To potrjujejo primeri ljudi, ki imajo že dlje časa to bolezen in jo uspešno kontrolirajo.

Pri otrocih z alergijo na več živil si želimo preprečevati tudi prehranske primanjkljaje, ki velikokrat na žalost vodijo do zaostankov v rasti, znižano mineralno kostno gostoto (osteopenijo in osteoporozo). V klinični praksi se srečujemo tudi s kronično podhranjenimi in prestrašenimi otroci, od katerih prenekateri razvijejo tudi motnje hranjenja. Žal je to pri nas še vedno prevečkrat prezrto s strani staršev, zdravnikov ter drugih strokovnih delavcev, ki so dnevno v kontaktu z njimi.

Za delujočo klinično pot je ključno dobro sodelovanje vseh ljudi, ki so vključeni v prehransko vodenje teh otrok. Idealno bi bilo sodelovanje na nacionalni ravni vse od zdravnika, ki diagnozo postavi, do dietetika, ki da staršem podrobna navodila, ter nato do osebe, ki v vzgojno-izobraževalnem zavodu skrbi za prehrano teh otrok. Idealno bi bilo tudi, da bi lahko strokovnjaki ustrezno izobrazili kuharsko osebje v vzgojnoizobraževalnih ustanovah.

Med uspehe letošnjega leta (2018) lahko uvrstimo poenotenje predpisovanje medicinsko predpisane prehrane, ki je bilo glede na trenutno stanje dejansko nujno. Zaradi pritiskov staršev so namreč izbrani zdravniki prepogosto podlegali njihovim zahtevam in predpisovali tudi medicinsko neutemeljene vrste prehrane. Zaradi tega je prišlo do prevelike obremenitve vzgojnoizobraževalnih ustanov, ki kljub vsemu trudu niso mogle zagotoviti vseh možnih načinov prehrane. Pogosto so pri tem izostali otroci z medicinsko predpisano prehrano, katerim prehrana pomeni ključ do zdravja in kontrole nad boleznijo.

MEDICINSKO PREDPISANE DIETE PRI PREDŠOLSКИH OTROCIH – VIDIK ALERGOLOGA

asist. Tina **VESEL TAJNŠEK**, dr. med., spec. pediater.

■ Ključne besede

alergija, dieta, hrana, vrtec


Univerzitetna pediatrična klinika v Ljubljani, Služba za alergologijo, klinično imunologijo, revmatologijo, Bohoričeva 20, 1000 Ljubljana, Slovenija
tina.vesel.kclj.si

■ Povzetek

Približno 5% otrok ima alergijo za hrano. Osnova zdravljenja alergije na hrano je izključitev za otroka alergene živila oziroma živil. Dieta se predpiše na podlagi klinične slike in opravljenih preiskav, kot so kožni vbodni testi (KVT), specifični IgE (sIgE) in provokacijski testi s hrano. Klinična slika alergij na hrano je raznolika in zajema koprivnico, anafilaksijo, poslabšanje atopijskega dermatitisa, bolečine v trebuhu, bruhanje, drisko. Otroci z znano nevarnostjo za anafilaksijo imajo pri sebi samoinjektorje adrenalina za namen prve pomoči.

V želji poenotenja klinične poti predpisa medicinsko indiciranih diet za vrtce smo pediatri in dietetiki v sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, Ministrstvom za zdravje, Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport uskladili dokument Predpis medicinsko indicirane diete. Dostopen je tudi na <https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/obvestila/2018/08/30/priporo%C4%8Dila-za-medicinsko-indicirane-diete>. Vrtci namreč trenutno poročajo o številnih željah po dietah, ob čemer pa se je nato težje osredotočiti na pripravo diet, ki jih otroci resnično potrebujejo.

Vzorec alergij na hrano pri otroku se lahko s časom spreminja. Ne priporočamo vzpostavitve diete pri otroku in mladostniku znotraj ponujenih širših, obstoječih diet. »Hipophistaminska dieta« je v praksi prevečkrat uporabljena in je v večini primerov nepotrebna. Tudi dejanske alergije na barvila, konzervanse in aditive so v praksi težko dokazljive in so zelo redke. Ob skrbi nad otrokom z alergijo na hrano je priporočeno je izvajanje preventivnih ukrepov na več nivojih, vključno da otroci naj si ne izmenjujejo oz. delijo hrane. V vrtcu se spodbuja pogovor o mestu oz. pomembnosti diete tako med zaposlenimi, med vrstniki otroka in na roditeljskih sestankih zaradi večje uspešnosti zagotavljanja diete in preprečitve zapostavljanja otrok z dieto.



ORGANIZACIJA DIETNE PREHRANE ZA OTROKA S KOMBINACIJO ALERGIJ NA VEČ ŽIVIL IN Z EPIPENOM

Helena **KUŠAR**, dipl. san. inž.

■ Povzetek

Vključitev otroka v sistem predšolske vzgoje s kombinacijo alergij na več živil in Epipenom (samoinjektor adrenalina), zahteva mnogo organizacijskih, prostorskih in časovnih prilagoditev. V primerih, ko je možna najhujša oblika alergijske reakcije, ki lahko ob nepravilnemu ravnanju privede celo do smrti, je smiselna oziroma zaradi izvajanja rednega programa nujna dodatna pomoč.

Izvajanje prilagoditev ter dodatne pomoči poteka v oddelku vzporedno z rednim programom s ciljem, da se prepreči vnos in kontakt z alergeni. Preprečevanje vnosa in stikov z alergeni ter s tem zagotovitev ustrezno varnega okolja, je ključni sestavni del zdravljenja alergij. Celotna izvedba dietnih obrokov v kuhinji ter vzdrževanje izredno postreznega higienskega režima v oddelku, zahteva natančna navodila, dosledno izvajanje, zaradi kompleksnosti pa tudi daljši čas za izvedbo od siceršnje rutine. Zelo pomembno je timsko in strokovno sodelovanje vseh, ki so vpeti v proces organizacije in izvedbe vzgojno izobraževalnega programa, prehrane, čiščenja in vzdrževanja. Vloga svetovalne delavke je poudarjena v smislu psihološke podpore in vodenja dokumentacije, na strani organizatorja prehrane in zdravstveno higienskega režima pa je strokovna podpora, nadzor ter priprava navodil.

Vloga osebe, ki je zadolžena za dodatno pomoč oziroma spremljevalec, se v sodelovanju s strokovnima delavkama oddelka, izrazi tudi skozi pravice otroka, da je lahko vključen v vzgojno izobraževalni proces, v varnem in zdravem okolju. Prilagojeno je njegovemu zdravstvenemu stanju in zaradi svoje bolezni ni stigmatiziran ter enako sodeluje v izobraževalnih in rekreativnih aktivnostih kot njegovi vrstniki. Prav tako mu je zagotovljen dostop do zdravil in ukrepov, ki zdravijo simptome bolezni, in ljudi, ki so večji ukrepanja in zdravljenja akutnih alergijskih reakcij.

■ Ključne besede

alergen, prilagoditev, varno okolje

Vrtec Viški Gaj, Reška
ulica 31, 1000 Ljubljana,
Slovenija

helena.kusar@viskigaj.si

ORGANIZACIJA DIETNE PREHRANE ZA OTROKA S FENILKETONURIJO

Ana **REPŠE**, univ. dipl. inž. živ. tehnol.

■ Ključne besede

dietna prehrana,
fenilketonurija, otrok s
PKU, fenilalanin

■ Povzetek

Vrtci se za otroke trudimo ustvarjati varno, zdravo in spodbudno okolje. Vsak otrok se uči v aktivni povezavi s svojim socialnim in fizičnim okoljem, v interakciji z vrstniki in odraslimi, zato ustvarjamo možnosti za različne dejavnosti in tako prispevamo k njihovemu telesnemu in duševnemu razvoju. Hrana je pomemben dejavnik za vsakega otroka, od tistega, ki lahko uživa v vsaki hrani in do tistega, ki ima to možnost omejeno z dieto.

Medicina je tako napredovala, da nam omogoča zgodnjo prepoznavo in zdravljenje nekaterih prirojelih presnovnih bolezni. Med njimi jih je nekaj, ki se zdravijo z dietno prehrano, ki temelji na znižanem vnosu beljakovin. Med genetsko prirojene presnovne bolezni spada tudi fenilketonurija. Fenilketonurija ali PKU je podedovana motnja presnove beljakovin. Vsem novorojenčkom se v prvem tednu starosti odvzame kri in se jo testira, da se ugotovi ali ima otrok fenilketonurijo (PKU). Otroku s fenilketonurijo jetra ne proizvajajo dovolj encimov, ki bi presnavljali ali razgrajevali aminokislino fenilalanin (Phe). Prehrana otroka s PKU zahteva načrtovan omejen vnos fenilalanina in s tem vrste in količine beljakovinskih živil in je ne moremo voditi uravnoteženo brez posebnih dodatkov že industrijsko pripravljenih proizvodov, kot so nizko beljakovinski izdelki iz žit, mlečni izdelki, itd. Na podoben način kot se vodi otroke s fenilketonurijo, se vodi tudi otroke, ki imajo omejen vnos drugih aminokislin kot so omejitve tirozina pri tirozinemiji, lizina pri piridoksinsko odzivni epilepsiji, in drugih presnovnih bolezni. Vsi otroci potrebujejo določeno količino aminokislina fenilalanina za normalno rast, saj se večina »neuporabljene« aminokislina fenilalanina pretvori v drugo aminokislino, ki jo nato organizem porabi za svoje delovanje. Ker otrok s PKU nima zadosti encima, ki bi razgradil presežno Phe, se ta nakopiči v telesu. Presežena Phe lahko prepreči normalen razvoj možganov, kar ima za posledico fizično in umsko zaostalost. Zelo pomembno je, da je otrok pod strogo dieto v času razvoja možganov in to je od novorojenčka in tja do 18 leta otrokove starosti. Nekatera živila in napitki ne vsebujejo beljakovin in Phe, zato jih otroci s PKU lahko pojedjo kot si le želijo. Uspešna dieta je dosežena, ko otrok dnevno dobi s hrano toliko fenilalanina, da zadosti osnovne potrebe organizma in hkrati ne preseže količine, ki bi dvignila nivo fenilalanina nad vrednost 0,35 mmol/l (350 μ mol/l). Otrokom se kontrolira fenilalanin v krvi, na podlagi te vrednosti se načrtuje njegova dieta.

Vrtec Pod Gradom,
Praprotnikova 2,
1000 Ljubljana,
Slovenija
ana.repse@guest.arnes.si

POZITIVNA VLOGA MAŠČOB ZA ČLOVEKOV ORGANIZEM – FIZIOLOŠKI VIDIK

prof. dr. Zoran **GRUBIČ**, dr. med. in univ. dipl. kem.

■ Povzetek

Maščobe imajo v človeškem organizmu več pomembnih vlog. So najpomembnejše skladišče energijskih zalog, so del zgradbe organizma (n.pr. celične membrane imajo obliko lipidnega dvosloja) še posebej maščobe, ki imajo steroidno (npr. glukokortikoidi, mineralokortikoidi in spolni hormoni) ali pa eikozanoidno molekularno strukturo pa opravljajo tudi naloge signaliziranja v raznih procesih v organizmu. Za opravljanje vsega naštetega pa so potrebni fiziološki mehanizmi, ki uravnavajo vnos, presnovo in razporejanje maščobnih molekul po posameznih delih organizma. Ti mehanizmi delujejo po načelih, ki odsevajo evolucijski razvoj človeškega organizma v smislu prilagajanja na okolje. Ker so bili v času razvoja človeškega organizma prisotna tudi daljša obdobja pomanjkanja ali nedostopnosti kaloričnih virov, delujejo presnovni mehanizmi tako, da v obdobju viškov kalorij ob obrokih le te skladiščijo, med obroki pa ta skladišča porabljajo, pri urejanju teh procesov pa ima glavno vlogo hormonsko signaliziranje. Ker je hrana po svoji sestavi precej raznolika, imamo v človeškem organizmu presnovne poti, ki zaužite snovi predelajo v nekaj osnovnih molekul, ki jih je nato možno procesirati po skupnih poteh kar je za organizem energetsko bolj učinkovito. Poseben problem pri procesiranju maščob predstavlja njihova slaba topnost v vodnih raztopinah kamor sodi tudi kri, ki je sicer glavno transportno sredstvo v človeškem organizmu. Kot rešitev tega problema se je izoblikoval transport maščob v obliki lipoproteinov, torej delcev, kjer je maščobna sredica ovita v amfifilni plašč, ki ga sestavljajo fosfolipidi in apoproteini. Glede na svojo sestavo se ti lipoproteinski delci razlikujejo in imajo tudi različne vloge pri usmerjanju posameznih oblik maščob v organizmu. Del potrebnih maščob je človeški organizem sposoben sintetizirati iz drugih, nemaščobnih komponent, za del maščob pa takih poti ni (gre za esencialne maščobne kisline) in jih je zato treba vnesti s hrano.

■ Ključne besede

presnovni mehanizmi, presnovni hormoni, lipoproteini, esencialne maščobne kisline

Inštitut za patološko fiziologijo, Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Zaloška 4, 1000 Ljubljana, Slovenija

zoran.grubic@mf.uni-lj.si

VLOGA VITAMINA D V OTROŠKI PREHRANI IN VITAMINOV B S Poudarkom NA VITAMINU B12

asist. dr. Darja ŠMIGOC SCHWEIGER, dr. med.

■ Ključne besede

esencialne snovi,
vodotopni vitamini,
vitamini skupine B,
vitamin D

Univerzitetni klinični
center Ljubljana,
Pediatrična klinika,
Klinični oddelek za
endokrinologijo, diabetes
in bolezni presnove
Bohoričeva 20,
1000 Ljubljana,
Slovenija
darja.smigoc@kclj.si

■ Povzetek

Vitamini so esencialne snovi, ki v telesu sodelujejo pri številnih procesih, naše telo pa jih večinoma ne more sintetizirati samo, zato jih moramo zaužiti s hrano. Potreba po vitaminih se pri otrocih s starostjo spreminja, prav tako so drugačne potrebe pri starostnikih, nosečnicah in pri različnih skupinah ljudi s kroničnimi boleznimi. Vitamini skupine B so vodotopni vitamini, kamor prištevamo tiamin (vitamin B1), riboflavin (vitamin B2), niacin (vitamin B3), pantotensko kislino (vitamin B5), piridoksin (vitamin B6), biotin (vitamin B7), folno kislino (vitamin B9) in kobalamin (vitamin B12). To skupino vitaminov večkrat poimenujemo s skupno besedo B-kompleks. Vsak izmed vitaminov skupine B ima svojevrstno zgradbo in specifično vlogo v človeškem telesu. Vitamin B12 omogoča procese potrebne za delitev celic. Primeren vnos vitaminov skupine B zagotovimo s pravilno in raznoliko prehrano. V kolikor to ni mogoče ali pa so potrebe po vitaminih večje, zagotovimo zadosten vnos v obliki prehranskih dodatkov. V nevarnosti za pomanjkanje vitamina B12 so vegansko hranjeni otroci in dojeni dojenčki mater, ki se že več let prehranjujejo vegansko.

V primerjavi z ostalimi vitamini je vitamin D nekaj posebnega, saj nastane v koži ob izpostavljenosti sončnim žarkom. To je tudi poglaviti vir vitamina D, saj je naravnih virov vitamina D v hrani malo. Vitamin D je poglaviti hormon, ki regulira metabolizem kalcija in fosfata. Čedalje več je dokazov, da njegovo delovanje ni omejeno le na kosti in mišice, pač pa vpliva na številne druge procese v našem telesu. Ker so za pojav rahitisa zaradi pomanjkanja vitamina D zlasti ogroženi dojenčki, začnemo vitamin D dodajati novorojenčkom že teden dni po rojstvu. Zaradi pogostega pomanjkanja vitamina D ob vse manjši izpostavljenosti sončnim žarkom in omejenih virov vitamina D v vsakodnevni prehrani Delovna skupina za nutricionistko in Razširjen strokovni kolegij za pediatrijo priporočata dodajanje vitamina D vsem otrokom in mladostnikom vsaj do 18. leta.

PREHRANSKO PROGRAMIRANJE

doc. dr. Evgen **BENEDIK**, univ. dipl. inž. živ. tehnol.

■ Povzetek

Zdrava prehrana in zdrav življenjski slog v času pred nosečnostjo tako za žensko kot moškega, med nosečnostjo in dojenjem ter v času prvih dveh let otrokovega življenja sta pomembna dejavnika za doseganje optimalnega zdravja otroka skozi celo življenje (zmanjšanje tveganja za razvoj prekomerne telesne mase, diabetesa, alergij, povišanega krvnega tlaka, bolezni srca in ožilja ter presnovnih bolezni), ne samo v rani mladosti ampak seže njen vpliv tudi v odraslo dobo, kar imenujemo presnovno oziroma prehransko programiranje (angl. metabolic programming) ali presnovni vtis (angl. metabolic imprinting).

V času pred in med nosečnostjo ter dojenjem se povečajo potrebe po hranilih kot tudi energiji, zato bi ženske v teh obdobjih morale v svojo prehrano vključiti predvsem čim več živil, ki so hranilno bogata.

Pestra in uravnotežena prehrana ter redni obroki noseče in doječe matere so, poleg zadostnega vnosa tekočine, izrednega pomena za zdravje matere in njenega otroka. S tega vidika so v letu 2007 izšla poenotena priporočila Evropske komisije in Mednarodnega društva za proučevanje maščobnih kislin in maščob, ki svetujejo, da se že v času nosečnosti, najbolje pa v prvem trimesečju, preverijo morebitne neustreznosti v prehrani. Oceno tveganja bi lahko izvedel osebni zdravnik ali ginekolog. Nosečnicam, pri katerih bi ugotovili odstopanja od priporočil, naj bi zagotovili individualno prehransko svetovanje pri dietetiku.

Humano mleko (HM) zdravih in dobro prehranih mater je najustreznejša hrana in zaščita za dojenčke, saj je kompleksna mešanica hranil, rastnih faktorjev, hormonov ter bioaktivnih in drugih zaščitnih snovi. Hranjenje dojenčka s HM se priporoča vsaj do dopolnjenega drugega leta starosti, nato pa, dokler želita doječa mati in otrok. Izključno dojenje v prvih šestih mesecih življenja zagotovi vse dojenčkove potrebe za optimalno rast, razvoj in zdravje.

■ Ključne besede

prehransko programiranje, prvih 1000 dni, prehranski vnos, priporočila

Univerzitetni klinični center Ljubljana, Pediatrična klinika, Bohoričeva 20, 1000 Ljubljana, Slovenija
evgen.benedik@kclj.si

VPLIV DOLGOTRAJNEGA STRESA NA ORGANIZEM IN NJEGOVE POSLEDICE

Nina **RUPNIK**, dipl. san. inž.

■ Ključne besede

zdrav življenjski slog, misli, stres, živčevje, simpatikus, parasimpatikus

Inštitut za sanitarno inženirstvo, Zaloška cesta 155, 1000 Ljubljana, Slovenija
nina@institut-isi.si

■ Povzetek

Zdrav življenjski slog predstavlja temeljno podlago za doseganje optimalnega zdravja posameznika. Najvišjo komponento zdravega življenjskega sloga predstavljajo misli, ki v telesu povzročajo odzive, ki jih z drugimi besedami poimenujemo stres.

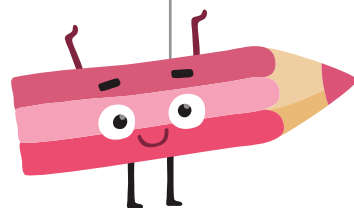
Stres je v današnjem času postal del vsakdanjika sodobnega človeka. Predstavlja stanje organizma, kjer se pod vplivom stresorjev, poruši človekovo notranje ravnovesje. Stres sam po sebi ni škodljiv, za učinkovito in ustvarjalno delo je nujno potreben, saj prispeva k našem razvoju, predvsem v obliki učenja in prilagajanja okolju. Vendar pa enaki mehanizmi, ki pri soočenju s hipno nevarnostjo pomenijo preživetje, pri stalni in dolgotrajni izpostavljenosti vodijo v različne fizično merljive simptome in kasneje lahko v bolezni.

Za zagotavljanje ravnotežja t.i. *homeostaze*, skrbi živčni sistem. Ločimo somatsko in vegetativno živčevje, ki ureja življenjske funkcije. Nadalje ga razdelimo na simpatikus in parasimpatikus, ki imata v telesu antagonistično funkcijo delovanja. Simpatikus pripravlja telo na odziv v »beg ali boj situaciji« in povzroči takojšnjo pospešitev vitalnih funkcij telesa, ki mu omogočijo preživetje. Delovanje parasimpatikusa je povezano s procesi, ki organizmu omogočajo dolgoročno preživetje – počitek, regeneracijo, pridobivanje energije. Vsakdanje dogajanje v življenju posameznika in njegova t.i. frustracijska toleranca (sposobnost soočanja s stresom) odločata kakšen vpliv bo imelo življenje na človeka. Ko je naše telo v pripravljenosti na »beg ali boj« situacijo, se vsi procesi regeneracije, kvalitetnega prebavljanja in presnavljanja v telesu, ki bi drugače ob homeostazi potekali normalno, zmanjšajo. V tako situacijo nas lahko spravijo že vsakodnevne stvari. Nizka frustracijska toleranca in pesimistična miselna naravnost povzročata večji stresni odziv na situacije in večje negativne posledice, izražene najprej kot simptomi psihosomatskega izvora, kasneje pa lahko kot bolezenska stanja.

Stres je v današnjem času postal del vsakdanjika sodobnega človeka. Predstavlja stanje organizma, kjer se pod vplivom stresorjev, poruši človekovo notranje ravnovesje. Stres sam po sebi ni škodljiv, za učinkovito in ustvarjalno delo je nujno potreben, saj prispeva k našem razvoju, predvsem v obliki učenja in prilagajanja okolju.

Kot posledico neuspešnega obvladovanja stresnih situacij, ljudje iščejo lažšanje v drugih, za zdravje škodljivih vedenjih, kot so nezdravo prehranjevanje, prekomerno pitje alkohola, kajenje, poseganje po nedovoljenih substancah, zmanjšanje ali pretirano povečanje telesne dejavnosti. Negativnim učinkom stresa se tako pridružijo še negativni vplivi posledic nezdravega življenjskega sloga, ki sinergistično lahko hitreje privedejo do poslabšanja zdravja in pojava kroničnih nenalezljivih bolezni.

NINA RUPNIK:
VPLIV DOLGOTRAJNEGA STRESA NA
ORGANIZEM IN NJEGOVE POSLEDICE



ČLOVEŠKI MIKROBIOM KOT ZAŠČITA ALI TVEGANJE ZA ZDRAVJE

prof. dr. Irena **ROGELJ**, univ. dipl. inž. živil. tehnol.

■ Ključne besede

mikrobiom, mikrobiota, mehanizmi delovanja, zdravje

Univerza v Ljubljani,
Biotehniška fakulteta,
Oddelek za zootehniko,
Groblje 3, 1230
Domžale, Slovenija
irena.rogelj@bf.uni-lj.si

■ Povzetek

Proučevanje človeškega mikrobioma in njegovega vpliva na naše zdravje, je eden večjih raziskovalnih izzivov 21. stoletja, saj neposredno ali posredno vpliva na delovanje vseh naših organov, vključno z živčevjem in možgani. Številne zagonetke, s katerimi se srečujemo na področju medicine in prehrane so v veliki meri posledica neupoštevanja našega mikrobioma, ki ga vse pogosteje obravnavamo kot enega naših organov. Evolucija in spremembe življenjskega sloga, povezane s kmetijsko in industrijsko revolucijo, so prispevale k znatnemu napredku medicine in daljši življenjski dobi človeka, hkrati pa tudi k močno spremenjenim ekološkim razmeram in bolezenskim vzorcem populacije. Zanimivo je, da povečana incidenca mnogih sodobnih bolezni, od vnetnih črevesnih bolezni do sistemskih bolezni, kot je metabolni sindrom, sovpada s spremembami prehranskih navad v preteklosti, le te pa s spremembami strukture in funkcionalnosti človeškega črevesnega mikrobioma. **Raziskave so bile vrsto let usmerjene predvsem v proučevanje sestave črevesne mikrobiote in njenih učinkov v prebavnem traktu.** Odkrivanje povezav, oziroma osi »črevo-možgani« in »črevo-možgani-koža« pa je odprlo povsem nove razsežnosti raziskav. Proučevanju osnovnih mehanizmov, kot so protimikrobno delovanje, kompetitivno izključevanje, imunomodulacija ter krepitev in ohranjanje funkcionalnosti črevesne epitelne bariere, so se priključile študije delovanja mikrobiote na črevesni, vegetativni in centralni živčni sistem. Čeprav je črevesni mikrobiom največji, pa so za zdravje človeka pomembne tudi mikrobne združbe drugih področij telesa. Sodobne raziskave človeškega mikrobioma so zato usmerjene tudi v proučevanje mikrobioma ustne votline, dihalnega in urogenitalnega trakta, nožnice in kože. Tako so na primer dokazali, da so neravnovesja v mikrobioti kože povezana z različnimi kožnimi težavami kot sta atopični dermatitis in akne. V predavanju bo prikazanih nekaj zanimivih povezav med mikrobiomom in zdravjem človeka.



GENTOKSIČNE IN ANTIGENOTOKIČNE SNOVI V HRANI

prof. dr. Metka **FILIPIC**

■ Povzetek

Prisotnost genotoksičnih snovi v našem okolju vzbuja zaskrbljenost, ker povzročajo poškodbe genetskega materiala, ki vodijo do mutacij. Zaradi tega izpostavljenost ljudi genotoksičnim snovem povečuje tveganje za nastanek raka, nekaterih degenerativnih bolezni, kot tudi dednih bolezni. Epidemiološke raziskave kažejo, da ima pri pojavljanju raka prehrana pomembno vlogo, ki pa je zelo kompleksna. V hrani so prisotne genotoksične snovi, ki povzročajo nastanek rak ter sestavine, ki pospešujejo njegov razvoj. Genotoksične snovi, ki se pojavljajo v hrani so lahko naravnega izvora (npr. mikotoksini), aditivi (npr. nekatera barvila), ostanki onesnažil iz okolja (npr. kovine, pesticidi...) ter snovi, ki nastajajo pri toplotni obdelavi in tehnoloških postopkih. Med slednjimi so najpomembnejši heterociklični amini, N-nitrozamini in poliaromatski ogljikovodiki, katerim so ljudje v vsakdanjem življenju ne moremo izogniti. Nekatera živila, predvsem sadje in zelenjava pa vsebujejo snovi, za katere je bilo ugotovljeno, da delujejo antigenotoksično. To so mikrohranila (vitamini, minerali), ki so neobhodno potrebna za ohranjanje genomske stabilnosti ter številne neprehranske sestavine (flavonoidi, fenoli, indoli, fitosteroli, glukozinolati itd), ki prek različnih mehanizmov delovanja preprečujejo nastanek mutacij in potencialno zavirajo razvoj raka in degenerativnih bolezni. Z uživanjem kakovostne, raznovrstne in uravnotežene hrane se tveganja za nastanek raka in drugih degenerativnih bolezni zmanjšajo, kar potrjujejo tudi epidemiološke raziskave.

■ Ključne besede

sestavine hrane,
mutageni, antimutageni,
rak, bolezni, zaščita

Nacionalni inštitut za
biologijo, Oddelek za
genetsko toksikologijo in
biologijo raka, Večna pot
111, 1000 Ljubljana,
Slovenija
metka.filipic@nib.si

UPORABA NARAVNIH ČISTIL ZA ČIŠČENJE POVRŠIN

doc. dr. Rok **FINK**, dipl. san. inž.

■ Ključne besede

naravna čistila, higiena površin, mikroorganizmi

■ Povzetek

Higiena površin igra pomembno vlogo pri nadzoru širjenja mikroorganizmov, saj je znano, da se mikroorganizmi oprimejo površine in v idealnih razmerah tvorijo biofilme. Mikroorganizmi, ki živijo v biofilmih imajo večje možnosti za preživetje, širjenje v nove niše in prenos genov za odpornost na protimikrobne snovi. Za obvladovanje tega problema uporabljamo kemikalije na osnovi klora, kislin in drugih spojin, ki učinkovito odstranijo biofilme s površin. Vendar pa pri takšnih postopkih čiščenja ostajajo na površinah ostanki čistil, ki imajo negativne vplive na zdravje ljudi in okolje. Obvladovanje bakterijske odpornosti na protimikrobna sredstva v prvi vrsti zahteva od nas, da omejimo uporabo protimikrobnih snovi v ne-kliničnem okolju, kjer lahko vzdržujemo primerno raven mikrobne populacije brez uporabe protimikrobnih snovi ali s snovmi, ki imajo nespecifično delovanje in tako ne povzročajo odpornosti. Zato velik potencial predstavljajo naravna čistilna in protimikrobna sredstva na osnovi biopolimerov, ekstraktov rastlin, naravnih površinsko aktivnih snovi in kislin naravnega izvora, ki imajo širok spekter delovanja, veliko učinkovitost, nizko stopnjo odpornosti, obenem pa so tudi okoljsko in zdravstveno sprejemljivi. Zagotavljanje higiene površin mora temeljiti na uporabi čistilnih sredstev, ki imajo največji možni učinek odstranjevanja mikroorganizmov, najmanjši možni potencial bakterijske odpornosti in najmanjši možni vpliv na zdravje uporabnika.

Univerza v Ljubljani,
Zdravstvena fakulteta,
Zdravstvena pot 5,
1000 Ljubljana,
Slovenija
rok.fink@zf.uni-lj.si



HORMONSKI MOTILCI V ČISTILIH IN ZDRAVILIH

dr. Lucija **KOLAR**, dr. vet. med.

■ Povzetek

V sodobnem svetu se človek dnevno srečuje z različnimi kemičnimi snovmi. V mednarodnem programu o kemijski varnosti (IPCS) so hormonski motilci (HM) definirani kot snov ali zmes, ki moti delovanje endokrinega sistema in posledično povzroči škodljiv učinek na zdravje neokrnjenega organizma, ali njegovih potomcev oziroma njegovih nadaljnjih potomcev (WHO, 2002). Torej poenostavljeno – so snovi oziroma kemikalije, ki vplivajo na normalno delovanje hormonov. Izraz hormonski motilec je sorazmerno mlad in ga je v znanstveno literaturo uvedla dr. Theo Colborn, leta 1996, ki je zaradi svojih odkritij organizirala prvo znanstveno srečanje posvečeno odkritju različnih kemijskih snovi, katerim je skupno to, da učinkujejo na hormonski sistem različnih organizmov v zelo nizkih količinah in predstavljajo dolgotrajno nevarnost zlasti za otroke že v fazi nosečnosti. Pomembno je poudariti, da HM lahko prizadanejo številne signalne sisteme, ki nadzirajo telesne funkcije in razvoj. Učinki HM so tako lahko posredni ali neposredni, dolgotrajni ali z zamikom. HM oziroma domnevne HM je Nollet (2011) klasificiral v 11 skupin: pesticidi, halogenirani aromatski ogljikovodiki, polibromirani difenilni etri, alkilfenoli, kovine, ftalati, naravni hormoni, fitoestrogeni, zdravila, fenili in aromatski ogljikovodiki. V prispevku bomo podrobneje predstavili skupino alkil fenolov, ftalatov (ti se nahajajo v čistilih) in zdravil. Ravno farmacevtske učinkovine so zelo problematične zlasti z vidika biološkega učinka in pogostokrat prezrte kot potencialni onesnaževalci tudi v obliki metabolitov, ki se izločajo iz telesa živali ali človeka. Kako dobro se Slovenci zavedamo problematike, pa bomo prikazali z anketo, ki smo jo izvedli v letu 2016. Z ozaveščanjem lahko naredimo največ, da izboljšamo poznavanje HM, zlasti kateri so in kako delujejo.

■ Ključne besede

hormonski motilci,
čistila, zdravila,
ozaveščanje

Complementarium,
Inštitut za raziskave
narave in razvoj okoljskih
tehnologij, Lopata 60,
3000 Celje, Slovenija
lucija@complementarium.si

HACCP ZA ODGOVORNE – NOVOSTI

doc. dr. Mojca **JEVŠNIK**, dipl. san. inž.

■ Ključne besede

varnost živil, HACCP, odgovorne osebe, usposabljanje, novosti

■ Povzetek

HACCP sistem (Hazard Analysis and Critical Control Point System) je preventivni sistem, ki omogoča identifikacijo oziroma prepoznavanje, oceno, ukrepanje in nadzor nad morebitno prisotnimi dejavniki tveganj v živilih, ki lahko ogrožajo zdravje ljudi. V prispevku so predstavljena aktualna tveganja na vseh stopnjah živilsko-prehransko-oskrbovalne verige in novosti na področju zagotavljanja varnih živil za nosilce živilske dejavnosti. Izpostavljene so ugotovljene pomanjkljivosti pri razumevanju in obvladovanju tveganj, prenesenih z živil, ki potrjujejo, da zaposleni pri delu z živil ne prepoznajo in ne obvladujejo vseh dejavnikov tveganj. Interaktivna komunikacija, dobri medsebojni odnosi, nadziran sistemski pristop, obvladovane dobre prakse in izvajanje ciljnih usposabljanj o higieni živil, so bistvenega pomena pri zagotavljanju varnih živil. Raziskave potrjujejo, da imata največji faktor vpliva na učinkovitost sistema HACCP oviri nezadostno usposabljanje zaposlenih in človeški viri. Na vseh analiziranih stopnjah verige so ugotovljene pomanjkljivosti pri razumevanju in obvladovanju mikrobioloških tveganj. Med elementi, ki vplivajo na učinkovitost sistema HACCP so ugotovljeni dejavniki, ki pomembno vplivajo na vedenje zaposlenih pri delu z živil in so povezani z organizacijsko klimo v podjetju, stopnjo zadovoljstva z delom, delovnimi pogoji ter z medosebnimi odnosi na delovnem mestu. Zaposleni pri delu z živil dela vedno ne izvajajo po zahtevah dobrih praks, kar nakazuje potrebo po reorganizaciji sedanjega načina usposabljanja in opozarja na pomanjkanje usposobljenih in kompetentnih strokovnjakov na obravnavanem področju. Na področju živilstva je potreben učinkovitejši sistem primarnega in vseživljenjskega izobraževanja o higieni živil.

Univerza v Ljubljani,
Zdravstvena fakulteta,
Zdravstvena pot 5,
1000 Ljubljana,
Slovenija

mojca.jevsnik@zf.uni-lj.si

PREPREČEVANJE IN ODPRAVLJANJE UŠI IN PODANČIC

Jana **SVETIČIČ MARINKO**¹, dr. med., Tatjana **FRELIH**², dr. med.

■ Povzetek

Ušivost ni pokazatelj slabe higiene. Uši se ne hranijo z umazanijo, ampak sesajo kri. Najpogostejše so naglavne uši, ki se hranijo zgolj na lasišču človeka in ne prenašajo bolezni. Okužimo se predvsem s tesnimi stiki: glava z glavo, na kateri so uši in redkeje prek glavnikov, pokrival ali posteljnine. Pri preprečevanju in odpravljanju uši imajo ključno vlogo starši. Priporoča se tedensko pregledovanje lasišča, posebno pri otrocih, ki obiskujejo vrtec ali šolo. Vsakodnevno pregledovanje je smiselno, ko ugotovimo uši pri družinskem članu ali dobimo obvestilo, da so se pojavile uši v kolektivu. Pri odkrivanju uši si pomagamo tudi s prečesavanjem z gostim glavnikom. Pri osebah, pri katerih najdemo uši, uporabimo preparate za razuševanje. Nujno je dosledno upoštevanje navodil proizvajalca, ponovitev postopka in uporaba učinkovitih sredstev za razuševanje. Upoštevamo tudi navodila higiene bivalnega okolja.

Okužbe s podančico (*Enterobius vermicularis*) v Sloveniji zbiramo v prijavnem sistemu v skladu z Zakonom o nalezljivih boleznih. V zadnjih desetih letih opažamo porast prijav enterobioze. Okužba se širi z zaužitjem jajčec neposredno ali posredno. Okužbo dokažemo laboratorijsko, z mikroskopsko preiskavo jajčec v perianalnem odtisu na celofanskem traku. Odrasle podančice lahko vidimo v okolici zadnjika s prostim očesom. Preprečevanje okužb je težavno. Širjenje okužb preprečujemo z doslednim izvajanjem osebne higiene, s poostrenim izvajanjem splošne higiene v bivalnem okolju ter z zdravljenjem zbolelih.

■ Ključne besede

uši, podančice, priporočila, preprečevanje, odpravljanje

¹ Nacionalni inštitut za javno zdravje, OE Ljubljana, Zaloška 29, 1000 Ljubljana, Slovenija

jana.sveticic-marinko@nijz.si

² Nacionalni inštitut za javno zdravje, CNB, Zaloška cesta 29, 1000 Ljubljana, Slovenija

tatjana.frelih@nijz.si

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

mag. Mladen **MARKOTA**, dr. med.

■ Ključne besede

psihosocialni dejavniki tveganja, promocija zdravja na delovnem mestu, poslovna strategija

Inšpektorat RS za delo,
promocija zdravja na
delovnem mestu
mladen.markota@gov.si

■ Povzetek

Delovanje inšpektorata Republike Slovenije za delo se navezuje na vse značilnosti dela: na pravni odnos med delodajalcem in delavcem in na široko področje zagotavljanja varnosti in zdravja pri delu. Na vseh področjih, tako na formalno-pravnem urejanju delovnih razmerij in tudi na področju zdravja in varnosti pri delu prihaja do odpiranja vedno novih vsebin, ki terjajo od delodajalca in delavce stalno dograjevanje znanja in izjemno fleksibilnost pri opravljanju dela. Eden od pomembnejših premikov v ciljih in vsebini dela je bil v zadnjem času povzročen s preusmeritvijo pozornosti in aktivnosti strokovnih sodelavcev iz klasičnih obremenitev in škodljivosti na delovnem mestu na novo področje – to je področje psihosocialnih dejavnikov tveganja na delovnem mestu. Uvaja se promocija zdravja na delovnem mestu, kot nov programski pristop k reševanju celokupne problematike.

Delodajalec mora sprejeti ukrepe na področju promocije zdravja. Mora načrtovati, izvajati in spremljati ta proces. Izvajalec promocije zdravja na delovnem mestu je delodajalec. V tem procesu uporablja znanje in nasvete drugih subjektov – izvajalca medicine dela, strokovnega sodelavca, inšpektorja za delo, lokalnega zavoda za zdravstveno varstvo itd.

Inšpektorat Republike Slovenije za delo meni, da morajo biti ukrepi na področju promocije zdravja enostavni in sledljivi. Morajo zajemati skupna prizadevanja delodajalca in delavcev za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu. Zaželeno je, da delodajalec ukrepe promocije zdravja opredeli v programu promocije zdravja. Aktivnosti na področju promocije zdravja bo najboljše opredelil na osnovi analize vseh dejavnikov tveganja v vašem delovnem okolju (analiza bolniškega staleža, analiza nezgod pri delu, anketa o zadovoljstvu zaposlenih itd.). V tem smislu analiza stanja predstavlja prvo – inicialno fazo in dobro osnovo za pripravo ukrepov na področju promocije zdravja na delovnem mestu. V drugi fazi – fazi realizacije

Promocija zdravja na delovnem mestu je strategija, usmerjena ne le v preprečevanje nastanka bolezni, povezanih z delom, nezgod pri delu, poklicnih bolezni itd.; ampak tudi v izboljšanje vseh determinant zdravja.

MLADEN MARKOTA:
PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM
MESTU

IRSD predlaga, da na osnovi rezultatov analize opredelijo enostavni in jasni ukrepi. V tretji fazi – fazi vzdrževanja promocije zdravja pa bo moral delodajalec nadzornim službam dokazati, da ukrepe na področju promocije zdravja resnično izvaja. V zadnji fazi – vrednotenju bo delodajalec ovrednotil doseganje zastavljenih ciljev.

Promocija zdravja na delovnem mestu presega zakonske zahteve. Temelji na prostovoljnih ukrepih, ki jih izvajata obe strani – delodajalec in delojemalec. Uspešna bo le, če je vključena v vse organizacijske procese kot trajen element.

Lahko jo opredelimo, kot poslovno strategijo, ki stremi k preprečevanju slabega zdravja pri delu in k izboljšanju potencialov za izboljševanje zdravja in dobrega počutja. Je strategija, usmerjena ne le v preprečevanje nastanka bolezni, povezanih z delom, nezgod pri delu, poklicnih bolezni itd; ampak tudi v izboljšanje vseh determinant zdravja.

EVALVACIJA PROGRAMOV PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU V SLOVENSКИH VRTCIH

Petra **TOPLIČANEC**, mag. san. inž.

■ Ključne besede

smernice programov promocije zdravja za zaposlene, promocija zdravja na delovnem mestu, vrtec, šola, dnevna oskrba

Vrtec Antona Medveda
Presečno 23,
3224 Dobje pri Planini,
Slovenija
petra.toplicanec@gmail.
com

■ Povzetek

Promocija zdravja na delovnem mestu je novost zadnjega obdobja. Zakon o varnosti in zdravju pri delu je prvi zakon, ki opredeli promocijo zdravja in daje delodajalcem obvezo k ureditvi in spodbujanju organiziranih aktivnosti za krepitev zdravja. Vsebinsko podlago nudijo Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu. Pristopi k izvajanju programa niso zakonsko določeni in predpisani, zato je uspešnost programov odvisna od delovne organizacije. Namen magistrskega dela je bil z raziskavo ugotoviti stanje načrtov za promocijo zdravja v slovenskih vrtcih, izvajanih aktivnostih v sklopu programa in uporabnost smernic. Sočasno smo hoteli spodbuditi zavedanje o pomenu promocije zdravja na delovnem mestu, izpostaviti prednosti, smiselnost in donosnost celovitih programov ter predvsem osveščati odgovorne osebe in širšo skupnost. V okviru raziskovalnega dela smo uporabili kvantitativno standardizirano metodo anketnega vprašalnika. Predstavili smo vzorčni primer programa promocije zdravja vrtca iz osrednjeslovenske regije. Podali smo predloge izboljšav in usmeritev programov ter na praktični način revidirali obstoječe smernice glede na potrebe delovnih mest v vrtcih. V raziskavi je sodelovalo 198 koordinatorjev programov za krepitev zdravja. Promocija zdravja se v vrtcih v večini (69 %) izvaja z aktivnostmi za zdrav življenjski slog in ne kot program promocije zdravja na delovnem mestu. Redko je prisoten celovit načrt programa (39 %). Skupino za promocijo zdravja ima oblikovano 43 % udeležencev. Primer dobre prakse je lahko iztočnica pri usmerjanju programa v specifično delovnih mest v vrtcih. Rezultati kažejo pomanjkljivosti na področju sistematičnega in ciljanega izvajanja programov. Program promocije zdravja na delovnem mestu je v celoti usmerjen v krepitev in ohranitev zdravja zaposlenih. Delovno okolje je tisto, ki lahko delavca spodbuja k zdravemu načinu življenja. Program mora biti vedno naložba za izboljšanje kakovosti življenja posameznika in družbe.

NOVOSTI NA PODROČJU JAVNEGA NAROČANJA: ZELENO JAVNO NAROČANJE – ELEKTRONSKO JAVNO NAROČANJE

Brigita **VODUŠEK**, mag. ekon. in posl. ved

■ Povzetek

Zeleno javno naročanje poudarja vidike krožnega gospodarstva, upoštevaje stroškov v celotni življenjski dobi vključno z zunanjimi stroški. S 1. januarjem 2018, je začela veljati Uredba o zelenem javnem naročanju, ki je bila objavljena v Uradnem listu RS, št. 51/2017. Uredba gospodarske subjekte spodbuja k vzpostavitvi sistema ravnanja z okoljem, pridobitvi znaka za okolje tipa I ter izboljšanju svojega ali izdelkovega ogljičnega odtisa.

V skladu z uredbo je zeleno javno naročanje obvezno za 20 predmetov javnega naročanja. Novost s področja zelenega javnega naročanja je, da Uredba ne določa več obveznih okoljskih zahtev, kot jih je poznala predhodna zakonska ureditev, temveč določa, katere okoljske vidike naj naročnik upošteva pri oddaji javnih naročil in cilje, ki jih mora doseči v vsakem postopku javnega naročanja.

V letošnjem letu je področje elektronskega javnega naročanja postala realnost. Vsi smo dolgo čakali na ustrezen informacijski sistem, ki bi olajšal delo tako naročnikom, kot ponudnikom.

Od 1. 4. 2018 naprej morajo naročniki pri vseh javnih naročilih, ki jih objavijo, omogočiti elektronsko oddajo ponudb za ponudnike preko informacijske sisteme eJN. Vsa komunikacija v postopku javnega naročanja poteka v elektronski obliki.

Področje elektronskega javnega naročanja v vseh fazah, je novost, katero smo težko pričakovali. Uporabniki informacijskega sistema eJN morajo najprej opraviti osnovno registracijo naročnika v sistem. Še-le po uspešni registraciji se z objavo postopka preide na objavo javnega naročila.

Elektronsko javno naročanje zagotavlja večjo transparentnost, prihrani naš čas in predvsem poenostavi sam postopek.

Naročniki morajo smiselno že obstoječe razpisne dokumentacije posodobiti z aktualno zakonodajo.

■ Ključne besede

smernice programov promocije zdravja za zaposlene, promocija zdravja na delovnem mestu, vrtec, šola, dnevna oskrba

Anema, Žahenberc 40a,
3252 Rogatec, Slovenija
anema@amis.net

SPLETNA APLIKACIJA KATALOG ŽIVIL ZA JAVNO NAROČANJE

Katarina **JEVŠJAK**, dipl. san. inž.

■ Ključne besede

naročila, zavodi, živila,
katalog, ponudba

Gospodarska zbornica
Slovenije, Dimičeva ulica
13, 1504 Ljubljana,
Slovenija
katarina.jevsjak@gzs.si

■ Povzetek

Priprava javnega naročila je za javne zavode dolgotrajen in obremenjujoč proces, saj je raziskovanje trga zahtevno in zamudno, ravno tako pa tudi oblikovanje sklopov in pravilno poimenovanje izdelkov.

Na Zbornici kmetijskih in živilskih podjetij (GZS-ZKŽP) smo izdelali elektronsko orodje »Katalog živil za javno naročanje«, ki omogoča hitro in učinkovito pripravo javnega naročila in izločenih sklopov. Vsebuje podatke ponudnikov in njihovih proizvodov, vključno z alergeni, hranilnimi vrednostmi in certifikati kakovosti, ter jih geografsko umešča na zemljevid Slovenije. Omogoča izpis izbranih živil po posameznih sklopih za objavo na Portalu javnih naročil in povpraševanje pri ponudnikih za izločene sklope (kratke verige).

Katalog se stalno dopolnjuje s ponudniki, ki jih v sistem vnašajo partnerji projekta. Poleg ponudbe proizvodov živilskih podjetij, ki jih vnaša v aplikacijo GZS-ZKŽP, so v katalogu tudi proizvodi kmetij in zadrug. Koordinacijo in vpis teh proizvodov sta prevzeli Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije in Zadružna zveza Slovenije.

Spletno orodje »Katalog živil za javno naročanje« je bil pregledan in usklajen z vsemi pristojnimi institucijami za javno naročanje kot je Ministrstvo za javno upravo, Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ministrstvo za izobraževanja, znanost in šport, Nacionalni inštitut za javno zdravje in drugimi. Sama aplikacija omogoča, da se ponudba in povpraševanje »srečata«, kar pomeni, da se ponudba prilagaja povpraševanju in obratno. Poleg tega pa se strokovne pripombe deležnikov obravnavajo in kontinuirno vključujejo v tekoče nadgradnje aplikacije. Načrtujemo tudi povezavo z nekaterimi obstoječimi aplikacijami, ki jih že uporabljajo javni zavodi kot so npr. spremljanje realizacije pogodb, knjigovodstvo, uporaba receptur in priprava jedilnikov in drugo.

Več o Katalogu živil za javno naročanje na: spletni strani: <https://www.katalogzivil.si>; e-mail: katalogzivil@gzs.si.

