

Organizacija šolske prehrane pri nas in drugod



Tjaša Šinkovec, učiteljica gospodinjstva in kemije, OŠ Janka Modra, Dol pri Ljubljani

Ker dandanes otroci v šolah preživijo velik del dneva, je pomembo, da je za njihovo prehrano v šoli dobro poskrbljeno. Vse pogosteje se namreč srečujemo s pojavom zdravstvenih težav, ki so povezane tudi z neustrezno prehrano otrok. Ker se organizacija šolske prehrane med državami razlikuje, bom v članku predstavila, kako dobro organizirana je šolska prehrana v Sloveniji v primerjavi s Češko in Malto. S pomočjo anketnih vprašalnikov, ki so jih izpolnili učenci, stari med 10 do 15 let, sem izvedla primerjavo prehranskega vedenja malteških in slovenskih otrok in ugotavljala samo zadovoljstvo z organizacijo šolske prehrane pri nas in na Malti.

ORGANIZACIJA ŠOLSKE PREHRANE PRI NAS

Šolsko prehrano v osnovnih in srednjih šolah pri nas ureja Zakon o šolski prehrani. Za organizacijo šolske prehrane so odgovorne šole. Nabavo živil, pripravo in/ali razdeljevanje obrokov lahko na podlagi dogovora za posamezno šolo opravi drug vzgojno-izobraževalni zavod. Izjemoma lahko šola te dejavnosti prenese na zunanjega izvajalca, če drugače šolske prehrane ne more zagotoviti (Simčič in drugi 2010).

Šolska prehrana obsega zajtrk, malico, kosilo in popoldansko malico. Šola mora za vse učence obvezno organizirati vsaj en obrok hrane dnevno, to je malica, ki mora biti za dijake topla ali energijsko in hranilno bogatejša hladna malica. Na območju šolskih prostorov ne smejo biti nameščeni prodajni avtomati za distribucijo hrane in pijače, izjema je le prostor, ki je namenjen izključno zaposlenim na šoli, kjer so dovoljeni prodajni avtomati za distribucijo toplih napitkov (Vir 1).

ORGANIZACIJA ŠOLSKE PREHRANE NA ČEŠKEM

Za organizacijo šolskih obrokov je odgovoren ravnatelj ali šef kuhinje (če šola ima šolsko kuhinjo). Pri pripravi hrane morajo upoštevati določena priporočila, ki so zapisana v Pravilih o šolski prehrani (Vir 2). Na šoli imajo tudi šolsko prodajalno, imenovano Kantyna, kjer si učenci lahko kupijo šolsko malico. Šola sklene pogodbo z zunanjim izvajalcem, ki najame prostor v šoli. Zunanji izvajalec nato tudi odloča o tem, kaj se bo v šolski prodajalni prodajalo. Pri tem so mu lahko v pomoč prehranska priporočila, vendar to ni obvezno, zato se v Kantyni največkrat prodajajo izdelki, ki jih učenci najraje kupujejo. Ti izdelki po večini vsebujejo veliko sladkorja in nekateri tudi maščob ter zato niso najboljša izbira za otroke (Vir 3).

ORGANIZACIJA ŠOLSKE PREHRANE NA MALTI

Za spodbujanje zdravega načina življenja malteških učencev je Ministrstvo za šolstvo in zaposlovanje objavilo dokument, imenovan *Healthy Eating*



Šolska prodajalna na češkem

Lifestyle (HELP). Glavni poudarek tega dokumenta je usmerjati šole prek potrebnih ukrepov, ki bodo vplivali na boljše zdravje in prehranske navade otrok. Dokument zdravega prehranjevanja opisuje cilje in poudarja tri ključne, ki pripomorejo k zdravemu načinu prehranjevanja. Ti cilji so: šolsko okolje, šolski kurikulum in prehrana v šolah, ki bodo spodbujali zdrav način prehranjevanja (Ellul in drugi 2007). Malica ni subvencionirana in za učence tudi ni obvezna. Učenci si malico lahko prinesejo od doma ali jo kupijo v šolski prodajalni, imenovani *Tuck shop*. Ceno v šolski prodajalni določi zunanji izvajalec, s katerim ima šola sklenjeno pogodbo. Zato se cena na posameznih šolah razlikuje, prav tako pa tudi ponudba hrane, ki si jo lahko učenci kupijo. Zunanji izvajalec se mora držati veljavnih smernic, kaj lahko prodajajo in česa ne smejo, ostalo pa izbirajo sami, saj šola pri tem nima veliko besede.



Malta

PRIMERJAVE MED DRŽAVAMI

Primerjava zagotavljanja šolske prehrane v Sloveniji (SLO), na Malti (MT) in na Češkem (CZ)			
ZAGOTAVLJANJE ŠOLSKE PREH.	SLO	MT	CZ
Dolžnost šole, da zagotavljanja prehrano učencem	DA	NE	NE
Cena šolske prehrane	malica – 0,8 € / s subvencijo je brezplačna	0,3 €–1,5 €	0,6 €–1,4 €
Organizator šolske prehrane	DA	NE	NE
Šolska kuhinja	DA	NE	odvisno od odločitve šole
Avtomati na šoli	NE	NE	DA
Dolžina odmora za malico	15–20 MIN	20–30 MIN	20 MIN
Mesto, kjer otroci malicajo	JEDILNICA / UČILNICA	JEDILNICA / ZUNAJ	JEDILNICA
Možnost kupovanja hrane v šoli	NE	DA	DA
Subvencioniranje šolske prehrane	DA	NE	DA
Projekti promoviranja zdrave prehrane	DA	DA	DA
Šolske prodajalne s hrano	NE	DA	DA

V letu 2014 je izšla publikacija, ki je povzela podatke celotne Evrope. Izšla je zaradi problema, ki pesti vse države, in ta je naraščanje debelosti pri otrocih. V njej lahko najdemo podatke, ki so povzeti v preglednici. Vidimo lahko, da je Slovenija edina izmed treh držav, ki so bile vzete v raziskavo, kjer se vsa priporočila skladajo s priporočili Svetovne zdravstvene organizacije.



Prodajalna na Malti



Prodajalna na Malti

PRIPOROČILA SZO	SLO	MT	CZ
Energijski vnos	DA	NE	DA
Hranilna vrednost	DA	NE	DA
Sestava obrokov	DA	DA	DA
Omejitev sladkorja	DA	DA	NE
Omejitev gaziranih pijač	DA	DA	NE
Omejitev soli	DA	DA	NE

Upoštevanje priporočil SZO pri zagotavljanju šolske prehrane glede na državo (Storcksdieck in drugi 2014).

IN KAKŠNO JE ZADOVOLJSTVO?

Malteški učenci so organiziranost in ponudbo šolske prehrane ocenili z 42,0 % kot zelo dobro, največ slovenskih učencev (45,0 %) pa je ocenilo, da je šolska prehrana v Sloveniji organizirana dobro. Malteški učenci so, čeprav imajo na šoli le prodajalne s hrano, kjer si hrano lahko kupijo, boljše ocenili organiziranost šolske prehrane kot slovenski učenci, ki imajo v šoli dnevno organizirano dopoldansko malico in kosilo, na voljo pa imajo tudi zajtrk in popoldansko malico, če se izkaže potreba po teh obrokih. Sklepam, da učenci na Malti ocenjujejo šolsko prehrano kot dobro organizirano zato, ker si sami izbirajo hrano in tako uživajo živila, ki so njim najbolj okusna. Predvidevam, da učenci sprejemajo takšno obliko organiziranosti, ker še ne razmišljajo o slabostih tovrstne organiziranosti. Zagotovo ima dobro organizirana šolska prehrana, ki zagotavlja učencem potrebne kakovostno načrtovane obroke prednost pred tem, da morajo učenci sami prinašati hrano v šolo. Zato bi morali v Sloveniji ceniti dobro organizirano prehrano, ki jo imajo učenci na voljo, namesto da, ko je govora o šolski prehrani, poslušamo le kritike.

Neustrezne prehranske navade v obdobju otroštva in mladostništva vplivajo na prehranske navade v poznejših življenjskih obdobjih in s tem povezane bolezni. Neustrezne prehranske navade pogosto vodijo do neustreznega režima prehranjevanja, nepravilne izbire živil. Posledice tega so prekomerna telesna masa, debelost, porast kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja,

sladkorna bolezen tipa 2, arterijska hipertenzija, metabolični sindrom, dislipidemija, ortopedski problemi, respiratorne težave itd. Zato je dobro sistemsko urejena šolska prehrana najracionalnejši in najučinkovitejši način za omogočanje dostopnosti obrokov vsem učencem ter vplivanje na njihov zdrav način življenja in zdrave prehranske navade. Organizirana šolska prehrana tako vsem učencem omogoča uživanje zdravih obrokov in jim pomaga oblikovati zdrave prehranske navade (Simčič in drugi 2010).

PRIMERJAVA PREHRANSKEGA VEDENJA MALTEŠKI IN SLOVENSKIH OTROK

Na razvoj nezdravih prehranskih navad pri otrocih in mladostnikih vpliva več dejavnikov, kot so pritiski trženja prehranske industrije, medijev, vrstniške skupine, preobremenjenost, pomanjkanje časa zaradi šolskih in drugih obveznosti in neurejeno prehranjevanje. Urejena šolska prehrana je eden od učinkovitih načinov korekcije nezdrave prehrane, s katero lahko vplivamo na odpravljanje razlik boljših ali slabših družinskih prehranskih navadah ter na odpravljanje socialnih razlik med učenci.

Nezdravo prehranjevanje in posledična prekomerna telesna masa in debelost nista samo medicinski problem, temveč imata tudi družbene vzroke in posledice. Hrana ima poleg bioloških še številne druge pomene. Lahko je vir tolažbe, sredstvo komuniciranja, z njo se izražajo čustva, naklonjenost, skrb, ljubezen, lahko je nagrada ali pa jo za kazen odvajamo (Gabrijelčič Blenkuš 2013).

Zajtrk je pomemben dnevni obrok, ki je del zdravega načina prehranjevanja. V Sloveniji po raziskavah HBSC iz leta 2014 redno zajtrkuje 53,5 % 11-letnikov, kar nas uvršča na zadnje, 42. mesto. Na Malti je delež 11-letnikov, ki redno zajtrkuje 61,5 %, kar Malto uvršča na 35. mesto (Vir 4). Uživanje rednih dnevnih obrokov hrane, še posebej zajtrka, je pomemben dejavnik, ki zaznamuje zdrav življenjski slog posameznika. Zajtrk igra pomembno vlogo pri zagotavljanju kakovostne in količinsko ustrezne dnevno zaužite hrane pri otrocih. Ugotavljajo, da zajtrk, ki je bogat s sestavljenimi ogljikovimi hidrati, pripomore k vzdrževanju mentalnih sposobnosti otrok v dopoldanskem času. Še posebej se ohranja sposobnost pomnjenja, vzdržuje pa se tudi stopnja pozornosti. Tako ima izpuščanje zajtrka negativen vpliv tako na kognitivne kot tudi učne sposobnosti učencev (Kostanjevec 2013). Najpogostejši vzroki za opuščanje zajtrka pri slovenskih osnovnošolcih so prezgodnja ura v povezavi s pomanjkanjem spanja, jutranja slabost, slab tek, slab odziv na ponudbo zajtrka v šoli, prezgodaj ponujena malica (združevanje zajtrka in malice), bojazen pred odvečnimi kalorijami ter splošna preobremenjenost in pomanjkanje časa (Jeriček Klanšček in drugi 2012).

Otroci in mladostniki v Sloveniji se ne prehranjujejo zdravo, kar kažejo tudi podatki raziskav. Uživajo premalo zelenjave ter rib, predvsem pa prepogosto posegajo po živilih iz skupine energijsko gostih in hranilno revnih živil. Otroci, ki izhajajo iz družin z boljšim socialnim statusom ter mladostniki z boljšim šolskim uspehom, bolj pogosto uživajo sadje in zelenjavo. Dve tretjini mladostnikov sta v letu 2010 uživali sladkane pijače in sladkarije, uživanje le teh pa se s starostjo povečuje. Dekleta bolj posegajo po sladkarijah, medtem ko fantje po sladkih pijačah (Gabrijelčič Blenkuš 2013).

Analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladostnikov slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2014/2015 je pokazala, da je največji delež prekomerno hranjenih otrok v zasavski regiji (22,2 %). Raziskava je pokazala, da je v celotni Sloveniji povprečje prekomerno hranjenih mladostnikov 19,3 % in debelih 7,3 % mladostnikov (Gabrijelčič Blenkuš in Robnik 2016).

Z 40–48 % otrok in 58 % odraslih s prekomerno telesno težo in debelostjo na Malti je to postala njena glavna skrb. V podporo šolam k zdravemu načinu prehranjevanja so izdali dokument s priporočili zdravega načina prehranjevanja (Battistino in drugi 2012). Leta 2015 je bila narejena raziskava med 7–10-letniki na 16 različnih šolah na Malti. Ugotovljeno je bilo, da mladostniki dobro poznajo zdravo prehrano, vendar še vedno posežejo tudi po nezdravi oziroma hitri prehrani. Raziskava je pokazala tudi, da večina staršev spodbuja bolj zdrav način življenja pri svojih otrocih (Grima 2015). Izkazalo se je, da so glavni vir

znanja staršev o prehrani mediji, zato starši želijo več informacij o tem, kako povečati količino zelenjave v obrokih za otroke in kako jesti zdravo (Piscopo 2004).

V svoji raziskavi sem ugotovila, da slovenski anketirani osnovnošolci pogostejše uživajo sadje in zelenjavo kot malteški. Zelenjavo pogosto uživa 20,0 % malteških in 54,0 % slovenskih učencev. V slovenskih šolah velja priporočilo, da se sadje in zelenjava pogosto vključujeta v šolske obroke, kar omogoča tudi organiziranost prehranske oskrbe učencev v šoli. K pogostejšemu uživanju pripomore tudi Shema šolskega sadja in zelenjave, ki jo prav tako izvajajo na Malti. Vendar je na Malti organizacija prehrane v šoli drugačna in ocenjujem, da so učenci pripravljeni manj pogosto sami kupovati jedi, ki vključujejo zelenjavo.

Na koncu pa ni pomembna le zdrava in organizirana prehrana v šolah in vrtcih, ampak je zanj potrebno poskrbeti tudi v družini in otroke naučiti zdravih prehranskih navad. Le zdrava in kakovostna prehrana, skupaj z rednim gibanjem, bo dobra popotnica za zdravo in aktivno življenje otrok v odrasli dobi.

LITERATURA

- Battistino, V. in drugi (2012): *A Healthy Weight for Life: A National Strategy for Malta*. Malta: Ministrstvo za zdravje
- Ellul, M. in drugi (2007): *Healthy Eating Lifestyle Plan, Help document*. Malta: Ministry of Education
- Gabrijelčič Blenkuš, M. (2013): *Prekomerna prehranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Gabrijelčič Blenkuš, M. in Robnik, M. (2016): *Prekomerna prehranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji II*. Dostopno na http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/debelost_pri_o-m_daljsa_spletna_julij2016_final.pdf
- Grima, J. (2015): *Food for thought: a campaign to promote healthy eating patterns amongst Maltese children*. Dostopno na <https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/5317>
- Jeriček Klanšček, H. in drugi (2012): *Spremembe v vedenjih, povezanih z zdravjem mladostnikov v Sloveniji v obdobju 2002–2010*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja. Dostopno na http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/spremembe_v_vedenjih_povezanih_z_zdravjem_mladostnikov_v_slo_v_obdobju_2002-2010.pdf
- Kostanjevec, S. (2013): *Prehransko znanje in prehranjevalne navade otrok*. Znanstvena monografija. Dostopno na http://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/Zalozba/e-publikacije/Prehransko_znanje_Kostanjevec.pdf
- Piscopo, S. (2004): *Social-economical factors influencing food choice and behaviours of maltese primary school children*. Degree, Birmingham: The University of Birmingham, School of Education
- Simič, I. in drugi (2010): *Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje
- Storcksdieck, S. in drugi (2014): *Mapping of National School Food Policies across the EU28 plus Norway and Switzerland*. Luxemburg: Publications Office of the European Union
- Vir 1: Zakon o šolski prehrani/ZSolPre-1/ (2012): Uradni list RS, št. 43/10, 62/10 – ZUJPS in 40/12 – ZUJF. Dostopno na <http://www.uradni-list.si/1/content?id=111596>
- Vir 2: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2019): *Školský zákon ve znění účinném od 15. 2. 2019*. Dostopno na <http://www.msmt.cz/dokumenty-3/skolsky-zakon-ve-zneni-ucinnem-od-15-2-2019>
- Vir 3: Ministr zdravotnictví České republiky (2014): *Čeští školáci jedí nezděravě a tloustnou, zastavme tento trend!* Dostopno na http://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB8QFJAA&url=http%3A%2F%2Fwww.mzcr.cz%2F%2FSoubor.ashx%3FsourceID%3D20277%26typ%3Dapplication%2Fmmsword%26nazev%3DITZ_V%25C3%25BD%25C5%25BEiva%2520%25C5%25A1kol%25C3%25A1k%25C5%25AF_14.5.2014.doc&ei=xQnDU5apEYj6PMGWagO&u sg=AFQjCNGFw_GL7mii85TdxGpKc2BHlpULhw&sig2=9AaUazxW4xtP-5cgARj8IQ&bvm=bv:70810081,d:ZWU&cad=rja
- Vir 4: World Health Organization (2016): *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being*. Dostopno na <http://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbhc>