

Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih

Melita Jakelj, ZRSŠ, Oddelek za osnovno šolstvo
doc. dr. Matej Gregorič, NIJZ

IZHODIŠČA ZA PRIPRAVO SMERNIC

ZA PREHRANJEVANJE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH

Prehrana otrok in mladostnikov v vzgojno izobraževalnih zavodih je sistemsko urejena z **ZAKONOM O ŠOLSKI PREHRANI** (Ur. l. RS, št. 3/13, 46/14, 46/16 – ZOFVI-K in 76/23).

osnovne in srednje šole

osnovne in srednje šole v okviru zavodov za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami v Republiki Sloveniji, ki izvajajo javno veljavne vzgojno-izobraževalne programe

Določbe 6. in 8. odstavka 4. člena ter 19. in 20. člena se smiselno uporabljajo v

vrtcih

zavodih za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami

domovih za učence

dijaških domovih

Centru šolskih in občolskih dejavnosti

SMERNICE

ZA PREHRANJEVANJE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH SKOZI ČAS

- Prva strokovna navodila za načrtovanje in pripravo šolskih obrokov v Sloveniji so bila uveljavljena **pred štirimi desetletji**.

- Sodobne smernice zdravega prehranjevanja so bile sprejete **leta 2005**.
Spremljevalni dokumenti, ki so jih uporabljali poleg smernic so bili:
 - [Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah \(Gabrijelčič-Blenkuš in sod., 2005\)](#)
 - [Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno- izobraževalnih ustanovah \(Hlastan Ribič in sod., 2008\)](#)
 - [Priročnik z merili kakovosti za javno naročanje živil v vzgojno-izobraževalnih ustanovah \(Pograjc in sod., 2008\)](#)

- Kot enovit dokument jih je Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje v skladu z novo zakonodajo prvič sprejel na 135. seji avgusta **2010**.
(Vsebine spremljevalnih dokumentov so bile v enovitem dokumentu povzete, zato se v praksi še vedno uporabljajo).

- 2023** – sprejete posodobljene smernice.

Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih 2023

- Sprejete na 231. seji SSSI dne 23. novembra 2023.
- Uporabljati se začnejo s šolskim letom 2024/25.**

- Objavljene so na povezavi: <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Smernice-za-prehranjevanje-v-vzgojno-izobrazevalnih-zavodih.pdf>

- Do začetka uporabe novih smernic se uporabljajo Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, ki jih je Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje sprejel leta 2010.

KAJ PRINAŠAJO SMERNICE

ZA PREHRANJEVANJE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH

SMERNICE SO RAZVOJNO NARAVNANE



KAJ PRINAŠAJO SMERNICE

ZA PREHRANJEVANJE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH

SMERNICE IMAJO UPORABNO VREDNOST V CELOTNI VERTIKALI VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA

- *ponujajo zadostno moč strokovne in zakonske argumentacije*
- *hkrati pa vzgojno izobraževalnim zavodom in njihovemu vodstvu dopuščajo strokovno avtonomijo*

KAJ PRINAŠAJO SMERNICE

ZA PREHRANJEVANJE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH

UPORABNIKOM NUDIJO SODOBNO IN PRAKTIČNO PODPORNO OKOLJE



CILJ: Digitalizacija in uporaba digitalne tehnologije kot podporno okolje za doseganje ciljev.

IZHODIŠČA ZA POSODOBITEV SMERNIC

- ❑ **Načrtovanje prehranske kakovosti** v luči najnovejših sodobnih znanstvenih in strokovnih dognanj o prehrani in njenem vplivu na zdravje otrok in mladostnikov.
- ❑ **Ozaveščanje** o pomenu zdravega in uravnoveženega prehranjevanja, zadostnega nadomeščanja tekočine in pomenu telesne dejavnosti.

CILJ:

- Dvig ozaveščenosti o pomenu uravnoveženega prehranjevanja.
- Spodbujanje otrok in mladostnikov k raziskovanju o pomenu prehranjevanja in izvoru hrane ter razvijanju kritičnega razmišljanja, kako njihove prehranske navade in izbira vplivajo na njihovo zdravje in okolje.

IZHODIŠČA ZA POSODOBITEV SMERNIC

- ❑ **Spodbujanje trajnostne prehrane** otrok in mladostnikov ter **zmanjševanje odpadne ter zavržene hrane.**

CILJ:

- Ustvarjanje in podpiranje pozitivnih okolij prehranjevanja.
- Uresničevanje načel trajnostnega razvoja.
- Uresničevanje in implementacija nacionalnih, evropskih in mednarodnih strategij, dokumentov in priporočil na področju trajnostnega razvoja, v skladu z vidiki posodobljenih smernic prehranjevanja v VIZ.

IZHODIŠČA ZA POSODOBITEV SMERNIC

- Spremembe življenjskega sloga prehranjevanja v družbi, kar vpliva na prehranske navade otrok in mladostnikov ter nujnosti ukrepanja z načrtnim **spodbujanjem zdravih življenjskih navad in vzgajanjem pozitivnega, spoštljivega odnosa do hrane**, kar naj postane njihova VREDNOTA ZA ŽIVLJENJE (*za zdravje in okolje*).

CILJ:

- Oblikovanje, vzgajanje in izobraževanje o zdravih prehranskih navadah otrok in mladostnikov.
- Oblikovanje, vzgajanje in izobraževanje za pozitiven in spoštljiv odnos do hrane.
- Razvijanje kulture prehranjevanja.

IZHODIŠČA ZA POSODOBITEV SMERNIC

- ❑ Zavedanje, da imajo otroci in mladostniki na voljo drugačno, hitro dostopno, predvsem pa hranilno siromašno industrijsko visoko predelano hrano, da so deležni agresivnega trženja zdravju nekoristnih živil, zaradi prezaposlenosti, neznanja, ekonomske nezmožnosti staršev pa so vse manj deležni **ustrezne prehrane v domačem okolju.**

- ❑ Zavedanje, da zaradi teh družbenih sprememb in spremenjenega načina življenja družin **narašča število vključenih otrok in mladostnikov v sistem organiziranega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih zavodih.**

CILJ:

- Sodelovanje s starši in pridobivanje njihove podpore pri spodbujanju uravnoveženega prehranjevanja in primernih prehranskih navad njihovih otrok.

IZHODIŠČA ZA POSODOBITEV SMERNIC

- ❑ Zavedanje, da se **globalno spopadamo s pojavom debelosti, sladkorne bolezni in drugimi zdravstvenimi zapleti**, pri katerih ima nepravilna prehrana veliko vlogo, ob sočasni prenizki telesni dejavnosti pa predstavlja resno tveganje za razvoj presnovnih motenj in s tem številnih kroničnih nenalezljivih bolezni.

IZHODIŠČA ZA POSODOBITEV SMERNIC

- ❑ Zavedanje, da v populaciji obstaja pomemben delež otrok in mladostnikov, ki so kljub zadostni preskrbljenosti s hrano **podhranjeni**. Zaradi družbenih pričakovanj in neprimernega odnosa do hrane nezanimljiv delež mladih preizkuša različne alternativne oblike prehranjevanja z namenom obvladovanja telesne mase, kar ne vodi le do resnejših motenj prehranjevanja, ampak lahko pri določenih posameznikih izzove motnje hranjenja.

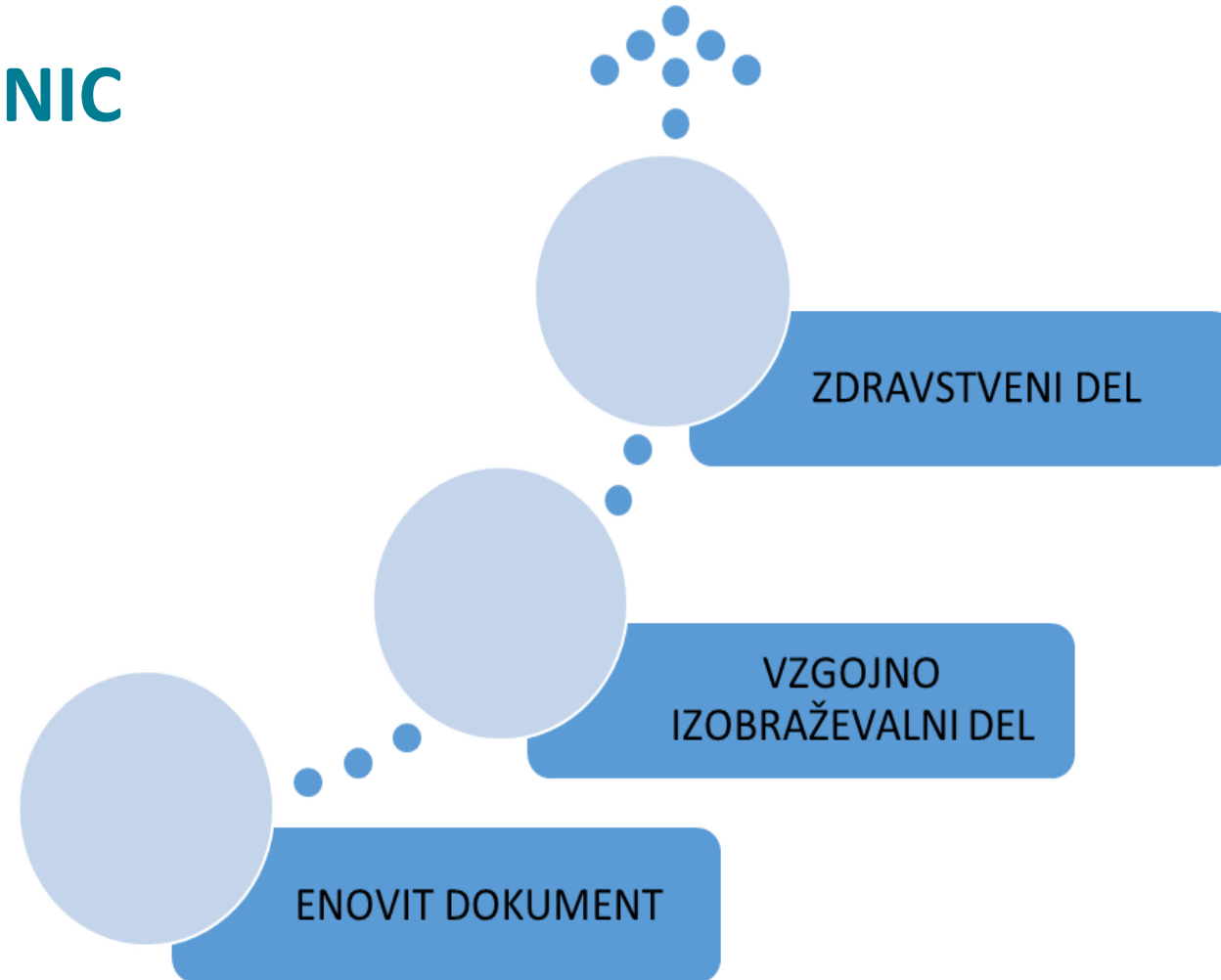
IZHODIŠČA ZA POSODOBITEV SMERNIC

- ❑ Sistematično **izvajanje vzgojno-izobraževalnih dejavnosti** za spodbujanje zdravega načina prehranjevanja in trajnostnega razvoja otrok in mladostnikov.

CILJ:

- Spremljanje kakovosti in učinkovitosti na področju trajnostnega razvoja in smernic prehranjevanja.

STRUKTURA SMERNIC



VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI DEL SMERNIC

➤ CILJI, NAČELA IN VZGOJNO IZOBRAŽEVALNE DEJAVNOSTI, POVEZANE S ŠOLSKO PREHRANO

Sistematično zastavljene in opredeljene vzgojno-izobraževalne dejavnosti sledijo ciljem in načelom na področjih za:

- spodbujanje zdravega prehranjevanja,
- razvijanje kulture prehranjevanja in vzgajanje pozitivnega ter spoštljivega odnosa do hrane,
- spodbujanje trajnostnega razvoja in
- zmanjševanje količin odpadne in zavržene hrane.

VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI DEL SMERNIC

Opredelitev dejavnosti v LDN – smernice nudijo primer načina načrtovanja

PODROČJE VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNE DEJAVNOSTI	SPLOŠNI VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI CILJ	MERLJIVI CILJ	KAZALNIK	AKTIVNOST ZA DOSEGO MERLJIVEGA CILJA
ZMANJŠANJE ODPADNE IN ZAVRŽENE HRANE	<i>Zmanjšanje odpadne in zavržene hrane na določeni jedilnik</i>	<i>Odstotek zmanjšanja količine odpadne in zavržene hrane</i>	<i>Merjenje mase količine odpadne in zavržene hrane na točno določen jedilnik 3-krat letno</i>	<i>Predstavitev cilja šolski/dijaški skupnosti V merjenje vključiti učence/dijake Glede na rezultate poiskati načine izboljšave Obveščanje staršev</i>

VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI DEL SMERNIC

v Prilogah: primeri dejavnosti (vsebine po podsistemih)

VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNE DEJAVNOSTI – PODROČJE	Predšolsko obdobje VRTEC	Osnovnošolsko obdobje OSNOVNA ŠOLA	STARŠI	Srednješolsko obdobje SREDNJA ŠOLA
SPODBUJANJE TRAJNOSTNEGA RAZVOJA	<u>Svetovni dan čebel</u> (obeleževanje v skupini)	<u>Svetovni dan čebel</u> (obeleževanje in spremljajoče dejavnosti)	<u>Svetovni dan čebel</u> (obveščanje prek šolskih glasil)	<u>Svetovni dan čebel</u> (obeleževanje in spremljajoče dejavnosti)

VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI DEL SMERNIC

- OPREDELITEV VLOGE IN NALOG ORGANIZATORJA ŠOLSKE PREHRANE
- PRIPOROČILA ZA SESTAVO, MANDAT IN VSEBINSKA PODROČJA ZA DELOVANJE SKUPINE ZA PREHRANO
- SODELOVANJE Z ZUNANJIMI DELEŽNIKI

ZDRAVSTVENI DEL SMERNIC

- OBSEŽNE STROKOVNE USMERITVE IN NAVODILA ZA ORGANIZACIJO PREHRANE
- UPOŠTEVAJO POSEBNOSTI PREHRANE V RAZLIČNIH STAROSTNIH OBDOBJIH OZIROMA TIPIH ZAVODOV
- OPREDELITEV POGOJEV ZA OPTIMALNO ORGANIZACIJO PREHRANE

ZDRAVSTVENI DEL SMERNIC

- Upoštevanje **fizioloških potreb otrok in mladostnikov** in potrebe po pestri, mešani prehrani, ki vključuje živila iz vseh skupin.
- Pomen vključevanja **sezonske, lokalno pridelane hrane** v jedilnike.
- Usmeritve glede izbora in naročanja **prehransko sprejemljivejših živil** (po sklopih/prehranskih skupinah).
- Usmeritve in navodila za **praktično načrtovanje šolskih obrokov** (porcijski normativi za OP/šolsko kuhinjo glede na starost otrok)

ZDRAVSTVENI DEL SMERNIC

- Pomen ureditve dietne prehrane ter usklajenost s **Priporočili za medicinsko indicirane diete** Zdravniške zbornice Slovenije.
- Spodbujanje **trajnostnih vidikov** pri pripravi šolskih obrokov (manj embalaže, odpadki hrane, lokalnost, manjši ogljični odtis na okolje,...).
- Vključitev stališča glede **brezmesnega jedilnika**.
- **Razvita e-podpora PISKR** – računalniški program za načrtovanje in vodenje šolskih obrokov glede na smernice ter model usposabljanja za organizatorje prehrane in kuharje.

Šolski lonec

Vse podrobnosti glede usposabljanj zdravstvenega dela smernic so objavljene na naslednji povezavi: <http://solskilonec.si/prehranske-smernice/usposabljanja-za-implementacijo-novih-smernic-za-prehranjevanje-v-viz/>

Usposabljanja za implementacijo smernic

Na kratko o usposabljanju

Kako bo potekalo usposabljanje?

Kaj bodo zajemale predstavljene vsebine?

Preliminarni program spletnega usposabljanja

Več informacij

Usposabljanje je brezplačno!

1. termin: 03.04.2024 (10:00 – 13:30) – [prijava](#)
2. termin: 11.04.2024 (14:00 – 17:30) – [prijava](#)
3. termin: 17.04.2024 (10:00 – 13:30) – [prijava](#)
4. termin: 23.04.2024 (14:00 – 17:30) – [prijava](#)
5. termin: 14.05.2024 (10:00 – 13:30) – [prijava](#)

