

Spoštovani,

na Zvezi potrošnikov Slovenije skupaj z Mladinsko zvezo brez izgovora v okviru programa ŠTUDENT – VEŠ KAJ JEŠ, ŠTUDIRAM, HRANO PREMIŠLJENO IZBIRAM, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje, študente osveščamo o zdravih izbira in spodbujamo večine za samostojno pripravo hrane, hkrati pa nagovarjamo tudi fakultete in ponudnike hrane (restavracije, ponudnike avtomatov) o zagotavljanju možnosti zdravih izbir. Študentje se namreč pogosto nezdravo prehranjujejo, predvsem sta problematična ritem prehranjevanja in število dnevnih obrokov. Primanjkuje pa jim znanja o zdravem načinu prehranjevanja, kar bi jim tudi olajšalo izbiro zdravih in uravnoveženih obrokov.

Z zastavljenimi cilji programa sledimo Nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025, natančneje prednostnemu področju izboljšanja kakovosti prehrane za študente. Program sledi tudi strateškemu ciljem nacionalnega programa: povečati delež prebivalcev, ki vsakodnevno zajtrkujejo, povečati uživanje sadja in zelenjave, zmanjšati vnos soli in vsebnost transmaščob v živilih ter posredno zmanjšati delež prebivalcev s prekomerno telesno maso.

Kako ustrezni so obroki, ki jih ponujate restavracije na bone, smo preverili v letih 2017 in 2018 v okviru pregleda študentskih kosil v restavracijah, ki ponujajo obrok na bone, z ocenjevanjem pa bomo še nadaljevali. Restavracije izbiramo popolnoma naključno. Obroke ocenjujemo vizualno, glede na sestavine in razmerje živil na krožniku. Zanima nas predvsem kakšen delež obroka predstavljajo zelenjava, beljakovinska, maščobna in ogljikovo-hidratna živila. Preverimo tudi, kako se razmerje sklada s Smernicami zdravega prehranjevanja za študente, katerim bi glede na Zakon o subvencioniranju študentske prehrane moral slediti vsak ponudnik, ki pripravlja študentskega kosila.

Z analizo obrokov pri študentskih ponudnikih smo torej želeli ugotoviti, ali upoštevate predpisane smernice in priporočila iz razpisne dokumentacije. Rezultati so v prilogi.

Pravilno razmerje hranil na krožniku¹ naj bo sledeče:

- **¼ krožnika naj predstavlja škrobno živilo**, ki ima nizek glikemični indeks;
- **¼ krožnika naj predstavlja kvalitetno beljakovinsko živilo**;
- **½ krožnika naj predstavlja zelenjava**;

V smernicah je opredeljeno tudi priporočeno vključevanje določenih skupin živil ter načini priprave obrokov. V razpisni dokumentaciji za prijavo subvencionirane ponudbe so priporočila za sestavo jedilnika ponovno opredeljena. Žal se sledenje gostincev tem priporočilom ne pregleduje ali sankcionira, saj »študentski« inšpektorji pregledujejo zgolj formalnosti in ne kvalitete obrokov. ***Ugotovitve prvih pregledov potrjujejo, da možnosti zdrave izbire sicer so, a je izbira pogosto (pre)skromna. Prepričani smo, da je ponudbo moč izboljšati in tako študentom ponuditi več zdravih izbir.***

Pozivamo, da ponudniki ob načrtovanju jedilnika upoštevate naslednje (povzeto iz razpisne dokumentacije) predloge

- Juhe naj ne bodo instant juhe »iz vrečk« oz. juhe narejene iz jušnega koncentrata (jušne kocke), temveč iz svežih surovin (npr. zelenjave) in začinjene z naravnimi začimbami.
- Jedi na žlico naj bodo osnovane na zelenjavi.
- Pri glavni jedi in prilogi priporočamo, da je le ena sestavina ocvrta.

• ¹ Pri študentskem obroku solata in/ali juha ob obroku predstavljata samostojni hod, razmerje se upošteva za vse hode skupaj. Zraven obroka ponudimo kozarec vode, mineralne vode ali nesladkanega čaja in kos sadja za poobedek.

- Polnozrnatne testenine, njoki in riž, kaše ipd. naj se vključijo v jedilnik vsaj 2-krat tedensko.
- Pri izbiri mesa se da prednost mesu z vidno strukturo pred vključevanjem mesa s homogeno strukturo in mesnih pripravkov z višjo vsebnostjo maščob in aditivov (npr. hrenovkam, mesnemu siru, pleskavicam, klobasam ipd.)
- Ribe vključujemo vsaj 1-2-krat na teden, ob tem damo prednost ribam z vidno strukturo mesa (npr. celi ribi ali ribjim filejem) pred ribjim izdelkom (npr. ribje palčke).
- Krompirjeva, francoska, testeninska in druge podobne solate z dodano majonezo in podobnimi maščobnimi prelivami se ne smatrajo kot zelenjava, zato priporočamo, da se jih ne nudi kot solato.
- Priporočamo se, da se kot preliv za solate ne uporablja/ponuja majonezne ter podobne maščobne prelive.

Na podlagi rezultatov vizualne analize izbranih študentskih obrokov in kemijske analize na vsebnost transmaščob in soli (*rezultati v prilogi: **Rezultati analize***) dodatno predlagamo še naslednje izboljšave:

- **Mešanje ali popolna zamenjava bele moke, kruha in testenin s polnozrnatimi ter pestrejša uporaba polnovrednih, neoluščenih žitaric**, kot so pira, ječmen in oves v različnih jedeh na žlico, glavnih jedeh, priloga in solatah. Uporaba ajdove kaše, občasno lahko tudi kvinoje ali amaranta.
- **Izbira pustih kosov mesa, večji delež beljakovinskih živil**, večkrat lahko tudi zamenjava mesa za nadomestke iz stročnic ali sira. Preveč predelanih nadomestkov mesa ne priporočamo.
- **Omejitev ocvrtih jedi v ponudbi na 1 na dan**, brez ocvrte priloge.
- **Izvirna uporaba oreščkov in semen.**
- **Več jedi na žlico na bazi zelenjave.**
- **Juhe naj bodo sveže in zelenjavne.** Postrežejo naj se ob obroku.
- **Solata naj bo mešana**, izbira v solatnem baru naj bo brez testeninskih solat in maščobnih prelivov.
- **Ob obroku solate naj se ponudi polnozrnat kruh**, preliv naj bo le kis in olje ali jogurt, brez dodanega sladkorja in drugih maščob.
- **Več stročnic**, kot so na primer bob, leča ali čičerika. Doda se jih lahko v obliki juhe, priloge k glavni jedi ali solate.
- **Ribe večkrat na teden**, pečene naj bodo v pečici ali na žaru in ne ocvrte. Lahko so tudi v omaki k testeninam ali na solati.

Želimo si, da bi ponudniki oblikovali ponudbo, ki bi spodbujala zdravo izbiro in nagovarjala študente k izbiri bolj zdravih obrokov. Ponudba naj bo bolj privlačna in pestra, kar omogočajo svetle izjeme. Želimo si več take ponudbe in predvsem zavedanja, da lahko le skupaj pripomoremo k bolj zdravi družbi.

Ponovno poudarjamo, da odgovornost za zdravje ni samo odgovornost vsakega posameznika, ampak celotne družbe. Vlaganje v zdravje namreč ne pomeni le finančnega vložka, ampak pomeni tudi ekonomsko uspešnejšo družbo, večjo kakovost življenja posameznikov in več zadovoljstva tam, kjer se ljudje šolajo in delajo. In v primeru prehrane študentov, ste ponudniki obrokov na bone izjemno pomemben člen v tej verigi. Zaradi pomanjkanja časa in kuharskih veščin so restavracije, ki ponujajo obroke na bone večinoma prva izbira študentov za glavni obrok v dnevu.

Za dodatna pojasnila se prosim obrnite na Jasmino Bevc Bahar iz Zveze potrošnikov Slovenije (jasmina.bevc@zps.si).

S spoštovanjem