

ZPS: Osnutek predloga priporočil z merili – smernice - za bolj zdravo izbiro živil v avtomatih s hrano in pijačo, na fakultetah

Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje ter zadostna telesna dejavnost so pomembni v vseh življenjskih obdobjih. Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 in **Akcijski načrt za izvajanje Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 do leta 2018** s prednostnimi področji omogočata zagotavljanje zdravega prehranjevanja. To sodelovanje naj bi bilo skladno s smernicami in priporočili ter zahtevami za izboljšanja ponudbe v sodelovanju z deležniki v ponudbi hrane in pijač - konkretno s ponudniki avtomatov in drugimi deležniki ponudbe kot na primer fakultete, ki upravljajo javne zavode. Zato si želimo, da tudi na fakultetah v razpise za ponudnike avtomatov vnesete pogoje glede ponudbe, ki je študentom na voljo v avtomatih.

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 in večjo kakovost življenja posameznikov. Vodstva fakultet, ki z razpisi omogočijo ponudnikom prodajo hrane in pijače v avtomatih, se morajo zavedati svojega poslanstva in družbene odgovornosti in v razpis vključevati zahteve v ponudbi, ki sledi smernicam zdravega prehranjevanja. Pomen zdrave ponudbe v avtomatih na fakultetah, kjer so možnosti drugih izbir bodisi zaradi lokacije ali časovne razpoložljivosti, omejene, je zelo pomembna. Z oceno stanja ponudbe v avtomatih s hrano in pijačo v letih 2016 in 2018 smo se opredelili do potrebne izboljšave ponudbe s pripravo osnutka teh priporočil/smernic z merili oziroma kriteriji za hrano in pijačo, ki bo omogočila bolj zdrave izbire oziroma prevlado zdravih izbir, ne samo za študente temveč tudi za uslužbence in občasne goste na fakultetah. Zavedamo se, da podobno ponudbo predpakiranih živil na fakultetah lahko prodajajo tudi drugi ponudniki hrane, zato smatramo, da te smernice veljajo tudi za vse druge ponudnike hrane in pijače.

## **KRITERIJI ZA DOLOČITEV PRIMERNOSTI OZIROMA OMEJITEV PONUDBE HRANE IN PIJAČ**

V avtomatih prevladujejo pijače, sokovi in napitki (skupaj okoli 60% ponudbe) preostala živila pa so predvsem sladki in slani prigrizki, sendviči, sadje pa je redko prisotno.

Izvedli smo tudi anketo o kupovanju živil in pijač iz avtomatov in ugotovili, da le 10% študentov kupuje hrano iz avtomatov vsaki dan, preostali pa nekajkrat tedensko.

Avtomati s hrano in pijačo zaradi tehničnih značilnosti lahko ponujajo le predpakirana živila, glede na anketo pa lahko zaključimo, da je ponujeni obrok večinoma le vmesni in ne glavni obrok dneva.

Študentje si želijo predvsem (predloge so zbrali prostovoljci Mladinske zveze Brez izgovora Slovenija):

- Več zdravih prigrizkov v majhnih porcijah (sadne ploščice, keksi, suho sadje, oreščki);
- Več zdravih sendvičev (s polnozrnato moko, z manj mastnimi polnili ter brez salam in obarjenih klobas);
- Več negaziranih brezalkoholnih pijač z manj sladkorja in sadnih sokov, smutijev in vode;
- Manj pijač s sladkorjem;
- Več sadja in zelenjave.

Iz anketnih podatkov lahko zaključimo, da se večina študentov poslužuje hrane iz avtomatov večkrat tedensko, zato bi določili merila za vključitev/izključitev navedenih kategorij živil ter njihovih deležev v ponudbi na podlagi prehranskega profila, energijske gostote in nekaterih normativnih aktov (prehranske trditve), deleže v ponudbi pa opredelili tako, da bo možen nadzor oziroma preverjanje skladnosti ponudbe v realnem času s priporočili. Energijsko bogata in hranilno revna živila (pekovski in slašičarski izdelki, gazirane in negazirane pijače z dodanim sladkorjem, mesni, majonezni, kremni/čokoladni namazi, mesni izdelki s homogeno strukturo itd.) so torej tisti, ki jih pri ponudbi moramo omejevati z deležem ponudbe in/ali manjšimi porcijami. Na primer: pollitrska brezalkoholna pijača vsebuje v povprečju 12 g sladkorja na 100 ml. V 500 ml porciji je torej 60 g sladkorja kar je skoraj celodnevna še varna količina vnosa sladkorja za študenta (povprečna poraba 2500 kcal/dan, 10 % dnevnih kalorij pa je maksimalna količina energije iz sladkorjev). Dobro bi bilo, da se porcija zniža na 250 ml. Oreški in suho sadje v na primer 100 g mešanici imajo okoli 500 kcal, kar je 20 % celodnevnega priporočenega energijskega vnosa za povprečnega študenta, Vmesen prigrizek (malica) naj ne bi pokrival več kot 10 % -15 % dnevnih energijskih potreb. Ker si študentje želijo več sadja in zelenjave priporočamo uvedbo posebnih avtomatov za sadje in ali zelenjavo.

### ***Tabela omejitvenih faktorjev po kategorijah skupin živil***

V Tabeli prikazujemo pogoje za vključitev v ponudbo, ki tudi omogočajo spremljanje oziroma preverjanje ponudbe v realnem času.

Ponudbo smo razdelili na dve skupini:

1. A: voda, pijače, napitki, sadje in
2. B: sendviči, sladki in slani prigrizki ter oreški in suho sadje.

### **A: Voda, pijače, napitki, sokovi in sadje - delež v ponudbi: do 70%**

	Podroben opis	Delež v d A	Merila za omejitve
Pitne vode	Pitna voda, izvirna voda, namizna voda, mineralne vode, pijače brez energijske vrednosti*, brez sladkorjev** in sladil	Najmanj 50%	Ni omejitvev
Druge brezalkoholne pijače	Brezalkoholne gazirane in negazirane osvežilne pijače, pijače z nizko energijsko vrednostjo***	Največ 15% Prevladujejo naj pijače z nizko energijsko vrednostjo***	Največ 330 ml
Sadni in zelenjavni sokovi in sadje	Sadni in zelenjavni sokovi in smutiji s 100% sadnim deležem ter sveže sadje	Najmanj 20%	Sokovi in smutiji: 200-250 ml
Ostali napitki	Mleko in mlečni napitki, jogurt in napitki z jogurtom ter njihovi nadomestki (rižev, ovsen, sojin napitek)	Najmanj 15%	200 -250 ml Ne več kot 12 g skupnih sladkorjev /100 g

### **B: Sendviči, sladki in slani prigrizki, oreški in suho sadje - delež v ponudbi: vsaj 30%**

	Podroben opis	Delež v ponudbi B	Merila za omejitve
Sendviči	Mesni in ribji z vidno strukturo mesa/ribe, sirni in vegeterjanski	Glede na povpraševanje	Povprečno: 160 g, 2,3 kcal/ g 1,3g soli/ 100g 50% sendvičev z najmanj 3 g vlaknin/100 g
Sladki prigrizki	Sadne in žitne ploščice, keksi, vafliji ipd., brez mastnih nadevov in oblivov	Glede na povpraševanje	Ne več kot 50 g v porciji Povprečno: 20 g maščob in 30 g sladkorjev /100 g
Slani prigrizki	Krekerji, kokice ipd.	Glede na povpraševanje	Ne več kot 50 g v porciji
Oreški in suho sadje	Oreški in suho sadje in mešanice le teh, brez mastnih oblivov	Najmanj 30 % ponudbe B	Ne več kot 50 g v porciji

Pripombe; žvečilni gumi in dodatna ponudba sadja in zelenjave je lahko v ponudbi kot zamenjava v kategorijah: druge brezalkoholne pijače in ali sladki in slani prigrizki, alkoholnih pijač in živil z dodanim alkoholom se ne sme ponujati, energijskih pijač na priporočamo.

\*»brez energijske vrednosti«: prehranska trditev, dovoljena na pijačah z manj kot 4 kcal(17 kJ) /100ml

\*\*»brez sladkorjev«: prehranska trditev dovoljena na pijačah z manj kot 0,5 g sladkorjev na 100 ml

\*\*\*»nizka energijska vrednost«: prehranska trditev dovoljena na pijačah z manj kot 20 kcal(80 kJ) na 100ml

Na ZPS smo prepričani, da je boljša ponudba v avtomatih na fakultetah cilj vseh deležnikov. Za vsa dodatna pojasnila glede predlaganih priporočil tudi glede predstavitve uporabnih in praktičnih vsebin na temo Študent Veš, kaj je študentom vaše fakultete, smo vam na razpolago na enaslovu [jasmina.bevc@zps.si](mailto:jasmina.bevc@zps.si).

**Priporočila so rezultat aktivnosti na projektu Študent – veš, kaj ješ, v okviru katerega s številnimi aktivnostmi nagovarjamo študente, ponudnike subvencionirane študentske prehrane in ponudnike avtomatov na fakultetah z namenom spodbujanja bolj zdrave izbire. Projekt Študent – veš, kaj ješ (Študiram, hrano premišljeno izbiram) izvaja Zveza potrošnikov Slovenije (ZPS) v sodelovanju z Mladinsko zvezo Brez izgovora Slovenija (MZBIS) in s finančno podporo Ministrstva za zdravje. Na ZPS smo v okviru projekta Študent, veš, kaj ješ že leta 2016 popisali ponudbo v vseh avtomatih na slovenskih fakultetah, ko so tudi tako ponudnike kot fakultete pozvali k izboljšanju ponudbe. Z nadaljevanjem projekta smo ponovili popis na izbranih fakultetah (36 avtomatov na 23 fakultetah). Ključne ugotovitve so vam na razpolago na spletni strani [www.veškajješ.si](http://www.veškajješ.si).**

S spoštovanjem,



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK  
Slovenija  
Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za obdobje 2015-2020

**ZPS** ZVEZA  
POTROŠNIKOV  
SLOVENIJE

**NO EXCUSE**  
Mladinska zveza brez izgovora