

SOLSKILONEC.SI - PODPORA ORGANIZIRANI ŠOLSKE PREHRANE ZA ZDRAVJE PRIHODNIH GENERACIJ / Rok Poličnik, spec. klin. diet., vodja projekta

Solskilonec.si

Solskilonec.si je nastal kot plod dolgoletnega medsektorskega sodelovanja med zdravstvom in šolstvom, namenjen pa je predvsem temu, da bi ljudje na enem mestu našli čim več uporabnih informacij o pomenu prehrane in gibanja za zdravje otrok in mladih. Temelji na Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki sta jih sprejeli ministrstvi, pristojni za zdravje in izobraževanje, ter na Zakonu o šolski prehrani. Strokovne vsebine so prilagojene tako tistim, ki želijo pridobiti osnovne informacije o prehrani in gibanju, kot tudi strokovnjakom, ki vsakodnevno delujejo na področju šolske prehrane in telesne dejavnosti otrok in mladih.

Izhodišča

Mednarodne organizacije v zadnjem obdobju intenzivno opozarjajo na porast civilizacijskih bolezni, ki so neposredno posledica neustreznega načina prehranjevanja in slabih prehranjevalnih navad. Med najpogostejše kronične nenalezljive bolezni pri odraslih, ki so povezane s prehranjevalnimi navadami, prištevamo bolezni srca in ožilja, rak, sladkorno bolezen tipa 2, debelost, boleznimi kostno-mišičnega sistema (*WHO 2005 in 2012*). Kronične nenalezljive bolezni pa se ne pojavljajo le pri odrasli, temveč vse pogosteje

tudi že pri otrocih in mladostnikih. Najpogostejše bolezni med to populacijsko skupino so alergijske bolezni, prekomerna telesna teža in debelost, sladkorna bolezen, epilepsija, cistična fibroza, anemija in motnje v razvoju živčevja (Janet 2007). Dolgoročno bo to negativno vplivalo na pričakovano življenjsko dobo v EU in na slabšo kakovost življenja mnogih ljudi (Bela knjiga ... 2007).

Znano je, da lahko z zdravo in uravnoteženo prehrano ter redno telesno dejavnostjo v obdobju otroštva

pomembno zmanjšamo tveganje za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni v poznejšem življenjskem obdobju. Vzpostavljanje zdravih prehranjevalnih navad v zgodnjem otroštvu namreč predstavlja ključni dejavnik za kratkoročno zdravje, prehranski vzorci, ki ji privzgojimo otroku v tem obdobju, pa so izjemno pomembni za navade v odraslem obdobju, ki pogosto vplivajo na dolgoročno zdravje posameznika (Lanigan 2007). Država s svojimi ukrepi pri uresničevanju smernic lahko pomembno vpliva na izboljšanje prehranjevanja otrok, ob





tem pa učinkovit prispevek k javnemu zdravju predstavljajo tudi različni ukrepi, kot so sheme spodbujanja uživanja sadja in zelenjave (de Sa in Lock 2008); izobraževanje, vzgoja v različnih okoljih ter ciljani javno-zdravstveni ukrepi za izboljšanje sistema organizirane prehrane.

Z namenom natančnejše ureditve šolske prehrane je Državni zbor RS konec leta 2012 sprejel nov Zakon o šolski prehrani, ki opredeljuje obveznosti in dolžnosti vzgojno-izobraževalnih zavodov pri zagotavljanju šolske prehrane. Med drugim določa, da so vzgojno-izobraževalni zavodi pri organizaciji šolske prehrane dolžni upoštevati krovne Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, sprejete avgusta 2010 na Strokovnem svetu Republike Slovenije za splošno izobraževanje. V svojem besedilu natančno opredeljujejo vzgojno-izobraževalni in zdravstveni vidik šolske prehrane. Slednji temelji na: Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Praktikumu jedilnikov

zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah in Priročniku z merili kakovosti za naročanje hrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Vsi našteti strokovni dokumenti, ki so bili sprejeti s strani Ministrstva za zdravje RS in drugih resornih ministrstev, so z uvedbo omenjenega zakona postali za vzgojno-izobraževalne zavode obvezni in zavezujoči.

Področje šolske prehrane strateško ureja tudi Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005–2010, ki otroke in mladostnike glede prehranjevanja prednostno uvršča med ogrožene skupine prebivalcev.

Eno izmed bolj problematičnih področij organizirane šolske prehrane predstavlja dietna prehrana. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje OE Kranj smo v preteklem letu opravili nacionalno raziskavo o dietni prehrani v vzgojno-izobraževalnih zavodih v Sloveniji. Namen raziskave je bil med drugim tudi ugotovljati ustreznost, strokovnost in suverenost osebja pri

izvajanju dietne prehrane, s poudarkom na alergijah in preobčutljivostnih reakcijah na hrano. K sodelovanju so bili povabljeni vsi vzgojno-varstveni zavodi, osnovne šole ter osnovne šole s prilagojenim programom, ki so razvidni iz Evidence vzgojno-izobraževalnih zavodov in vzgojno-izobraževalnih programov Ministrstva za izobraževanje, znanost, kulturo in šport RS. Stopnja odzivnosti sodelujočih vzgojno-izobraževalnih zavodov je bila 49-odstotna, kar pomeni, da je bilo v raziskavo vključenih 276 zavodov, ki imajo v šolskem letu 2012–2013 vpisanih 119.275 otrok.

Raziskava je pokazala, da individualno prilagojena prehrana ne predstavljajo ovir le za bolnega otroka in njegovo družino, **temveč tudi za vzgojno-izobraževalne zavode. Ti so dolžni dnevno zagotoviti zdrav in uravnotežen obrok tudi kronično bolnemu otroku**, kar je tudi cilj *Zakona o šolski prehrani*. Pogosto so jim edina opora pri oblikovanju obrokov starši oziroma zdravniki pediatri (Poličnik 2014).

Ugotovljeno je bilo, da se kuharsko osebje, ki pripravlja dietne obroke, zelo redko udeležuje strokovnih izobraževanj in usposabljanj na temo dietne prehrane, poleg tega pa ima le minimalno število zavodov (le 12 %) zaposlenega kuharja z opravljenim tečajem iz dietetike.

Sedemnajst odstotkov vzgojno-izobraževalnih zavodov poroča o negativnih izkušnjah z zagotavljanjem dietne prehrane pri alergijah, kar je bilo marsikje povezano tudi s posredovanjem urgentne službe prve pomoči.

Na vprašanje glede pričakovanj s strani države na področju dietne prehrane kar 78 % zavodov pričakuje več podpore s strani države (kakovostna in finančno dostopnejša (letna) izobraževanja in delavnice za kuharsko osebje in načrtovalce jedilnikov, priročnik za kuharje, strokovno literaturo v domačem jeziku, strokovno podporo preko spletne strani, zbirko vzorčnih dietnih jedilnikov, podporo pri popestritvi dietnih jedilnikov, pripravo navodil od sprejema bolnega otroka v šolo do diete in podporo pri nabavi ustrezne opreme).

Vse navedene ugotovitve so nas vodile k ukrepanju, zato smo v letu 2013 kandidirali za pridobitev sredstev Ministrstva za zdravje RS v okviru Javnega razpisa za sofinanciranje programov varovanja in krepitev zdravja za leti 2013 in 2014. Kot rezultat raziskave in projekta je nastal spletni portal *Solskilonec.si*, katerega ključni cilj je podpora vzgojno-izobraževalnih zavodov pri uresničevanju nacionalnih prehranskih smernic, ki vključuje različne vsebine in uporabna e-orodja pri izvajanju zdravstvenega vidika prehrane v vzgojno-izobraževalnih zavodih (Poličnik 2014).

Spletni portal *Solskilonec.si*

Spletni portal je rezultat prizadevanj strokovnjakov Nacionalnega inštituta za javno zdravje in Inštituta Jožef Stefan (IJS). Vključuje sodobne informacijske pristope, ki so dokazano najboljši način za hitro doseganje ciljnih skupin. Svetovni splet je dandanes dostopen vseh sodobnih, kar omogoča tudi prednost z vidika zmanjševanja neenakosti med vzgojno-izobraževalnimi zavodi.

Ključni cilj portala je ponuditi kakovostno podporo strokovnemu osebju, zadolženemu za načrtovanje in pripravo zdravih obrokov v vzgojno-izobraževalnih zavodih, posredno pa tudi drugim ciljnim skupinam (otrok, mladim, učiteljem, staršem ...).

Kakšne so posebnosti spletnega portala *Solskilonec.si*? Vsebuje strokovno preverjene informacije o zdravi prehrani in gibanju otrok in mladih, ki temeljijo na nacionalnih smernicah. Prednost portala je v tem, da združuje vsebine, ki so potrebne za izvajanje organizirane prehrane, na enotnem mestu. Zastavljen je medsektorsko in temelji na ugotovitvah potreb s terena. Vključuje e-kuharico z recepti, ki so razvrščeni po gastronomski delitvi. Recepti so opremljeni z oznakami primernosti za posamezne najpogostejše oblike bolezni (alergije in preobčutljivostne reakcije na hrano, celiakija in podobno). S strokovnjaki IJS smo zasnovali preprosto e-orodje za načrtovanje vrščevskih in šolskih jedilnikov, ki so



tudi prehransko ovrednoteni. Če boste imeli vprašanja za strokovnjake, nam boste lahko pisali na elektronski naslov: info@solskilonec.si in prizadevali si bomo odgovoriti oziroma pridobiti odgovore kompetentnih strokovnjakov.

Portal omogoča tudi interaktivno izmenjavo izkušenj vzgojno-izobraževalnih zavodov preko *LinkedIna* ter promocijo zdrave prehrane, telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga prek *Facebooka*. Spletni portal bo začel uradno delovati v drugi polovici meseca novembra.

Vabilo k sodelovanju

K spremljanju spletnega portala *Solskilonec.si* iskreno vabimo vse vzgojno-izobraževalne zavode v Sloveniji. Spletni portal lahko postane velik pripomoček pri vašem vsakdanjem strokovnem delu. Verjamemo, da je v praksi izjemno veliko primerov dobrih praks in izkušenj, s katerimi se vzgojno-izobraževalni zavodi pohvalijo tudi širše. Šolski lonec je pravi naslov, saj vsebuje tudi predstavitev dobrih praks in projektov na področjih prehrane ter gibanja otrok in mladostnikov. Spremljajte nas tudi na Facebooku ter pri izmenjavi dilem in strokovnih izkušenj pri izvajanju šolske prehrane na LinkedIn.

Veseli bomo, če se boste prek spletnega portala prijavi na prejemanje e-novic, ki jih bomo pripravljali za vas. Tako boste boljše in bolj redno obveščeni o novih strokovnih vsebinah na področjih zdrave prehrane, dietne šolske prehrane in telesne dejavnosti za zdravje.

Literatura

- World Health Organization (2005) *Preventing Chronic Diseases: A vital investment: WHO Global Report*. Dostopno na http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/en, 15. 9. 2014.
- World Health Organization (2012) *Chronic Diseases*. Dostopno na http://www.who.int/topics/chronic_diseases/en, 3. 9. 2012.
- Komisija evropskih skupnosti (2007) *Bela knjiga o strategiji za Evropo*

glede vprašanj v zvezi s prehrano, prekomerno telesno težo in debelostjo. Bruselj: EU.

- Torpy Janet M., Lynn Cassio, Glass Richard M. (2007) Chronic Diseases of Children. *Journal of American Medical Association*, let. 297 (št. 24): str. 2836.
- Lanigan Julie, Turnbull Bianca, Singhal Atul. (2007) Toddler diets in the UK: deficiencies and imbalances. 2. Relationship of toddler diet to later health. *Journal of Family Health Care*. 17(6): 197–200.
- De Sa Joia, Lock Karen (2008) Will European Agricultural Policy For School Fruit and Vegetables Improve Public Health? A review of school fruit and vegetable programmes.

European Journal of Public Health, let. 18, (št. 6): str. 558–68.

- Spletna stran Ministrstva za šolstvo in šport. *Evidenca vzgojno-izobraževalnih zavodov in vzgojno-izobraževalnih programov*. Dostopno na <https://krka1.mss.edus.si/registriweb/Default.aspx>, 29. 3. 2013.
- Sicherer Scott H., Sampson Hugh A. (2010) Food Allergy. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology*, let. 125 (št. 2): str. 116–125.
- Poličnik Rok (2014) *Problematika prehranskih alergij v vzgojno-izobraževalnih zavodih v Sloveniji pri zagotavljanju šolske prehrane*. Koper: Fakulteta za vede o zdravju, UP.

