

Preporuka za škole o preporučljivim prehrambenim proizvodima u prodajnim automatima

Prekomjerna tjelesna masa predstavlja jedan od glavnih javnozdravstvenih problema za kasniji razvoj kroničnih nezaraznih bolesti.

Shodno tome, bitno je uvrstiti pravilnu prehranu i tjelesnu aktivnost kao jednu od najvažnijih navika koje se stječu od djetinjstva, a na koje možemo utjecati edukacijom, kako doma tako i u obrazovnim ustanovama. Edukacija djece i mladeži kako se pravilno hraniti, koje namirnice konzumirati i u kojoj količini je ključno za zdravlje pojedinca u budućnosti.

Za normalan rast i razvoj djece i mladeži nužna je pravilna, raznovrsna i uravnotežena prehrana. Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije dnevno bi svaka osoba trebalo konzumirati pet ili više porcija voća i povrća (minimalno 400 grama), cjelovite žitarice i njihove proizvode, nemasno meso i ribu.

Mnoga znanstvena istraživanja pokazuju kako se s porastom dobi pogoršavaju prehrambene navike kod mladih, pada učestalost konzumacije voća i povrća, a povećava se konzumiranje zaslađenih napitaka, slatkiša i hrane koja obiluje mastima.

Člankom 59. Zakona o odgoju i obrazovanju, u školskim je ustanovama zabranjen svaki oblik promidžbe i prodaje proizvoda koji nisu u skladu s ciljevima odgoja i obrazovanja odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi.

Nacionalnim smjernicama Ministarstva zdravstva za prehranu učenika u osnovnim školama je istaknuto izbjegavanje slatkiša i drugih slastica odnosno općenito proizvoda s dodanim šećerom, a umjesto njih konzumacija svježeg voća. Preporuča se izbjegavati gazirana pića i/ili negazirana slatka pića, te preferiranje svježih cijedenih sokova kao i biljnih ili voćnih čajeva bez dodanog šećera ili umjereno zaslađenih medom.

Člankom 38. Državnog pedagoškog standarda osnovnoškolskog sustava odgoja i obrazovanja u dijelu vezanom uz prehranu učenika jasno je istaknuto kako „U cilju očuvanja zdravlja učenika u školi se ne mogu nuditi brza hrana i gazirana pića“. Temeljem toga je u osnovnim školama organizirana prehrana pa automata uglavnom nema. U onim školama gdje nema prehrane postoje aparati s hranom međutim ugovor i dozvolu za postavljanje aparata donosi ravnatelj škole koji mora utjecati na to kakav će biti sadržaj aparata što se regulira ugovorom.

U srednjim školama je drugačija situacija. Budući da u njima još nije riješeno pitanje prehrane učenika, postavljanje prodajnih aparata je dopušteno, međutim ugovor i dozvolu za postavljanje aparata donosi ravnatelj škole koji mora utjecati na to kakav će sadržaj aparata biti što se regulira ugovorom. Ravnatelji ne bi trebali dopustiti prodaju nečeg štetnog za zdravlje učenika u prostorima škola. No, neki od osnivača i vlasnika škola zabranili su upotrebu aparata u školama.

HZJZ

Općenito se ne preporučuju automati s grickalicama, slatkišima i slatkim pićima u školama jer će učenici posegnuti za hranom iz automata ako školska užina s visokovrijednom hranom nije na raspolaganju ili im nije ukusna i primamljiva. Zbog toga je dostupnost ukusne visokovrijedne hrane upravo u školi iznimno važna za usvajanje pravilnih prehrambenih navika i prehrane kod učenika.

Za zdraviju budućnost mladih, potrebno je iznova naglašavati važnost pravilne prehrane i tjelovježbe, te ulagati truda i vremena na usvajanje istih.

Ukoliko u Republici Hrvatskoj neka od osnovnih ili srednjih škola ipak posjeduje prodajni automat s hranom i pićima, potrebno je u njima ponuditi prehrambene proizvode koji su navedeni u Tablici 1: *Prijedlog preporučljivih prehrambenih proizvoda za prodaju u prodajnim automatima škola* te izbjeći proizvode naveden u Tablici 2: *Prijedlog prehrambenih proizvoda koji se NE preporučuju za prodaju u prodajnim automatima škola*.

U prodajnim automatima se mogu uključiti lako prepoznatljivi, zdravstveno ispravni proizvodi analizirani u Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo koji su dobili oznaku Jamstveni žig *Živjeti zdravo* (slika 1.) što olakšava izbor nutritivno povoljnije i izbalansirane hrane. Kroz ponudu proizvoda sa smanjenom količinom soli, šećera, masti i zasićenih masnih kiselina te primjerenim sadržajem bjelancevina i većom količinom vlakana omogućen je lako dostupan zdraviji izbor i nutritivno bogatija hrana u cilju očuvanja zdravlja i poticanja zdravih stilova života učenika.

Važno je naglasiti da sva hrana i pića koja su dostupna u školi i koja su na raspolaganju djeci i mladima, bilo to u vanjskom ili unutarnjem prostoru škole, npr. u školskim kantinama, također trebaju slijediti upute dane u ovoj preporuci. Dodatno, energetska pića ne smiju biti dostupna u prodajnim automatima.



Slika 1. Jamstveni žig *Živjeti zdravo*

Tablica 1. Prijedlog preporučljivih prehrambenih proizvoda za prodaju u prodajnim automatima škola

PREPORUČLJIVI PREHRAMBENI PROIZVODI
Piće
Voda
Mineralna voda
100% cijedeći sok
Voćni smoothie
Gotova jela
Sendviči
Tortilje, npr. wrap tuna



HZJZ

Salata pakirana
Varivo (juha) – razne vrste, s mahunarkama ili samo s povrćem
Mlijeko i mliječni proizvodi
Mlijeko
Biljno mlijeko – npr. bademovo ili zobeno mlijeko u malom pakiranju
Jogurt
Kefir
Grčki jogurt
Posni sir
Proteinski napitak
Smoothie
Voće/orašasto voće/sjemenke
Orašasti plodovi (bademi, lješnjaci, orasi...) - npr. kikiriki pečeni neslani
Sjemenke (bundeve, suncokreta)
Suho voće (smokve, šljive, brusnice) - npr. čips od jabuke
Svježe voće – banana, jabuka, naranča... (mijenjati sezonski)
Ostalo
Proteinska pločica
Granola pločica od voća i orašastih plodova
Integralni keksi
Integralni krekeri (sa sjemenkama)

Tablica 2. Prijedlog prehrambenih proizvoda koji se NE preporučuju* za prodaju u prodajnim automatima škola

PROIZVODI KOJI SE NE PREPORUČUJU
Pekarski i slastičarski proizvodi, industrijski deserti
Gazirana ili negazirana slatka pića
Mesni, krem/čokoladni namazi, tvrdi margarin
Hrana s velikim udjelom masti i hrana koja sadrži pretežno zasićene i trans masne kiseline
Mesni proizvodi (pašteta, hrenovke, mesni naresci i sl.).
Instant juhe i jušni koncentri te slični koncentrirani proizvodi

*sukladno Nacionalnim smjernicama za prehranu učenika u osnovnim školama, Ministarstvo zdravlja, 2013.godine