

KAJ JEDO NAŠI SREDNJEŠOLCI?

Na posvetu ravnateljev srednjih šol in dijaških domov na Bledu (28. – 29. januar 2026) je med ostalimi pomembnimi temami svoj prostor dobila tudi tema o šolski prehrani.

Razpoložljivi podatki kažejo na trend slabšanja prehranskih navad med srednješolci, ki se brez usmerjenih ukrepov ne bo izboljšal sam od sebe. Na to zelo jasno opozarja raziskava Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju (HBSC), ki jo Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) izvaja vsaka štiri leta [1]. Rezultati iz leta 2022 v primerjavi z letom 2018 kažejo nadaljnje slabšanje izbranih kazalnikov prehranskih navad, saj vse manj mladostnikov redno zajtrkuje ter vse manj jih vsakodnevno uživa sveže sadje in zelenjavo.

Podobno opozorilo daje tudi nacionalna raziskava o prehranskih navadah Slovencev SI.Menu 2017/18: čezmerna telesna masa in debelost sta v Sloveniji razširjeni in v porastu, tveganje pa je še izrazitejše pri socialno ranljivejših skupinah [2].

Še bolj zgovorni so podatki o sestavi prehrane: Slovenci še vedno zaužijemo premalo rib, stročnic in oreščkov ter predvsem premalo (zlasti sveže) zelenjave, približno le tretjino priporočenih količin. Pri mladostnikih se ta primanjkljaj pogosto ne nadomešča z bolj kakovostnimi živili, temveč z večjim deležem energijsko bogatih, hranilno revnih izbir, ki so mladostnikom lahko dostopne, cenovno ugodne in stalno prisotne v vsakdanjem okolju. Takšen prehranski vzorec se v adolescenci hitro utrjuje in predstavlja pomembno izhodišče za zdravstvena tveganja v odrasli dobi.



Urejenost prehrane v srednjih šolah

1. Zakonske zahteve

Prehrana v srednjih šolah je, podobno kot v vrtcih in osnovnih šolah, sistemsko urejena. Njeno izvajanje določa Zakon o šolski prehrani [3], podrobneje pa jo opredeljujejo Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih [4]. Te zahtevajo uravnoteženo, hranilno ustrezno in trajnostno naravnano prehrano, prilagojeno potrebam mladostnikov ter določajo, da mora šolska prehrana dijakom zagotoviti najmanj **30 %** njihovih dnevniških energijskih in hranilnih potreb.

2. Kakovost prehrane v praksi

V obdobju intenzivne rasti in razvoja srednješolska prehrana dijakom predstavlja pomemben delež dnevnega vnosa. Hkrati gre za zadnje obdobje izobraževanja, v katerem lahko šolsko okolje še aktivno in sistematično prispeva k oblikovanju zdravih prehranskih navad, preden mladi v celoti prevzamejo odgovornost za svoje prehranske izbire. Kakovost prehrane v srednjih šolah zato ni obrobna tema, temveč pomembno javnozdravstveno vprašanje.



Kljub temu nacionalno poročilo o izvajanju prehranskih smernic v VIZ [5] razkriva, da je prav v srednjih šolah uresničevanje prehranskih priporočil **najmanj dosledno**. V primerjavi z vrtci in osnovnimi šolami srednješolski zavodi v povprečju redkeje dosegajo priporočila glede vključevanja priporočenih živil, zlasti zelenjave, stročnic in rib, hkrati pa pogosteje dopuščajo ponudbo energijsko bogatih, hranilno revnejših obrokov.

K tem rezultatom v veliki meri prispeva organizacija prehrane prek zunanjih ponudnikov, ki je v srednjih šolah pogosta. To samo po sebi ni problematično, vendar zahteva jasno opredeljene odgovornosti in strokovni nadzor. Kadar ta ni zagotovljen, se ponudba hitro prilagodi predvsem željam dijakov, skladnost s prehranskimi priporočili pa je težje zagotavljati.

3. Organizacijski izzivi

Organizacija šolske prehrane je vsebinsko in organizacijsko zahtevna naloga, saj zahteva dobro poznavanje prehranskih smernic, hranilne sestave živil, postopkov javnega naročanja, načrtovanja obrokov ter spremljanja kakovosti obrokov. V srednjih šolah to nalogo lahko opravlja zaposleni katere koli stroke, brez zahteve po predhodnem strokovnem znanju s področja prehrane, pri čemer pravilnik določa zgolj zmanjšanje pedagoške obveznosti glede na število dijakov [6]. Le v manjšem delu srednjih šol je organizacija prehrane vodena s strani ustrezno usposobljenega kadra, kar se praviloma odraža tudi v bolj doslednem uresničevanju prehranskih smernic.



Velik izziv predstavlja tudi dejstvo, da številne srednje šole nimajo lastne kuhinje, temveč prehrano zagotavljajo prek zunanjih ponudnikov. Možnosti izbire so pri tem zelo neenakomerne: zlasti v manjših in odročnejših okoljih je ustreznih ponudnikov malo ali pa so zaradi logističnih in cenovnih omejitev težje dostopni. Čeprav so zunanji ponudniki dolžni upoštevati prehranske smernice, je analiza [5] pokazala, da se v srednjih šolah skladnost ponujenih obrokov s smernicami znotraj zavodov preverja nedosledno, zaradi česar obroki pogosto ne dosegajo zahtev, določenih s smernicami.

Mladostniki pogosto izkazujejo interes za prehranske teme, vendar se z njimi v srednješolskem prostoru srečujejo redko in obrobno.

Takšna ureditev pomeni, da se vodenje šolske prehrane med srednjimi šolami izvaja zelo različno, kar se v praksi pogosto odraža v večjih razlikah v kakovosti šolske prehrane med posameznimi srednješolskimi zavodi.



4. Priložnosti za izboljšave

Opisani izzivi kažejo, da srednješolske prehrane ni mogoče reševati z enkratnimi ali hitrimi ukrepi. S ciljanimi in postopnimi koraki je zato smiselno iskati možnosti za izboljšave predvsem znotraj obstoječega sistema.

– Opolnomočenje oseb, odgovornih za organizacijo prehrane

Glede na kompleksnost šolske prehrane je ena ključnih priložnosti ciljno izobraževanje oseb, ki to področje pokrivajo. Poznavanje prehranskih smernic, osnov načrtovanja obrokov in spremljanja kakovosti bi omogočilo bolj dosledno uresničevanje smernic v praksi in prispevalo k bolj zdravi šolski prehrani.

– Opolnomočenje dijakov in krepitev prehranske pismenosti

Usmerjene, vsebinsko jasne in letno ponavljajoče se delavnice (vsaj 1x letno) s področja prehranske pismenosti (npr. priprava šolske malice, branje deklaracij, vpliv posameznih živil na zdravje) lahko prispevajo k večjemu sprejemanju kakovostnejših obrokov in zmanjšajo razkorak med priporočili in dejanskimi izbirami dijakov.



– Skupne pobude na ravni vodstev šol

Prek Združenja ravnateljev srednjih šol in dijaških domov je mogoče oblikovati usklajene pobude do pristojnih ministrstev. Med prvimi bi bilo smiselno odpreti poziv o vključitvi srednjih šol v shemo šolskega sadja ter o možnostih centralizirane priprave srednješolskih obrokov, zlasti v okoljih, kjer ustrezne ponudbe primanjkuje.

– Vključitev staršev

Starši imajo tudi v obdobju adolescence pomemben vpliv na prehranske navade mladostnikov. Kratka, jasno usmerjena sporočila in ciljno pripravljena gradiva za starše lahko vplivajo na uravnoteženo pripravo obrokov doma ter na spodbujanje kakovostnejše izbire obrokov v šolskem okolju.

Kakovostna prehrana v srednjih šolah je pomemben del skrbi za zdravje in dolgoročni potencial mladostnikov, pri čemer je ključno, da je razumljena kot sestavni del delovanja šole in ne kot dodatna obremenitev.

Viri in literatura

- 1.** Jeriček K. H., in sod. Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. 2023, NIJZ: https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/10/HBSC_e_verzija_pop_2023-2.pdf.
- 2.** Gregorič, M., in sod. Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev slovenije v starosti od 3 mesecev do 74 let. 2019.
- 3.** Zakon o šolski prehrani (ZŠolPre-1). 2013, Uradni list Republike Slovenije: Slovenija.
- 4.** ZRSS, Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. 2024: Ljubljana.
- 5.** Gregorič M., in sod., Analiza izvajanja prehranskih smernic v vzgojno-izobraževalnih zavodih. 2024, NIJZ: https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/04/POROCILO_SOLSKA-ANKETA_koncno.pdf.
- 6.** Pravilnik o normativih in standardih za izvajanje izobraževalnih programov in vzgojnega programa na področju srednjega šolstva. 2010, Uradni list Republike Slovenije: Slovenija.