

Zagreb, 23.11.2022.

**Preporuke prehrambenih proizvoda koji se ne bi trebali prodavati u odgojno-obrazovnim ustanovama**

Prekomjerna tjelesna masa jedan je od vodećih javnozdravstvenih problema u Republici Hrvatskoj, ali i diljem svijeta te predstavlja rizični čimbenik za razvoj niza kroničnih bolesti uključujući šećernu bolest tipa 2, bolesti srca i krvnih žila, respiratorne bolesti i različita sijela karcinoma.

Nepovoljne životne navike poput nepravilne prehrane i smanjene tjelesne aktivnosti su promjenjivi čimbenici rizika na koje je moguće utjecati i smanjiti njihov štetan učinak.

Prehrana utječe na uredan rast i razvoj djece i mladih. Stoga je pravilna prehrana izrazito važna u doba odrastanja kada se stječu životne navike i ponašanja. Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) uravnotežena i raznovrsna prehrana treba osigurati minimalno 400 grama voća i povrća (pet porcija dnevno), nemasno meso i ribu, cjelovite žitarice i njihove proizvode, mlijeko i mliječne proizvode.

Većina djece i mladih odrasta u okruženju koja potiče prekomjernu tjelesnu masu, a odnosi se na prekomjerni unos energije. To je rezultat promjene u vrsti hrane, dostupnosti, pristupačnosti i marketingu prehrambenih proizvoda kao i padu tjelesne aktivnosti jer se više slobodnog vremena troši na sedentarne aktivnosti. Konzumiranje hrane s visokim sadržajem soli, šećera, masti ili kalorija, a malim sadržajem hranljivih sastojaka najviše doprinose takvom trendu. Laka dostupnost i pristup nezdravoj hrani u školama i njenoj blizini doprinose prekomjernoj tjelesnoj masi djece i mladih.

Brojna istraživanja ukazuju da s porastom dobi djece navike u prehrani postaju još lošije uslijed povećanja konzumacije zaslađenih napitaka, slatkiša, proizvoda bogatim masnoćama i soli, a smanjenog unosa voća i povrća. Sukladno usvojenom Akcijskom planu za prevenciju i smanjenje prekomjerne tjelesne težine 2010.-2012., Ministarstvo zdravstva 2013. godine objavilo je "Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama" temeljeno na znanstvenim i stručnim spoznajama koje djeci osiguravaju pravilnu prehranu za vrijeme njihovog boravka u školi. U te smjernice trebalo bi uključiti i najnoviju preporuku Svjetske zdravstvene organizacije o smanjenju na manje od 5% ukupnog unosa energije iz šećera što bi osiguralo dodatne zdravstvene dobrobiti. Iako su te Smjernice prvenstveno izrađene za osnovne škole, one sadrže i prehrambene standarde za dobnu skupinu učenika od 14-18 godina, odnosno učenike srednjih škola i kao takve mogu se primjenjivati u svim srednjim školama koje imaju tehničke mogućnosti pripreme i posluživanja obroka. Također predlažemo da se primjenjuju kod svakog oblika prehrane koji je na raspolaganju djeci i mladima u odgojno-obrazovnim ustanovama. To uključuje kantine, trgovine i prodajne automate kao i osveženje na različitim događanjima kako u unutarnjem tako i u vanjskom prostoru odgojno-obrazovnih ustanova.

Prema članku 38. Državnog pedagoškog standarda osnovnoškolskog sustava odgoja i obrazovanja „Svaka škola dužna je osigurati prehranu za svoje učenike“, te je istaknuto kako „U cilju očuvanja zdravlja učenika u školi se ne mogu nuditi brza hrana i gazirana pića.“

Nadalje, u članku 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.

Postoje snažni dokazi da promidžba nezdrave hrane utiče na afinitete djece, zahtjeve za kupovinu i potrošnju, i to je jedan od čimbenika koji doprinosi dječjoj pretilosti. Stoga je Svjetska zdravstvena organizacija objavila Set preporuka o marketingu hrane i bezalkoholnih pića za djecu i adolescente, pozivajući na nacionalnu i međunarodnu akciju u cilju smanjenja izlaganja djece i mladih oglasima koji promoviraju hranu sa visokim udjelom zasićenih masti, trans-masnih kiselina, šećera ili soli, odnosno o marketingu nutritivno siromašne hrane. Posebice se ističe da mjesta na kojima se djeca okupljaju, uključujući škole, trebaju biti oslobođena svih oblika promidžbe takve vrste hrane.

Visoki sadržaj soli, šećera i masti (naročito zasićene i trans masne kiseline) nalazi se u pečenoj i prženoj hrani, zapakiranoj hrani i namirnicama kao što su kolači, keksi, ulja i namazi, umaci, grickalice, bomboni, čokolade, procesuirano meso i suhomesnati proizvodi, gotova jela te napici zaslađeni šećerom (gazirana i/ili negazirana bezalkoholna pića). Stoga se takve kategorije hrane trebaju izbjegavati u prehrani i ograničiti njihovu prodaju. Poseban problem predstavljaju energetska pića jer sadrže visoki udio šećera i sastojke poput metil-ksantina (uključujući kofein) i taurina zbog čega nit u najmanjoj količini nisu pogodna za djecu i mlade. Međutim, brojna istraživanja ukazuju na trend povećanja konzumacije energetskih pića učenika osnovnih i srednjih škola. Veća konzumacija takvih pića prividno održava budnost, ubrzava cirkulaciju, što dovodi do ubranog rada srca i živčanog sustava, a može izazvati nesanicu kao i promjene u ponašanju. Također zbog većeg sadržaja metil-ksantina (uključujući kofein) i taurina, energetska se pića ne smiju konzumirati s alkoholom jer se i kod manjih količina tako kombiniranih pića njihovo djelovanje višestruko povećava. Sukladno navedenom energetska pića se ne bi uopće smjela prodavati niti konzumirati u odgojno-obrazovnim ustanovama. U tablici 1. navedene su kategorije hrane koju treba rijetko konzumirati ili izbjegavati i shodno tome ne bi trebalo prodavati u školama i školskom okruženju (školske kuhinje i blagovaonice, školske kantine ili automati) uz detaljno objašnjenje.

Tablica 1. Hrana koji treba rijetko konzumirati ili izbjegavati\*

KATEGORIJA HRANE	OBJAŠNENJE
Pekarski i slastičarski proizvodi, industrijski deserti	U pravilu sadrže veliki udjel masti i šećera, radi čega je preporučljivo da se u slučaju njihovog uključivanja u jelovnik koriste samo takvi proizvodi koji sadrže manje šećera i masti i koji su izrađeni na podlozi mlijeka (jogurta), iz cijelog zrna, s dodanim voćem, sjemenkama, orašastim plodovima, čime je bitno povećana njihova nutritivna gustoća.
Gazirana ili negazirana slatka pića	Proizvedeni na temelju umjetnih bojila i voćnih aroma, te dodanog šećera ili umjetnih sladila. Savjetujemo potpuno izbjegavanje pića koja sadrže metil-ksantine (kofein, teobromin i teofilin) i taurin.

Mesni, krem/čokoladni namazi, tvrdi margarin	Sadrže veliki udjel masti i/ili neželjenih trans masnih kiselina, radi čega ne preporučamo njihovu uporabu. Primjerenija je umjerena uporaba mliječnih namaza, namaza na osnovi grahorica, mliječnih margarina ili kiselog vrhnja.
Hrana s velikim udjelom masti i hrana koja sadrži pretežno zasićene i trans masne kiseline	Priprema jela s upotrebom masti povećava udjel masti u cjelodnevnoj prehrani, radi čega preporučamo umjerenu uporabu masti. Životinjske masti u većoj mjeri zamijeniti kvalitetnim biljnim uljima. Kod klasičnih prženih jela, ako se stavljaju u jelovnik, paziti na upotrebu svježeg ulja za prženje hrane i na temperaturu ulja tijekom pripreme.
Mesni proizvodi	Proizvode kod kojih je struktura homogena radi mljevenja (pašteta, hrenovke, mesni naresci)
Instant juhe i jušni koncentрати te slični koncentrirani proizvodi	Visok sadržaj soli i aditiva.

\*Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama. Zagreb: Ministarstvo zdravlja, 2013.

Kroz ponudu proizvoda sa smanjenom količinom soli, šećera, masti i zasićenih masnih kiselina, te primjerenim sadržajem bjelančevina i većom količinom vlakana omogućen je lako dostupan zdraviji izbor i nutritivno bogatija hrana u cilju očuvanja zdravlja i poticanja zdravih stilova života učenika.

Preporuka za škole o preporučljivim prehrambenim proizvodima u prodajnim automatima nalaze se na poveznici: [65,07% \(hzjz.hr\)](http://65.07% (hzjz.hr))

