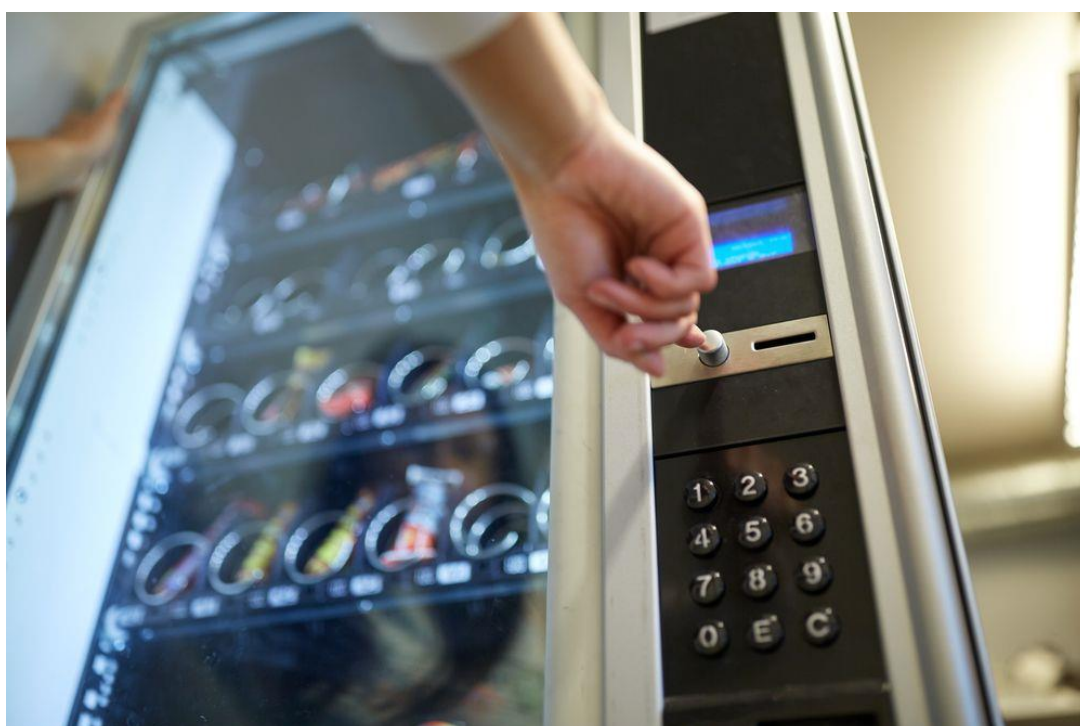


PRIPOROČILA ZA POLNJENJE PRODAJNIH AVTOMATOV



DÖBER TEK
Slovenija

Zdravo uživaj & več gibaj.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

September, 2020

UVOD

Približno 2 milijardi svetovnega prebivalstva obeh spolov in vseh starosti ima prekomerno telesno maso. Debelost predstavlja enega izmed ključnih dejavnikov tveganja za različna bolezenska stanja kot so srčno žilne bolezni, sladkorna bolezen in nekatere vrste rakavih obolenj, kar je vzrok za več kot 3 milijone smrtnih primerov letno.

Okoljski in socialno ekonomski faktorji so glavni dejavniki, ki prispevajo k epidemiji debelosti, zato sta zdravo prehranjevanje ter zadostna telesna dejavnost v vseh življenjskih obdobjih ključna dejavnika za varovanje in krepitev zdravja, s čemer prispevamo k večji kakovosti življenja in k vzdržnosti zdravstvenih sistemov. Ob trendu prehranjevanja izven doma in pomanjkanju časa, vse pogosteje dostopni prodajni avtomati predstavljajo pomemben delež dnevnih obrokov predvsem pri populacijah študentov, zaposlenih z dolgim delovnim časom, pa tudi bolnikov, uslužbencih in obiskovalcev zdravstvenih in socialno varstvenih ustanov.

Nakup na prodajnem avtomatu je največkrat odraz pomanjkanja časa in dostopnosti druge ponudbe, zato v tem primeru trenutna ponudba narekuje izbiro. Glede na spletno anketo, izvedeno med potrošniki marca 2020 skoraj polovica anketirancev (48 %), prodajni avtomat uporablja v javnih ustanovah kot so zdravstveni domovi, bolnišnice, domovi za starostnike 39 % vprašanih pa ga uporablja v službi. Razlogi za obisk prodajnega avtomata so premalo časa za obisk trgovine (57 %) in pomanjkanje druge ponudbe v bližini (29 %), kar le še potrjuje, da večina izbere prodajni avtomat zaradi dostopnosti in odsotnosti druge ponudbe.

Potreba po zagotavljanju zdravih izbir tako za študente na fakultetah kot za bolnike, osebe in obiskovalce v zdravstvenih in socialno varstvenih ustanovah, je prepoznana in opredeljena v Nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025. V okviru preteklih programov sofinanciranih s strani Ministrstva za zdravje na področju prehrane in telesne dejavnosti za zdravje sta raziskavi, izvedeni s strani Zveze potrošnikov Slovenije in Univerze v Mariboru, Fakultete za zdravstvene vede, pokazali, da ponudba v prodajnih avtomatih, ki so dostopni študentom oziroma obiskovalcem zdravstvenih in socialno varstvenih ustanov, ne zagotavlja dovolj zdravih izbir. V prodajnih avtomatih, celo v zdravstvenih domovih in bolnišnicah, ki naj bi predstavljale zgled na področju ohranjanja javnega zdravja, prevladujejo prigrizki in pijače z nizko hranilno vrednostjo, visoko energijsko vrednostjo ter vsebnostjo maščob, soli in sladkorja.

CILJI

Priprava priporočil za zagotavljanje in povečanje ponudbe zdravih prehranskih izbir na prodajnih avtomatih za študente na fakultetah ter bolnike, zaposlene in obiskovalce v zdravstvenih in socialno varstvenih ustanovah. Cilji, ki jim skladno z Nacionalnim programom o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 sledimo s priporočili so: izboljšanje zdrave prehrane študentov, izboljšanje kakovosti prehrane bolnikov in starejših odraslih v bolnišnicah in socialno-varstvenih zavodih ter povečanje ponudbe prehransko ustrežnejših živilskih izdelkov v prodajnih avtomatih.

NAMEN

Namen priporočil, ki zasledujejo cilje Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025, je podati jasne usmeritve glede primerne ponudbe živil v prodajnih avtomatih na fakultetah ter v zdravstvenih in socialno varstvenih ustanovah, ki se lahko prenesejo tudi na ponudbo v prodajnih avtomatih na drugih lokacijah. Priporočila so namenjena implementaciji v okviru razpisnih pogojev za izbiro ponudnika prodajnih avtomatov na fakultetah in v zdravstvenih ter socialno varstvenih ustanovah. Spoštovanje priporočil je nujen vstopni pogoj, da ponudniki prodajnih avtomatov lahko kandidirajo za namestitvev prodajnega avtomata. Za nadzor nad ponudbo je odgovorna posamezna institucija, ki sprejme razpisne pogoje.

RAZVRŠČANJE ŽIVIL IN UPORABA MODELA

V priporočilih je ponudba v prodajnih avtomatih razdeljena v dve kategoriji: **manj zdrava izbira (20 % ponudbe)** in **bolj zdrava izbira (80 % ponudbe)**. V nadaljevanju je natančno opredeljena ponudba bolj zdrave izbire, ki glede na priporočila predstavlja 80 % ponudbe, med tem ko preostalih 20 % predstavlja maneverski prostor za izboljšave in dodatno točkovanje v razpisnih pogojih.

Živila v razpredelnici (80 % ponudbe) so razvrščena v ustrezne kategorije po mednarodno priznani kategorizaciji. Določena so merila za vključitev/izključitev izdelkov znotraj navedenih kategorij živil na podlagi prehranskega profila, energijske gostote in mase. Vmesen prigrizek (malica), po katerem največkrat posežemo na prodajnem avtomatu, naj ne bi pokrival več kot 10-15 % dnevnih energijskih potreb, zato so v priporočilih omejene porcije nekaterih izdelkov, ki so sicer primerni za malico, a v manjših količinah. Pri nekaterih kategorijah živil, kjer so na voljo boljše in slabše alternative, je izbira omejena z natančno opredeljenimi podkategorijami (na primer pri sendvičih). Kjer je, glede na trenutno ponudbo na trgu to potrebno, je izbira omejena z najvišjimi dovoljenimi vsebnostmi maščobe, nasičenih maščobnih kislin, sladkorja, dodanega sladkorja in soli. Vrednosti so prilagojene prehranskim smernicam, trenutni ponudbi na trgu ter usklajene z vrednostmi za kategorizacijo živil po prehranskem semaforju. Živila, ki spadajo v 80 % bolj zdrave izbire se, razen nekaterih izjem, po semaforju uvrščajo v zeleno ali oranžno kategorijo. V kolikor se v prodajni avtomat vključi živilo, ki ga ni možno uvrstiti med navedene kategorije, čeprav ustreza merilom za uvrstitev v zeleno ali oranžno kategorijo po prehranskem semaforju, se ga lahko uvrsti v 80 % bolj zdrave ponudbe. Izjema so sladke pijače, med katere uvrščamo tudi pijače z nizko energijsko vrednostjo in dodanim sladkorjem, ki se, čeprav spadajo v oranžno kategorijo po prehranskem semaforju, ne uvrščajo med 80 % bolj zdrave ponudbe. V Sloveniji so sladke pijače eden glavnih krivcev za prekomerno telesno maso predvsem pri mladih, zato pijač z dodanim sladkorjem nikakor ne moremo uvrstiti v priporočeno ponudbo. Za žejo se vedno priporoča voda ali nesladkan čaj.

PIJAČA (na 100 ml)	✓ manj kot	○	✗ več kot	HRANA (na 100 g)	✓ manj kot	○	✗ več kot
maščoba	1,5 g	1,5 – 10 g	10 g	maščoba	3 g	3 – 20 g	20 g
nasičene maščobe	0,75 g	0,75 – 2,5 g	2,5 g	nasičene maščobe	1 g	1 – 5 g	5 g
sladkor	2,5 g	2,5 – 6,3 g	6,3 g	sladkor	5 g	5 – 15 g	15 g
sol	0,3 g	0,3 – 1,5 g	1,5 g	sol	0,3 g	0,3 – 1,5 g	1,5 g

✓ UŽIVAITE POGOSTO
○ UŽIVAITE ZMERNO
✗ UŽIVAITE LE OBČASNO

Slika 1: Prehranski semafor (vir: www.veskajjes.si)

V zadnjem stolpcu razpredelnice so navedene nekatere izjeme, ki se v ponudbi dopuščajo zaradi visoke vsebnosti prehranske vlaknine (>3g/100 g izdelka) ali primernosti za ljudi s posebnim prehranskimi potrebami (laktozna intoleranca, celiakija). S tem se spodbuja vnos prehranskih vlaknin tudi med kupci na prodajnih avtomatih, ter zagotavlja dovolj ponudbe tudi za osebe, ki zaradi zdravstvenih omejitev na avtomatu težje izberejo primerno živilo zase.

Živila, ki se uvrščajo v 20 % manj zdrave ponudbe so predvsem sladke pijače, preslani, premastni ali presladki prigrizki ter sendviči z neprimernimi polnili. Vsako novo živilo, ki se ga želi vključiti v prodajni avtomat, vendar ni navedeno v kategorijah v razpredelnici in ga glede na prehranski profil ne moremo uvrstiti v zeleno ali oranžno kategorijo, se uvrsti v 20 % manj zdrave ponudbe. **V manj zdravo ponudbo spadajo tudi vsi izdelki s sladili**, z izjemo žvečilnih gumijev.

POMEN IZRAZOV

Skupni sladkorji pomeni skupno vsebnost sladkorjev v živilskem izdelku, ki ga lahko sestavljajo: naravno prisotni sladkorji, ki so del nepredelanega sadja in zelenjave; mlečni sladkorji (laktoza in galaktoza, kot naravno prisotna sladkorja v mleku); in vsi monosaharidi in disaharidi, ki jih dodajajo živilom proizvajalci, kuharji ali potrošniki, kot tudi sladkorji, ki jih naravno vsebujejo med, sirupi in sadni sokovi.

Dodani sladkor: monosaharidi in disaharidi, ki jih hrani in pijači dodajajo proizvajalci, kuharji ali potrošniki med predelavo ali pripravo.

Skupne maščobe pomeni skupno vsebnost maščob v živilskem izdelku, ki jih lahko sestavljajo različne vrednosti maščobnih kislin iz treh širših skupin: nasičene maščobne kisline, enkrat nasičene maščobne kisline in večkrat nenasičene maščobne kisline.

Sladila so živilski aditivi, ki dajejo hrani sladek okus. Opozoriti je treba, da se izdelki, kot so sladkorji, med in druge sestavine živil, ki se uporabljajo za sladkanje, ne povezujejo z izrazom "sladila".

Nizka energijska vrednost je prehranska trditev, dovoljena na pijačah z manj kot 20 kcal (80 kJ) / 100 ml (oziroma 5 g sladkorja/100 ml)

Brez energijske vrednosti je prehranska trditev, dovoljena na pijačah z manj kot 4 kcal (17 kj) / 100 mL (oziroma 1 g sladkorja/100 ml)

Brez sladkorjev je prehranska trditev, dovoljena na pijačah z manj kot 0,5 g sladkorja na 100 mL

Sok je brezalkoholna pijača s 100 % sadnim deležem, pridobljena s stiskanjem ali sočenjem sadja.

KATEGORIZACIJA PONUDBE BOLJ ZDRAVIH IZBIR V PRODAJNIH AVTOMATIH (80 % PONUDBE)

Skupine	Kategorije	Podkategorije	masa/ volumen (g/ml)	skupne maščobe (g)	nasičene m. k. (g)	skupni sladkorji (g)	dodani sladkor (g)	sol (g)	dodatna pojasnila
Pijače	Sok	Sadni	250				0		V to kategorijo spada tudi smoothie s 100 % sadnim/sadno-zelenjavnim deležem.
		Zelenjavni							
	"Sladke" pijače	Pijače brez energijske vrednosti					0		Pijače s sladili ne spadajo v to kategorijo.
		Pijače brez sladkorja							
	Voda	Voda					0		V to kategorijo spadajo pitna, namizna in izvirska voda.
Mineralna voda									
Drugi napitki						0		Napitki, ki ne spadajo v nobeno od kategorij. Na primer limonada.	
Kruh in pecivo	Piškotki, piškotki,	Keksi, napolitanke,...	100	20		20		1,5	Kot izjema se dopusti: največ 1 razdelek, ki odstopa od meril za največ 1 makro hranilo a je primeren za osebe s preobčutljivostjo na gluten (npr. celiakija) oziroma laktozno intoleranco.
	Pekovsko pecivo	Rogljčki, kolači,...	100	20		15		1,5	
	Kruh	Rženi kruhki, suhi kruhki,...					0	1,5	
Žitarice in žitni izdelki	Žitne ploščice	Žitne ploščice		20		15		1,5	Kot izjema se dopusti: največ 1 razdelek, ki odstopa od meril za največ 1 makro hranilo, a vsebuje vsaj 3 grame prehranske vlaknine na 100 g in/ali je primeren za osebe s preobčutljivostjo na gluten (npr. celiakija)
	Kosmiči	Kosmiči							
Slaščice	Čokolada in sladkarije	Sadne ploščice, sadne palčke, temna čokolada, oreški z oblivom,...	80			15		1,5	Kot izjema se dopusti: največ 1 razdelek, ki odstopa od meril za največ 1 makro hranilo, a vsebuje vsaj 3 grame prehranske vlaknine na 100 g in/ali primeren za osebe s preobčutljivostjo na gluten (npr. celiakija) oziroma laktozno intoleranco.
	Žvečilni gumiji	Žvečilni gumiji					0		

Skupine	Kategorije	Podkategorije	masa/ volumen (g/ml)	skupne maščobe (g)	nasičene m. k. (g)	skupni sladkor (g)	dodani sladkor (g)	sol (g)	dodatna pojasnila
Pripravljena hrana	Pred pripravljene sendviči	Pršut, šunka ali podoben kos z vidno strukturo mesa	220	20			0	1,5	Kot izjema se dopusti: največ 1 razdelek, ki spada v drugo podkategorijo, a vsebuje več kot 3 grame prehranske vlaknine na 100 gramov in/ali je primeren za osebe s preobčutljivostjo na gluten (npr. celiakija) in/ali laktozno intoleranco.
		Tuna ali druge ribe							
		Vegetarijanski/ veganski							
	Druge gotove jedi in sestavljeni izdelki	Sveža ali instant juha	20	5			0	1,5	V to kategorijo spadajo tudi sestavljeni izdelki, kot je na primer jogurt + kosmiči ter pred pripravljene obroki za pogrevanje ali hladno uživanje.
		Solata							
		Drugi pred pripravljene obroki							
Mlečni izdelki	Mleko	Mleko	200		5		0	0,3	Kot izjema se dopusti: največ 1 razdelek, ki odstopa od meril za največ 1 makro hranilo, a je primeren za osebe z laktozno intoleranco.
	Jogurt	Tudi skyr, kislo mleko, kefir in drugi fermentirani mlečni izdelki	350		5	10		0,3	
	Drugi izdelki na osnovi mleka	Sveži, mehki, trdi sir...	50				0	1,5	
		Mlečni riž ipd.	200	20	5	10		0,3	
	Rastlinski napitki in pripravki	Pripravki na osnovi soje, mandljev, ovsa,...	200	3,5	2,6	10		0,3	
Sadje in zelenjava	Zelenjava	Sveža zelenjava					0	1,5	V to kategorijo se lahko vključijo le izdelki brez dodane maščobe. Pod enakimi pogoji se uvrščajo tudi mešanice suhega sadja in oreščkov, ter izdelki z arašidi ali drugimi stročnicami, semeni,....
		Konzervirana zelenjava							
	Sadje	Sveže sadje							
		Suho sadje, sadne palčke							
	Oreški	Oreški							
Prigrizki	Čips in prigrizki	Krekerji, palčke, kokice, riževi vafliji,...	100	20	5	15	0	1,5	Kot izjema se dopusti: največ 1 razdelek, ki odstopa od meril za največ 1 makro hranilo, a vsebuje vsaj 3 grame prehranske vlaknine na 100 g in/ali je primeren za osebe s preobčutljivostjo na gluten (npr. celiakija)

