



REZULTATI ANALIZ ŠTUDENTSKIH OBROKOV

1. REZULTATI KEMIJSKIH ANALIZ

Septembra 2017 smo vzorčili in v akreditiranem laboratoriju testirali 18 vzorcev študentskih obrokov. Vzorce smo izbrali pri različnih ponudnikih v Ljubljani in Mariboru, vzorčili smo na podlagi ocene tveganja na prisotnost trans maščobnih kislin, večje vsebnosti skupnih maščob in soli. Odločili smo se, da vzorčimo obroke cvrtih, paniranih ali pečenih živil, ter pizze in sendvič. S testiranjem obrokov na vsebnost skupnih maščob, trans maščobnih kislin in soli smo ugotovili sledeče:

VSEBNOST SOLI JE NAJVEČJA PRI SENDVIČIH IN PIZZAH

Vsebnost soli se giblje med 0,142 g/100 g obroka za pečeno mediteransko zelenjavo, do 1,83 g/100 g za sendvič pohanček. Pizze margerite so pričakovano vsebovale veliko soli, med 1,4 in 1,7 g/100 g. Ostali krožniki pa so vsebovali med 1,21 in 0,375 g /100 g. **Priporočen dnevni vnos soli je do 5 g/dan, z eno veliko pico (500 g) glede na naše podatke vnesemo v telo 7 g soli s čimer že presežemo dnevno priporočeno vrednost.** Vsebnost soli v enakem obroku dunajskega zrezka s pomfrijem se je v petih različnih restavracijah gibala med 1,3-2,4 g na obrok. Sendvič je vseboval 4,8 g, zelenjavni zavitek 6,1 g in pizza 7 g soli na obrok, kar je občutno preveč.

PEČENE JEDI SO LAHKO SKORAJ BREZ ALI Z VELIKO DODANE MAŠČOBE

Vsebnost skupnih maščob v vzorcih je bila med 18,8 g/100 g za pečena svinjska rebra in 0,3 g/100 g za Pečeno mediteransko zelenjavo. Pri paniranih vzorcih s pomfrijem ni bilo velikih razlik v vsebnosti skupnih maščob, gibale so se od 15,9 do 9,5 g/100 g. Ocvrti jedi sta vsebovali okoli 9 g/100 g, pečene jedi pa med 18,8 in 0,3 g/100 g, kar je seveda razumljivo, saj se lahko pečemo popolnoma brez dodanih maščob ali pa z dodanimi maščobami. Skupna vsebnost maščob na obrok (nekatero obroke smo tudi stehali pred analizo) se je gibala med 29,6 g za sendvič, 40,5 g za pizzo margerito, do 67,5 g za postrežen obrok zelenjavnega zavitka. **Dunajski zrezek (piščančji ali puranji) s pomfrijem smo naročili v petih različnih restavracijah, obrok je bil približno enako težek (370 g in 410 g), s tem da se je skupna vsebnost maščobe razlikovala tudi za 30 g med obroki (32,2 g – 62,0 g).** Zelo pomemben je tu način priprave obroka in pa izbira manj mastnih kosov mesa. V nasprotju s smernicami poleg ocvrte glavne jedi skoraj vedno postrežejo z ocvrto prilogo (pomfrit).



V podobnih obrokih pri različnih ponudnikih je lahko zelo različna vsebnost maščobe.

Povprečen študent naj bi dnevno zaužil med 80 g (za žensko) in 100 g (za moškega) maščob, večinoma iz rastlinskih virov oz. nenasičenih maščobnih kislin. S testiranimi obroki zadosti študent med 20-60 % svojih dnevnih potreb po maščobi, s tem da so te večinoma iz živalskih virov, oziroma so nasičene maščobne kisline, katerih naj bi po smernicah zaužili največ 30 % vseh maščob.

VSEBNOST TRANS MAŠČOBNIH KISLIN V PIZZAH PRESEGLA DOVOLJENO MEJO

Vsebnost trans maščobnih kislin v pizzah se je gibala med 1,9 do 2,8 g/100 g skupnih maščob, verjetno tudi na račun dodanega sira, ki vsebuje naravno prisotne trans maščobne kisline. Vrednost je presegala najvišjo dovoljeno vsebnost (2 g/100 g skupnih maščob), določeno z Uredbo o najvišji dovoljeni vsebnosti trans maščobnih kislin v živilih. Vzorci so bili vzorčeni pred nastopom uredbe, zato upamo, da so se vrednosti do sedaj že popravile. Ostali vzorci so vsebovali med <0 in 0,8 g/100 g skupnih maščob, oziroma med 1,1 – 2,7 g trans maščobnih kislin na obrok, kar je pohvalno. Tudi ocvrti izdelki niso presegli dovoljene meje.



2. REZULTATI VIZUALNEGA PREGLEDA ŠTUDENSKIH KOSIL

Do sedaj smo vizualno pregledali 18 študentskih kosil, do konca projekta jih bo skupno 40. Ob vizualnem pregledu smo izbrali obrok iz menija. Izbirali smo naključno, a pazili na raznolikost izbire. Do sedaj smo pregledali 2 solati, 2 pici, 3 jedi na žlico, 4 pečene mesne jedi, 4 testenine/rižote in 3 ocvrte jedi. Ustreznosti in skladnosti tedenske ponudbe nismo preverjali, saj le to že ugotavljajo študentski inšpektorji. Nas je zanimala zgolj primernost različnih naključno izbranih obrokov.

Ugotovitve pregleda so sledeče:

- Od stročnic sta na jedilnikih le fižol in grah, a še to redko - največkrat v juhi ali na solati. Uporaba rastlinskih živil in rastlinskih virov beljakovin je dokaj neizvirna.
- Poleg ocvrte glavne jedi je večinoma na jedilniku tudi ocvrta priloga (pomfri), kar še poveča delež maščob v obroku.
- Na jedilnikih je premalo kompleksnih in preveč enostavnih, oziroma »belih« ogljikohidratnih živil. Pri nekaterih ponudnikih je že ponujeno polnozrnato testo za pico, večinoma ob doplačilu.
- Delež zelenjave je le v dveh obrokih presegel 50 % pokritosti »krožnika«, največkrat na račun juhe ali solate.



V večini obrokov je večja vsebnost zelenjave predvsem na račun juhe in solate.

- Juha je večinoma samopostrežna, kjer imamo možnost izbire goveje ali zelenjavne juhe, v kolikor študent izbere govejo se delež zelenjave v obroku še zmanjša.
- V samopostrežnih solatnih barih so na izbiro tudi testeninske solate in različni maščobni prelive, ki zmanjšajo delež zelenjave in povečajo delež enostavnih ogljikovih hidratov in maščob v obroku. Ni nujno da si študent sploh izbere solato iz solatnega bara.
- Delež beljakovinskih živil se giblje med 0-30 % na krožnik, v izbranih obrokih gre največkrat za piščančje meso.
- Ribe so večinoma na jedilniku le 1 x tedensko, kar je premalo, saj ni nujno, da študentje jedo zunaj vsak dan. Po priporočilih pa naj bi jih zaužili 2 x tedensko.
- Sadje ob obroku je majhno in pogosto neugledno.
- Ob obroku je vedno na voljo voda, ponudniki se držijo pravil glede zamenjave sladice za sadje.



Če ni mesa = malo beljakovin.