

Spoštovani,

zdrava in uravnotežena prehrana v vseh življenjskih obdobjih pozitivno vpliva na ohranjanje in krepitev zdravja, še posebej na uspešnost, zadovoljstvo ter na delovno zmožnost. Vse to pa so vidiki, ki pomembno vplivajo tudi na uspešnost študentov pri študiju.

Odgovornost za zdravje pa ni samo odgovornost vsakega posameznika, ampak celotne družbe. Vlaganje v zdravje namreč ne pomeni le finančnega vložka, ampak pomeni tudi ekonomsko uspešnejšo družbo, večjo kakovost življenja posameznikov in več zadovoljstva tam, kjer se ljudje šolajo in delajo. Vzorednice lahko potegnemo z izbiro živil v avtomatih. Zdrava izbira ni samoumevna, a pestra in privlačna ponudba ima pri tem pomembno vlogo, saj številni ne poznajo sestave živil in pijač in se prehranjujejo po vzorcu, ki ga prinesejo od doma oz. si kupijo tisto kar jim ponudimo. Z vašo pomočjo želimo študente motivirati in spodbujati k zdravemu načinu življenja, s čimer bomo posredno vplivali na njihovo bolj zdravo nadaljnje življenje in prihodnje generacije.

Tudi Prehranska politika 2012 – 22 daje poudarek in velik pomen zdravi in uravnoteženi prehrani, predvideva pa tudi:

- spodbujanje dostopnosti do zdravih prehranskih izbir v vseh okoljih, ki dosegajo aktivno populacijo;
- implementacijo smernic zdravega prehranjevanja študentov, na institucionaliziran način;
- povečanje odgovornosti pristojnih sektorjev in univerz za izvajanje študentske prehrane;
- izboljšanje kakovosti ponudbe prehrane v delovnih organizacijah, študentskih menzah in pri ostalih ponudnikih prehrane in
- sodelovanje s ponudniki avtomatov s hrano in določitev meril za avtomate s hrano in pijačo tudi po visokošolskih organizacijah.

Na Zvezi potrošnikov Slovenije smo v okviru projekta Študent – veš, kaj ješ?, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje, preverili kakšna je ponudba v avtomatih s hrano na slovenskih fakultetah in med študenti izvedli anketo o zadovoljstvu s ponudbo. Študentje so v anketi izrazili željo, da bi avtomati omogočali večjo izbiro zdrave hrane. Čeprav ponudniki hrane in pijače v avtomatih ugotavljajo, da ponudba bolj zdrave hrane med uporabniki (študenti) ni vedno dobro sprejeta, menimo, da je treba uvesti nekatere spremembe. Študentje morajo imeti tudi možnost izbirati zdrava živila in pijače tudi v avtomatih. Prepričani smo, da jim fakultete v sodelovanju s ponudniki to lahko zagotovite. Glede na pomen zdravega prehranjevanja, pa bi želeli, da študente spodbujate, da bi kljub natrpanemu urniku redno zaužili kompletan obrok, da bi torej v večji meri izkoristili subvencionirano kosilo.

V ZPS predlagamo, da odgovorni na fakultetah zahtevate od ponudnikov postopno spremembo ponudbe. Po rezultatih pregleda ponudbe v avtomatih, ki so ga izvedli člani Mladinske zveze Brez izgovora Slovenija, med vsebinami v avtomatih na slovenskih fakultetah prevladujejo pijače (njihov delež v avtomatih predstavlja 52,8 %), ki vsebujejo preveč sladkorja in so v prodaji v prevelikih porcijah, in sicer 0,5 l. Sledijo sladki prigrizki, med katerimi prevladujejo čokoladne ploščice s kremnimi nadevi (ponovno sladkor in maščoba). Porazna pa je tudi kakovost sendvičev, saj študent s povprečnim sendvičem zaužije kar 60 % še varnega vnosa maščobe in kar 80 % še varnega vnosa soli. Več o ugotovitvah pregleda najdete na <http://veskajjes.si/>.

Prepričani smo, da bodo študentje kupovali primernejša živila, če jih bodo imeli redno na voljo. Predlagamo, da ponudnikom avtomatov na vaši fakulteti predlagate spremembe v ponudbi živil v avtomatih:

- 1. Poveča naj se delež prigrizkov, ki vsebujejo manj sladkorja (do 20 g/100 g živila), maščobe (do 6 g/100 g živila) in soli (manj kot 1 g/100 g). To so na primer sadne ploščice, keksi, suho sadje, oreški, ipd.:**
 - Porcije oreškov, suhega sadja in ali kombinacij obeh naj ne bodo večje od 100 gramov, predstavljati pa morajo najmanj 20 % ponudbe prigrizkov;
 - sladki prigrizki v obliki sadnih in žitnih ploščic do 80 gramov v 20 % deležu ponudbe;
 - slani prigrizki v porcijski embalaži ne večji od 80 gramov in ne več kot 5 % ponudbe;
 - ostalo lahko različni keksi in oblite ploščice brez kreme.
- 2. Pri ponudbi sendvičev naj se poveča delež takšnih iz polnozrnat in polbele moke (tip 850 z nekaj ržene moke), z manj mastnimi polnili ter brez salam in obarjenih klobas, ker vsebujejo preveč maščobe in soli ter aditivov (»poli«, pica šunke, ipd.):**
 - teža sendvičev v povprečju naj bo 180 gramov ali manj, (50 % 160 gramskih in 50 % 200 gramskih na primer).
- 3. Poveča naj se ponudba negaziranih brezalkoholnih pijač z manj sladkorja (ne več kot 5 g/100 ml), in sicer predvsem ponudba sadnih sokov (100 % sadni delež), smutijev in vode.**
 - 50% delež naj predstavljajo 100 % sadni sokovi ter nektarji, smutiji in voda;
 - ponudba pijač s sladkorjem v ne več kot 300 ml porciji, sadni sokovi ali smutiji pa v 200 ml porcijah, ponudba vode in vode z okusom brez sladkorja lahko doseže 0,5 l;
 - Predlagamo obogatitev ponudbe v avtomatih z manj mastnim mlekom in tekočimi jogurti, čokoladnim mlekom in mlekom z okusom. Tekoči mlečni izdelki brez dodanega sladkorja naj bi dosegli vsaj 33 % deleža ponudbe.
- 4. V ponudbi naj bo manj pijač s sladkorjem (kole, ipd.) in v manjših pakiranjih (največ 300 ml).**
- 5. Več sadja in zelenjave.** Študentje si želijo več svežega sadja in zelenjave, kar je lahko zaradi hitre pokvarljivosti teh živil in posebnih higienskih zahtev težje izvedljivo. To željo bi morda nadomestili s ponudbo pasteriziranih predpakiranih sadnih solat.

Hkrati vam predlagamo, da imenujete odgovorno osebo za kakovost izbora izdelkov v avtomatih s hrano in tudi za nadzor nad izvajanjem pogodb med ponudnikom in fakulteto, in sicer s ciljem povečati dostopnost izbire zdrave hrane in živil ter tako izboljšati ponudbo in omogočiti študentom zdravo izbiro.

Ker smo v okviru pregleda ponudbe v avtomatih ponekod zaznali visoke cene vode, predlagamo, da razmislite o možnosti uvedbe pitnikov, ki bo študentom omogočali neomejen dostop do vode.

Za vsa dodatna pojasnila smo vam na razpolago (jasmina.bevc@zps.si).

Lep pozdrav