NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

VSGT VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA GOSTINSTVO IN TURIZEM MARIBOR

ZPS ZVEZA POTROŠNIKOV SLOVENIJE

DOBER TEK, ŠTUDENT!

www.nijz.si/sl/studentska-prehrana

Projekt: „DOBER TEK, ŠTUDENT !“ Nadgradnja razvoja trajnostnega modela strokovne podpore študentski prehrani

PRAVA IZBIRA

VŠGT Maribor, 28. september 2023
Novinarska konferenca

Projekt sofinancira:

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK Slovenija

Sprožilni dejavniki…

- Pretežno nezdrav življenjski slog (hitra prehrana, neredno spanje, telesna nedejavnost…)
- Omejene možnosti priprave lastnih obrokov
- Zdrava hrana ni najlažja oziroma lokacijsko in cenovno dostopna izbira
- Ozaveščenost vse boljša, vendar temu trendu velika večina (še) ne sledi
- Prisotnost dejavnikov tveganja za nastanek bolezni NŽS

Ključne aktivnosti…

a) Situacijska analiza

b) Pregled in strokovna ocena študetskih obrokov

c) Praktična izobraževanja za ponudnike ter promocija priročnika

d) Promocija in podeljevanje simbola Prava izbira

e) Izvajanje strokovne podpore sistemu študentske prehrane

Glavni cilji…

a) Izboljšanje prehrane študentov in posledično njihovih zdravstvenih kazalnikov

b) Spreminjanje okolij s povečanjem zdravju koristnih in prehransko ustreznejših izbir, ki je pomembna za ohranjanje zdravja študentov in drugih skupin prebivalcev

c) Povečanje deleža ozaveščenih študentov, ki se zdravo in uravnoteženo prehranjuje

d) Zmanjševanje neenakosti glede dostopnosti in glede na njihov socialno-ekonomski položaj

Novo razviti sistem za označevanje prehransko ustreznejših obrokov – simbol PRAVA IZBIRA

✓ **PREVERJENO**

Obrok je strokovno preverjen s pomočjo vnaprej določenih kriterijev, ki so skladni s prehranskimi smernicami

✓ **URAVNOTEŽEN OBROK**

Obrok je sestavljen iz pravilno odmerjenih količin priporočenih skupin živil, ki so hranilno bogata in koristna za zdravje

✓ **OHRANJENA PREHRANSKA VREDNOST**

Obroki so toplotno obdelani na način, da v največji možni meri ohranjajo prehransko vrednost živil

✓ **LOKALNO, SEZONSKO, EKOLOŠKO**

V pripravi obrokov imajo prednost tudi lokalna, sezonska in ekološka živila, ki zagotavljajo obroku višjo hranilno vrednost

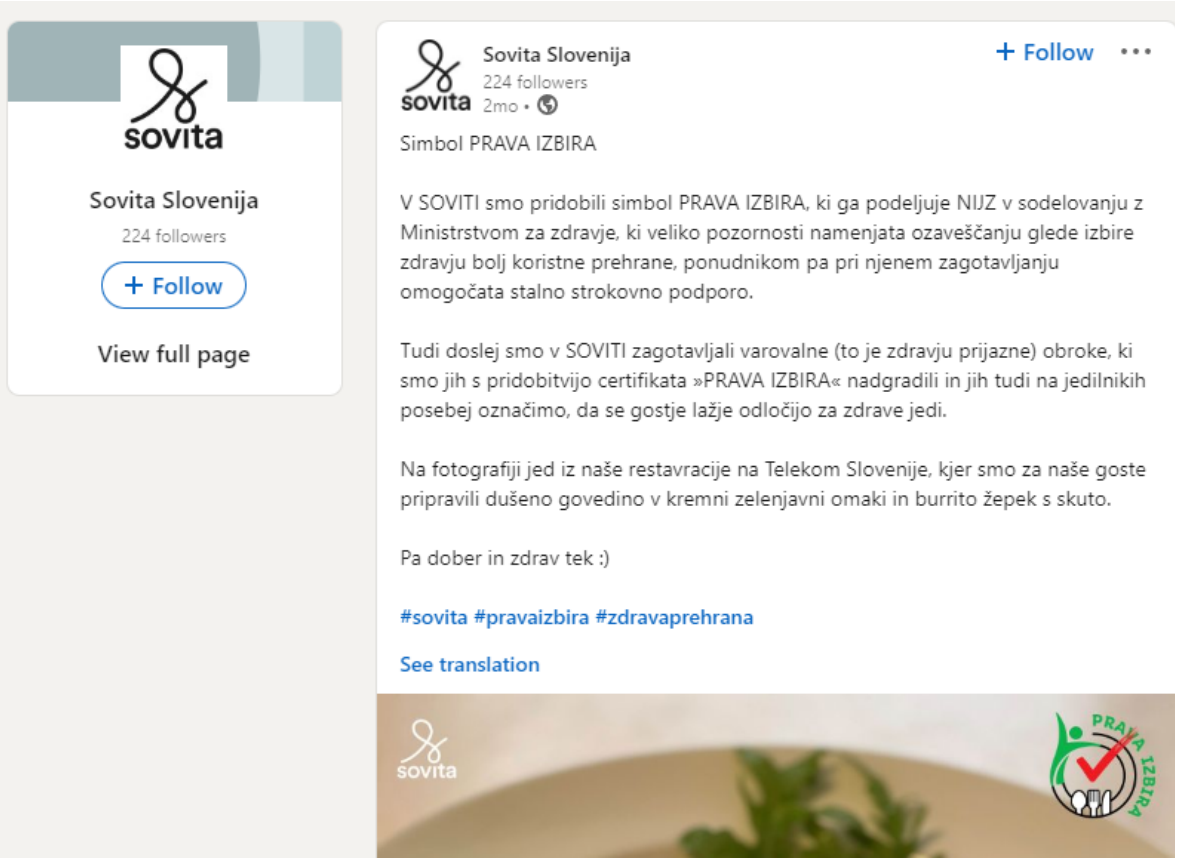
PRAVA IZBIRA

„Celovita rešitev za bolj preudarno in preverljivo prehranjevanje zunaj doma.“

DOBER TEK,
ŠTUDENT !

POGOJI ZA PRIDOBITEV

Primer izpostavitve simbola



Restavracija INTERSPAR je ponosni prejemnik simbola PRAVA IZBIRA

Za izbrane menije smo prejeli simbol **Prava izbira***, ki potrjuje, da so obroki **strokovno preverjeni** s pomočjo vnaprej določenih kriterijev, ki so skladni s prehranskimi smernicami.

Simbol **Prava izbira** potrjuje, da so naši obroki:

- sestavljeni iz živil, ki so **hranilno bogata** in **koristna za zdravje**,
- zaradi primerne toplotne obdelave **ohranili prehransko vrednost živil**,
- sestavljeni tudi iz **lokalnih, sezonskih in ekoloških živil**,
- **ugodna prehranska sestava.**

V naših restavracijah izberite obrok s simbolom PRAVA IZBIRA >>
Dober tek!

* Simbol Prava izbira podeljuje Nacionalni inštitut za javno zdravje v sodelovanju s Turistično gostinsko zbornico Slovenije >>

Tvoje življenje,
tvoja odločitev
PRAVA IZBIRA
Izberi obrok s simbolom PRAVA IZBIRA

Izberi pravo,
za življenje zdravo

DOBER TEK!
DOBER TEK!

Cockta
fuze

INTERSPAR
Restavracija
PRAVA IZBIRA
PIŠČANČJI FILE,
SLOVENSKO MESO
KROMPIR
SLOVENSKI KROMPIR
OB NAKUPU MENU-ja
je MENU SOLATA
samo
1,00
4,60
Študentska
prehrana

Hvala
Živi zdravo z
izbiro pravo!
PRAVA IZBIRA

Izberi pravo,
za življenje zdravo
PRAVA IZBIRA
Izberi obrok s simbolom PRAVA IZBIRA

Jej zdravo
z izbiro pravo
Izberi pravo,
za življenje zdravo
Živi zdravo
z izbiro pravo
s simbolom PRAVA IZBIRA
Izberi obrok s simbolom PRAVA IZBIRA
Izberi obrok s simbolom PRAVA IZBIRA
Izberi obrok s simbolom PRAVA IZBIRA

NIJZ
Nacionalni inštitut za javno zdravje
DOBER TEK, ŠTUDENT!
Zdrava izbira

Živi zdravo z
izbiro pravo!
PRAVA IZBIRA
ZAKAJ IZBRATI OBROK S SIMBOLOM PRAVA IZBIRA?
PREVERJENO
Obrok je strokovno preverjen s pomočjo vnaprej določenih kriterijev, ki so skladni s prehranskimi smernicami.
URAVNOTEŽEN OBROK
Obrok je sestavljen iz priporočenih skupin živil, ki so hranilno bogata in koristna za zdravje.
OHRANJENA PREHRANSKA VREDNOST
Obroki so toplotno obdelani na način, da v največji možni meri ohranjajo prehransko vrednost živil.
LOKALNO, SEZONSKO, EKOLOŠKO
Za pripravo obrokov se uporabljajo tudi lokalna, sezonska in ekološka živila, ki obroku zagotovijo višjo hranilno vrednost.
Program vodi Nacionalni inštitut za javno zdravje v sodelovanju s Turistično gostinsko zbornico Slovenije.
NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje
TURISTIČNO GOSTINSKA ZBORNICA SLOVENIJE
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
DOBER TEK Slovenija
SLOVENIJA
PRAVA IZBIRA
Stopite v stik z nami:
gordana.toth@nijz.si
kuhajmo_zdravo@nijz.si
https://www.nijz.si/sl/pozitv-gostinskim-ponudnikom
Oblikovanje: Meta Ferjan in Nežа Fras
Program sofinancira Ministrstvo za zdravje RS
Nastr. Programa: Razvoj trajnostnega modela strokovne podpore študentski prehrani

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

VSGT VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA GOSTINSTVO IN TURIZEM MARIBOR

ZPS ZVEZA POTROŠNIKOV SLOVENIJE

Informacije o projektu lahko najdete na:

- https://www.nijz.si/sl/dober-tek-student
- https://www.nijz.si/sl/studentska-prehrana

Informacije o simbolu Prava izbira najdete na:

- https://www.nijz.si/sl/certifikat-zdrava-izbira-za-gostinske-ponudnike

Informacije v zvezi z brezplačnimi usposabljanji:

- https://www.nijz.si/sl/brezplacna-delavnica-o-pripravi-zdravih-obrokov

Vprašanja naslovite na kontakt:

- e-mail: kuhajmo_zdravo@nijz.si

Naše mnenje…

Študentski boni so bili zasnovani kot finančna spodbuda študentom za zdrav in hranilen obrok med študijem. Žal pa danes kljub spremembam in omejitvam **še vedno v ponudbi ostaja preveč nezdravih izbir.**

OCVRTA ŽIVILA IN PICE NE SODIJO V PONUDBO ZDRAVIH OBROKOV, SOFINANCIRANIH S STRANI DRŽAVE

Sistem subvencionirane študentske prehrane ohraniti, ker ima mnogo prednosti, zaostriti pa kriterije za izbiro ponudnikov

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

VSGT VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA GOSTINSTVO IN TURIZEM MARIBOR

ZPS ZVEZA POTROŠNIKOV SLOVENIJE

Naše mnenje…

Spodbujanje študentov za pripravo lastnih obrokov, učenje veščin kuhanja, infrastruktura v domovih …

Usklajenost urnikov fakultetnih obveznosti z zdravim režimom prehranjevanja

Za hitre rešitve opremiti avtomate na fakultetah z zdravju koristnimi prigrizki in napitki

Obvezno usposabljanje gostincev v obliki praktičnih izobraževanj

Dopolniti tržno naravnano gostinsko ponudbo z javnimi kuhinjami, kjer je to mogoče

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

VSGT VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA GOSTINSTVO IN TURIZEM MARIBOR

ZPS ZVEZA POTROŠNIKOV SLOVENIJE