

Vizualna analiza študentskih obrokov

Nika Kremlj, ZPS

28.09.2023

Kaj in kako smo analizirali?

- Pregled je potekal v septembru 2023
- Jedi iz študentskega menija
- Anonimno kot običajen potrošnik
- Izpolnjevanje ocenjevalnega obrazca na licu mesta
- Izvedba študent + prehranskim strokovnjak ZPS
- Pregledali in ocenili smo 35 obrokov

OBRAZEC ZA VIZUALNO OCENO OBROKOV

Napišite osnovne podatke in obrisk fotografirajte.

Ime ponudnika: _____ Ime in priimek ocenjevalca: _____

Menijev: _____ Datum in čas ocenjevanja: _____

Obrok: _____ s brok je fotografiran

SESTAVINE OBROKA, POSTOPKI TOPLOTNE OBDELAVE

Napišite sestavine posameznih delov obroka. Posamezno sestavo glavne jedi izberite s prijeto dajajočim številom postopka toplotne obdelave.

	Številna sestavina
Juha	
Salata	
Glavna jed	
Pijača	
Sadež	

Opremenite postopki toplotne obdelave glavne jedi:

1. cvrtje
2. praženje
3. pečenje
4. pečanje na paru
5. kuhinja
6. pečanje v pečici
7. premeš - brez TO
8. drugo: _____

RAZMERJE SKUPIN ŽIVIL V GLAVNI JEDI

Napišite živila, ki so v glavni jedi in označite, kolikšen delež (%) na kraljico predstavlja posamezna skupina živil.

VRSTA	ŽIVILO	DELEŽ
Živila z visoko vsebnostjo vlage (krompirjeve jedi, krompirjeva, krompir, testenine, testenine, testenine, testenine, testenine ...)		
Živila z visoko vsebnostjo beljakovin (meso, jajca, ribe, rafinirane izdelke, stročnice, testenine, testenine ...)		
Živila z visoko vsebnostjo ogljikovih hidratov (pšenični kruh, kruh, testenine, testenine, testenine ...)		

Ime: _____

Ali je prehrana: rhabdovična rhabdovična? NE DA NIKOLI/NE

Ali je zdravilna v glavnih jedeh? NE DA _____% NI ZNANIŠNE

OSTALA OPAŽANJA, KOMENTAR

Salata je: področna iz solatnega bara

Salata v solatnem baru: _____

Mala predjela: kislo kislino olje kislino olje na vročini olje vli jogurtov predjelo druga: _____

Ali je na mizi solnica? NE DA

Ponudnik ponuja možnost: vegetarijskega obroka vegetarijskega obroka nič od navedenega

Napišite še druga opazovanja glede obroka (npr. velikost porcije, sestava, opazovanja glede na prehrano, komentar):

RAZPIS - SUBVENCIJIRANA ŠTUDENTSKA PREHRANA

Prejeti, ali niso bili izpolnjeni	DA	NE	J	OPOMBA
Koliko je glavna jed, solata in sadje				
Solata kot dodatna hrana > 200 g (iz solatnega bara)				
Solata kot glavna jed (več kot 50% vsebnosti)				
Ocena je najmanj ena kategorija višje od ocenjene jedi ali priloge				
Zagotovljena pijača - 2 dl vročih ali hladnih čajev				
Solata bar ima vsaj 6 vrst zelenjave				
Solata bar ima najmanj 2 vrste (kraljice) sveže zelenjave				

OCEENJEVANJE VŠEČNOSTI

Kako bi ocenili okus obroka?

Prejeto ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa
Prejeto ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa

Kako bi ocenili izgled obroka?

Prejeto ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa
Prejeto ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa	zelo ne ugađa

35 ponudnikov

1	Ajda burgers & more postaja, Trg OF	19	Pizzeria FoculuS
2	Burek Olimpija Rimska	20	Pizzeria Parma
3	Cantina QUE PASA	21	Restavracija fakultete za strojništvo
4	DA BU DA Azijska restavracija	22	Restavracija Fany & Mary
5	Fast food Slast	23	Restavracija Fresco
6	Forum	24	Restavracija Interspar, Jamova
7	Gostilnica Meta in Bazilika	25	Restavracija Mandala
8	Halo Katra, DOSTAVA	26	Restavracija Mozart
9	Hit wok	27	Restavracija Shaolin
10	HotSpot bar&bistro	28	Restavracija Šeherezada
11	Joe Pena's Cantina y Bar	29	Restavracija Žito
12	KAPITAL	30	Roza slon
13	Kitajska restavracija Han	31	Ruby food
14	Lipca Indeks	32	Subway, Slovenska
15	McDonald's restavracija, Cankarjeva	33	Študentski dom Ljubljana - Restavracija
16	Menza fakultete za elektrotehniko	34	UFO
17	Okrepčevalnica Marijanca	35	Znanstvena kavarna Mafija
18	PE Marjetica, Tobačna		

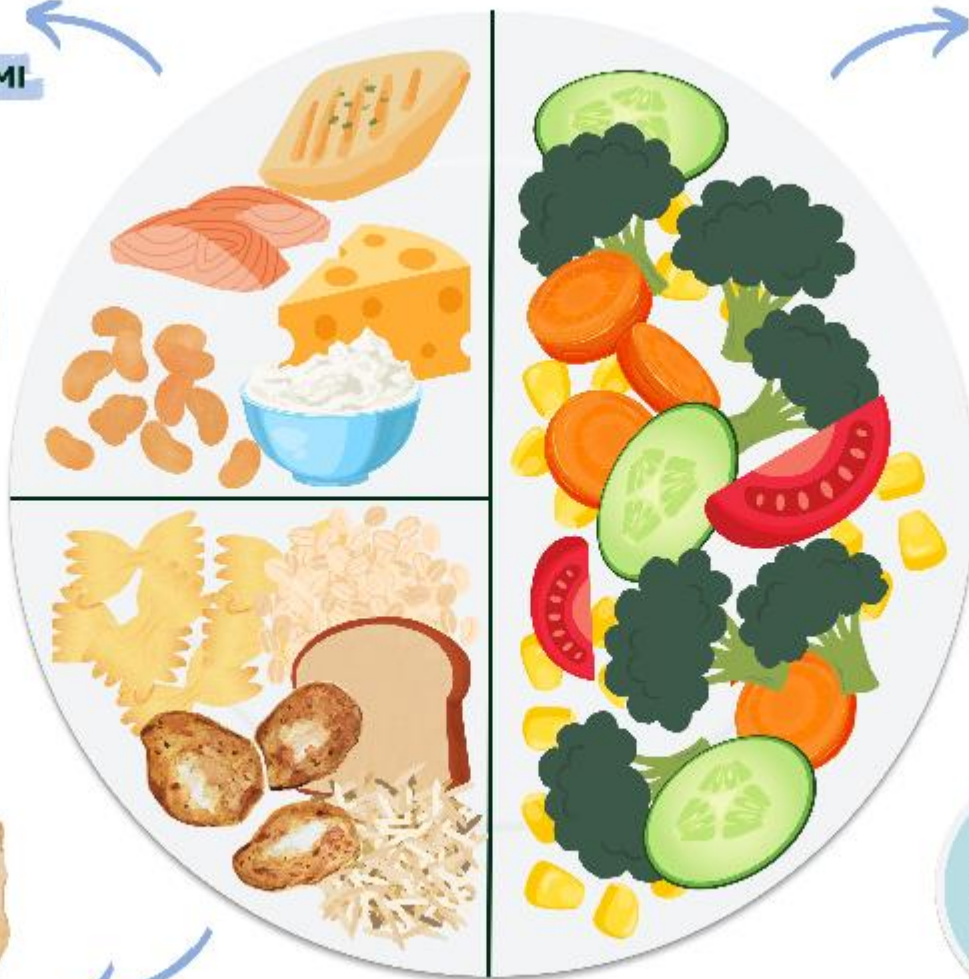
Obiskali smo 35 gostinskih obratov, kjer je bilo v lanskem letu koriščenih največ bonov (ŠOŠ).

Uravnotežen krožnik

1/4 krožnika oz. ena dlan

ŽIVILA Z VEČ BELJAKOVINAMI

(npr. piščančja prsa brez kože, teletina, mlada govedina, ribe, fižol, čičerika, grah, leča, soja...)



1/2 krožnika oz. dve pesti

ZELENJAVA



1/4 krožnika oz. ena pest

ŽIVILA Z VEČ OGLJIKOVIMI HIDRATI

(npr. riž, ajda, kvinoja, oves, krompir, polnozrnat testenine...)



PIJAČA

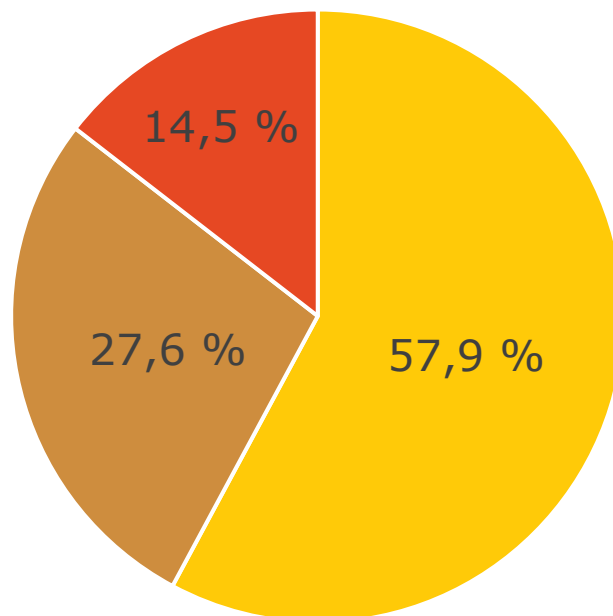
(npr. voda iz pipe, voda s sokom limone, nesladkani čaj...)



Rezultati vizualne analize

Visok delež živil z več ogljikovi hidrati in majhen delež zelenjave

Povprečna sestava krožnika (n=35)



- Živila z več ogljikovimi hidrati
- Živila z več beljakovinami
- Živila z več zelenjave

Primer **manj** uravnovežene glavne jedi, ki je na voljo v študentski ponudbi:

Ocvrte ribje palčke in ocvrt krompirček

- Več kot eno ocvrta sestavina (maščoba)
- Namesto visoko predelanih izdelkov iz mesa in rib, raje nepredelane kose mesa ali ribe
- Manjka dodatek sezonske zelenjavne priloge



Primer **manj** uravnovežene glavne jedi, ki je na voljo v študentski ponudbi:

Njoki s sirom

- Na krožniku manjka zelenjava
- Namesto belih raje polnozrnata živila z več OH



Primer **bolj** uravnotežene glavne jedi, ki je na voljo v študentski ponudbi:

Na žaru pečeni trakovi piščančjih prsi z arašidovo omako, mehiški fižol, riž in solata

- Piščančja prsa brez kože in fižol predstavljata kakovosten vir beljakovin
- Primerna količina živila z več OH (riž)
- Primerna količina zelenjave



Primer **bolj** uravnovežene glavne jedi, ki so na voljo v študentski ponudbi:

Rdeči okun, krompir, zelenjava in tržaška omaka

- Ribe so pomemben vir esencialnih hranil, a jih uživamo premalo
- 1x do 2x tedensko riba, ki ji je dodan vir OH (npr. krompir) in oblica zelenjave
- Da je obrok na sliki uravnovežen, pa zagotavlja tudi simbol »Prava izbira«, ki ga podeljuje NIJZ
- **Simbol zagotavlja, da je izbran obrok količinsko in energijsko primeren, ima uravnoveženo sestavo in ustrezen način priprave**



Rezultati vizualne analize

Druge ugotovitve:

- 31 % ponudnikov ni omogočila **sadja ali solate**, ki študentu pripadata
- pri 37 % ponudnikov na mizi solnica – **dosoljevanje** pa je eden od glavnih problemov prekomernega vnosa soli
- pri 26 % ponudnikov ni bilo **vode** oz. je bila namesto nje na voljo sladka pijača

Priporočilo

Kako izbrati zdravo in uravnoteženo glavno jed »na bone«?

- Uravnotežen krožnik naj bo sestavljen iz:
 - 1 dlani živil z več beljakovinami
 - 1 pest živil z več ogljikovimi hidrati
 - 2 pesti zelenjave.
- Namesto jedi, ki vsebujejo mastne mesne izdelke, kot so hrenovke in klobase, raje izbirajte takšne, ki vsebujejo **puste kose mesa**, kot so piščančja ali puranja prsa brez kože, teletina, mlada govedina.
- 1x do 2x na teden naj bodo na vašem jedilniku **ribe**, ki so pomemben vir esencialnih maščobnih kislin. Tako pogosto izberite tudi **brezmesni obrok**, bogat s stročnicami, kot so na primer fižol, čičerika, grah, leča, soja.

Priporočilo

Kako izbrati zdravo in uravnoteženo glavno jed »na bone«?

- Izbirajte obroke, ki vsebujejo živila, ki so **vir prehranske vlaknine**, kot na primer:
 - polnozrnate testenine in kruh
 - kaše
 - stročnice
 - oreški in semena
- Izogibajte se jedem, pripravljenih s cvrtjem ali pečenjem na odprtem ognju. Namesto teh raje izberite obroke pripravljene po postopku:
 - **kuhanja**
 - **dušenja v lastnem soku**
 - **pečenja v pečici**
- Poiščite ponudnika s simbolom »**Prava izbira**«, saj simbol zagotavlja, da je obrok prehransko ustrežnejši.



Hvala za pozornost



Testeninska solata

ZDRAVA MALICA MED PREDAVANJI

Če je izbor zdravih in uravnoveženih obrokov zaradi omejene ponudbe hrane v okolici fakultet skup. svetujemo, da si malico prinesete od doma. Ohlajena testeninska solata s pečeno zelenjavo, ki jo lahko doma pripravite v zgolj 30 minutah, je odlična izbira za potešitev lakote med predavanji, ko ni dovolj časa za drug uravnovežen obrok.



Piščančja stegna s paradižnikom, sirom feta in pire krompirjem

NAVDUŠITE PRIJATELJE S SLASTNO VEČERJO

V dobri družbi se prileže dobra hrana. Prijatelje lahko presenetite z okusno doma pripravljeno večerjo ali organizirate zabaven kuharski večer in obrok pripravite skupaj z njimi.

Recept za hrustljava piščančja stegna v paradižnikovi omaki s sirom feta in prilogo iz pire krompirja je preprost, jed pa bo s svojim okusom nedvomno navdušila vsakogar.



Enolončnica z lečo in špinačo

OKUSEN OBROK, KI GA LAHKO PRIPRAVITE ZA VEČ DNI

Če veste, da naslednji dan ne boste imeli časa za kuhanje, obrok pripravite vnaprej. Jedi »na žličo«, kot je enolončnica z lečo in špinačo, so preproste za pripravo, lahko jih skuhate v večjih količinah in zamrznete ali uživate še naslednji dan. Tovrstni brezmesni obroki, pri katerih meso zamenjate z rastlinskimi viri beljakovin, so tudi bolj trajnostna in pogosto cenovno bolj ugodna izbira.

Več koristnih in zanimivih vsebin o zdravi in uravnoveženi prehrani najdete na naši spletni strani www.veskajjes.si ali na našem IG-profilu @veskajjes.



Več koristnih informacij, idej in nasvetov za (bolje) zdrave izbire najdete na www.veskajjes.si