



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

# TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Poročilo o nacionalnem projektu 2014

Tradicionalni slovenski zajtrk: Poročilo o nacionalnem projektu 2014

Avtorji: Brigita Zupančič Tisovec, spec., Tea Kordiš, dipl. sanit. inž., mag. Matej Gregorič

Pri pripravi poročila so sodelovali člani delovne skupine pri Ministrstvu za kmetijstvo in okolje

Za vsebino so odgovorni avtorji.

Izdajatelj: Nacionalni Inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Gradivo ni lektorirano.

Leto izdaje: Ljubljana, 2015

Elektronski vir.



Nacionalni inštitut  
za **javno zdravje**



# **TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK**

Poročilo o nacionalnem projektu 2014

## KAZALO VSEBINE

1. UVOD .....	5
1.1. Opis projekta .....	6
2. METODE DELA, INŠTRUMENTARIJ IN OPIS VZORCA.....	8
3. REZULTATI.....	10
3.1. Vprašanja o načinu izvedbe.....	10
3.2. Vprašanja o namenu in operativnih ciljih.....	16
3.3. Vprašanja o spremljevalnih aktivnostih .....	17
3.4. Vprašanja o sodelovanju z deležniki in dobavitelji .....	19
3.5. Vprašanja o učinkovitosti projekta.....	21
4. ZAKLJUČEK .....	24

# 1. UVOD

Raziskovalni podatki kažejo, da so prehranjevalne navade otrok in mladostnikov v Sloveniji vse bolj nezdrave, izbirajo pretežno nezdravo hrano, večinoma se prehranjujejo neredno, najpogosteje opuščajo zajtrk. Ker otroke in mladostnike s prehranskega vidika uvrščamo med ranljivejšo populacijo, jim je treba omogočiti, da uživajo dnevno vse priporočene obroke, ki bodo v čim večji meri sestavljenih iz priporočenih in kakovostnih živil, obenem pa jih ozaveščati o pomenu zdravega prehranjevanj in jih pri tem tudi spodbujati. Z namenom, da se predstavi otrokom pomembnost zajtrka in uživanje kakovostne doma pridelane hrane ter predstavitev kmeta kot pridelovalca hrane in čebele, ki je tesno povezana s kmetijstvom in pridelavo hrane, je bil osnovan projekt Tradicionalni slovenski zajtrk. Posredno je cilj projekt še tesneje povezati pomembne resorje in inštitucije pri skupnih aktivnostih ter zainteresirati ponudnike lokalno pridelane/predelane hrane ter šole in vrtce, da bi se med njimi vzpostavile kratke verige in s tem spodbudi lokalna trajnostna oskrba. Dolgoročno se želi s projektom vplivati na izboljšanje prehranjevalnih navad, s poudarkom na rednem uživanju zajtrka, pogostejšem vključevanju lokalno pridelane hrane ter večjem vključevanju vzgojno-izobraževalnih vsebin v šolski kurikulum, ki poudarjajo pomen kmetijstva in čebelarstva, pravilne in zdrave prehrane, živilske industrije, telesne dejavnosti za zdravje ter ohranjanje čistega okolja.

Pomembno je tudi splošno ozaveščanje otrok in mladine o pomenu zdravega načina življenja. Pri spodbujanju uživanja zajtrka ima ključno vlogo družina, zelo pomembno vlogo pa imajo tudi šole in vrtci, ki naj bi spodbujali redno uživanje zajtrka. Šolsko in vrtčevsko okolje je namreč prostor, kjer otroci preživijo pomemben del dneva večino dni v tednu, zato je prav, da jim omogočamo dostopnost do ustreznih informacij o zdravem prehranjevanju in omogočamo zdrave izbire.

Pri spodbujanju k zdravim prehranskim navadam pa ne smemo pozabiti na ozaveščanje o pomenu pridelave in predelave hrane v lokalnem okolju. Zadostna lokalna pridelava, predelava in poraba hrane, ob nizki stopnji samooskrbe s kmetijskimi pridelki in proizvodi v Republiki Sloveniji, je med drugim pomembna tudi zaradi izboljšanja zdravja prebivalstva, kot posledica uživanja s stališča prehranske vrednosti kakovostnejše hrane (višja vsebnost vitaminov in posledično višja hranilna vrednost) in trajnejšega zagotavljanja virov živil ter posledično manjše možnosti deficita določenih mikrohranil v prehrani.

V kolikor želimo prispevati k ohranjanju narave ter z okoljem in naravnimi viri ravnati gospodarno in pri svojih dejavnosti ne onesnaževati okolja, moramo biti pozorni tudi na ravnanje z odpadki in z lokalno trajnostno oskrbo skrajševati transportne poti živil. Velikokrat se ne upošteva tudi racionalnost in obseg odpadne embalaže, ki nastane s pakiranjem posameznih enot živil.

Smiselno je torej vzpodbujati lokalno okolje, da se samooskrbuje in s tem poveča kvaliteto življenja vseh vključenih v ta proces.

Z evalvacijo projekta želimo ugotoviti kako učinkovit in uspešen je bil projekt v letu 2014 in, ali je prinesel zelene učinke.

## **1.1. Opis projekta**

Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk je bil v letu 2014 izveden že četrto leto zapored in sicer z namenom, da bi posredno izboljšali zavedanje o namenu in razlogih za lokalno samooskrbo, domačo pridelavo in predelavo ter v okviru sistema javnega naročanja spodbudili aktivnosti zagotavljanja lokalno pridelane hrane. Namen projekta je izobraževati, obveščati in ozaveščati šolajočo mladino ter vzporedno, v določenem obsegu, tudi širšo javnost o pomenu zajtrka v okviru prehranjevalnih navad, pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil slovenskega izvora, pomenu kmetijske dejavnosti za okolje in pomenu čebelarstva za kmetijsko pridelavo, gospodarske dejavnosti in širše okolje.

Osnovni cilj projekta je bil predstaviti otrokom pomembnost zajtrka in uživanje doma pridelane hrane v današnjem času ter predstavitev kmeta kot pridelovalca hrane in čebele, ki je tesno povezana s kmetijstvom in pridelavo hrane. Posredno je bil cilj projekt še tesneje povezati pomembne resorje in inštitucije pri skupnih aktivnostih ter zainteresirati ponudnike lokalno pridelane/predelane hrane in šole oziroma vrtce, da bi se med njimi vzpostavile kratke verige in bi se s tem spodbudila lokalna trajnostna oskrba. Pomemben cilj je večje vključevanje vzgojno-izobraževalnih vsebin v šolski kurikulum, ki poudarjajo pomen kmetijstva in čebelarstva, pravilne in zdrave prehrane, živilske industrije, telesne dejavnosti za zdravje ter ohranjanje čistega okolja.

Tradicionalni slovenski zajtrk je v potekal v petek, 21. novembra 2014. Prav tako se je na ta dan obeleževal dan slovenske hrane, s katerim se želi poudariti pomen zagotavljanja hrane iz lokalnega okolja.

Tradicionalni slovenski zajtrk je sestavljen iz kruha, mleka, masla, medu in jabolka. Sredstva, ki so bila zagotovljena s strani Ministrstva za kmetijstvo in okolje, so predstavljala nakup dodatnega obroka, to je zajtrka, ki je moral biti sestavljen iz vseh navedenih živil. Glede na namen projekta, ki spodbuja uživanje hrane iz lokalnega okolja, so morala biti živila pridelana oziroma predelana v Sloveniji. Vrtec, osnovna šola ali zavod za izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami so morali pridobiti izjavo pridelovalcev/ predelovalcev/ dobaviteljev, da so živila pridelana oziroma predelana v Sloveniji. Priporočalo se je tudi, da se za namen tradicionalnega slovenskega zajtrka živila naroči v večjih pakiranjih/embalaži (npr. maslo najmanj po 250 g ali več).

V Sloveniji so že pred uvedbo projekta Tradicionalni slovenski zajtrk potekale nekatere aktivnosti, ki so spodbujale zdrav način prehranjevanja. Čebelarstva zveza Slovenije je tako v preteklih letih izvajala izobraževalno akcijo »En dan za zajtrk med slovenskih čebelarjev v slovenskih vrtcih«. Akcija je bila namenjena predvsem izobraževanju in ozaveščanju otrok o pomenu čebel in čebeljih pridelkov za zdravje ljudi in okolje. Na osnovi teh pozitivnih izkušenj je Čebelarstva zveza Slovenije predlagala vse-slovenski projekt, ki bi vključeval tudi ostale pridelovalce slovenske hrane. Pobudo o sodelovanju so sprejela tri ministrstva – Ministrstvo za kmetijstvo in okolje, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport in Ministrstvo za zdravje. Poleg navedenih ministrstev so bili partnerji v projektu tudi Čebelarstva zveza Slovenije, Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije, Gospodarska zbornica Slovenije - Zbornica živilskih in kmetijskih podjetij, Nacionalni Inštitut za javno zdravje, Zavod RS za šolstvo in Gospodarsko interesno združenje mlekarstva.

Vlada RS se je na 145. redni seji 28. julija 2011 seznanila z namenom, cilji in izhodišči izvedbe projekta Tradicionalni slovenski zajtrk in projekt tudi podprla. Naslednje leto pa je na 33. redni seji 11. oktobra 2012 sprejela sklep o razglasitvi dneva slovenske hrane, ki je objavljen v Uradnem listu RS, št. 77/12. Dan slovenske hrane bo tako obeležen vsako leto tretji petek v novembru. S tem je projekt Tradicionalni slovenski zajtrk dobil širši pomen. Glavni cilj oziroma namen razglasitve dneva slovenske hrane je podpora slovenskim pridelovalcem in predelovalcem hrane ter spodbujanje zavedanja in pomena domače samooskrbe, ohranjanje čistega, zdravega okolja, ohranjanje podeželja, seznanjanje mladih s postopki pridelave in predelave hrane in spodbujanje zanimanja za dejavnosti na kmetijskem področju. Razglasitev dneva slovenske hrane spodbuja k povezovanju in celostni obravnavi kmetijskega, okoljskega, zdravstvenega in izobraževalnega vidika.

V mesecu oktobru so vzgojno-izobraževalni zavodi prejeli okrožnico o izvedbi projekta, navodila za izvedbo, seznam vzgojno izobraževanih zavodov s pripadajočimi zneski, seznam možnih dobaviteljev, primer zahtevka za povrnitev sredstev ter Odredbo o izvedbi tradicionalnega slovenskega zajtrka v letu 2014 (Ur. l. RS, št. 62/14).

Za učitelje in vzgojitelje so bile pripravljene usmeritve in priporočila za načrtovanje in izvajanje spremljajočih vzgojno-izobraževalnih aktivnosti ter shemo za pripravo načrta aktivnosti in opredelitev ciljev.

## 2. METODE DELA, INŠTRUMENTARIJ IN OPIS VZORCA

Delovna skupina na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje je po izvedbi projekta opravila evalvacijo projekta Tradicionalni slovenski zajtrk. Ker smo želeli zajeti čim več vidikov delovanja projekta, smo delo organizirali večplastno. Želeli smo:

- oceniti stanje na nivoju šol in vrtcev, kjer je projekt v osnovi deloval - zanimalo nas je, če je bil uspešen in kako je deloval,
- ugotoviti, kaj se je dogajalo na nivoju vrtčevskih in šolskih otrok, kjer je bilo ključno vprašanje, ali je projekt učinkovit in ali dosega svoj namen,
- ugotoviti učinkovitost projekta na nivoju vseh vpletenih sektorjev, inštitucij in drugih organizacij,
- z izvedbenega vidika ugotoviti na kakšen način so vrtci in šole izvedli projekt, kakšne spremljevalne aktivnosti so ob tem izvedli ter morebitne težave, ki so jih ob tem zaznali,
- oceniti kako podporne so bile posamezne inštitucije/organizacije,
- z vidika učinkovitosti opredeliti zaznan napredek na nivoju otrok ter, ali so otroci dobili dovolj podpore tudi od oseb v okoljih, kjer preživijo večino časa, torej pri starših, učiteljih in vzgojiteljih,
- izvedeti, kako so vrtci in šole ocenili uspešnost projekta ter ali bodo namenili projektu pozornost tudi skozi celotno šolsko leto.

Vrednotenje projekta je potekalo z metodo vprašalnika preko spletne ankete. Odgovorne osebe v vrtcih in osnovnih šolah smo z okrožnico Ministrstva za izobraževanje, znanost, in šport preko spletni strani <http://tradicionalni-zajtrk.si/> zaprosili, da izpolnijo spletni vprašalnik. Zbiranje podatkov je potekalo od 01.12.2014 do 24.12.2014.

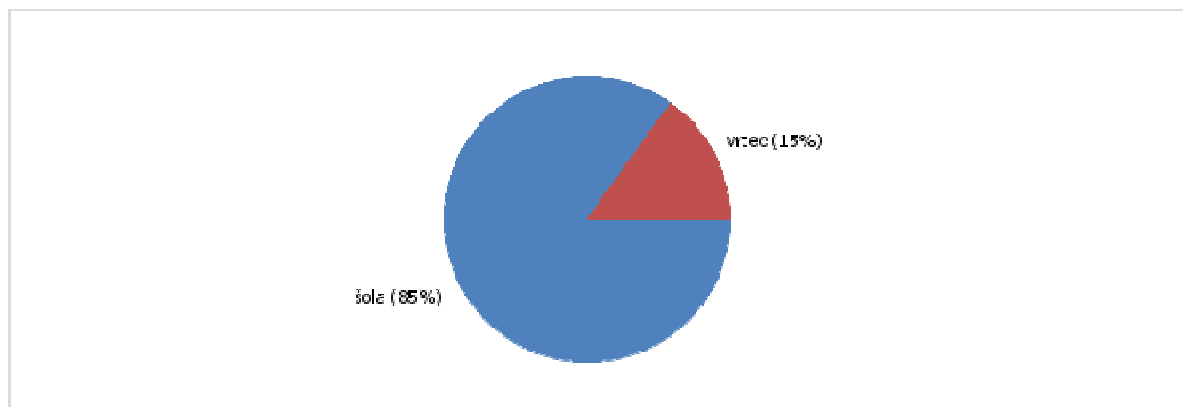
Vprašalnik je zajemal vprašanja, ki so bila razdeljena v naslednje sklope:

- splošni podatki vezani na vrtce in šole,
- način izvedbe projekta v vrtcih in šolah,
- o namenu in operativnih ciljih
- spremljevalne aktivnosti, ki so jih vrtci in šole izvedli na dan projekta,
- sodelovanje vrtcev in šol z deležniki in dobavitelji,
- učinkovitost projekta.

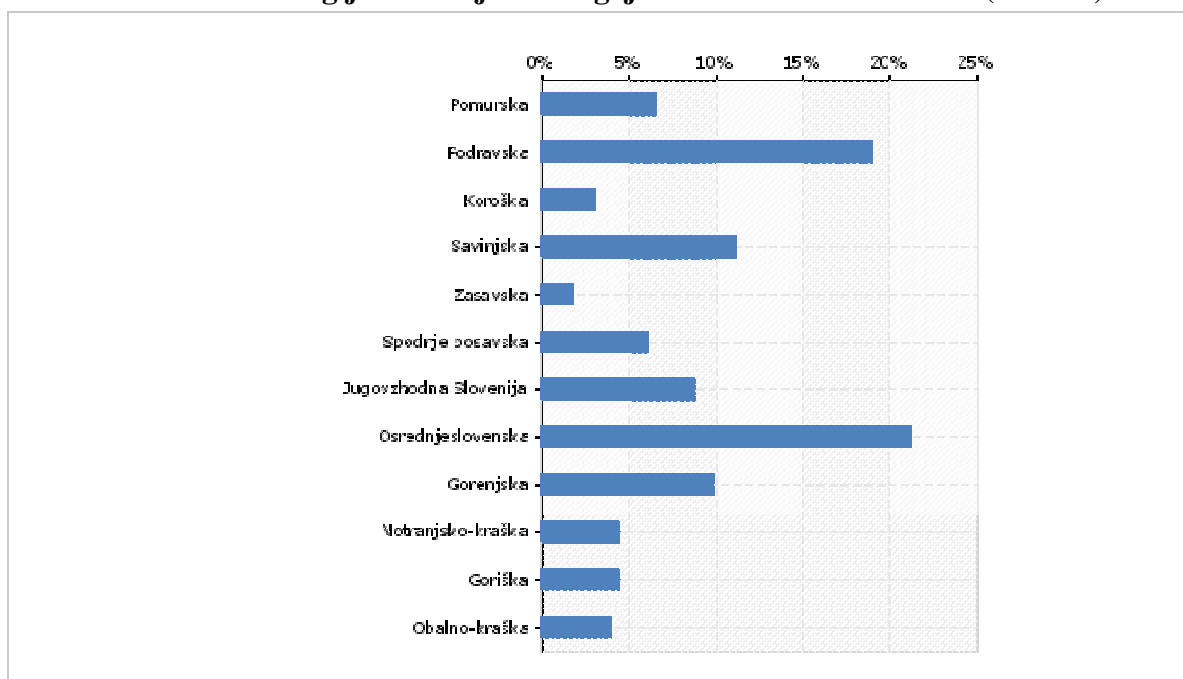
Vzorčni okvir so predstavljale vse šole in vrtci v RS. Vprašalnik o izvedbi projekta je izpolnilo 457 šol (85%) in 82 vrtcev (15 %). V primerjavi z letom 2013 je bil odziv slabši, saj je vprašalnik takrat izpolnilo 478 šol (74 %) in 162 vrtcev (26 %).



**1. Vrsta vzgojno-izobraževalnega zavoda? (n = 539)**



**3. V kateri statistični regiji se nahaja vaš vzgojno-izobraževalni zavod? (n = 458)**



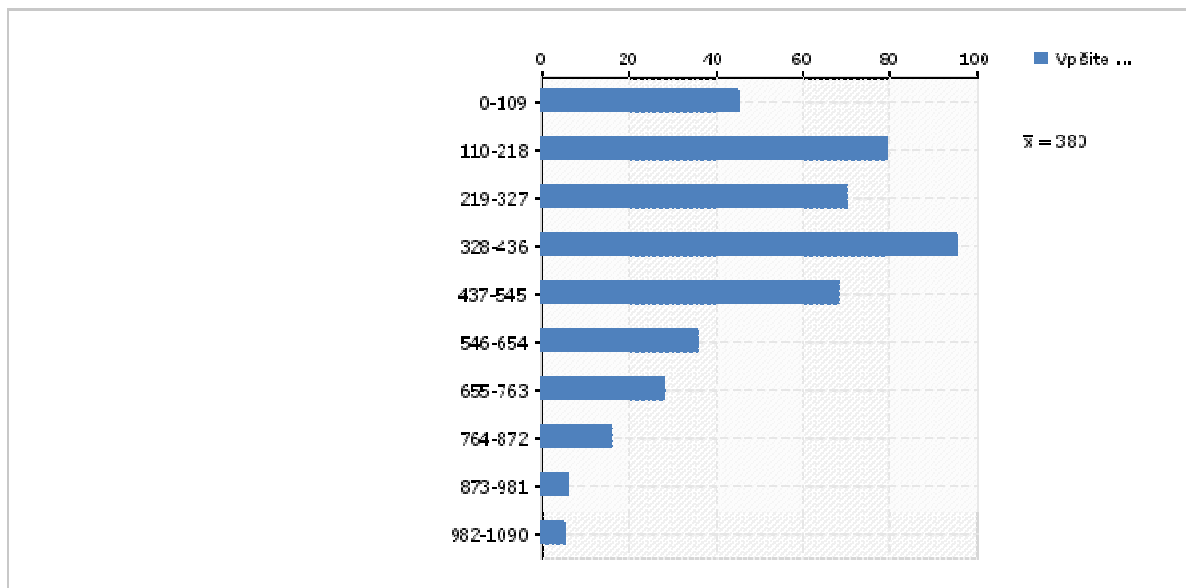
### 3. REZULTATI

V tem poglavju so prikazani rezultati glede načina izvedbe projekta, o namenu in operativnih ciljih, spremljevalnih aktivnosti, sodelovanja z deležniki in dobavitelji ter glede same učinkovitost projekta v vrtcih in šolah. Rezultati so prikazani glede na stanje po izvedbi projekta, vprašalnik je bil namenjen kontaktnim oz. odgovornim osebam.

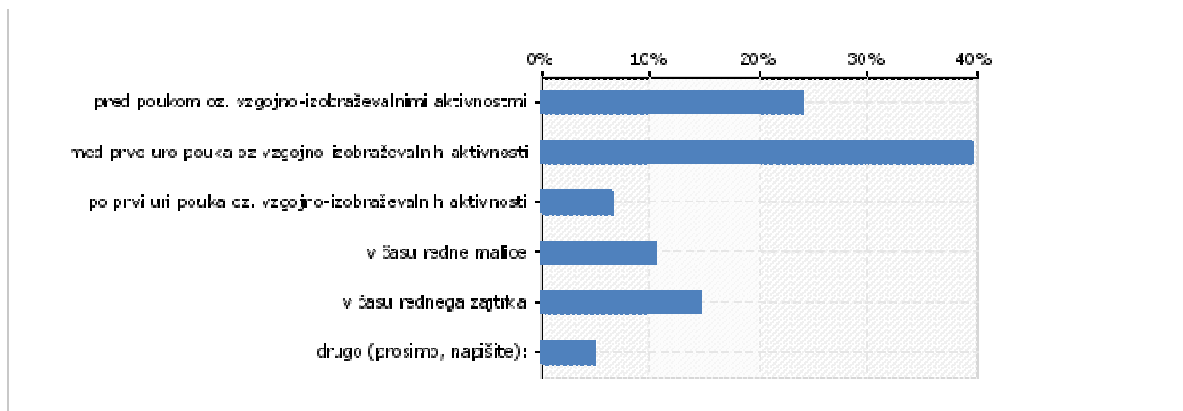
Vsi odgovori, ki so se navajali pod drugo, odgovori o posamičnih imenih sodelujočih in posamezna mnenja vrtcev in šol so predstavljeni v prilogi.

#### 3.1. Vprašanja o načinu izvedbe

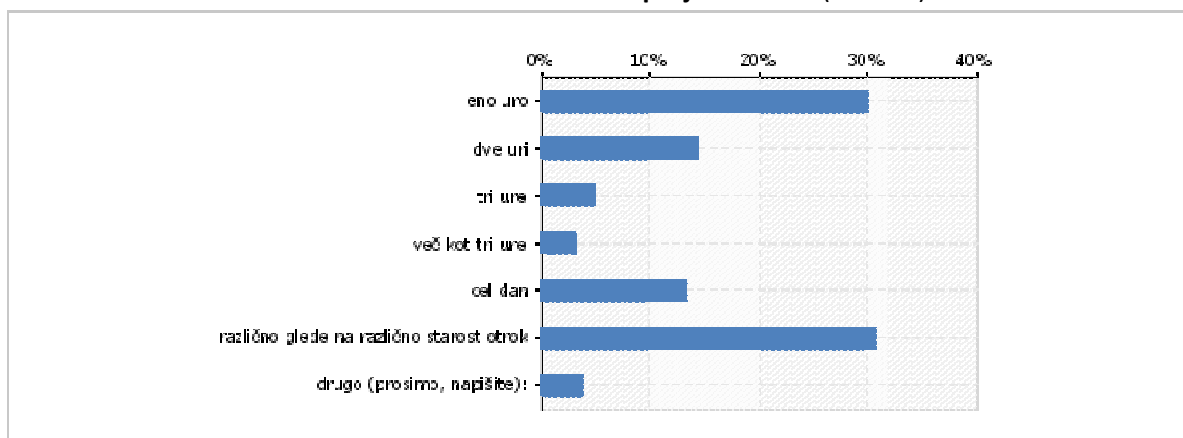
4. Število otrok v vašem vrtcu oz. učencev na vaši šoli (vključno s podružničnimi šolami oz. oddelki): (n = 448)



**5. Kdaj ste ponudili zajtrk otrokom oz. učencem ob izvedbi projekta TSZ? (n = 450)**

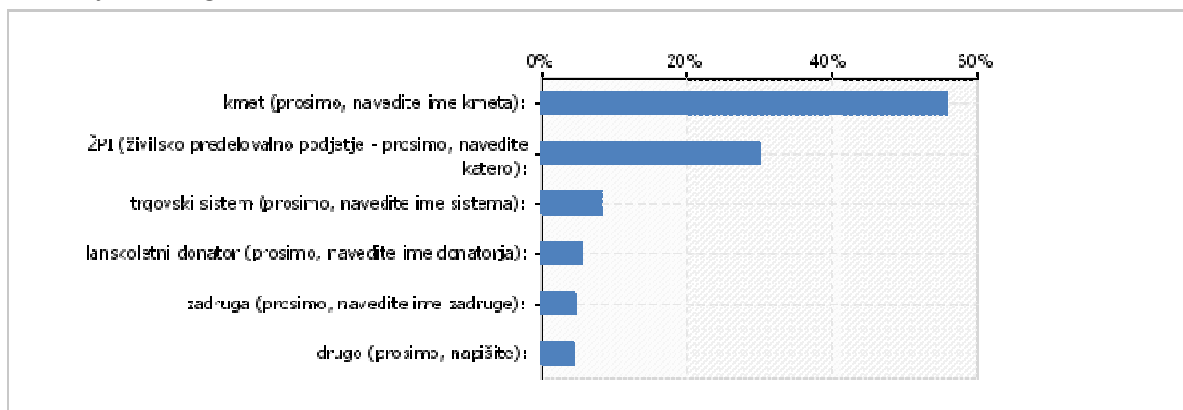


**6. Koliko časa ste na dan izvedbe namenili vsebinam projekta TSZ? (n = 451)**



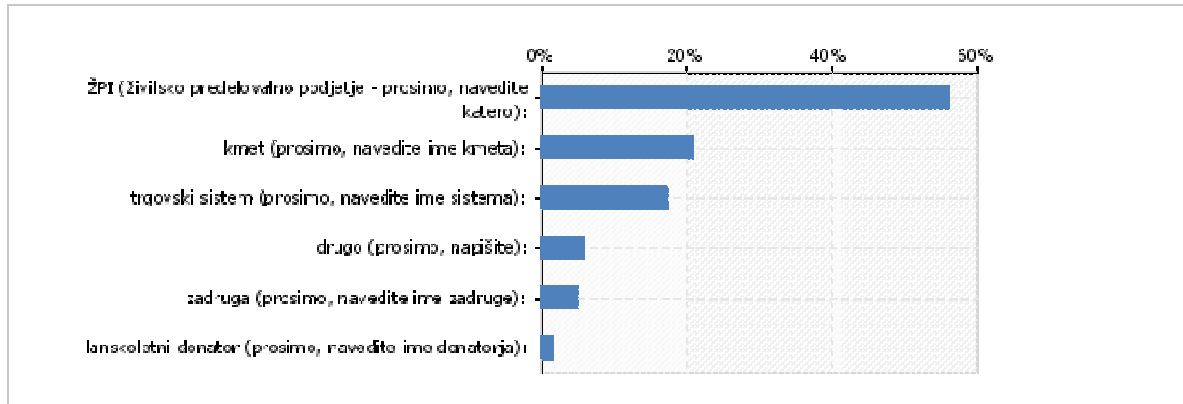
**7. Kdo vam je letos dostavil mleko za pripravo zajtrka? (n = 424)**

Možnih je več odgovorov



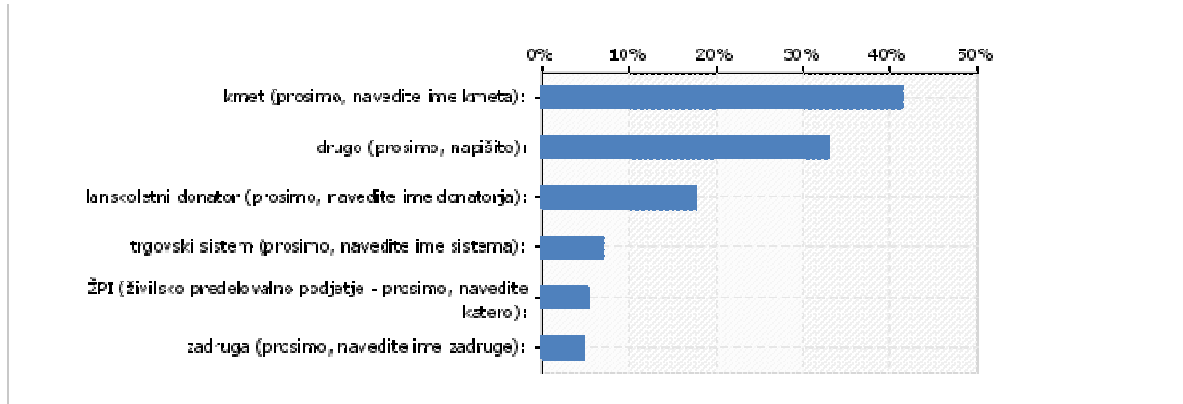
### 8. Kdo vam je letos dostavil maslo za pripravo zajtrka? (n = 415)

Možnih je več odgovorov



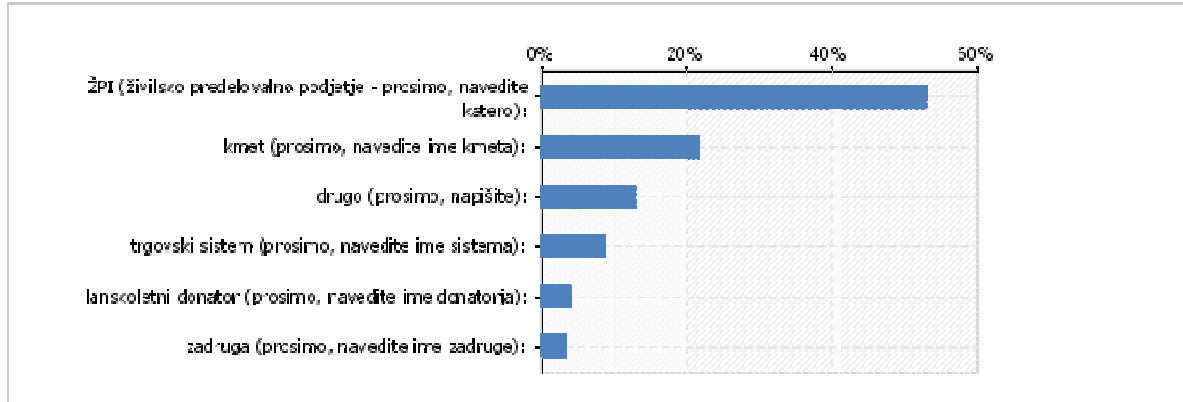
### 9. Kdo vam je letos dostavil med za pripravo zajtrka? (n = 415)

Možnih je več odgovorov



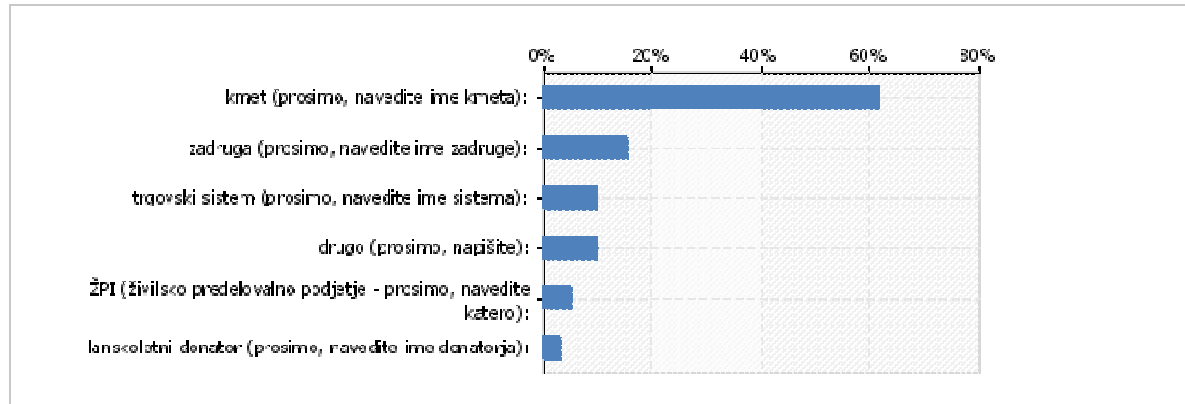
### 10. Kdo vam je letos dostavil kruh za pripravo zajtrka? (n = 414)

Možnih je več odgovorov

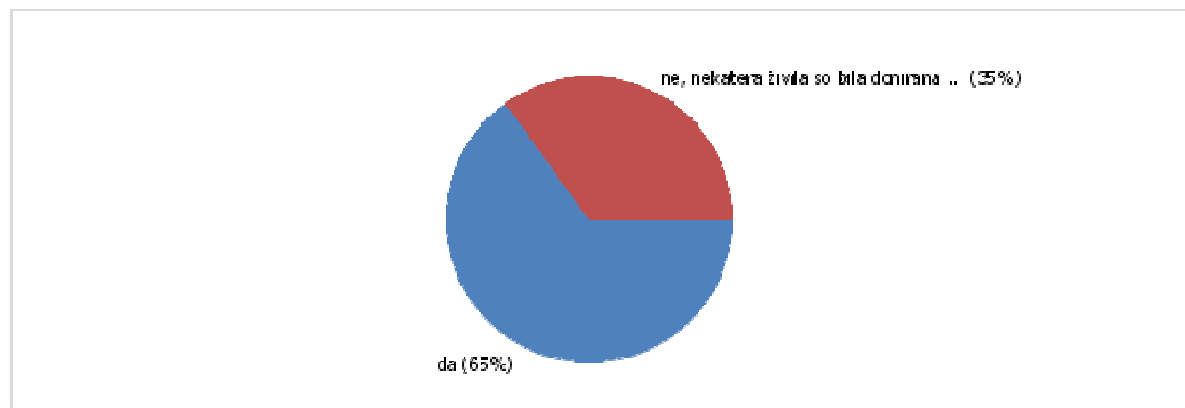


### 11. Kdo vam je letos dostavil sadje za pripravo zajtrka? (n = 410)

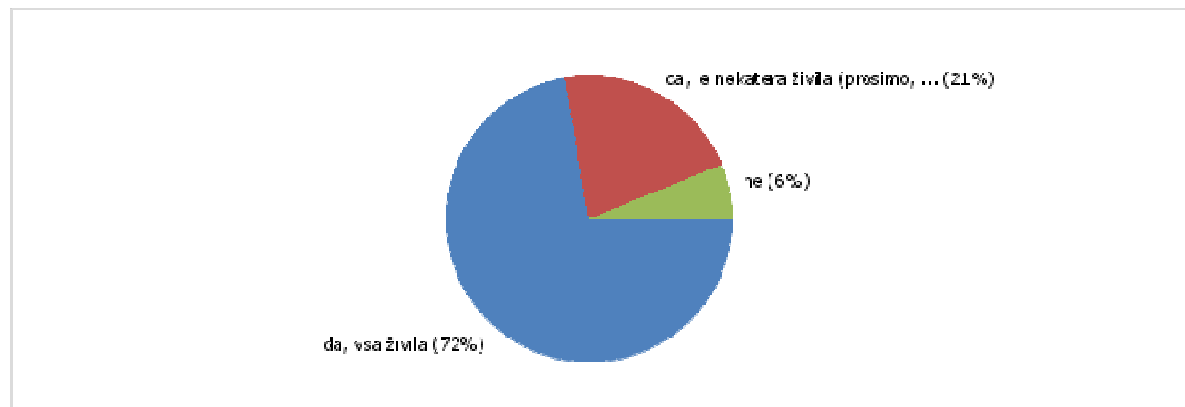
Možnih je več odgovorov



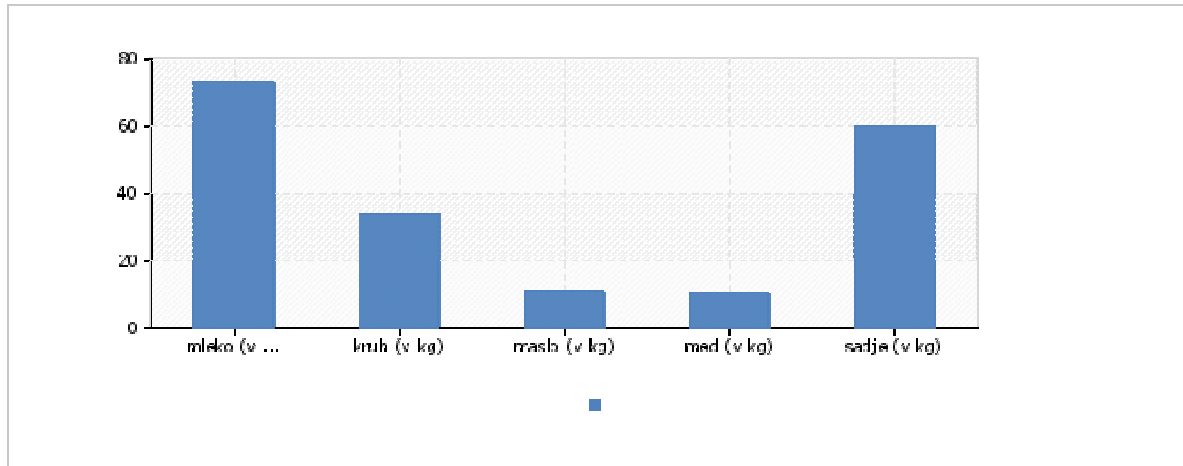
### 12. Ali ste vsa živila za izvedbo zajtrka nabavili iz sredstev Ministrstva za kmetijstvo in okolje? (n = 409)



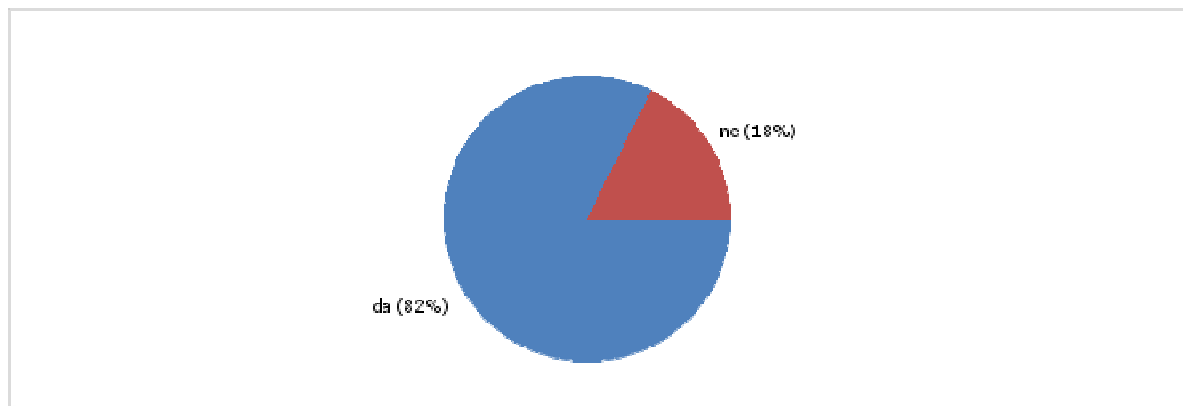
### 13. Ali ste uspeli živila nabaviti v večjih embalažah? (n = 405)



14. Kolikšna je bila količina nabavljenih živil za vaš zavod (vključno s podružničnimi šolami ali oddelki) ?  
(n = 364)

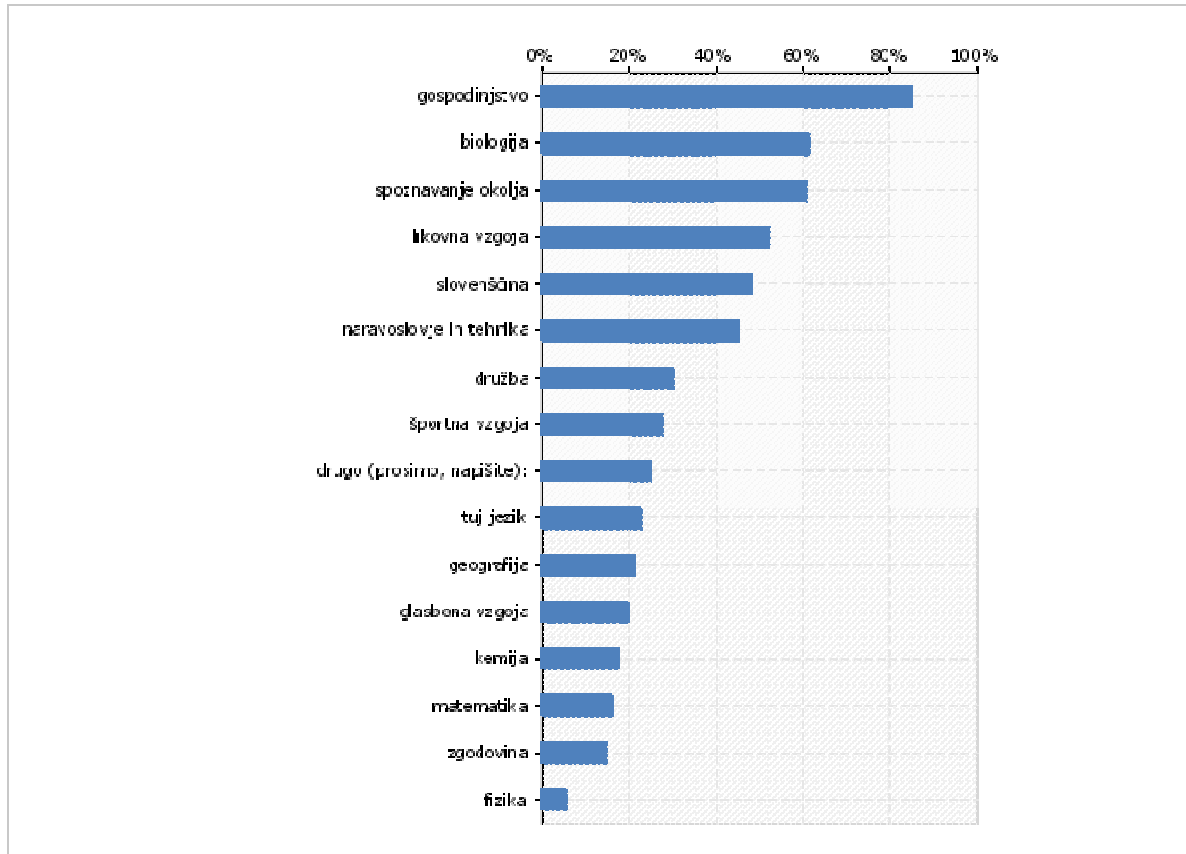


15. Ali ste vsebine projekta TSZ na dan izvedbe vključili v medpredmetno povezovanje? (n = 319)



**15a. Pri katerih predmetih ste vključili vsebine projekta TSZ? (n = 261)**

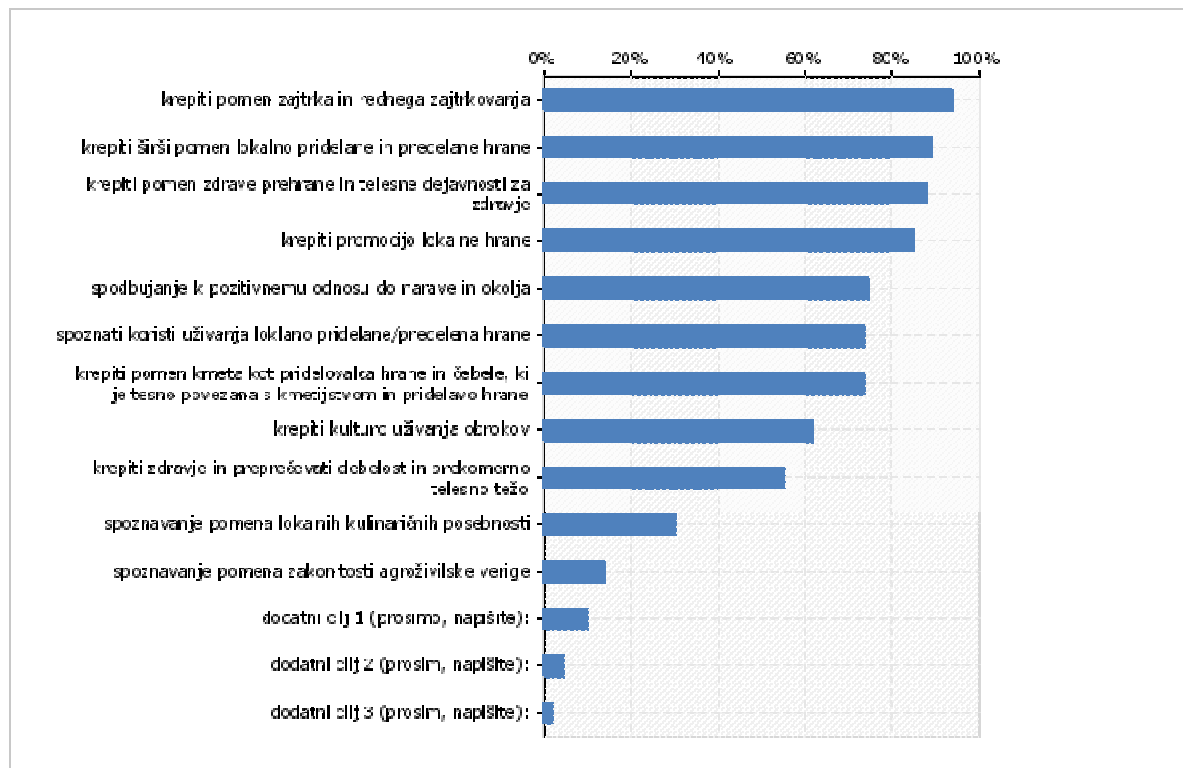
Možnih je več odgovorov



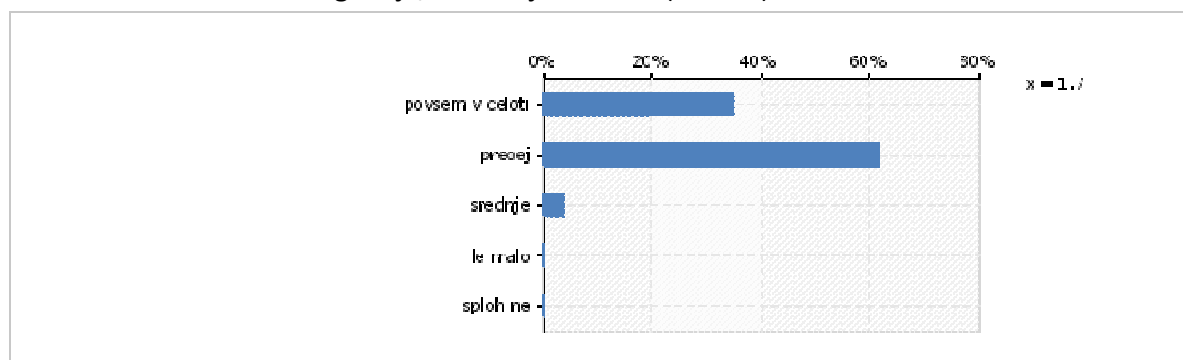
### 3.2. Vprašanja o namenu in operativnih ciljih

#### 16. Vaš namen in operativni cilji, ki ste si jih zadali s projektom TSZ. (n = 379)

Možnih je več odgovorov



#### 17. V kolikšni meri ste dosegli cilje, ki ste si jih zadali? (n = 379)

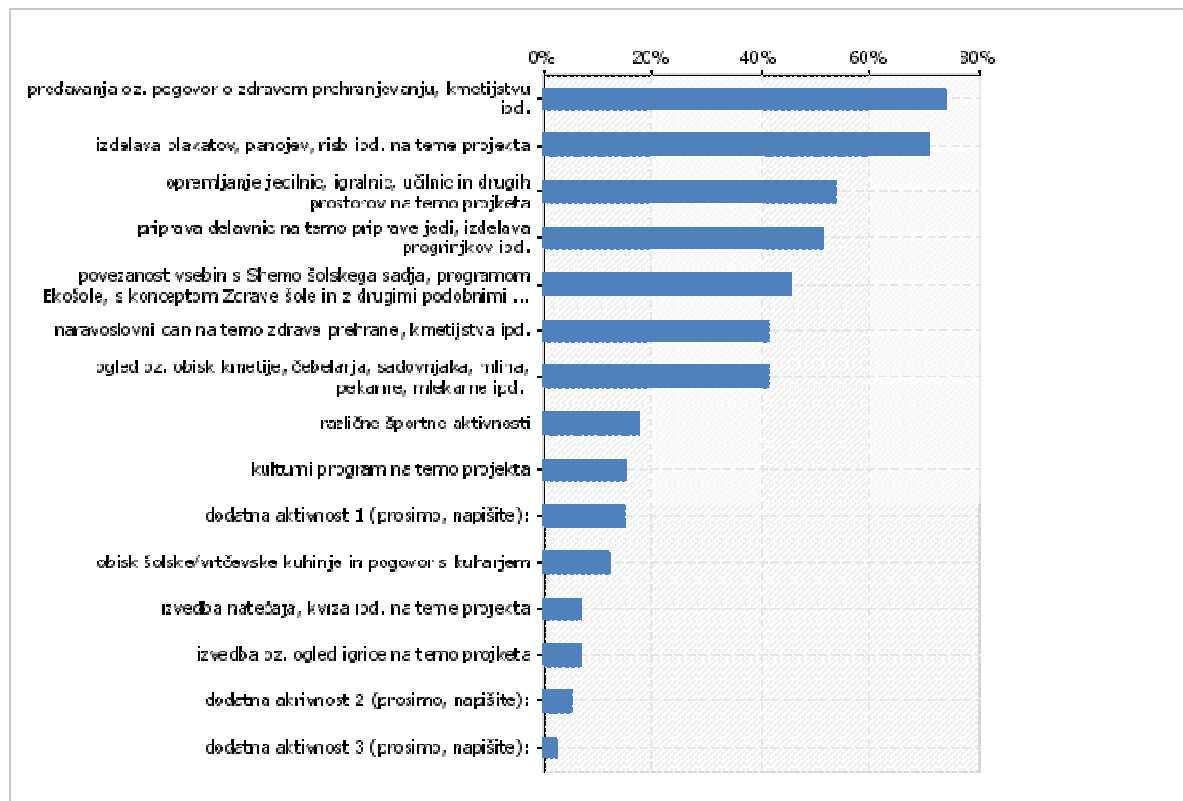




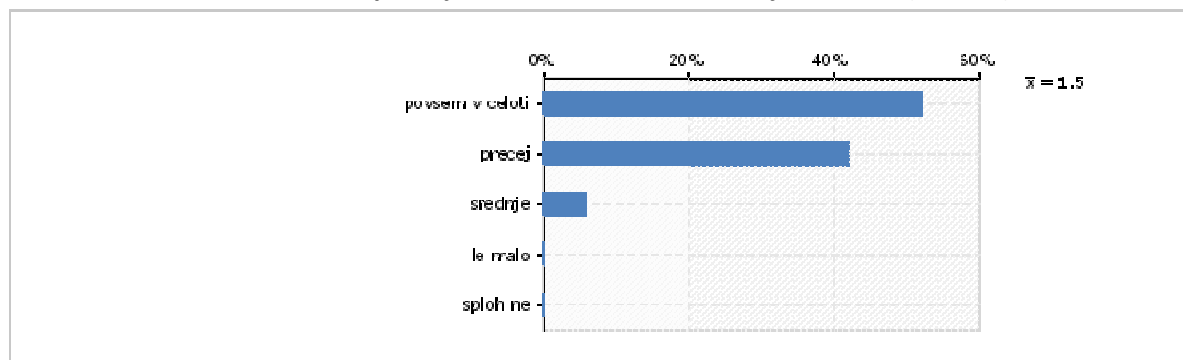
### 3.3. Vprašanja o spremljevalnih aktivnostih

#### 18. Kakšne spremljevalne aktivnosti ste si zadali s projektom TSZ? (n = 375)

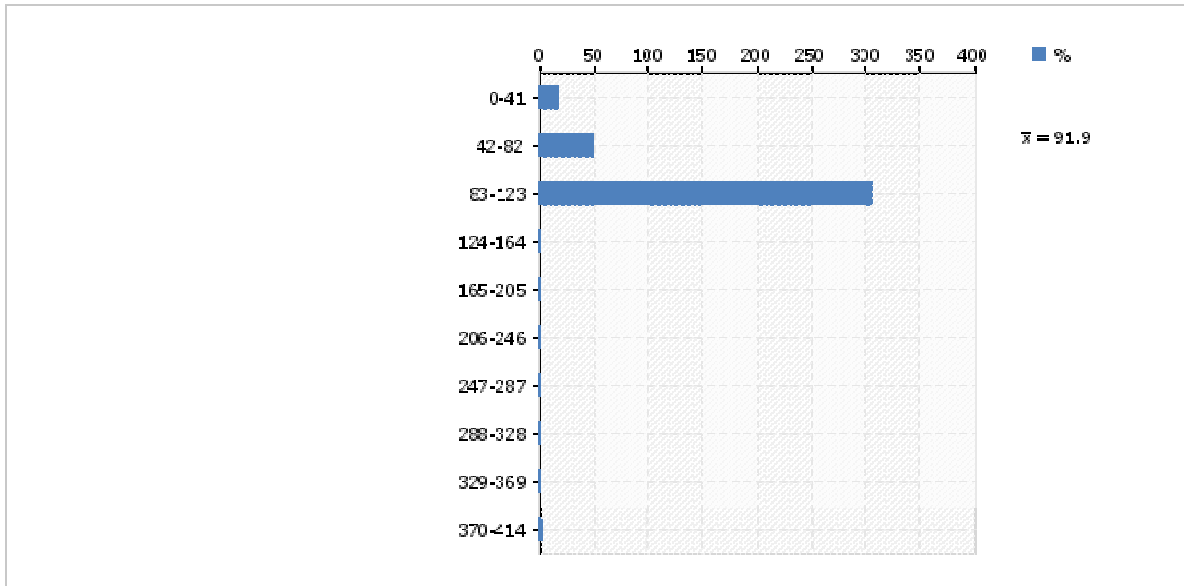
Možnih je več odgovorov



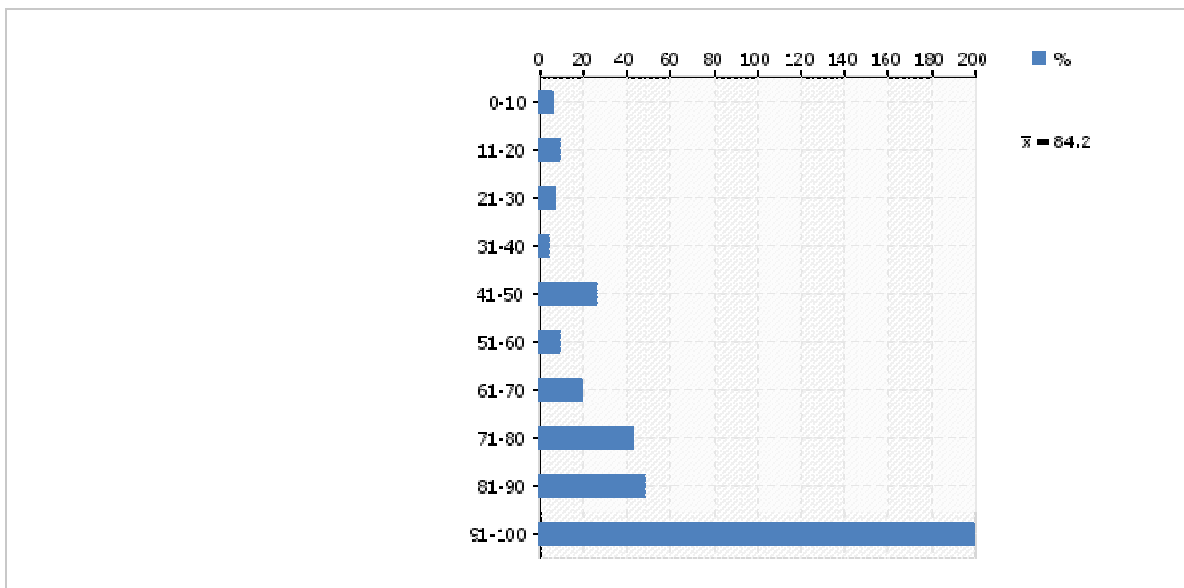
#### 19. V kolikšni meri ste izvedli spremljevalne aktivnosti, ki ste si jih zadali? (n = 376)



20. Kolikšen okvirni delež (%) otrok oz. učencev vašega zavoda (vključno s podružničnimi oddelki oz. šolami) je bilo aktivno vključenih v TSZ na dan projekta? (n = 371)



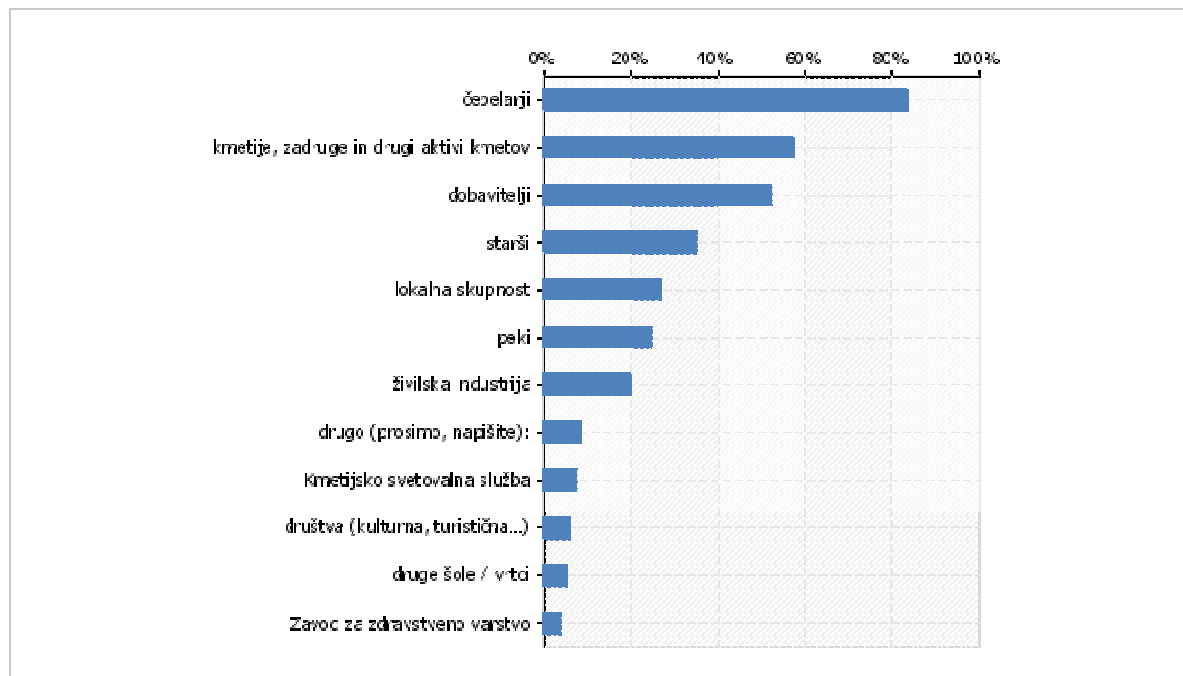
21. Kolikšen okvirni delež (%) vseh delavcev vašega zavoda (vključno s podružničnimi oddelki oz. šolami) je bilo aktivno vključenih v TSZ na dan projekta? (n = 370)



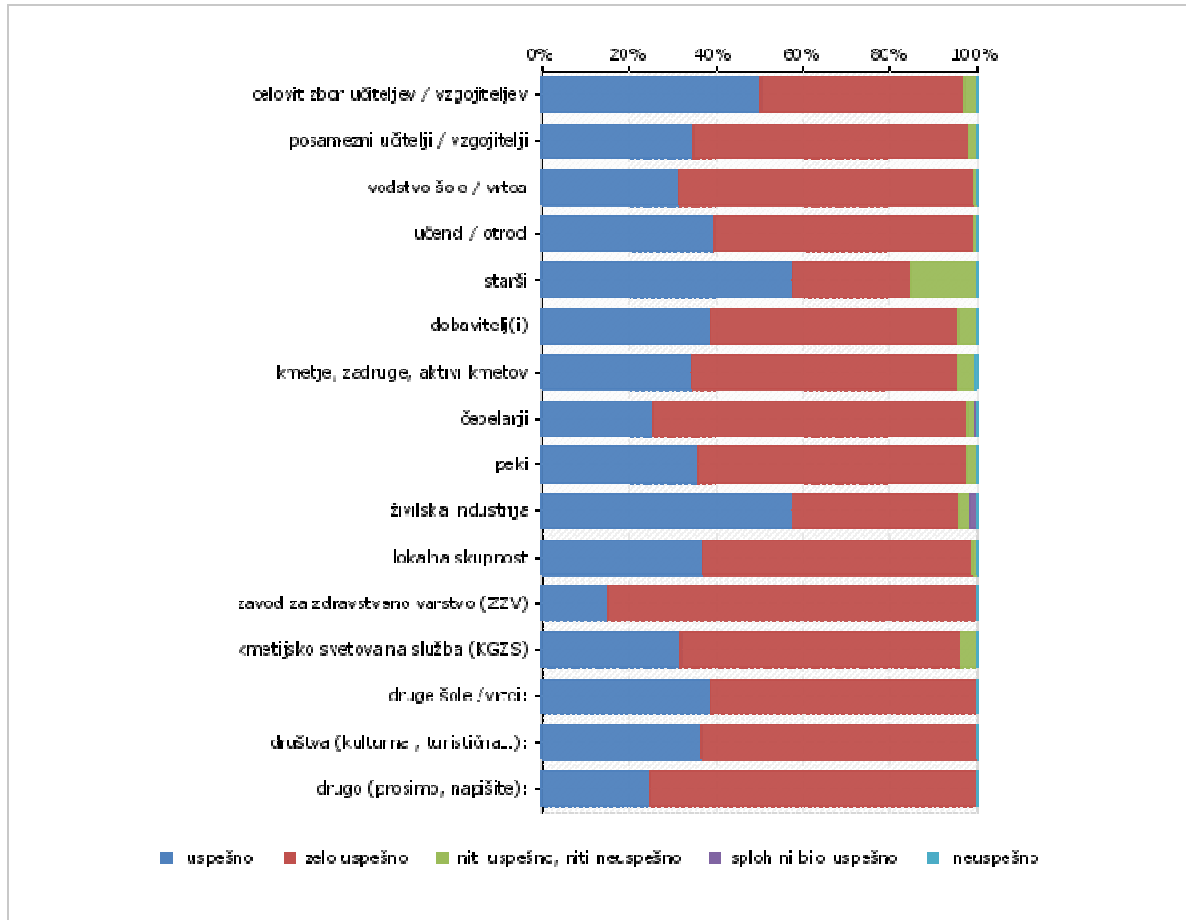
### 3.4. Vprašanja o sodelovanju z deležniki in dobavitelji

22. Katere deležnike ste vključili in na kakšen način ste sodelovali z njimi: (n = 353)

Možnih je več odgovorov

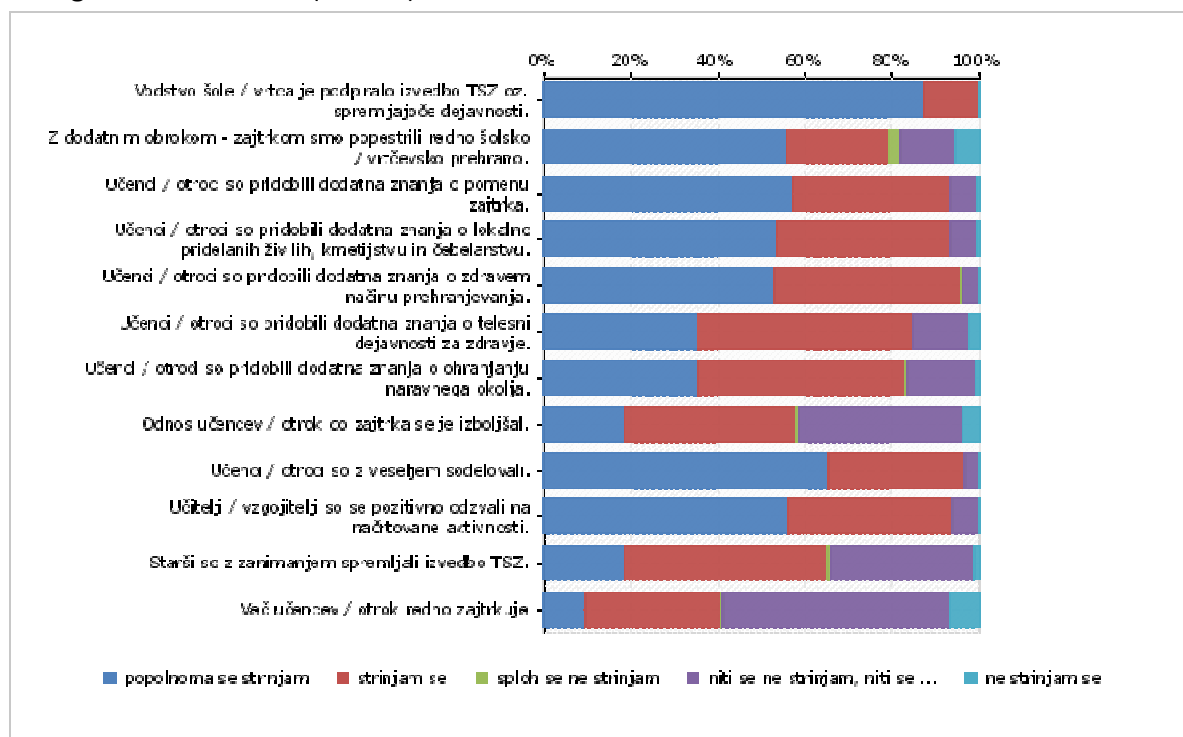


**23. Kako uspešno je bilo sodelovanje s spodaj navedenimi predstavniki v projektu TSZ? Prosimo, označite po en odgovor v vsaki vrsti. (n = 367)**

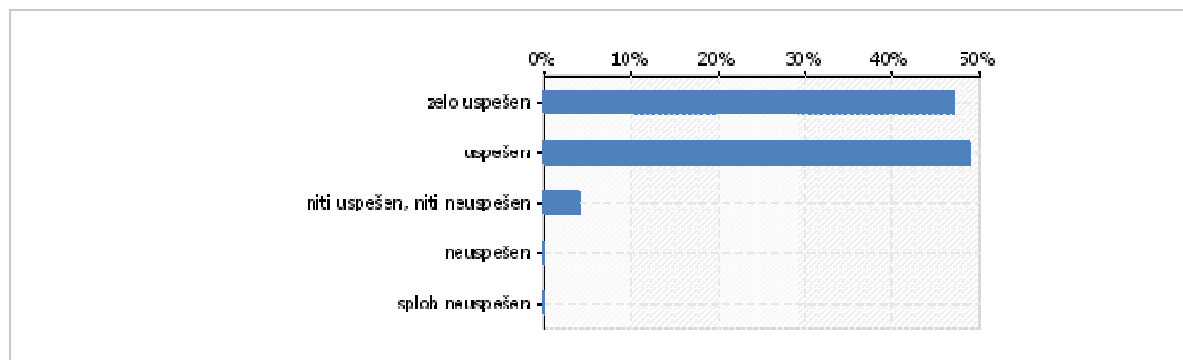


### 3.5. Vprašanja o učinkovitosti projekta

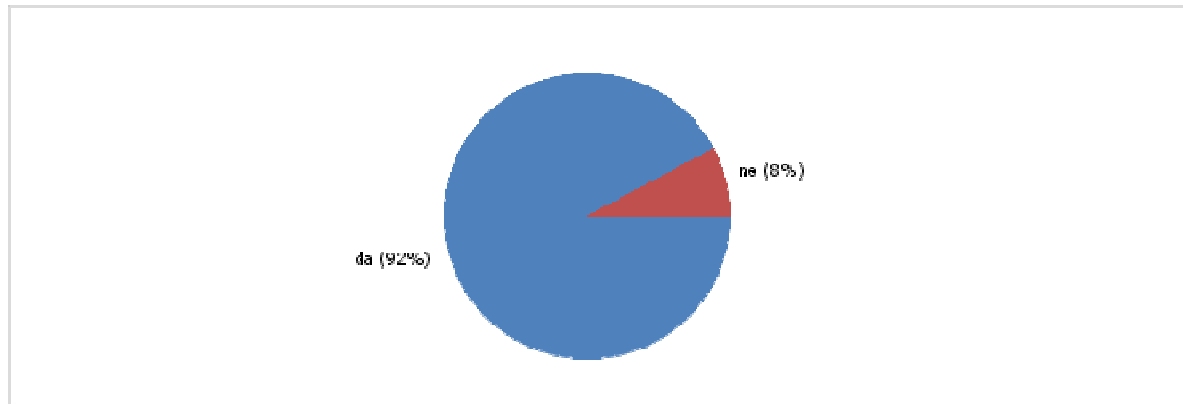
24. V kolikšni meri se strinjate ali ne strinjate s spodaj navedenimi trditvami? Prosimo, označite po en odgovor v vsaki vrsti. (n = 368)



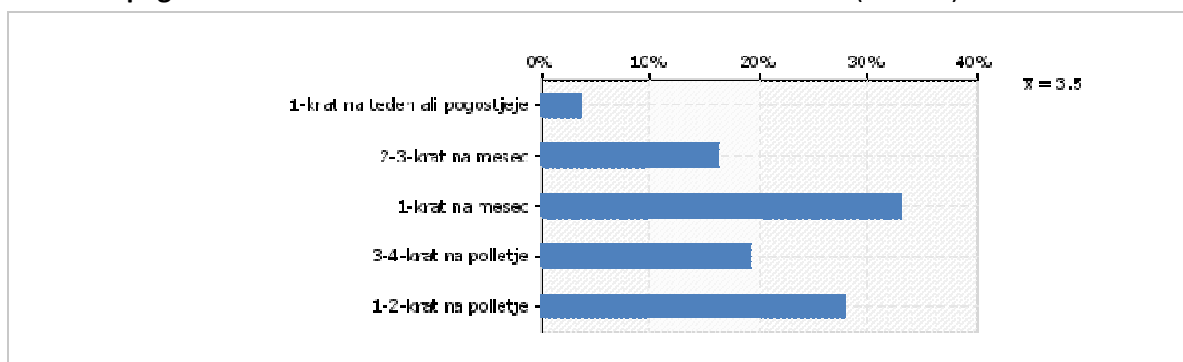
25. Kako na splošno ocenjujete uspešnost projekta TSZ na vaši šoli/v vrtcu? (n = 370)



**26. Ali boste vsebine TSZ obravnavali tudi sicer večkrat v šolskem letu (npr. opozarjali na zajtrk, izvedli več učnih ur na to temo ipd.)? (n = 369)**

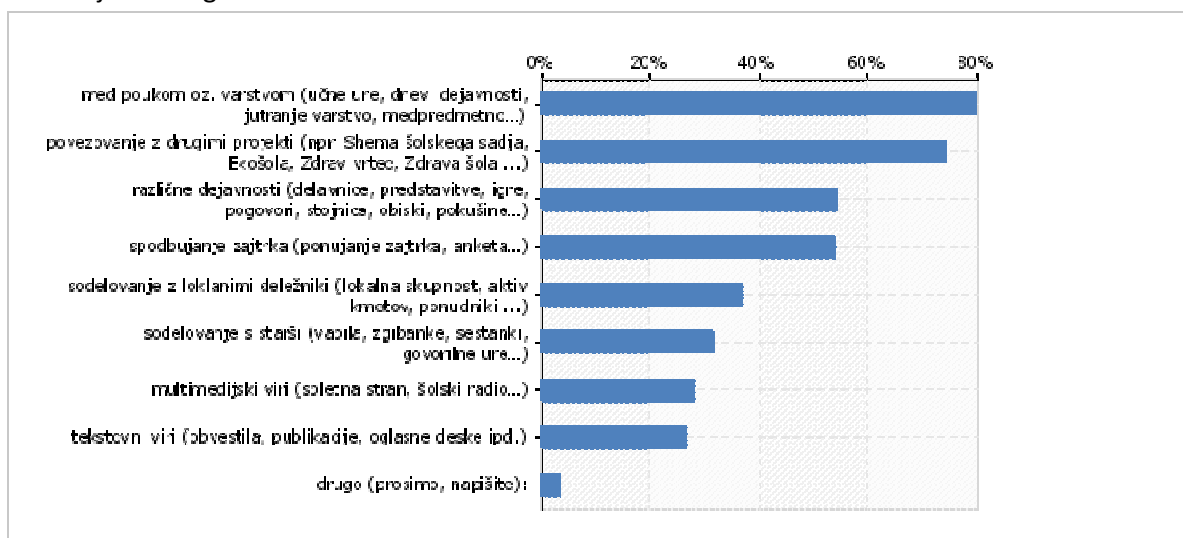


**26a. Kako pogosto nameravate obravnavati vsebine TSZ med letom? (n = 333)**

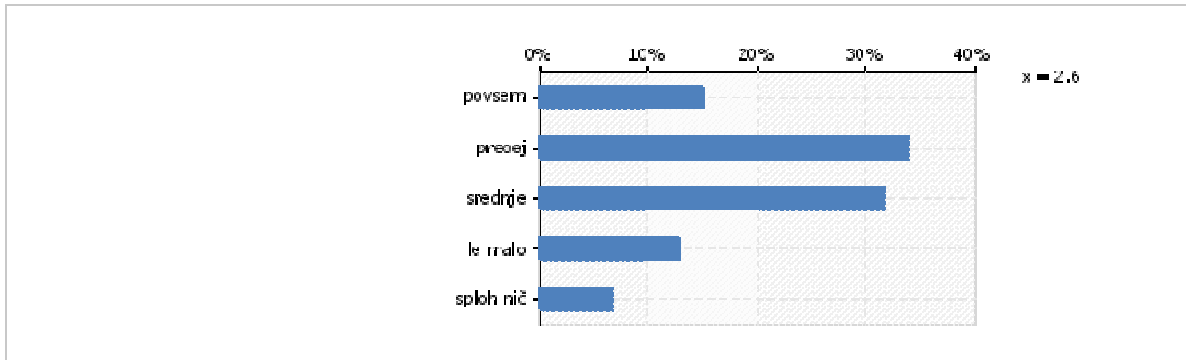


**26b. Kje in na kakšen način boste vsebine TSZ obravnavali večkrat v šolskem letu? (n = 335)**

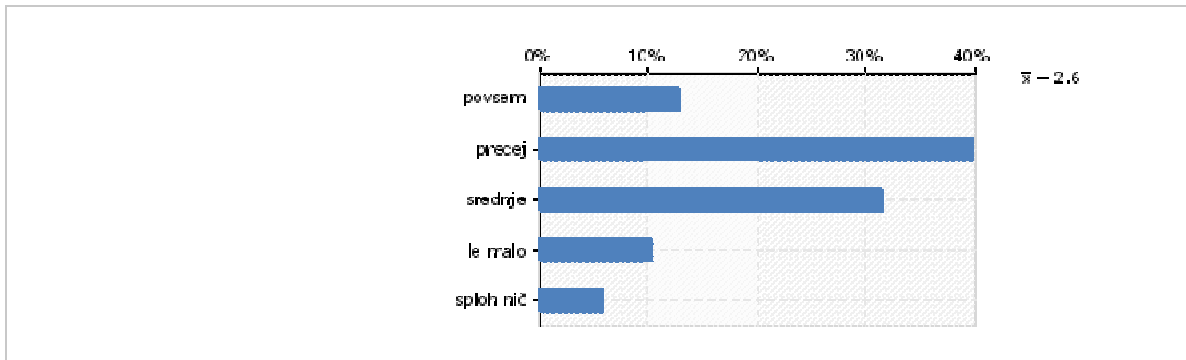
Možnih je več odgovorov



28. V kolikšni meri vam je projekt TSZ v pomoč pri vključevanju lokalno pridelanih/predelanih živil? (n = 360)



29. Ali vas je projekt TSZ spodbudil, da boste poskušali vključevati še več lokalno pridelanih/predelanih živil? (n = 360)



## 4. ZAKLJUČEK

Prehranske navade, ki se oblikujejo že v otroštvu in mladostništvu vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje tako v obdobju otroštva, kot odraslosti. Hrana ima psihosocialni pomen, saj sta izbor hrane in odnos do nje povezana z izkušnjami in zgledi v zgodnjem otroštvu. Prav zato je vključevanje zajtrka v zgodnjem otroštvu ključnega pomena, saj je del zdravega prehranjevanja in je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk prispeva k oživitvi tega obroka. Več kot 90 odstotkov šol, ki so sodelovale pri evalvaciji projekta, projekt ocenjujejo kot uspešen, oz. zelo uspešen, navajajo nadgradnjo v komunikaciji in sodelovanju z lokalnimi ponudniki, vsebine redno, preko celega šolskega leta vključujejo v medpredmetne povezave. Vzgojno - izobraževalni zavodi si preko projekta gradijo in dopolnjujejo mrežo zunanjih strokovnih sodelavcev (kot npr. lokalni pridelovalci in predelovalci hrane, lokalni strokovnjaki posameznih področij - zdravstveni delavci, kmetijsko svetovalna služba), sodelujejo z lokalno skupnostjo, živilsko industrijo, društvi in mediji. Šole in vrtci se med seboj povezujejo in združujejo svoje aktivnosti in s tem prenašajo primere svoje prakse ter krepijo socialno mrežo med zaposlenimi in otroci.

Evalvacija projekta 2014 kaže, da se preko projekta povezujejo pomembni resorji in inštitucije, predvsem pri različnih aktivnostih. Vzpostavljajo se kratke verige med ponudniki lokalno pridelane/predelane hrane in šolami oziroma vrtci. To daje veliko podporo in spodbudo lokalno trajnostni oskrbi. Vsebine, ki poudarjajo pomen pravilne in zdrave prehrane, telesne dejavnosti za zdravje, kmetijstva in čebelarstva, živilske industrije, ter ohranjanje čistega okolja se pogosteje vključujejo v vzgojno-izobraževalne vsebine v šolskem kurikulumu. Pri obeležitvi TSZ vrtci in šole izvajajo pestre in raznolike spremljevalne aktivnosti.

Sinergijski učinki dobrega primera medsektorskega sodelovanja kažejo svoje prve rezultate in odpirajo možnosti novih sodelovanj. To vse so razlogi za podporo nadaljevanju projekta.