

SMERNICE ZA PREHRANO

Smernice temeljijo na:

- Raznolikosti živilskih skupin.
- Uporabi lokalnih in sezonskih sestavin.
- Omejeni uporabi industrijsko predelanih izdelkov.
- Trajnosti (manj odpadne hrane, okolju prijazne prakse).

KOSILO Priporočilo (pogostost mesečne vključitve)	KOSILO Primer jedilnika (preračunano na mesec)	OSTALI OBROKI Priporočilo (pogostost mesečne vključitve)	OSTALI OBROKI Primer jedilnika (preračunano na mesec)
Zelenjava in/ali sadje – v vsak obrok – od tega zelenjava vsaj 16-krat – od tega surova (nepredelana) zelenjava vsaj 8-krat	20-krat 20-krat 14-krat	Zelenjava in/ali sadje – v vsak obrok – od tega zelenjava v vsaj polovico ostalih obrokov	20-krat 12-krat
Izdelki iz žit, kruh, kaše in druga pretežno škrobna živila – v vsak obrok – od tega polnozrnatih izdelki ali kaše vsaj 6-krat – od tega krompir do 8-krat	20-krat 10-krat 8-krat	Izdelki iz žit, kruh, kaše in druga pretežno škrobna živila – v vsak obrok – od tega polnozrnatih izdelki ali kaše v vsaj tretjino vsakega od ostalih obrokov	20-krat 8-krat
Meso, ribe, jajca, stročnice ter mleko in njihovi izdelki – v vsak obrok – od tega stročnice vsaj 6-krat – od tega ribe 2-4-krat (od tega morske ribe 2-krat) – od tega belo meso 4-6-krat – od tega rdeče meso 4-krat	20-krat 8-krat 4-krat (od tega 2-krat mor. ribe) 6-krat 4-krat	Meso, ribe, jajca, stročnice ter mleko in njihovi izdelki – v vsak obrok – od tega stročnice vsaj 2-krat – od tega ribe/ribji izdelki 2-4-krat – od tega mleko in mlečni izdelki 16-krat – od tega belo meso/izdelki 2-3-krat – od tega rdeče meso/izdelki 2-3-krat	20-krat 2-krat 4-krat 16-krat 4-krat 2-krat
Voda in priporočene zamenjave – praviloma v vsak obrok	20-krat	Voda in priporočene zamenjave – v vsak obrok	20-krat
Maščobe ter oreški in semena – praviloma v vsak obrok	4-krat (oreški in semena)	Oreški in semena – v skladu z možnostmi	2-krat

Opombe:

- Tabela predstavlja mesečno zastopanost posameznih živil (preračunano iz dvotedenskega jedilnika) v primerjavi s priporočeno pogostostjo iz Smernic za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih (2024).
- Mleko in mlečni izdelki so vključeni le 16-krat in ne vsak dan, saj smernice dopuščajo njihovo redkejšo vključitev, če zavod ponuja le en obrok iz skupine ostalih obrokov.
- Belo meso/izdelki so vključeni le 2-3-krat in ne 4-6-krat, saj smernice predvidevajo njihovo redkejšo vključitev, če zavod ponuja le en obrok iz skupine ostalih obrokov. Enako velja za rdeče meso/izdelke.