



Gospodarska
zbornica
Slovenije 

Zbornica kmetijskih
in živilskih podjetij



This presentation is part of Who!EUGrain (Grant agreement 874482), which has received funding from the European Union's 3rd Health Programme.

Glavni izzivi na področju polnozrnatih izdelkov v Sloveniji

Dea Zavadlav, strokovna sodelavka GZS-ZKŽP



1

Različni vidiki polnozrnatih izdelkov



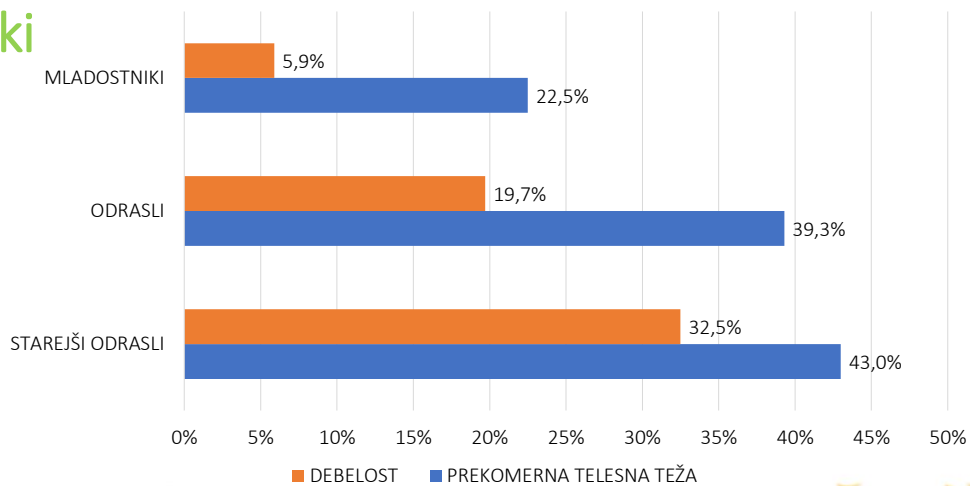
2

Prehranski vidik



3

Prehranski status



Vir: Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije, NIJZ, 2019

4

Prehranska politika

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 - 2025

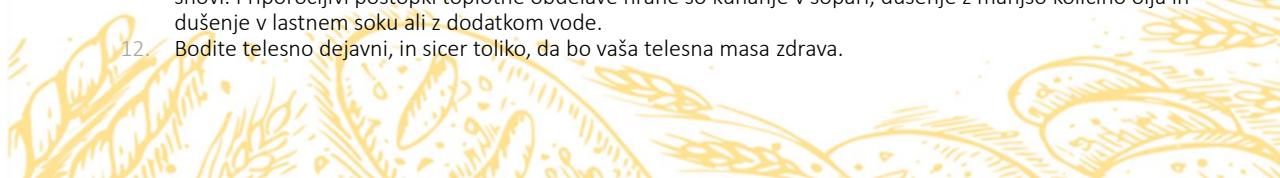
- Glavni namen programa je izboljšati prehranjevalne in gibalne navade prebivalcev z namenom zmanjšanja kronično nenalezljivih bolezni.
- V dokumentu so opredeljena glavna prednostna področja in cilji glede:
 - telesne aktivnosti
 - prehrane, ki vključuje tudi reformulacijo živil (manj sladkorja, soli, nasičenih maščob, transmaščob)



5

12 korakov zdravega prehranjevanja

1. V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.
2. **Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.**
3. Večkrat dnevno jejte raznovrstno zelenjavo in sadje. Prednost dajte sezonski zelenjavi in sadju, ki sta pridelana lokalno ter prijazno naravi in človeku.
4. Izogibajte se pretiranemu uživanju maščob in mastnih živil. Pri pripravi hrane izmenično uporabljajte kakovostna olja (npr. oljčno, ogrščično, sončnično, orehovo, sezamovo).
5. Mastno meso ter slane in mastne mesne izdelke nadomestite s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom. Vsaj dvakrat na teden uživajte ribe in ena do dvakrat na teden uvedite brezmesni dan.
6. Dnevno uživajte manj mastno mleko in manj mastne mlečne izdelke.
7. Jejte manj slano hrano. Pri mizi jedi dodatno ne dosoljujte.
8. Omejte uživanje sladkorja in živil z dodanim sladkorjem (npr. sladki prigrizki, slaščice, sladki pekovski izdelki, sladke pijače).
9. Ne pozabite na vnos tekočine. Za žejo uživajte navadno ali mineralno vodo ter nesladkan čaj.
10. Izogibajte se uživanju alkoholnih pijač.
11. Hrano pripravljajte higiensko. Jedi pripravljajte tako, da v živilih ohranite čim več pomembnih hranilnih snovi. Priporočljivi postopki toplotne obdelave hrane so kuhanje v sopari, dušenje z manjšo količino olja in dušenje v lastnem soku ali z dodatkom vode.
12. Bodite telesno dejavni, in sicer toliko, da bo vaša telesna masa zdrava.



6

Prehranska priporočila za vnos prehranske vlaknine in polnozrnatih izdelkov

Priporočila za vnos prehranske vlaknine		Priporočila za uživanje polnozrnatih izdelkov
Odrasli	30 g	Potrebno je povečati uživanje polnozrnatih izdelkov.
Otroci 1 - 3 let	Več kot 12 g	
Otroci 4-6 let	Več kot 15 g	
Otroci 7-9 let	Več kot 19 g	
Mladostniki 10 -12 let	Več kot 23 g	
Mladostniki 13 - 14 let	Več kot 26 g	
Mladostniki 15 - 18 let	Več kot 28 g	

7

GLAVNI IZZIVI

Priprava specifičnih priporočil za vnos polnozrnatih izdelkov

Povečanje uživanja polnozrnatih izdelkov

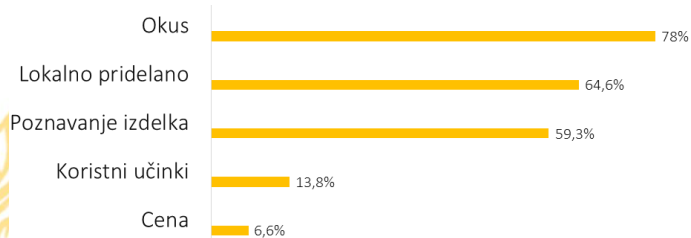
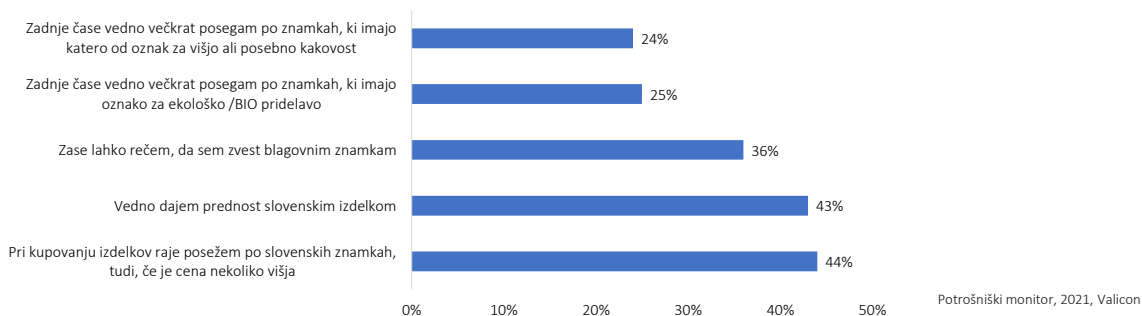
8

POTROŠNIŠKI VIDIK



9

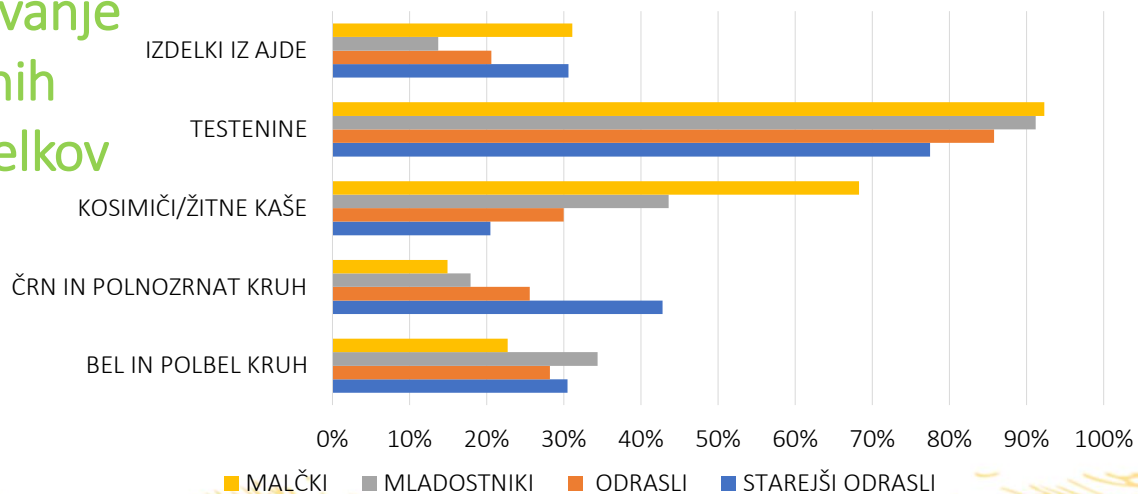
Potrošniški trendi povpraševanja po hrani



Si.Menu, 2017/2018, NIJZ

10

Uživanje Žitnih izdelkov



11

IZZIVI

Povečati ozaveščenost potrošnikov o pomenu uživanja polnozrnatih izdelkov

Spodbuditi povpraševanje po polnozrnatih izdelkih

12

RAZVOJNI VIDIK



13

Razvoj živil izboljšane hranilne sestave

Zaveza odgovornosti
(en. Responsibility Commitment)
projekt živilske industrije, ki je bil razvit z namenom izboljšanja sestave živil in lahko prispeva k ciljem prehranske strategije Slovenije.

Sektor brezalkoholnih pijač



Sektor mlekarstva



Sektor pekarstva



14

Prostovoljne zaveze sektorja pekarstva

- 8 podjetij sektorja pekarstva je podpisalo 2 zavezi.
- Podjetja so se zavezala:
 - Zmanjšanje vsebnosti dodane soli v kruhu za 5% do konca leta 2022.
 - Povečanje vsebnosti polnozrnatih sestavin v pekovskih izdelkih.



15

Vsebnost dodane soli in polnozrnatih sestavin v letu 2020

Povprečna vsebnost dodane soli v kruhu na slovenskem trgu je znašala **1,22 g** na 100 g, kar je **1,6 %** manj kot v letu 2019.

Delež polnozrnatih sestavin na slovenskem trgu je znašal **3%** v pekovskih izdelkih in drugih izdelkih iz žit znašal in **1 %** v finih pekovskih izdelkih.

16

Dostopnost polnozrnatih izdelkov oz. izdelkov s polnozrnatimi sestavinami na trgu

Kruh in pekovski izdelki, testenine, žitarice

Najpogosteje uporabljena žita: pšenica, pira, koruza, ajda, ječmen, oves, rž, proso

17



18



19

IZZIVI

Logotip za polnozrnate izdelke



20

ZAKONODAJNI VIDIK



21

Zakonodaja glede označevanja polnozrnatih izdelkov

- Posebne zahteve za označevanje polnozrnatega kruha, polnozrnatega rženega kruha in polnozrnatega mešanega kruha so navedene v Pravilniku o kakovosti pekovskih izdelkov.
 - **Pšenični** polnozrnati kruh mora vsebovati najmanj **80 %** pšenične polnozrnate moke oziroma polnozrnatega pšeničnega drobljenca.
 - **Rženi** polnozrnati kruh, ki se izdeluje iz rženega drobljenca oziroma ržene polnozrnate moke.
 - Polnozrnati **mešani** kruh, ki mora vsebovati najmanj **51 %** različnih vrst polnozrnate moke oziroma drobljenca, računano na skupno količino moke.

22

IZZIVI

Definicija polnozrnatih izdelkov

Označevanje polnozrnatih izdelkov



23

Gospodarska
zbornica
Slovenije 

Zbornica kmetijskih
in živilskih podjetij

Hvala za pozornost

dea.zavadlav@gzs.si



24