

Analiza in predlogi za izboljšanje prehrane študentov v na Pedagoški fakulteti

Martina Erjavšek, UL PEF

»Abeceda trendov povpraševanja po hrani v Sloveniji«, 2019

Projekt

“Po kreativni poti do znanja 2017 – 2020”

- Povezovanje študentov z gospodarskimi družbami.
- Prenosa znanja in veščin med študenti in mentorji iz gospodarstva.
- Kreativne in inovativne rešitve.

Cilji projekta

- **CILJ 1:** Analiza prehrane v restavraciji 123 PEF (hranilna in energijska vrednost obrokov, zadovoljstvo študentov s prehrano).
- **CILJ 2:** Higijensko-tehnični pregled kuhinje in analiza delovnih procesov.
- **CILJ 3:** Analiza zavržkov hrane in oblikovanje ukrepov za zmanjšanje količine zavržene hrane v restavraciji.

- **CILJ 4:** Priprava in izdaja knjige receptov za pripravo jedi iz ostankov hrane.
- **CILJ 5:** Spodbujanje doseganja izobraževalnih ciljev v procesu študija in pridobivanje ustreznih kompetenc, ki so povezane s profesionalnim razvojem študentov.
- **CILJ 6:** Oblikovanje predlogov za izboljšanje prehrane študentov.

CILJ 1: Analiza prehrane v restavraciji **123 PEF**

- **Hranilna in energijska vrednost obrokov.**
- **Zadovoljstvo študentov s prehrano.**

Povpraševanje študentov po ...

Vrsta hrane	f	f (%)
Zdrava in eko hrana (leča, zelenjava, bulgur, rjavi riž)	49	33 %
Morska hrana	22	15 %
Drugo:	20	13 %
Domača hrana (zelje, klobasa, golaž ...)	18	12 %
Mehiška hrana	17	11 %
Hitra hrana (pice, burgerji, burek ...)	13	9 %
Kitajska hrana	11	7 %

Drugo: vegetarijanska in veganska hrana; zdrava, okusna, raznolika, kakovostna hrana; topla in NE hladna hrana.

Kako pomembna je študentom zdrava prehrana v restavraciji?

Trditev	f	f (%)
Pregledam zdrave jedi, vendar se včasih odločim tudi za kaj manj zdravega.	76	51 %
Pregledam zdrave jedi, a me velikokrat premamijo manj zdravi obroki.	26	18 %
Redko izbiram po tem kriteriju, pomembno mi je, da se dobro najem.	18	12 %
Vedno izberem obrok, ki je kar najbolj zdrav.	15	10 %
Ni mi pomembno, vzamem kar mi je najbolj všeč.	14	9 %

Ponudba restavracije 123 PEF in analiza jedilnikov

- Analiza jedilnikov za obdobje enega meseca.
- Pregled dnevne, dodatne in stalne ponudbe.

Primer jedilnika

Torek, 02.04.2019 | 123 PEF ⓘ

pon	tor	sre	čet	pet
Goveja juha ⓘ Ob nakupu glavne jedi je cena juhe 1,00€.				
2.00 €				
Koruzna kremna juha ⓘ Ob nakupu glavne jedi je cena juhe 1,00€.				
2.00 €				
Lonec z eko čičeriko*, eko proseno kašo* in zelenjavo ⓘ				
3.70 €				
Ričet s prekajenim mesom ⓘ				
3.90 €				
Makaronovo meso ⓘ				
4.10 €				
Svinjski zrezek po tolminsko, pečen krompir ⓘ				
4.50 €				
Ocvrta cvetača s tatarsko omako, ameriška solata ⓘ				
4.30 €				

Dodatna ponudba | 123 PEF

Dodatna ponudba	Stalna ponudba	Ostalo
Leskovački čevapčiči, žar priloga, pomfrit ⓘ brez priloge 4,50€		Š 5.50 €
Piščančji file z mozzarelo, čemaževa omaka, priloga z eko ajdovo kašo* ⓘ		Š eko 4.95 €

Goveja juha

Slovenci radi jemo klasično govejo juho. Goveja juha naj bi delovala na telo krepčilno in ima celo nekaj zdravilnih moči, za to naj bi bila kriva "govedina".1 Goveja juha mora vsebovati veliko puste govedine, govejo kračo s kostjo, jušno zelenjavo in sol.2 Pomembno je, da se juha kuha dolgo in vre počasi.1,2

KOT ZANIMIVOST:

Goveja juha sicer izvira iz Dunaja, ker pa smo dolgo časa živeli v habsburški monarhiji, smo jo posvojili. Tako je v Avstriji in tudi pri nas v Slovenji, kraljica juh. V starih časih so po kakovosti goveje juhe presojali celo kakovost gostilne.1

1<http://mojopogled.net/nedeljsko-kosilo-goveja-juha/> <29.12.2014>
















2Novak B in Lenarčič S. Kuharska enciklopedija: Svet gastronomije od A do Ž. 1. izd. Ljubljana. Modrijan založba d.o.o., 2009

Hranilna in energijska vrednost porcije jedi







Porcija	250 ml
Energijska vrednost	62 kcal
Energijska vrednost	260 kJ
Hranilna vrednost	
Maščobe	2,5 g
Nasičene maščobne kisline	1,0 g
Ogljikovi hidrati	8,7 g
Sladkorji	1,1 g
Beljakovine	1,1 g
Prehranske vlaknine	0,7 g

Informacije o alergenih

pšenica, jajca in sledi mleka, listne zelene

														
Brez alergenov	Zelena	Raki	Jajca	Ribe	Gluten	Mleko	Volčji bob	Mehkužci	Gorčica	Oreški	Arašidi	Sezam	Soja	Žveplov dioksid
	✓		✓		✓	✓								

- Analiza kakovosti in sestave jedi (prehranski semafor; spletna stran „Veš, kaj ješ?“).

PREVERI PREHRANSKI PROFIL	✓		-		✗	
						
maščoba	3 g	1,5 g	3 – 20 g	1,5 – 10,0 g	20 g	10,0 g
nasič. mašč. kisline	1 g	0,75 g	1 – 5 g	0,75 – 2,5 g	5 g	2,5 g
sladkor	5 g	2,5 g	5 – 15 g	2,5 – 6,3 g	15 g	6,3 g
sol	0,3 g	0,3 g	0,3 – 1,5 g	0,3 – 1,5 g	1,5 g	1,5 g
prehranske vlaknine	6 g		3 – 6 g		3 g	

Hranilna vrednost jedi na porcijo:

PRIMER ANALIZE JUH

Juhe	Porcija	Energijska vrednost (kcal)	Energijska vrednost (kJ)	Maščobe (g)	Nasičene maščobne kisline (g)	Ogljikovi hidrati (g)	Sladkorji (g)	Beljakovine (g)	Prehranske vlaknine (g)
Goveja juha 6x	250 ml	62	260	2,5	1	8,7	1,1	1,1	0,7
Porova juha	250 ml	78	328	5,2	1,6	6,6	1	1,5	1,3
Belušna juha 3x	250 ml	89	374	5,7	2,8	7,6	0,3	2,5	1,1
Čemaževa juha 2x	250 ml	127	533	6,6	2,9	16,6	1,1	3,3	2,4
Špinačna juha 2x	250 ml	95	399	4,5	1,5	11,8	0,6	3,2	2,8
Gobova juha 3x	250 ml	64	269	3,8	1,4	5,4	1,1	1,6	1,3
Zelenina juha	250 ml	71	298	4	1,4	6,5	2	2,4	3,5
Koromačeva juha s krompirjem 2x	250 ml	115	483	5,5	1,3	13,5	1	2,8	2,4
Ohrovtova juha 2X	250 ml	86	361	3,4	0,4	10,9	1,6	2,9	1,1
Brokolijeva juha	250 ml	55	231	3,2	0,4	4,4	1,8	2,1	1,5
Zelenjavna kremna juha	250 ml	107	449	3,8	0,8	14,7	3,6	3,1	3,3

Kaj izbirajo študentje?

Najbolj prodajane jedi med študenti ...

JUHE	Energijska vrednost na porcijo (kcal)	Energijska vrednost na porcijo (%)	M (g)	M (%)	B (g)	B (%)	OH (g)	OH (%)
Goveja juha	62	3	2,5	4	1,1	1	8,7	3
Gobova juha	64	3	3,8	6	1,6	2	5,4	2
Špinačna juha	95	5	4,5	7	3,2	4	11,8	4

GLAVNE JEDI

	Energijska vrednost na porcijo (kcal)	Energijska vrednost na porcijo (%)	M (g)	M (%)	B (g)	B (%)	OH (g)	OH (%)
Sesekljana pečenka, pire krompir, kremna špinača	731	37	39,2	59	35,9	48	58,4	21
Svinjski medaljoni, njoki	683	34	13,8	21	49,6	66	85,8	31
Piščancji zrezek s prilogo	224	11	7,5	11	38,8	52	0	0

Najboljše jedi po oceni študentov ...

NAJBOLJŠE JEDI	Energijska vrednost na porcijo (kcal)	Energijska vrednost na porcijo (%)	M (g)	M (%)	B (g)	B (%)	OH (g)	OH (%)
Piščančji zrezek s prilogo	224	11	7,5	11	38,8	52	0	0
Sirovi štruklji, kompot	855	43	31,3	47	41	55	104,9	38
Piščančja tortilja	568	28	19,4	29	36,3	48	62,7	23

Solate, zelenjavne jedi – **ustrezna kakovost**

Najslabše jedi po oceni študentov ...

VZROKI?

NAJSLABŠE JEDI	Energijska vrednost na porcijo (kcal)	Energijska vrednost na porcijo (%)	M (g)	M (%)	B (g)	B (%)	OH (g)	OH (%)
Lonec s pisano eko lečo	268	13	6,3	9	16,4	22	36,6	13
Brokolijevi polpeti z lešniki, priloga	417	21	22,1	33	10,5	14	46,8	17
Zelenjavni curry s tofujem	287	14	13,9	21	10,5	14	34,4	13

Zadovoljstvo študentov s hrano

Stopnja zadovoljstva	f	f (%)
Zelo zadovoljen	3	2 %
Zadovoljen	67	35 %
Niti zadovoljen, niti nezadovoljen	66	35 %
Nezadovoljen	43	23 %
Zelo nezadovoljen	10	5 %

CILJ 3: Analiza zavržkov hrane in oblikovanje ukrepov za zmanjšanje količine zavržene hrane v restavraciji.

Povprečna dnevna količina zavržkov hrane v restavraciji 123 PEF je bila **42,19 kg**.

100 g na obrok na dan (21,02 kg letno).



Ali v restavraciji poješ vse kar imaš na krožniku?

Odgovor	f	f (%)
Da, razen kadar mi obrok ni všeč.	64	42 %
Ne, vendar ostanke, če je mogoče, odnesem s seboj.	30	19 %
Ne, ker so porcije prevelike.	24	16 %
Da, ker ne želim, da se hrana zavrže.	21	14 %
Da.	7	4 %
Drugo.	5	3 %
Ne, težko ocenim, koliko lahko pojem.	3	2 %

Kako pogosto poješ celo porcijo določene hrane, ki jo dobiš na krožniku?

Najbolj pogosto

Meso, mesni izdelki,
sadje, juhe, slaščice,
mlečni izdelki



Ribe, morska hrane,
zelenjava, krompir, riž,
solata



Jedi na žlico



Kruh

Najmanj pogosto

VZROKI:

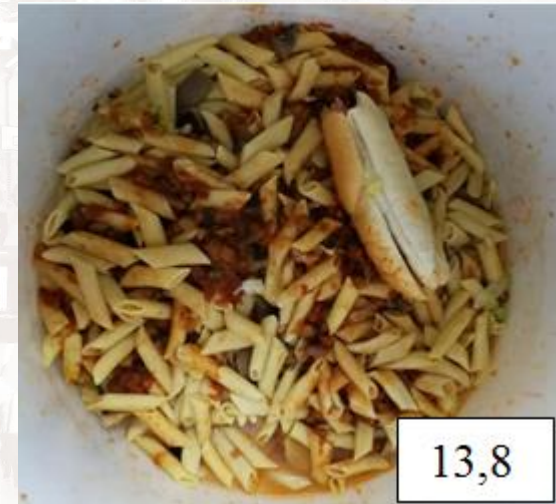
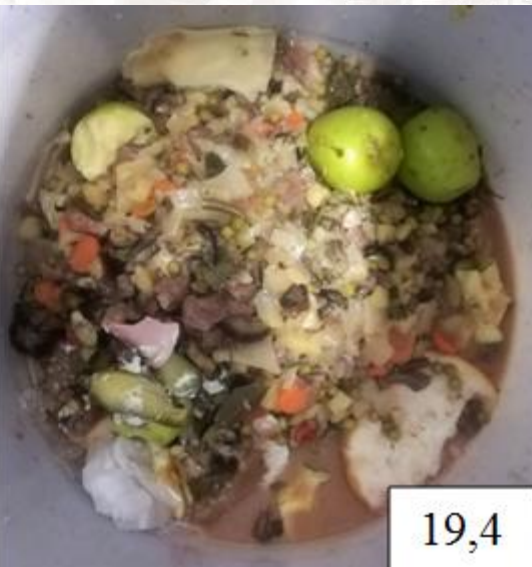
1. Neustrezen okus.
2. Neustrezna uporaba začimb in soli.
3. Hladna hrana.
4. Premalo pečena hrana.
5. Preveč mastna hrana.

Primeri zavržene hrane

15.5.2018



16.5.2018



CILJ 4: Priprava in izdaja knjige receptov za pripravo jedi iz ostankov hrane.



NASVET
Mafine lahko postreže-
mo s kislo smetano.



**DANES BOM
POJEDEL
VSE**

Recepti za pripravo okusnih
jedi iz sestavin, ki so ponovno
uporabljene



45 min.



2/5



3

KROMPIRJEVI MAFINI

SESTAVINE

250 g pire krompirja
1 jajce
2 žlici kisle smetane
100 g sira
1 žlica naribanega
parmezana
1 žlica drobnjaka

PRIPRAVA

Pečico nastavimo na 200 °C. Luknje v pe-
kaču za mafine premažemo z maslom.

Razvztrkamo jajca in primešamo kislo
smetano, oba sira in nasekljan drobnjak.
Po okusu začimimo pire krompir s soljo in
poprom ter primešamo preostalim sestavi-
nam.

Luknje za mafine napolnimo do vrha. Peče-
mo 25–35 minut do zlato-rjavega obarvanja
oziroma počakamo, da robovi odstopijo od
pekača.



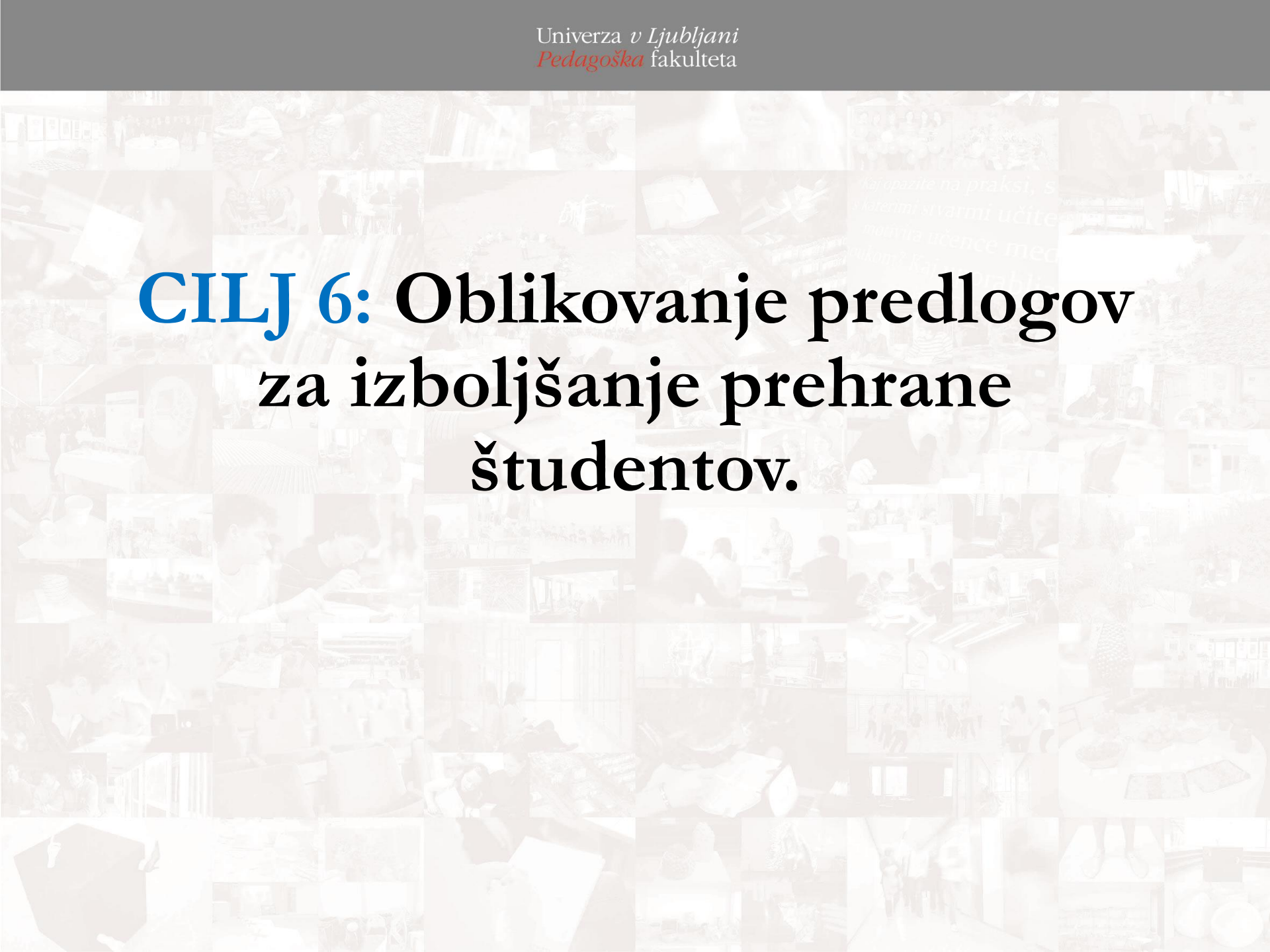
Univerza v Ljubljani
Pedagoška fakulteta



storest
skladnica za nasprotnike



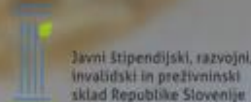
9 789612 532307



CILJ 6: Oblikovanje predlogov za izboljšanje prehrane študentov.



Ali se zavedaš,
da si s tem, ko
si zavrgel
sendvič,
zavrgel
2,43 eur?



Oblikovanje promocijskih in ozaveščevalnih gradiv: Alenka STANONIK¹, Gaja ČRNAC¹, Lea KOLMAN¹, Gloria KRAPEŽ¹, Anja KRIŠTOF¹, Nina ŠVAB¹, Tina ŠAULA²

ALI TI JE VSEENO
KAKO SE RAVNA S
HRANO?

V restavraciji
Slorest dnevno
zavržemo
povprečno **42 kg**
hrane.



PRAVILNO LOČUJ ODPADKE



Študentje si želijo...

- Ustrezna tehnološka in senzorična kakovost hrane (konstantno zagotavljanje):
 - Primerno **topla** hrana;
 - **Ustrezno pečeno** meso (premalo, preveč, izsušeno);
 - **Sveže** pripravljene obroki (čas serviranja);
 - **Manjša** uporaba **predpripravljenih** jedi;
 - **Ustrezno začinjena** hrana (preveč, premalo);
 - **Manj mastna** hrana;
 - Večja pestrost in raznolikost pri ponudbi zelenjavnih jedi (vegetarijanska in veganska prehrana) in solat.

Financiranje projekta

»Projektno delo z gospodarstvom in negospodarstvom v lokalnem in regionalnem okolju – Po kreativni poti do znanja 2017 - 2020«. Program sofinancirata Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



Javni štipendijski, razvojni,
invalidski in preživninski
sklad Republike Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Hvala za vašo pozornost.

KONTAKT

Martina ERJAVŠEK (martina.erjavsek@pef.uni-lj.si) ali
Stojan KOSTANJEVEC (stojan.kostanjevec@pef.uni-lj.si)

OSTALI SODELUJOČI V PROJEKTU: Mojca JEVŠNIK², Lena TAJNŠEK³, Domen OFAK³,
Alenka STANONIK¹, Gaja ČRNAC¹, Lea KOLMAN¹, Gloria KRAPEŽ¹, Anja KRIŠTOF¹, Nina
ŠVAB¹, Tina ŠAULA²

¹Univerza v Ljubljani,
Pedagoška fakulteta

²Univerza v Ljubljani
Zdravstvena fakulteta

³SLOREST d.o.o.