



SHEMA ŠOLSKEGA MLEKA (ŠM)



Šolska prehrana ima velik pomen v uravnoteženi prehrani posameznika, zato je deležna velike pozornosti tudi v Evropski uniji. Poseben ukrep skupne kmetijske politike EU v sektorju sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov je tudi tako imenovana **šolska shema**, ki je nadomestila nekdanjo shemi - šolskega sadja in zelenjave ter šolskega mleka. **Namen tega ukrepa je povečati porabo sadja, zelenjave, pa tudi mleka in mlečnih izdelkov** ter hkrati omejiti naraščanje pojavnosti prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih in mladih.

Od samega začetka sodelujemo v shemi šolskega sadja in zelenjave. Z letošnjim šolskim letom, pa smo se pridružili tudi **shemi šolskega mleka**. **Shema šolskega mleka** je podobno zasnovana kot shema sadja in zelenjave. V okviru le te, se **mleko** lahko **ponuja** kot **dodatni obrok**. Prednost imata pitno mleko in mleko brez laktoze, v manjši meri pa se lahko ponudijo tudi mlečni izdelki (jogurt, kislo mleko, kefir, pinjenec, skuta), vendar brez dodatkov (kot je sladkor, sadje, arome, maščobe, sol, začimbe, ojačevalci okusa). Višina pomoči na otroka na šolsko leto je približno 4 evre na otroka. Namen tega ukrepa je povečati porabo mleka in mlečnih izdelkov in hkrati omejiti naraščanje pojavnosti prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih in mladostnikih.

Nekaj dejstev o shemi šolskega mleka

- Šole poleg šolskega sadja in zelenjave, razdeljujejo tudi šolsko mleko, kar izvaja približno 210 šol, to je **cirka polovica vseh šol v Sloveniji**.
- Šole v šolski shemi letno razdelijo otrokom približno 192.000 litrov mleka ter 42.000 litrov mlečnih izdelkov (jogurt, kefir, kislo mleko, pinjenec, skuta – vse brez dodatkov). Več kot polovico razdelitev v shemi mleka, mora biti mleko, manj kot polovico pa lahko predstavljajo mlečni izdelki (jogurt, kislo mleko, kefir, pinjenec in skuta).
- Mleko in mlečni izdelki se razdeljujejo okvirno 3-krat mesečno.
- Pomoč na otroka na šolsko leto znaša približno 4 evre za mleko in mlečne izdelke.
- Pri lokalnih pridelovalcih šole kupijo 49% mleka in mlečnih izdelkov ter 26% ekološkega mleka in mlečni izdelkov.
- Mleko je ena od osnovnih sestavin tradicionalnega slovenskega zajtrka, ki ga v izobraževalnih institucijah, javnih zavodih in drugih ustanovah po Sloveniji obeležujemo na dan slovenske hrane, to je tretji petek v novembru.



Ali ste vedeli, da obeležujemo **zadnjo sredo v mesecu septembru** za **svetovni dan šolskega mleka**. S svetovnim obeleževanjem dneva šolskega mleka je FAO začela leta 2000, s tem dnem pa želijo ozaveščati svetovno javnost o pomenu mleka v prehrani otrok in mladih.

Izvajanje šolske sheme pozitivno vpliva na izboljšanje prehranskih navad otrok in mladih, hkrati pa vzpodbuja informiranje/izobraževanje mladih o lokalnih prehranskih verigah, ekološki pridelavi hrane, trajnostni proizvodnji, zmanjševanju odpadne hrane, ipd.

Zakaj je mleko pomembno živilo?

Mleko je pomembno beljakovinsko živilo, ki vsebuje vse potrebne aminokisline, ki jih naše telo ne more samo sintetizirati in jih lahko dobi samo s hrano. Vsebuje **cel spekter vitaminov in mineralov**. Je **bogat vir kalcija**, ki ga telo zlahka izkoristi. Poleg tega vsebuje **v maščobi topne vitamine A, D, E, K** ter vodotopne **vitamine B skupine**. Vsebuje še minerale fosfor, kalij, magnezij, železo, jod in še nekatere druge bioaktivne snovi potrebne za rast, razvoj in delovanje človeškega telesa.



Mleko vsebuje 87% vode, energijsko vrednost mu dajeta naravno prisoten mlečni sladkor (laktoza) in mlečne maščobe. Mlečno maščobo sestavljajo v glavnem trigliceridi, v majhnih količinah, pa so prisotni še digliceridi, holesterol, proste maščobne kisline in drugo. Maščobno-kislinska sestava mleka je odvisna od več dejavnikov, predvsem od prehrane živali. Če **so živali hranjenje s svežo travo in imajo prosto rejo, vsebujejo tudi večji delež večkrat nenasičenih maščobnih kislin, ki imajo ugoden vpliv na zdravje.**

Pomembna sestavina mleka je tudi **mlečni sladkor – laktoza**, ki prispeva k sladkemu okusu mleka, pomembno vlogo ima pri presnovi kalcija in je **hrana za mlečnokislinske bakterije**. Med izdelavo fermentiranih mlečnih izdelkov: jogurta, kislega mleka, kefirja,... je laktoza prva hrana za mlečno kislinske bakterije.

Mlečno kislinske bakterije laktozo fermentirajo/pretvorijo **do mlečne kisline in drugih za zdravje koristnih snovi**. Mlečna kislina daje mlečnokislinskim izdelkom značilen okus in prispeva h koagulaciji mleka. **Mlečna kislina** ima za organizem številne dobre učinke, saj **pospešuje izločanje prebavnih sokov, delovanja črevesja, lajša razgradnjo beljakovin, izboljša prehod in vezavo kalcija, fosforja in železa v telesu** ter deluje **zaviralno proti zdravju škodljivim bakterijam**.

Fermentirani mlečni izdelki, ki imajo dodane **probiotične mlečno kislinske bakterije**, imajo še posebej koristno ugodno delovanje na zdravje. Zlasti na prebavila, saj preživijo kisli pH želodčnega soka in tako pridejo živi v naše črevesje, kjer pomagajo vzdrževati zdravo črevesno mikrofloro, na ta način, da preprečujejo razrast za zdravje škodljivih mikroorganizmov.

Trenutna priporočila navajajo, da naj bi **otroci** dnevno zaužili **eno do dve enoti mleka** ali mlečnih izdelkov, **odrasli** pa **dve do štiri enote**.

Kaj je ena enota ? Npr.: kozarec mleka (2 dcl), en lonček jogurta, pol rezine manj mastnega sira ali tri velike žlice manj mastne skute. V kolikor ni omejitev (npr. alergija na mlečne beljakovine), naj otroci do vstopa v šolo zaradi višjih energijskih potreb uživajo polnomastno mleko in mlečne izdelke iz polnomastnega mleka

Mleko in mlečni izdelki **v zahodnem svetu** zagotavljajo med **45 in 70 % dnevnega** prehranskega **vnosa kalcija**. Pomemben vir predstavljajo tudi s kalcijem obogatena živila - npr. rastlinski nadomestki mleka in mlečnih izdelkov, ter semena, stročnice in zelena listnata zelenjava. Pri prebivalcih Evrope, kjer je količina zaužitega mleka in mlečnih izdelkov v povprečju razmeroma visoka, uživanje zelenjave in sadja pa prenizko, tovrstna živila predstavljajo **enega pomembnejših virov vitamina A**.



Pomemben prehranski **vir vitamina D** za prebivalce Slovenije so mlečni izdelki, predvsem takšni z večjim deležem maščobe. Izkoristek vitamina D iz mlečnih izdelkov podpirajo tudi druge sestavine v mleku.



Glede na podatke zadnje nacionalne prehranske raziskave, **v Sloveniji mleko** vsaj **1x dnevno uživa približno 60% odraslih prebivalcev**, le 15% prebivalcev pa ga sploh ne uživa. Nekoliko manj pogosto je uživanje mlečnih izdelkov, med katerimi prevladuje uživanje jogurta in drugih vrst fermentiranega mleka ter sira, ki pa jih na tedenski ravni še vedno uživa več kot tri četrtine prebivalstva, mnogi celo večkrat na teden.

Mleko in mlečni izdelki, pridelani in predelani v Sloveniji, so zagotovo dobra izbira. **Lokalno mleko in mlečni izdelki** so zaradi kratkih transportnih poti bolj sveži, tudi hranilne snovi, se bolje ohranijo, hkrati pa je manjši ogljični odtis-obremenjenost okolja z onesnaževanjem. **Ekološko mleko in mlečni izdelki** so kakovostno še boljša izbira, saj so pridelani iz lokalnih surovin **pridelanih na ekološki način oziroma z ekološko vzrejo**.

Pripravila:
Hani Janja Plausteiner, org. šol. prehrane

Viri:

1. Mleko in mlečni izdelki. Nacionalni portal o hrani in prehrani. <https://www.prehrana.si/clanek/415-mleko-in-mlecni-izdelki>
2. Zakaj je mleko popolno živilo in koliko na dan ga je ravno prav. Portal naša super hrana. <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/zakaj-je-mleko-popolno-zivilo-in-koliko-na-dan-ga-je-ravno-prav/>
3. Šolska shema sadja in zelenjave. <https://www.gov.si teme/solska-shema-sadja-zelenjave-in-mleka/>
4. Zakaj je dobro uživati mleko. Blog mlekarne Krepko. <https://www.mlekarna-krepko.si/sl/blog/zakaj-je-dobro-uzivati-mleko/>

Viri slik:

- https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/styles/878_full_width/public/images/shutterstock_94067311.jpg
- <https://static1.ringaraja.net/uploads/SLO/articles/9476/fb/ece3ea134802c4cbd0494aef100483f7.jpg>
- https://images.24ur.com/media/images/884xX/Oct2017/8411f3e455_61991078.jpg
- https://www.gov.si/assets/ministrstva/MKGP/FOTOGRAFIJE/NOVICE/2021/21_09_SEPTEMBER/28_Svet_ovni-dan-solskega-mleka/Kmetija-Lesjak-oktober-2016-40.jpg
- https://www.gov.si/assets/ministrstva/MKGP/FOTOGRAFIJE/NOVICE/2023/23_06_JUNIJ/01_svetovni-dan-mleka/Kmetija-Lesjak-oktober-2016-38.jpg