

MOŽNOST IZBIRE VEGANSKEGA OBROKA V JAVNIH USTANOVAH

DALJŠA STROKOVNA RAZLIČICA Z VIRI

Predlagamo uzakonitev možnosti izbire veganskega obroka v vseh javnih ustanovah, ki nudijo hrano - v šolah, univerzah, vrtcih, domovih za starejše, bolnišnicah, zavodih za prestajanje kazni in v javnem sektorju. Vabimo vas k podpisu peticije. Želimo zbrati vsaj 5000 podpisov v podporo peticiji, nato bomo peticijo vložili v Državni zbor - na Komisijo za peticije, človekove pravice in enake možnosti. Hkrati predlagamo Ministrstvu za zdravje, da poda priporočila za sestavljanje zdravih veganskih obrokov v javnih ustanovah.

Javne ustanove se financirajo s strani davkoplačevalcev, torej tudi s strani podpornikov veganskih obrokov. Zato bi podporniki veganskih obrokov morali imeti možnost izbire veganskega obroka v javnih ustanovah.

Podpisniki Peticije konkretno predlagamo ter izrecno podpiramo, da se spremeni [Zakon o osnovni šoli - ZOsn](#) (Uradni list RS, št. 81/06 – uradno prečiščeno besedilo, 102/07, 107/10, 87/11, 40/12 – ZUJF, 63/13 in 46/16 – ZOFVI-K), in sicer v 57. členu, ki ureja prehrano, na način, da se doda drugi odstavek člena, ki bi se glasil: "Vsi obroki, ki jih organizirajo osnovne šole na osnovi prvega odstavka tega člena, morajo biti na podlagi zahteve starša ali otroka prilagojeni njegovim splošnim svetovnonazorskim prepričanjem glede morebitne nekonsumpcije izdelkov dočlenega izvora."

[Zakon o varstvu pred diskriminacijo](#) ter Ustava republike Slovenije v svojem 14. členu prepovedujeta posredno in neposredno diskriminacijo, nadlegovanje in viktimizacijo. Ta zakon določa varstvo vsakega posameznika in posameznice pred diskriminacijo ne glede na prepričanje. Če posamezniki nimajo možnosti izbire veganskega obroka v javnih ustanovah, gre za diskriminacijo na podlagi prepričanja.

[Evropska konvencija o varstvu človekovih pravic](#) prav tako določa, da mora biti uživanje pravic in svoboščin, določenih s to Konvencijo, zagotovljeno vsem ljudem brez razlikovanja glede na prepričanje. Da bi prepričanje imelo zaščito s strani Evropske konvencije o varstvu človekovih pravic, mora biti prepričljivo, resno, koherentno in pomembno

([Equality and Human Rights Commission, 2019](#)). Za filozofski prepričanj, kot sta veganstvo in okoljevarstvo, vse to velja, zato ti dve prepričanju morata biti zaščiteni s strani Evropske konvencije o varstvu človekovih pravic ([Equality and Human Rights Commission, 2019](#)). Na tem mestu bi v branje ponudili še dokument 'Pravica do možnosti veganskega obroka v vzgojno izobraževalnih ustanovah': <https://tinyurl.com/pravica-do-veganskega-obroka>

Ko je govora o možnosti izbire veganskega obroka v javnih ustanovah, sta pomembni temi tako veganstvo kot tudi okoljevarstvo. Vegani si želijo imeti možnost izbire veganskega obroka, ker nasprotujejo nepotrebnemu izkoriščanju živali, hkrati pa bi možnost izbire veganskega obroka koristila tudi okoljevarstveno naravnanim osebam, pa naj gre za vegane, vegetarijance, [fleksitarijance](#) ali pristaše [planetarne diete](#). Veganski obroki so z okoljevarstvene vidika namreč [najbolj priporočen tip obrokov](#), zato že dolgo zanje niso zainteresirani le zaščitniki pravic živali. V naslednjih letih se bo okoljevarstvena ozaveščenost Slovencev neizogibno morala močno povečati in posledično lahko pričakujemo vedno večje povpraševanje po veganskih obrokih, zato bi lahko uzakonitev možnosti izbire veganskega obroka v vseh javnih ustanovah obravnavali kot eno od enostavnejših začetnih rešitev na poti k trajnostnemu razvoju v kmetijsko-prehranskem sektorju.

Prehod iz vsejeda na vegansko prehrano bi povprečni prehranski ogljični odtis posameznika v razviti državi predvidoma razpolovil ([Jeran, 2019; Aleksandrowicz in sod., 2016](#)). S kmetijskimi površinami, potrebnimi za prehrano 100 vsejedov, bi lahko nahranili 222 veganov ([Aleksandrowicz in sod., 2016](#)). Za vegansko prehrano potrebujemo 25 % manj vode v kmetijstvu kot za vsejedo prehrano ([Harris in sod., 2020; Machovina in sod. \(2015\)](#)) ocenjujejo, da je današnje vsejedstvo verjetno glavni vzrok za izumiranje vrst, saj vpliva na izgubo biotske raznovrstnosti na več različnih načinov:

- izsekavanje gozdov,
- degradacija tal,
- onesnaževanje (zraka in vode),
- podnebne spremembe,

- prekomerni ribolov in stranski ulov (angl. bycatch),
- pospeševanje invazije tujih vrst (udomačene rejne živali in mikroorganizmi, ki živijo z njimi in v njihovih izločkih),
- izgubljanje poglavitnih divjih plenilcev (na to vplivajo izguba habitata, lov in sčitenje rejnih živali) in
- izgubljanje velikih divjih herbivorov (na to vplivajo izguba habitata, lov in izgubljanje naravnih virov zaradi živinoreje).

Vse to govori o tem, da bi v sklopu trajnostnega razvoja država morala olajševati dostopnost veganskih obrokov povsod, kjer ima to moč.

Stališče ameriške Akademije za prehrano in dietetiko (angl. Academy of Nutrition and Dietetics) - največje prehranske organizacije na svetu (združenje z več kot 112 000 strokovnjaki iz celega sveta) - je sledeče: dobro načrtovana vegetarijanska in dobro načrtovana veganska prehrana sta zdravi, imata lahko zdravstvene prednosti pri preventivi in zdravljenju nekaterih bolezni, primerni sta za vse stopnje življenjskega ciklusa in atlete, poleg tega pa sta z okoljskega vidika bolj trajnostni – porabljata manj naravnih virov in povezani sta z manjšim okoljskim odtisom – kot prehranski režimi z veliko živilo živalskega izvora ([Melina in sod., 2016](#)). Stališče Britanske dietetične zveze (angl. British Dietetic Association) to potrjuje ([BDA, 2021](#)). To stališče zavzemajo še nekatere prehranske in zdravstvene organizacije v [Kanadi](#), [Avstraliji](#), [Italiji](#) in na [Portugalskem](#), tovrstno prehrano pa podpirajo tudi [nordijske države](#) [Danska, Islandija, Finska, Švedska, Norveška, Ferski otoki, Grenlandija in Alandski otoki].

Številne raziskave in meta-analize ugotavljajo, da imajo vegani v primerjavi z vsejedci v povprečju nižji indeks telesne mase, nižjo koncentracijo skupnega holesterola v krvi, nižjo koncentracijo trigliceridov v krvi in nižjo koncentracijo glukoze v krvi ([Dinu in sod., 2017](#)). Da ne bo kakšne pomote pri interpretaciji teh podatkov, naj omenimo, da so vsi ti učinki pozitivni. Iz meta-analize je razvidno, da imajo vegani v primerjavi z vsejedci statistično značilno manjše tveganje za razvoj raka (-15 %) ([Dinu in sod., 2017](#)). Imajo tudi pomembno manjše tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2 ([Lee in Park, 2017](#)).

Ni razlogov, da zdravih veganskih obrokov javne ustanove torej ne bi mogle pripraviti. Slovensko vegansko društvo bo s strokovnimi prehranskimi nasveti in s kuharskimi delavnicami vedno pripravljeno pomagati javnim ustanovam, ki si želijo vpeljati tudi veganske obroke. Na tem mestu bi v branje ponudili še dokument *'Veganski jedilnik je zdravstveno ustrezen za vzgojno izobraževalne ustanove'*: <https://tinyurl.com/veganski-jedilnik>

Dobro je tudi vedeti, da večja dostopnost veganskih obrokov pride prav tudi vsem tistim, ki imajo alergijo na jajca, mleko, rake, ribe ali mehkužce; tistim, ki imajo laktozno intoleranco; ter tistim, ki želijo košer ali halal hrano. Veganski obroki ne vsebujejo živalskih sestavin in v javnih ustanovah ponavadi tudi ni alkohola, zato takšni obroki lahko ustrezajo večim kriterijem hkrati. Pri pripravi obrokov za zgoraj omenjene alergike je sicer še vseeno treba dodatno paziti na prisotnost alergenov v sledeh, saj veganski obroki sami po sebi ne zahtevajo odsotnosti sledi živil živalskega izvora.

Pobudnik peticije: Slovensko vegansko društvo.
Elektronska pošta: info@vegan.si



Projekt podpira [ProVeg International](#)



Peticija je del projekta Slovenskega veganskega društva: Veganski obroki v javnem vzgojno-izobraževalnem sistemu [Vegan meals in public education system].

VIRI

Agnoli C., L. Baroni, I. Bertini, S. Ciappellano, A. Fabbri, M. Papa, N. Pellegrini, R. Sbarbati, M.L. Scarino, V. Siani, S. Sieri. 2017. Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 27, 12: 1037-1052. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2017.10.020>

Aleksandrowicz L, Green R, Joy EJM, Smith P, Haines A (2016) The Impacts of Dietary Change on Greenhouse Gas Emissions, Land Use, Water Use, and Health: A Systematic Review. *PLoS ONE* 11(11): e0165797. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0165797>

BDA - British Dietetic Association. 2021. Vegetarian, vegan and plant-based diet: Food Fact Sheet. <https://www.bda.uk.com/resource/vegetarian-vegan-plant-based-diet.html>

Chai, B.C.; van der Voort, J.R.; Grofelnik, K.; Eliasdottir, H.G.; Klöss, I.; Perez-Cueto, F.J.A. Which Diet Has the Least Environmental Impact on Our Planet? A Systematic Review of Vegan, Vegetarian and Omnivorous Diets. *Sustainability* 2019, 11, 4110. <https://doi.org/10.3390/su11154110>

Dietitians of Canada. 2020. What You Need to Know About Following a Vegan Eating Plan. <https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Vegetarian-and-Vegan-Diets/What-You-Need-to-Know-About-Following-a-Vegan-Eat.aspx>

Dinu, M., Abbate, R., Gensini, G. F., Casini, A., & Sofi, F. (2017). Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Critical reviews in food science and nutrition*, 57(17), 3640–3649. <https://doi.org/10.1080/10408398.2016.1138447>

Equality and Human Rights Commission. 2019. The right to freedom of thought, conscience and religion: for ombudsmen schemes. <https://www.equalityhumanrights.com/en/advice-and-guidance-human-rights-multipage-guide/right-freedom-thought-conscience-and-religion>

Evropsko sodišče za človekove pravice. 2021. Evropska konvencija o varstvu človekovih pravic. https://www.echr.coe.int/documents/convention_slv.pdf

Fabjan S. 2021. Fleksitarijanstvo – prehranjevanje brez odpevovanja. <https://siol.net/trendi/kulinarika/fleksitarijanstvo-prehranjevanje-brez-odpevovanja-552374>

Harris, F., Moss, C., Joy, E., Quinn, R., Scheelbeek, P., Dangour, A. D., & Green, R. (2020). The Water Footprint of Diets: A Global Systematic Review and Meta-analysis. *Advances in nutrition* (Bethesda, Md.), 11(2), 375–386. <https://doi.org/10.1093/advances/nmz091>

Jeran M. 2019. Sprememba prehranskih navad je najučinkovitejši kmetijsko-živilsko-prehranski ukrep za blaženje podnebni sprememb. Prispevek na konferenci Ljudje in Okolje - 22. mednarodna konf. IS 2019. Zbornik F – Ljudje in Okolje (Zborniki IS2019, Institut Jožef Stefan). https://www.academia.edu/40591037/Jeran_M._2019._Sprememba_prehranskih_navad

Lee, Y., & Park, K. (2017). Adherence to a Vegetarian Diet and Diabetes Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Nutrients*, 9(6), 603. <https://doi.org/10.3390/nu9060603>

Machovina B., Feeley K. J., Ripple W. J. 2015. Biodiversity conservation: the key is reducing meat consumption. *Science of The Total Environment*, 536: 419-431. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2015.07.022>

Melina V., Craig W., Levin S. 2016. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116, 12: 1970-1980. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>

National Health and Medical Research Council. 2013. Australian Dietary Guidelines – Providing the scientific evidence for healthier Australian diets. Canberra, National Health and Medical Research Council: 226 str. <https://www.nhmrc.gov.au/adg>

National Programme for the Promotion of Healthy Eating. 2015. Guidelines for a healthy vegetarian diet. ISBN 978-972-675-228-8. Lisbon: 46 str. <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2015/12/Guidelines-for-a-healthy-vegetarian-diet.pdf>

NCM. 2014. Nordic nutrition recommendations 2012: integrating nutrition and physical activity. 5th ed. Copenhagen K, NCM – Nordic Council of Ministers: 627 str. <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:704251/FULLTEXT01.pdf>

Portal Prehrana.si. 2019. Prehrana za zdrave ljudi in planeta. <https://www.prehrana.si/clanek/324-prehrana-za-zdrave-ljudi-in-planeta>

Slovensko vegansko društvo in Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice. 2019. Pravica do možnosti veganskega obroka v vzgojno izobraževalnih ustanovah. <https://tinyurl.com/pravica-do-veganskega-obroka>

Slovensko vegansko društvo in Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice. 2019. Veganski jedilnik je zdravstveno ustrezen za vzgojno izobraževalne ustanove. <https://tinyurl.com/veganski-jedilnik>

Zakon o osnovni šoli (ZOsn). Uradni list RS, št. 81/06 – uradno prečiščeno besedilo, 102/07, 107/10, 87/11, 40/12 – ZUJF, 63/13 in 46/16 – ZOFVI-K. www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO448

Zakon o varstvu pred diskriminacijo (ZVarD). Uradni list RS, št. 33/16 z dne 9. 5. 2016 in št. 21/18 z dne 30. 3. 2018. www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO7273