

ŠOLSKA PREHRANA



V javnih vzgojno-izobraževalnih zavodih v Republiki Sloveniji je prehrana urejena z zakonodajo. V Zakonu o šolski prehrani in Smernicah za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih so zajeta pravila, ki jim moramo slediti pri pripravi prehrane.

Vsi zaposleni na šoli si prizadevamo za to, da bi učenci jedli čim bolj zdravo, organizator šolske prehrane, vodja kuhinje in osebje kuhinje smo v to dejavnost najbolj neposredno vključeni. Spremembe uvajamo postopoma, da se učenci lažje prilagodijo na nova živila in okuse. Vedno želimo, da vsaj poskusijo jedi, ki jih morda ne poznajo. Svoje delo opravljamo z veseljem, skrbno in strokovno, da učenci dobijo zdrave, uravnotežene, varne in

varovalne obroke, ter z njimi svoje zdravje ohranjajo na enaki ravni, ali pa ga s pravilnim prehranjevanjem celo krepijo.

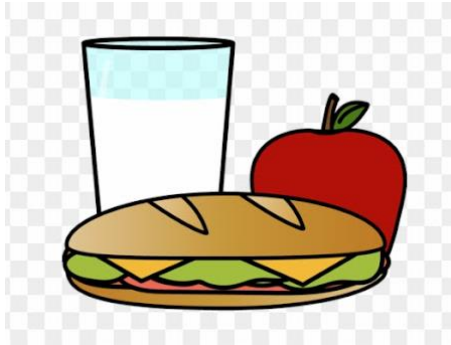
Ko je sezonska zelenjava in sadje na voljo pri lokalnih pridelovalcih, naročamo pri njih, velikokrat vključujemo tudi kruh, ki ga peče lokalna pekarna ter mleko in mlečne izdelke lokalnega pridelovalca. Pri lokalnih pridelovalcih in predelovalcih naročamo tudi druga živila, najraje bi pri njih naročali vse, a letina včasih tega ne dopušča. Kolikor je možno glede finančne zmožnosti in glede lokalne pridelave vključujemo ekološko pridelana živila in živila iz različnih shem kakovosti.

VIDIKI ORGANIZIRANE PREHRANE

Prehrana v javnih zavodih je organizirana tako, da dosegamo dobre rezultate z več vidikov:

- organizacijski vidik – primerna velikost in časovna razporeditev obrokov za uporabnike, primerna obremenitev z delom za izvajalce
- ekonomski vidik – zaradi večjih naročil je cena živil nižja, posledično je tudi cena obrokov nižja
- zdravstveni vidik – zaradi primerne sestave obrokov se zdravje učencev ohranja ali celo krepi
- kmetijski vidik – z naročanjem živil pri lokalnih pridelovalcih in predelovalcih ohranjamo poseljenost podeželja in delovna mesta v živilski industriji
- vzgojno-izobraževalni vidik – učenci spoznavajo pravilen način prehranjevanja in se zavedajo njegove pomembnosti, se kulturno prehranjujejo z uporabo pribora
- socialni vidik – učenci se družijo tudi izven izobraževalnega procesa, sklepajo prijateljstva in delijo svoje izkušnje, prehrana je organizirana za vse učence enako, ne glede na družbeni status in finančno stanje.

ZAJTRK



Pomen prvega dnevnega obroka, ki ga imenujemo tudi najpomembnejši dnevni obrok je zelo velik. Brez hrane in pijače smo vsi slabe volje in nepripravljeni na delo. Tako na umsko kot tudi na fizično delo. Odraščajoča mladina, ki potrebuje veliko hranilnih snovi za rast, ne le energije za delo, to občuti še bolj. Učenje in spoznavanje novih dejstev, ki se v šoli neprestano dogaja, od prve minute pouka, pa do konca zadnje šolske ure, vsak dan, zahteva od učencev resno in učinkovito delo, ki ga težko opravijo,

če pridejo k pouku lačni. Posledica te lakote je nezainteresiranost za učno snov in za sodelovanje pri pouku, tako, da se včasih zgodi, da cel dan ne morejo razumeti nobenega novega dejstva. Če se to zgodi le tu in tam, enkrat na mesec, še ni težav, če pa se to dogaja redno, ali celo vsak dan, pa pride do učnih težav in vsega, kar temu sledi.

Če učenci nimajo zajtrka, pomeni to primanjkljaj pomembnega dela energije in hranilnih snovi, ki jih potrebujejo za rast, obnavljanje celic in delo. To energijo in hranilne snovi potem iščejo v drugih obrokih, ki so zaradi tega preveliki – pride do združevanja obrokov. Po preobilnem obroku spet ne morejo resno delati in se učiti.

V šoli organiziramo zajtrk tako, da se ga lahko udeležijo vsi učenci, ki to želijo, od prvega do devetega razreda. Starši, organizirajte zajtrk za svoje otroke, doma ali v šoli, da bodo lahko že od prve minute spremljali razlago učiteljev in sodelovali pri pouku.

PRIJAVA NA OBROKE IN ODJAVLJANJE OBROKOV

Prijava na obroke poteka praviloma v juniju za naslednje šolsko leto. Starši prvošolcev prijavijo svoje otroke na šolsko prehrano ob vpisu. Prijava na obroke je možna tudi kadarkoli med šolskim letom.

Odjavljanje obrokov je zelo pomembno, zato da obrokov ne pripravljamo po nepotrebem in da jih tudi ne zaračunavamo staršem, če učenca ni bilo v šolo. Neodjavljene ali prepozno odjavljene obroke moramo zaračunati staršem, ne glede na to, ali ima učenec subvencionirano prehrano ali ne.



DIETNA PREHRANA

V šoli je možna dietna prehrana za tiste učence, ki imajo medicinsko indicirano dieto.

Vsak učenec, ki potrebuje prilagojeno prehrano mora prinesiti **potrdilo zdravnika**. Praviloma se začne z izvajanjem prilagojene prehrane po tem. Potrdilo je lahko trajno, v primeru bolezni in drugih stanj, za katere je znano, da žal ne izzvenijo, ali pa začasno, v primeru, da alergija ali preobčutljivost sčasoma izgine.

Odjavljanje dietnih obrokov je še pomembnejše, ker so živila za te obroke praviloma dražja od živil za običajne obroke.

Vsak, ki dobi navodila o prehranjevanju pri zdravniku, jih mora priložiti k potrdilu. Starši priložijo spisek živil, ki jih uporabljajo doma in jih učenci že poznajo in so jih dobro sprejeli, da tudi v šoli poskušamo izvajati njihovo prehrano z istimi ali podobnimi živili. Na tak način dosežemo najboljše rezultate.

Učenci ali starši morajo prinesiti **Potrdilo o ukinitvi dietne prehrane**, ki ga napiše zdravnik, v primeru, da alergija ali preobčutljivost izzzveni in učenec ne potrebuje več diete.

PRINAŠANJE HRANE V ŠOLO

Prinašanje hrane in pijače v šolo ni dovoljeno, izjema je voda. V šoli imamo organizirane obroke, ki so sestavljeni v skladu s smernicami in so zdravi, uravnoteženi, varni in varovalni. Učenci za živila zagotovo **ne morejo zagotavljati primerne higijene**, največja težava pa nastane, če delijo ta živila s sošolci in jih zaužijejo tudi tisti, ki imajo **dieto** in morda takega živila sploh ne smejo jesti. Zaradi neprimerne higijene lahko pride do skupinske zastrupitve ali prebavnih težav, v primeru nepravilnega živila pri učencu z dieto pa tudi do hujših zdravstvenih težav ali celo anafilaktičnega šoka, zaradi katerega lahko nastopi smrt.

V šoli želimo imeti nadzor nad sestavo in higieno prehrane, to pa s prinašanjem hrane in pijače (razen vode) v šolo ni možno. Če učenci res ne morejo brez nezdravih živil in starši to podpirajo, naj jih zaužijejo čim redkeje in izven šole.

DEJAVNOSTI S KATERIMI V ŠOLAH SPODBUJAMO ZDRAVO ŽIVLJENJE IN PREHRANJEVANJE

Poleg rednih vsebin o zdravem življenju pri posameznih učnih predmetih in gibanja pri rednih učnih urah športne vzgoje, se na šoli dogajajo prireditve, pri katerih želimo učencem (pa tudi staršem) predstaviti zdrav način življenja:

ŠPORTNI DNEVI



Izvajamo dejavnosti, ki se večinoma dogajajo na prostem in vključujejo veliko gibanja. V povezavi s prehrano so namenjeni temu, da se zavemo, da morata biti prehrana in gibanje v ravnovesju, da porabimo toliko energije, kot je zaužijemo s prehrano in da jemo in pijemo toliko, kolikor potrebujemo. V primeru prevelikega vnosa hrane in z njo energije, se lahko začnejo v telesu kopičiti maščobne zaloge, v primeru premajhnega vnosa pa lahko pride do pomanjkanja – najhitreje vode – in do različnih težav, kot so glavobol, utrujenost in podobno.

ŠOLA V NARAVI se večinoma dogaja izven domačega okolja en teden. Tudi tu je veliko gibanja in možnosti za spoznavanje povezanosti količine gibanja in količine zaužitih živil.

Tudi v primeru športnih dni in šole v naravi velja, da prinašanje hrane ni dovoljeno, saj se tudi ti dve dejavnosti dogajata pod okriljem šole in je za prehrano poskrbljeno.

MEDNARODNI DAN OZAVEŠČANJA O IZGUBAH HRANE IN ODPADNI HRANI 29. septembra se vsi še bolj potrudimo, da je pri obrokih manj odpadne hrane. Ozaveščamo vse prisotne o tem, da moramo s hrano ravnati spoštljivo in da ne smemo izkoriščati naravnih virov tako, kot da so neskončni. Vsak dan želimo, da bi imeli čim manj odpadne hrane.

SVETOVNI DAN HRANE 16. oktobra vsako leto obeležimo z različnimi aktivnostmi.

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK je dejavnost, ki se odvija vsak tretji petek v novembru in bo letos iz enodnevnega dogajanja prerasla v **TEDEN SLOVENSKE HRANE**, ki je letošnja novost. V tem tednu bomo na jedilnik uvrstili slovenske tradicionalne jedi. V šolskih kuhinjah se bomo takrat še bolj potrudili in naročali še več hrane pri lokalnih pridelovalcih, res pa je, da tudi v redni prehrani nimamo nobenega tujega dobavitelja, vsi dobavitelji so slovenska podjetja.

SVETOVNI DAN ČEBEL 20. maja vsako leto obeležimo z obrokom, ki vsebuje med in z raznimi drugimi aktivnostmi.

ŠOLSKA SHEMA je dejavnost, ki se odvija celo šolsko leto. Z njo zagotavljamo učencem še več sadja, zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov lokalnih pridelovalcev in proizvajalcev.

Učenci imajo sak dan poleg vseh obrokov na voljo več vrst sadja čez cel dan.

Vsak dan si tudi vsi prizadevamo za čim manj odpadne hrane.

organizator šolske prehrane

Matej Pangerl