**ORGANIZACIJA ŠOLSKE PREHRANE**

ŠOLSKA PREHRANA:

1. Organizacija šolske prehrane

2. Priprava hrane v šoli

3. Jejmo bolj zdravo

4. Ločevanje odpadkov

5. Priporočila za zdravo prehranjevanje

6. Komisija za šolsko prehrano

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Organizacija šolske prehrane**

Na šoli nudimo učencem naslednje obroke: malico in kosilo ter popoldansko malico v vrtcu. Malica in kosilo se izvajata v šolski jedilnici, lahko tudi v razredu, če je tako določeno. Obroki so pripravljeni v lastni šolski kuhinji.

**Urnik malic in kosil:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | MALICA | KOSILO |
| Vrtec | 8.00 | 11.30 |
| Prva triada | 8.15 | od 11.30 dalje |
| Druga in tretja triada | 9.05 | od 11.30 dalje |

Čas kosila 12.35 – 12.55

**2. Priprava hrane v šoli**

Vsi obroki so vsak dan sveže pripravljeni z veliko svežega sadja in zelenjave. Pripravljena je v skladu s standardi in normativi priprave hrane. Olja praktično ne uporabljamo več, razen pri pripravi solat in nekaterih jedi, kajti jedi pripravljamo v konvekcijski pečici. Kruh vsebuje polnovredne vrste žit. Velikokrat kruh spečemo kar v lastni kuhinji. Večina dni imajo učenci pri kosilu svežo zelenjavo v obliki solat, velikokrat tudi sadje po izbiri. Čaji so nesladkani, sokovi so 100% sadnega izvora, tudi količina soli je omejena. Enkrat na teden ponudimo enolončnico, poleg pa ponudimo v šoli pripravljeno pecivo. Trudimo se, da bi učencem ponudili vsaj eno ali dve topli malici na teden (polenta in mleko, mlečni zdrob, mlečni riž, makaronovo meso, mlečni močnik…). Na jedilnik vključujemo ribe, tako pri malici, kot pri kosilu. Občasno pri jedilniku upoštevamo želje učencev.

**3. Jejmo bolj zdravo**

Na naši šoli se zavedamo, da je poudarjanje zdrave prehrane pri mladih zelo pomembno. V naše jedilnike vključujemo veliko svežega sadja in zelenjave in se trudimo za raznovrstnost jedi.

Naša šola je vključena v projekt Šolska shema Evropske Unije, s katero zagotovimo brezplačni obrok sadje in zelenjave ter mleka/mlečnih izdelkov vsaj enkrat tedensko.

**4. Ločevanje odpadkov v šolski kuhinji**

V šolski kuhinji ločujemo organske odpadke, plastiko, pločevinke, tetrapak, papir in še mnogo drugega za lepši svet in boljši jutri.

**5. Priporočila za zdravo prehranjevanje**

(VIR:http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2012/programi/media/pdf/smernice/Smernice\_zdravega\_prehranjevanja.pdf)

Priporočila za zdravo prehranjevanje so pomembna tako za otroke in mladostnike kakor za odrasle. Vendar pa je zdrava prehrana za otroke in mladostnike še toliko pomembnejša, ker je odraščanje obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika. Hkrati pa hrana v mladostniškem obdobju ne zadovoljuje le fizioloških potreb, ampak ima tudi psihološki pomen. Energijsko in hranilno uravnotežena in specifičnim potrebam otrok in mladostnikov v fazi rasti in razvoja prilagojena prehrana je eden najbolj pomembnih pozitivnih dejavnikov varovanja zdravja.

**Prehranske navade**

Nezdrave prehranjevalne navade, zlasti neprimerna izbira živil in neredna prehrana, lahko povzročijo slabše počutje in slabšo delovno storilnost, hkrati vplivajo na zmanjšano odpornost organizma in so dejavnik tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni v poznejšem življenjskem obdobju.

**Redno uživanje obrokov**

Redno uživanje glavnih dnevnih obrokov je temelj zdrave prehrane. V zdravi prehrani se priporoča uživanje od štirih do petih obrokov dnevno. Znano je, da pogosti in manjši dnevni obroki hrane znižajo vsebnost maščob v krvi in tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja ter ugodno vplivajo na raven glukoze v krvi in s tem na boljšo storilnost.

**Pomen zajtrka**

Še zlasti je pomemben zajtrk, ki lahko pri otrocih in mladostnikih pri prvih šolskih urah pomembno izboljša njihove kognitivne funkcije. Pri otrocih, ki niso zaužili zajtrka, se lahko delovna storilnost, tako telesne kakor duševne zmožnosti, v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki so zajtrkovali, zmanjša za do 20 %.

Za **zajtrk** so najbolj primerna ogljikohidratna živila, ki počasi in zmerno dvignejo raven glukoze v krvi. Možgani za svoje delovanje namreč nujno potrebujejo glukozo in dokazano je, da se ob normalnem dvigu glukoze v krvi izboljšajo spominske zmožnosti, reakcijski čas, pozornost in tudi aritmetične zmožnosti. Živila, ki na ugoden način dvignejo glukozo v krvi, so predvsem različne vrste kruha iz polnovredne moke, različne žitne kaše in podobno. Če zajtrku dodamo še beljakovinsko živilo, se ugodni učinek pri reševanju kompleksnih mentalnih nalog še poveča, izboljša pa se tudi razpoloženje.

**Dopoldanska malica** predstavlja pri režimu prehrane, ki vključuje zajtrk, kosilo in večerjo, lahek premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom. Malice naj bodo sestavljene pestro in naj se ne ponavljajo prepogosto, sestavni del malic naj bosta sadje in zelenjava.

**Kosilo** v slovenskem kulturnem prostoru predstavlja osrednji dnevni obrok, ki naj bo vedno sestavljen pestro iz vseh skupin živil. Živila iz skupine sadje in zelenjava so obvezni sestavni del kosila. Popoldanska malica poveča psihično in fizično zmožnost otrok in mladostnikov (podaljšano bivanje, osnovne in srednje šole s turnusnim urnikom). Priporočamo, da je sestavljena predvsem iz sadja ali zelenjave, mleka ali mlečnih izdelkov ter oreščkov in suhega sadja, z dodatkom živil iz (polnozrnatih) žitnih izdelkov.

**Večerjo** nudijo nekatere vzgojno-izobraževalne ustanove bivalnega tipa, kakor so dijaški domovi in zavodi za izobraževanje otrok s posebnimi potrebami. Večerja je lahko tudi obrok otrok in mladostnikov na organiziranih taborih, srečanjih, izobraževanjih izven sedeža šole. Večerja naj bo pestro sestavljen lahko prebavljiv obrok. Večerja naj bo postrežena načeloma do 19. ure, tako da prebava in presnova bistveno ne motita nočnega počitka. Izvajanje dobre ustne higiene, ki naj ji sledi, odločujoče vpliva na ohranitev zobnega zdravja. Poleg tega je treba poskrbeti tudi za ustaljen čas uživanja obrokov, relativno konstanten energijski in volumski obseg obrokov ter stalno kakovost obrokov.

**ENERGIJSKE VREDNOSTI**

Priporočeni dnevni energijski vnosi za posamezne starostne skupine otrok in mladostnikov so podlaga za postavitev priporočenih vrednosti za vnos hranil in količinskih normativov živil v obrokih hrane. Dnevne energijske potrebe so razen osnovnih fizioloških potreb odvisne tudi od telesne dejavnosti in drugih zunanjih dejavnikov. Poleg tega je treba v obdobju rasti upoštevati tudi potrebe po energiji in hranilih za razvoj telesne mase. Če dolgoročno vnašamo s prehrano premalo ali preveč energije oziroma hranil, je lahko zdravje odraščajočih otrok in mladostnikov ogroženo.

Prehrana mora imeti uravnoteženo količino oziroma energijski delež hranil, ki so vir energije, nekatera pa tudi življenjskega pomena. Gre za razmerje med energijskimi deleži makrohranil (beljakovine, maščobe in ogljikovi hidrati) oziroma za količine posameznih hranil, ki omogočajo otrokom in mladostnikom normalno rast in razvoj ter polno storilnost in na podlagi raziskav in izkušenj varujejo pred prehransko pogojenimi zdravstvenimi težavami in obolenji.

**Število dnevnih obrokov in časovna razporeditev obrokov preko dneva**

Dnevno naj otroci in mladostniki dobijo tri glavne obroke (zajtrk, kosilo, večerja) ter dva premostitvena obroka (dopoldanska in popoldanska malica). Glede na organiziranost prehrane v vrtcih in šolah naj se za uživanje malice nameni najmanj 15 minut, medtem ko naj se za uživanje kosila nameni najmanj 30 minut časa. Čas telesne dejavnosti in čas obrokov morata biti načrtovana tako, da se telesna dejavnost (Športna vzgoja) načeloma ne izvaja dve uri po glavnem obroku, zagotovo pa ne vsaj eno uro po glavnem obroku (kosilu).

Priporočeni čas za posamezne obroke glede na redni čas pouka, dejavnosti oz. varstva je:

– zajtrk: 7 - 7.30 ure

– dopoldanska malica: 9.30 - 10. ure\*

– kosilo: 12.30 -13. ure

– popoldanska malica: 15 -15.30 ure

– večerja: 18 – 19 ure

**6. Komisija za šolsko prehrano**

Na šoli deluje komisija za šolsko prehrano, ki jo sestavlja vodstvo šole, zaposleni na šoli in v vrtcu, učitelji triad, predstavnik učencev in predstavnik staršev. Naloge komisije so:

- daje mnenja in predloge o šolski prehrani,

- obravnava predloge in pripombe učencev oziroma staršev v zvezi s šolsko prehrano,

- pripravi predlog pravil obnašanja v šolski jedilnici in ravnanja s hrano in ga predloži ravnatelju,

- druge dogovorjene naloge,

- izvaja kontrolo nad doslednim izvajanjem HACCP-sistema,

- vsakoletno pripravlja anketo o spremljanju zadovoljstva učencev s šolsko prehrano in rezultate analizira in upošteva v prihodnje.

Pripravila: Natalija Salmič, org. šol. prehrane