

Prehrana v osnovni šoli

V osnovni šoli se srečujemo z mnogimi izzivi glede prehrane.

Šolska prehrana je skupinska prehrana, kar pomeni, da zagotavljamo vsem učenkam in učencem enake ali le malo spremenjene obroke na isti dan. Razlog za to je, da med učenci ne želimo ustvarjati socialnih in drugih razlik. Spremenjene obroke zagotavljamo za učence, ki imajo medicinsko indicirane diete in tistim, ki ne želijo jesti mesa, ali ne jedo nekaterih vrst mesa.

V osnovni šoli imamo pri prehrani veliko deležnikov, ki imajo različne interese in cilje glede šolske prehrane, ter poskušajo vplivati nanjo. Deležniki so naslednji: učenci, učitelji, vodstvo šole, osebje kuhinje, organizator šolske prehrane, starši učencev, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za javno upravo, Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano ter dobavitelji živil v posameznem sklopu javnega naročila živil. Praktično nemogoče je zagotoviti, da bodo vsi zadovoljni, še posebej zato, ker je tudi v posamezni skupini deležnikov veliko predstavnikov (veliko dobaviteljev, več sto učencev, njihovih staršev ...).

Ministrstva odločajo, kakšna naj bo osnovnošolska prehrana z zakoni (neposredno: *Zakon o šolski prehrani*, ki je uzakonil tudi Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, ali posredno: *Pravilnik o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole*) in z implementacijo evropske zakonodaje.

V kuhinjah osnovnih šol poskrbimo, da učencem ponujamo zdravo, uravnoteženo, varno in varovalno prehrano, v količinah, ki so primerne za določeno starost učencev. Učenci preživijo vsak dan v osnovni šoli toliko časa, da zagotovo potrebujejo vsaj en obrok, da dobijo energijo za lažje spremljanje pouka in ostale hranilne snovi za pravilno delovanje organizma. Učence želimo v osnovni šoli naučiti pravilno računati, pravilno tvoriti stavke in še veliko drugega, med drugim tudi pravilnega prehranjevanja. Prisluhnemo pa tudi njihovim željam glede vrste prehrane in glede količine. Vedno, ko pojedjo cel obrok, a so morda še lačni, ali vedo, da se bodo popoldan ukvarjali s športom, lahko dobijo »repete«.

Poskrbimo tudi, da je prehrana čim bolj pestra in raznolika, s tem pa zagotovimo, da učenci zaužijejo vse hranilne snovi, ki jih potrebujejo za pravilno rast in zdrav razvoj ter pravilno delovanje organizma. Tega z enolično, preobilno ali pa količinsko okrnjeno prehrano ni mogoče zagotoviti.

Trenutno je zdravstveno stanje v državi tako, da moramo izvajati šolsko prehrano tudi v skladu s priporočili Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Učenci različnih oddelkov se ne smejo družiti med seboj, tudi pri obrokih morajo ostati ločeni po oddelkih.

V šoli pripravljamo učencem štiri obroke: zajtrk, dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico. Zagotavljamo dve velikosti obrokov, za razredno stopnjo in za predmetno stopnjo. Zajtrk, kosilo in večerja so glavni dnevni obroki, obe malici, dopoldanska in popoldanska, pa sta

premostitvena obroka, ki pomagata, da učenci lažje spremljajo pouk in da lažje zdržijo do naslednjega glavnega obroka. Še vedno ugotavljamo, da zajtrkuje premalo učencev. Zajtrk je najpomembnejši obrok, ker nas prebudi in nam da energijo za resno delo. Energijo potrebujemo, ker pred zajtrkom spimo in nekaj ur ne jemo ničesar. Učenci, ki ne zajtrkujejo, želijo v šoli večjo dopoldansko malico, zajtrk in dopoldansko malico želijo združiti v en obrok. Zaradi tega pa nekateri niso dovolj lačni v času kosila in ga ne pojedjo. Če so po kosilu še nekaj časa v šoli, pridejo domov velikokrat lačni, za kar pa ni kriva šolska kuhinja. Če bi pojedli zjutraj zajtrk, bi pri dopoldanski malici pojedli manj in bi kosilo z veseljem pojedli, ker vedno pripravimo kaj dobrega. Zajtrk pripravljamo učencem tudi v šoli in ga lahko jedo doma ali v šoli.

Za učence, ki so dolgo v šoli ponujamo tudi popoldansko malico.

Pri obrokih je najslabše, če katerega preskočimo, ker potem želimo pri naslednjem nadoknaditi zamujeno in je količinsko naslednji obrok prevelik. Posledično se podre pravilna količina pri praktično vseh obrokih tistega dne. Združevanje obrokov ni sestavni del zdrave prehrane in zdravega življenja. Včasih se celo zgodi, da cel dan jemo premalo in se najbolj najemo za večerjo. To je največja napaka pri prehranjevanju. Do konca kosila, okoli 13.30 ure, bi morali pojesti okoli 70 % energijske vrednosti za tisti dan in popoldne in zvečer še samo preostanek. Energijo, ki jo zaužijemo z živili do konca kosila, bomo tisti dan skoraj gotovo porabili, kar prekomerno zaužijemo za večerjo pa skoraj gotovo ne bomo porabili.

Pri šolski prehrani ponujamo učencem živila iz različnih skupin živil, kot predvideva piramida zdravega prehranjevanja: največ zelenjave in sadja, za tem so po količini škrobna živila (kruh, testenine, riž, krompir, razne kaše ...), potem so po količini na vrsti beljakovinska živila (razne vrste mesa, mleko, mlečni izdelki, jajca, stročnice), nato pa maščobna (več olj z nenasičenimi maščobami) in v kar najmanjši količini sladka živila (tista, ki jim beli kristalni sladkor dodajamo). Poleg tega je zelo pomembna količina vode, ki jo učenci popijejo in jo imajo v šoli ves čas na voljo, ter količina gibanja, da se vsak dan vsaj dobro razgibajo in za kratek čas obremenijo mišice z gibanjem (priporočeno je vsaj eno uro dnevno). Vnos energije s hrano in poraba energije z gibanjem morata biti v ravnovesju.

DIETNI OBROKI

Dietne obroke lahko dobijo učenci, ki jim zdravnik ugotovi alergijo ali preobčutljivost na sestavine hrane in predpiše spremenjeno prehrano. Starši ali skrbniki morajo v šolo prinesiti poseben obrazec, ki ga izpolni zdravnik. Če dieta na obrazcu ni označena kot trajna dieta (sladkorna bolezen, celiakija in podobne kronične bolezni), mora učenec prinesiti obrazec v šolo **vsakih dvanajst mesecev, ali po šestih mesecih od specialista pediatra.**

Na obrazcu, ki ga morajo učenec ali starši oziroma skrbniki prinesiti v šolo so navedena zdravstvena stanja, pri katerih šola zagotovi spremenjeno prehrano. Dobro je, če se starši ali skrbniki oglasijo v šoli in se posvetujejo z organizatorjem šolske prehrane glede diete učenca. Pri pripravi teh obrokov se vedno potrudimo, da so pravilni in želimo, da so čim bolj podobni tistim, ki jih dobijo ostali učenci, ter, da so čim bolj podobni tudi temu, kar dobijo učenci doma. S tem preprečimo, da bi se učenci med sabo primerjali, kdo je kaj dobil pri obroku, želimo pa

tudi preprečiti, da bi v šoli pripravljali obroke, ki bi jih učenec z dieto zavračal, v šolski kuhinji pa bi pripravljali obroke, ki bi jih potem vrgli stran. Učenec bi bil v tem primeru pri pouku lačen in ga ne bi mogel spremljati, tega pa si nihče ne želi. Tudi zaradi tega si želimo še boljše sodelovanje s starši učencev z dieto, da nam posredujejo navodila zdravnika, če so jih dobili in spisek živil, ki jih učenec rad jé doma.

V primeru odsotnosti učenca, ki potrebuje dietne obroke, je še bolj pomembno, da starši ali skrbniki obroke odjavijo. Dietne obroke pripravljamo posamično, kar je zelo zamudno in uporabljamo posebna živila brez sestavin, ki jih učenec z dieto ne sme zaužiti. Zelo neprimerno je, da zaradi neprijavljene odsotnosti, tako skrbno pripravljene obroke na koncu zavržemo.

Če alergija ali preobčutljivost na sestavine živil izzveni in učenec diete ne potrebuje več, morajo starši ali skrbniki prinesiti poseben obrazec o koncu diete, ki ga izpolni zdravnik.

OSNOVNA NAČELA ZDRAVEGA ŽIVLJENJA IN ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

Osnovna načela zdravega življenja in zdravega prehranjevanja:

1. Uživajte v hrani. Pri obrokih izklopite vse aparate in odstranite moteče dejavnike.
2. Jejte v rednih obrokih, ki naj bodo primerno veliki, približno na vsake tri ure.
3. Uživajte pestro hrano pretežno rastlinskega izvora.
4. Izbirajte polnovredna živila iz žit in žitnih izdelkov.
5. Večkrat dnevno imejte na krožniku svežo zelenjavo in sadje iz lokalne pridelave.
6. Nadzorujte količino zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih oz. živalskih maščob z nenasičenimi in nerafiniranimi vrstami olja.
7. Mastno meso in mastne mesne izdelke nadomestite s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.
8. Vsak dan zaužijte priporočeno količino posnetega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.
9. Jejte manj slano hrano.
10. Omejite uživanje sladkih živil in pijač.
11. Pijte dovolj tekočine.
12. Hrano pripravljajte zdravo in higiensko.
13. Bodite dovolj telesno dejavni, da bosta vnos in poraba energije uravnotežena.
14. Poskrbite, da boste dosegli in ohranili primerno telesno maso.

V osnovni šoli uvajamo spremembe postopoma, vendar ugotavljamo, da se postopek ponavlja, ker se učenci med počitnicami vedno znova navadijo na manj zdravo prehrano. Starši bi morali vedno poskrbeti, da otroci jedo čim več zdravih živil in privzgojiti otrokom zdrave navade. V šoli učencev ne moremo naučiti vsega brez podpore staršev. Izven šole so prepogosti tudi prigrizki med obroki, ki so preslani, presladki ali premastni. Pet dnevnih obrokov je dovolj, ni potrebe, da bi še vmes ves čas jedli.

Vsi smo zgled našim učencem. Če bomo poskrbeli za svojo zdravo prehrano in bodo učenci videli, da v taki prehrani uživamo, bodo tudi sami posegali po bolj zdravih živilih. Vsi se moramo potruditi, da bodo generacije, ki pridejo za nami, še bolj zdrave in bodo imele visoko kakovost življenja.



Uzakonjene zahteve glede prehrane v osnovni šoli:

Vse predstavljeno je dosegljivo na spletu:

Zakon o šolski prehrani

Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih

Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

Referenčne vrednosti za energijski vnos ter vnos hranil

Priročnik z merili kakovosti za živila v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

pripravil
organizator šolske prehrane
Matej Pangerl