



# VODENJE ŠOLSKE IN VRTČEVSKÉ PREHRANE VELIK IZZIV IN ŽALOSTNA RESNICA



Urška Beznik, predmetna učiteljica KEM-GOS, vodja prehrane

## DOKUMENTI:

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Zakon o šolski prehrani (ZŠolPre-1)

## KDO JE VODJA PREHRANE V ŠOLI?

- Učiteljica KEM in GOS s svojo učno obliko
- Ker mu manjka ur dobi še ISP, DSP projekte, vodi dneve dejavnosti....
- Ker smo manjša šola, sodi k nam še prehrane še v vrtcu
- Dobiš luknjast urnik in 3 ure pa 50 za vodenje



### NAČRT ZA PREPREČEVANJE LEGIOLENOZ matična OŠ

Zadnik 2018

Priloga: Učila Branki Ravateljca, Njpa Rozina

Jedilnik od 15. 4. do 19. 4. 2019

	DOPOLEDNJSKA MENIJA	KOSILO
Ponedeljek	1. servis: <b>štruklji</b> , mletična štruklička, štrukli (gluten, soja, melična, mlečni proizvodi, sestilki)	Čuderna jaha, makaronovo meso, zeleni paradižnik, solata po izboru (gluten, mlečni proizvodi)
Torek	2. servis: krah, testenine, paradižnik, čaj z medom (gluten, soja, riba)	Njpa, zeleni cvrtki, solata po izboru, sladoled (gluten, soja, mlečni proizvodi)
Sreda	Štrukli z svinim in šunkinim, črni paradižnik, svetlobni čaj, jabolčni (gluten, soja, mlečni proizvodi)	Panič, krompir krah, sadje razno (gluten, soja, jaja, mlečni proizvodi)
Četrtek	1. servis: <b>štruklji</b> , modr. <b>štruklička</b> in SA, mlečni (gluten, soja, mlečni proizvodi, mlečni)	Majoneza jaha, pečena paprika, zeleni paradižnik, solata po izboru (gluten)
Petek	Kajzerica, sadni džuzi MEI, 100% jabolčni sok, čokoladni piškoti (gluten, soja, mlečni proizvodi)	Zelena jaha, svetli sir, krompirjeva solata (gluten, mlečni proizvodi)

Legenda:

V primeru kalne pri delavnici študijski in predstaviteljski prehrani do sprejemne jedilnice.

Vse dni so za otroke in mladostnike, ob kolu pa se sprejema in predstaviteljski prehrani do sprejemne jedilnice.

Dodatni krah lahko vsebuje sladkor in jabolčni, sadje pa v prvi kolni ali v jedilnici.

Pri kolu lahko obdržijo najmanj eno vrsto sadja. Jodi lahko vsebuje alergene sestavine - Priloga II v Ulohu EU (1189/2011).

DOBER TEK!

## SPREMEMBE - IZZIV

- Predavanje za starše in zaposlene,
- Delavnica za kuharje in starše otrok vrtca,
- Ozaveščanje o akrilamidu in transmaščobnih kislinah.

## SPREMEMBE - IZZIV

- Kuhanje v vodi in pari,
- Dušenje ,
- Pečenje do zlato-rumene barve pri temp. do 170 °C,
- Dodajanje zelišč, soka limone,
- Izogibanje cvrtju,
- Blanširanje.

## SPREMEMBE - IZZIV

- Kupujemo pri lokalnih dobaviteljih – manj transporta, onesnaževanja, ni odpadne embalaže,
- Živila kupujemo v večjih embalažah (namesto 1L mleka, kupimo 10L vedro).

## ŽALOSTNA RESNICA

## ZAPOSLENI:

- Kuhar tega ne bo pripravil,
- Dobavitelj ni pripeljal ustreznega živila,
- Kuharsko osebje zboli,
- Zaposleni ne sledijo recepturam, delajo po svoje.

## ŽALOSTNA RESNICA

### OTROCI IN STARŠI:

- Jedi, ki jih ne poznajo, ne poskusijo,
- Jedo kruh, ki je na voljo,
- Veliko zavržkov hrane → odvoz → strošek → onesnaževanje,
- Otrok pride domov lačen → starši ga odjavijo od obroka.

## KAKO NAPREJ?

- Ponuditi otrokom to, kar radi jedo – pica, mesne kroglice s pire krompirjem, dunajski zrezek, testenine z omako, Nutella, poli salama s kečapom, vanilijev jogurt s čokoladnimi kroglicami,... → manj dela za kuharje in vodjo → siti otroci in zadovoljni starši.

## REZULTAT

- Slovenski otroci so predebeli in negibljivi

Podatki Fakultete za šport UL so pokazali, da imamo pri otrocih in mladostnikih ne le problem s klasično razumljeno debelostjo, ampak tudi s sarkopenijo in telesno manj zmoglostjo tako pri otrocih s povečano telesno težo kot pri otrocih s priporočeno telesno težo - približno desetina naših otrok ni gibalno učinkovitih, ali preprosto, ni »fit«.

**VIR:** <http://www.njz.si/si/prekomerna-teslesna-teza-in-debelost-pri-slovenskih-otrocih-in-mladostnikih-ae-vedno-problem>

**MI SI TEGA NE ŽELIMO!**

## ZAKLJUČEK

- Naša šola bo še naprej vztrajala in ponujala to, kar nam narekujejo Smernice,
- V mislih bomo imeli večino staršev in otrok, ki je zadovoljna s zdravo prehrani.