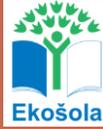




VODENJE ŠOLSKE IN VRTČEVSKÉ PREHRANE VELIK IZZIV IN ŽALOSTNA RESNICA



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 OS

Zadnik: 2018

Priloga: Učiteljski Ravnateljica: Urška Beznik

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

	DOPOLEDNJSKA MENIJA	KOŠILO
Ponedeljek	1. servis: štrukci , mlečna krečka, štrukci (gluten, soja, mlečni proizvodi, sestilki)	Čuderna jela, makaroni s mesom, zeleni paradižnik, solata po izbiri (gluten, mlečni proizvodi)
Torek	2. servis: krah, testenine, paradižnik, čaj s medom (gluten, soja, riba)	Šunka, zeleni cvetoč, solata po izbiri, sladoled (gluten, soja, mlečni proizvodi)
Sreda	štrukci s svinim in šunko, čuderna paradižnik, sestilki in jabolko (gluten, soja, mlečni proizvodi)	Panin, krompir krah, sadje in zelenjava (gluten, soja, jajca, mlečni proizvodi)
Četrtek	1. servis: štrukci , modr. štrukci in SA, zelenjava (gluten, soja, mlečni proizvodi, sestilki)	Majonez jela, pečena paprika, zeleni paradižnik, solata po izbiri (gluten)
Petek	Kajzerica, sadni džuz MEI, 100% jabolčni sok, čokoladni piškoti (gluten, soja, mlečni proizvodi)	Zelena jela, svet sir, krompirjeva solata (gluten, mlečni proizvodi)

Legenda: **gluten**, **soja**, **mlečni proizvodi**

V primeru kakršne koli alergije ali intolerancije prosimo, da sporočite ravnateljici.

Vseki dan je na voljo eno vegetarijsko jedilo, ob kateri pa je mogoče izbrati vegetarijsko menijsko jedilo.

Dodatno lahko dobimo solatno v jabolčni, sadje pa v arbi kafi ali v jabolčni.

Pri kulinjski obratni opazujemo tudi vrsto vrstni solate. Jaki lahko vedno dobijo alergene sestavine v Prilogi II v Učilnici EŠ (11/07/2011).

DOBRI TIK!

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-telesna-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.