



Osnovna šola Bršljin
Novo mesto

KAKO SE HRANA LAHKO IZOGNE ŠMETEM



Ekošola

**TINA TURK
OŠ BRŠLJIN**

Mednarodna konferenca »Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga«, DIC Ljubljana, 14.6.2021

ŠOLSKA PREHRANA

- Zakon o šolski prehrani (**ZŠolPre-1**)
- Organizator šolske prehrane oblikuje šolske jedilnike:
 - ✓ Smernice zdrave prehrane
 - ✓ Šolska komisija za prehrano
 - ✓ Vodja kuhinje



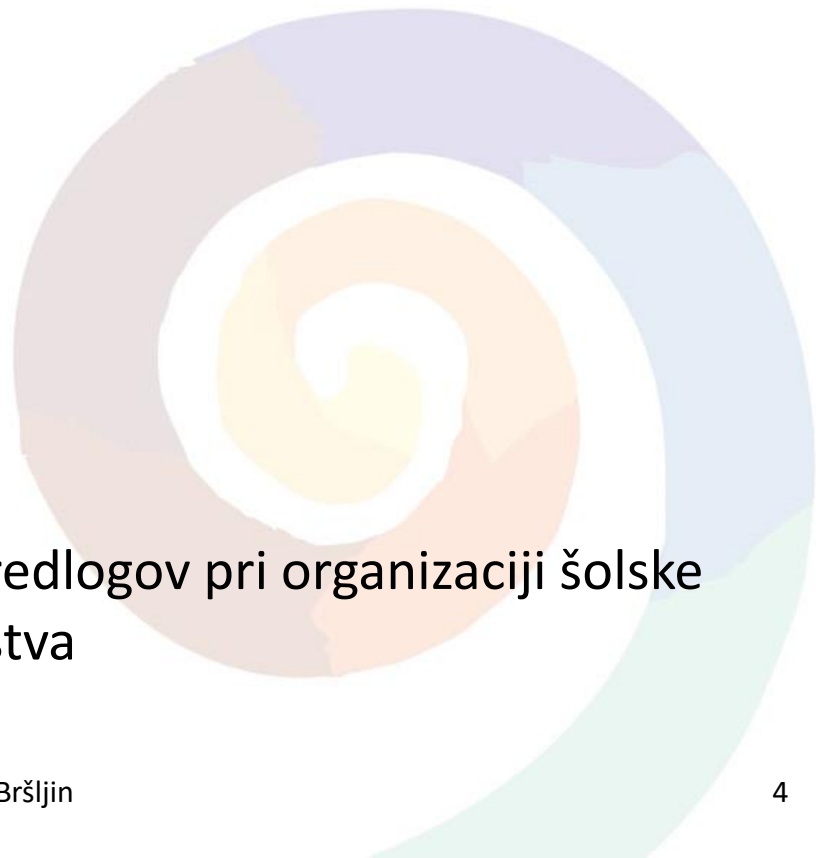
SMERNICE ZA PREHRANJEVANJE

- načelo strokovnosti in strokovnega usposabljanja
- načelo strokovne avtonomnosti
- načelo interdisciplinarnosti, strokovnega sodelovanja in povezovanja
- načelo aktualnosti
- načelo celostnega pristopa
- načelo ekonomičnosti
- načelo evalvacije lastnega dela



ŠOLSKA KOMISIJA ZA PREHRANO

- Predstavniki:
 - ✓ Učenci
 - ✓ Starši
 - ✓ Učitelji
 - ✓ Organizator šolske prehrane
 - ✓ Vodja kuhinje
- Naloge: podajanje mnenja in predlogov pri organizaciji šolske prehrane, preverjanje zadovoljstva



HRANA PA ŠE VEDNO OSTAJA...



KAKO UČENCE PREPRIČATI, DA
POSKUSIJO HRANO, KI JO IMAJO
PRVIČ NA KROŽNIKU?

1. Okužamo hrano

- Preizkus:
 1. Predstavimo nalogo
 2. Vsak si lahko izbere barvo hrane, ki jo bo poskusil
 3. Ko poskusi, ga nagradimo s ploskanjem
 4. Nalogo izvajamo mesečno





2. Kaj lahko storimo pri obrokih?

PONUJIMO
MANJŠE
OBROKE

PONUJIMO
NEKAJ ŽLIC ZA
POKUŠINO

VSAJ EN
KROŽNIK
PRAZEN

DOGOVOR, DA
POKUSIJO
TOLIKO ŽLIC
KOLIKOR SO STARI

ND –
SPOZNAVAMO
IN OKUŠAMO
HRANO



3. Sadje v košari



- Dopoldanska malica
- Bodimo VZOR, NE „jejmo z očmi“
- Pokažimo načine za predelavo



4. Kruhek, oh ta ljubi kruhek...

- Pot kruha **IZ NJIVE DO MIZE**
- Načini shranjevanja osnovnega živila
- Interesna dejavnost **Lonček, kuhaj!**
- Priprava jedi iz ostankov hrane – **KRUH, KROMPIR**



Drobtine



Kruhov
praženec



Slivovi
cmoki

ZADNJE, PA VENDAR NE NEPOMEMBNO!

- ✓ BODIMO VZOR
- ✓ UČIMO UČENCE SPOŠTOVANJA
HRANE
- ✓ PRIVZGAJAJMO POZITIVEN ODNOS DO
HRANE
- ✓ ZMANJŠAJMO ŠTEVILKE (**67 KG NA
PREBIVALCA NA LETO**)



KAKO????????



POZABITE NA JABOLKA, MOJ UČITELJ JE BRESKEV.

