



▶ Pomen vodje  
prehrane pri  
zmanjševanju  
odpadne hrane

# Osnovna šola Šentvid

- Na naši šoli pripravljamo hrano za 372 učencev. Dnevno pripravimo 20 zajtrkov, 365 dopoldanskih malic, 345 kosil, 70 popoldanskih malic, 250 dijaških toplih malic in 250 dijaških hladnih malic.
- V projektu sodelujemo od začetka, s problematiko zavržene hrane pa se kot vodja prehrane ukvarjam že od začetka kariere.
- V projektu sodelujemo vsi vključeni v vzgojno izobraževalni proces.





Na količino odvržene hrane vplivajo:

► Količina naročene hrane.

- Pri naročilu hrane sodelujejo starši (z rednimi prijavami in odjavami), kuhinsko osebje (po izkušnjah vedo, katera hrana je bolj zaželjena) in vodja prehrane (ki dnevno naroča obroke).

Količina zaužite hrane.

- Normativi o količini posameznih hranilnih snovi določajo, koliko hrane bi naj vsak dan zaužil posamezni otrok.



# Zavržena hrana

- Teorija natančno določa, katera hrana je za otroke najboljša.
- Praksa nas uči, da teorija pogosto povzroči velike količine odpadne hrane.
- Otroci pač pogosto ne pojedjo hrane, ki se jim ne dopade in pogosto je to ravno „zdrava“ hrana.
- S sodelovanjem vodstva šole, zaposlenimi in otroci pa lahko količino zavržene hrane zelo zmanjšamo.





# Vloge posameznikov

- Vodstvo: zaupa in daje podporo ostalim udeležencem v procesu, poskrbi za prostore in delovna sredstva.
- Učitelji: vzpodbujajo učence.
- Kuhinjsko osebje: po izkušnjah pripravlja pravo količino hrane skrbi za primerno shranitev in uporabo živil (predpripravljenih)
- Vodja prehrane: dnevno naroča živila, načrtuje in zaupa kuhinjskemu osebju.
- Otroci: če posamezne jedi ne marajo, je ne vzamejo.



# Solatni bar je zakon

- Brez težav pokrije normative za dnevno zaužitje zelenjave.
- Učenci lahko sami izberejo zelenjavo, ki jim tisti dan najbolj ustreza.
- Zelenjavo, ki ostane, lahko zamrznemo, in jo porabimo za pripravo omak in ostalih prilog.
- Ob primernem shranjevanju lahko uporabimo tudi termično obdelana živila (testenine, ostanki sira, goveje meso ipd).

