

Prehranski načrt 2018/2019

Prehrana predstavlja v vseh starostnih obdobjih pomemben dejavnik zdravja, še posebej pa je pomembna v otroštvu, saj otroci rastejo in se razvijajo. Otroci začnejo že zelo zgodaj spoznavati okuse in razvijati prehranske navade. Pomembno je, da se v tem obdobju oblikujejo ustrezne prehranske navade, da otroci osvojijo čim več prehranskega znanja in ustvarijo pozitiven odnos do zdravega načina prehranjevanja, kar je dobra popotnica za kasnejša življenjska obdobja.

Skrb za zdravje otrok je v OŠ Preserje pri Radomljah v ospredju tudi pri načrtovanju prehrane. Z uravnoteženo prehrano, ki ustreza potrebam otrok, pripomoremo k pravilni rasti in razvoju ter psihofizični kondiciji otrok.

Pri načrtovanju prehrane dosledno upoštevamo prehranske normative in priporočila za zdravo prehrano otrok, ki smo jih prevzeli po evropskih priporočilih in se ravnamo po prehranskih smernicah v vrtcu in šoli, ki jih je izdalo Ministrstvo za zdravje s sodelovanjem Ministrstva za zdravstvo v letu 2005. Z načinom prehrane v šoli želimo razvijati ustrezne prehrabene navade otrok ter spodbuditi aktiven odnos pedagoškega osebja in staršev do zdrave hrane.

Veliko pozornosti namenjamo pripravi in postrežbi jedi, tako da jim nudimo prijazno prehranjevalno okolje in pri otrocih vzbujamo tek..

Prizadevamo si, da bi otrokom ponudili čim več raznovrstne hrane in jedi ter jih spodbujamo, da bi poskusili tudi takšno, ki se jim ne zdi mikavna. Otroci imajo po navadi radi hrano, ki jim je domača in so do vsake nove nezaupljivi. V družbi vrstnikov in ob spodbudah odraslih pa jo poskusijo in sprejmejo. S takšnim ravnanjem spoštujemo otrokovo pravico do lastnega okusa in teka.

NAČRTOVANJE DELA IN POSODOBITEV ŠOLSKE KUHINJE 2018/2019

- sprotna popravila in vzdrževanje šolske kuhinje in aparatov (po potrebi)
- izobraževanje kuhinjskega osebja
- nabava drobnega inventarja (po potrebi)
- dolgoročno zamenjava jedilnega pribora in keramične posode.

ORGANIZACIJA DELA V KUHINJI - ŠOLSKO LETO 2018/2019

OBROKI

Na šoli pripravljamo malice za 799 učencev na razredni in predmetni stopnji.

Na popoldansko malico se naroči še okoli 146 učencev, ki so vključeni v OPB.

Poleg tega se pripravlja še 100 malic za delavce šole.

V šolski kuhinji pripravljamo še 555 kosil za učence razredne in predmetne stopnje (Ekonomski program).

Pripravljamo 40 zajtrkov za učence prvih razredov.

ZAPOSLENI V KUHUNJI

V šolski kuhinji je zaposlenih 8 delavk, od tega 4 s kuharsko izobrazbo.

Ena delavka je zaposlena za polovični delovni čas

ANDRAŽ MOČNIK – kuhar – vodja kuhinje

LIDIJA OSOLIN – kuharica – diete

DARJA JENKO – kuharica – slaščičarna

VIDA JOGER – kuharica (1/2 del. čas)

IRENA HANČIČ – pomočnica v kuhinji

ANI ČERIN - kuharica

MIRJAM HRIBAR - pomočnica v kuhinji

BRIGITA BURJA – pomočnica v kuhinji

Pomočnici - v primeru bolniške ali odsotnosti druge delavke v kuhinji

MARIJA MAROLT – občasna pomoč v kuhinji

MARTA KOSMAČ – občasna pomoč v kuhinji

MATEJA LUKAN – občasna pomoč v kuhinji

SEZNAM OSEB, KI DELAJO V ŠOLSKI KUHINJI IN PRIDEJO V NEPOSREDNI STIK Z ŽIVILI IN PRIPRAVLJENO HRANO:

ANDRAŽ MOČNIK – kuhar – vodja kuhinje

LIDIJA OSOLIN – kuharica – diete

DARJA JENKO – kuharica – slaščičarna

VIDA JOGER – kuharica (1/2 del. čas)

IRENA HANČIČ – pomočnica v kuhinji

ANI ČERIN - kuharica

MIRJAM HRIBAR - pomočnica v kuhinji

BRIGITA BURJA – pomočnica v kuhinji

Pomočnici - v primeru bolniške ali odsotnosti druge delavke v kuhinji

MARIJA MAROLT – občasna pomoč v kuhinji

MARTA KOSMAČ – občasna pomoč v kuhinji

HACCP SKUPINA (september 2018)

Podjetje: OŠ PRESERJE PRI RADOMLJAH

Lokacija: PELECHOVA 83, 1235 RADOMLJE

Šifra:

HACCP skupina šteje: 5 notranjih članov
1 zunanji član

Notranji člani:

Funkcija v HACCP skupini	Ime in priimek	Delovno mesto	Izobrazba	Telefon. št.	Podpis:	V primeru odsotnosti ga nadomešča
odgovorna oseba	Ana Nuša Kern	Ravnatelj.	VS			Metka Čižmek
vodja HACCP skupine	Blaž Mikuž	Organizator šol. prehrane	VS			Andraž Močnik
član	Andraž Močnik	Kuhar – vodja kuhinje	Sr.			Lidija Osolin
član	Lidija Osolin	Kuharica	Sr.			Darja Jenko
član	Darja Jenko	Kuharica	Sr.			Vida Joger/Ani Čerin

Zunanji člani – ZZV Ljubljana:

Funkcija v HACCP skupini	Ime in priimek	Delovno mesto	Izobrazba	Telefon. št.	Podpis:	V primeru odsotnosti ga nadomešča
član	Branka Kastelic		dipl.san it.inž.			Irena Todorovič
član						
član						

SKUPINA ZA PREHRANO

V OŠ Preserje pri Radomljah deluje tudi skupina za prehrano, ki jo sestavljajo vodja šolske prehrane, predstavnik kuhinje, predstavnik učiteljev, predstavnik šolske skupnosti in ravnateljica. Skupina se sestaja enkrat mesečno in evalvira prehrano in ostale dejavnosti, povezane s prehrano v šoli. Skupina za prehrano daje mnenja in predloge pri organizaciji šolske prehrane, pripravi vzorce obrazcev za preverjanje stopnje zadovoljstva učencev s šolsko prehrano, obravnava predloge in pripombe učencev oziroma staršev, vsaj enkrat med šolskim letom preverja stopnjo zadovoljstva učencev in staršev s šolsko prehrano in izvajanje dejavnosti, s katerimi spodbuja kulturo prehranjevanja, ter opravlja druge dogovorjene naloge. Skupina za prehrano je imenovana za mandat enega leta.

NAČRTOVANJE PREHRANE

Pri načrtovanju prehrane otrok v šolski kuhinji upoštevamo enaka načela kot za otroke, ki se hranijo doma.

Pomembno je, da so obroki pravilno sestavljeni in da upoštevamo načela prehranske vede s posebnostmi otroške in mladinske prehrane.

Pri načrtovanju prehrane upoštevamo nova prehranska priporočila iz leta 2005 (priloga), ki so predpisana in novosti, ki jih dobimo na posvetih in seminarjih.

Prehrano načrtujemo tako da:

- je v vsakodnevni jedilnikih v skladu s strokovno zdravstvenimi priporočili zastopan 50-55% delež ogljikovih hidratov, 20-30% maščob, 10-15 % beljakovin in dovolj vlaknin, vitaminov in mineralov;
- se držimo načela pestrost in visoke kvalitete živil;
- imamo vzpostavljen notranji nadzor nad živil in postopki priprave od nabave do zaužitja;
- izbiramo živila, ki so primerna letnemu času;
- nabavljamo živila sproti in sveža;
- se izogibamo prečiščenim živilom in industrijsko pripravljenim jedem;
- meso klavnih živali občasno(vsaj 3x mesečno) nadomeščamo z ribami;
- vsaj enkrat tedensko pripravimo brezmesni obrok;
- poudarek dajemo vključevanju stročnic (grah, fižol, leča, čičerika) in žit (pira, prosena kaša, ajdova kaša, kvinoja, žitni polnovredni kosmiči) v prehrano – tudi kot biološko enakovredno nadomestilo za meso;
- v vsakodnevno prehrano vključujemo mleko in mlečne izdelke, ki zadostijo potrebam po kalciju;
- sladice in sladoled vključujemo v jedilnik občasno, pri popoldanski malici so pretežno v kombinaciji s sadjem;
- vsakodnevna prehrana vsaj pri enem obroku vsebuje sveže sadje in/ali zelenjavo;
- pri pripravi obrokov ne uporabljamo nobenih umetnih dodatkov za izboljšanje okusa (goveja kocka, vegeta ipd.), ampak samo naravne začimbe;
- peciva pretežno pripravljamo v domači kuhinji;
- pri pripravi jedi uporabljamo zdrave načine toplotne obdelave (dušenje, kuhanje, peka v parno konvekcijski peči namesto cvrtja)
- omejujemo porabo belega sladkorja, soli in nezdravih maščob;
- vnos sladkorja nadomeščamo z bolj zdravimi sladili (med, zgoščeni jabolčni 100% sok);
- kot sestavni del obrokov občasno ponudimo predvsem sokove brez dodanega sladkorja in s 100% sadnim deležem;
- omejujemo uživanje belega kruha ter ga nadomeščamo z ajdovim, rženim, črnim, ovsenim in polnozrnatim;
- uporabljamo kvalitetne maščobe (100% sončnično, repično in olivno olje) ter zmanjšujemo uporabo manj kakovostnih margarin;
- da pogosteje pripravljamo hrano, ki jo imajo otroci radi, vendar v skladu s prehranskimi smernicami;
- v večjem obsegu bomo vključevali v jedilnik ekološko pridelana živila iz vseh skupin živil in lokalno pridelano hrano.

PRIORITETA PRI NAČRTOVANJU IN IZVAJANJU ZDRAVE PREHRANE

V letošnjem letu je prioritetni cilj :

- **vključevanje živil ekološke pridelave v obsegu min. 15%**, s poudarkom na slovenskem poreklu, če je le možno;
- **nabava lokalno pridelanega sadja, zelenjave in drugih živil (uveljavitev načela kratkih verig); omejevanje belega sladkorja, maščob in soli, uporaba kvalitetnih maščob;**
- **nadomeščanje bele moke in izdelkov iz bele moke s polnozrnato moko in polnovrednimi izdelki;**
- **spodbujanje k pitju vode.**

ORGANIZATOR ŠOLSKE PREHRANE

OSNOVNE NALOGE ORGANIZATORJA PREHRANE V LETU 2018/19:

- priprava letnega delovnega načrta za izvajanje prehrane
- skrb za uresničevanje plana, izdelava končnega letnega poročila o realizaciji načrta za tekoče šolsko leto v mesecu juniju;
- upoštevanje standardov in smernic zdravega prehranjevanja;
- sestava mesečnih jedilnikov;
- izdelava jedilnikov za prehrano otrok, ki potrebujejo dietno prehrano ;
- načrtovanje za mesečno in dnevno nabavo živil glede na število prisotnih otrok v sodelovanju z vodjo kuhinje
- načrtovanje materialnega poslovanja;
- aktivno sodelovanje pri izvedbi javnih naročil za živila;
- kontrola nad cenami dobavljenih živil;
- preverjanje in podaljševanje ali sklepanje novih pogodb z dobavitelji živil, ki jih nabavljamo izven javnega razpisa;
- sodelovanje z dobavitelji, reklamacije;
- spremljanje organizacije priprave, razdeljevanja in uživanja obrokov, dopolnjevanje in spreminjanje;
- uvajanje novih receptov jedi;
- sodelovanje pri organizaciji prireditev v zavodu;
- sprejemanje reklamacij v zvezi s prehrano (starši, zaposleni) in ukrepanje;
- stalno sodelovanje s starši otrok, ki potrebujejo dietno prehrano in urejanje rešitev v zvezi s prehrano otrok z alergijo na določena živila (sodelovanje s starši, vzgojiteljicami, kuharicami, ki pripravljajo dietne obroke, nabava dietnih živil);
- nabava kuhinjskega inventarja in (iskanje najugodnejšega ponudnika, zbiranje ponudb, nabava);
- svetovanje in pomoč vsem zaposlenim v kuhinjah;
- izračunavanje kadrovskega normativov za zaposlene v kuhinjah;
- izračunavanje povprečne dnevne porabe živil in predlaganje cene stroškov živil za prehrano otrok;
- priprava letnih poročil o porabi živil, količini odpadkov za statistične potrebe;
- sodelovanje z Urdom RS za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin (UVHVVR), Zdravstveno inšpekcijo RS, Inštitutom za varovanje zdravja;

Kot odgovorna oseba za izvajanje notranjega nadzora nad izvajanjem HACCP sistema bom opravljal naslednje naloge:

- sprotno seznanjanje z zakonodajo s področja higiene živil (sodelovanje z UVHVVR, internet, Smernice);
- ureditev vseh potrebnih dopolnitev aktivnosti v kuhinjah in jedilnici, ki jih zahteva zakonodaja v zvezi z varnostjo živil;
- izdelava morebitnih potrebnih dopolnitev HACCP načrtov ali evidenc;
- občasna kontrola HACCP evidenc in ukrepanje ob nepravilnostih;
- letna verifikacija delovanja HACCP sistema;
- občasna kontrola nad zdravstveno higienskim režimom v kuhinjah;
- svetovanje glede pravih postopkov prevzema, priprave, delitve, ravnanja z odpadki, deratizacijo...in vseh aktivnosti v zvezi z varnostjo hrane;
- organizacija in izvedba usmerjenega HACCP usposabljanja vseh delavcev v kuhinjah

IZVEDBA IN SODELOVANJE PRI PROJEKTIH, VEZANIH NA PREHRANO OTROK

V tem šolskem bomo na področju prehrane izvajali naslednje projekte:

- **V TEDNU OTROKA** bodo jedilniku najljubše jedi, ki so si jih izbrali otroci.
- **SLOVENSKI TRADICIONALNI MEDENI ZAJTRK**
- **ŠOLSKA SHEMA**

IZOBRAŽEVANJE

Seminar z aktualnimi vsebinami, primernimi za organizatorje prehrane.

Stalno strokovno izpopolnjevanje na delovnem mestu in v prostem času preko interneta, strokovne literature in ostalih medijev.

JEDILNIKI

Jedilnike sestavljam mesečno in so vsem učencem, staršem in delavcem šole v pogled v jedilnici in na spletni strani šole.

Energijske potrebe in količina hranilnih snovi osnovnošolskih otrok so različne, glede na starost otrok.

Energijske potrebe učencev starih 5 do 6 let starosti so: 5000 do 8000 KJ na dan.

Energijske potrebe učencev od 7 - 9 leta starosti so: 5000 do 8400 KJ na dan.

Energijske potrebe učencev od 10 - 15 leta starosti so: 8800 - 11000 KJ na dan.

S šolsko malico pokrivamo 15- 20 % dnevnih potreb, ker predvidevamo, da veliko učencev doma ne zajtrkuje.

(Podatek iz izvedenih anket je, da je takih učencev še vedno okrog 40 %. (podatki iz ankete: 2013/14) Stanje se je v zadnjih letih izboljšalo.)

Šolsko kosilo zadošča za pokrivanje 30 - 35% dnevnih potreb po energiji.

V okviru finančnih zmožnosti se trudimo vsaj enkrat tedensko učencem ponuditi tudi bio (bio pecivo, bio mlečni izdelki), in eko izdelke (sadje, zelenjava), kruh z manj soli, 100% sadne sokove in vodo kot pijačo pri kosilu.

Vsaj 1x mesečno bomo skušali organizirati tematske dneve (italjanska prehrana...)

DIETE 2018/2019

Na šoli pripravljamo tudi dietne jedilnike za posamezne učence in delavce šole, če je to potrebno. V teh primerih se posvetujemo s starši in zdravstveno službo.

Za te učence pripravljamo primerno dietno prehrano, po zdravniških priporočilih. Hrano kupujemo pri specializiranih dobaviteljih (Lincer Kranj, izdelke BIOTOP, Valsoja ter mleko in ostale mlečne izdelke brez laktoze pri Ljubljanskih mlekarnah, dietna živila pa pri izbranem ponudniku Impuls – Radomlje, nekatere dietne izdelke pa pri Consult Commerce, Škofja Loka, nekatero dietno pecivo in sladice zdaj pripravlja tudi Pekarna Pečjak). Po javnem razpisu, ki velja od 1.1.2017, kupujemo tudi dietna in eko živila od izbranega dobavitelja IMPULS, Radomlje.

Poleg omenjenih, pripravljamo še občasne dietne obroke za otroke, ki jim zdravniki še ugotavljajo vzrok alergij (alergije na mleko, svinjino, konzervanse).

Za namen priprave dietne prehrane imamo v kuhinji ločen del, kjer se pripravljajo vsi dietni obroki. Za to je namenjena tudi ločena posoda in pribor.

PRIPRAVA IN RAZDELJEVANJE HRANE

Pri pripravi jedi upoštevamo zdrave načine priprave hrane, pripravljamo jo v parno konvekcijski peči, tako, da pripravljene jedi vsebujejo čim manj maščob in so primerno toplotno obdelane.

Malica za učence prvih in drugih razredov se postreže v razredih, za kar smo nakupili ustrezno opremo, vsi učitelji in učiteljice pa so opravile potrebno izobraževanju v skladu z zakonom. Izobraževanje so izvedli pristojni iz Zavoda za zdravstveno varstvo.

Tretješolci imajo malico v jedilnici v prizidku šole. Štirje razredi se razporedijo v času ene ure.

Malica za učence 4. in 5. razredov se deli v šolski jedilnici po časovnem razporedu (8.55 in 9.55).

Malica za učence od 6. do 9. razreda se razdeli v šolski jedilnici, ki je za to primerno urejena.

S 1.9. 2010 imamo izdelana Pravila šolske prehrane, ki so usklajena z Zakonom o šolski prehrani, ki je v veljavi od 16. junija 2010. (UL. 43).

Dne 31.01.2013 smo Pravila šolske prehrane uskladili s prenovljenim Zakonom o šolski prehrani. Spremembe so samo na področju subvencij za šolsko prehrano, kar zdaj ureja Center za socialno delo.

OSNOVNA HIGIENSKA NAČELA V JEDILNICI

Šolska kuhinja s pomočjo HACCP sistema zagotavlja, da je hrana, ki jo ponudimo varna. Velikokrat pa se pozabi, da lahko tudi samo uživanje hrane predstavlja tveganje za zdravje oziroma je vir okužbe. Da bi to preprečili, je treba v šoli zagotoviti izvajanje in izvajati osnovna higienska načela.

1. Učenci so o pomembnosti higiene za zdravje obveščeni, mesečno se jih osvešča o tem na razrednih urah.
2. Čistilke poskrbijo, da so mize pred in po obrokih pobrisane.
3. Zelo je pomembno, da vsi učenci skrbijo za lastno higieno, predvsem higieno rok. V primeru neupoštevanja o tem obvestijo dežurnega učitelja.
4. V kuhinji imajo vedno na razpolago čist pribor in posodo.
5. Dežurni učenec skrbi, da se embalaža in ostanki hrane po nečisti poti vrnejo v kuhinjo.
6. Umivanje rok je izredno pomembno za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni. Za zmanjšanje tega tveganja, ki ogroža lastno zdravje in zdravje drugih ljudi, je izredno pomembno pravilno umivanje rok. S pravilnim umivanjem rok odstranimo z rok umazanijo in mikroorganizme.

Kdaj si je nujno potrebno umiti roke?

- *Vsepuvsod, kjer se zadržuje veliko ljudi*
- *Po vsakem stiku z denarjem*
- *Po stiku z različnimi površinami, zlasti takšnimi, ki se jih dotika več ljudi (računalniške tipkovnice, telefonske slušalke, mize, kljuke, stikala...)*
- *Pred in po rokovanju*
- *Pred pripravo obrokov, pred in po jedi*
- *Pred in po uporabi toaletnih prostorov*
- *Po vožnji z javnimi prevoznimi sredstvi*
- *Pri igri z otroci in po uporabi otroških igral*
- *Po kašljanju, kihanju ali smrkanju*
- *Po dotikanju smeti, hišnih ljubljencev ali krvi*
Pri različnih dnevnih aktivnostih in opravkih

Preprosta navodila za čiste roke

- *Za pravilno umivanje rok sta nujno potrebna milo in topla, tekoča voda. Z drgnjenjem rok milo razgradi maščobo in umazanijo, ki vsebujeta večino mikrobov.*
- *Umivanje rok z milom in vodo naj traja najmanj 20 sekund, saj boste le tako lahko odstranili večino mikrobov. Roke si obrišite s primerno papirnato brisačo, s katero se bo odstranila vsa umazanija.*
- *Po tem, ko ste si obrisali roke, zaprite vodo tako, da se pipe dotaknete s papirnato brisačo, s katero ste si pred tem osušili roke. Izognili se boste ponovnemu nanosu umazanije nazaj na roke.*

7. V primeru, da učenec kaže očitne zdravstvene težave, o tem obvesti dežurnega učitelja, ki poskrbi, da učenec poje obrok tako, da se zmanjša tveganje za širjenje okužbe.

JEDILNICA

V jedilnico učence pripelje učitelj, ki jih usmeri do umivalnikov, kjer si učenci umijejo roke. V jedilnico učenci vstopajo v copatih, brez vrhnjih oblačil (npr. vetrovke, plašča, pokrivala ipd.), brez šolske torbe, ki jo predhodno pospravijo v za to namenjen prostor.

Primerno vedenje učencev v jedilnici:

- skrbijo za higieno
- disciplinirano čakajo v vrsti za hrano;
- izogibajo se prerivanju;
- gibajo se umirjeno;
- pogovarjajo se potih;
- hrano uživajo kulturno;
- za seboj pospravijo in počistijo mizo;
- ko pojedjo in pospravijo, mirno zapustijo jedilnico;
- vsak se trudi pokazati spoštovanje do drugega.

Vzpodbuda dežurnih učiteljev in drugih delavcev šole:

- pozitiven pristop;
- pohvala učencem, ki upoštevajo pravila lepega vedenja v jedilnici;
- pohvala razredom, ki se vzorno vedejo v jedilnici.

Dolžnost učenca je, da se v jedilnici vede primerno in upošteva kulturo prehranjevanja ter ne moti drugih učencev pri prehranjevanju.

V jedilnici je organizirano dežurstvo. Dežurni učitelj skrbi, da učenci upoštevajo pravila primernega vedenja v jedilnici ter razvijajo in utrjujejo spoštljiv odnos do hrane. Če učenec moti prehranjevalni red v jedilnici, ga dežurni učitelj ali drug delavec šole opozori. Če učenec opozorila ne upošteva, dežurni učitelj ali drug delavec šole obvesti razrednika. Lahko zahteva, da učenec zapusti jedilnico. Ob morebitni taki odločitvi šola še isti dan obvesti starše.

ŠOLSKA PREHRANA 2018/2019
Razpored obrokov

1. ZAJTRK: ob 7.15 v jedilnici

2. MALICE: razpored malic

1. r. ob 10.05 v razredu
2. r. ob 10.05 v razredu
3. r. v jedilnici v prizidku po razporedu
4. r. ob 8.55 v jedilnici
5. r. ob 9.55 v jedilnici
6. in 7. r. ob 9.05 v jedilnici
8. in 9. r. ob 10.05 v jedilnici

3. POPOLDANSKA MALICA: ob 14.30 v novi jedilnici

V primeru različnih aktivnosti učenca, se popoldansko malico lahko prevzame med 14.00 in 15.00 uro.

4. KOSILA: razpored kosil

1. kosilo po 4. učni uri ob 12.05 (12.05 do 12.50 OPB)
2. kosilo po 5. učni uri ob 12.50 za učence, ki končajo pouk po peti učni uri od 13.00 do 13.40 (OPB)
3. kosilo po 6. učni uri ob 13.40 (odmor do 14.00)

Učenci, ki v šoli kosijo občasno, se morajo na kosilo prijaviti ali odjaviti v računovodstvu, pri ge. Mateji Rednak do 7.30 zjutraj.

PROSIM, DA UČENCE, KI SAMI PRIHAJAJO NA KOSILO OPOZORITE, DA TORBE ODLOŽIJO NA PRIPRAVLJENO MESTO NA HODNIKU (parkirišče za torbe), ODIDEJO K UMIVALNIKU, SI TEMELJITO UMIJEJO ROKE IN MIRNO, BREZ PRERIVANJA POČAKAJO NA KOSILO.

URNIK

ŠOLSKA URA	ČAS	
predura	7.30 – 8.15	
1.	8.20 – 9.05	
	9.05 – 9.20	ODMOR ZA MALICO 6., 7. RAZRED
2.	9.20 – 10.05	
	10.05 – 10.25	ODMOR ZA MALICO 8. IN 9. RAZRED
3.	10.25 – 11.10	
4.	11.15 - 12.00	
5.	12.05 - 12.50	KOSILO OPB
	12.50	Kosilo za učence, ki končajo pouk po 5. učni uri
6.	12.55 – 13.40	KOSILO OPB
	13.40 – 14.00	Kosilo za učence, ki končajo pouk po 6. učni uri
7.	14.00 – 14.45	

Prosimo, da upoštevate časovne razporeditve in se držite dogovorjenega urnika, ker nam bo vsem v zadovoljstvo, da ne bo pretirane gneče.

Priloga: Prehranska priporočila

NOVA PREHRANSKA PRIPOROČILA

Prehranska priporočila za vnos hranil oziroma za hranilno vrednost prehrane (Vir: DACH priporočila: Referenčne vrednosti za vnos hranil, Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, 2004).

PREHRANSKO PRIPOROČILO	
<i>Vnos energije mora biti skladen z energijsko porabo</i>	
<i>Delež celotne potrebne energije iz:</i>	
Skupnih maščob	< 30% ¹
Nasičenih maščobnih kislin	< 10 % ²
Trans-maščobnih kislin	< 1%
Mono nenasičenih maščobnih kislin	> 10%
Omega-6	2,5%
Omega-3	0,5%
Ogljikovih hidratov	> 50%
Mono in disaharidov (sladkorjev)	< 10%
<i>Priporočen dnevni vnos</i>	
Beljakovine	0,8 g/kg telesne teže
Zelenjava in sadje	od 400 do 650 g/dan
Folati iz hrane	> 400 µg/dan
Prehranska vlaknina	3 g/MJ – ženske 2,4 g/MJ – moški
Natrij (v obliki soli)	< 6 g/dan ³
Jod ⁴	200 µg (nosečnice 230 µg/dan, doječe matere 260 µg/dan)
Dojenje	izključno do 6 meseca

¹ delavci s težkimi fizičnimi deli lahko potrebujejo večji odstotek

² novejša SZO priporočila navajajo do 7%

³ novejša SZO priporočila navajajo do 5 g

⁴ priporočila veljajo za državi Nemčija in Avstrija, ki imajo podobno stanje na področju vnosa joda kot v Republiki Sloveniji

SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

Za varno in zdravo prehranjevanje ter doseganje priporočenih vrednosti hranil in prehranskih ciljev je pomemben pravilen izbor živil, način priprave obrokov ter sam ritem prehranjevanja.

Smernice zdravega prehranjevanja zajemajo:

- pravilen ritem prehranjevanja: zajtrk, kosilo, večerja in po možnosti dva manjša vmesna obroka (priporočljivo sadje in zelenjava),
- pravilen način zaužitja hrane (počasi: 20-30 minut za glavne obroke, 10 minut za vmesne obroke),
- primerno porazdelitev dnevnega energijskega vnosa po obrokih: 25% zajtrk, 15% dopoldanska malice, 30% kosilo, 10% popoldanska malice in 20% večerja,
- pravilno sestavo hrane glede na kritje dnevnih energijskih potreb v skladu s priporočili za vnos hranil in glede uživanja zdravju koristnejših živil (uživanje hrane z manj skupnih maščob, nasičenih in trans maščobnih kislin ter manj sladkorja, veliko prehranske vlaknine, vitaminov, mineralnih snovi in snovi z antioksidativnim učinkom) ter
- zdrav način priprave hrane (mehanska in toplotna obdelava, ki ohranja količino in kakovost zaščitnih snovi in ne uporablja ali čim manj uporablja dodatne maščobe, sladkor in kuhinjsko sol, na primer: kuhanje, dušenje, priprava hrane v parno-konvekcijski pečici).

Vodja šolske prehrane, Blaž Mikuž