

## SPLOŠNE INFORMACIJE O ŠOLSKI PREHRANI

Šolsko prehrano v Republiki Sloveniji ureja Zakon o šolski prehrani (ZŠolPre-1) v povezavi z Zakonom o uveljavljanju pravic iz javnih sredstev (ZUPJS) in Zakonom za uravnoteženje javnih financ (ZUJF), šolsko prehrano na šoli pa še Pravila šolske prehrane 2. OŠ Slovenska Bistrica.

### Obroki hrane

Na šoli za učence 2. osnovne šole Slovenska Bistrica pripravljamo in ponujamo štiri obroke hrane po naslednjem urniku:

OBROK	ČAS OBROKA
ZAJTRK	7.00 – 7.30
DOPOLDANSKA MALICA	9.55 – 10.20
KOSILO	12.00 – 14.00
POPOLDANSKA MALICA	15.00 – 15.20

### Cilji šolske prehrane:

- zagotavljanje ustrezne prehranjenosti otrok (zadosten vnos hranilno in energijsko ustrezne hrane v telo) in s tem vplivanje na njihov optimalni razvoj, ob upoštevanju načel trajnostne potrošnje,
- ozaveščanje o zdravi prehrani, kulturi prehranjevanja, ustreznih higienskih navadah,
- vzgajanje za odgovoren odnos do sebe, svojega zdravja in okolja,
- navajanje na zdravo prehranjevanje (uravnotežena, raznolika, varna, varovalna prehrana),
- zagotavljanje enakih možnosti za učence iz socialno manj vzpodbudnih okolij.

V podporo tem ciljem se ves čas izvajajo spremljevalne **vzgojno-izobraževalne dejavnosti**: informiranje in ozaveščanje, pogovori, poslušanje in pripovedovanje zgodbic ter poustvarjanje, ogledi filmov, izdelava plakatov, panojev, risb in razstav, predstavitve in degustacije živil in jedi, praktične (kuharske) delavnice in eksperimentalno delo, obiski in ogledi kmetij, sadovnjakov, vinogradov, živilskih tržnic in prehrabnih proizvodnih obratov v domačem okolju, gojenje sadja, zelenjave in zelišč na šolskem vrtu, projektne vsebine v okviru šol v naravi v ČŠOD ...

### Priporočena vsebinska izhodišča:

- prehrana in zdravje,
- sodobni problemi prehranjevanja: lakota, prenahanjenost, prekomerna telesna masa, sodobne bolezni (sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, debelost, osteoporoza, rak ... ), motnje hranjenja (anoreksija, bulimija ...),
- pomen zdrave prehrane in telesne dejavnosti,
- pomen zajtrka v prehrani,
- kultura prehranjevanja (bonton pri jedi),
- pozitiven in spoštljiv odnos do hrane,

- pomen lokalno in sezonsko pridelane in predelane hrane (kratke verige: od vil do vilic, od njive do mize),
- pomen kmeta kot pridelovalca hrane,
- ekološki, integrirani in konvencionalni način pridelave hrane,
- čebelarstvo in druge kmetijske panoge,
- agroživilske verige,
- odnos do narave in okolja, ravnanje z odpadki, transport,
- izgube hrane, problematika odpadne in zavržene hrane,
- trajnostno prehranjevanje,
- tradicionalne slovenske jedi in lokalne kulinarične posebnosti,
- šolska prehrana, obnašanje v jedilnici,
- pomen pitja vode ali nesladkanih pijač, kot so čaji in naravni sokovi,
- škodljivi vplivi uživanja sladkih, gaziranih, energijskih in alkoholnih pijač ...

### Prijava in odjava šolske prehrane

Starši učenca prijavijo na prehrano tako, da izpolnijo obrazec *Prijava učenca na šolsko prehrano*. Na začetku šolskega leta pa oddajo še izpolnjeno *Pogodbo o šolski prehrani*. Učencem je omogočen tudi nakup dnevnih blokov za zajtrk in kosilo.

S prijavo na šolsko prehrano nastopijo obveznosti učenca oz. naročnika, da bo upošteval pravila šolske prehrane, redno in pravočasno poravnal stroške šolske prehrane ter pravočasno odjavljaj posamezne obroke skladno s pravili šolske prehrane. Prijava se lahko kadarkoli prekliče.

V primeru bolezni ali druge odsotnosti otroka je nujna **odjava obrokov**. V nasprotnem primeru se (tudi kljub morebitni subvenciji) plača polna cena obrokov.

Starši ali otrok lahko odjavijo posamezne obroke šolske prehrane za določen čas oz. za čas odsotnosti otroka. Prehrana se lahko odjavi na naslednje načine:

- osebno v računovodstvu šole,
- ustno ali pisno preko SMS sporočila na tel. št. **031 893 689**,
- pisno po elektronski pošti na e-naslov: [prehrana@2os-slb.si](mailto:prehrana@2os-slb.si),
- pisno preko obrazca na spletni strani šole, zavihek ODJAVA PREHRANE.

Razredniki in drugi učitelji ne sprejemajo odjav prehrane.

Zajtrk in malica sta pravočasno odjavljena, če se odjavita vsaj en delovni dan prej, in sicer do 12. ure. Kosilo se lahko odjavi do 8. ure istega dne. Odjava prehrane za nazaj ni mogoča.

Če je učenec, ki je upravičen do subvencionirane malice ali kosila zaradi bolezni ali drugih izrednih okoliščin odsoten od pouka, morajo starši vseeno odjaviti obrok. V tem primeru je obrok subvencioniran. Če obroka ne odjavijo, zanj plačajo polno ceno.

Za učenca, ki je odsoten od pouka zaradi udeležbe na tekmovanjih, srečanjih in drugih dejavnostih, na katerih sodeluje v imenu šole, posamezni obrok odjavi šola oz. strokovni delavec, ki je zadolžen za izvedbo dejavnosti ali spremstvo na dogodku (mentor).

## Cena šolske prehrane

Ceno malice določi MVI. Ekonomsko ceno zajtrka in kosila predlaga organizatorica šolske prehrane v sodelovanju z računovodkinjo in knjigovodkinjo, potrdi jo Svet zavoda 2. OŠ Slovenska Bistrica.

Cenik posameznih obrokov je objavljen na spletni strani šole.

## Subvencioniranje šolske prehrane

Učencem se s subvencioniranjem šolske prehrane zagotavlja cenejši ali brezplačni obrok ter tako izboljšuje dostopnost šolske prehrane posameznikom iz socialno manj vzpodbudnih okolij.

O subvencioniranju šolske prehrane odloča pristojni center za socialno delo. Pri uveljavljanju pravice do subvencije šolske prehrane (malice in kosila) staršem ni potrebno oddati vlog za subvencijo, če ima družina veljavno odločbo o otroškem dodatku na dan 1. 9. 2024.

Vloga za subvencijo malice in subvencijo kosila se na Centru za socialno delo odda samo v primeru, če družina učenca ne razpolaga z veljavno odločbo o otroškem dodatku. Podatke o subvenciji bo šola lahko iz Centralne evidence udeležencev vzgoje in izobraževanja (CEUVIZ) pridobila le za učence, ki bodo prijavljeni na posamezne obroke.

Starši ne prinašajo odločb o otroškem dodatku v šolo.

## Upravičenci do subvencije za šolsko prehrano

Subvencija prehrane se lahko dodeli učencem za malico in kosilo. Učenci morajo biti na šolsko prehrano oz. posamezne obroke prijavljeni. Višino subvencije določa Zakon o uveljavljanju pravic iz javnih sredstev.

Do brezplačne malice in kosila so upravičeni tudi učenci, ki so nameščeni v rejniško družino.

Do brezplačne malice so upravičeni tudi učenci, ki so prosilci za azil.

## Dietna prehrana

Za učence z **medicinsko indiciranimi dietami** pripravljamo tudi dietno prehrano. Starši morajo organizatorici šolske prehrane ali socialni delavki najkasneje v mesecu septembru za tekoče šolsko leto ali ob poteku prejšnjega potrdila predložiti ustrezno zdravniško potrdilo. Zaželen je tudi dietni list oz. seznam priporočilnih jedi.

Ob ukinitvi diete morajo starši obvestiti organizatorico šolske prehrane ali socialno delavko in predložiti ustrezno zdravniško potrdilo.

Otroci imajo najpogosteje alergijo ali intoleranco na posamezne sestavine živil, ki z leti pogosto izzveni.

Načrtovanje dietnih jedilnikov izhaja v čim večji meri iz osnovnega jedilnika z namenom, da so jedi po okusu in videzu čim bolj podobne jedem ostalih otrok.

Za zagotavljanje ustrezne dietne prehrane je pomembno sodelovanje med strokovnimi delavci šole, starši, pediatrom in kliničnim dietetikom.

## Projekti

Šola je v okviru šolske prehrane vključena v dva projekta. To sta **TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK** in **ŠOLSKA SHEMA**. Oba projekta spodbujata zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja otrok in mladostnikov.

### Trajnostno prehranjevanje

Ker šola sledi ciljem trajnostnega razvoja in si prizadeva za čim manj zavržene hrane, čiste ostanke hrane posameznih obrokov, ki niso bili pravočasno odjavljeni in/ali jih učenci v predvidenem času niso prevzeli, brezplačno odstopi drugim učencem.

Iz čistih ostankov hrane posameznih obrokov je sestavljena tudi popoldanska malica, ki je namenjena učencem, ki ostajajo v šoli po 15. uri pri popoldanskih dejavnostih RaP.

Učenci imajo v jedilnici tudi ves dan na voljo sadje in kruh, občasno pa tudi mleko ali jogurt.

Učenci imajo stalen dostop do čiste pitne vode na več mestih na šoli. Na šoli so nameščeni štirje pitniki na hodnikih ter več umivalnikov v jedilnici in učilnicah.

### Skupina za šolsko prehrano

Na šoli deluje osemčlanska skupina (komisija) za šolsko prehrano, ki jo sestavljajo:

- organizatorica šolske prehrane, ki vodi skupino za prehrano,
- ravnateljica oz. njena pomočnica,
- predstavnik šolske svetovalne službe (socialna delavka),
- predstavnik kuharskega osebja,
- predstavnik učiteljev razrednega pouka, na predlog učiteljskega zbora,
- predstavnik učiteljev predmetnega pouka, na predlog učiteljskega zbora,
- predstavnik učencev, na predlog šolske skupnosti učencev,
- predstavnik staršev, na predlog sveta staršev.

Organizatorica šolske prehrane načrtuje dnevno prehrano otrok glede na njihove fiziološke prehranske potrebe in sestavlja jedilnike. Člani skupine podajajo mnenja in predloge glede prehrane, obravnavajo pobude in predloge učencev in staršev, preverjajo stopnjo zadovoljstva in analizirajo rezultate anket o zadovoljstvu učencev in staršev s šolsko prehrano.

Pri načrtovanju šolske prehrane sledimo veljavnim fiziološkim standardom in normativom za prehrano otrok in mladostnikov ter upoštevamo nove *Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih*, ki so začele veljati s šolskim letom 2024/2025. Za načrtovanje sestave, kakovosti in količine obrokov sledimo *Praktikumu jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*. Za opredelitev kakovostnih zahtev pri javnem naročanju hrane pa uporabljamo *Priročnik z merili kakovosti za živila v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*.

## ZDRAVA PREHRANA

Zdravo prehranjevanje in redna telesna dejavnost prispevata k boljšemu zdravju, večji kakovosti življenja in vzdržnosti zdravstvenih sistemov. Otrokom in mladostnikom med odraščanjem zagotavljata optimalno rast in razvoj ter izboljšujeta počutje in delovno storilnost. Prav nasprotno pa sta nezdrava prehrana in telesna nedejavnost med ključnimi dejavniki tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, rak, sladkorna bolezen in debelost. Dobro sistemsko organizirana prehrana učencev je lahko eden od najbolj učinkovitih in racionalnih načinov za korekcijo nepravilne prehrane.

Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Zagotavljanje ustreznega psihofizičnega razvoja in pridobivanje zdravih prehranskih navad v tem obdobju pomembno vplivata na izbiro in način prehranjevanja tudi v poznejšem življenjskem obdobju, s tem pa na zdravje v odrasli dobi.

Z zdravo prehrano dobi organizem vse potrebne snovi, da lahko ustrezno raste in se razvija. Če učenec uživa kakovostna živila v primernih količinah in razmerjih, bo imel več energije in bo odpornejši, kar mu bo pomagalo pri varovanju lastnega zdravja. Ustrezno sestavljeni in razporejeni dnevni obroki hrane zadovoljujejo človekove potrebe po hranljivih snoveh in energiji, potrebnih za rast in razvoj ter opravljanje življenjskih funkcij.

V okviru organizirane šolske prehrane učence navajamo k temu, da zdravo prehranjevanje postane sestavni del njihovega načina življenja, in tako dolgoročno vplivamo na oblikovanje ustreznih in zdravih prehranskih navad posameznika.

Ker so prehranski okusi in želje učencev različni in pogosto neskladni s priporočili zdrave prehrane, jim ni mogoče vedno ugoditi. **Pri načrtovanju jedilnikov v šoli prednostno upoštevamo smernice zdravega prehranjevanja.** Ključni poudarki so:

- priprava obrokov iz osnovnih živil z vključevanjem vseh priporočenih skupin živil,
- priprava in ponujanje zdrave, uravnotežene, raznolike, mešane, varne in varovalne prehrane,
- vključevanje pestre, predvsem lokalno in sezonsko pridelane, zelenjave in/ali sadja v vsak obrok,
- ponujanje kakovostnih živil, kot so: polnovredna in raznovrstna žita in žitni izdelki, kaše, manj mastno mleko in mlečni izdelki, pustno meso in perutnina, ribe, jajca, stročnice,
- uporaba kakovostnih rastlinskih olj pri pripravi hrane,
- izbor ekoloških živil in živil iz shem kakovosti,
- vključevanje novih, predvsem sodobno pripravljenih tradicionalnih slovenskih jedi,
- izogibanje industrijsko pripravljenim jedem, ker lahko vsebujejo veliko količino dodanih sladkorjev, soli, nezdravih (nasičenih in trans) maščob in aditivov,
- ohranjanje pomembnih hranilnih snovi v hrani, kar dosežemo s priporočljivimi sodobnimi postopki toplotne obdelave hrane, kot so: kuhanje v sopari, dušenje v lastnem soku ali z dodatkom vode ali z manjšo količino olja, pečenje v konvektomatu,
- izogibanje ocvrti hrani v globoki maščobi,
- ponujanje vode in nesladkanih napitkov za zadostno hidracijo telesa,
- upoštevanje smernic HACCP sistema, ki zagotavlja varnost živil v celotni prehranski verigi (od njive do mize) in dobro higiensko prakso za neoporečno pripravo hrane ...

### **Najpogostejše napake v prehranskih navadah otrok in mladostnikov so:**

- Opuščanje obrokov, predvsem zajtrka, in neredno prehranjevanje.  
Zajtrk je prvi in najpomembnejši obrok dneva. Naše telo oskrbi s hranili in energijo, ki jih nujno potrebujemo za normalno delovanje.  
Priporočeni so trije glavni dnevni obroki: zajtrk, kosilo in večerja. Med njimi pa še dopoldanska in popoldanska malica. Tako pojemo več manjših dnevnih obrokov in se s tem izognemo preobilici zaužite hrane pri enem obroku.
- Nadomeščanje obrokov s sladkimi, slanimi in mastnimi prigrizki.
- Premalo zaužite zelenjave, polnovrednih žitnih izdelkov, kaš, mleka in mlečnih izdelkov, rib, stročnic, rastlinskih olj ...
- Preveč zaužitega sladkorja, soli in živalskih maščob, predvsem zaradi pretiranega uživanja sladkih pijač, sladkih in slanih pekovskih izdelkov, sladkih mlečnih desertov, mesnih izdelkov ...
- Prepogosto uživanje »hitre hrane«, ki je energijsko gosta in hranilno redka, kar vodi v nastanek številnih bolezni sodobnega časa.

## **KULTURA IN HIGIENA PRI PREHRANJEVANJU**

Za vsak obrok hrane si moramo vzeti čas in ga pojesti sede, ne kar mimogrede in ne stoje, za lepo pripravljeno mizo in v urejenem ambientu. Pri tem je treba upoštevati bonton oz. kulturno vedenje pri jedi. Ustrezne navade in osnovne vrednote pri prehranjevanju otroci usvajajo in izoblikujejo tako doma kot v šoli. Starši in učitelji jim dajemo zgled. Kultura prehranjevanja in s tem povezano primerno vedenje pri skupnem uživanju obrokov v šoli pripomoreta k prijetnemu, umirjenemu in sproščenemu vzdušju ter spoštljivim odnosom med vrstniki.

K osnovnemu bontonu pri jedi spadajo pravilno sedenje in drža rok, uporaba jedilnega pribora, komunikacija za mizo, vljudnostne besede, pogrinjki za različne priložnosti ... Upoštevati je treba tudi osnovna higienska načela pri prehranjevanju (umivanje rok, ustrezno ravnanje ob kihanju in kašljanju ... ).

S pozitivnim in spoštljivim odnosom do hrane prispevamo tudi k zmanjševanju količin odpadne in zavržene hrane.

Informacije zbrala in zapisala:

Alenka Mikolič, organizatorica šolske prehrane

### **VIRI:**

- DOBER TEK SLOVENIJA, NACIONALNI PROGRAM O PREHRANI IN TELESNI DEJAVNOSTI ZA ZDRAVJE 2015 – 2025, Ministrstvo za zdravje RS, 2016
- PREHRANA ZA MLADOSTNIKE – ZAKAJ PA NE?, IVZ RS, Ljubljana, 2000
- ZDRAVA PREHRANA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU, NIJZ
- KURIKULUM ZA RAZŠIRJENI PROGRAM OSNOVNE ŠOLE Z NAVODILI ZA UVAJANJE, ZRSŠ, Ljubljana, 2024
- **Prehrana.si – Nacionalni portal o hrani in prehrani**