



ŠOLSKA PREHRANA

Organizacija šolske prehrane

MALICA 9.05 – 9.25

KOSILO 12.00 – 12.30 (OPB), 12.40 – 13.00 (PS)

DRUGA MALICA 12.00 – 12.30 (OPB), 12.40 – 13.00(PS)



ŠT. MALIC: 575 (514 učenci + 25 za vrtec + 36 zaposleni)

ŠT. KOSIL: 289 (246 učenci + 25 vrtec +18 zaposleni)

ŠT. DRUGIH MALIC: 37

ŠT. UČENCEV Z DIETAMI: 17

ŠT. UČENCEV Z BREZMESNIM OBROKOM: 7

ŠT. RAZLIČNIH DIET: 9 (ledvična, jetrna, redukcijska, sladkorna, celiakija, alergija na mleko, laktozo, jajca, arašide)

ŠT. UČENCEV S SUBVENCIJO MALICE: 311

ŠT. UČENCEV S SUBVENCIJO KOSILA: 68

Organizacijo šolske prehrane določa



- ZAKON O ŠOLSKI PREHRANI

- SMERNICE ZA PREHRANJEVANJE V VZGOJNO IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH

- strokovne usmeritve in navodila z merili za izbor živil, načrtovanje sestave, normative, načine priprave hrane in časovni okvir za njeno izvedbo

- PRAKTIKUM JEDILNIKOV

Priprava jedilnikov^(31.12.2014 smol. skrgenov)

- MERILA KAKOVOSTI ZA IZBOR ŽIVIL

Nabava živil (javna naročila, merila kakovosti...)

Priprava (smernice, HACCP, diete)

- PRIPOROČILA ZA JAVNO NAROČANJE ŽIVIL

Razdeljevanje (kultura prehranjevanja, HACCP)

Vođenje evidenc (o prijavih, spr., odjavah, subvencijah, HACCP)

Izvajanje VIZ dejavnosti (LDN)

Priporočila - energijski vnos posameznega obroka:

■ Zajtrk:	18-22%
■ Dop. malica:	10-15%
■ Kosilo:	35-40%
■ Pop. Malica :	10-15%
■ Večerja:	15-20%

SESTAVA JEDILNIKOV

- Pestrost
- Jedilniki naj se ne ponovijo prej kot v 21 dneh
- Hranilno bogato hrano z dovolj svežega sadja in zelenjave
- Sezonsko razpoložljiva živila in regionalne značilnosti
- Zadostno količino tekočin in napitkov
- Priporočila glede odsvetovanih, hranilno revnih živil
- Želje otrok
- Kadrovske in kuhinjske kapacitete

Skupine živil	Pogostnost uživanja
Mleko in mlečni izdelki	Vsak dan
Meso, perutnina, stročnice, jajca ali oreški in drugo lupinasto sadje, od tega meso do pet krat na teden)	7 krat na teden
Ribe	1-2 krat na teden
Kruh, žita, riž, testenine, krompir in druga škrobna živila	Vsak dan
Sadje	Vsak dan (dvakrat na dan)
Zelenjava	Vsak dan (dva- do trikrat na dan)
Gotova živila z veliko maščob, sladkorjev in soli	Priporočamo redko uporabo – to je v velikih časovnih presledkih ali v razmeroma majhni frekveni
Pitna voda ali priporočene zamenjave	Nie voljno vsak dan

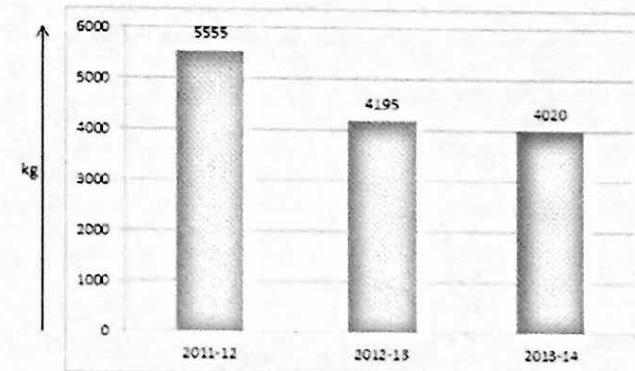
VIZ DEJAVNOSTI

POVEZANE S PREHRANO S KATERIMI ŠOLA VZPODBUJA ZDRAVO PREHRANJEVANJE IN KULTURO PREHRANJEVANJA

- privzganjanje kulture prehranjevanja v času malic in kosil (razredniki, učitelji PB, dežurni učitelji, dežurni učenci), ekskurzij,
- izvajanje aktivnosti ŠSS, za spodbujanje večjega uživanja sezonskega, lokalno pridelanega sadja in zelenjave,
- obeležitev svetovnega dne šolskega mleka (četrti sreda v septembru),
- obeležitev svetovnega dne hrane (16. 10. 2014) v okviru razrednih ur,
- pripravljanje tradicionalnega slovenskega zajtrka tretji petek (21. 11.) v novembru, s katerim želimo obeležiti dan slovenske hrane in poudariti pomen uživanja lokalno pridelane hrane,
- osveščanje učencev pri RAZ (npr. o škodljivih učinkih uživanja sladkih in energijskih pijač),
- dejavnosti za osveščanje učencev in staršev o pomenu zdrave prehrane v okviru dneva odprtih vrat šole – trajnostni razvoj,
- prehranske vsebine pri predmetih (GOS, SPH, NPH),
- interesne dejavnosti (sladkorna bolezen)

OSTANKI HRANE ŠOLSKE KUHINJE

v šolskem letu 2011-12 2012-13 2013-14 skupno



VPRAŠANJA, POBUDE



Zapisała: OŠP Renata Bajzek