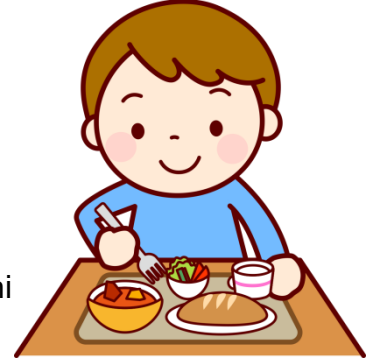


## ŠOLSKA PREHRANA



Slovenija je ena izmed redkih držav v svetu, ki namenja šolski prehrani posebno skrb, hkrati ima organizirano šolsko prehrano na način, da je dolžna zagotoviti vsaj en obrok, to je malico, v času pouka za vse učence oz. dijake. Kot dodatno ponudbo lahko šola organizira tudi zajtrk, kosilo in popoldansko malico. V okviru svojih zmožnosti vzgojno-izobraževalni zavodi zagotavljajo tudi dietne obroke. Prehrano v šoli ureja [Zakon o šolski prehrani](#) v povezavi z [Zakonom o uveljavljanju pravic iz javnih sredstev](#). Pri načrtovanju jedilnikov je potrebno upoštevati [Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih iz 2005](#), [Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah iz leta 2008](#) ter [Priročnik z merili kakovosti za živila](#)

v vzgojno-izobraževalnih ustanovah iz leta 2008, ki jih je sprejel Strokovni svet RS za splošno izobraževanje leta 2010. Smernice predvidevajo vzgojno-izobraževalni in zdravstveni vidik šolske prehrane, ki vključuje organizacijski vidik šolske prehrane, režim prehranjevanja in vzgojno-izobraževalne aktivnosti, ki otroke spodbujajo k zdravim prehranjevalnim navadam in h kulturi prehranjevanja.



Šolsko prehrano organizira šola tako, da izvede nabavo živil, pripravo, razdeljevanje obrokov, vodi potrebne evidence, izvaja vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane s prehrano in drugo. Šola lahko nabavo, pripravo ter razdeljevanje obrokov s pogodbo prenese na drug vzgojno-izobraževalni zavod. Izjemoma lahko šola nabavo, pripravo in razdeljevanje obrokov s pogodbo prenese na zunanjega izvajalca. Pred uvedbo postopka za izbiro zunanjega izvajalca mora šola pridobiti soglasje sveta šole.

Na naši šoli učencem nudimo [zajtrk](#), [dopoldansko malico](#), [sadno malico](#) in [kosilo](#). Imamo **razdelilno kuhinjo**, kar pomeni, da **zajtrk, dopoldansko malico in sadno malico pripravljamo sami**, [kosila](#) pa za nas skuha in pripravi kuharsko osebje na [OŠ Kamnica](#). V okviru svojih zmožnosti nudimo tudi [dietno prehrano](#). **Dietno prehrano** starši lahko uveljavljajo na podlagi **ustreznega zdravniškega potrdila**. Ker smo šola, ki spodbuja vključevanje učencev drugih narodnosti, upoštevamo tudi verski vidik prehrane in omogočamo učencev hrano [brez svinjskega mesa](#). Zaželeno je, da vsak učenec prejme v šoli vsaj en obrok dnevno. Učenci imajo lahko malico in kosilo subvencionirano. Vsako leto [v skladu z Zakonom o šolski prehrani](#) starši oziroma skrbniki [v mesecu juniju izpolnijo obrazec \*\*Prijava učenca na šolsko prehrano\*\*](#), kjer označijo vrste obrokov, ki jih bo njihov otrok imel med šolskim letom ter datum začetka prijave.

Pred novim šolskim letom staršem ni potrebno oddajati vlog za uveljavljanje subvencije. Poskrbeti morate, da boste imeli urejeno odločbo o otroškem dodatku, saj šole upoštevajo uvrstitev v dohodkovni razred v odločbi o otroškem dodatku:

- do 36% dohodka na družinskega člana v celoti krije stroške malice in kosila MIZŠ.

## ODJAVA ŠOLSKE PREHRANE

Tudi [subvencionirano šolsko prehrano](#) je potrebno **redno objavljati**, če otroka ni v šoli. V primeru **bolezni ali druge odsotnosti učenca** morajo starši ali skrbniki [odjaviti prehrano za določen čas](#) oziroma za čas odsotnosti učenca.

Prehrano odjavite **po telefonu ali preko elektronske pošte do 10.00 ure ali v tajništvo ali pa razredniku**, po telefonu **02 421 32 50** ali na elektronsko pošto **osjp.tajnistvo@guest.arnes.si** oziroma po telefonu razredničarki oz. razredniku ali na elektronsko pošto razredničarke oz. razredniku.

9. člen Zakona o šolski prehrani določa, da **v kolikor ne odjavite posameznega obroka, plačate polno ceno**, tudi če [imate šolsko prehrano subvencionirano](#). Učencu, ki je odsoten od pouka zaradi udeležbe oz. sodelovanja v dejavnostih, ki jih organizira šola, odjavi šolsko prehrano razrednik ali strokovni delavec, ki je zadolžen za izvedbo dejavnosti.

Pri načrtovanju prehrane, sestavljanju jedilnikov se držimo [smernic zdravega prehranjevanja](#). Trudimo se, da načrtujemo prehrano, tako da so obroki sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil (ogljikovi hidrati, beljakovine, sadje, zelenjava, maščobe, voda). Priporočene kombinacije živil v obrokih dajejo prednost sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikovih hidratnim živilom (polnovrednim žitom in žitnim izdelkom), kakovostnim beljakovinskim živilom (mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobami, ribam, pustim vrstam mesa ter stročnicam) ter kakovostnim maščobam (oljivnemu, repičnemu olju). V vsak obrok se priporoča, da se vključi (sveže) sadje in/ali zelenjava, ki pomembno prispevata k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja.



Trudimo se da otrokom ponujamo [sezonsko sadje in zelenjavo](#). Če je možno vključujemo sadje, zelenjavo **lokalnih pridelovalcev**, [slov. izvora ter vsaj integrirane pridelave](#), če je možno tudi [ekološke pridelave](#). V okviru [dodatnega sadnega obroka](#), ki ga imajo otroci vsak dan v obliki jabolk, ponujamo tudi drugo sezonsko sadje (slive, hruške, kaki, mandarine, jabolčne krljice, jagode, breskve, marelice, češnje, grozdje,...), ki ga ponudimo o okviru **šolske sheme**.

Jabolka imamo od lokalnega pridelovalca integrirane pridelave. Mleko ponujamo od domačega pridelovalca, prav tako občasno ponudimo domač jogurt, ekološki kefir, domačo skuto oz. domače namaze. Med in marmelado ponujamo ekološko in od domačih lokalnih dobaviteljev. Glede mesa dajemo prednost pustim vrstam mesa, še posebej piščančjemu in puranjemu meso, 1x tedensko pa imamo tudi goveje oz. telečje in svinjsko meso. Vsaj 2x mesečno ponudimo ribe, 2x pa ribe v obliki namaza. Zadnje čase tudi poskušamo uvajati 1x tedenski brezmesni obrok kosila, običajno so to enolončnice ali pa zelenjavne polivke. Živila iz skupine odsvetovanih živil niso prepovedana, se pa svetuje, da se pojavljajo bolj poredko, v časovnih presledkih. Tudi tukaj skušamo najti neko ravnovesje. Preko celotnega dne imajo otroci

zagotovljen [stalen dostop do pitne vode](#). Pri zajtrku in malici dobijo otroci malo sladkan čaj ter v poletnih mesecih tudi razredčene 100% sadne sokove (predvsem jabolčni sok in bezgov sok, občasno pomarančni in sok črnega ribeza).

[Kosila](#) za nas pripravljajo na [OŠ Kamnica](#), kjer se prav tako trudijo, da pripravljajo jedi iz svežih surovin s čim manj polpripravljenih jedi. Pri pripravi uporabljajo veliko zelenjave. Veliko surovin skušamo pridobiti od lokalnih dobaviteljev (krompir, zelene solate, fižol, zelje, kislo zelje, kislata repa, ajdova kaša, pirin zdrob, pšenični zdrob, koruzni zdrob, korenje, grah, bučke, ...).



Pri izbiri dobaviteljev se vsake 4 leta naredijo javni razpisi za prehrano in se v skladu z razpisnimi pogoji (poleg cene tudi sheme kakovosti, certifikati kakovosti) izbirajo dobavitelji, ki se prijavijo na razpis. Hkrati pa določene skupine živil (jabolka, med, domače mleko, mlečni izdelki, dietna živila, bio kaše,..) lahko izločimo iz razpisa in jih naročamo od lokalnih dobaviteljev, preko naročilnic in letnih pogodb ter si tako zagotovimo določen deleže domačim in lokalnim živil. Le ti se zelo redko prijavljajo na javne razpise in tako je zelo majhna izbira lokalnih ponudnikov.

Pri načrtovanju prehrane skušamo tudi upoštevati želje otrok in mladostnikov, ko občasno vključimo živila, ki jih imajo radi.

Vsekakor se trudimo, da bi našli zlato uravnalko med priporočili, med tem kar je zdravo in priporočeno ter med tem kar zmorem, kar nam dopuščajo kapacitete in finančne zmožnosti ter ne nazadnje tudi želje in zahteve otrok in staršev.

Še naprej se bomo trudili in skrbeli, da bo prehrana naših otrok uravnotežena, sledila priporočilom, pestra in okusna.



Prav je tudi, da se tako starši kot otroci zavedajo, da se moramo za zdrave prehranjevalne navade truditi vsi. Se naučiti jesti živila in hrano, ki nam niso vedno najbolj dobra ali jih nismo navajeni jesti od doma. Vodilo naj nam bodo sezonska živila, jedi, ki so značilne za posamezno obdobje (jesen, zima, pomlad, poletje), čim več lokalno pridelanih živil, čim manj predelane in procesirane hrane, hitre prehrane, čim več kuhajmo in pripravljajmo hrano sami iz osnovnih živil. Od tekočin pa posegajmo po

vodi, nesladkanih čajih in navadnih mineralnih vodah. Vso ostalo pijačo, kjer je dodano veliko sladkorjev, različnih arom, barvil in sladil pa se raje izogibajmo. Bodimo odprti za nova spoznanja in znanja na področju prehranjevanja, izobražujmo

se in sledimo zdravim priporočilom. Temu pa še dodajmo skrb za gibanje ter rekreacijo ter duševno umiranje od stresnih dejavnikov vsakdana.

Tukaj je tudi nekaj spletnih povezav do vsebin povezanih z zdravo prehrano:

[www.nijz.si](http://www.nijz.si)  
[www.imuno.si](http://www.imuno.si)  
[www.veskajjes.si](http://www.veskajjes.si)  
[www.prehrana.si](http://www.prehrana.si)  
[www.dobertekslovenija.si](http://www.dobertekslovenija.si)

Viri:

1. <https://www.gov.si teme/solska-prehrana/>
2. Zakon o šolski prehrani.Ur.l.RS.št.43/2010:6117.
3. [HTTP://SOLSKILONEC.SI/?PAGE\\_ID=878](http://SOLSKILONEC.SI/?PAGE_ID=878)
4. Vir slike: <https://www.google.si/>

Pripravila:  
Organizatorica šol. prehrane  
Hani-Janja Plaustainer