

godbe ..., bančni in zavarovalniški posli ...);

- socialna in okoljska vprašanja v Sloveniji in v svetu.

Ob obravnavanih vsebinah bi se hočeš nočeš porajala tudi številna moralna vprašanja (tako s teoretskega kot s praktičnega vidika), vsekakor pa se s profesionalnega stališča ne bi mogli izogniti vplivom politike, sindikatov, različnih zbornic (Gospodarska zbornica Slovenije, Obrtno-podjetniška zbornica Slovenije ...), civilnih gibanj ter medijev na dogajanje v družbi.

Seveda predlagan obseg vsebin ne omogoča poglobljene obravnave.

Posledice uvedbe novega predmeta

Uvedba novega predmeta v 9. razredu osnovne šole ter v srednji šoli bi učencem in dijakom omogočila boljši vpogled v družbeno ekonomsko dogajanje, pravne vsebine, ozavestila bi pomen podjetništva ter dodatno osvetlila socialna, okoljska in moralna vprašanja vsake družbe. Tako bi se lahko počasi osvetlila vprašanja oziroma vsebine, s katerimi se dnevno srečujemo, pa o njih učenci in dijaki v šolah glede na predpisane vsebine slišijo premalo.

Zavedajoč se problema, da ni mogoče preprosto kar čez noč zamenjati obstoječe vsebine s predlaganimi oziroma dodatno obremeniti učence in dijake z novim modulom (predmetom), bi bilo vseeno možno uvesti takšne vsebine v odprti kurikulum (velja za srednješolske programe) oziroma v izbirne predmete v 9. razred osnovne šole.

Dobrodošlo bi bilo tudi sistemsko ukrepanje na ravni *Ministrstva za izobraževanje, znanost, kulturo in šport*, saj menim, da to vprašanje presega zgolj dobro voljo ravnateljev in ravnateljic osnovnih in srednjih šol. Svet okoli nas se je namreč v zadnjih dvajsetih letih tako spremenil, da bi bilo dobro učence in dijake opremiti vsaj z osnovnim znanjem oziroma razumevanjem predlaganih vsebin. ■

Podoben članek istega avtorja je bil objavljen tudi 4. julija 2012 v dnevniku Finance.

O šolski prehrani

✍ Mojca Bukovnik

V osnovnih šolah in v vrtcih se zelo trudimo z uvajanjem zdravih živil na jedilnike, s ponudbo eko- in bio živil, s čim bolj zdravo pripravo jedi, z ozaveščanjem učencev in učenk o pomenu zdrave prehrane. Pa vendar naša prizadevanja marsikdaj ne obrodijo pričakovanih sadov, vsaj v kratkem času ne.

Tudi če nam ob obstoječi zakonodaji, premajhni ponudbi živil višjega kakovostnega razreda, fiksni ceni šolske malice, vezanosti na dobavitelje, izbrane v procesu javnega razpisa ... uspe zagotoviti res zdrav, hranilno in energijsko uravnotežen obrok, pogosto naletimo na težave druge narave:

- Vsesplošna izbirčnost otrok.
- 'Zasvojenost' z ojačevalci okusa, soljo in sladili.
- Zavračanje zdravih živil s strani učencev in učenk (polnozrnatih jedi in živila, zelenjavne jedi, uživanje presne zelenjave, uživanje rib ...).
- Zavračanje eko- in bio živil, ki nimajo popolnega merkatorskega videza.
- Zavračanje novih, starih in manj znanih živil in jedi.
- Prepričanje in predsodki nekaterih staršev.
- Nepripravljenost nekaterih kuharjev, da pripravljajo jedi, za katere že vnaprej vedo, da jih otroci ne marajo.
- Nezaupanje staršev in otrok.

Pri oblikovanju jedilnikov in zdravih prehranskih navad otrok je poleg cene in hranilne ter energijske sestave živil nujno potrebno poznati in upo-

štovati obstoječe prehranske navade otrok in njihovih staršev, kulturo okolja in časa, v katerem živimo, ter ne nazadnje psihološki pomen, ki ga ima hrana za posameznika. V nasprotnem primeru nam tudi sicer brezhibno računalniško sestavljeni jedilniki 'padejo v vodo'. Za vsako spremembo pa je treba veliko motivacije in veliko časa ali, 'Bog ne daj', veliko lakote.

Kljub recesiji in 'težkim časom' večina predšolskih in osnovnošolskih otrok v Sloveniji, ki so vključeni v vrtec ali osnovno šolo, ni resnično lačnih, vsaj ne v šoli oz. vrtcu in ne po krivdi družbe. Za prehrano na tej ravni je zelo dobro poskrbljeno, celo bolje kot kadar koli do sedaj in kot redko kje po svetu. Hrane imajo raje več kot pre malo, zato lahko celo izbirajo. Izbirajo/izbiramo pa hrano predvsem na podlagi zaznav naših čutil (vid, vonj, otip) ter poznavanja in čustev do hrane. Če otroci niso resnično lačni, praviloma (vedno obstajajo izjeme) ne poskusijo hrane, ker:

- je ne poznajo;
- vsebuje nepoznano živilo ali živilo, ki ga ne marajo;
- imajo s podobno hrano slabe izkušnje;
- je na videz čudna ali celo 'grda';
- ima neobičajen ali neprijeten vonj;
- uživanje take hrane ni moderno;
- je prijatelj ali 'vodja' razreda rekel, da je zanič;
- ne marajo osebe, ki jim je s to hrano postregla;
- nezaupanje;
- osebno prepričanje;
- kljubovanje ipd.

Če želimo, da bodo pripravljene obroki varovanci tudi zaužili (in to je osnovni namen našega dela), moramo hrano pripraviti tako, da bo zanje mamljiva in da bomo tako z njimi kot njihovimi starši (!) vzpostavili odnos

zaupanja. Slednje velja tako za kuharje kot za pedagoški in ostali kader. Če tega zaupanja ni, kažejo starši in otroci do prehrane negativen odnos in iščejo 'dlako v jajcu'. To niso kaki 'zateženi' starši, ampak starši, ki resnično ljubijo (celo preveč) svoje otroke, ki jim želijo vse najboljše in še malo več, a imajo slabo vest, ker jim tega (npr. kosila) ne morejo zagotoviti sami. Poleg brezhibne strokovnosti taki starši potrebujejo predvsem razumevanje in občutek, da nam je za njihovega otroka resnično mar in da se bomo zanj potrudili po najboljših močeh, pri čemer pa ne smemo popuščati 'muham' in odstopati od zahtev zdravega prehranjevanja. Tudi otroci pogosto bolj kot samo hrano potrebujejo občutek, da so sprejeti in ljubljani. Hrana se nehote že od samega rojstva (da ne rečem spočetja) dalje povezuje z materinstvom in ljubeznijo. S trendom dojenja (kar je za razvoj otroka zelo pozitivno) in podaljševanjem dojenja celo preko enega leta se ta povezava še okrepi in v podzavesti posameznika ostane tudi še z vstopom v vrtec ali šolo, pravzaprav kar vse življenje. Učinek te povezave je najbolj viden pri vstopu otrok v vrtec, saj se zavračanje hrane zmanjšuje vzporedno z navezovanjem na vzgojiteljico. Če postane ta odnos zelo 'materinski', lahko otroci ob še nekaterih drugih dejavnikih v vrtcu uživajo celo hrano, ki je doma ne marajo. To velja tudi še za nižje razrede osnovne šole. Pod 'materinski' odnos tu ne pojmem permisivnega popuščanja vsakršnim otroškimi 'muham', ampak dosledno ljubečo vzgojo. To vključuje tudi prijazen način strežbe in pozitivno motivacijo otroka, da neko jed okusi.

“ *Preden otrok jed okusi, je zanj zelo pomemben prvi vtis o hrani, to je videz in vonj.* ”

Preden otrok jed okusi, je zanj zelo pomemben prvi vtis o hrani, to je videz in vonj. Na podlagi zbranih podatkov ponujeno jed opredeli kot užитno, pogojno užitno ali kot neužitno. To ni stvar 'izbirčnosti', ampak samoohranitvenega nagona človeka. Le-tega premaga samo izredno huda

lakota, ko bi človek pojedel karkoli, samo da zadosti potrebi po hrani. Na tem delujejo vsi tržni prijemi proizvajalcev in prodajalcev sladkarij in tudi drugi:

- **prepoznavnost** – pogosto oglaševanje, povezovanje jedi oz. živila z otrokom poznanimi in oboževanimi junaki;
- **videz** – barvitost, popularne oblike (risani junaki ...), lepa embalaža ipd.;
- **vonj** – dodajanje priljubljenih arom;
- **obvezen dodatek za mamice:** podatki o **koristnosti** za otroka (vsebuje kalcij, ki je zdrav za kosti, dodani vitamini, brez umetnih barvil, 'najboljše za otroka' ...) in **zavajajoče ime**; npr. sadna rezina, sadni bomboni ... (dejanski delež sadja je zelo majhen).

V šolskih kuhinjah z zdravo prehrano, ki jo, mimogrede, redko oglašujejo po televiziji, pa še to povsem drugi ciljni publiki, težko konkuriramo TV oglasom za sladkarije. Lahko pa na drug način uporabimo te iste prijeme. Nekaj idej:

- Barvna usklajenost jedi na krožniku.
- Jedi na krožnik razporedimo na otrokom zanimiv, lep način.
- Zanimiva domišljajska imena jedi; mavrični posip, huba-buba rižota, juha ata smrka, čokoladni žganci, garfild lazanja, ...
- Potrudimo se, da je nova jed podobna kaki drugi jedi, ki jo imajo otroci radi npr; mlečna prosena kaša in mlečni zdrob, ocvrt file osliča in dunajski zrezek ...
- Povezujemo živila, ki jih otroci obožujejo z živili, ki jim niso ravno pri srcu; čokoladni namaz ali pašteta in polnozrnat kruh, čokoladni kosmiči in mleko, gobova juha s kroglicami, pica iz polnozrnat moke.
- V majhnih količinah dodajajmo užitne 'lepotne dodatke', da povečamo privlačnost jedi; npr. čokoladne mrvice, sladkorni posip mozaik, čokolada v prahu, stepena sladka smetana, jušne kroglice, ipd., ki jih, ko se otroci enkrat navadijo okusa osnovne jedi, lahko počasi ukinjamo.
- Novo jed otrokom na zanimiv način predstavimo in prijazno zahtevamo,

da jo poskusijo. Vsi okusi, razen sladkega, so privzgojeni. Da nam jed postane všeč, jo moramo okusiti tudi do 10-krat. Da pa se odvadimo 'zasvojenosti' z ojačevalci okusov, je potrebno še več časa in energije. Žal nas pogosto 'odvadijo' šele resna obolenja ali alergije.

- Otroci naj jed uživajo v miru. Pri sebi naj nimajo igrač, ki bi jih odvrčale od kosila, razen zelo majhnih otrok, ki si s svojo 'ninico' lahko 'delijo' kosilo.
- Otroci naj tik pred kosilom ne pijejo večjih količin napitkov, zlasti ne sladkih, ker jim uničijo apetit, čez eno uro pa so zopet lačni.
- Dobro je, da se vsaj mlajši osnovnošolski otroci pred kosilom malo razgibajo, po možnosti na svežem zraku. Pri kosilu so potem manj nemirni in imajo boljši apetit. V vročih dneh naj se pred obrokom ohladijo, da začutijo tudi lakoto, ne le žejo.
- O aktivnostih poročajmo staršem, da si pridobimo njihovo zaupanje.
- Ne pretiravajmo, ne pričakujmo preveč in vztrajajmo. Gre za dolgoročne projekte, ki zahtevajo tudi svojo ceno. Večja količina odpadkov na začetku uvajanja nove jedi, pritožbe z vseh strani, ipd.
- Bodimo ustvarjalni, ljubeči in vztrajni.

Tudi z vsemi naštetimi ukrepi in še kakšnim dodatnim pa bodo vedno ostajali otroci, ki jih ne bomo prepričali, da bi uživali zdravo, uravnoteženo prehrano. Tudi te je potrebno spoštovati in imeti rad.

Vsem organizatoricam in organizatorjem šolske in vrtčevske prehrane, kuharicam in kuharjem, vzgojiteljicam in vzgojiteljem, učiteljicam in učiteljem, pa tudi vsem mamicam in očetom ter drugim, ki se trudijo z vzgojo zdravih prehranskih navad sebe in otrok, želim obilo uspeha, potrpljenja in dobre volje. Ker je kovačeva kobila vedno bosa, še zadnja misel. Doma nas je sedem. Kar koli skuham, vsaj eden ne je. Tudi najbolj popularne jedi ne bo jedlo vsaj nekaj od skoraj 1000 otrok in odraslih, za katere pišem jedilnike na delovnem mestu. ■