

# Prehrana v osnovnih šolah



Urška Filač, profesorica biologije in gospodinjstva, Osnovna šola Koper

*Vsakodnevno slišimo različne teme, ki so tako ali drugače povezane s šolsko prehrano. Največkrat nas mediji opozarjajo, da hrana v šolah ni zdrava, da jemo »poljsko« meso, da se bo svinjsko meso podražilo zaradi prašičje kuge, da je na šolah slaba kvaliteta hrane, in še bi lahko naštevala. Nikoli pa nisem zasledila, morebiti sem kdaj zamudila ali samo preslišala kakšno oddajo, kako izbirčna je današnja mladina in čemu je tako.*

*V članku bi rada predstavila prehrano na osnovni šoli, izbirčnost današnjih učencev, stopnjo zadovoljstva učencev s šolsko malico in kosilom s pomočjo anketnih vprašalnikov ter nenazadnje svoje delo, ki ga z veseljem opravljam.*



## PRIPOROČILA PRI NAČRTOVANJU JEDILNIKOV

Zaposlena sem na Osnovni šoli Koper kot organizator šolske prehrane in tudi kot učiteljica gospodinjstva. Pred tem sem bila zaposlena še na drugih šolah v različnih regijah po Sloveniji. Glede na to, da nisem takoj dobila zaposlitve, sem imela možnost, da sem spoznala delo organizatorja šolske prehrane, ki se od šole do šole zelo razlikuje. Zelo zanimivo, da gre za isto delo, iste naloge, ki so natančno opredeljene v pogodbi o zaposlitvi, a hkrati tako različne. Ugotovila sem, da z menjavo delovnega mesta postaneš spet začetnik in traja kar nekaj časa, da ponovno usvojiš delo.

Na svoji poklicni poti sem imela možnost spremljati prehranske navade otrok na različnih šolah oz. ugotavljati izbirčnost današnjih učencev. Naj poudarim, da še vedno ostaja majhen odstotek tistih, ki jedo vse in jih ne smemo metati v isti koš. Prepričana sem, da se z omenjenimi težavami sreču-

jemo vsi, ki smo na delovnem mestu organizatorja šolske prehrane. Velikokrat se sprašujem, kako bi sploh lahko ustregla vsem učencem, učiteljem in nenazadnje tudi staršem. Odgovor je, da težko in nikoli! Moja glavna naloga je načrtovanje oz. pisanje jedilnikov. Jedilnike načrtujem tedensko, saj sem ugotovila, da mi takšen način najbolj ustreza. Hkrati pa je naša šola tako velika (966 učencev), da se dejavnosti iz dneva v dan spreminjajo, kar seveda vpliva na načrtovanje le-teh.

Pri organizaciji šolske prehrane moramo upoštevati smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih:

- priporočila glede energijskih in hranilnih vnosov, ki so prilagojene različni starostni skupini;
- želje otrok in mladostnikov, seveda do te mere, da je prehrana zdravstveno ustrezna in sestavljena po strokovnih smernicah.

Pri sestavi jedilnikov je potrebno upoštevati tudi:

- pestro sestavo jedilnikov, ki naj se ne ponovijo prej kakor v treh tednih,
- priporočila glede pogostnosti uživanja priporočenih živil,
- hranilno bogato hrano, ki vsebuje dovolj svežega sadja in zelenjave,
- zadostno količino tekočin ali napitkov,
- priporočila glede uživanja odsvetovanih, hranilno revnih živil,
- kakovost ponudbe,
- ustrezno organizacijo prehrane z vsemi obroki glede na čas oz. trajanje pouka ali varstva (Gabrijelčič Blenkuš 2005).

Upoštevanje strokovnih smernic pri načrtovanju jedilnikov nam omogoča, da skrbimo za zdravo rast in razvoj naših učencev ter skušamo izoblikovati kar se le da zdrave prehranske navade. Seveda pa na prehranske navade vplivajo še številni drugi dejavniki, kot so vera, zdravstveno stanje posameznika, družina, vrstniki, izobrazba, denar, čutila, okolje, mediji itd.

## KAJ DANES JEDO OTROCI?

Za zajtrk belo pekovsko pecivo, sladke industrijske kosmiče, za kosilo sladkorje v testeninah, škrobnih prilogah in sladica, za večerjo sladke instant kaše, vmes še sladke in slane prigrizke. To je tipičen jedilnik sodobnega otroka (Vozel 2016). Da ne pozabimo še na bonbone, lizike, čokolade, ki jih otroci dobijo bodisi od staršev, sorodnikov, vrstnikov ali na rojstnodnevnem praznovanju. In kje je sadje in zelenjava? Zaradi rednega konzumiranja industrijske prehrane se otroku okus bistveno spremeni. Obilica moderne sladke hrane je vzrok, da se mu sadje preprosto ne zdi več dovolj sladko in ga odklanja. Posledica je vidna tudi na šolah, saj opažamo, da se večina sadja oz. zelenjave od šolske malice vrne nazaj v šolsko kuhinjo. Nezdruge prehranske navade, zlasti neprimerna izbira živil in neredna prehrana, povzročijo slabše počutje in slabšo delovno storilnost, hkrati vplivajo na zmanjšano odpornost organizma in so dejavnik tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni v poznejšem življenjskem obdobju (Gabrijelčič Blenkuš 2005).

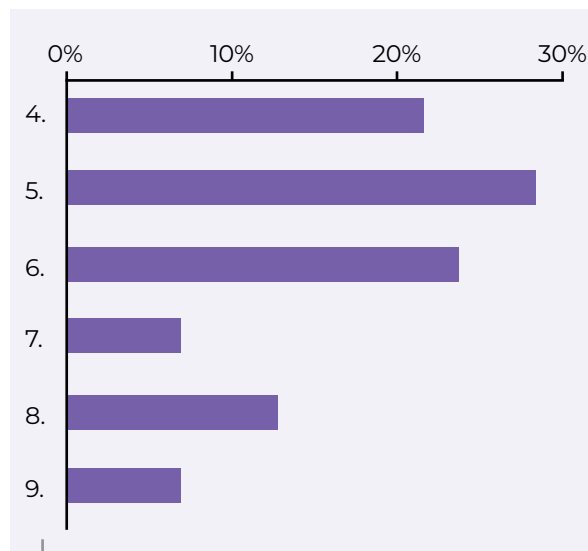
Glede na to, da je Slovenija majhna dežela, v njej najdemo precej pester nabor tradicionalnih jedi. Na primer, če smo na Primorskem poskusili s kakšno novo jedjo, ki ni tipična za to območje, je logično, da so jo učenci odklanjali in je bil odziv nanjo negativen oz. so jo negativno sprejeli. Tudi ko smo

ponudili stare slovenske jedi (npr. štruklje, zeljne krpice), smo ravno tako doživeli negativen odziv. Na splošno otroci nimajo navade poskusiti novih jedi, razen če jih pri tem kdo vzpodbuja. Hkrati pa je dokazano, da otrok sprejme novo jed šele po večjem številu poskusov, če vztrajamo.

## IN KAKŠNO JE REALNO STANJE NA ŠOLI?

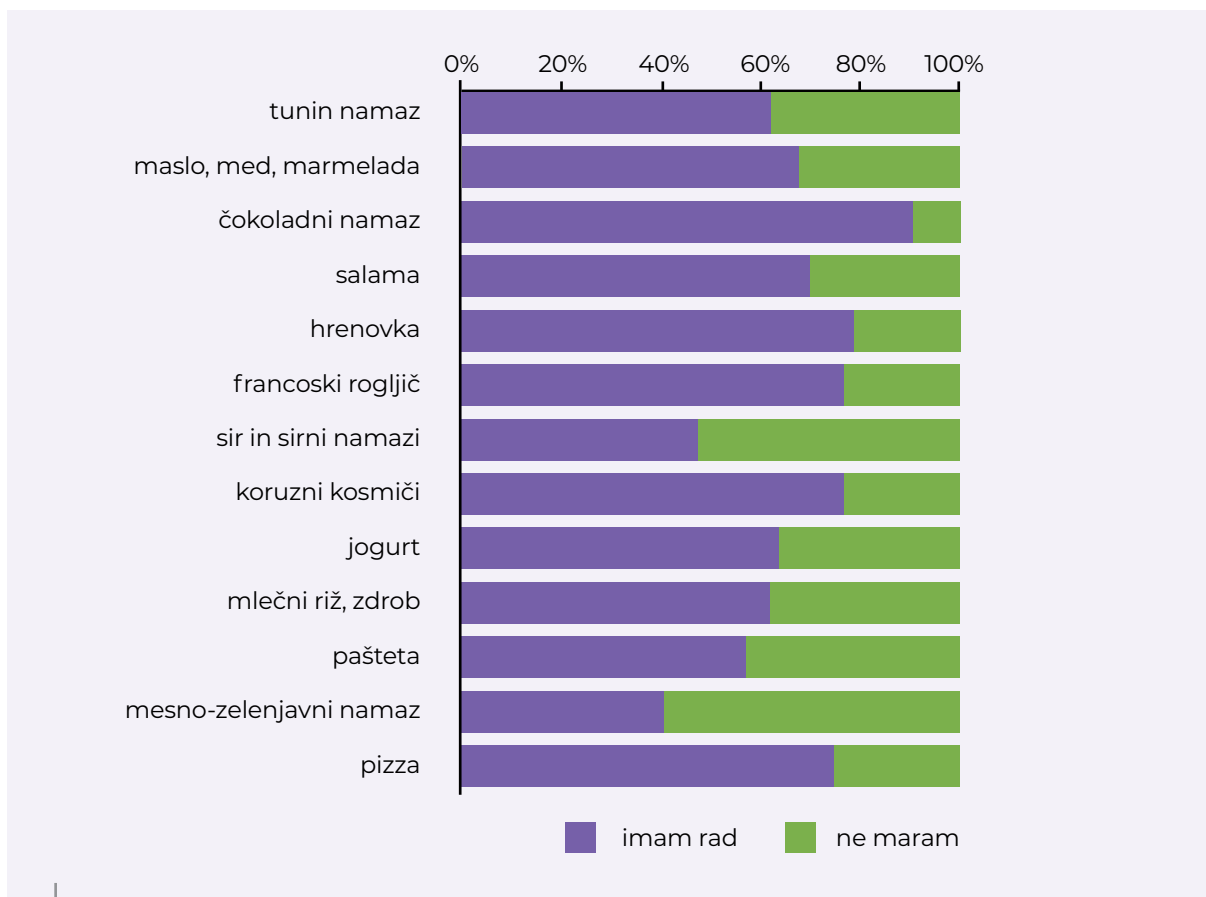
Šolsko prehrano v osnovnih in srednjih šolah ureja Zakon o šolski prehrani (Ur. L. RS, št. 43/2010). Zakon o šolski prehrani ureja organizacijo šolske prehrane za učence in dijake, subvencioniranje šolske prehrane ter nadzor nad izvajanjem tega zakona. Šolska prehrana obsega zajtrk, malico, kosilo in popoldansko malico. Večina otrok na naši šoli je prijavljenih na šolsko malico (97,3 %). V skladu z Zakonom o šolski prehrani vsako leto anketiramo učence in preverimo stopnjo zadovoljstva s šolsko prehrano. S tem dobimo vpogled o stanju prehrane na šoli, kar nam pomaga pri sestavljanju jedilnikov. Sčasoma zadovoljimo vse več učencev in drugih udeležencev v tem začaranem krogu.

Pri anketi, ki sem jo izvedla v mesecu novembru 2019, je sodelovalo 224 (49 %) fantov in 237 deklet (51 %). V spodnjem grafu je razvidno, da je anketo izpolnilo največ učencev iz 5. razreda (28 % učencev), sledijo učenci 6. razreda (24 %), 4. razreda (21 % učencev), 8. razreda (13 % učencev) in najmanj iz 7. in 9. razreda (7 % učencev).



**Odstotek anketiranih učencev**

Učence smo povprašali, katere malice so njihove najljubše. Učenci imajo za malico najraje čokoladni namaz (91 %), hot dog (79 %), koruzne kosmiče (78 %), francoski rogljič (77 %), pico (75 %), salamo (71 %), maslo in marmelado oz. med (68 %), jogurt (64 %), tunin namaz in mlečni zdrob (63 %). Nekoliko manj priljubljene malice so pašteta (57 %), sir in sirni namazi (48 %), mesno-zelenjavni namaz (41 %).



**Nabor različnih živil pri šolski malici**



Rezultati me niso presenetili, saj sem na vseh šolah dobila popolnoma identične. Vsa živila, ki niso zdrava, imajo učenci najraje ne glede na regijo bivanja. Viri navajajo, da je taka hrana energijsko gosta, saj vsebuje malo esencialnih hranil, kar je povezano s prekomernimi vnosi energije in posledično z debelostjo. Vzrok lahko pripišemo tudi prehitremu

praznjenju vsebine želodca glede na energijo in majhne nasitne vrednosti take hrane ob hkratni premajhni telesni dejavnosti. Energijsko gosta hrana se glede izpraznjene kcal na minuto hitreje prazni iz želodca in zato hitreje obremeni presnovo z dvigi glukoze, maščobnih kislin in drugih hranil v krvi (Gabrijelčič Blenkuš 2005).

## IN KOŠILO?

Na šolsko kosilo je prijavljenih približno 850 učencev. Ko smo učence povprašali, katerih novih jedi si želijo pri kosilu, so navedli: pomfrit, hamburger, čevapčiče, palačinke z Nutello, piščančje medaljone, pizzo in ocvrto meso. Učenci so izbrali živila, ki so v skupini energijsko gostih živil, z visoko vsebnostjo maščob in sladkorjev. In tukaj se mi znova poraja vprašanje. Ali so učenci tako hrano navajeni jesti od doma? Poznajo samo hitro pripravljeno kosilo? Ali gre zgolj za odraz moderne družbe, v kateri živimo, kjer starši nimajo več časa kuhati zaradi hitrega tempa življenja?

Pri anketiranju me je zanimalo tudi, katerih jedi učenci ne marajo. Največ učencev je odgovorilo, da pri kosilu ne poje zelenjavne juhe, testenin s tunino omako, rib, krompirja in različnih solat.

Za konec bi predstavila še primer tedenskega jedilnika iz Osnovne šole Koper. Kot sem navedla že na začetku, se trudim, da je prehrana uravnotežena in raznolika. V obroke redno vključujem sadje in zelenjavo, kakovostna ogljikohidratna živila, kakovostna beljakovinska živila ter kakovostne maščobe. Prednost dajem ekološki in integrirani pridelavi, saj se zavedam, da je zelo pomembna kvaliteta prehrane. Vsak drug teden učencem ponudimo ribe, ki so bogat vir omega 3 maščobnih kislin, kalcija

in vitamina D. Zelenjava, ki jo naročamo, mora biti integrirana ali iz ekološke predelave. Učenci imajo ves dan na razpolago vodo ali nesladkan čaj. Med vmesnimi obroki imajo možnost, da si pridejo iskati sadje v jedilnico. Poleg tega imajo še dodaten obrok sadja in zelenjave oz. mleka, saj smo vključeni v Shemo šolskega sadja in mleka. Človek bi rekel, vsega preveč. A kljub temu se dogaja, da eni prihajajo domov lačni. Vem, da spodnji jedilnik ne more biti všeč vsakemu posamezniku, tega se zavedam, vendar sem prepričana, da učitelji s svojo navzočnostjo bodisi pri malici ali pri kosilu s svojim pozitivnim komentarjem pripomorejo k temu, da učenec novo jed vsaj poizkusi. Sama se bom še vedno trudila in občasno poskusila s kakšno novo jedjo, saj sem prepričana, da se dolgotrajni trud obrestuje.

## LITERATURA:

- Komisija za pripravo strokovnih podlag vezanih na Zakon o šolski prehrani (2010): *Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih*. Ljubljana.
- Gabrijelčič Blenkuš, M. in drugi (2005): *Standardi zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, Štefanova 5.
- Hlastan Ribič, C. in drugi (2008): *Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje in Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Vozel, M. (2016): *Nezdrave prehranske navade otrok: So krivi starši? V: Medicina in ljudje*. Skupina prvinska hrana. Dostopno na: <https://www.prvinskahrana.si/clanki/nezdrave-prehranske-navade-otrok-so-krivi-starši/>, september 2016.

	MALICA	KOŠILO	MALICA OPB	LEGENDA:
PON	žemlja s semeni ( <b>G,S</b> ) mortadela ( <b>G</b> ) kisla kumarica manj sladek sok	goveja juha z ribano kašo ( <b>G, L, J</b> ) piščančji paprikaš polnozrnat kus kus ( <b>G</b> ) zelenja solata	topljen sirček ( <b>L</b> ) koruzna bombetka ( <b>G, S</b> )	<b>G: gluten</b> <b>L: laktoza</b> <b>J: jajca</b> <b>S: soja</b> <b>O: oreščki</b> <b>A: arašidi</b> <b>R2: ribe</b> <b>M: mehkužci</b> <b>R1: raki</b> <b>SS: sezamova semena</b> <b>Z: listna zelena</b> <b>VB: volčji bob</b> <b>GS: gorčično seme</b> <b>Ž: žveplov dioksid in sulfiti</b>
TOR SŠM	orehova štručka ( <b>G, L, O</b> ) <b>BIO</b> kaki	svinjski zrezek v naravni omaki koruzni kmečki svaljki ( <b>G, J</b> ) <b>BIO</b> vitaminska solata	temna kajzerica ( <b>G, S</b> ) jogurt s sadjem ( <b>L</b> )	
SRE	polnozrnata ovsena kaša z <b>BIO</b> mlekom in suhim sadjem ter čokoladnim posipom ( <b>G, L</b> )	<b>BIO</b> špinačna kremna juha ( <b>L</b> ) puranji zrezek na žaru, dušena zelenjava, pečen krompir <b>BIO</b> zeljna solata	sirni namaz ( <b>L</b> ) ajdov kruh ( <b>G</b> )	
ČET SŠZ	pirin kruh ( <b>G, S</b> ) <b>BIO</b> skutni namaz ( <b>L</b> ) manj sladek čaj	<b>BIO</b> ohrovtova mineštra z govejim mesom, korenčkovo pecivo ( <b>G, L, J, O</b> )	grisini ( <b>G, L, J</b> ) klementina	
PET	rženo pecivo ( <b>G</b> ) sadni jogurt ( <b>L</b> )	testenine z lososom in smetano ( <b>G, L, J, R2</b> ) kristalka s koruzo	<b>BIO</b> kakavovo mlečno pecivo ( <b>G, L</b> ) kivi	

ŠS: Bio mleko in korenje iz EU šolske sheme