



Šolska prehrana

OŠ Notranjski odred Cerknica

SESTANEK SVETA STARŠEV: ČETRTEK, 22. 9. 2016, OB 19.00;

SESTANEK SVETA ŠOLE : TOREK, 27. 9. 2016, OB 19.00

Veronika Švigelj, prof. bio. in gos., org. preh.

Okvirno število obrokov za SEPTEMBER 2016, lastna kuhinja Cerknica

LOKACIJA / DNEVNO ŠT. OBROKOV	Zajtrk I. triada JV	Malica	Kosilo
LASTNA KUHINJA CERKNICA	15	547	283
RAZDELILNA KUHINJA GRAHOVO	8	121	56
RAZDELILNA KUHINJA BEGUNJE	3	81	55
$\Sigma =$	26	749	394
Dnevno št. vseh obrokov	1169 (od tega 28 diet in 11 vegetarijanskih obrokov)		

Cenik obrokov

- **Zajtrk: 0,30 €**
- **Malica: 0,80 € (določi minister)**
- **Kosilo:**
 - od 1. do 4. razreda 1,69 €
 - od 5. do 9. razreda 2,11 €
- Subvencionirana šolska prehrana je odvisna od višine otroškega dodatka, obrnite se na [Center za socialno delo](#)

Novosti

- Vse jedilnike pregleda in potrdi Komisija za prehrano pred pričetkom novega šolskega leta. Člani Komisije za prehrano:
 - *Vladimira Ivančič (svetovalna služba),*
 - *Nuša Ponikvar (predmetna stopnja),*
 - *Sabina Šparemblek (razredna stopnja in POŠ Grahovo),*
 - *Tatjana Lekšan (predstavnica staršev),*
 - *Juna Jesenšek (predstavnica učencev) in*
 - *Veronika Švigelj (org. preh.).*
- Komisija se sestane vsaj dvakrat letno. Področje delovanja komisije in njena sestava sta opredeljeni v Pravilih šolske prehrane z dne 7. 10. 2014 (objava na spletni strani šole).
- Jedilniki so objavljeni vsak petek po 15.00 za naslednji teden v jedilnici in na [spletni strani šole](#) (pot: organizacija> šolska prehrana> jedilniki ...). Alergeni so navedeni v Knjigi alergenov, ki je dostopna ob delilnem pultu v jedilnici.

Novosti

- *DIETE: oddan izpolnjen obrazec za dietno prehrano, ki ga najdete na spletni strani šole . Dieta velja le, če je priloženo aktualno zdravniško potrdilo leččega zdravnika ali specialista (lahko tudi za celotno obdobje šolanja otroka). Velja kot je napisano v Zakonu o šolski prehrani. Za brezmesni obrok (VEGE) velja dieta brez zdr. potrdila, sem spadajo tudi diete iz verskih razlogov.*
- *Novi dobavitelji z JN šolske prehrane 2016-2018, pestrejši nabor eko živil in dietnih jedi/živil. Predlog: enotno oblikovanje celotnega JN za vse zavode v občini ali širše (Cerknica, Loška dolina, Bloke). Prednosti: manj birokracije, nižja nabavna cena, večji nabor živil/dobaviteljev > pestrejši jedilniki.*

Novosti

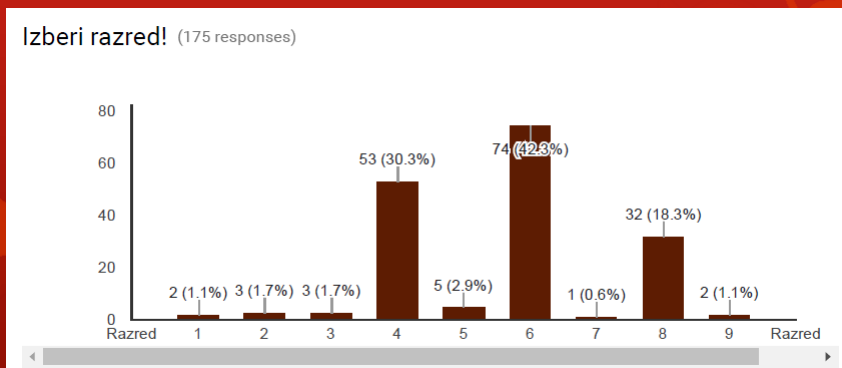
- Projekti: SŠSZ (promocija 1x mes.; delitev brezplačnega sadja in zelenjave tudi na podružnicah na stojnici), TSZ 18. 11. 2016 in TSZ kosilo 2x v sklopu interesne dejavnosti: tekmovanje Kuhna pa to, Eko šola: Odgovorno s hrano!
- Eko dan 1x mesečno, živila na jedilnikih pretežno eko in lokalna
- 16. okt. – svetovni dan hrane, zato bomo 17. oktobra 2016 povabili starše na kosilo, da se lahko sami prepričate o kvaliteti jedi. Prijava 5 delovnih dni prej v računovodstvu, obračun pri malici.
- Kartice za evidenco prevzema obrokov: zamudniki 0.20 EUR (predlog)
- Malica – čas za predmetno stopnjo OŠ Cerknica (urnik obrokov)

Časovnica delitve obrokov

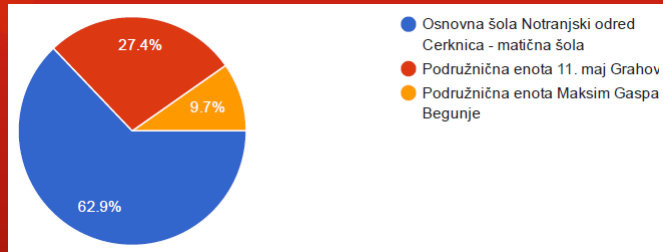
LOKACIJA / OBROK	Zajtrk I. triada JV	Malica	Promocija SŠSZ, 1x mes. brezplačna delitev sadja in zelenjave	Kosilo
CERKNICA	7.00	9.20 - 9.33; 6. in 8. raz. 9.33 - 9.45; 7. in 9. raz.	1. 1.-5. raz.: 7.45 - 9.10, atrij I. nad.; 2. 7., 9. raz.: 9.20 - 9.33; 6., 8. raz.: 3. 9.33 - 9.45, stojnica PS	11.45 - 13.00
GRAHOVO	7.00	9.30 - 9.45	od 10.00 ure dalje, 10 min/ raz.	11.45 - 12.30
BEGUNJE	7.00	9.20 - 9.45	od 10.00 ure dalje, 10 min/ raz.	11.45 - 12.30

Povzetek in rezultati ankete o šolski prehrani za š. l. 2015/2016

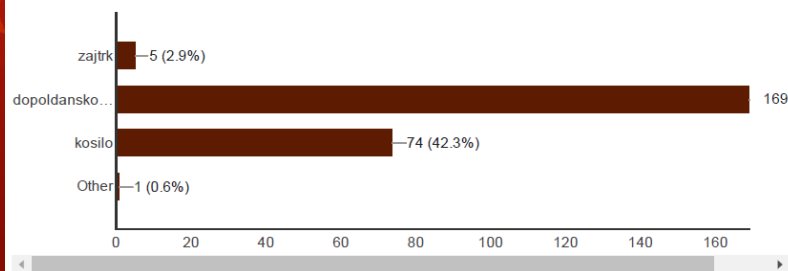
Vzorec anketirancev: 175 učencev



Povzetek ankete o šolski prehrani za š. l. 2015/2016

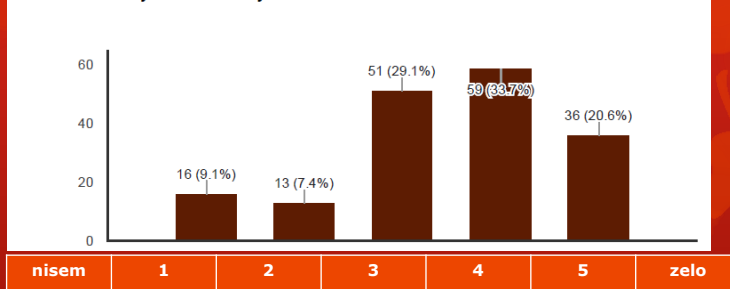


V šoli jem: (175 responses)

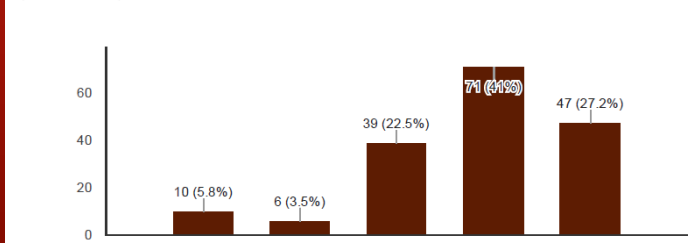


Povzetek ankete o šolski prehrani za š. l. 2015/2016

Ali si zadovoljen/zadovoljna s šol. malico? (175 responses)

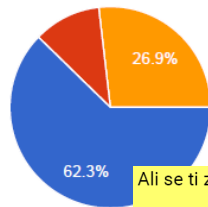


Se ti zdi, da šolska prehrana sledi načelom zdravega prehranjevanja? (173 responses)



Povzetek ankete o šolski prehrani za š. l. 2015/2016

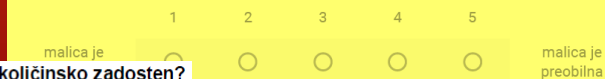
Ali je po tvojem mnenju v jedilnikih dovolj sadja in zelenjave?



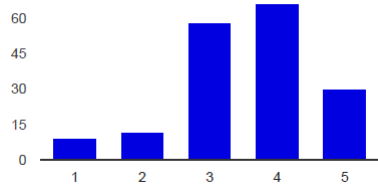
Da	109	62.3%
Ne	19	10.9%
Deloma	47	26.9%

Ali se ti zdi obrok dop. malice količinsko zadosten? *

Oceni!

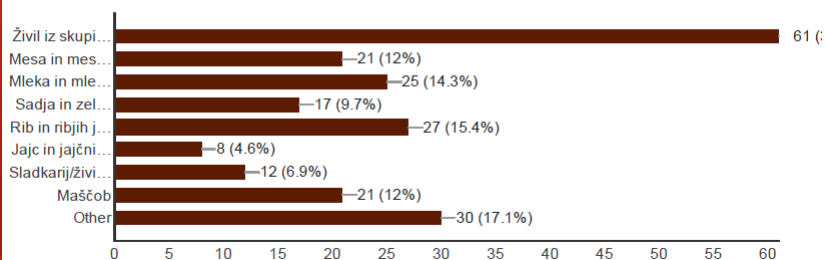


Ali se ti zdi obrok dop. malice količinsko zadosten?

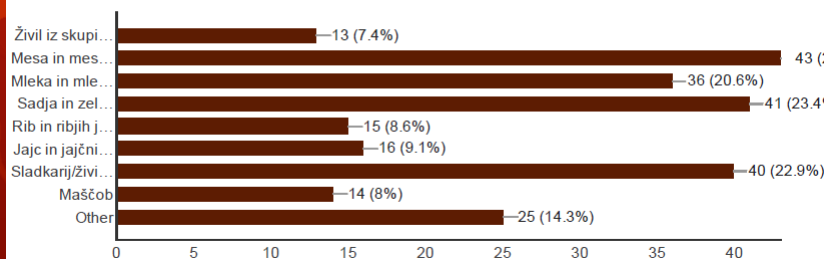


Povzetek ankete o šolski prehrani za š. l. 2015/2016

Česa je po tvojem mnenju pri dop. malicah preveč? (175 responses)

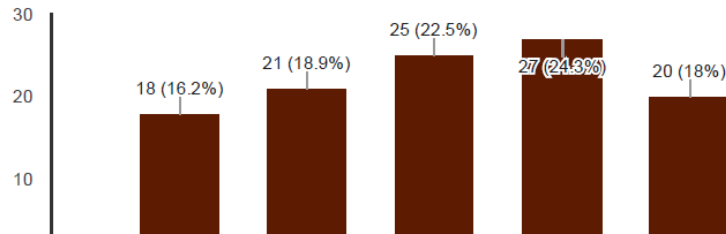


Česa je po tvojem mnenju pri dop. malicah premalo? (175 responses)

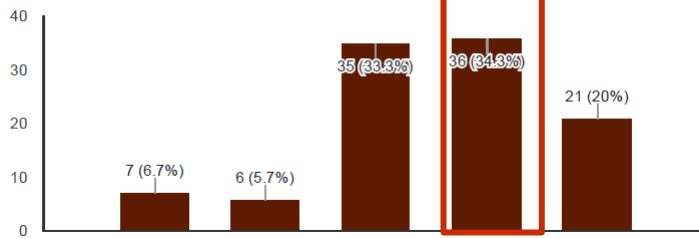


Povzetek ankete o šolski prehrani za š. l. 2015/2016

Ali si zadovoljen/zadovoljna s šol. kosilom? (111 responses)



Ali se ti zdi obrok šolskega kosila količinsko zadosten? (105 responses)



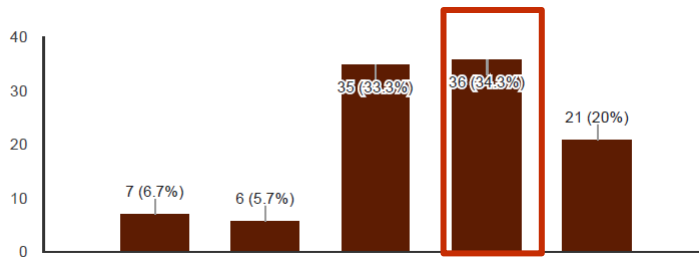
Povzetek ankete o šolski prehrani za š. l. 2015/2016

Ali se ti zdi obrok šolskega kosila količinsko zadosten?

Oceni!

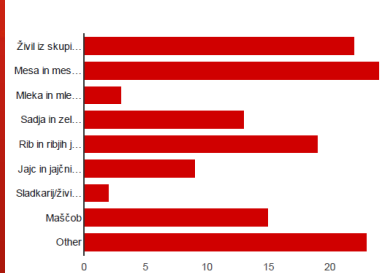


Ali se ti zdi obrok šolskega kosila količinsko zadosten? (105 responses)



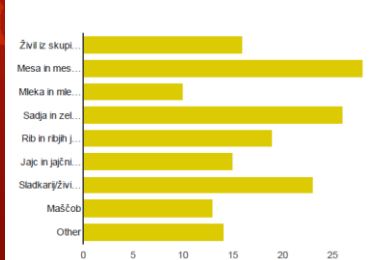
Povzetek ankete o šolski prehrani za š. l. 2015/2016

Česa je po tvojem mnenju pri kosilih preveč?



Živil iz skupine ogljikovih hidratov (kruh, testenine, žitarice, krompir itd.)	Število	Procent
Živil iz skupine ogljikovih hidratov (kruh, testenine, žitarice, krompir itd.)	22	21.4%
Mesa in mesnih izdelkov	24	23.3%
Mleka in mlečnih izdelkov	3	2.9%
Sadja in zelenjave	13	12.6%
Rib in ribjih jedi	19	18.4%
Jajc in jajčnih jedi	9	8.7%
Sladkarji/živil, ki vsebujejo sladkorje	2	1.9%
Maščob	15	14.6%
Other	23	22.3%

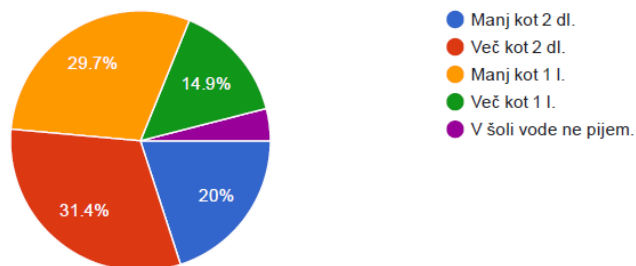
Česa je po tvojem mnenju pri kosilih premalo?



Živil iz skupine ogljikovih hidratov (kruh, testenine, žitarice, krompir itd.)	Število	Procent
Živil iz skupine ogljikovih hidratov (kruh, testenine, žitarice, krompir itd.)	16	16%
Mesa in mesnih izdelkov	28	28%
Mleka in mlečnih izdelkov	10	10%
Sadja in zelenjave	26	26%
Rib in ribjih jedi	19	19%
Jajc in jajčnih jedi	15	15%
Sladkarji/živil, ki vsebujejo sladkorje	23	23%
Maščob	13	13%
Other	14	14%

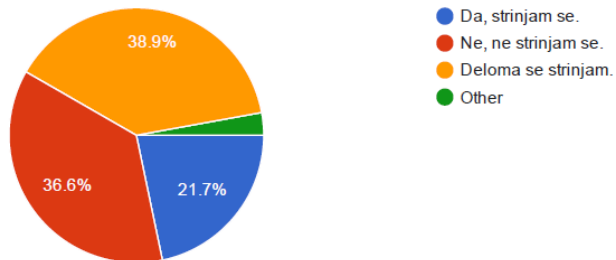
Povzetek ankete o šolski prehrani za š. l. 2015/2016

Koliko vode spiješ v času, ko si na šoli? (175 responses)



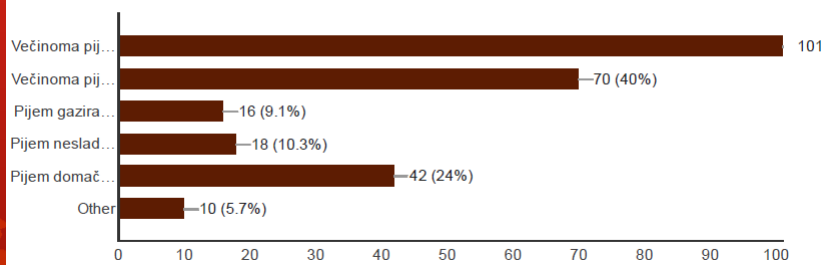
Povzetek ankete o šolski prehrani za š. l. 2015/2016

Se strinjaš s tem, da bi ob obrokih v šoli pili le vodo? (175 responses)



Povzetek ankete o šolski prehrani za š. l. 2015/2016

Katero vrsto pijače večinoma piješ doma? (175 responses)



Večinoma pijem vodo, ker ta najbolj odžeja.	101	57.7%
Večinoma pijem vodo, a tudi sokove, sladkane čaje in podobno.	70	40%
Pijem gazirane pijače (sladke pijače z mehurčki in goste sokove, nektarje ...).	16	9.1%
Pijem nesladkan čaj.	18	10.3%
Pijem domače oziroma ekološke sokove, čaje in podobno.	42	24%
Other	10	5.7%

Utrinki iz jedilnice



Opažamo pojav prehranske neofobije

Neofobija je izraz, ki označuje otroški odpor do poskušanja nove hrane z različnimi okusi. Starši mnogokrat naletijo na težave, ko ponudijo otroku novo živilo. Na žalost marsikdo zelo hitro obupa.

- Ko otroci zavračajo hrano, ki jo poznajo in jo navadno uživajo, govorimo o izbirčnosti.
- Sitnarjenje pri hranjenju pa nastane, ko gre za kombinacijo neofobije in izbirčnosti.
- Te težave se največkrat pojavljajo po šestem letu starosti in trajajo vse do adolescence oz. dokler se v odraščanju ne vzpostavijo stabilnejše preference glede okusov.
- Prevladuje okus udobja in varnosti – sladko!

10.2.2016

1. eksperiment: osnovni okusi, str. 65

raztopina/ okus	1	2	3	4	5
sladek					
slan					
kisel					
grenek					
umami (mesna kocka)					

Tip ostankov v jedilnici



13. 9. 2016: domači piščančji namaz

Tip ostankov v jedilnici



14. 9. 2016: domači namaz z maslom in medom

Tip ostankov v jedilnici



15. 9. 2016: hrenovke in bela štručka

Tip ostankov v jedilnici



20. 9. 2016: dieta in buhtlji s slivovim kompotom (2/3 odpadka)



Tip ostankov



Jabolčna čežana z bio piškotom in smetano



Vege jed



19. 9. 2016: testenine s paradižnikovo omako, kumarična solata, domača jabolčna čežana

Tip ostankov v jedilnici



Krompirjeva solata
21. 9. 2016



Pire krompir
iz žakljanih vrečk



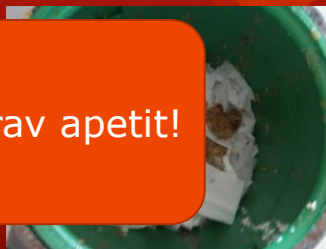
20.-21. 9. 2016: krompir in odpadki

Tip ostankov v jedilnici

Skoraj ničelni ostanki z današnjega ŠD: kruh, kuhan pršut, kisle kumare, limonada, nektarine



Šport spodbuja zdrav apetit!



22. 9. 2016: fižolova mineštra, skutni štruklji z drobtinami in cimetom, voda

Kaj lahko storite starši?

Otrokov okus se oblikuje v zgodnjem otroštvu in starši lahko pozitivno vplivajo nanj na več načinov:

- ustvarite lahko pozitivno okolje in pravila kulture prehranjevanja (bonton in poudarek na higieni rok);
- vztrajno in nenasilno ponujate otroku majhne količine novih jedi;
- dajete dober zgled pri uživanju sadja in zelenjave in odkrivanju novih okusov;
- vključujete otroke v pripravo in pridelavo hrane;
- skrbno in privlačno servirate hrano, v prijetnem okolju s prijetnim pogrinjkom,
- naj zaužitje obrokov postane obred za celo družino.



Hvala za pozornost in ne
pozabite, v šoli se učimo, ne le
jemo.

