

Samopostrežni kotiček in zdrava prehrana

Vesna Fujs

Mednarodna konferenca „Odgovorno ravnanje s hrano“

15. december 2016

Samopostrežni kotiček

- ▶ Zakon o šolski prehrani (2010) - šola je dolžna organizirati malico za vse dijake.
- ▶ Subvencionirana malica za vse dijake.
- ▶ V Srednji šoli Domžale, namenimo prostor, ki ji pravimo razdelilnica hrane.
- ▶ Veliko hrane je zavržene.
- ▶ Država subvencionira malico le za določene dijake.
- ▶ Število obrokov zavržene hrane se zmanjša, kljub temu jo je še vedno veliko.

Ponudnik dijaške malice:

► Pestra izbira; *topli meni*:

- poudarek na zmanjšani vsebnosti maščob,
- brezmesni meni,
- jedi z žlivo,
- jedi iz tradicionalne kuhinje.

hladen meni

sladek meni

meni, ki ne vsebuje živil povezanih s svinjino.

- Vsaka malica je označena z deklaracijo (ime dijaka, vrsta malice, alergeni, datum priprave...)
- Dijaki sami izbirajo malico prek spletne povezave

Malica ne sme predstavljati tveganja za zdravje dijakov, zato mora biti:

- ▶ varno živilo (predelano, pridelano in dano v promet v skladu z načeli higiene),
- ▶ pravilno označeno,
- ▶ sledljivo,
- ▶ predstavljeno na način, ki ne zavaja potrošnika oz. dijaka,
- ▶ pravilno embalirano (ščiti živilo pred vplivi okolja),
- ▶ embalaža je reciklirana iz PP plastike,
- ▶ certificirana za ponovno segrevanje.
- ▶ Hladna malica je v papirnatih vrečkah.

Samopostrežni kotiček:

- ▶ Malica, ki ostane, jo odložijo dijaki ali odgovorna oseba v samopostrežni kotiček
- ▶ Vzame jo lahko katerikoli drug dijak.
- ▶ Največkrat so to: jabolka, sendviči, jogurti, pijača, ... lokalnega izvora



Slika 1: dijaki izbirajo malico



Slika 2: Samopostrežni kotiček

Zdrava prehrana

- ▶ „Ljudje smo si med seboj različni in imamo različne prehranske potrebe, zato je težko najti enostaven odgovor kaj je to zdrava prehrana in kako naj se zdravo prehranjujemo“.
- ▶ na dan priporočljivo zaužiti vsaj **tri** obroke, najbolje **pet**.
- ▶ Za zdrav obstoj in razvoj je potrebno imeti pestro in različno hrano,
- ▶ Malo naj bi zaužili maščob in sladkorjev ter slaščic.

pomanjkanje katerega koli živila lahko povzroči razna obolenja, kot so:

- ▶ alergije,
- ▶ izsušena koža,
- ▶ srbeča koža,
- ▶ kronične bolezni (zvišan krvni tlak, zvišane krvne maščobe, zvišan krvni sladkor),
- ▶ prekomerna telesna teža,
- ▶ bolezni srca in ožilja,
- ▶ sladkorno bolezen,
- ▶ rak,
- ▶ motnje hranjenja in so lahko znak in vir težav v šoli.

Higiena:

- ▶ Dijake opozarjamo in hkrati ozaveščamo, da si vedno pred obrokom umijejo roke, saj s tem preprečimo širjenje povzročiteljev nalezljivih bolezni, okužb in zastrupitev s hrano.

Prihodnji koraki:

- ▶ Prihodnji koraki so ozavestiti dijake in zaposlene, da v čim večji meri uporabljajo ekološko pridelane pridelke, vpeljati v malico čim več sadja in zelenjave ter ostalih potrebnih snovi za zdrav organizem.

Viri in literatura

- ▶ <http://www.kroky.si/2016/>
- ▶ www.drustvo-doves.si/
- ▶ <https://www.bodieko.si/kaj-je-zdrava-prehrana>
- ▶ <https://www.zzzs.si/zdravje/zdrava>
- ▶ http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/higienska_priporocila_z_a_varnost_zivil_za_potrosnike.pdf
- ▶ Računovodstvo Srednja šola Domžale