

NOVE SMERNICE V ŠOLSKE PREHRANI (2024)

Živimo v času, ko posvečamo veliko pozornosti hrani in prehranjevanju. Prav je, da nam ni vseeno, kaj jemo, saj hranilne snovi gradijo naše telo.

Uravnotežena prehrana v obdobju otroštva in mladostništva je dobra popotnica za kakovostno življenje in boljše zdravje. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Z vidika varovanja zdravja je uravnotežena prehrana za otroke in mladostnike zelo pomembna, saj so v tem obdobju energijske in hranilne potrebe še posebej velike.

Dandanes strokovnjaki ugotavljajo, da imajo šolski otroci večinoma sedeči življenjski slog s slabimi prehranjevalnimi navadami. Otroci in mladostniki opuščajo zajtrkovanje, raje izbirajo pretežno nezdrava živila, uživajo premalo zelenjave ter rib, predvsem pa posegajo po živilih iz skupine energijsko gostih in hranilno revnih živil. Prav tako nimajo ustreznih navad pitja in popijejo preveč sladkih pijač.

Prehrana otroka in mladostnika mora imeti ustrezno energijsko in hranilno vrednost, hkrati pa mora biti hrana zaužita v rednih obrokih, to je v vsaj štirih do petih obrokih dnevno. Paziti je potrebno na ustrezen presledek med obroki (vsaj 2 uri). **Pri tem je pomembno, da šolar doma redno zajtrkuje, saj bo le tako tudi lažje sledil pouku. Na naši šoli 50% otrok zjutraj ne zajtrkuje (pokazala anketa).** Otroci in mladostniki so posebna populacijska skupina, ki jih je potrebno že zgodaj v otroštvu vzpodbujati k zdravi prehrani ter zdravemu načinu življenja.

Pri tem smo poleg staršev pomembni tudi učitelji in ostalo osebje na šoli. Učence spodbujajte k pokušanju novih jedi, saj so smernice napisane v dobro otrok.

In kaj nam prinašajo nove smernice?

- ponujali bomo več jedi s stročnicami, kašami in postopoma vključevali polnovredne žitne izdelke,
- več ribjih jedi,
- manj rdečega mesa,
- manj pridelane hrane (hrenovk, paštet, sladkih rogljičkov,...)
- manj soli, maščob in dodanega sladkorja v jedeh,
- manj sladkih pijač (večinoma čaji, mleko in voda pri kosilu)
- enkrat tedensko brezmesni jedilnik (ob petkih),
- sadje ali zelenjava ob vsakem obroku (več lokalno pridelanega),
- manj ojačevalcev okusa pri jedeh,
- slaščice pripravljene v šoli.

Starši imajo veliko vlogo pri tem, da otroke že doma vzpodbujajo in navajajo na zdravo prehranjevanje. Otroci se lahko na drugačno (zdravo) hrano hitro privadijo, če bodo imeli pravo vzpodbudo.

Predvideva se, da bo ob uvajanju novih jedi tudi veliko zavržene hrane. Učence je treba navaditi, da nove jedi najprej poskusijo in šele nato sodijo. Nove smernice bomo uvajali postopoma in naredili tudi kakšen kompromis. Do 4x na mesec bomo upoštevali tudi želje naših učencev.

V Sloveniji zavržemo povprečno kar 72 kilogramov hrane letno na prebivalca, zato bi morali kot družba temeljito spremeniti odnos do zavržene hrane, ki konča v smetnjakih.