

# Smernice šolske prehrane OŠ Vodice

## Organizacija šolske prehrane

Šolsko prehrano ureja Zakon o šolski prehrani (Uradni list RS, št. 3/13, 46/14 in 46/16 – ZOFVI-K), ki ureja organizacijo šolske prehrane za učence, subvencioniranje šolske prehrane ter nadzor nad izvajanjem tega zakona.

V Pravilih šolske prehrane OŠ Vodice, ki jih je sprejel Svet zavoda OŠ Vodice, so opredeljeni natančni postopki, ki zagotavljajo organizacijo šolske prehrane, obveščanje učencev in staršev, prijavo, preklic in odjavo šolske prehrane, subvencioniranje šolske prehrane, evidentiranje in nadzor nad koriščenjem obrokov, ceno in plačilo šolske prehrane, spremljanje in nadzor ter druge uporabnike šolske prehrane.

Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Ob zagotavljanju ustreznega psihofizičnega razvoja in zdravih prehranjevalnih navad, ki jih otroci in mladostniki pridobijo v tem obdobju, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Ustrezna prehrana v osnovni šoli pa lahko vpliva tudi na izboljšanje kognitivnih zmožnosti učencev, kar je še zlasti pomembno za uspešno delo. Šola ima pomembno vlogo pri vzgoji in izobraževanju s področja zdrave prehrane, pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja predvsem iz naslednjih razlogov:

1. S področja prehrane in zdravega prehranjevanja vzgaja in izobražuje vse učence na šoli:

- za razvoj zdravih prehranjevalnih navad in navajanje na varovanje zdravja;
- vzgaja in izobražuje učence o zdravi, varni in varovalni prehrani;
- vzgaja in izobražuje za odgovoren odnos do sebe, svojega zdravja in okolja;
- za razvijanje zavesti učencev za odgovorno ravnanje s hrano;
- za razvijanje zavesti učencev o kulturi prehranjevanja.

2. V sklopu ponudbe šolske prehrane šola omogoči uživanje zdravih obrokov vsem učencem. Vpliva na optimalni razvoj učencev z zagotavljanjem kakovostnih obrokov šolske prehrane. Prehranski načrt v šolskih kuhinjah je bolj enoten kot v domačem okolju in se lahko manj ravna po potrebah in okusu posameznih učencev. Šolska prehrana ni po okusu vseh učencev, saj je v večjih skupnostih mnogo težje ustrezno prehraniti posameznika kot v družini, ker imajo učenci različen okus in ker so lahko le v omejenem obsegu upoštevane želje posameznikov.

3. Organizator šolske prehrane in vsi, ki se ukvarjajo z organizacijo šolske prehrane, morajo upoštevati tudi:

- Zdravstveni vidik: zagotoviti ustrezno prehrano, ki temelji na fizioloških potrebah učencev ter s tem vpliva na zdravstveno stanje prebivalstva;
- Ekonomski vidik: ekonomična poraba virov in sredstev vloženih v organizirano prehrano;
- Socialni vidik: ustvariti enake možnosti za ustrezno in pravilno prehranjevanje vseh otrok in mladostnikov.

**Pri organizaciji šolske prehrane v OŠ Vodice upoštevamo predvsem naslednje usmeritve:**

- Pripravljeni obroki so sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil, kar ob ustreznem energijskem vnosu zagotovi zadosten vnos vseh hranil, potrebnih za normalno rast, razvoj in delovanje organizma.
- Pri obrokih dajemo prednost sadju in zelenjavi, polnovrednim žitom in žitnim izdelkom, domačemu mleku in mlečnim izdelkom, pustim vrstam mesa, stročnicam ter kakovostnim maščobam.
- Obroki vključujejo sveže sadje in/ali zelenjavo, ki pomembno prispevata k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja.
- Pri obrokih, še zlasti pa med obroki, ponudimo učencem zadostne količine pitne vode.
- Režim in organizacija prehrane omogočata, da učenci uživajo malico in kosilo v skladu z urnikom, dejavnostmi in šolskimi prevozi.
- Za uživanje vsakega obroka omogočamo učencem dovolj časa, obroki pa so ponjeni v okolju in na način, ki vzbuja pozitiven odnos do prehranjevanja.
- Pri načrtovanju prehrane upoštevamo tudi želje učencev ter jih usklajujemo s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave ter splošne zdravstvene ustreznosti ponujenih obrokov.
- Uporaba sladkorja je minimalna (nesladkan čaj, sadni sokovi se redčijo z vodo).
- V obroke vključujemo lokalne dobavitelje (sadje in zelenjava, sokovi, mleko, mlečni izdelki).

Smernice šolske prehrane OŠ Vodice je pripravil Gregor Bizant, vodja šolske prehrane.

Klasifikacijska številka: 6007-2/2015-49

Datum: 17. oktober 2022



  
**Jure Grilc,**  
ravnatelj