



Organizacija školske prehrane u šk. god. 2020./2021.

🕒 Objavljeno: 8. rujna 2020.

Počela je jedna nova i drugačija školska godina. Problemima u organizaciji i izvođenju kvalitetne školske prehrane s kojima se borimo dugi niz godina, pridružili su se novi izazovi s kojima se škole suočavaju zbog trenutne epidemije koronavirusa.

Usprkos brojnim poteškoćama i izazovima koji su pred nama, važno je i dalje osigurati da školski program i obrazovne aktivnosti olakšaju djeci razvijanje pravilnih prehrambenih navika i osiguraju kvalitetnu prehranu. Svoj djeci je Konvencijom o pravima djeteta zajamčeno pravo na zdravu i odgovarajuću prehranu kako bi postigli najvišu moguću razinu zdravlja. Tim zadužen za školsku prehranu osim pripreme i podjele obroka u skladu sa standardima i normativima, ima i važnu ulogu u educiranju učenika o pravilnoj prehrani.

Prema preporukama  i uputama  Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i Ministarstva znanosti i obrazovanja prehranu treba organizirati u prostoriji u kojoj borave djeca/učenici na način da se hrana unaprijed podijeli u porcije ili kao pakirane obroke.

Prehranu je iznimno moguće organizirati u blagovaonici (preporučuje se pridržavanje preporuka za ugostiteljske objekte), uz naznaku da razmak između djece/učenika treba biti dva metra ili najveći moguć s obzirom na broj djece/učenika i veličinu blagovaonice; moguće je postavljanje pregrade na stolovima između djece/učenika.




Ukoliko se prehrana organizira u blagovaonici nužno je izraditi raspored boravka u blagovaonici pri čemu se vodi računa o dobi djeteta i vremenu ulaska učenika u školu.

Između djece/učenika obavezan je razmak, a ovisno o veličini blagovaonice, vrijeme za užinu i/ili ručak djece/učenika može biti u različito vrijeme. Blagovaonicu je između ulazaka dviju skupina djece/učenika potrebno očistiti (stolove).

Učenike u blagovaonicu vodi odgojitelj/učitelj koji je s učenicima prije toga imao nastavu.

Cilj je učenicima svakodnevno osigurati školski obrok u sigurnom i ugodnom okruženju kako bi bili spremni za uspjeh u akademskim i društvenim aktivnostima.

Prehrana treba i dalje biti usklađena sa Nacionalnim smjernicama za prehranu u osnovnim školama:

- Preporučene vrste hrane i jela u planiranju dnevnih i tjednih jelovnika za učenike. 
 - Preporučene vrste hrane i jela po obrocima u školi. 
 - Hrana koju treba rijetko konzumirati ili izbjegavati. 
- Ova web-lokacija upotrebljava Googleove kolačiće radi pružanja usluga, prilagođavanja oglasa i analiziranja prometa. Upotrebom ove web-lokacije pristajete na njezinu upotrebu kolačića. Saznajte više (<https://www.hzjz.hr/pravne-napomene/>)

Praktični primjeri za serviranje doručka/užine u učionici

- Ovisno o uvjetima svake škole (opremi, osoblju) potrebno je prilagoditi tip obroka koji se konzumira u učionici.
- Treba voditi računa i o otpadu koji nastaje nakon obroka i adekvatnom zbrinjavanju istih.
- Izbjegavati gotove proizvode sa velikim udjelom masti, šećera ili soli poput pekarskih proizvoda od lisnatog tijesta i sl.
- Suhi obroci poput sendviča, integralnih žemlji, peciva ili kiflica s jogurtom ili namazima na bazi svježeg sira, mahunarki, ribe i sl., savijače od sira (kombinacije sira i buče, sira i špinata i sl.), mafini s voćem ili povrćem dobra su opcija zbog jednostavnog rukovanja, pakiranja i podjele.
- Ako postoji mogućnost treba ponuditi druge tipove hrane koji trebaju biti unaprijed porcionirani – žitne pahuljice ili musli s mlijekom ili jogurtom, palentu s mlijekom ili svježim sirom, ječmenu, zobenu i prosenu kašu, kuhana jaja i sl.
- Obratite pozornost na zastupljenost raznog voća i povrća. Dodajte papriku, ribanu mrkvu, krastavce, rajčicu ili zelenu salatu sendvičima. U slučaju loše opskrbe svježim voćem koristiti industrijski kompot, ali razrijeđen vodom (dodati oko 20 % vode), te sokom od svježeg limuna. *Voće i povrće su dobri izvori vitamina, posebice vitamina C, B6, vitamina E, karotenoida i folata, različitih minerala (željezo, magnezij, kalcij, kalij), jednostavnih i složenih šećera (glukoze i fruktoze), pektina i drugih vlakana, voćnih kiselina i drugih sastojaka koji imaju antioksidativna svojstva te značajno smanjuju rizik za oboljevanje.*
- Jogurt, jogurt s probiotikom, kefir ili acidofil poslužite uz sendviče, pahuljice, palentu i sl. *Fermentirani mliječni proizvodi imaju pozitivan utjecaj na zdravlje kao i mlijeko, uz dodatnu korist koje im daju bakterije mliječne kiseline i probiotički mikroorganizmi. Poput mlijeka, bogat su izvor bjelančevina, vitamina i mineralnih tvari. Lakše su probavljivi jer se tijekom mliječno-kiselinskog vrenja ugljikohidrati djelomično razgrađuju. Jogurt ima veliku hranjivu vrijednost, a radi lake probavljivosti ima posebnu dijetetsku vrijednost.*
- Najprimjerenija tekućina je voda, ali se preporučuju i sokovi od voća i povrća bez dodanog šećera.