**POROČILO PREHRANA, šolsko leto 2018/2019**

V letošnjem šolskem letu smo bili priča številnim spremembam v šolski kuhinji. Na začetku leta smo že uvedli sestanke za prehrano (tako imenovane time za prehrano). Srečevali smo se enkrat mesečno in vsakokrat vodili zapisnike. Tim sestavljajo:

**Tina Kurent** – vodja prehrane

**Mira Erčulj** – vodja kuhinje

**Helena Erčulj** – predstavnica predmetne stopnje OŠ

**Martina Prhaj** – predstavnica razredne stopnje OŠ

**Martina Pugelj** – predstavnica vrtca (najmlajši otroci)

**Mojca Mlakar** – predstavnica vrtca (starejši otroci)

**Ivan Grandovec** – ravnatelj

V naslednjem šolskem letu nameravamo v tim vključiti tudi predstavnika staršev in učenca naše šole. Tako tudi kažejo *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (str. 38)*. Naš cilj je sodelovati s sodelavci, starši otrok in z otroci in to tako, da bi bili slišani. Dobra komunikacija vedno prinese zelo uspešne rezultate, tega se zavedamo.

Naše delo smo nadaljevali z ocenjevanjem jedilnih miz na predmetni stopnji v šoli. Ocenjevanje v pospravljanju jedilnih miz je potekalo na dnevni bazi, nagrajevanje pa na mesečni. Zmagovalni razred si je izbral malico po izboru in jo tekom naslednjega meseca tudi prejel. Učenci so morali dobro pobrisati mize, pobrati prtičke, morebitno hrano, ki je padla na tla, poravnati stole in mize. Nekateri razredi so pokazali svojo zagnanost, vestnost in natančnost.

V sklopu projekta *Trajnost in prehrana v vrtcih* smo začeli z novembrom 2018 intenzivno uvajati spremembe. Te spremembe so bile vezane tudi na šolske otroke, ne zgolj vrtčevske. Pridobili smo novega lokalnega ponudnika – kmetija Duša iz Luč – ki pa nam nudi pestro izbiro izdelkov (od različnih vrst jogurtov, sirov, skut, mleka, masla, smetane). Uvedli smo nove namaze, ki so pripravljeni v naši kuhinji. Te namazi so: lešnikov namaz, orehov namaz, zeliščni namaz, čičerikin namaz, bučni namaz. Otroci jih sprva niso dobro sprejeli, saj je taka sprememba najprej povzročila odpor, kasneje šele sprejemanje. Po večkratnih ponovitvah so otroci bolje sprejeli nove okuse. Težave imajo predvsem otroci, ki so že od doma navajeni na kupljene, industrijsko pripravljene namaze. Zavzemamo se za to, da zmanjšamo količino odpadne embalaže in tako naročamo izdelke, ki so pakirani v čim večjih količinah. Pozorni smo na sezonsko sadje in zelenjavo, saj je pomembno, da ima sadež čim krajšo transportno pot od nabiranja do naših ust. Pomembno je tudi, da tedenski jedilnik sestavlja brezmesni dan, saj vemo, da so mesni izdelki bogati z nasičenimi maščobami, uživanje večjih količin živalskih maščob pa ima neugoden učinek na krvne lipide (holesterol) in posledično na debelost. V letošnjem letu smo tudi prvič uvedli ekološke ponudnike, ki zagotavljajo pridelavo visoko kakovostne in varne hrane z bogato prehransko vrednostjo in visoko vsebnostjo vitaminov, mineralov in antioksidantov. Zaradi prepovedi uporabe topnih mineralnih gnojil, kemično sintetiziranih fitofarmacevtskih sredstev (pesticidov), gensko spremenjenih organizmov ter različnih regulatorjev rasti ni ostankov teh snovi v pridelkih ali živilih in posledično tudi v nas, in otrocih. Kar pomeni boljše delovanje organizma, razmišljanje in omogoča aktivno delo tako pri pouku kot tudi v vsakdanjem življenju. Pri pripravi obrokov, smo zamrznjeno zelenjavo zamenjali za svežo. V poletnem času bo to prišlo še bolj do izraza, saj bo na voljo več sezonskih pridelkov. Za konec šolskega leta pa smo pripravili nekaj sladic sami v naši kuhinji. Le tako lahko reguliramo vrsto moke, količino sladkorja, vrsto maščobe in tako pripravimo zdrave sladice za naše in vaše otroke.

SPREMEMBE :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kaj** | **Kdo** | **S kom**  | **Do kdaj**  | **Opombe** |
| **IZBIRAMO LOKALNO** | kuharice | **-** | 5. 11. – 23. 11. |  |
| **PRIPRAVLJAMO DOMAČE NAMAZE** | kuharice | **-** | 26. 11. – 14. 12. |  |
| **ZMANJŠUJEMO KOLIČINO ODPADNE EMBALAŽE** | kuharice | **-** | 7. 1. – 25. 1. |  |
| **UPORABA SEZONSKEGA SADJA IN ZELENJAVE** | kuharice | **-** | 28. 1. – 15. 2.  |  |
| **BREZMESNI DAN V TEDNU** | kuharice | **-** | 4. 3. – 22. 3.  |  |
| **IZBIRAMO EKOLOŠKA ŽIVILA** | kuharice | **-** | 25. 3 . – 12. 4.  |  |
| **ZAMENJAVA ZAMRZNJENE ZELENJAVE S SVEŽO** | kuharice | **-** | 15. 4. – 10. 5. |  |
| **PRIPRAVA DOMAČIH SLADIC** | kuharice | **-** | 13. 5. – 31. 5. |  |

V preglednici vidimo, kdaj smo katero spremembo bolj intenzivno uvajali. Naš namen je, da bi vse spremembe ohranjali in jih v jedilnike redno vključevali tudi v naslednjem šolskem letu.

Vodja prehrane, Tina Kurent