

Letni delovni načrt ŠOLSKA PREHRANA



1. PREHRANA NA SPLOŠNO

Prehrana v otroškem obdobju je zelo pomembna, saj se takrat telo razvija, raste in oblikujejo se prehranske navade otrok. Naš cilj v vrtcu in osnovni šoli je razviti in ohranjati zdrave prehranske navade, ki jih bo otrok razvijal skozi vse življenje, zadostiti zadosten vnos hranilnih snovi, s čimer se pokrivajo energetske in fiziološke potrebe otroka. Prehrana, ki jo zagotavljamo v vrtcu, mora biti uravnotežena, varovalna, varna, kakovostna in zdrava. Pri tem so nam v pomoč veljavni dokumenti s področja prehrane.

Zdrave prehranjevalne navade pri otroku oblikujemo s skupnim načrtovanjem prehrane, s skupnim uživanjem jedi, potrebno je skrbeti za prijetno vzdušje pri prehranjevanju ter otroka spodbujati k temu, naj hrano poskusi kljub temu, da je še ne pozna. Otrok pri prehranjevanju velikokrat posnema odrasle, zato moramo biti na omenjene dejavnike, ki vplivajo na odnos do hrane pri otrocih, posebno pozorni.

1.1. Število in razporeditev dnevnih obrokov

V Osnovni šoli Cerčno imamo eno centralno kuhinjo, kjer se pripravljajo obroki za 9 skupin predšolskih otrok v vrtcu in vse učence v osnovni šoli od 1. do 9. razreda ter eno razdelilno kuhinjo:

- **Centralna kuhinja:** locirana je v Osnovni šoli Cerčno, tam dnevno pripravijo malice za povprečno 350 učencev in okrog 200 kosil ter zajtrke, dopoldanske malice, kosila in popoldanske malice za okrog 160 predšolskih.
Pripravi se tudi 5 diet v vrtcu in 4 diete v osnovni šoli.
Hrana iz centralne v razdelilno kuhinjo in naprej v različne skupine vrtca, transportirajo zaposleni v razdelilni ali centralni kuhinji, s pomočjo vozička in namenskih transportnih posod.
Pripravlja se obroke tudi za 5 zunanjih odjemalcev.
- **Razdelilna kuhinja:** locirana je v Vrtcu Petra Klepca, ki stoji poleg Osnovne šole Cerčno, dnevno se tam razdeli zajtrk, dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico za okrog 160 otrok.

VRTEC – časovna razporeditev obrokov (na približno 2-3 ure):

Zajtrk: 8:00

Dopoldanska malica: okrog 10:00 (sadje, zelenjava)

Kosilo: med 11:15 in 11:30

Popoldanska malica: okrog 14:30

V jutranjem času imajo v vrtcu na razpolago tudi piškote, za tiste otroke, ki jih pripeljejo zelo zgodaj.

OSNOVNA ŠOLA – časovna razporeditev obrokov

Malica: 9:10 (razredna stopnja) ali 9:55 (predmetna stopnja)

Kosilo: od 12:00 do 14:00

Učencem je ves čas v jedilnici na voljo, kruh in sadje ter voda ali nesladkan čaj, ki ostane od malice.

1.2. Prilagojena prehrana

DIETNA PREHRANA

V našem vrtcu imajo nekateri otroci različne diete in alergije, povezane s prehrano. Zato je tudi prehrana za otroke z dietami ustrezna glede na njihove potrebe oz. omejitve pri uživanju določenih živil. Najpogostejše diete oz. alergije so naslednje:

alergija na jajca, mleko, oreščke in arašide in sladkorna dieta.

Za otroke, ki potrebujejo dietno prehrano, morajo starši obvezno predložiti zdravniško potrdilo o določeni vrsti diete, sicer otroci niso upravičeni do dietnega obroka.

Dietna obravnava poteka individualno za vsakega otroka posebej.

Vrste živil, ki se uporabljajo kot zamenjave za tista živila, ki jih otroci z alergijami ne smejo uživati:

- Celiakija: kruh brez glutena, moka brez glutena, ostali izdelki, ki ne vsebujejo glutena (riž, ajda, proso).
- Alergija na mleko: sojin napitek, rižev napitek, ovseni napitek, sadni napitki, sojin jogurt, riževi deserti.
- Alergija na jajca: brezjajčne testenine, biskvit brez jajc, palačinke brez jajc, ostali izdelki in pecivo brez jajc.
- Ostale alergije: zamenjave živil, ki ne vsebujejo snovi, katerih otrok z dieto oz. alergijo ne sme uživati.

Po podatkih v septembru 2019 se pripravlja trenutno dietno prehrano za približno 9 otrok.

Na tem področju izvajam nabavo dietnih živil, pripravljam prilagojene dietne jedilnik, posvetujem se z zaposlenimi v kuhinji in sodelujem s starši in strokovnimi delavci.

Vodja kuhinje je hkrati tudi dietni kuhar.

NAJMLAJŠI V VRTCU

Z najmanjšo starostno skupino otrok starosti 1-2 let so jedilniki in sama priprava obrokov prilagojena njihovim zmožnostim in potrebam prehranjevanja. Prve mesece uvajanja v vrtec v novem šolskem letu (do meseca novembra, po potrebi tudi dlje), se za najmlajše otroke pripravlja mlečne zajtrke, pripravo kosila se prilagaja glede sposobnosti prehranjevanja otrok te starosti (manj začinjeno, bolj sesekljana hrana..). Prav tako je po potrebi prilagojena popoldanska malica (npr. sadne kaše..) – vse v dogovoru z vodstvom vrtca in vzgojiteljicami.

PRINAŠANJE HRANE V VRTEC

Z namenom, da se ne bi širile nalezljive bolezni ter da otroci ne bi zaužili morebitnih alergenih snovi (alergiki), v vrtec ni dovoljeno prinašanje hrane.

1.3. Odjave/prijave in cene obrokov

OSNOVNA ŠOLA

Šola za vse učence obvezno organizira malico. Kot dodatno ponudbo pripravlja tudi kosila.

Cena malice je določena s sklepom ministra, pristojnega za izobraževanje in znaša 0,80 eur.

Ceno kosila določi šola, za učence od 1.-5. razreda znaša 2,40 eur, za učence od 6.-9. razreda pa 2,60 eur. V času kosila šola ponuja tudi sendvič, cena je 0,60 eur.

PRIJAVA IN PREKLIC PRIJAVE

Prijavo na šolsko prehrano (malico, kosilo, sendvič) šoli oddajo starši, skrbniki in druge osebe, pri katerih so posamezni učenci v oskrbi. Prijava se odda razredniku v mesecu juniju

za prihodnje šolsko leto na posebnem obrazcu, ki je dostopen na šolski spletni strani in v tajništvu šole. Odda se lahko tudi kadarkoli med šolskim letom.

Prijavo na šolsko prehrano za nedoločen čas lahko starši kadarkoli prekličejo v tajništvu šole, preklic velja z naslednjim dnevom po prejemu preklica.

S prijavo na šolsko prehrano nastopi dolžnost učenca oz. staršev, da bo: spoštoval pravila šolske prehrane, plačal prispevek za šolsko prehrano, pravočasno odjavil posamezni obrok skladno s pravili šolske prehrane, plačal polno ceno obroka, če obroka ni pravočasno odjavil, šoli v 30 dneh sporočil vsako spremembo podatkov, ki jih je podal v prijavi na prehrano.

PRAVILA ZA PRIJAVO/ODJAVO OBROKOV

Načini odjave in prijave:

- telefonski odzivnik: 05 37 29 014

- elektronska pošta: prehrana@os-cerkno.si

- preko spletne strani: http://oscerkno.splet.arnes.si/prehrana_odjava/

Če je bila odjava malice podana do 13. ure, velja odjava z naslednjim dnevom po prejemu oz. z dnevom, ki ga določi oseba, ki je podala odjavo. Odjava posameznega obroka kosila oziroma sendviča, je mogoča tudi do 8. ure tekočega dne. Odjava malice za isti dan ni mogoča, razen za učence s subvencionirano malico, saj ministrstvo krije strošek nepravočasne odjave, vendar samo za 1. dan odsotnosti učenca.

V primeru bolezni, ko ne morete točno predvideti odsotnosti otroka, se lahko odjavi prehrano do nadaljnjega in ob vrnitvi učenca v šolo do 8. ure tisti dan obroke prijavi nazaj. Posamezni obrok za učenca, ki je odsoten od pouka zaradi sodelovanja pri dejavnostih, ki jih organizira šola, odjavi šola.

SUBVENCIONIRANJE OBROKOV

Podatke o upravičenosti do subvencije za šolsko prehrano za šolsko leto 2019/2020, šola pridobi po prijavi učenca na malico ali kosilo.

Podatki so staršem dostopni tudi na odločbi za otroški dodatek, Centra za socialno delo, ki se po novem podaljšuje avtomatsko. Za več informacij se obrnite na lokalni Center za socialno delo.

Za vse subvencionirane obroke velja, da jih je v primeru odsotnosti otroka potrebno pravočasno odjaviti, prav tako kot nesubvencionirana, saj ministrstvo krije samo koriščen obroke. Neodjavljena in nekoriščena kosila pa morate starši kljub subvenciji plačati sami. Izjema je nepravočasna odjava subvencionirane malice/ kosila za 1. dan odsotnosti, ko strošek krije ministrstvo.

EVIDENČNI KLJUČKI

Za evidentiranje šolske prehrane (kosilo, sendvič) se uporablja evidenčne ključke. Brez tega, koriščenje navedenih obrokov ni možno.

Učenci 1. razreda, ki se prijavijo na kosilo ali sendvič dobijo na začetku šolskega leta ključek pri razredniku, ostali učenci pa v tajništvu šole. Za uporabo ključka se plača kavcija, ki se povrne ob preklicu prijave prehrane za nedoločen čas med letom oziroma najkasneje ob zaključku šolanja, če učenec odda nepoškodovan ključek.

Izgubo evidenčnega ključka je potrebno javiti organizatorju šolske prehrane. V najkrajšem možnem času mora učenec zaprositi za nov ključek v tajništvu šole. Za izgubljeni ključek se plača odškodnina.

VRTEC

V vrtcu organizirana prehrana vključuje zajtrk, dopoldansko malico in kosilo. Od popoldanske malice se je mogoče odjaviti.

Cena vseh obrokov v enem dnevu na predšolskega otroka, znaša 1,79€, brez popoldanske malice pa 1,47€.

Če so otroci naročeni tudi na popoldansko malico in odidejo iz vrtca že prej, jim jo vzgojiteljice pripravijo v papirnatih vrečkah za domov.

V primeru, da otroka ni v vrtec, se za tisti dan plača polno prehrano, če ga ni v vrtec tudi drugi dan, je prehrana avtomatsko odjavljena.

2. NAČRTOVANJE IN ORGANIZACIJA OBROKOV

Zaposleni:

Gregor Ozebek, vodja kuhinje, 05 37 29 012

Tanja Marinac, vodja prehrane, tanja.marinac@os-cerkno.si

2.1. Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih

Pri organizaciji šolske prehrane se upoštevajo [smernice za prehranjevanje v vzgojno - izobraževalnih zavodih](#), sprejete na Strokovnem svetu Republike Slovenije za splošno izobraževanje, leta 2010.

2.2. Pravila o šolski prehrani

Na Osnovni šoli Cerkno je Svet zavoda OŠ Cerkno na podlagi Zakona o šolski prehrani dne 17. novembra 2014 sprejel [Pravila o šolski prehrani](#). Dostopna so na spletni strani šole. Z njimi so natančneje določeni postopki, ki zagotavljajo evidentiranje, nadzor nad koriščenjem obrokov, čas in način odjave posameznega obroka, ravnanje z neprevzetimi obroki ter načini seznanitve učencev oziroma dijakov in staršev.

Več o smernicah šolske prehrane pa na [Nacionalnem inštitutu za javno zdravje](#).

Organizacija šolske prehrane je sestavni del vzgojno-izobraževalnih dejavnosti vsakega vzgojno-izobraževalnega zavoda. Organizator šolske prehrane in vsi, ki se ukvarjajo z organizacijo šolske prehrane v vzgojno – izobraževalnih zavodih, morajo upoštevati osnovna načela šolske prehrane.

Ta so:

- načelo strokovnosti in strokovnega usposabljanja
- načelo strokovne avtonomnosti
- načelo interdisciplinarnosti, strokovnega sodelovanja in povezovanja
- načelo aktualnosti
- načelo celostnega pristopa
- načelo ekonomičnosti
- načelo evalvacije lastnega dela.

Poleg navedenih osnovnih načel pa moramo pri organizaciji šolske prehrane zasledovati predvsem omenjene vidike:

ZDRAVSTVENI VIDIK: zagotoviti ustrezno prehrano, ki temelji na fizioloških potrebah otrok in mladostnikov 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.

2.3. Razpis za javna naročila

Priprava razpisa za javno naročanje, se pripravlja vsake dve ali štiri leta, v sodelovanju med vodjo prehrane, vodjem kuhinje in zunanjim sodelavcem za razpise.

2.4. Lokalno pridelana živila

V Osnovni šoli Cerkno se trudimo, da učencem in otrokom ponudimo tem več lokalno pridelanih živil. Vrsto let sodelujemo že z različnimi lokalnimi dobavitelji mleka in mlečnih izdelkov, medu, sadja in zelenjave, sokov, kruha in peciv, jajc, nekaterih mesnih izdelkov... Vsako leto se delež lokalno pridelanih živil na jedilniku, povečuje.

2.5. Oblikovanje jedilnika (vrtec, šola)

- ✓ Prehrana zadošča 70-75% dnevnih energijskih in bioloških potreb,

PRIPOROČENI DNEVNI ENERGIJSKI VNOSI IN KOLIČINE HRANIL		starost	1-3 let	4-6 let	7-9 let	10-12 let	13-14 let	15-18 let
Hranila	Priporočeni dnevni energijski vnosi	MJ	5,0	6,4	7,9	9,6	10,9	11,8
Beljakovine	10 - 15 %	g	29 - 44	38 - 57	46 - 70	56 - 84	64 - 96	69 - 104
Maščobe	< 30 (35) % (< 30(40) %)*	g	< 40 (54)*	< 52 (61)	< 64 (75)	< 78 (91)	<88 (103)	< 95
Nasičene maščobne kisline	< 10 %	g	<13	<17	<21	<26	<29	<32
Ogljikovi hidrati	> 50 %	g	>146	>189	>232	>282	>320	>346
Enostavni sladkorji	< 10 %	g	<29	<38	<46	<56	<64	<69
Prehranska vlaknina	> 10 g na 4,18 MJ (1000 kcal)	g	>12	>15	>19	>23	>26	>28

OPOMBA:

* Za starostno skupino do dopolnjenega četrtega leta starosti

- ✓ se držimo načela pestrosti in visoke kvalitete živil;
- ✓ imamo vzpostavljen notranji nadzor nad živili in postopki od nabave do zaužitja;
- ✓ živila izbiramo sezonsko;
- ✓ nabavljamo živila sproti in sveža;
- ✓ se izogibamo prečiščenim živilom in industrijsko pripravljenim jedem;
- ✓ ribe uvrščamo na jedilnik povprečno 1x tedensko;
- ✓ vsaj 1x tedensko pripravimo brezmesni obrok;
- ✓ poudarek dajemo vključevanju stročnic (leča, grah, fižol, čičerika..);
- ✓ poudarek dajemo vključevanju kaš (ajdova, ovsena, prosena kaša, pira..), saj so biološko enakovredno nadomestilo za meso;
- ✓ v vrtcu v vsakodnevno prehrano vključimo mleko ali mlečne izdelke,
- ✓ vsakodnevna prehrana vsaj pri enem obroku vsebuje sadje ali zelenjavo;
- ✓ vsak dan otroci v vrtcu za dopoldansko malico dobijo sadje ali zelenjavo;
- ✓ pri pripravi obrokov ne uporabljamo nobenih umetnih dodatkov za izboljšanje okusa;
- ✓ peciva pretežno pripravljamo v domači kuhinji;

- ✓ pri pripravi jedi večinoma uporabljamo zdrave načine toplotne obdelave (dušenje, kuhanje, pečenje – namesto cvrtja);
- ✓ omejujemo porabo sladkorja, soli in nezdravih maščob;
- ✓ kot sestavni del obrokov občasno ponudimo sokove brez sladkorjev, 100% sokove ali čaj z medom;
- ✓ omejujemo uživanje belega kruha in ga nadomeščamo z ajdovim, rženim, polbelim, pirinim, črnim, ovsenim...;
- ✓ uporabljamo kvalitetne maščobe ter zmanjšujemo uporabo margarin;
- ✓ učenci imajo na razpolago ves dan napitke brez sladkorjev: voda, nesladkan čaj, limonada..;
- ✓ pogosteje pripravljamo hrano, ki jo imajo otroci in učenci radi, vendar v skladu s prehranskimi smernicami;
- ✓ povečujemo delež lokalno pridelanih živil;
- ✓ povečujemo delež eko in bio pridelanih živil;
- ✓ spodbujamo k pitju vode;
- ✓ zmanjšujemo odpadno embalažo, odpadno hrano in druge odpadke;
- ✓ poudarek dajemo namazom pripravljenim v domači kuhinji.

3. OSNOVNE NALOGE ORGANIZATORJA PREHRANE

3.1. Načrtovanje prehrane

- priprava letnega delovnega načrta za izvajanje prehrane in skrb za izvajanje le-tega;
- upoštevanje standardov in smernic zdravega prehranjevanja;
- sestava tedenskih jedilnikov za vrtec in osnovno šolo;
- izdelava dietnih jedilnikov;
- aktivno sodelovanje pri izvedbi javnih naročil za živila;
- kontrola nad cenami dobavljenih živil;
- raziskava slovenskega tržišča glede ponudbe lokalno pridelanih živil in morebitno sklepanje novih pogodb;
- sodelovanje z dobavitelji, reklamacije;
- spremljanje organizacije priprave, razdeljevanja in uživanja obrokov, dopolnjevanje in spreminjanje;
- uvajanje novih receptov jedi;
- sprejemanje reklamacij v zvezi s prehrano (starši, zaposleni) in ukrepanje;
- sodelovanje s starši otrok, ki potrebujejo dietno prehrano;
- po potrebi nabava osnovnih sredstev v kuhinji;
- svetovanje in pomoč vsem zaposlenim v kuhinji;
- sodelovanje z zunanjimi institucijami;
- sodelovanje pri projektih vezanih na prehrano;
- priprava občasnih aktivnosti na temo prehrane.

3.2. Sodelovanje pri projektih vezanih na prehrano

SHEMA ŠOLSKEGA SADJA – samo za OŠ

Šola se že vrsto let vključuje v projekt evropska »Shema šolskega sadja in zelenjave ter Shemo šolskega mleka«.

V okviru sheme se učencem zagotavlja brezplačno sadje in zelenjavo, lokalnega porekla, ki ga običajno nudimo v jutranjih urah. Projekt vključuje različne izobraževalne dejavnosti in

dejavnosti za ozaveščanje o pomenu sadja in zelenjave v prehrani ter spodbuja zdrave prehranske navade pri mladih.

V šolskem letu 2020/21 smo se prijavi tudi za sklop mleka in mlečnih izdelkov.

Več o shemi si lahko preberete na [spletni strani](#).

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK – za vrtec in OŠ

Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk je osrednji dogodek dneva slovenske hrane v vrtcih in osnovnih šolah v sedanji obliki. Projekt je z leti prerasel v vseslovenski dogodek, ki zaživi vsak tretji petek v novembru in se iz osnovnih šol širi tudi v različne druge ustanove. Prednost na ta dan imajo živila, ki so slovenskega porekla, lokalno pridelana.

Na ta dan učencem in predšolskim otrokom ponudimo na jedilniku lokalno pridelana živila: kruh, med, mleko, maslo in jabolka.

Poleg tradicionalnega zajtrka, vsako leto organiziramo tudi spremljevalne aktivnosti (npr.: obisk čebelarja,..).

Več o tradicionalnem slovenskem zajtrku si lahko preberete na [spletni strani](#).

3.3. Komisija za prehrano

Na začetku šolskega leta ravnatelj imenuje komisijo za prehrano za tekoče šolsko leto.

Komisija usklajuje mnenja in predloge v zvezi s prehrano, sodeluje pri ugotavljanju zadovoljstva učencev in dijakov ter staršev in spremlja izvajanje dejavnosti, s katerimi šola spodbuja kulturno prehranjevanje.

Vanjo so vključeni: predstavnik zaposlenih v šoli, predstavnik zaposlenih v vrtcu, predstavnik staršev ter predstavnik učencev. Na seje komisije se redno vabi vodjo prehrane in vodjo kuhinje.

3.4. Sodelovanje v vrtcu in šoli

→ Z vodjem kuhinje: dnevno, sprotno

CILJI: uvajanje novosti (zdrave jedi), dietna prehrana, tekoča problematika; poraba živil, odpadna hrana, recepture, upoštevanje smernic, HACCP standardi..

→ z zaposlenimi v razdelilni kuhinji: po potrebi, 2x letno sestanek z vsemi zaposlenimi v kuhinji.

CILJI: organizacija dela v kuhinji, delitev dietnih prehran, transport, tekoča problematika..

→ z ravnateljem, pomočnico ravnatelja, računovodstvom in vodjo vrtca: po potrebi.

CILJI: zagotavljanje ustreznosti javnega razpisa, prijava na razpis, oddajanje zahtevkov za shemo šolskega sadja in TSZ, tekoča problematika; odjava, prijava obrokov, finančni vidik

→ s strokovnim kadrom (komisija za prehrano): 2x letno

CILJI: sprejemanje pripomb in predlogov v zvezi s prehrano, pogovor o organizaciji dela, tekoča problematika, skupno iskanje rešitev..

3.5. Sodelovanje z zunanjimi institucijami

- Urad RS za varno hrano,
- Zdravstvena inšpekcija RS,
- Inštitut za varovanje zdravja RS,

- Zdravstveni dom Idrija,
- CKZ Idrija,
- Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano.

3.6. HACCP sistem

HACCP sistem je postavljen s strani zunanje sodelavke, gospe Franke Rudolf dipl. san. Inž., zaposlene na Nacionalnem laboratoriju za zdravje, okolje in hrano.

Nadzor nad HACCP sistemom, se izvaja pod vodstvom gospe Franke Rudolf in vodjem kuhinje.

Zadnje izobraževanje med zaposlenimi je bilo opravljeno s strani zunanje sodelavke, v aprilu 2017.

Vsa dokumentacija in obrazci povezani s HACCP standardi se nahajajo v pisarni vodja kuhinje.