

Spoštovani!

Z letošnjim šolskim letom so stopile v veljavo nove smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Te smernice prinašajo določene novosti, poudarek pa je na doseganju ciljev trajnostnega razvoja, na vzgajanju zdravih prehranskih navad otrok in mladostnikov, njihovem spoštljivem in pozitivnem odnosu do hrane in zmanjšanju odpadne ter zavržene hrane.

Ključne usmeritve, ki so omenjene v dokumentu, so:

1. Omejevanje sladkorja, nezdravih maščob in soli

Zaradi negativnih vplivov sladkorja, soli in določenih maščob na zdravje otrok, v šolski prehrani omejujemo količino sladkih živil, hkrati pa spodbujamo uživanje naravno sladkih živil, npr. sveže sadje.

2. Raznolika in uravnotežena prehrana

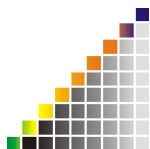
Tudi v prihodnje se bomo trudili, da bodo jedilniki raznoliki in uravnoteženi ter bodo vključevali zelenjavo in/ali sadje pri vsakem obroku, povečali bomo pogostost stročnic na jedilniku in zmanjšali količine rdečega mesa. Prednostno bodo pri vsakodnevni prehrani izbrana nepredelana ali minimalno predelana živila. Prav tako bomo pogosteje vključevali kaše, polnovredne žitne izdelke, polnozrnatih izdelke, lokalno pridelana in predelana živila. V manjšem deležu bodo vključena v šolsko prehrano živila z omejitvami. Le-te bomo takrat v čim večji meri kombinirali z dodatkom zdravju koristnejših živil.

3. Nadzor nad porcijami

Otroke bomo spodbujali k uživanju vseh ponujenih živil (k prevzemu celotnega obroka), ne glede na otrokove želje, **sicer obrok ne doseže svojega namena**. V skladu z novimi smernicami ni priporočljivo ponujati dodatne porcije ali količinsko večjih obrokov, razen v primeru utemeljenih višjih prehranskih potreb, saj to dolgoročno vodi v nesorazmerje med vnosom energije in njeno porabo.

Spoštovani starši, če želimo vzpostaviti zdrave prehranske navade, je izrednega pomena sodelovanje med šolo in domom, zato vas prosimo, da tudi doma učence spodbujate k zdravim prehranskim odločitvam, ki prispevajo k zdravju vaših otrok.

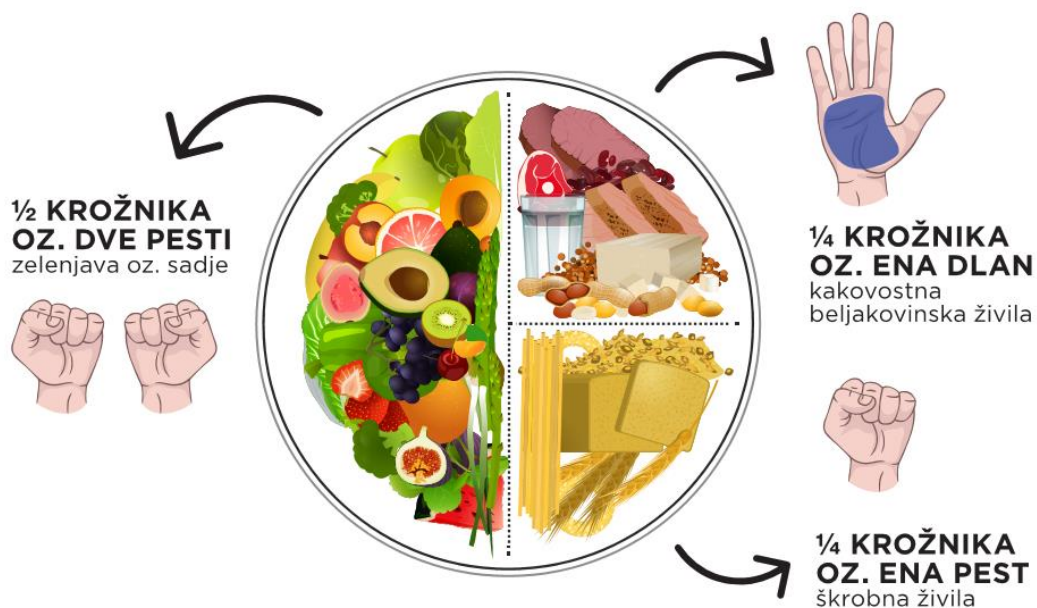
Metka Gumilar, organizatorica šolske prehrane



**OSNOVNA ŠOLA
KIDRIČEVO**
Kajuhova 10, 2325 KIDRIČEVO
<http://www.os-kidricevo.si>

☎: 02 799 06 30
☎: 02 799 06 31
os.kidricevo@quest.arnes.si

Priporočila za oblikovanje zdravega krožnika:



Pri izbiri obroka upoštevajmo pravilo dlani oziroma pesti (Vir: Zveza potrošnikov Slovenije).