Osnovna škola A.K.Miošića

Donja Voća

Ravnateljica

Učenicima,učiteljima,roditeljima

Draga djeco,poštovani roditelji i učitelji,

S prvim tjednom listopada započeli smo program zdrave prehrane u školi prema dokumentu Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama koje je izdalo Ministarstvo zdravlja.

Glavni ciljevi tog programa su:

1.promocija pravilnih prehrambenih navika

2.sigurnost i usklađenost s propisima

3.prikladnost obroka u odnosu na potrebe

4.poštivanje vremena konzumacije obroka/jutro/

5.razuman odnos između kvalitete i cijene

6.zadovoljstvo korisnika

Suradnja školskog liječnika,nastavnog i kuharskog osoblja ,a po mogućnosti i roditelja ključna je u postupnom poboljšanju prehrambenih navika djece u školi i kod kuće.

Pravilna prehrana podrazumijeva uravnotežen odnos energije i hranjivih tvari te razmak između pojedinih obroka najmanje 2 sata.

Ukoliko se niste u školi prijavili za zajutrak po cijeni od 3,00 kn, preporučljivo je da roditelji nahrane djecu kod kuće prije polaska u školu.

Konzumacija prvog obroka u školi je nakon drugog ili trećeg nastavnog sata,a učenici naše škole nemaju produženi boravak pa na ručak dolaze kući između 13.00 i 14.00 h.

Stoga naš školski obrok nije samo klasičan doručak već svojevrsna kombinacija doručka i ručka ovisno o danima u tjednu tako da sadrži mlijeko i mliječne proizvode,meso,ribu,jaja,mahunarke,žitarice i krumpir,voće,povrće,biljna ulja i margarinske namaze,marmelade,puding,čaj,začine i konzumaciju vode po želji a sve prema preporukama iz spomenutog dokumenta.Izbjegavaju se ili u maloj mjeri konzumiraju slatki pekarski proizvodi,zaslađeni čajevi i gazirana pića,čokoladni namazi,masno meso i salame te konzervirana hrana.Uvode se juhe i variva kako bi učenici bili siti i izdržali ostatak dana, nakon obroka,u školi.

Stoga pozivam učitelje i učenike da se odgovorno odnose prema hrani i ne dozvole da učenici hranu bacaju jer su zdrave namirnice skupe.

Potrebno je imati na umu da se hrani oko 100 učenika u Donjoj Voći i oko 40 u Gornjoj Voći što znači da uz cijenu od 6,00 kn Donja Voća ima na raspolaganju 600,00 kn po danu za cjelokupan obrok,a Gornja Voća 240,00 kn.

Stoga je jasno da u školi učenik ne može dobiti onoliko hrane koliko bi on htio nego onoliko koliko je moguće zdravih namirnica uklopiti u tu količinu prikupljenih sredstava da bi se pripremio kvalitetan obrok.

Molim roditelje i učitelje da pojasne učenicima da škola nije dom ni restoran već mjesto zajedničke i kvalitetom i,kvantitetom i cijenom prilagođene prehrane koju plaćaju roditelji te da je potrebno prihvatiti ponuđeno radi vlastite dobrobiti za zdravlje.

Svaki mjesec pojačavat ćemo zdravi jelovnik za još jedan tjedan dok ga u potpunosti ne kreiramo prema Nacionalnim smjernicama.

Ukoliko neki učenici ne budu prihvaćali takvu hranu,njihova prehrana bit će isključiva odgovornost njihovih roditelja koji su u tom slučaju dužni učeniku pripremiti obrok koji će sam donijeti u školu u prikladnoj posudici.Nitko ne smije u školi biti gladan.

Školski tim za prehranu učenika