

IZBOR ŽIVIL

Prednostno za vsakodnevno prehrano izberemo nepredelana ali minimalno predelana živila, kot so npr.:

- sveža zelenjava, sadje in stročnice
- sveže oz. zamrznjeno meso in ribe
- jajca, moka, žita, navadni jogurt, kosmiči brez sladkorja

Izbiramo:

- živila višje kakovosti
- živila iz lokalnega trga z območja Slovenije
- sezonsko dostopna živila
- ekološka živila
- živila z manjšim ogljičnim odtisom

V manjšem obsegu za občasno vključevanje v prehrano izberemo živila, ki so bolj kakovostna in prehransko ustreznejša, kot so npr.:

- kosmiči z manj sladkorja
- sadni jogurt z manj/ brez dodanega sladkorja
- piščančje prsi z manj soli

Ne naročamo visoko ali ultra procesiranih živil (močno industrijsko predelanih živil), živil s prehransko neugodno sestavo, izdelkov z alkoholom ali kofeinom in potencialno onesnaženih živil. To so npr.:

- sladke pijače in napitki
- instant juhe
- jušne osnove ali začimbne mešanice z dodatkom ojačevalcev okusa
- palmina in kokosova maščoba
- dolgožive morske ribe iz prostega ulova

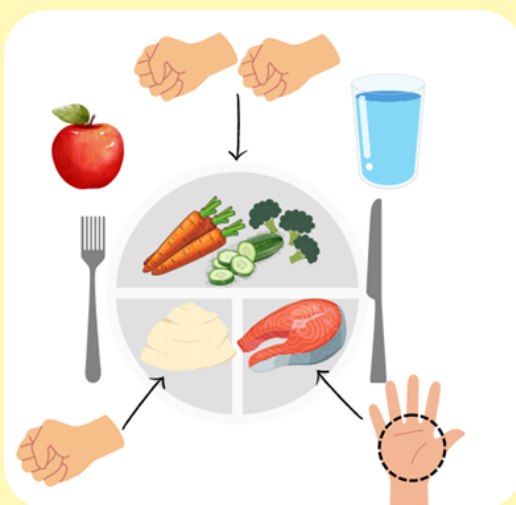
SPLOŠNO O NAČRTOVANJU

Obroki morajo vključevati **kakovostna** in **priporočena** živila. Pozorni smo na sestavo po principu **prehranskega krožnika**. Upoštevamo tudi **zmožnosti kuhinje** glede izbranih postopkov priprave, kadra, ki ga imamo na voljo, organizacije dela in zalog hrane.

ZELENJAVA IN SADJE: sveže, sezonsko, lokalno, ekološko

MAŠČOBE: olje oljne ogrščice, oljčno olje, sončnično olje, sojino olje

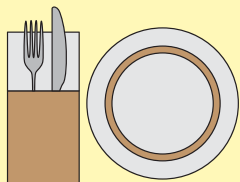
**KAKOVOSTNA
OGLJIKOHIDRATNA
ŽIVILA:** polnozrnata žita, kaše, kruh, testenine, neoluščen riž, krompir



BELJAKOVINSKA ŽIVILA: živalskega in rastlinskega izvora ter njihovi izdelki: mleko in mlečni izdelki, puste vrste belega in rdečega mesa, jajca, mastne ribe, stročnice



Za **pestre obroke** naj se uporablja čim več **različnih živil znotraj skupin**, saj je možnosti za zamenjavo dovolj.



Priporočljivo je oblikovanje **mesečnega (sezonskega) jedilnika**, ki ga nato po potrebi prilagodimo na **tedenski ravni** in čez nekaj časa ponovno uporabimo.



V primeru solatnega bara priporočamo vključevanje **najmanj 4 različnih vrst zelenjave**, od tega naj bo **najmanj polovica svežih**.

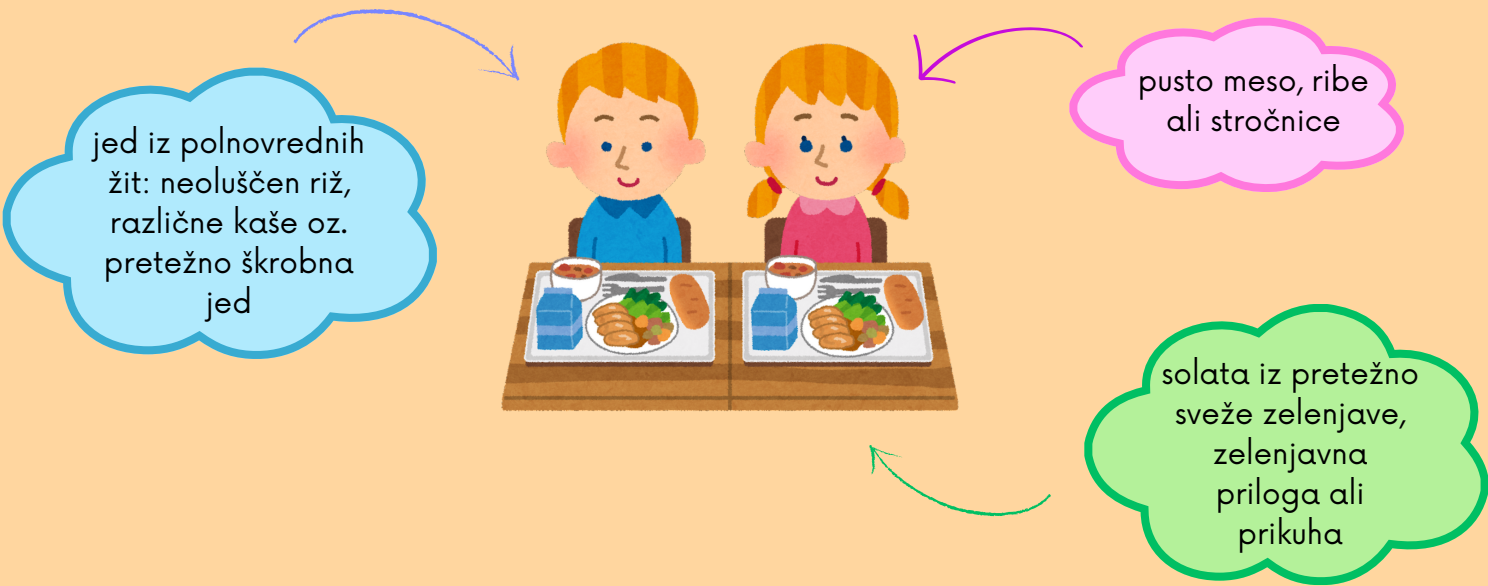
SESTAVA KOSILA OZ. TOPLE MALICE

KOSILO

30-35 % dnevnih energijskih potreb

TOPLA (DIJAŠKA) MALICA

30 % dnevnih energijskih potreb



SKUPINE ŽIVIL	POGOSTOST VKLJUČEVANJA (na mesec oz. 20 šolskih dni)
Zelenjava in/ ali sadje	V vsak obrok, od tega: zelenjavo vsaj 16-krat, od tega surovo oz. svežo vsaj 8-krat
Izdelki iz žit, kruh, kaše in druga pretežno škrobna živila	V vsak obrok, od tega: - polnozrnatelne izdelke ali kaše vsaj 6-krat - krompir do 8-krat
Meso, ribe, jajca, stročnice ter mleko in mlečni izdelki	V vsak obrok, od tega: - stročnice vsaj 6-krat - ribe 2- do 4-krat (oz. 4-krat, če zavod ponuja le en obrok dnevno) - belo meso 4- do 6-krat - rdeče meso 4-krat
Voda in priporočene zamenjave	- v vsak obrok večkrat med obroki
Maščobe ter oreški in semena	v vsak obrok v zmernih količinah

SESTAVA OSTALIH OBROKOV

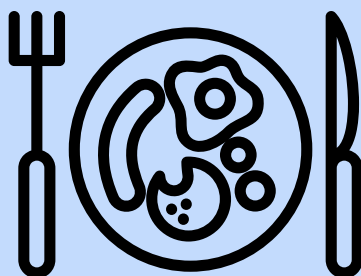
(zajtrk, dopoldanska in popoldanska malica)

	VRTEC	ŠOLA
Zajtrk	25 % dnevnih energijskih potreb	15 % dnevnih energijskih potreb
Dop. malica	5-10 % dnevnih energijskih potreb	15-20 % dnevnih energijskih potreb

žitni izdelki iz
polnovredne moke

dodatek mesa, mleka,
jajc ali stročnic

različne kaše



različne vrste kruha

nepredelani kosmiči ali
predelani kosmiči brez
dodanega sladkorja

zelenjava in/ ali sadje

SKUPINE ŽIVIL	POGOSTOST VKLJUČEVANJA (na mesec oz. 20 šolskih dni)
Zelenjava in/ ali sadje	<u>V vsak obrok</u> , od tega: zelenjava v vsaj polovico vsakega od ostalih obrokov
Izdelki iz žit, kruh, kaše in druga pretežno škrobna živila	<u>V vsak obrok</u> , od tega: polnozrnati izdelki ali kaše v vsaj tretjino vsakega od ostalih obrokov
Meso, ribe, jajca, stročnice ter mleko in mlečni izdelki	<u>V vsak obrok</u> , od tega: - stročnice vsaj 2-krat - ribe in ribji izdelki 2- do 4-krat - mleko in mlečni izdelki vsak dan (oz. 16- krat, če zavod ponuja le en obrok iz te skupine) - belo meso/izdelki 4- do 6-krat (oz. 2- do 3-krat, če zavod ponuja le en obrok iz te skupine) - rdeče meso/ izdelke 4- do 6-krat (oz. 2- do 3-krat, če zavod ponuja le en obrok iz te skupine)
Voda in priporočene zamenjave	- v vsak obrok večkrat med obroki
Maščobe ter oreški in semena	v vsak obrok v zmernih količinah

RECEPTURE ŽIVIL

Za vse jedi, ki jih pripravlja kuhinja, postopoma pripravimo **recepture**, iz katerih bodo razvidne predvidene **sestavine** (vključno s soljo in maščobo), njihove **količine** ter **navodila za pripravo**.

Zamenjava **manj koristnih** (kokosova in palmina maščoba, kakavovo maslo, zaseka, svinjska mast...) **z zdravju bolj koristnimi** maščobami (olje oljne ogrščice, oljčno olje, sončnično olje, sojino olje, laneno olje...).

Čim manj sladkorja (po možnosti nič) in drugih sladil oz. če že, uporaba **naravnih virov enostavnih sladkorjev** (med, sveže ali suho sadje, sadni sok, naravni koncentrat soka, sadne kaše...).

PRIPOROČILA ZA OBLIKOVANJE RECEPTUR

Čim manj soli, ki mora biti jodirana, dodajamo jo na koncu toplotne obdelave.

Nasveti za **transport** (npr.: v dislocirane enote):

- testenine pripravite "al dente",
- riž kuhajte krajši čas,
- omake transportirajte ločeno,
- namesto krhkih rib raje izberite ribji namaz ali ribjo solato,
- povečajte normative jedi.

Priporočila za vnos prostih sladkorjev in soli v gramih (vrtci: Z+DM+K+PM; OŠ: DP+K; SŠ: DM)

	Prosti sladkorji (< 10 (< 5) %) v g	Sol v g
1. starostno obdobje vrtca	< 31 (< 16)	< 3
2. starostno obdobje vrtca	< 39 (< 20)	< 3
1. triada v osnovni šoli	< 46 (< 23)	< 3
2. triada v osnovni šoli	< 52 (< 26)	< 5
3. triada v osnovni šoli	< 60 (< 30)	< 5
srednja šola, dijaški dom	< 66 (< 33)	< 5

ŠOLSKI LONEC

(www.solskilonec.si)



ŠOLSKI LONEC

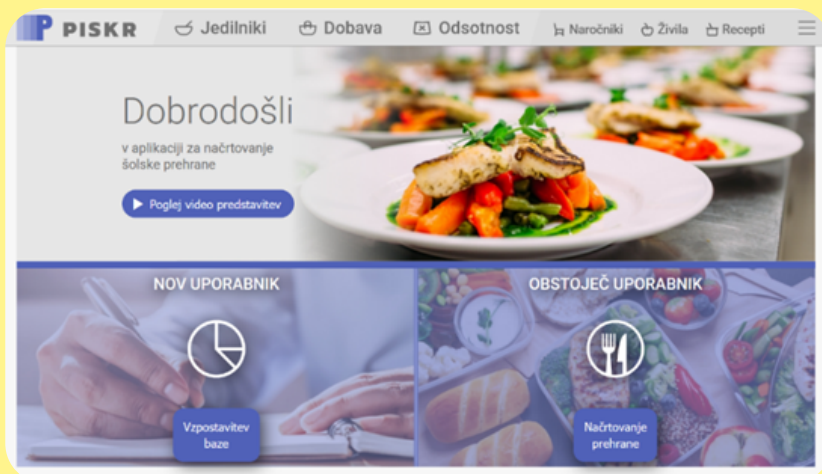
Svetujemo, da pri delu uporabljate Spletni portal **Šolski lonec**, kateri je namenjen podpori **vzgojno-izobraževalnim zavodom** pri uresničevanju prehranskih smernic v sklopu sistema organizirane šolske prehrane.

Ponuja zbirko strokovnih vsebin, dobrih praks, smernic ter drugih gradiv, ki služijo kot **podpora** organizatorjem prehrane in vodjem kuhinj.

E- ORODJE ZA NAČRTOVANJE IN VREDNOTENJE OBROKOV- PISKR (WWW.PISKR.SI)



Na portalu se nahaja **e- orodje PISKR**, ki omogoča ureditev živil, receptov, načrtovanje in vrednotenje jedilnikov ter primerjavo sestave jedilnikov, skladno s smernicami.



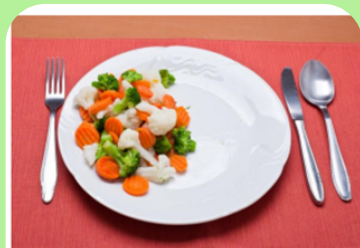
Spletna učilnica portala Šolski lonec je **podporno okolje za organizatorje šolske prehrane** in druge strokovnjake, ki v vzgojno-izobraževalnih zavodih skrbijo za načrtovanje in pripravo obrokov. V njej so dostopni vzorčni jedilniki, strokovni materiali, posnetki webinarjev na temo smernic ter koristni nasveti za uporabo orodja PISKR. Za **več informacij** se obrnite na solskilonec@nijz.si.

SPLETNA UČILNICA PORTALA ŠOLSKI LONEC



Do spletne učilnice lahko organizatorji **dostopajo preko portala Šolski lonec** - <https://solskilonec.si/za-strokovnjake/>, dostop do e-učilnice prejmejo po kontaktiranju na solskilonec@nijz.si. **Dostop je odobren le zaposlenim v vzgojno- izobraževalnih zavodih.**

PORCIJSKI NORMATIVI



280



140



75

Porcijski normativi morajo biti
**prilagojeni različnim
prehranskih potrebam**
starostnih skupin.

Vsakega otroka
spodbudimo k
prevzemu **celotnega**
obroka.

Prva starostna skupina
predšolskih otrok (1–3 leta)
zaradi **večjih prehranskih**
potreb potrebuje volumnsko
manjše, vendar **energijsko**
primerne porcije.



Priporočena velikost porcij (neto masa v gramih)

ŽIVILO/ JED	1. starostna skupina (1250 kcal oz. 5225 kJ)	2. starostna skupina (1559 kcal oz. 6480 kJ)	1-3 razred (1800 kcal oz. 7524 kJ)	4-6 razred (2100 kcal oz. 8778 kJ)	7-9 razred (2400 kcal oz. 10032 kJ)	srednja šola dekleta (2400 kcal oz. 10032 kJ)	srednja šola fantje (3000 kcal oz. 12555 kJ)
Mlečna jed za zajtrk	150-180	150-250	180-250	200-250	200-250	200-250	200-350
Kruh	30-60	30-70	40-80	50-100	50-120	50-120	60-120
Zelenjavne enolončice	80-150	130-200	160-220	170-250	200-250	200-250	240-300
Pečeno meso	30-50	50-70	50-70	60-90	70-100	70-100	80-150
Škrobna priloga	80-100	100-120	120-150	150-200	150-250	150-250	200-280
Solata	20-30	30-50	30-60	40-60	50-60	50-60	50-70

TEKOČINA

Zmerno aktivni posamezniki naj bi na dan popili:



OTROCI



0,8-1 l vode

MLADOSTNIKI



1-1,5 l vode



- pitna voda
- mineralna voda
- sadni ali zeliščni čaj
- voda s svežim sadjem in zelišči
- domača limonada brez sladkorja



- brezalkoholne pijače (kole, ledeni čaji, vode z okusi, energijske pijače...)
- napitki na osnovi sirupa, nektarji in sadne pijače, ki vsebujejo majhen delež sadja in veliko dodanega sladkorja

Slajenju čajev in drugih napitkov **se izogibamo** oz. sladimo zmerno le v prehodnem obdobju, da se otroci privadijo na manj sladek okus.

Izjemoma lahko ponudimo sadni ali sveže iztisnjen sok, ki ga razredčimo z vodo v razmerju vsaj 1:1.

Pokrivanje potreb po tekočini **razporedimo** preko celega dneva.

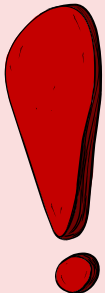
Večkrat na dan spodbudimo k pitju vode.



Popestritev okusov - nesladkana limonada z dodatkom poprove mete ali melise.

DIETNA PREHRANA

Za otroke in mladostnike, ki imajo zaradi različnih zdravstvenih indikacij predpisano **medicinsko indicirano dieto** organiziramo dietno prehrano.



Pogoj za uvedbo dietne prehrane

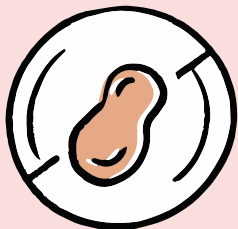
dostavljeno individualno **potrdilo o medicinsko predpisani dieti** na enotnem obrazcu, ki ga izda **specialist pediater ali izbran zdravnik**.

Dietni jedilnik je izpeljan iz **osnovnega jedilnika**.

Z dietnim jedilnikom zavod **seznani vse osebe** v kuhinji ali drugo osebe, ki se vključuje v področje nabave in razdeljevanja obrokov.

V primeru **težjih alergij** zavod z dieto seznani tudi vzgojitelje/ učitelje.

Vsako individualno dieto zavod v skladu z možnostmi izvaja tako, da se otrok počuti **čim manj stigmatiziranega**, drugačnega od sovrstnikov ali prikrajšanega za določeno jed.



NAČIN PRIPRAVE

PRIPOROČLJIVO:

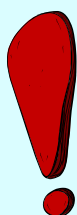
kuhanje, dušenje, pečenje z zmerno količino kakovostne maščobe, pečenje in cvrtje z uporabo sodobnih tehnologij

ODSVETOVANO:

cvrtje v globoki maščobi, pečenje z veliko maščobe, praženje z maščobo

SE NE IZVAJA:

izpostavljanje neposrednemu ognju, dimljenje oz. vroče prekajevanje



Pri postopkih pečenja, praženja in cvrtja naj se živila obarvajo le do **rumene ali svetlo rjave** barve.

Klasično cvrtje s potopom živil v maščobo ali v prekucni ponvi uporabljamo **le izjemoma**. Zaradi možnosti nastajanja nekaterih **zdravju škodljivih stranskih produktov** dodatno zagotovimo:

Uporabo **namenskega olja**, z nadzorovano temperaturo, ki naj **ne preseže točke dimljenja** (< 175°C oz. odvisno od vrste olja).

Uporabo olja, ki **ni bilo že večkrat pregreto** nad dovoljeno temperature.

Znižanje temperature v zadnji fazi, da se prepreči prepečenost ali pretirana zapečenost jedi.



Prednost imajo maščobe z zdravju koristno maščobno- kislinsko sestavo (malo nasičenih, več nenasičenih maščobnih kislin).

Pozorni smo na **ugodno razmerje** med omega 3 in omega 6 maščobnimi kislinami.

HLADNA PRIPRAVA:

kakovostna hladno stiskana in nerafinirana olja: ekstra deviško oljčno olje, hladno stiskano sončnično olje z visoko vsebnostjo oleinske kisline, hladno stiskano laneno olje, občasno tudi hladno stiskano bučno olje

TOPLOTNA PRIPRAVA PRI VIŠJIH TEMPERATURAH (pečenje, praženje, cvrtje):

rafinirana rastlinska olja: repično olje (olje oljne ogrščice), sojino olje, rafinirano oljčno olje, sončnično olje (zlasti z visoko vsebnostjo oleinske kisline)

Mehko margarino ali maslo lahko uporabimo **občasno v manjših količinah** za namaze ali kot dodatek jedem zaradi zahtev recepture.

Zdravju in okolju manj prijaznih maščob (kokosovo in palmino olje, svinjska mast, kakavovo maslo) se **izogibamo**.



PAZIMO NA OMEJITEV:

- skupnih maščob : < **30%** energijskega vnosa
- nasičenih maščob: < **10%** energijskega vnosa

ČASOVNI REŽIM

ZAJTRK

DOPOLDANSKA
MALICA

KOSILO

POPOLDANSKA
MALICA

VEČERJA

Režim **prilagodimo**
vzgojno- izobraževalnemu
procesu.



Obrokov **ne**
združujemo.

Zagotovimo
presledke med
obroki (vsaj 2 uri,
priporočeno 3 ure).

Zagotovimo **ustaljen čas**
uživanja ter potreben čas za
mirno zaužitje obrokov v
celoti.

Čas, ki je namenjen za uživanje obroka:

ZAJTRK

- vrtec najmanj **30 minut**
- šola najmanj **15 minut**

MALICA

- najmanj **15 minut** (izjemoma 10 minut)

**KOSILO OZ. VEČERJA ali MALICA
KOT OSREDNJI OBROK**

- najmanj **30 minut** (izjemoma 20 minut)



Upoštevamo tudi morebitni čas za prihod v jedilnico,
higieno rok, postrežbo oziroma čakanje v delilni liniji,
obedovanje in pospravljanje za seboj.

SPODBUJANJE TRAJNOSTNIH VIDIKOV

Prilagoditve javnega naročanja (npr.: večje vključevanje sezonskih in lokalno pridelanih živil, spodbujanje kratkih dobavnih verig).

Zmanjševanje izgub hrane v procesu priprave (npr.: učinkovitejša uporaba užitnih delov živil, kot so listi, stebila, olupki; predelava še užitnih živil v nove jedi).

Spodbujanje trajnostnih prehranskih vzorcev (npr.: povečanje uporabe stročnic, polnovrednih žit in lokalnih rastlinskih virov beljakovin).

Zmanjševanje odpadne embalaže pri dobavi (npr.: naročanje živil v večjih pakiranjih, uporaba povratne embalaže ali sistemov za reinfuzijo).

KAKO TO STORIMO?

Zmanjševanje odpadne hrane na krožniku (npr.: z ustrezno velikostjo porcij, spodbujanjem uživanja zdravih izbir).

Omejevanje uporabe ekološko problematičnih in prehransko manj ugodnih živil (npr.: izločanje palmine maščobe, omejevanje sladkih in visoko predelanih izdelkov).

Vključevanje vzgojno-izobraževalnih dejavnosti (npr.: dan brez zavržene hrane, učni vrtovi v zavodih, delavnice o sezonski prehrani).

1x tedensko se organizira ponudbo obrokov, ki **ne vključujejo** mesa oz. mesnih izdelkov.

1x tedensko se v jedilnik vključi **ribe**.

V skladu z zmožnostmi in pogoji lahko zavod poleg osnovnega jedilnika običajne mešane prehrane načrtuje tudi dodatno ponudbo **brezmesnega jedilnika** (meso nadomestimo z jajci, mlekom in mlečnimi izdelki, ribami...), vendar le v primeru, da je že poskrbljeno za **skladnost osnovnega jedilnika** običajne mešane prehrane ter ustrezno in varno pripravo vseh **medicinsko indiciranih diet**.