

Skupaj do zdravih navad – kako lahko sodelujemo?

V šoli

Spodbujamo reden ritem prehranjevanja z načrtovanimi obroki.

Doma

Poskrbite za čim bolj reden ritem obrokov in se izogibajte njihovem izpuščanju, zlasti zajtrka. Uživajte v skupnih obrokih brez zaslonov in bodite zgled.



V šoli

Otroci imajo priložnost okušati raznolika živila in jedi.

Doma

Nova živila in jedi vključujte postopoma, v kombinaciji z že poznanimi. Živila večkrat ponudite, saj sprejemanje novih okusov pogosto zahteva več poskusov.

V šoli

Otroke navajamo na pitje vode namesto sladkih pijač.

Doma

Otroku omogočite, da ima vodo vedno na voljo, in jo tudi doma ponudite kot prvo izbiro za žejo.

V šoli

Otroke spodbujamo k spoštljivemu odnosu do hrane in kulturnemu druženju ob obrokih.

Doma

Otroku ponudite primerne porcije, spodbujajte ga, da s hrano ravna spoštljivo in je ne zavrača. Izogibajte se siljenju, nagrajevanju ali kaznovanju s hrano.



Želite izvedeti več?

<https://solskilonec.si/>



<https://nijz.si/publikacije/smernice-za-prehranjevanje-v-vzgojno-izobrazevalnih-zavodih/>

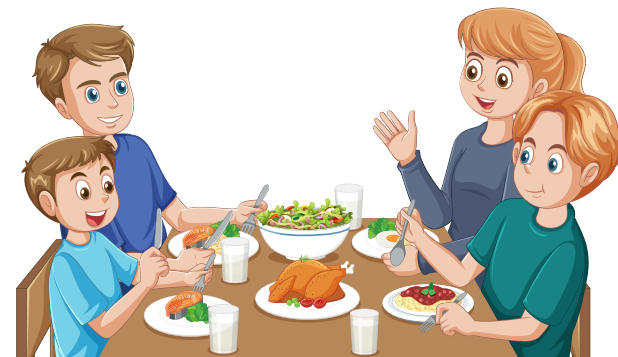


<https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki>



Prehrana v šoli

Kako lahko starši skupaj s šolo podprete zdrave prehranske navade svojega otroka?



ALI STE VEDELI?

Slovenija ima že več kot 40-letno tradicijo sistemskega načrtovanja šolskih obrokov in enega najbolj urejenih sistemov v Evropi.

»Vsaka zdrava izbira šteje.
Na NIJZ trdno verjamemo, da lahko s sodelovanjem šole in družine otroku pomagamo razvijati prehranske navade, ki ga bodo spremljale vse življenje.«

Več kot le obrok – kaj so smernice in zakaj jim sledimo?

Ali ste vedeli?

da šolski obroki niso sestavljeni naključno? Temeljijo na prehranskih smernicah, ki so zapisane v **strokovnem dokumentu** (posodobljenem leta 2024), njihovo **upoštevanje pa določa Zakon o šolski prehrani**.

da lahko otrok v šoli pokrije tudi **polovico dnevnih prehranskih potreb**? Namen smernic je zato zagotoviti, da otroci v času bivanja v šoli dobijo varne, uravnotežene in starosti prilagojene obroke. To pomeni **več energije pri pouku, boljšo koncentracijo, manj utrujenosti ter optimalno rast in razvoj**.

da organizirana šolska prehrana ni le ponujen obrok, temveč načrtovan proces vzgoje in izobraževanja, s katerim otroci razvijajo tudi **zdrav odnos do hrane, telesa in okolja**?

da smernice ne določajo jedilnikov in receptov, temveč merila za sestavo kakovostnih in uravnoteženih obrokov? Merila temeljijo na sodobnih znanstvenih dokazih in dolgoletnih izkušnjah strokovnjakov s področja prehrane, javnega zdravja in vzgoje z enim samim ciljem – **zagotoviti zdrav razvoj vašega otroka**.

Ključni cilji prehranskih smernic:



Zdravje

Z uravnoteženo prehrano in zdravimi prehranskimi navadami zagotoviti lažje sledenje pouku, več energije ter manj utrujenosti in tveganja za debelost, sladkorno bolezen tipa 2 ter druge kronične bolezni.



Enake možnosti

Zagotoviti kakovostno prehrano za vse otroke ne glede na družinske okoliščine, upoštevajoč splošno sprejete prehranske in kulturne vzorce našega okolja ter prilagoditve zaradi zdravstvenega stanja otrok.



Trajnost

Spoznavanje lokalno pridelane, sezone in ekološke hrane ter odgovornega ravnanja s hrano in zmanjševanje količine zavržene hrane.

Kako lahko doma podprete otroka?

Prehranjevalne navade se oblikujejo doma, v šoli in širšem okolju. Ko doma podpiramo zdrave izbire, ki jih otrok spoznava v šoli, mu pomagamo razvijati trajne zdrave prehranske navade in odnos do hrane.

V šoli

Otroci uživajo uravnotežene in pestre obroke, ki vključujejo živila iz vseh priporočenih skupin.

Doma

Ponudite raznolike obroke, ki vključujejo raznovrstno zelenjavo, sadje, kakovostna beljakovinska živila (mleko, ribe, jajca in meso, ki ga večkrat nadomestite s stročnicami) ter polnovredna žita oziroma žitne izdelke. Ni nujno, da je vsak obrok popoln – pomembna je pestrost skozi dan oziroma teden.



V šoli

Prednost dajemo sezonskim, lokalnim, polnovrednim in čim manj predelanim živilom.

Doma

Kadar je mogoče, izbirajte sezonska in lokalna živila ter pogosteje posegajte po polnovrednih, manj predelanih živilih.