



Spoštovani!

Dan dejavnosti, DAN HRANE, je načrtovana dejavnost naše šole. Plan je bil narejen v strokovnem aktivu učiteljev predmetne stopnje in je zapisan v LDN (Letnem delovnem načrtu šole), ki ga je sprejel Svet šole po predhodni obravnavi na učiteljskem zboru, roditeljskem sestanku staršev v vseh razredih šole ter na Svetu staršev. Gre v kontekst seznanitev otrok z različnimi načini priprave hrane, različnimi ponudbami na trgu ter zdrav način prehranjevanja.

V četrtek, 10. 11. 2016, smo v šoli izvedli naravoslovni dan za predmetno stopnjo. Sedma razreda sta imela naravoslovni dan na temo hrana in načini prehranjevanja.

V plenarnem delu so otroci dobili informacijo o tem, kako se hrana pripravlja, o priporočilih zdravega prehranjevanja, o različnih pripomočkih, ki so potrebni za pripravo hrane, o higieni pri delu in pripravi živil in o shranjevanju le-teh.

McDonald's smo otrokom ponudili izključno zaradi tega, ker so omenjene restavracije med mladimi zelo priljubljene, kot šola si pa ne zatiskamo oči, da je to dejstvo, ki ga otrokom ne smemo prikriti. Pokazati in predstaviti smo jim želeli dobre in slabe strani takšnega prehranjevanja. Obisk omenjenega podjetja je bila le ena od treh delavnic tega dne.

Predstavniki McDonald's-a so otrokom pokazali sistem priprave in skladiščenje hrane po najstrožjih predpisih HACCP-a, ki veljajo za vse restavracije v naši državi.

Učenci se pri različnih dejavnostih ter pri pouku gospodinjstva seznanjajo s pojmom zdrave in nezdrave prehrane in prav vsi so bili pred obiskom



restavracije osveščeni, da preslana, premastna in ocvrta hrana ter sladke pijače v večjih količinah in če so prepogosto na jedilniku, škodujejo zdravju. Vse to so otroci slišali tudi od predstavnikov v McDonald'sa. Poudarili so zdrav način prehranjevanja in pokazali, kje potrošnik lahko vidi, katere in koliko maščob so porabili za pripravo posamezne jedi, koliko soli in drugih sestavin vsebuje posamezna, pri njih pripravljena, hrana.

Z gotovostjo lahko zatrdimo, da so v restavraciji povsem nepristransko sledili usmeritvam pedagoškega dela, in sicer v smislu, da vse, kar je okusno, ni tudi zdravo. S posredovanjem takšnih informacij spodbujamo učence k **dobrim prehrabnim navadam**, hkrati pa jih seznanjamo s slabimi. Pri učencih spodbujamo **kritično mišljenje**. Naučijo se analizirati pozitivne in negativne posledice posameznih načinov prehranjevanja. Na podlagi informacij, ki jih dobijo v šoli in ob ogledu restavracije, učenci ocenjujejo ustreznost in neustreznost različnih načinov prehrane z vidika **zagotavljanja dobrega zdravja**.

V šoli in v restavraciji pa smo poudarili, da **gotova živila** z veliko maščob, sladkorjev in soli, **priporočamo le redko** in v **velikih časovnih presledkih** in v **razmeroma majhni frekvenci** (po sprejetih Smernicah zdravega prehranjevanja). V restavraciji so učence seznanili, da sledijo smernicam zdrave prehrane in da pri pripravi hrane uporabljajo kakovostne rastlinske maščobe hkrati pa so učence opozorili na temperaturo olja pri pripravi ocvrtih živil (to je razvidno s fotografije, ki smo jo objavili na spletni strani šole).

Ker smo lansko leto, ko smo tja odšli prvič, ugotovili, da je predstavitev korektna in nikakor ni reklama za uživanje hitre prehrane, smo želeli to predstaviti tudi letošnji generaciji sedmošolcev. **Naši prošnj** so v McDonaldsu prijazno prisluhnili, tako da smo učence peljali tja že drugo leto.



Na drugi delavnici so otroci spoznali predelavo meda, spoznavali so medene izdelke in vse to pod strokovnim vodstvom čebelarja.

Tretjo delavnico pa je vodil gospod Bine Volčič. Otroci so iz BIO smetane naredili »domačo« maslo.

Radi bi posebej poudarili, da so vsi izvajalci, v vseh treh delavnicah, v celoti sledili obravnavanim vsebinam, ki sledijo Smernicam za prehranjevanje v vzgojno–izobraževalnih zavodih, ki jih je pripravila Komisija za pripravo strokovnih podlag, vezanih na Zakon o šolski prehrani in katere članica je tudi gospa Lendita Kljajić Garbajs, učiteljica naše šole, ki je bila odgovorna za omenjeni dan, (glej prilogo 1).

Otroci so res dobili nekaj njihove prehrane za degustacijo, vendar vse skupaj ni presegalo $\frac{1}{4}$ običajnega sendviča.

Zagotavljamo vam, da je skrb glede nezdravega prehranjevanja čisto odveč, saj obisk restavracije ni bil reklama za McDonald's. Učenci so bili tja napoteni zaradi priprave hrane, da spoznajo tudi delo v večjih kuhinjah, in na kaj vse morajo biti zaposleni pozorni, da je hrana pripravljena tudi higiensko neoporečno. Otroci na ta način dobijo širši vpogled v primernost oziroma neprimernost različno pripravljene prehrane, ki je del našega in njihovega vsakdana. Le tako bodo znali izbirati in se pravilno odločati.

Zaključek:

Učenci so bili z vsemi tremi delavnicami zelo zadovoljni. Okusili so tudi različne vrste medu, videli so, kako se smetana spremeni v maslo.

Vse to so spoznali, ne da bi od staršev zahtevali s strani šole povračilo stroškov, saj so bile **vse tri delavnice za učence brezplačne**. Na šoli smo veseli, da lahko sodelujemo z ljudmi, ki so pripravljeni otrokom in nam, učiteljem, pomagati pri izvedbi zanimivih in poučnih vsebin dnevov dejavnosti.



Na osnovi opravljene evalvacije je učiteljski zbor ugotovil, da je bil naravoslovni dan skrbno načrtovan, vse obravnavane vsebine zelo dobro izpeljane in da so otroci spoznali veliko koristnih in zanimivih informacij, ki jim bodo koristile v njihovem življenju.

V prilogi vam pošiljamo informacije, iz katerih je razvidno, katere vsebine so bile načrtovane.

S spoštovanjem!

Ravnatelj:
Jožef Kavtičnik

Organizatorica šolske prehrane:
Lendita Kljajić Garbajs

p.s. Predlagamo, da za mnenje vprašate tudi predsednico Komisije za pripravo strokovnih podlag za prehranjevanje v VZGOJNO IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH, gospo Ireno Simčič na ZRSŠ.

V Ljubljani, 15. 11. 2016



PRILOGA 1.

SMERNICE ZA PREHRANJEVANJE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH

SMERNICE ZA PREHRANJEVANJE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH je pripravila

Komisija za pripravo strokovnih podlag, vezanih na Zakon o šolski prehrani v sestavi:

Irena Simčič, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, predsednica

Rok Poličnik, Ministrstvo za zdravje, član

Cirila Hlastan Ribič, Inštitut za varovanje zdravja RS, članica

Matej Gregorič, Inštitut za varovanje zdravja RS, član

Larisa Pograjc, Ministrstvo za obrambo, članica

Lendita Kljajić Garbajs, OŠ Miška Kranjca, Ljubljana, članica

Barbara Kresal Sterniša, Ministrstvo za šolstvo in šport, članica

Urška Zobec, Ministrstvo za šolstvo in šport, članica

Jezikovni pregled: Nataša Purkat

Sprejeto na 135. dopisni seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje, ki je potekala v času od 2. do 11. 8. 2010.

STRAN 12

2.1.3 VZGOJNO – IZOBRAŽEVALNE DEJAVNOSTI S PODROČJA HRANE IN PREHRANJEVANJA

Vzgojno-izobraževalni zavod pa naj, poleg pouka zgoraj naštetih predmetov, vsebine s področja hrane in prehranjevanja vključi tudi v naslednje dejavnosti:

- ure oddelčne skupnosti (tematsko obravnavane),
- podaljšano bivanje,
- interesne dejavnosti,
- dnevi dejavnosti,
- obvezne izbirne vsebine,
- projektno delo,
- ekskurzije,
- delavnice,



– predavanja itd.

V okviru opredeljenih dejavnosti naj vzgojno-izobraževalni zavodi obravnavajo navedene vsebine:

- priporočila zdrave prehrane,
- načini prehranjevanja,
- človekove potrebe po hranilni in energijski vrednosti,
- živila na podlagi skupin živil,
- spretnosti priprave in postrežbe hrane,
- pripomočki in aparati pri pripravi in kuhanju hrane,
- namizna posoda in pribor,
- pogrinjki za različne priložnosti,
- obnašanje pri jedi,
- shranjevanje živil,
- pravilen način dela z živili,
- znaki zastrupitev s hrano,
- higiena pri delu in pripravi živil,
- informacije, ki so na vsaki deklaraciji,
- shujševalne diete in njihova škodljivost.



PRILOGA 2.

DAN DEJAVNOSTI: NARAVOSLOVNI DAN (Dan hrane, 10. 11. 2016, 7. razred)

KRAJ IZVEDBE DEJAVNOSTI:

STROŠKI DNEVA DEJAVNOSTI NA UČENCA: 0 €

OGLED RESTAVRACIJE

(ogled priprave hrane v restavraciji McDonald's)

(1., 2., 3. šolska ura)

OBRAVNAVANJE NASLEDNJIH VSEBIN:

- priporočila zdrave prehrane,
- načini prehranjevanja,
- spretnosti priprave in postrežbe hrane,
- pripomočki in aparati pri pripravi in kuhanju hrane,
- namizna posoda in pribor,
- obnašanje pri jedi,
- shranjevanje živil,
- pravilen način dela z živili,
- higiena pri delu in pripravi živil.

DELAVNICA: MED KOT HRANILO IN SLADILO

KRAJ IZVEDBE DEJAVNOSTI: jedilnica (4. šolska ura)

OBRAVNAVANJE NASLEDNJIH VSEBIN:

- priporočila zdrave prehrane,
- živila na podlagi skupin živil,
- hranilna in energijska vrednost medu,
- zdravilni učinki medu,
- uporaba medu,
- predstavitev različnih vrst medu in degustacija medu.



DELAVNICA: PRIPRAVA MASLA

KRAJ IZVEDBE DEJAVNOSTI: telovadnica (5. šolska ura)

OBRAVNAVANJE NASLEDNJIH VSEBIN:

- priporočila zdrave prehrane,
- informacije na deklaraciji (učenci preberejo deklaracijo, ki je na smetani, iz katere bodo pripravili maslo; gre za ekološko živilo z ustreznimi certifikati),
- urjenje ročnih spretnosti,
- degustacija pripravljenega masla.