

LETNI DELOVNI NAČRT SKUPINE ZA PREHRANO ZA ŠOLSKO LETO 2014/15

Skupino za prehrano sestavljajo:

1. Lea Štajer – vodja šolske prehrane
2. Vida Krajnc – predstavnica 3. Triade
3. Tomaž Rozina – predstavnik vodstva
4. Polona Zagorc - predstavnica 1. Triade
5. Darinka Dremelj – predstavnica kuharskega osebja
6. Mateja Štritof – predstavnica svetovalne službe
7. Simeona Miklavčič – predstavnica računvodstva
8. Lidija Jeršin – predstavnica zdravstvene službe
9. Predstavniki staršev določen naknadno.

Zunanja svetovalka skupine za prehrano: ga. Vida Fajdiga Turk, uni.dipl.ing.živ.teh.,
svetovalka za prehrano na NIJZ

Planiranje skupine za prehrano v šolskem letu 2014/15:

1. Šolska prehrana.
2. Načrtovanje projektov in drugih vzgojno-izobraževalnih dejavnosti.
3. Priloga: tabela vzgojno-izobraževalnih dejavnosti.

1. Šolska prehrana

V okviru skupine za prehrano deluje šolska kuhinja. Skupina podaja mnenja in predloge za sestavljanje jedi ter poroča o prehranskih navadah učencev. Na podlagi lanskoletnega poročila učiteljic o tem kaj učenci radi jedo in česa ne, se bo v letošnjem šolskem letu jedilnik malce bolj poenostavil. Na jedilniku ne bo toliko sestavljenih jedi in jedi, ki jih učenci množično zavračajo. Še vedno pa bodo jedilniki sestavljeni po načelih zdrave prehrane, prehrane primerne za otroke. Torej bo jedilnik sestavljen iz veliko sadja in zelenjave, polnozrnatih izdelkov, kakovostnega mesa in mesnih izdelkov, mleka in mlečnih izdelkov ter sokov s 100% sadnim deležem in vode, bolj malo pa iz pekovskega peciva iz listnatega testa ali cvrtega pekovskega peciva, sladkih pijač. Na jedilniku ne bo nikoli sladkih, gaziranih pijač, cvrtih jedi, jedi pripravljenih z ojačevalci okusov ...

V letošnjem šolskem letu se planirajo in pripravljajo tudi dietni jedilniki: jedilniki za sladkorno bolezen, celiakijo in alergijo na jajca. Jedilnike zapiše vodja šolske prehrane in usmerja kuharice, ki dietne jedi pripravljajo (zanje je zadolžena predvsem kuharica Mateja Šuštaršič). Z nekaterimi starši otrok, ki potrebujejo dietni jedilnik potekajo mesečna usklajevanja jedilnikov. Starši podajo mnenje in oblikujejo želje na predlagan dietni jedilnik. Analiza priljubljenosti jedilnikov se bo izajala na več ravneh: preko predstavnikov učencev (2-3 krat letno), skupine za prehrano (2-3 krat letno) in staršev (1 krat letno preko anonimne ankete).

2. Načrtovanje projektov in drugih vzgojno-izobraževalnih dejavnosti

V okviru skupne za prehrano se v letošnjem šolskem letu planirajo naslednji projekti in vzgojno-izobraževalne dejavnosti:

DEJAVNOSTI PROMOCIJE ZDRAVE PREHRANE IN KULTURNEGA PREHRANJEVANJA:

Dejavnosti promocije zdrave prehrane in kulturnega prehranjevanja bodo potekale v okviru zastavljenih tem, ki so si jih izbrali razredi na začetku šolskega leta in jih izvajali v točno določenem mesecu v šolskem letu (dejavnosti podane v tabeli). Teme bodo različne in se bodo prilagajale starostni stopnji učencev. Način predstavitve teme je povsem v rokah otrok in vodenja učitelja.

DEJAVNOSTI POD OKRILJEM PROJEKTA SHEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE:

V letošnjem šolskem letu ponovno teče projekt Shema šolskega sadja in zelenjave. Tedensko (v sredo na RU) se bo razdeljevalo sadje in zelenjava. V letošnjem šolskem letu se bo razdeljevalo sadje in zelenjava predvsem ekološke pridelave. Ker je to cenovno dražje, razdeljevanje ne bo potekalo celo šolsko leto. Potrebno bo poiskati nove lokalne pridelovalce hrane, namreč zadruga Jarina, ki ponuja tovrstno hrano je predraga.

Pod okriljem projekta bodo potekale promocijske dejavnosti. Te se bodo izvajale predvsem pri pouku gospodinjstva, naravoslovja, izbirnih predmetih SPH in NPH ter na naravoslovnih dnevih, RU in raznih drugih projektih (dejavnosti podane v tabeli). Na novo pa se bo izdelal tudi plakat, saj se je ime projekta malce spremenil.

V letošnjem šolskem letu bo potrebno učence bolj spodbujati k uživanju sadja, predvsem pa zelenjave. Namreč v lanskem šolskem letu je bilo ugotovljeno, da nekateri razredi zelo slabo uživajo ponujeno sadje in zelenjavo. Rešitev vidimo predvsem v podpori staršev in spreminjanju prehranskih navad doma. Zato bomo v ta namen organizirali predavanje za starše o zdravi prehrani. Predvsem o dodatkih v prehrani in slabih učinkih na zdravje otrok, posledicah dolgotrajnega uživanja sladkih, gaziranih, energijskih pijačah, slane in mastne hrane ter o pomenu uživanja svežega sadja in zelenjave za zdravje in zdrav razvoj.

DEJAVNOSTI POD OKRILJEM PROJEKTA TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK:

Tudi v letošnjem šolskem letu se bodo na šoli, pod okriljem projekta Tradicionalni slovenski zajtrk, odvijale promocijske in izobraževalne dejavnosti lokalnih pridelovalcev hrane – dejavnosti, ki bodo promovirale hrano, ki je pridelana na ekološki in tradicionalni način (dejavnosti podane v tabeli). Aktivnosti se bodo odvijale pri RU (3. teden v novembru), kjer se bodo različni razredi seznanili z različnimi temami: peka domačega kruha, pridobivanje medu, pridelava mleka, sira, masla ter predstavitev delovanje zadruga Jarina, v sklopu izbirnega predmeta NPH pa se bo pripravilo nekaj tradicionalni slovenskih jedi. V istem tednu, kot zaključek projekta, bo šola ponudila brezplačni zajtrk, sestavljen iz tradicionalnih slovenskih živil. Vsa prejšnja šolska leta se je ponudil zajtrk iz domačega kruha iz krušne peči, slovenskega medu, mleka in jabolk ter na tradicionalni način izdelanega masla. Kako bo v letošnjem šolskem letu z dobavo medu, se še ne ve. Namreč zaradi slabega pridelka medu, bo morebiti v letošnjem šolskem letu zajtrk sestavljen iz drugih živil.

INTERESNA DEJAVNOST – EKO VRT:

V tem šolskem letu se bo izvajala interesna dejavnost šolski vrt, kjer se bodo učenci seznanili s pomenom ekološkega vrtnarjenja, vzgajali zelišča in vrtnine. Vodja interesne dejavnosti še ni določen.

PROJEKT: OD STISKE DO DUŠEVNE MOTNJE:

Pod vodstvom Mojce Jurca bo tekal projekt Od Stiske do duševne motnje, ki bo namenjen tako učencem kot tudi staršem. Pri prvih bo potekal v obliki delavnic, med poukom, pri drugih pa v obliki predavanja v popoldanskem času.

Aktivnosti, ki se bodo izvajale oz. izdelki, ki se bodo izdelali pod okriljem različnih zgoraj navedenih projektov, se bodo prikazali, na za to predvidenem kotičku, »zdravem kotičku«, ki bo po novem stal poleg kuhinje, tik za dežurnim učencem.

Vodja skupine za prehrano:

Lea Štajer

3. Priloga: tabela vzgojno-izobraževalnih dejavnosti

Vzgojno-izobraževalne dejavnosti, ki spodbujajo zdravo, kulturno prehranjevanje, uživanje ekološko, lokalno pridelano sadje in zelenjavo v okviru različnih projektov:

VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNE DEJAVNOSTI, KI SPODBUJAJO ZDRAVO IN KULTURNO PREHRANJEVANJE OTROK:

Termin:	Izvajalci in poslušalci	Vsebina:	Dejavnosti:
OKTOBER	9. razredi	Svetovni dan hrane – 16.10. - Dodatki v prehrani.	- izdelava plakata na temo Svetovnega dne hrane – dodatki v prehrani (zdravi kotiček - 9. razred) - rok izdelave: 15.10.
NOVEMBER	8. razredi	Tradicionalne slovenske jedi	- izdelava plakata - priprava nekaterih tradicionalnih slovenskih jedi
DECEMBER	7. razredi	Pomen uživanja sadja in zelenjave v naši prehrani	- izdelava plakata - razstava
JANUAR	6. razredi	Kruh – pomen uživanja polnozrnatih izdelkov?	- izdelava plakata?
FEBRUAR	5. razredi	Pomen uživanja sadja in zelenjave v naši prehrani: melancani, kokosov oreh.	- spoznavanje pomena uživanja jajčevcev in kokosovega oreha za zdravje, - priprava jedi iz jajčevcev in kokosovih orehov, - izdelava plakata.
MAREC	4. razredi	Pomen uživanja sadja in zelenjave v naši prehrani: artičoka in grenivka.	- spoznavanje pomena uživanja artičoke in grenivke za zdravje, - priprava jedi iz artičoke in grenivke, - izdelava plakata.
APRIL	3. razredi	Pomen uživanja sadja in zelenjave v naši prehrani: leča in kaki.	- spoznavanje pomena uživanja leče in kakija za zdravje, - priprava jedi iz leče in kakijev, - izdelava plakata.
MAJ	2. razredi	Pomen uživanja sadja in zelenjave v naši prehrani: bučke in mandeljni.	- spoznavanje pomena uživanja bučk in mandeljnov za zdravje, - priprava jedi iz bučk in mandeljnov, - izdelava plakata.
JUNIJ	1. razredi	Pomen uživanja sadja in zelenjave v naši prehrani: cvetača in brokoli.	- spoznavanje pomena uživanja cvetače in brokolija za zdravje, - priprava jedi iz cvetače in brokolija, - izdelava plakata.

VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNE DEJAVNOSTI POD OKRILJEM PROJEKTA SŠSZ IN TSZ:

Termin:	Izvajalci in poslušalci	Vsebina:	Dejavnosti:
SEPTEMBER	Učenci NPH in SPH GOS 6. raz.	Pomen uživanja sadja in zelenjave	- izdelava plakata, - priprava sadnih in zelenjavnih jedi.
OKTOBER 16.10.	Vsi na šoli	Pomen uživanja sadja in zelenjave: - razdeljevanje sadja in zelenjave - predavanje za starše	- pogovor z učenci o pomenu uživanja sadja in zelenjave za zdravje (RU – razredniki), - pričetek razdeljevanja sadja ali zelenjave (3.9.) in nadaljno razdeljevanje: vsaka sreda pri RU ali pred 1. šol. uro), - izdelava plakata (Marijana Šuštaršič z učenci), - izvedba anketiranja v A-oddelkih (med prvim razdeljevanjem sadja in zelenjave), predavanje za starše o škodljivih učinkih dodatkov v prehrani in koristnih učinkih uživanja sadja in zelenjave, predavala: ga. Vida Turk (okoli 16.10.)
NOVEMBER	Učenci NPH in SPH ter ostali	Eko vikend - obisk ekološke kmetije Peternoster	- izdelava plakata - obisk kmetije, ki prideluje ekološko sadja in zelenjavo ter druge na tradicionalni način pridelane izdelke
NOVEMBER (3. teden v nov.)	Vsi razredi	Tradicionalne slovenske jedi	- osveščanje o pomenu uživanja biološko in lokalno pridelanih živil (RU – lokalni ekološki pridelovalci živil, Zadruga Jarina), - malica iz domačih živil (kruh iz krušne peči, maslo, med, mleko, jabolko)
NOVEMBER (3. teden v nov.)	7. razred	Lokalno in biološko pridelano sadje in zelenjava	- predstavitev biološkega pridelovanja sadja in zelenjave, - predstavitev pomena uživanja lokalno pridelanega sadja in zelenjave.
NOVEMBER	Učenci NPH-ja	Tradicionalne slovenske jedi	- izdelava plakata - priprava nekaterih tradicionalnih slovenskih jedi
DECEMBER	7. razredi	Pomen uživanja sadja in zelenjave v naši prehrani	- izdelava plakata, - razstava.
FEBRUAR	5. razredi	Pomen uživanja sadja in zelenjave v naši prehrani: melancani, kokosov oreh	- spoznavanje pomena uživanja jajčevcev in kokosovega oreha za zdravje, - priprava jedi iz jajčevcev in kokosovih orehov, - izdelava plakata.
MAREC	4. razredi	Pomen uživanja sadja in zelenjave v naši prehrani: artičoka in grenivka.	- spoznavanje pomena uživanja artičoke in grenivke za zdravje, - priprava jedi iz artičoke in grenivke, - izdelava plakata.

Termin:	Izvajalci in poslušalci	Vsebina:	Dejavnosti:
APRIL	3. razredi	Pomen uživanja sadja in zelenjave v naši prehrani: leča in kaki.	<ul style="list-style-type: none"> - spoznavanje pomena uživanja leče in kakija za zdravje, - priprava jedi iz leče in kakijev, - izdelava plakata.
MAJ	2. razredi	Pomen uživanja sadja in zelenjave v naši prehrani: bučke in mandeljni.	<ul style="list-style-type: none"> - spoznavanje pomena uživanja bučk in mandeljnov za zdravje, - priprava jedi iz bučk in mandeljnov, - izdelava plakata.
JUNIJ	1. razredi	Pomen uživanja sadja in zelenjave v naši prehrani: cvetača in brokoli.	<ul style="list-style-type: none"> - spoznavanje pomena uživanja cvetače in brokolija za zdravje, - priprava jedi iz cvetače in brokolija, - izdelava plakata.