



Osnovna šola Matije Čopa Kranj  
Ul. Tuga Vidmarja 1  
4000 Kranj

## **PRIMER DOBRE PRAKSE**

### **KOMISIJA ZA PREHRANO NA OŠ MATIJE ČOPA KRANJ**

Prehrana je občutljivo področje. Hrano seveda nujno potrebujemo, na drugi strani pa se z njo tudi razvajamo. Imamo svoje prehranjevalne navade, ki jih težko spreminjamo. Živimo v kraju in času, kjer je hrane vsaj za večino v izobilju. Za nas je hrana nekaj samoumevnega in to velikokrat pripelje do neprimernega odnosa do hrane.

Na take probleme pa seveda pogosto naletimo v šolah. Zato si vsak po svoje prizadevamo, kako spremeniti odnos do hrane in hrani vrniti spoštovanje.

Na naši šoli že skoraj 30 let deluje šolska komisija za prehrano. Res je, da se je njena sestava spreminjala in smo danes precej velika skupina. V šolski komisiji za prehrano so vključeni učenci od 3. do 9. razreda, učiteljica razredne stopnje, vodja kuhinje in kuhar, predstavnica staršev in vodja prehrane. Naloga vseh je, da spremljamo dogajanje na področju šolske prehrane skozi cel mesec in o tem obveščamo ostale člane komisije. Nato pa informacije, ki jih dobimo na sestanku šolske komisije, prenesemo v razrede oz. v svoje ožje skupine.

Komisija se sestaja enkrat mesečno. Dnevni red srečanj se v glavnem ne spreminja.

Najprej obravnavamo prehrano preteklega meseca. Pogovarjamo se o stvareh, ki so bile v tistem mesecu pozitivne, npr. dobre jedi, zanimiva kombinacija živil, lepo ponujene jedi, kakšna zanimiva pripomba kuharjev ( »Seveda pa se na sestanku dotaknemo tudi tistih stvari, ki niso bile najboljše, npr. jedi, ki jih učenci niso marali, slaba izbira živil (nova vrsta jogurta – pa učencem ni bila preveč všeč), če pri kosilu manjka pribor, če ni bilo dovolj dodatka, če je kuharica naložila na krožnik jed, ki jo učenec ni želel ( pogosta pripomba staršev), neprimeren odnos učencev do hrane (veliko zavržene hrane), neprimerno obnašanje v jedilnici.

Na začetku je bilo težko. Vsako kritiko smo vzeli preveč osebno. Bili smo užaljeni, razočarani, tekle so tudi solze. Počasi pa smo videli, da dobronamerna kritika dviguje nivo naše prehrane. Mislím, da smo prav v tej komunikaciji dosegli največji napredek. Tudi učence navajamo, da je dobre in slabe stvari potrebno povedati, vendar je pomembno tudi, na kakšen način jih povemo.

Največ časa na sestankih namenimo pregledu osnutka jedilnika za prihodnji mesec.

Vsak član komisije, skupaj z vabilom, dobi tudi osnutek jedilnika za prihodnji mesec. Tako imamo vsi člani komisije dovolj časa, da zberemo pripombe, predloge in pohvale, ki jih potem posredujemo na sestanku.

Če bi se predali željam učencev, bi seveda imeli v jedilniku veliko sladkega in ocvrtega. Zato jim vedno na začetku šolskega leta predstavimo smernice zdravega prehranjevanja v šolah, da učenci dobijo vpogled, kako resno je potrebno vzeti načrtovanje šolskih jedilnikov.

Če želimo, da bodo učenci šolsko prehrano vzeli za svojo, je seveda treba včasih vključiti kakšno jed po njihovih željah in tako napraviti kompromis med tistim, kar mora biti in med tistim, kar si oni želijo. Kuharji jih radi razvajajo z domačimi sladicami, ki vedno zmagajo v primerjavi s kupljenimi. Potem pa tudi ni več problem v jedilnik vključiti rižoto iz različnih žit, ki jo učenci radi pojedjo.

Vsako leto z učenci, ki so člani komisije, organiziramo kuharske delavnice, na katerih pripravljamo različne jedi. Včasih take, ki jih imajo učenci najraje (da spoznajo njihove recepte), včasih pa take, ki bi jih v kuhinji želeli na novo vključiti v šolske jedilnike.

Lansko leto smo pripravljali različne namaze. Učenci so jih ocenjevali in jim dali tudi svoja imena. Namaz meksiko (pečena paprika, jajčevci, čebula, pečen korenje ...), ki je dobil najvišjo oceno, je sedaj vključen v naš jedilnik in tudi drugi učenci na šoli so ga lepo sprejeli.

Seveda pa ni vse idealno. Imamo dobre in slabe dneve. Imamo tudi probleme in tudi pritožbe. Glavna težava, s katero se ukvarjamo že nekaj časa, je neprimeren odnos nekaterih učencev do hrane in velika količina zavržene hrane ( predvsem pri kosilu). Ker se vsi skupaj zelo trudimo, da bi bila prehrana na šoli dobra, nas tako obnašanje nekaterih učencev zelo žalosti.

V lanskem letu je učenka 8. razreda naredila raziskovalno nalogo na temo zavržene hrane. Ugotavljala je vzroke, zakaj učenci hrano zavržejo, naredila je nekaj fotografij pladnjev, ki jih učenci prinesejo po kosilu, in opisala dogajanje v jedilnici. Nalogo je predstavila vsem staršem na prvih roditeljskih sestankih. Starši so bili presenečeni nad takim odnosom učencev in porodile so se številne ideje, kako bi stvari izboljšali.

Tako v marcu ali aprilu načrtujemo » teden odprtih vrat« za starše. Povabili bi jih že v dopoldanskem času, da bi lahko spremljali samo pripravo jedi, da bi lahko poskusili šolsko kosilo in imeli priložnost opazovati odnos učencev do hrane v času kosila. Želimo, da starši vidijo tudi ves trud kuharjev, ko pripravljajo juhe iz sveže zelenjave, gostijo jedi z zmiksano zelenjavo, pripravljajo zelenjavne in mesne narastke, pečejo domače sladice ... Poleg vsega pa pripravljajo jedi še za tri različne diete.

Vsako leto učenci, člani šolske komisije, pod vodstvom mentorice pripravijo dve razstavi. Eno je namenjena tednu slovenske hrane, druga pa ozaveščanje učencev o kvaliteti živil, ki jih kupujemo (npr. količina maščob v živilih, količina skritih sladkorjev ...). Učenci, ki pripravijo razstavo, jo tudi predstavijo vsem razredom na šoli.

Mislím, da smo na področju šolske prehrane na naši šoli na dobri poti. Veliko smo že naredili, veliko dela pa nas še čaka. Dejstvo je, da brez dobre ekipe kuharjev, ni mogoče doseči zastavljenih ciljev. V naši kuhinji imamo srečo, da se je zbrala super

ekipa. Sestavljajo jo vodja kuhinje, kuhar, kuhinjska pomočnica, v dopoldanskem času pomaga za 4 ure čistilka, ob 12.00 pa se jim pridruži še blagajničarka, da pomaga pri razdeljevanju in pomivanju posode. Celotni ekipi ne zmanjka idej, vedno so pripravljeni poskusiti kaj novega, zavedajo se, da mora biti hrana kvalitetna, radi razvajajo otroke z dobrimi domačimi jedmi, odprti so za nove ideje. Pripravljajo 493 malic, skuhajo kar 380 kosil za učence naše šole in okrog 20 kosil za zunanje odjemalce. Številke povedo veliko. Res pa je, da je njihov trud ob koncu meseca slabo nagrajen.

Glavna nagrada za njihovo delo je pohvala učencev in delavcev šole, da so dobri kuharji.

Mojca Erlah,  
vodja prehrane