



Testing of systematic step-by-step implementation model introducing healthy school menus and enhancing physical activity in primary schools and preparing guidelines for its use in other school environments



2014/1/17037714-SI2.695522

ZBIRKA ZDRAVIH ŠOLSКИH MENIJEV

PROJEKT ZDRAVKO

Pripravila: Sonja Hribar
LJUDSKA UNIVERZA KOČEVJE, JUNIJ 2016



Ta projekt delno financira
Evropska unija



Testing of systematic step-by-step implementation model introducing healthy school menus and enhancing physical activity in primary schools and preparing guidelines for its use in other school environments



2014/1/17037714-SI2.695522

KAZALO VSEBINE

UVOD	2
ZBIRKA ZDRAVIH ŠOLSKIH JEDILNIKOV	4
1. SKLOP – JEDI IZ AJDOVE IN PROSENE KAŠE	5
2. SKLOP – JEDI IZ SKUTE	7
3. SKLOP – ZELENJAVNI NAMAZI	10
4. SKLOP – JEDI IZ ZELENJAVE	13
5. SKLOP – JEDI IZ STROČNIC	16





UVOD

Na Ljudski univerzi Kočevje od 1. januarja 2015 do 31. avgusta 2016 izvajamo projekt *Testing of systematic step-by-step implementation model introducing healthy school menus and enhancing physical activity in primary schools and preparing guidelines for its use in other school environments* z akronimom Zdravko. Kot pridruženi partnerji sodeluje v projektu 5 osnovnih šol: OŠ Zbora odposlancev Kočevje, OŠ Ob Rinži Kočevje, OŠ Stara Cerkev, OŠ Fara in OŠ dr. Ivan Prijatelj Sodražica. Prav tako pa so pridruženi partnerji tudi tri občine: Občina Kočevje, Občina Kostel in Občina Sodražica.

Glavni cilj projekta je ozavestiti šolajoče otroke, njihove starše, učitelje, ravnatelje, kuhinjsko osebje in splošno javnost o pomembnosti zdrave prehrane in o pomembnosti vsakodnevne fizične aktivnosti. S projektom smo želeli otroke in predvsem njihove starše spodbuditi k zdravemu življenjskemu slogu, saj uravnotežena zdrava prehrana in vsakodnevno gibanje pozitivno vplivata na splošno dobro počutje. Za zdrav življenjski slog pa je poleg prehrane pomembno tudi gibanje. Prav zato sta v projektu Zdravko kot glavni dve aktivnosti izpostavljeni uvajanje zdrave prehrane v šolske obroke in uvajanje 5-minutnega gibalnega odmora v osnovne šole. Kot tretjo pomembno dejavnost projekta pa velja omeniti vzpostavitev treh zelenjavnih vrtov, ki služijo kot učni vrt. Učenci pridobivajo praktične izkušnje z vrtnarjenjem. Na vrtu so prisotni od priprave vrta, do zasaditve in spravila pridelka.

V sklopu projekta smo uvajali zdravo prehrano v šolske obroke. Na petih partnerskih osnovnih šolah smo v šolskem letu 2015/16 v šolske jedilnike uvedli 13 novih zdravih jedi iz zelenjave, žitaric in mlečnih izdelkov. 10 od uvedenih jedi bo ostalo vključenih v šolske jedilnike tudi po zaključku projekta. Uvajanje prehrane je potekalo sistematično. V sklopu aktivnosti smo vzpostavili delovni aktiv za šolsko prehrano, v katerem so sodelovale vodje prehrane partnerskih osnovnih šol, zunanja strokovnjakinja nutricionistka in koordinatorica projekta. Na prvih dveh aktivih smo s pomočjo spletne platforme Odprta platforma za klinično prehrano (www.opkp.si) analizirali po 5 jedi iz jedilnika vsake osnovne šole, ki so bile po mnenju





2014/1/17037714-SI2.695522

organizatorke prehrane glede na sestavine in način priprave primerne za zamenjavo z bolj zdravimi jedmi. Analizirane jedi smo ovrednotile s prehranskih semaforjem in tako dobile po dve najslabši jedi iz vsake šole, ki smo jih nato v šolskem letu 2015/16 zamenjali z novimi jedmi. Jedi smo ovrednotili glede na vsebnost maščob, sladkorja in soli. Nabor jedi za uvajanje smo pripravljale tako, da smo upoštevale število ljudi v kuhinji, možnosti dobave sestavine, kapaciteto in opremo kuhinj. Pred uvedbo jedi v jedilnike smo pisno obvestili starše.

Vsake dva meseca smo uvajali dve novi jedi, ki smo jih kasneje z večjim časovnim razmikom znova vključevali v jedilnik. Tako smo septembra in oktobra 2015 uvajali zelenjavne polpete z ajdovo kašo in juho iz prosene kaše. Novembra in decembra 2015 sta sledili jedi iz skute, skutin namaz in skutno pecivo. V januarju in februarju 2016 smo na jedilnike umestili zelenjavne namaze – čičerikin in lečin namaz, ki pa smo ga na večini šol ponudili degustacijsko. Marca in aprila 2016 smo uvajali jedi iz zelenjave (porova juha in bolonjske testenine z zelenjavo) in zadnja dva meseca šolskega leta 2015/16 še jedi iz stročnic (lečna juha, fižolov golaž, enolončnica bobiči, rižota s piščancem in čičeriko).

Glede na poročila vodij prehrane smo na vseh šolah prišli do istega zaključka. In sicer, učenci potrebujejo čas, da se na novo jed privadijo. Prvi odziv je bil nekako vedno najslabši, vsako naslednje pojavljanje jedi na jedilniku pa je doseglo boljše rezultate. Glede na kratko obdobje trajanja projekta, smo morali jedi ponuditi na razmak meseca ali dveh. Potrebno pa bilo več vmesnega premora.

Skozi celotno šolsko leto so vodje prehrane na svojih šolah pripravljale jedilnike, v katere so vključevale nove jedi. Zaradi različnih prehranjevalnih navad učencev na vseh partnerskih šolah nismo pripravili enotnih jedilnikov za posamezno uvajano jed, ampak smo pripravo jedilnika prepustili vsaki vodji prehrane posamezne partnerske osnovne šole. Na ta način smo najmanj posegali v običajni jedilnik osnovnih šol in tako dosegli boljše rezultate pri uvajanju jedi.





ZBIRKA ZDRAVIH ŠOLSKIH JEDILNIKOV

V jedilnike partnerskih osnovnih šol smo vključili naslednjih 13 jedi:

1. Proseni juha
2. Zelenjavni polpeti z ajdovo kašo
3. Skutin namaz
4. Vitaminski namaz
5. Skutino pecivo
6. Lečin namaz
7. Namaz iz čičerike
8. Porova juha
9. Bolonjska omaka z dodatkom zelenjave
10. Enolončnica bobiči
11. Lečna juha
12. Rižota s čičeriko in piščancem
13. Fižolov golaž

Na vsaki partnerski osnovni šoli je vsaka vodja prehrane pripravila jedilnike, ki so vsebovali uvajane jedi. Za ta korak smo se odločili, ker je bila ideja o enotnem jedilniku za vse šole težko uresničljiva in bi prinesla slabše rezultate. Vodje prehrane so skupaj s kuharicami na posamezni šoli jedilnike pripravile tako, da so bili prilagojeni načinu priprave jedi na šoli, razpoložljivemu kadru v kuhinjah, upoštevale so opremo v kuhinji in pripomočke ter možnosti dobave sestavin in njihovo hrambo. Na ta način smo omogočili najoptimalnejše pogoje za uspešno uvajanje jedi v šolske jedilnike in s tem nismo bistveno posegali v vsakdanje jedilnike učencev, ki se na spremembe počasi navajajo.

Našteti 13 jedi smo uvajali v petih sklopih. Jedi so se pojavljale na jedilnikih vsaj dvakrat v omenjenem obdobju uvajanja, kasneje pa so se v daljšem časovnem razmaku znova uvrstile na jedilnike.





1. SKLOP – JEDI IZ AJDOVE IN PROSENE KAŠE

OŠ Zbora odposlancev Kočevje

Proseni juha

Meni 1	Meni 2	Meni 3
Zdravko juha (proseni juha) pečen piščanec slan krompir rdeča pesa v solati melona	Zdravko juha (proseni juha) ribji file blitva s krompirjem kaki	Zdravko proseni juha pečen piščanec dušen riž zelenjavna priloga zeleni solata

Zelenjavni polpeti z ajdovo kašo

Meni 1	Meni 2	Meni 3
zelenjavni polpet z ajdovo kašo pire krompir kremna špinača kornet	goveja juha z ribano kašo, zelenjavni polpet z ajdovo kašo krompirjeva solata sladoled v lončku	goveja juha z ribano kašo Zdravko ajdov polpet pire krompir bučke v omaki ananas

OŠ Ob Rinži Kočevje

Proseni juha

Meni 1	Meni 2	Meni 3
proseni juha - Zdravko pire krompir* pečen piščanec zeleni solata* z lanenimi semeni nektarina	proseni juha - Zdravko pečene ribe blitva* s krompirjem* zeleni solata* z motovilcem	proseni juha – Zdravko polbel kruh jabolčni zavitek pomarančni sok 100% z vodo

Zelenjavni polpeti z ajdovo kašo

Meni 1	Meni 2
milijonska juha, zelenjavni polpeti z ajdovo kašo pire krompir* špinača pomarančni sok z vodo	ajdovi polpeti Zdravko krompirjeva solata z zeljem* jogurt z mareličnim prelivom

*lastna pridelava





2014/1/17037714-SI2.695522

OŠ Stara Cerkev

Proseni juha

Meni 1
proseni juha zelenjavni polpeti z ajdovo kašo pire krompir bučke v omaki

Zelenjavni polpeti z ajdovo kašo

Meni 1	Meni 2	Meni 3
proseni juha zelenjavni polpeti z ajdovo kašo pire krompir bučke v omaki	zelenjavni polpeti z ajdovo kašo zelenjavna rižota zelena solata 100% sok	goveja juha kuhana govedina zelenjavni polpeti z ajdovo kašo pražen krompir sladko zelje v omaki sadna solata

OŠ dr. Ivan Prijatelj Sodražica

Proseni juha

Meni 1	Meni 2	Meni 3
proseni juha pečen oslič blitva s krompirjem	proseni juha gluhi štruklji sadni kompot	proseni juha krompirjev pire pečen piščanec kitajsko zelje s koruzo

Zelenjavni polpeti z ajdovo kašo

Meni 1	Meni 2
zelenjavni polpeti z ajdovo kašo smetanova omaka dušen riž zelena solata hruška	zelenjavni polpeti z ajdovo kašo riž z zelenjavo solata čaj





2014/1/17037714-SI2.695522

Na OŠ dr. Ivan Prijatelj Sodražica so na jedilnik uvrstili tudi *pecivo iz ajdove kaše*.

Pecivo iz ajdove kaše

Meni 1
jota s suhim mesom ržen kruh čokoladno presenečenje (pecivo iz ajdove kaše)

OŠ Fara

Proseni juha

Meni 1	Meni 2	Meni 3
proseni juha jabolčni zavitek čaj	proseni juha carski praženec čaj	proseni juha roglič z marmelado čaj

Zelenjavni polpeti z ajdovo kašo

Meni 1	Meni 2	Meni 3
zelenjavni polpeti z ajdovo kašo pire krompir špinača sladoledna lučka	zelenjavni polpeti z ajdovo kašo riž z zelenjavo solata čaj	mesni polpeti z ajdovo kašo* pire krompir špinačna omaka solata sok, čaj

*Na OŠ Fara so bili zelenjavni polpeti z ajdovo kašo zelo slabo sprejeti. Vodja prehrane se je v dogovoru s kuharico odločila, da deleže mesa v mesnem polpetu nadomestijo z ajdovo kašo. Učenci so jed precej dobro sprejeli.

2. SKLOP – JEDI IZ SKUTE

OŠ Zbora odposlancev Kočevje

Vitaminski namaz / Skutin namaz

Meni 1	Meni 2
ovseni toast korenčkov skutni namaz (vitaminski namaz) pomarančni sok	rženi toast korenčkov namaz sadni namaz s hruško mandarina banana





2014/1/17037714-SI2.695522

Skutino pecivo

Meni 1 ričet polbeli kruh skutino pecivo voda
--

OŠ Ob Rinži Kočevje

Vitaminski namaz / Skutin namaz

Meni 1 pirin kruh* skutin namaz z orehi in medom zeliščni čaj z malo sladkorja	Meni 2 ržen kruh skutni namaz z borovnicami** sadni čaj z limono in medom	Meni 3 skutni namaz z orehi, medom in jabolki črn kruh zeliščni čaj z malo sladkorja
Meni 4 koruzni kruh skutni namaz s korenčkom 100 % pomarančni sok 1/1	Meni 5 kruh s semeni skutni namaz sadni čaj z malo sladkorja mandarina	

*OŠ OB Rinži Kočevje je registrirana kot pridelovalec zelenjave. Poleg zelenjavnega vrta, ki so ga obdelovali v sklopu projekta Zdravko, imajo v obdelavi še več njih. Pridelujejo povrtine in žita, ki jih uporabljajo v šolski kuhinji. Pirin kruh, ki so ga ponudili zraven malice, je iz domačega žita in spečen v šolski kuhinji.

**Poleg vitaminskega namaza in skutinega namaza so pri malici ponudili tudi skutin namaz z borovnicami in tudi s hruškami in jabolki.

Skutino pecivo

Meni 1 enolončnica z lečo, polbel kruh skutno pecivo Zdravko 100 % pomarančni sok z vodo	Meni 2 pasulj s šinkom, polbel kruh skutno pecivo Zdravko 100 % jabolčni sok z vodo	Meni 3 fižolova juha z zakuho skutno pecivo Zdravko, 100 % jabolčni sok z vodo	Meni 4 prosena juha s krompirjem polbel kruh skutno pecivo 100 % jabolčni sok z vodo
---	--	--	---





2014/1/17037714-SI2.695522

OŠ Stara Cerkev

Vitaminski namaz / Skutin namaz

Meni 1	Meni 2
ajdov kruh vitaminski namaz čaj z limono hruška	koruzni kruh vitaminski namaz čaj z limono

Skutino pecivo

Meni 1	Meni 2
jota črna žemlja skutno pecivo	kisla repa s fižolom skutno pecivo sok100%

OŠ dr. Ivan Prijatelj Sodražica

Vitaminski namaz / Skutin namaz

Meni 1	Meni 2	Meni 3
črni kruh skutin namaz z jabolki, korenčkom in hruškami čaj	koruzni kruh vitaminski namaz čaj	ovsen kruh skutin namaz z orehi sok mandarina

Skutino pecivo

Meni 1	Meni 2	Meni 3
enolončnica s hrenovko pisan kruh skutino pecivo	jota z repo in ocvirki kruh skutino pecivo	krompirjev golaž polbeli kruh skutno pecivo





2014/1/17037714-SI2.695522

OŠ Fara

Vitaminski namaz / Skutin namaz

Meni 1	Meni 2
polnozrnat kruh MU mlečni namaz z zelišči / *skutin namaz kumarice čaj	polnozrnat/beli kruh topljeni sir / *skutin namaz paprika čaj

*Na OŠ Fara so namaz ponudili poleg navadnega mlečnega namaza, saj učenci na šoli na splošno slabo sprejemajo doma pripravljene jedi in namaze.

Skutino pecivo

Meni 1	Meni 2	Meni 3
makaroni in fižol bel kruh skutino pecivo čaj	koruzna mineštra polnozrnat kruh skutino pecivo čaj	zelenjavna enolončnica skutino pecivo sok/čaj

3. SKLOP – ZELENJAVNI NAMAZI

OŠ Zbora odposlancev Kočevje

Lečin namaz

Meni 1
lečin namaz polnozrnat kruh čaj

Čičerikin namaz

Meni 1
čičerikin namaz toast kakav





2014/1/17037714-SI2.695522

OŠ Ob Rinži Kočevje

Lečnin namaz

Meni 1 polnozrnat toast domača pašteta (lečnin namaz) ekološko mleko
--

Čičerikin namaz

Meni 1 bio kruh zelenjavna pašteta (čičerikin namaz) banana čaj	Meni 2 Kruh z ovsenimi kosmiči zelenjavna pašteta (čičerikin namaz) čaj
--	---

OŠ Stara Cerkev

Lečnin namaz

Meni 1 pisan kruh vitaminski namaz / lečnin namaz čaj banana

Čičerikin namaz

Meni 1 črn kruh vitaminski namaz/čičerikin namaz* čaj z limono *možnost izbire	Meni 2 pirina bombetka čičerikin namaz čaj
---	--





2014/1/17037714-SI2.695522

Namaz z belim fižolom

Meni 1

črn kruh
vitaminski namaz/namaz z belim fižolom*
čaj z limono
*možnost izbire

OŠ dr. Ivan Prijatelj Sodražica

*Lečin namaz**

Meni 1

kruh
lečin namaz

*Čičerikin namaz**

Meni 1

kruh
čičerikin namaz

*Na OŠ Sodražica so oba namaza ponudili v obliki degustacije v šolski avli. V tej obliki je bil zelo dobro sprejet in odpadka je bilo zelo malo. Degustirana namaza so najbolje sprejeli učenci, ki so pripravljali degustacijsko malico, kar znova potrjuje dejstvo, da če so učenci aktivno vključeni, veliko bolje sprejemajo spremembe na jedilnikih.

OŠ Fara

Lečin namaz

Meni 1

polnozrnat/beli kruh
topljeni sir / *lečin namaz
paprika
čaj

*Na OŠ Fara so namaz ponudili poleg topljenega sira, saj učenci na šoli na splošno slabo sprejemajo doma pripravljene jedi in namaze.





2014/1/17037714-SI2.695522

Čičerikin namaz

Meni 1

črn kruh
tunin namaz / *čičerikin namaz
paradižnik
čaj

*Na OŠ Fara so namaz ponudili poleg tuninega namaza, saj učenci na šoli na splošno slabo sprejemajo doma pripravljene jedi in namaze.

4. SKLOP – JEDI IZ ZELENJAVE

OŠ Zbora odposlancev Kočevje

Porova juha

Meni 1

porova juha
haše omaka
tortelini
rdeča pesa v solati
ananas

Bolonjska omaka z dodatkom zelenjave

Meni 1

bolonjska omaka z dodatkom
zelenjave
špageti
zelena solata s koruzo
melona





2014/1/17037714-SI2.695522

OŠ Ob Rinži Kočevje

Porova juha

Meni 1	Meni 2
porova juha piščančji ražnjiči dušen riž rdeča pesa v solati s koruzo voda	porova juha telečji zrezki v omaki cvetača in brokoli na maslu krompirjevi svaljki voda

Bolonjska omaka z dodatkom zelenjave

Meni 1	Meni 2
polnozrnate testenine bolonjska omaka z dodatkom zelenjave rdeča pesa v solati sadje	polnozrnate testenine bolonjska omaka z dodatkom zelenjave zelena solata kompot iz suhih sliv in jabolk

OŠ Stara Cerkev

Porova juha

Meni 1	Meni 2
porova juha dunajski zrezek pire krompir solata sadje	porova juha paniran sir pražen krompir zelena solata

Bolonjska omaka z dodatkom zelenjave

Meni 1	Meni 2
bolonjska omaka z dodatkom zelenjave polnozrnati špageti rdeča pesa 100% sok	cvetačna juha bolonjska omaka z dodatkom zelenjave graham testenine zelena solata





OŠ dr. Ivan Prijatelj Sodražica

Porova juha

Meni 1	Meni 2
porova juha s krompirjem rižota s piščancem in čičeriko rdeča pesa jabolko	porova juh s krompirjem bolonjska omaka z dodatkom zelenjave endivija s koruzo

Bolonjska omaka z dodatkom zelenjave

Meni 1	Meni 2	Meni 3
porova juh s krompirjem bolonjska omaka z dodatkom zelenjave endivija s koruzo	ohrovtova juha s krompirjem bolonjska omaka z dodatkom zelenjave solata z mladim stročjim fižolom	cvetačna kremna juha bolonjska omaka z dodatkom zelenjave zelena solata

Mediterska juha

Meni 1	Meni 2	Meni 3
mediteranska juha pražen krompir svinjska pečenka kuhana zelenjava v prilogi	Mediterska juha krompir v kosih ocvrta oslič kitajsko zelje s korenčkom	mediteranska juha krompirjeva solata ocvrte ribje palčke jabolko

OŠ Fara

Porova juha

Meni 1	Meni 2
porova juha z zlatimi kroglicami jabolčni zavitek čaj ali sok	porova juha carski praženec čaj ali sok





2014/1/17037714-SI2.695522

Bolonjska omaka z dodatkom zelenjave

Meni 1

bolonjska omaka z dodatkom
zelenjave
testenine
solata
čaj ali sok

5. SKLOP – JEDI IZ STROČNIC

OŠ Zbora odposlancev Kočevje

Enolončnica bobiči

Meni 1

enolončnica bobiči
polbeli kruh
sadna rulada
napitek z manj
sladkorja

Fižolov golaž

Meni 1

fižolov golaž
zdrobovi kroketi
zeljna solata s fižolom
napitek





2014/1/17037714-SI2.695522

OŠ Ob Rinži Kočevje

Fižolov golaž

Meni 1	Meni 2
fižolov golaž polenta zelena solata z redkvicami domača sadna rezina voda	fižolov golaž polenta rdeča pesa v solati sadna rulada voda

Enolončnica bobiči

Meni 1	Meni 2
enolončnica bobiči polbel kruh rižev narastek z jabolčno čežano voda	enolončnica bobiči polbel kruh biskvit s pudingom in kašo iz gozdnih sadežev voda

OŠ Stara Cerkev

Enolončnica bobiči

Meni 1
enolončnica bobiči črn kruh gosti sok s smetano

Rižota s čičeriko in piščancem

Meni 1	Meni 2
rižota s čičeriko in piščancem zelena solata sladoled	juha s cmočki rižota s čičeriko in piščancem rdeča pesa





2014/1/17037714-SI2.695522

OŠ dr. Ivan Prijatelj Sodražica

Fižolov golaž

Meni 1	Meni 2
fižolov golaž kruh ajdove palačinke z marmelado	fižolov golaž kruh pecivo iz ajdove kaše

Rižota s piščancem in čičeriko

Meni 1
porova juha s krompirjem rižota s piščancem in čičeriko rdeča pesa

Enolončnica bobiči

Meni 1
enolončnica bobiči sok

OŠ Fara

Fižolov golaž

Meni 1	Meni 2
fižolov golaž polnozrnat kruh francoski rogljič čaj	fižolov golaž polnozrnat ali bel kruh jabolko čaj

Enolončnica bobiči

Meni 1	Meni 2
enolončnica bobiči skutino pecivo čaj	enolončnica bobiči vanilijev puding čaj

