

Izvjješće s radionice unapređenja školskih jelovnika „S roditeljima za zajedničkim stolom“ 26. studenoga 2025.

Prisutni: roditelji – članovi Vijeća roditelja, ravnateljica Marija Garić, školske kuharice
Predavačice: dr.sc. Jasmina Kovačević, dr.med.,spec., Ivona Kusulja, dr.med., spec. epidemiologije

Održano je uvodno predavanje o važnim temama vezanima uz pravilnu prehranu u dječjoj dobi (debljina kao kronična nezaražna bolest, formiranje prehrambenih navika, Nacionalne smjernice za prehranu učenika (dostupne on line), ultra prerađena hrana).

Održana je radionica na kojoj su roditelji, kuharice i predavačice analizirali jelovnike.
Raspravljani su, između ostaloga:

- prijedlozi roditelja za zamjene određenih stavki (npr. mliječni namaz umjesto trokut sira, pileća umjesto povrtnih krem juha, više pilećine ili purećine, a manje svinjetine),
- dodavanje jela za koja roditelji smatraju da bi ih djeca rado jela poput tortilja s piletinom, juhe od rajčice, pilećeg burgera,
- rjeđe (i sada se poslužuje 1-2 puta mjesečno) korištenje dehidriranog krumpir pirea dok se ne stvore tehnički uvjeti (industrijski mikser) za pripremu klasičnog krumpir pirea,
- neki prijedlozi odbijeni su zbog tehničke neizvedivosti u uvjetima školske kuhinje te nemogućnosti posluživanja velikog broja porcija, a da hrana ostane topla.
- opravdano je omogućiti dodatnu porciju mesa ili cijelu porciju (repete) djeci koja pojedu cijeli obrok uključujući prilog i salatu,
- preporučuje se ograničiti konzumaciju kruha na razumnu količinu (1-2 šnite uz obroke koji ne sadrže tjesteninu, rižu i slično),
- roditelji su pohvalili školski jelovnik i izrazili zadovoljstvo jelovnikom Nacionalnog programa „Živjeti zdravo“, navodeći da je nutritivno kvalitetan te se većina složila da bi ga djeca dobro prihvatila, isti se u velikom dijelu i koristi u školi te prilagođava tehničkim mogućnostima, dostupnim namirnicama te drugim posebnostima, a sve uz poštivanje prehrambenih smjernica.

VAŽNE Preporuke predavačica roditeljima: osvijestite iznimnu važnost pravilne prehrane u očuvanju zdravlja, pravilnom rastu i razvoju djece,

- osobnim primjerom pokažite djeci kako izgleda pravilna prehrana,
- ograničite i pratite količinu nezdrave hrane koju djeca pojedu izvan škole, ako djeci dajete džeparac pratite na što ga troše,
- potičite djecu da jedu u školskoj kuhinji i da probaju nove namirnice, budite sigurni da je Vaše dijete pojelo najmanje dva zdrava obroka u danu.

Roditeljima je preporučeno da djeci ne daju džeparac jer imaju besplatno osigurana dva prehrambeno bogata i njihovom uzrastu prilagođena obroka. U slučaju da daju džeparac moraju biti svjesni da će ga djeca potrošiti na: kupovinu pekarskih proizvoda, slatkiša, grickalica i zaslađenih napitaka (moguće i energetskih).

Zaključci

Na susretu je zaključeno da nije moguće u potpunosti udovoljiti svim željama. Zajednički cilj je osigurati da školska prehrana bude zdrava, nutritivno vrijedna i raznolika, uz veći unos svježeg voća i povrća. Škola i kuharice rade kvalitetan posao, a istaknuta je njihova spremnost na dodatno učenje i usavršavanje, što potvrđuju i prijavom na edukaciju koja će se održati 1. prosinca. 2025. godine. Predavačice ostaju otvorene za daljnju suradnju, upite roditelja i zajedničke aktivnosti za unapređenje prehrane djece.