

SVETOVNI DAN HRANE IN DAN SLOVENSKE HRANE

»Ne glede na to, kaj v življenju počnemo, se nazadnje vsi ustavimo pri hrani« [L. Pavarotti]

Danes, 16. oktobra praznujemo SVETOVNI DAN HRANE. Na ta dan je bila leta 1945, v okviru Združenih narodov, ustanovljena svetovna organizacija za hrano in kmetijstvo FAO.

Raziskave prehranjenosti v svetu kažeta dve skrajnosti, na eni strani stisko več kot 820 milijonov kronično podhranjenih ljudi na svetu in na drugi strani več kot četrtno svetovnega prebivalstva, ki je prekomerno hranjenih.

V Sloveniji ni zaslediti kronične lakote zaradi pomanjkanja hrane. Strokovnjaki se intenzivno ukvarjajo s tem, kako odpraviti posledice neustreznega prehranjevanja. Slovenci še vedno prepogosto posegajo po hranilno revnih in energijsko bogatih živilih, hrana pa mnogim predstavlja tudi sistem nagrajevanja in tolažbo.

Slovenija je ena izmed redkih držav, ki ima organiziran sistem prehrane otrok in mladostnikov. Ta organiziran sistem prehrane je urejen na nivoju države in je tudi uzakonjen. Zato ima šola, poleg družine, pomembno vzgojno in izobraževalno vlogo pri razvijanju zavesti o zdravi prehrani, zdravih prehranjevalnih navadah, kulturi prehranjevanja in odgovornega odnosa do sebe in svojega zdravja.

Pomembno je, da učenci spoznajo, da neuravnotežena prehrana v kombinaciji z nezadostno telesno dejavnostjo podira temelje zdravega življenjskega sloga. Le znanje lahko premakne posameznika od točke, ko je njegov edini cilj zadovoljitev trenutnih želja, do razmišljanja o dolgoročnih posledicah na organizem, zdravje in nenazadnje tudi okolje. V šoli lahko naredimo nekaj pomembnih korakov na vseživljenjskem učenju na področju prehrane, vendar ta pomembna vloga vseh zaposlenih v vzgoji in izobraževanju, ki s svojim zgledom in trudom, mladim pomagajo, da izgradijo svoje znanje le dopolnjuje zglede in izkušnje, ki se jih otroci naučijo v domačem okolju.

Na naši šoli smo lahko ponosni, da imamo tudi že dobro utečen sistem lastne oskrbe z nekaterimi žvili. Za naš inovativni pristop k samooskrbi šoli so se začele zanimati tudi druge inštitucije in svoje znanje že delimo naprej. Z lastno pridelano hrano se trudimo izboljšati hranilno vrednost šolskih obrokov, predvsem kosil. Letos smo pridelali 1200 kg krompirja, 700 kg sladke koruze in 400 kg čebule, poleg tega smo pridelali tudi grah, stročji fižol, fižol v zrnju, rdečo peso, zelje, blitvo, jagode, korenje, peteršilj, obrodilo pa je tudi nekaj mladih jablan in slive v sadovnjaku. Posušili smo domač bezgov, lipov in rmanov čaj ter zelišča in dišavnice iz zeliščnega vrta.



Kuhana sladka koruza pri šolski malici



Čušpajz – zelenjava iz lastne pridelave



Spretne roke kuharic so pripravile jabolčni zavitek iz domačih jabolk

16. novembra 2018 bomo obeležili DAN SLOVENSKE HRANE in izpeljali aktivnosti v okviru TRADICIONALNEGA SLOVENSKEGA ZAJTRKA. Več informacij na to temo v novembru.

Predlagamo, se starši o različnih temah, povezanih s prehrano, pogovorite tudi s svojimi otroci. Poleg vsebin o zdravi, uravnoteženi in lokalno pridelani prehrani se lahko pogovorite tudi o načinih, kako zmanjšati količino zavržene hrane, bontonu pri prehranjevanju ter o pomenu prehranjevanja v mirnem in tihem okolju. Skušajte poiskati razliko med željami posameznika in kaj v resnici naše telo potrebuje za pravilno delovanje in ohranjanje zdravja.

Lep pozdrav

Laura Javoršek
vodja šolske prehrane

Kočevje, 16. 10. 2018