

Prehrana v Dijaškem domu Ivana Cankarja

Barbara Erjavec, organizator prehrane

1. SPLOŠNO O PREHRANI V DIC-u

Prehrana je del ponudbe oskrbe dijakov, ki v času šolanja bivajo v Dijaškem domu Ivana Cankarja (DIC) in zajema 3 obroke: zajtrk, kosilo in večerjo. V ceni oskrbnine je strošek nabavne vrednosti živil na dan 3,80€, (po posameznih obrokih to pomeni: zajtrk 0,78€, kosilo 1,79€ in večerja 1,23€).

Pri načrtovanju in pripravi prehrane sledimo smernicam zdravega prehranjevanja v vzgojno – izobraževalnih ustanovah, Ministrstva za zdravje RS ter prehranskim priporočilom za zdravo prehrano otrok in mladostnikov, ki jih je pripravil Inštitut za varovanje zdravja RS.

Pri načrtovanju prehrane tako upoštevamo:

- priporočeno porazdelitev celodnevnih energijskih in hranilnih vnosov za mladostnike
- priporočila za pogostost uživanja posameznih živil
- priporočila glede uživanja odsvetovanih živil in
- energijski in količinski delež hranil po posameznih obrokih.

Uravnotežena prehrana je, ob upoštevanju sodobnih smernic zdravega prehranjevanja, izrednega pomena za zdrav in optimalen razvoj otroka in mladostnika in je tudi dobra popotnica za kakovostno življenje in boljše zdravje. Poleg fizioloških priporočil o energijskih in hranilnih potrebah posameznika pa je pomembna tudi kakovost živil, ki jih vključujemo v jedilnike.

Živila naročamo preko javnega razpisa, vendar se trudimo, da prednostno izbiramo živila, ki so vključena v sheme kakovosti (npr. sezonsko pridelana živila na integriran način, sezonsko pridelana živila na ekološki način ipd.) in živila, ki so proizvedena po nacionalnih predpisih o kakovosti živil.

V želji ponuditi čim bolj kvalitetno sadje in zelenjavo, smo se povezali s Permakulturnim inštitutom Maribor, ki nam dobavlja svežo, sezonsko zelenjavo ter določene vrste sadja. Preko celotnega šolskega leta ponujamo lokalno pridelana jabolka.

Zavedamo se, da je lokalno pridelana hrana običajno bolj optimalno dozorela ter ima tudi višjo hranilno vrednost.

Od slovenskega čebelarja dobivamo tudi domač, slovenski med, ki ima kontrolirano kakovost.

Pri izboru živil in pripravi hrane smo pozorni, da nabavljamo živila, ki vsebujejo čim manj soli, manj maščob, manj dodanega sladkorja ter čim manj aditivov.

Trudimo se, da dijakom ponudimo hrano, ki je sveže pripravljena. Pri kuhanju ne uporabljamo umetnih dodatkov, uporabljamo sveža in posušena zelišča in pripravke iz sveže zelenjave. V letu 2011 smo ukinili ponudbo umetnih napitkov, dijakom ponujamo nesladkan čaj, vodo iz pipe z limono ter zelišči, kompote. Hkrati zmanjšujemo tudi uporabo soli in bele moke.

2. PORAZDELITEV CELODNEVNIH ENERGIJSKIH VNOSOV PO OBROKIH

Jedilnike načrtujemo tako, da upoštevamo priporočene dnevne vnose hranil. Za mladostnike v starosti od 15 – 18 let je to 13 000 kJ (3100 kcal) za fante, oziroma 10 500 kJ (2500 kcal) za dekleta.

Za mladostnike je priporočljivo, da zaužijejo dnevno tri glavne obroke (zajtrk, kosilo in večerjo) ter dve malici. V dijaškem domu dijakom pripravljamo tri glavne obroke s tem, da predstavlja:

- zajtrk 20 -25% celodnevnega energijskega vnosa
- kosilo 35 – 40% celodnevnega energijskega vnosa
- večerja 25% celodnevnega energijskega vnosa

Dijake želimo čim bolj navajati, da bi se redno prehranjevali in ne bi spuščali posameznih obrokov (npr.: zajtrka), saj šele vsi obroki skupaj zadostijo dnevnim potrebam vnosa hranil.

3. PONUDBA JEDI PRI POSAMEZNI VRSTI OBROKA

V jedilnici vsak dan dijakom pri zajtrku ponujamo naslednje samopostrežne jedi:

- različne kosmiče
- navadni jogurt
- med, maslo, dve različni marmeladi
- različne vrste kruhov (beli, polbeli, polnozrnati, rženi ...)
- mleko – toplo, hladno
- domači, nesladkani čaj
- sezonsko sadje

Občasno pa tudi:

- različne namaze
- kuhane mlečne jedi (mlečni riž, zdrob, prosena kaša, polenta ...)
- narezke (siri, salame)
- različno drobno pecivo
- jajčne jedi

Za kosilo dijaki dobijo glavno jed in sadje oziroma kompot na liniji, količinsko neomejeno pa vsak dan naslednje samopostrežne jedi:

- dnevno dve vrsti juh (goveja oziroma kostna juha ter zelenjavna)
- solate iz solatnega bara z dvema polivkama (vsak dan najmanj 6 vrst solat, med katerimi so pogosto tudi solate, ki nadomestijo celotni obrok npr.: solata iz testenin, ribja solata, mesna solata ...)
- različne vrste kruha
- nesladkan čaj, vodo
- sadje oziroma kompot

Za večerjo dijaki dobijo glavno jed na liniji, količinsko neomejeno pa solate, če so na jedilniku, kruh in pijačo.

Poleg navadnega menija se dijaki lahko odločajo za navadni ali vegetarijanski meni, za večerjo pa se lahko odločijo še za sadno večerjo (različno sezonsko sadje in jogurt) ter lahko (mlečno večerjo).

4. DIETNA PREHRANA

Za dijake z alergijami organiziramo dietno prehrano na podlagi pisnega potrdila zdravnika. Za vsako šolsko leto mora dijak predložiti novo zdravniško potrdilo (s tem tudi preprečujemo zlorabo diet zaradi izbirčnosti).

Opažamo, da se število alergij na hrano ter občutljivostne reakcije na hrano iz leta v leto povečujejo. Dietne obroke pripravljamo posebej za vsakega posameznega dijaka, ki tako hrano potrebuje. Najbolj pogoste so naslednje alergije:

- Glutenska enteropatija oziroma celiakija (alergija na gluten)
- Laktozna intoleranca (alergija na mlečni sladkor)
- Alergija na mleko in mlečne izdelke
- Želodčna dieta
- Kombinacija laktozne in želodčne diete
- Alergija na jajca
- Alergija na jajca in laktozo
- Alergija na pšenico
- Kandida
- Več različnih alergij na določene vrste živil (pšenica, paprika, paradižnik, oreščke, ribe)
- Sladkorna dieta
- Crohnova dieta

Jedilnik za omenjene diete sestavimo iz obstoječega jedilnika tako, da zamenjamo sestavine (npr. namesto navadne moke uporabimo brezglutensko moko ...).

Težavo predstavlja višja cena dietnih živil in pa tudi pomanjkljive deklaracije na živilih. Pri nabavi teh živil smo omejeni na javni razpis, na katerem je težko predvideti vsa dietna živila, ki jih bodo dijaki potrebovali. Za dietna živila se običajno prijavi tudi zelo malo dobaviteljev. Ker gre za pripravo dietnih obrokov, je potrebno zagotoviti dodatne časovne in kadrovske zmogljivosti.

5. OZNAČEVANJE ALERGENOV

S 13.12.2014 je v Sloveniji stopila v veljavo Evropska uredba št., 1169/2011. Po tej uredbi morajo biti v obratih javne prehrane na vidnem mestu, kjer je predstavljena ponudba jedi, označene vse snovi, ki lahko povzročajo alergije ali preobčutljivosti (tako imenovani alergeni, gre za 14 najpogostejših alergenov). Tudi naš jedilnik vsebuje vse označbe, ki jih narekuje ta odredba. S tem zagotavljamo še dodatno varnost pri uživanju naših obrokov.

6. SPODBUJANJE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

V DIC-u je aktivna prehranska komisija. Tam dijaki dajejo predloge in pripombe v zvezi s prehrano. Dijaki, predstavniki komisije za prehrano, ocenjujejo jedilnike, sodelujejo pri kulinaričnih dogodkih.

Mesečno v naši jedilnici potekajo posamezni dogodki, povezani s prehrano (palačinka party, svetovne kuhinje, peka medenjakov, peka mišk, peka pletenic, barvanje jajc ...) na katerih sodelujejo in ustvarjajo tudi dijaki.

DIC je vključen tudi v mrežo zdravih šol. To je program, ki se izvaja v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Namen mreže zdravih šol je dijake spodbuditi k bolj zdravemu načinu življenja in prehranjevanja, pa tudi ravnanja s hrano.

S pomočjo dijakov, predstavnikov mreže zdravih šol in prehranske komisije, od leta 2011 poteka akcija merjenja odpadkov hrane, ki jih dijaki puščajo na pladnjih. Naša želja je, da bi zmanjšali količino ostankov hrane in pa tudi osveščati dijake na bolj odgovoren odnos do hrane, kajti vsak ima tudi možnost, da vpliva na količino izdane hrane na liniji. Spoznali smo, da je potrebno čim več dijakov vključiti v take in podobne akcije, saj s tem pokažejo večjo mero osveščenosti in odgovornosti. Ta znanja in izkušnje potem prenašajo tudi na vrstnike v domu, odnesejo pa jih tudi s seboj, ko zapustijo dijaški dom.

7. SPREMLJANJE ZADOVOLJSTVA DIJAKOV IN OSTALIH UPORABNIKOV S PREHRANO V DOMU

- V jedilnici imajo vsi naši abonenti (dijaki, študenti, delavci in zunanji abonenti) na voljo anonimno anketo, s katero sproti spremljamo zadovoljstvo s posameznimi obroki hrane.
- Predstavniki dijakov na sestankih Komisije za prehrano poročajo o predlogih in pripombah dijakov v svojih skupinah.
- Zadovoljstvo dijakov in staršev že več let spremljamo tudi preko projekta Ogledalo.