

Zagreb, 26.11.2015.

OSVRT NA JELOVNIKE

Laboratorij za kemijske analize hrane Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ proučio je jelovnike za osnovnoškolsku djecu koje kreira i priprema osoblje O.Š. Ivana Meštrovića.

Zaključili smo da su jelovnici, koji se sastoje od doručka (mliječnog obroka), ručka i užine, dobro izbalansirani i raznoliki. Sukladni su preporukama navedenim u „Nacionalnim smjernicama za prehranu učenika u osnovnim školama“ izdatim od strane stručnjaka pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravlja Republike Hrvatske 2013. godine, a koje navode svakodnevno konzumiranje mlijeka i mliječnih proizvoda, jaja, mahunarki, orašastih plodova i sjemenki, žitarica i njihovih proizvoda, krumpira, voća i povrća; mesa do 5 puta na tjedan; ribe najmanje 1-2 puta na tjedan; hrane s visokim udjelom masti, šećera i soli do 2 puta mjesečno.

Školska prehrana treba zadovoljavati 60% dnevnih potreba za energijom (prema smjernicama), stoga ostatak moraju osigurati roditelji kroz zajutak i večeru. Ukoliko su nezadovoljni tjednim jelovnikom jer, po njihovom mišljenju, ne sadrže dovoljno pojedinih namirnica (npr. ribe), iste mogu servirati u obrocima kod kuće. Svako kućanstvo ima svoj način prehrane i uvijek će se naći poneki roditelj nezadovoljan obrocima u školi. No, škole, koje formiraju jelovnike pridržavajući se smjernica, nastoje razviti pravilne prehrambene navike kod djece i mladih. U konačnici bi nam to svima trebao biti cilj.

Sonja Serdar, dipl.ing