

OSNOVNA ŠOLA ŠALEK VELENJE  
Šalek 87, 3320 Velenje

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ SAŠA REGIJE

RAZISKOVALNA NALOGA

**HRANA NI ZA V SMETI – ZAVRŽENA  
HRANA NA OŠ ŠALEK**

Tematsko področje: PREHRANA

Avtorica:

Lara Šehič, 9. razred

Mentor:

Marko Moškotevc, prof. zgo. in geo.

Velenje, 2024

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Šalek Velenje.

Mentor: Marko Moškotevc, prof. zgo. in geo.

Datum predavitve: marec 2024

## KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD Osnovna šola Šalek Velenje, šolsko leto 2023/2024

KG hrana/kosilo/šolska malica/zavržena hrana/živila

AV ŠEHIČ, Lara

SA MOŠKOTEVC, Marko

KZ 3320 Velenje, SLO, Šalek 87

ZA Osnovna šola Šalek Velenje

LI 2024

IN **HRANA NI ZA V SMETI – ZAVRŽENA HRANA NA OŠ ŠALEK**

TD Raziskovalna naloga

OP VII, 33 str., 4 graf., 5 tab. 7 sl., 5 pril., 17 vir.

IJ SL

JI sl/en

AI V raziskovalni nalogi sem raziskovala zavrženo hrano na Osnovni šoli Šalek. Zavržena hrana danes predstavlja veliko težavo, saj jo v razvitem svetu mečemo stran, medtem ko v državah tretjega sveta mnogi ljudje trpijo za pomanjkanjem hrane in posledično podhranjenostjo. Najprej sem pregledala literaturo o zavrženi hrani, ki je kar obsežna. Ugotovila sem, da se količine zavržene hrane v Sloveniji v zadnjih letih nekoliko zmanjšujejo, kar je dobro. V nalogo sem vključila tudi zakonodajo o šolski prehrani in smernice za šolsko prehrano. Z raziskovalnim delom sem ugotovila, da učenci ne zaužijejo vse šolske malice. Ostajajo predvsem kruh, mlečni izdelki in sadje. Meso pri malici ne ostaja. Pri šolski malici ostajajo večje količine živil (sadje), ki se lahko ponovno uporabijo. Podobno je tudi pri šolskem kosilu, vendar so tam količine zavrženih živil manjše, saj učenec lahko izbere le del kosila in ga potem zaužije v celoti. Opravila sem tudi intervju z vodjo šolske prehrane in vodjo šolske kuhinje ter dobila vpogled v njuno delo. Naša šola je vključena v evropski projekt Shema šolskega sadja, zelenjave in mleka ter vseslovenski projekt Tradicionalni slovenski zajtrk. Menim, da je zavrženi hrani potrebno posvetiti več pozornosti, saj živimo v času, ko se dostopnost zdrave hrane spreminja in marsikdo že danes s premislekom kupuje živila. Raziskovalno delo bi v prihodnje lahko razširila tudi na prehrano dijakov, saj mislim, da bi tovrstna raziskava pokazala, koliko hrane zavržejo dijaki.

## KEY WORD DOCUMENTATION

ND Osnovna šola Šalek Velenje, 2023/2024

CX food/lunch/school lunch/discarded food/groceries

AU ŠEHIČ, Lara

AA MOŠKOTEVC, Marko

PP 3320 Velenje, SLO, Šalek 87

PB Osnovna šola Šalek Velenje

PY 2024

TI **FOOD IS NOT FOR THE BIN – DISCARDED FOOD AT ŠALEK  
ELEMENTARY SCHOOL**

DT RESEARCH WORK

NO VII, 33 p., 4 graf., 5 tab., 7 fig., 5 ann., 17 ref.

LA SL

AL sl/en

AB In the research project, I investigated discarded food at the Šalek Elementary School. Discarded food is a significant issue today, as in the developed world, we often waste it, while in third-world countries, many people suffer from food shortages and consequent malnutrition. Firstly, I reviewed the literature on discarded food, which is quite extensive. I found that the quantities of discarded food in Slovenia have slightly decreased in recent years, which is a positive trend. The project also includes legislation on school nutrition and guidelines for school meals. Through the research, I discovered that students do not consume all of their school meals. Bread, dairy products, and fruits, especially, remain uneaten. Meat does not usually remain from school lunches. Larger quantities of food that remain from school lunches (such as fruits) can be reused. The situation is similar for school lunches, but the quantities of discarded food are smaller, because students can choose only a portion of the lunch and eat it entirely. I also conducted interviews with the head of school nutrition and the head of the school kitchen, gaining insight into their work. Our school is involved in the European project "School Fruit, Vegetable, and Milk Scheme" and the nationwide project "Traditional Slovenian Breakfast." I believe that more attention should be given to discarded food, especially considering that we live in a time when the accessibility of healthy food is changing, and many people are already thoughtfully purchasing groceries. In the future, the research could also be expanded to include the diet of high school students, as I believe such a study would reveal the extent of food waste among them.

## KAZALO VSEBINE

1 UVOD .....	1
2 PREGLED OBJAV .....	3
2.1 ZAVRŽENA HRANA .....	3
2.2 KOLIKO HRANE ZAVRŽEMO? .....	4
2.3 OD KOD PRIDE ODPADNA HRANA? .....	4
2.4 KAJ ZAVRŽEMO? .....	5
2.5 KJE KONČA ODPADNA HRANA? .....	6
3 ŠOLSKA PREHRANA .....	7
3.1 ZAKON O ŠOLSKI PREHRANI .....	7
3.2 REŽIM PREHRANJEVANJA .....	8
3.3 UČINKOVITOST RAVNANJA S PREHRANO NA SLOVENSКИH ŠOLAH .....	10
3.4 ORGANIZACIJA ŠOLSKE PREHRANE .....	11
3.5 ŠOLSKA SHEMA SADJA, ZELENJAVE IN MLEKA .....	12
3.6 TRADICIONALNI SLOVENSКИ ZAJTRK .....	13
4 METODOLOGIJA .....	15
4.1 OBRAZCI ZA POPIS KOLIČIN HRANE .....	15
4.2 INTERVJU Z ORGANIZATORKO ŠOLSKE PREHRANE .....	16
4.3 INTERVJU Z VODJO ŠOLSKE KUHINJE .....	17
5 REZULTATI .....	19
5.1 ANALIZA ANKETNIH VPRAŠALNIKOV O ŠOLSKI MALICI .....	19
5.2 ANALIZA ZAVRŽENE MALICE .....	21
5.3 ANALIZA ZAVRŽENEGA ŠOLSKEGA KOSILA .....	25
5.4 NEKAJ MOJIH RECEPTOV ZA MANJ ZAVRŽENE ŠOLSKE MALICE .....	26
6 RAZPRAVA .....	28
7 ZAKLJUČEK .....	29
8 POVZETEK .....	30
9 SUMMARY .....	31
10 VIRI IN LITERATURA .....	32
ZAHVALA .....	
PRILOGE .....	

## KAZALO SLIK

<b>Slika 1:</b> Zmagovalni plakat Dan brez zavržene hrane .....	1
<b>Slika 2:</b> Stran pa ne bomo metal .....	5
<b>Slika 3:</b> Kaj lahko storimo za smotrno porabo hrane .....	6
<b>Slika 4:</b> Postani odgovoren do zavržene hrane .....	10
<b>Slika 5:</b> Sestava šolskih malic v Sloveniji .....	11
<b>Slika 6:</b> Šolska shema ima velik vpliv na zdravo prehrano v šolah .....	12
<b>Slika 7:</b> Naša šola je že vrsto let vključena v Tradicionalni slovenski zajtrk .....	14

## KAZALO GRAFOV IN TABEL

<b>Graf 1:</b> Ocena šolske malice .....	19
<b>Graf 2:</b> Raznovrstnost šolske malice .....	19
<b>Graf 3:</b> Najpogostejše vrste hrane pri šolski malici .....	20
<b>Graf 4:</b> Ustreznost količin šolske malice .....	20
<b>Tabela 1:</b> Vrste hrane pri šolski malici .....	9
<b>Tabela 2:</b> Mlečni izdelki .....	21
<b>Tabela 3:</b> Kruh in pekovski izdelki .....	22
<b>Tabela 4:</b> Sadje .....	23
<b>Tabela 5:</b> Čaj in sokovi .....	24
<b>Tabela 6:</b> Izbrane jedi pri kosilu po učenkah .....	25

## SEZNAM PRILOG

PRILOGA 1: Anketni vprašalnik o šolski malici	
PRILOGA 2: Malica na OŠ Šalek, oktober 2023	
PRILOGA 3: Malica na OŠ Šalek, november 2023	
PRILOGA 4: Kosilo na OŠ Šalek, oktober 2023	
PRILOGA 5: Kosilo na OŠ Šalek, november 2023	

## SEZNAM KRATIC IN OKRAJŠAV

ES – Evropski svet

EU – Evropska unija

MZ – Ministrstvo za zdravje

SSKJ – Slovar slovenskega knjižnega jezika

SURS – Statistični urad Republike Slovenije

VIZ – Vzgojno-izobraževalni zavod

ZŠolPre – Zakon o šolski prehrani

ZVO – Zakon o varstvu okolja

## SLOVAR MANJ ZNANIH POJMOV

**aeroben:** organizem, ki za življenje potrebuje prosti kisik: aerobne bakterije / aerobno dihanje<sup>1</sup>

**aneroben:** organizem, ki za življenje ne potrebuje prostega kisika: anaerobne bakterije / anaerobno gnitje<sup>2</sup>

**definicija:** natančen opis pojma z navedbo vseh njegovih bistvenih znakov, (natančna) razlaga<sup>3</sup>

**distribucija:** organizirano razdeljevanje surovin, blaga<sup>4</sup>

**država v razvoju:** slabše gospodarsko razvita država

**kompostiranje:** priprava gnojila iz preperelih organskih odpadkov in prsti<sup>5</sup>

**pesticid:** kemično sredstvo za uničevanje žuželk, škodljivih rastlin: nadzorovati količino pesticidov v živilih<sup>6</sup>

**subvencija:** denarna podpora, pomoč, navadno iz družbenega, državnega proračuna<sup>7</sup>

---

<sup>1</sup> Slovar slovenskega knjižnega jezika (odslej SSKJ), str. 4.

<sup>2</sup> SSKJ, str. 13.

<sup>3</sup> SSKJ, str. 119.

<sup>4</sup> SSKJ, str. 143.

<sup>5</sup> SSKJ, str. 420.

<sup>6</sup> SSKJ, str. 835.

<sup>7</sup> SSKJ, str. 1331.





## **HIPOTEZE**

Z raziskovalno nalogo želim raziskati, koliko hrane učenci Osnovne šole Šalek zavržemo pri šolski malici in kosilu.

Želim si, da bi moja naloga pripomogla k manjšim količinam zavržene hrane, saj menim, da je veliko te hrane še uporabne in bi jo lahko uporabili na druge načine.

Pred začetkom raziskovalnega dela sem postavila naslednje hipoteze:

- zavržena hrana v osnovni šoli se povečuje (še posebej v zadnji triadi);
- med zavrženo hrano prevladuje sadje, ki ga učenci pojedjo zelo malo (v razredu opažam, da sošolci/ke pojedjo zelo malo sadja);
- učenci zelo radi jedo manj priporočljivo hrano (pica, lepinja, hot dog), ki praviloma ne ostaja;
- količina mlečnih izdelkov, ki ostaja, je odvisna od vrste mlečnega izdelka in vrste mleka (navadni ali sadni jogurt, domače ali alpsko mleko);
- učenci po končanem obroku ne ločujejo hrane (pogosto ostanke hrane zmečejo k uporabni hrani).

## 2 PREGLED OBJAV

### 2.1 ZAVRŽENA HRANA

Uradne definicije za zavrženo hrano ni. Hrana je definirana v Uredbi (ES) št. 178/2002. Po tej definiciji je hrana vsaka snov ali izdelek, lahko v predelani, delno predelani ali nepredelani obliki, namenjen za uživanje ali se smiselno pričakuje, da ga bodo uživali ljudje. (SURS, 2016)

Med zavrženo hrano ne sodijo:

- ostanki hrane, ki se namenijo za predelavo v živalsko krmo v skladu s predpisi Evropske unije,
- hrana, namenjena za humanitarne namene,
- papirnati robčki, serviete in brisače, ki se kot kuhinjski odpadki zbirajo med biološkimi odpadki,
- embalaža, ki se zavrže skupaj z odpadno hrano.

Zavržena hrana zajema tako užitni kakor tudi neužitni del posameznega živila. Užitni del posameznega živila je tisti del živila, za katerega se v običajnih okoliščinah domneva, da je bil v določenem trenutku primeren za prehrano ljudi, vendar je bil zaradi določenih razlogov zavržen med proizvodnjo, distribucijo ali prodajo živil ali pri pripravi ali uživanju hrane. Neužitni del posameznega živila je tisti del živila, ki v nobenem trenutku ni primeren za prehrano ljudi ali pa se zanj v običajnih okoliščinah domneva, da ni primeren za prehrano ljudi, vendar nastaja kot odpadek med proizvodnjo, distribucijo ali prodajo živil ali pri pripravi ali uživanju hrane. (SURS, 2016)

Ločeno zbiranje odpadkov je zbiranje, pri katerem so tokovi odpadkov ločeni glede na vrsto in naravo odpadkov, tako da se olajša posamezna vrsta obdelave odpadkov. (SURS, 2016)

Kompostiranje je aerobna razgradnja biološko razgradljivih odpadkov ali njihove mešanice z biološko razgradljivimi naravnimi nenevarnimi materiali iz kmetijstva ali gozdarstva s pomočjo mikro- in makroorganizmov s kisikom. (SURS, 2016)

## **2.2 KOLIKO HRANE ZAVRŽEMO?**

Eden od problemov, s katerimi se spopadamo, je globalno neenaka razporeditev hrane, drug problem pa sta odnos do hrane in količine zavržene hrane. Po ocenah Evropske okoljske agencije se namreč vsako leto zavrže približno tretjina pridelane hrane. Zavržena hrana ni sporna le z moralnega in socialnega vidika, temveč tudi z vidika porabe naravnih virov (zemlje oziroma prsti, vode in energije), posredno škodljivo vpliva na okolje tudi z vidika porabe naravnih virov (zemlje oziroma prsti, vode in energije) in tudi zaradi uporabe pesticidov in gnojil ter emisij toplogrednih plinov. S hrano, ki jo zavržemo, zavržemo tudi delo (čas, znanje) in energijo, ki sta bila vložena v pripravo hrane. (SURS, 2016)

Količina zavržene hrane se rahlo povečuje. Leta 2022 smo v Sloveniji zavrgli 150.839 ton hrane ali za 2 % manj kot leto prej. Največ odpadne hrane je nastalo v gospodinjstvih (47 %). V gostinstvu in strežbi hrane se je zavrglo 37 % vse odpadne hrane, v trgovini z živili 9 %, okoli 7 % pa so je zavrgli v dejavnosti proizvodnje hrane. (SURS, 2023)

Skupno skoraj štiri petine odpadne hrane predelamo v kompostarnah in bioplinarnah. Večina odpadne hrane je bila predelana aerobno v kompostarnah in anaerobno v bioplinarnah, v vsaki po 39 %. (SURS, 2023)

## **2.3 OD KOD PRIDE ODPADNA HRANA?**

Opadna hrana nastaja pri izvajanju določenih dejavnosti. Ločimo štiri glavne skupine takih dejavnosti, ki so viri nastajanja odpadne hrane. Te so: proizvodnja hrane (kjer večinski del odpadne hrane nastaja v procesu proizvodnje hrane), trgovina z živili (kjer odpadna hrana nastaja pri distribuciji hrane), gostinstvo in strežba hrane (gostinski obrati, šole, bolnišnice, drugo, kjer odpadna hrana nastaja pri pripravi in razdelitvi obrokov in proizvodnji hrane), trgovina z živili (kjer odpadna hrana nastaja pri pripravi in uživanju hrane). (SURS, 2016)

## 2.4 KAJ ZAVRŽEMO?

Tako kot v prejšnjih letih je tudi lani več kot polovica odpadne hrane nastala v gospodinjstvih, in sicer 53 odstotkov ali dobrih 75.300 ton. (Mladina, 2022)

Skoraj 40.000 ton oziroma 28 odstotkov odpadne hrane je nastalo v gostinstvu in drugih dejavnostih, v katerih se streže hrana, denimo v šolah, vrtcih, bolnišnicah, domovih za ostarele. (Mladina, 2022)

Desetina odpadne hrane (okoli 14.400 ton) je nastala v distribuciji in trgovinah z živili zaradi poškodb pri transportu, nepravilnega skladiščenja, pretečenega roka uporabe. (Mladina, 2022)

Ali bi se vsa hrana res lahko zaužila? Prav vsa ne. Delež užitnega dela v odpadni hrani se je po oceni statističnega urada znižal za dve odstotni točki, in sicer s 40 na 38 odstotkov. (Mladina, 2022)



Slika 2: Stran pa ne bomo metal (www.gov.si, dostop: 10. 1. 2024)

## 2.5 KJE KONČA ODPADNA HRANA?

Največ odpadne hrane se predela anaerobno (v bioplinarnah). V letu 2013 se je tako predelalo okoli 60.000 ton odpadne hrane, v 2014 se je ta količina povečala na 65.000 ton, v 2015 pa ponovno zmanjšala na 60.000 ton. Razloga za to sta precej nestabilno stanje pri vhodnih količinah odpadne hrane in prehajanje obratov od lastnika do lastnika. (SURS, 2016)

Stanje pri aerobni predelavi (v kompostarnah) je veliko bolj stabilno in tako se tudi količina odpadne hrane, ki se kompostira, iz leta v leto počasi, a enakomerno povečuje. V 2015 se je v kompostarnah predelalo 24 % odpadne hrane (nekaj več kot 36.000 ton) ali kar 19 % več kot v 2013. (SURS, 2016)

Pred nakupovanjem	V trgovini	Doma	Priprava hrane	Ostanki hrane
Načrtujem obroke za teden dni vnaprej.	Nakupujem po seznamu, ponudbe velikih pakiranj me ne premamijo.	Red v hladilniku – nove izdelke postavim zadaj, ostale v ospredje.	Najprej izdelek porabim, nato ga nadomestim.	Ostanke hrane shranim za večerjo ali malico za naslednji dan.
Preverim katera živila že imam v hladilniku in shrambi.	Upoštevam proračun, ki je namenjen hrani.	Upoštevam navodila na embalaži – rok uporabe, prostor shranjevanja.	Če nimam občutka za količine, sestavine pred pripravo stehtam.	Že pripravljeno hrano delim z družino in sodelavci.
O obisku trgovine ne razmišljam, ko sem lačen/a.	Kupujem nepakirano sadje in zelenjavo, saj s tem kupim količine, ki jih potrebujem.	Poskrbim za redno vzdrževanje hladilnika.	Če »imam prevelike oči«, uporabim manjši krožnik.	Iz zelo zrelega sadja lahko naredim sok ali sladico, iz manj sveže zelenjave pa skuham juho.

Slika 3: Kaj lahko storimo za smotrno porabo hrane (www.gov.si, dostop: 10. 1. 2024)

Biološki odpadki, ki nastanejo pri proizvodnji hrane, se večinoma predelajo v bioplinarnah. V 2015 se je tako predelalo kar 62 % vse odpadne hrane iz tega vira. 16 % teh odpadkov se je uporabilo kot gorivo oziroma za pridobivanje energije, 10 % teh odpadkov pa se je kompostiralo. Preostala količina se je odložila, skladiščila ali obdelala v postopkih predpriprave odpadkov za predelavo. (SURS, 2016)

Opadna hrana iz gostiln in drugih ustanov, kjer se streže hrana, se predela v bioplinarnah ali v kompostarnah. Ta hrana se zbere ločeno in je dober vhodni vir odpadkov za tako predelavo. (SURS, 2016)

## **3 ŠOLSKA PREHRANA**

### **3.1 ZAKON O ŠOLSKI PREHRANI**

Šolsko prehrano ureja Zakon o šolski prehrani v povezavi z Zakonom o uveljavljanju pravic iz javnih sredstev. Zakon o šolski prehrani se uporablja za osnovne in srednje šole ter za osnovne šole v okviru zavodov za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami v Republiki Sloveniji, ki izvajajo javno veljavne vzgojno-izobraževalne programe, ne pa tudi za udeležence izobraževanja odraslih.

Šola je v dneh, ko poteka pouk, dolžna organizirati malico za vse učence oziroma dijake, ki se nanjo prijavijo. Kot dodatno ponudbo šola lahko organizira tudi zajtrk, kosilo in popoldansko malico.

Vsi vzgojno-izobraževalni zavodi morajo pri organizaciji šolske prehrane upoštevati smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih.

Šola mora sestavo malice ustrezno prilagoditi tistim učencem, ki skladno s smernicami za prehranjevanje iz zdravstvenih razlogov tovrstno prilagoditev potrebujejo, ostale obroke pa prilagodi v skladu s svojimi zmožnostmi.

Vzgojno-izobraževalni zavodi v svojih prostorih in na površinah, ki sodijo v šolski prostor, ne smejo imeti nameščenih prodajnih avtomatov za distribucijo hrane in pijače. Izjema so zbornice oziroma prostori, namenjeni izključno zaposlenim, kjer so lahko nameščeni prodajni avtomati za distribucijo toplih napitkov.

Učenci in dijaki potrebujejo vzgojno-izobraževalne dejavnosti, ki pripomorejo k oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja. Šola ima poleg družine pomembno vlogo pri vzgoji in izobraževanju s področja zdrave prehrane, pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja.

Šolska shema je ukrep kmetijske politike Evropske unije, v katerega je vključena tudi Slovenija. Šolska shema je podporni mehanizem pri zagotavljanju uravnotežene prehrane otrok in mladostnikov.

Cilji so predvsem povečanje uživanja zelenjave, sadja in mleka ter mlečnih izdelkov pri otrocih in mladostnikih, povečanje porabe lokalnega sadja in zelenjave v šolah ter ozaveščenost otrok in mladostnikov o kmetijstvu in prehrani.

### **3.2 REŽIM PREHRANJEVANJA**

Dnevno otroci in mladostniki potrebujejo tri glavne obroke (zajtrk, kosilo, večerja) ter dva vmesna obroka (dopoldanska in popoldanska malica). Vzgojno-izobraževalni zavodi prilagodijo režim in organizacijo prehrane tako, da bodo lahko zagotovljeni obroki, ki jih vzgojno-izobraževalna ustanova ponuja glede na redni čas pouka, dejavnosti oziroma varstva. (Smernice šolske prehrane, 2010)

Združevanje obrokov se odsvetuje. Med posameznimi obroki se zagotovi najmanj dve uri presledka. Zagotoviti je potrebno ustaljen čas uživanja obrokov. (Smernice šolske prehrane, 2010)

Glede na organiziranost prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah se za uživanje malice nameni najmanj 15 minut, medtem ko naj se za uživanje kosila nameni najmanj 30 minut časa. (Smernice šolske prehrane, 2010)

Čas telesne dejavnosti in čas obrokov morata biti načrtovana tako, da se telesna dejavnost (šport) načeloma ne izvaja dve uri po glavnem obroku, zagotovo pa ne vsaj eno uro po glavnem obroku (kosilu). Priporočeni čas za posamezne obroke glede na redni čas pouka, dejavnosti oz. varstva je: zajtrk: 7.00–7.30, dopoldanska malica: 9.30–10.00, kosilo: 12.30–13.00, popoldanska malica: 15.00–15.30, večerja: 18.00–19.00. (Smernice šolske prehrane, 2010)

Osnovne in srednje šole glede na čas pouka ponudijo dopoldansko malico, kosilo ter v primeru popoldanskega varstva, aktivnosti ali pouka tudi popoldansko malico. V primeru organiziranega jutranjega varstva ali večjega števila vozačev ponudijo tudi zajtrk. Osnovne in srednje šole, ki ponujajo zajtrk predvsem manjšim otrokom in jutranjim vozačem, organizirajo delo šolske kuhinje tako, da bodo lahko nudili možnost zajtrka tudi vsem ostalim otrokom in mladostnikom na šoli. (Smernice šolske prehrane, 2010)

Vsi vrtni in šole naj glede na možnosti in pogoje za organizirano prehrano zagotovijo lastne obroke in glede na obseg vzpostavijo centralno ali razdelilno kuhinjo. (Smernice šolske prehrane, 2010)

Tabela 1: Priporočena pogostost kategorij hrane pri šolski malici

<b>KATEGORIJE:</b>	<b>SMERNICE: (MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE)</b>
Zelenjava	vsak dan 2–3-krat
Sadje	vsak dan 2–3-krat
Zelenjava ali sadje	v vsakem obroku
Polnovredna žita in izdelki ter kaše	kruh, žita, testenine in druga škobna živila vsak dan (vsaj polovica polnozrnata)
Pusto belo meso in mesni izdelki	meso 4-krat na teden (od tega polovico belega mesa ali mesa z vidno strukturo)
Ribe in ribji izdelki	ribe 1–2-krat na teden
Pitna voda, čaj, 100% sokovi	ob vsakem obroku
Mleko in mlečni izdelki	vsak dan
Pekovski in slaščičarski izdelki	nekajkrat mesečno
Mesni izdelki z večjo vsebnostjo maščob	največ nekajkrat mesečno (veliki časovni presledki)
Gazirane ali negazirane pijače z dodanimi sladkorji	največ nekajkrat mesečno (veliki časovni presledki)
Cvrta živila v maščobi	največ nekajkrat mesečno (veliki časovni presledki)
Mesni, majonezni in kremočokoladni namazi	največ nekajkrat mesečno (veliki časovni presledki)
Mlečni izdelki z dodanim sladkorjem	največ nekajkrat mesečno (veliki časovni presledki)



### 3.3 UČINKOVITOST RAVNANJA S PREHRANO NA SLOVENSКИH ŠOLAH

Primaren cilj v osnovnih šol je zagotoviti učencem kakovostno splošno izobrazbo, kljub temu pa je področje ravnanja s hrano na šolah pomembno, saj se zaradi sodobnega načina življenja vloga šole pri oblikovanju ustreznih prehranjevalnih navad in odnosa do hrane povečuje. Zato je vsekakor utemeljeno, da je ravnanje s hrano področje, kjer šola tako s svojim zgledom kot s prenašanjem znanj dosega omenjene cilje osnovnošolskega izobraževanja. (Računsko sodišče, 2018)



Slika 4: Postani odgovoren do zavržene hrane

(<https://www.nasasuperhrana.si>, dostop: 10. 1. 2024)

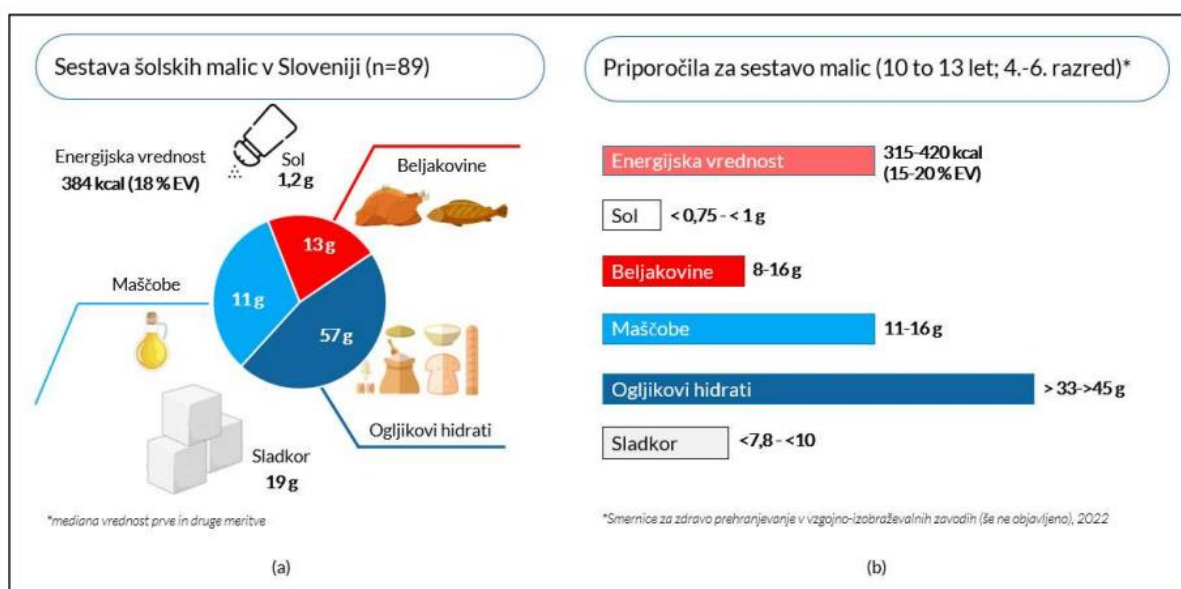
Država je skrb za zdravo prehranjevanje otrok sistemsko uredila z Zakonom o šolski prehrani. Cilji zakona so, da zagotavlja kakovostna šolska prehrana, s katero se vpliva na razvoj učencev, na razvijanje zavesti o zdravi prehrani in kulturi prehranjevanja, na vzgajanje in izobraževanje za odgovoren odnos do sebe, svojega zdravja in okolja, ter da se omogoči učencem in dijakom dostopnost do zdrave šolske prehrane, učencem in dijakom iz socialno manj spodbudnih okolij pa se zagotavljajo enake možnosti pri doseganju teh ciljev. (Računsko sodišče, 2018)

Šole naj zagotavljajo prehrano v skladu s smernicami in si prizadevajo za čim manj ostankov hrane. (Računsko sodišče, 2018)

### 3.4 ORGANIZACIJA ŠOLSKE PREHRANE

Primerno načrtovanje organizacije prehrane je temelj učinkovitega zagotavljanja prehrane. Pravila šolske prehrane, ki jih sooblikujejo svet staršev, učiteljski zbor in učenci ter sprejme svet šole, predstavljajo podlago učinkovite organizacije prehrane. (Računsko sodišče, 2018)

Načrtovanje organizacije prehrane se mora dopolnjevati z načrtovanjem ukrepov obvladovanja, preprečevanja in zmanjševanja ostankov hrane. (Računsko sodišče, 2018)



Slika 5: Sestava šolskih malic v Sloveniji

(<https://nijz.si/>, dostop: 10. 1. 2024)

V šolah so za pripravo hrane zadolžene ustrezno usposobljene organizatorke šolske prehrane. Vodje kuhinj so usposobljene za opravljanje svojega dela. Poleg ustrezno usposobljenega osebja je za učinkovito organizacijo prehrane treba nabaviti priporočena živila in živila, ki so vključena v sheme kakovosti oziroma proizvedena po nacionalnih predpisih o kakovosti živil. (Računsko sodišče, 2018)

Na učinkovito organizacijo prehrane v šolah vpliva tudi sposobnost dnevnega prilagajanja števila pripravljenih obrokov glede na število prijav na obroke, zato morajo imeti šole vzpostavljen učinkovit sistem prijav in odjav. (Računsko sodišče, 2018)

### 3.5 ŠOLSKA SHEMA SADJA, ZELENJAVE IN MLEKA

Šolska shema je ukrep skupne kmetijske politike EU, ki otrokom v osnovni šoli in zavodih za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami zagotavlja brezplačen dodatni obrok sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov. Obvezni spremljevalni ter izobraževalni ukrepi povezujejo otroke s kmetijstvom in spodbujajo zdravo prehranjevanje.<sup>8</sup>



Slika 6: Šolska shema ima velik vpliv na zdravo prehrano v šolah  
(<https://www.gov.si/>, dostop: 10. 1. 2024)

Šolska shema se izvaja od 1. 8. 2017 in združuje prejšnji shemi šolskega sadja in zelenjave ter shemo šolskega mleka v enotno shemo. Glavni element šolske sheme je razdeljevanje dodatnega brezplačnega obroka sadja in zelenjave oziroma mleka in mlečnih izdelkov otrokom v izobraževalnih ustanovah.<sup>9</sup>

Namen šolske sheme je povečati uživanje sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih proizvodov pri otrocih s poudarkom na lokalni pridelavi ter izboljšati prehranske navade otrok. Prehranske navade se oblikujejo v otroštvu, vzgojno-izobraževalne ustanove, kjer se izvaja ta shema, pa imajo pri tem velik pomen. Šolska shema naj bi pripomogla k ustavitvi naraščanja pojavnosti prekomerne teže in debelosti pri otrocih, ki sta eden od večjih dejavnikov tveganja za boleznih sodobnega časa.<sup>10</sup>

<sup>8</sup> <https://www.gov.si/teme/solska-shema-sadja-zelenjave-in-mleka/>, pridobljeno 10. 1. 2024.

<sup>9</sup> Prav tam.

<sup>10</sup> Prav tam.

Rezultati spremljanja v šolskem letu 2021/2022:

- vključenih približno 17,5 milijonov otrok oziroma 134.138 šol v Evropski uniji;
- sodeluje vseh 27 držav članic Evropske unije;
- razdeljenih približno 59.100 ton sadja in zelenjave, 116 milijonov litrov mleka in 22 milijonov litrov oziroma kilogramov mlečnih izdelkov.<sup>11</sup>

Ciljna skupina so učenci v osnovni šoli in otroci ter mladostniki v zavodih za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s potrebnimi potrebami.

Upravičeni proizvodi so:

- šolsko sadje in zelenjava, kjer imata prednost sveže sadje in zelenjava, dodatno v manjšem delu je lahko predelano (suho sadje ter kisl zelje in kisl repa);
- šolsko mleko, pri čemer imata prednost pitno mleko in mleko brez laktoze, dodatno v manjšini so lahko mlečni izdelki (jogurt, kisl mleko, kefir, pinjenec, skuta), vsi brez dodatkov, kot so sladkor, sadje, arome, maščobe, sol, začimbe, ojačevalci okusa.

Upravičenci do pomoči šolske sheme so šole, ki se jim povrnejo stroški nabave sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov, ki se razdeljujejo kot dodaten brezplačen obrok otrokom, ki redno obiskujejo osnovno šolo ali se izobražujejo v zavodih za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s potrebnimi potrebami.

### **3.6 TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK**

Tradicionalni slovenski zajtrk je osredni dogodek Dneva slovenske hrane, ki ga obeležujemo tretji petek v novembru.<sup>12</sup>

Pomoč je namenjena vsem vrtcem, osnovnim šolam in zavodom za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, ki izvajajo javno veljavne vzgojno-izobraževalne programe in sodelujejo pri izvedbi Tradicionalnega slovenskega zajtrka.<sup>13</sup>

<sup>11</sup> <https://www.gov.si teme/solska-shema-sadja-zelenjave-in-mleka/>, pridobljeno 10.1.2024.

<sup>12</sup> <https://www.gov.si/zbirke/storitve/tradicionalni-slovenski-zajtrk/>, pridobljeno 10. 1. 2024.

<sup>13</sup> Prav tam.



Slika 7: Naša šola je vrsto let vključena v Tradicionalni slovenski zajtrk  
(<https://nijz.si/zivljenjski-slog>, dostop: 10. 1. 2024)

Kruh mora biti proizveden v Republiki Sloveniji, vsa druga živila pa morajo biti pridelana in predelana v Republiki Sloveniji. Namen ukrepa je, da otroke, mladino in širšo javnost seznanjamo o pomenu zajtrka, pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil, ki so pridelana oz. predelana v Sloveniji. Želimo poudariti pomen kmetijstva in čebelarstva za pridelavo hrane, ter njen vpliv na okolje. Pomembno je tudi splošno ozaveščanje mladine o pomenu zdravega načina življenja, vključno s pomenom gibanja in izvajanja športnih aktivnosti.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> <https://www.gov.si/zbirke/storitve/tradicionalni-slovenski-zajtrk/>, pridobljeno 10. 1. 2024.

## 4 METODOLOGIJA

Pri raziskovalnem delu in oblikovanju pisne naloge sem sledila priporočilom Raziskovalčevega praktikuma (Povše, 2020). Najprej sem s pomočjo spleta zbrala osnovno literaturo o zavrženi hrani. Nato sem s pomočjo mentorja pregledala zakonodajo, ki se navezuje na šolsko prehrano. V praktičnem delu sem popisala količine zavržene hrane pri šolski malici in kosilu. Izvedla pa sem tudi anketo o zadovoljstvu s šolsko malico za učence zadnje triade Osnovne šole Šalek. V anketi so sodelovali učenci šestih oddelkov 7., 8. in 9. razreda, ki so anketo reševali na klasičen način. Vzorec zajema 109 učencev in je reprezentativen. Opravila sem tudi intervjuja z organizatorico šolske prehrane in vodjo šolske kuhinje.

### 4.1 OBRAZCI ZA POPIS KOLIČIN HRANE

V mesecu oktobru in novembru sem s pomočjo obrazcev popisala količine zavržene hrane v svojem oddelku 9. B. Novembra 2023 sem zbirala podatke tudi za 9. A oddelek, kjer mi je pomagal eden od učencev tega oddelka. Sestro, ki je vključena v šolsko kosilo, pa sem prosila, da popisuje količine zaužite hrane pri kosilu s svojimi sošolkami.

Vzorca obeh popisnih obrazcev navajam na tem mestu:

DATUM:	JEDILNIK:
	KOLIČINE HRANE, KI SO OSTALE:

DATUM:	JEDILNIK:
	KOLIČINE HRANE, KI SO OSTALE:

## 4.2 INTERVJU Z ORGANIZATORKO ŠOLSKE PREHRANE

1. Ali ste na kateri drugi šoli opravljali delo organizatorke šolske prehrane?

*Dela organizatorke šolske prehrane nisem opravljala na nobeni šoli, na kateri sem v preteklosti poučevala.*

2. Kaj so naloge organizatorke šolske prehrane?

*Moje obveznosti v zvezi z organizacijo šolske prehrane so: skrb za ustrezno organizacijo prehrane na šoli, načrtovanje dnevne prehrane otrok in mladostnikov z upoštevanjem fiziološko prehranskih potreb glede energijske in hranilne vrednosti ter sestavljanje jedilnikov, vključujoč vse elemente zdrave prehrane, načrtovanje ustreznega razdeljevanja obrokov in kulturnega uživanja hrane, sodelovanje pri spremljanju stroškov poslovanja šolske kuhinje in sodelovanje pri oblikovanju cen prehranskih obrokov, skrb za stalno strokovno usposabljanje kuhinjskega osebja in dajanje dopolnilnih predlogov za izobraževanje osebja v drugih ustanovah, skrb za izvajanje sanitarno-higienskih priporočil, sodelovanje pri sestavi pravil šolske prehrane v vzgojno-izobraževalnem zavodu, sprejemanje pobud in sugestij oziroma reklamacij, ki se nanašajo na organizacijo šolske prehrane ter vodenje komisije za šolsko prehrano na šoli.*

3. S čim si pomagata pri sestavljanju jedilnika?

*Pri sestavljanju jedilnika upoštevam Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih iz leta 2010, Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah iz leta 2005, Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, znanja, ki sem si jih pridobila na strokovnih seminarjih o šolski prehrani, izkušnje, izkušnje kolegic z drugih osnovnih šol v Velenju in primere dobre prakse, ki so se izoblikovali skozi vsa leta mojega delovanja.*

4. Koliko odstotkov ekoloških živil šola vključuje v jedilnik za šolsko malico in katera ekološka živila vključujete v šolsko prehrano?

*Ministrstvo za kmetijstvo in gozdarstvo republike Slovenije določa 12 % ekoloških živil. V šoli vodimo evidenco vseh ekoloških živil za vse obroke šolske prehrane in ne samo za malico. Večino ekoloških živil, ki jih nabavimo, uporabimo za malico. Ekološka živila so mlečni riž, mleko, jogurt, kefir, džem, lešnikov namaz, štručke, žemlje, kruh, jabolka, goveje meso in goveje hrenovke. Večina jabolk je integriranih in lokalno pridelanih.*

5. Kako je z ostanki hrane, ki jih učenci ne pojedjo?

*Pri malici učenci ločujejo ostanke hrane. Nedotaknjena/neuporabljena hrana se shranjuje v vrečki, ostala se odloži v posodo, v kateri je bila ponujena. V vsaki učilnici je na vidnem mestu predstavljen način ločevanja in odlaganja ostankov hrane, posod in pribora. Kljub temu kuharsko osebje opaža, da v nekaterih oddelkih učenci ne ločujejo dosledno in pravilno, zlasti v oddelkih zadnjih dveh razredov. Nedotaknjena hrana, predvsem kruh, pekovsko pecivo in sadje se uporabi pri kosilu in popoldanski malici. Mleko v plastenki pa za pripravo skute. Ostala hrana se zbira v posebnih posodah, ki jih odpelje pristojno komunalno podjetje.*

6. Ali menite, da bi se lahko zmanjšal odstotek zavržene hrane?

*Delno bi se zmanjšal odstotek zavržene hrane z vzgojnim delovanjem na šoli in z izboljšanjem prehrambnih navad.*

### 4.3 INTERVJU Z VODJO ŠOLSKE KUHINJE

1. Nam lahko opišete vaš delovni dan. Kdaj pričnete z delom in kdaj končate?

*Naš delovni dan se začne ob 6. uri zjutraj. Začnemo s pripravo zajtrka, malice in kosila, dobavitelji nam hrano dostavijo do pol sedmih in takrat začnemo s kuhanjem.*

2. Koliko obrokov kosila dnevno pripravite? Koliko od tega je kosil učencev?

*Dnevno pripravimo 330 kosil in 60 kosil za zunanje abonente. (na OŠ Šalek je skupaj 473 učencev, kar pomeni, da je v šolsko kosilo vključenih dobrih 70 % vseh učencev).*

3. Katera hrana ponujena pri kosilih največkrat ostaja?

*Največkrat ostajajo kakšne zelenjavne enolončnice, pasulj, ričet. Večinoma torej enolončnice.*

4. Kdo vam sestavlja jedilnike? Koliko časa potrebujete za sestavljanje jedilnika za posamezen mesec?

*Jedilnike za kosilo sestavlja skupaj z organizatoriko šolske prehrane. Za sestavo porabiva nekaj ur mesečno.*

5. Kako si razporedite delo v kuhinji? Kdaj začnete s pripravo kosila?

*Delo v kuhinji si razdelimo med dva kuharja in eno pomočnico, ki pripravlja malice, s kuharjem pa pripravljava kosilo. S pripravo kosila pričnemo že zjutraj ob 7. uri, saj moramo imeti kosilo pripravljeno ob 11. uri.*



6. Ali število obrokov v zadnjih letih narašča ali upada? Kaj je vzrok za to stanje?

*Število obrokov v zadnjih letih narašča. Starši so zaposleni in ne uspejo pripraviti toplega obroka, ko pride otrok domov..*

7. Ali se kdaj zgodi, da skuhate premalo kosila? Kako je z dodatnimi porcijami kosila za učence tretje triade?

*Kosila nikoli ne zmanjka. Ponavadi učenci dobijo tudi dodatno porcijo, če jo želijo.*

8. Kako prilagajate kosilo za učence z alergijami? Ali je kdo od učencev, ki je vegetarijanec ali vegan?

*Kosila za učence z alergijami pripravljamo sproti. Največ je mlečnih diet, pripravljamo diete brez laktoze in brez mleka. V glavnem vse prilagajamo sproti. Živila, ki jih učenci ne smejo uživati, nadomestimo z bolj ustreznimi. Vegetarijancev in veganov trenutno med učenci ni. Pri pripravi dietnih obrokov upoštevamo samo medicinsko potrjene diete.*

9. Kakšne količine hrane v povprečju ostajajo v šolski kuhinji?

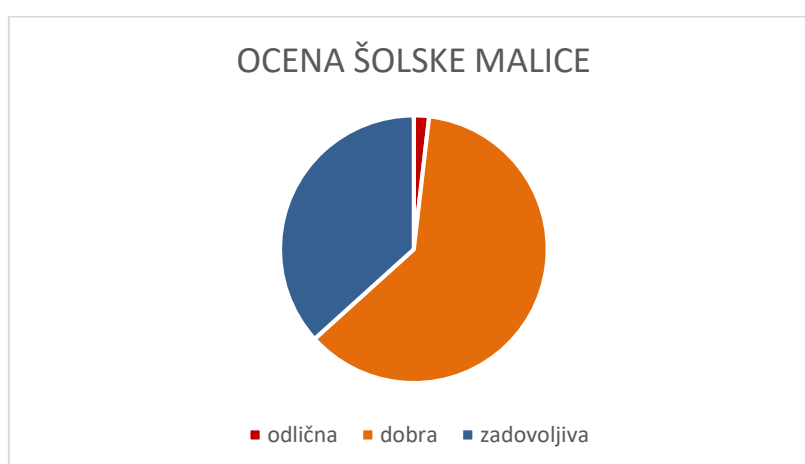
*V kuhinji ostaja hrana od kosila, ki jo spravimo v posebne plastične sode, ki tehtajo 44 kg. Na teden ostane 1,5 soda, torej okoli 66 kg. Sode nato prevzame podjetje Saubermacher. Kruh se loči in ga oddajamo posebej. Čaje in sokove, ki ostajo pri šolski malici, zlijemo v kanal, enako velja za odprto domače ali BIO mleko. Narezano sadje, ki ostane, ponudimo tudi pri šolskem kosilu. Vsa zavržena hrana se ne predeluje.*

## 5 REZULTATI

### 5.1 ANALIZA ANKETNIH VPRAŠALNIKOV O ŠOLSKI MALICI

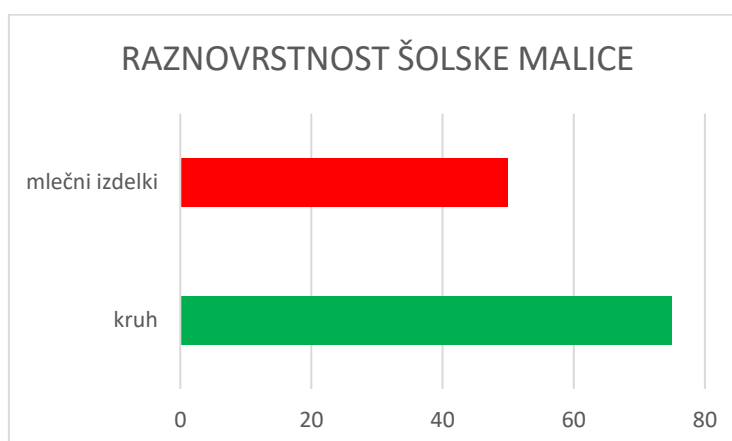
Na anketo, ki sem jo izvedla v vseh šestih oddelkih 7. 8. in 9. razreda v mesecu januarju 2024, je skupaj odgovarjalo 109 učencev zadnje triade, od tega 58 fantov in 51 deklet. Anketirani so bili bili stari med 11 in 15 let. Največ anketiranih (47) je dopolnilo 14 let. Vzorec je reprezentativen, saj zajema več kot 23 % vseh učencev (473) naše šole.

Graf 1: Ocena šolske malice



Na prvo vprašanje, ki je zajemalo oceno malice na Osnovni šoli Šalek, je bil najpogostejši odgovor, da je malica dobra (67), kar pomeni, da je večina anketiranih s kakovostjo malice zadovoljna. Dva učenca menita, da je malica odlična.

Graf 2: Raznovrstnost šolske malice

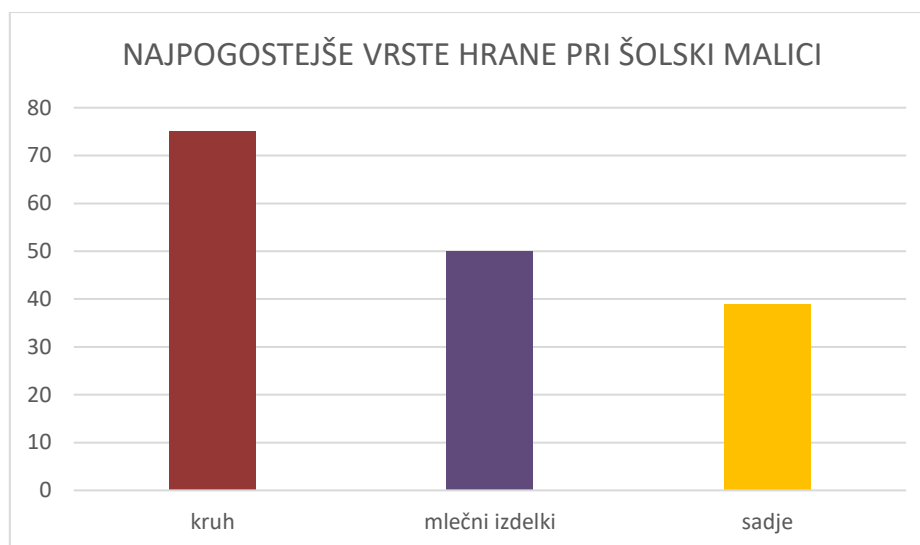


Tudi drugo vprašanje, ki je zajemalo oceno raznovrstnosti malice, potrjuje zgornjo oceno, saj

71 anketiranih meni, da je malica dovolj raznovrstna. Večina anketiranih torej meni, da je dovolj pestra.

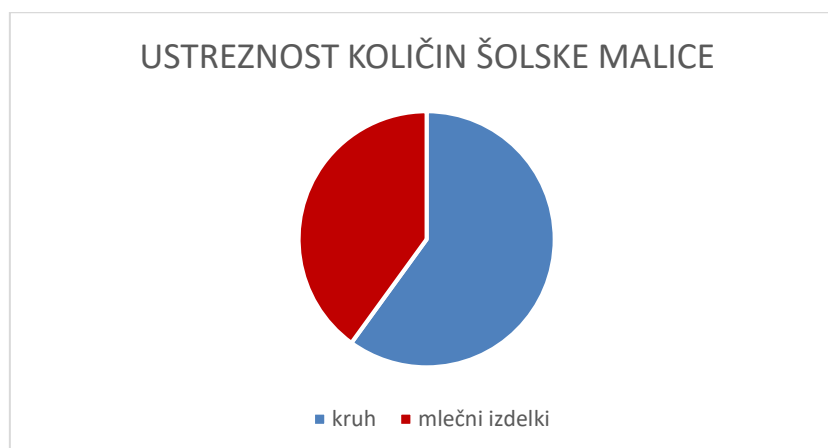
Med tistimi, ki menijo, da ni dovolj raznovrstna (38), kot razloge navajajo: preveč kruha z namazi in preveč mlečnih izdelkov. Med namazi, ki jih šola ponuja pri šolski malici so najpogostejši: mlečni, mesno-zelenjavni in tunin namaz.

Graf 3: Najpogostejše vrste hrane pri šolski malici



Tretje vprašanje je od anketiranih zahtevalo izbiro najpogostejše vrste hrane pri šolski malici. Možnih je bilo več odgovorov. Prevladujejo odgovori: kruh (75), mlečni izdelki (50) in sadje (39). Odgovori ne presenečajo, saj šolska malica bazira na teh sestavinah.

Graf 4: Ustreznost količin šolske malice



Četrto vprašanje se je navezovalo na količine malice. Da so količine ustrezne meni 63

anketiranih, da so premajhne pa 46 anketiranih. Ker smo pri malici vezani na ceno, ki jo določi Ministrstvo za šolstvo, in znaša 1,10 EUR, je temu prilagojena tudi velikost obrokov. Glede na dejstvo, da so odgovarjali učenci zadnje triade, so odgovori pričakovani. Sklepam, da kar velik delež učencev doma ne zajtrkuje, zato količine malice pri nekaterih niso zadostne.

Peto vprašanje pa je od anketiranih zahtevalo oceno zavržene hrane pri malici. Večina anketiranih je izbrala odgovor manj kot 25 % (71). Glede na dejstvo, da so pri četrtem vprašanju anketirani odgovarjali, da so količine malice premajhne, so ti odgovori presenetljivi, kar kaže na to, da učenci ne pojedjo ponujene hrane pri malici oziroma so pri hrani zelo izbirčni.

## 5.2 ANALIZA ZAVRŽENE MALICE

Tabela 2: Mlečni izdelki

OKTOBER:	KOLIČINE HRANE, KI SO OSTALE:
2. 10. 2023	1,5 litra navadnega mleka/3 litrov
5. 10. 2023	15 navadnih jogurtov/24 navadnih jogurtov
10. 10. 2023	nič ni ostalo
10. 10. 2023	3 litre domačega BIO mleka/ 3 litrov
12. 10. 2023	2 sadna kefirja/ 24 sadnih kefirjev
16. 10. 2023	5 zajemalk mlečnega riža/5 litrov
19. 10. 2023	1 liter alpskega mleka/3 litrov
24. 10. 2023	nič ni ostalo
26. 10. 2023	11 sadnih kefirjev/24 sadnih kefirjev
NOVEMBER:	KOLIČINE HRANE, KI SO OSTALE:
7. 11. 2023	2 litra mleka BIO mleka (9. A), nič ni ostalo (9. B)/ 6 litrov
10. 11. 2023	2 litra kakava (9. A), 2 litra kakava (9. B)/ 6 litrov
13. 11. 2023	3 nav. jogurti (9. A), 10 nav. jogurtov (9. B)/46 navadnih jogurtov
16. 11. 2023	nič ni ostalo (oba razreda)
17. 11. 2023	2 litra mleka (9. A), 1 liter mleka (9. B)/ 6 litrov
20. 11. 2023	8 kefirjev (9. A), 6 kefirjev (9. B)/46 kefirjev
21. 11. 2023	2 litra bele kave, ¼ namaza (9. A), 2 litra bele kave (9. B)/ 6 litrov
22. 11. 2023 in 24. 11. 2023	nič ni ostalo (oba razreda)
27. 11. 2023	2 litra mleka (9. A), nič ni ostalo (9. B)

Iz tabele vidimo, da med zavrženimi mlečnimi izdelki prevladuje mleko. V opazovanem obdobju je skupaj ostalo kar 15,5 litrov mleka in 4 litre kakava. Od omenjenih količin je bil samo 1 liter alpskega mleka, ki je v zaprti embalaži. Pri jogurtih je v opazovanem obdobju skupaj ostalo kar 55 jogurtov. Izstopa navadni jogurt, ki ga je pri eni malici ostalo kar 15 od skupaj 24, kar predstavlja 60 %. Jogurti so v zaprti embalaži in ponovno uporabni.

Tabela 3: Kruh in pekovski izdelki

OKTOBER:	KOLIČINE HRANE, KI SO OSTALE:
2. 10. 2023	7 kosov kruha/24 kosov
3. 10. 2023	2 polovici sirove štručke/24 štručk
4. 10. 2023	nič ni ostalo
6. 10. 2023	2 kosa kruha/24 kosov
10. 10. 2023	nič ni ostalo
11. 10. 2023	3 polovice žemlje/24 žemelj
12. 10. 2023	nič ni ostalo
13. 10. 2023	2 kosa kruha/24 kosov kruha
17. 10. 2023	3 kosi kruha/24 kosov kruha
18. 10. 2023	4 buhtlji/24 buhtljev
20. 10. 2023	nič ni ostalo
23. 10. 2023	nič ni ostalo
26. 10. 2023	2 makovki/24 makovk
27. 10. 2023	nič ni ostalo
NOVEMBER:	KOLIČINE HRANE, KI SO OSTALE:
6. 11. 2023	6 žemelj (9. A), 1 žemlja (9. B)/46 žemelj
7. 11. 2023	1 kos kruha (9. A), 3 kosi kruha (9. B)/46 kosov kruha
8. 11. 2023	3 kosi kruha (9. A), nič ni ostalo (9. B)/ 46 kosov kruha
9. 11. 2023	6 žemelj (9. A), 5 žemelj (9. B) /46 žemelj
10. 11. 2023	3 makovke (9. A), nič ni ostalo (9. B)/46 makovk
14. 11. 2023	4 kosi kruha (9. A), 3 kosi kruha (9. B)/ 46 kosov kruha
15. 11. 2023	nič ni ostalo (oba razreda)
16. 11. 2023	nič ni ostalo (9. A), 1 štručka (9. B)/46 štručk
17. 11. 2023	2 kosi kruha (9. A), 3 kosi kruha (9. B)/ 46 kosov kruha
20. 11. 2023	6 žemelj (9. A), 5 žemelj (9. B)/46 žemelj

21.11.2023	3 kosi kruha (9. A), nič ni ostalo (9. B)/46 kosov kruha
22.11.2023	3 kosi kruha (9. A), 1,5 kosa kruha (9. B)/46 kosov kruha
23.11.2023	4 žemlje (9. A), nič ni ostalo (9. B)/46 žemelj
27.11.2023	2 kosa kruha (9. A), nič ni ostalo (9. B)/46 kosov kruha
28.11.2023	4 žemlje (9. A), 3 žemlje (9. B)/46 žemelj
29.11.2023	2 žemlji (9. A), 4 žemlje (9. B)/46 žemelj

Tudi kruh in pekovski izdelki ostajajo. Količine se razlikujejo glede na vrsto izdelka (kruh, žemlja, makovka, sirova štručka, buhtelj). V opazovanem obdobju je ostalo 42,5 kosov kruha, 46,5 kosov žemelj, dve polovici sirove štručke, 5 makovk in 4 buhtlji. Iz opazovanega lahko sklepam, da učenci radi pojedjo sirove štručke, medtem ko kruh večkrat ostaja v manjših količinah.

Tabela 4: Sadje

OKTOBER:	KOLIČINE HRANE, KI SO OSTALE:
2. 10. 2023	20 jabolok/24 jabolok
4. 10. 2023	20 kosov melone/24 kosov melone
6. 10. 2023	8 hrušk/24 hrušk
9. 10. 2023	21 jabolok/24 jabolok
10. 10. 2023	22 jabolok/24 jabolok
11. 10. 2023	20 sliv/24 sliv
12. 10. 2023	20 banan/24 banan
13. 10. 2023	3 slive/24 sliv
16. 10. 2023	15 banan/24 banan
17. 10. 2023	14 hrušk/24 hrušk
18. 10. 2023	5 našijev/24 našijev
19. 10. 2023	9 jabolok/24 jabolok
24. 10. 2023	9 banan/24 banan
26. 10. 2023	11 hrušk/24 hrušk
NOVEMBER:	KOLIČINE HRANE, KI SO OSTALE:
7. 11. 2023	4 grenivke (9. A), 3 grenivke (9. B)/46 grenivk
10. 11. 2023	5 mandarin (9. A), nič ni ostalo (9. B)/46 mandarin
16. 11. 2023	4 rezine kakija (9. A), 5 rezin kakija (9. B)/46 rezin kakija
17. 11. 2023	4 jabolka (9. A), 8 jabolok (9. B)/46 jabolok

20. 11. 2023	5 jabolk (9. A), 10 jabolk (9. B)/46 jabolk
22. 11. 2023	5 hrušk (9. A), 5 hrušk (9. B)/46 hrušk
24. 11. 2023	5 banan (9. A), 9 banan (9. B)/46 banan
27. 11. 2023	7 jabolk (9. A), 5 jabolk (9. B)/46 jabolk

Sadje pri naši šolski malici pogosto ostaja v večjih količinah. Ne glede na vrsto sadja in količine se v opazovanem obdobju nikoli ni zgodilo, da bi učenci pojedli vso ponujeno sadje. Količine zavrženega sadja so naslednje: 115 jabolk, 58 banan, 29 hrušk, 23 sliv, 5 mandarin, 5 našijev. Ostaja tudi narezano sadje (melone, grenivke, kaki). Skrbi predvsem uživanje jabolk in banan, to je sadje, ki se ga lahko zaužije tudi kasneje v katerem od odmorov v času pouka.

Tabela 5: Čaji in sokovi

OKTOBER:	KOLIČINE HRANE, KI SO OSTALE:
3. 10. 2023	nič ni ostalo (sok)
4. 10. 2023	manj kot polovica limonade/5 litrov
6. 10. 2023	polovica čaja/3 litrov čaja
11. 10. 2023	polovica čaja/3 litrov čaja
13. 10. 2023	nič ni ostalo (čaj)
20. 10. 2023	nič ni ostalo (čaj)
25. 10. 2023	nič ni ostalo (sok)
27. 10. 2023	polovica čaja/3 litrov čaja
NOVEMBER:	KOLIČINE HRANE, KI SO OSTALE:
6. 11. 2023	malo čaja (9. A), nič ni ostalo (9. B)/6 litrov čaja
8. 11. 2023	četrtnina čaja (9. A), polovica čaja (9. B) /6 litrov čaja
9. 11. 2023	nič ni ostalo (sok – oba razreda)
14. 11. 2023	četrtnina čaja (9. A), nič ni ostalo (9. B)/6 litrov čaja
15. 11. 2023	nič ni ostalo (sok – oba razreda)
28. 11. 2023	četrtnina čaja (9. A), nič ni ostalo (9. B)/6 litrov čaja
29. 11. 2023	četrtnina čaja (9. A), četrtnina čaja (9. B)/6 litrov čaja
30. 11. 2023	četrtnina čaja (9. A), nič ni ostalo (9. B)/6 litrov čaja

Tudi čaji in sokovi ostajajo v večjih količinah. Glede na količine lahko povzamem, da je v opazovanem obdobju ostajala okoli četrtnina ponujenega čaja (okoli 1 liter na oddelek). Pri

sokovih je stanje boljše, saj sok praviloma ne ostaja, izjema je bila limonada, kjer je prav tako ostala četrtnina ponujene pijače (okoli 1 liter). Čaj, ki ostaja, žal ni več uporaben za nadaljno uporabo in ga v šolski kuhinji zavržejo.

### 5.3 ANALIZA ZAVRŽENEGA ŠOLSKEGA KOSILA

Tabela 6: Izbrane jedi pri kosilu po učenkah

DATUM:	JUHA:	GLAVNA JED:	SOLATA:	SLADICA:
2. 10. 2023	3/5	2/5	5/5	/
3. 10. 2023	/	3/5	/	5/5
4. 10. 2023	3/5	5/5	5/5	/
5. 10. 2023	4/5	2/5	4/5	/
6. 10. 2023	4/5	5/5	3/5	/
9. 10. 2023	/	4/5	/	4/5
10. 10. 2023	2/5	5/5	4/5	4/5
11. 10. 2023	3/5	5/5	4/5	/
12. 10. 2023	/	5/5	5/5	/
13. 10. 2023	/	5/5	5/5	/
16. 10. 2023	/	5/5	/	5/5
17. 10. 2023	3/5	4/5	5/5	/
18. 10. 2023	3/5	4/5	5/5	/
19. 10. 2023	1/5	5/5	5/5	/
20. 10. 2023	5/5	4/5	/	5/5
23. 10. 2023	4/5	4/5	3/5	/
24. 10. 2023	2/5	5/5	4/5	/
25. 10. 2023	/	5/5	/	5/5
26. 10. 2023	5/5	5/5	3/5	/
27. 10. 2023	4/5	5/5	4/5	/
6. 11. 2023	2/5	5/5	2/5	/
7. 11. 2023	4/5	5/5	5/5	/
8. 11. 2023	3/5	5/5	3/5	/
9. 11. 2023	/	5/5	/	5/5
10. 11. 2023	4/5	4/5	5/5	/
13. 11. 2023	4/5	2/5	5/5	5/5
14. 11. 2023	4/5	5/5	5/5	/
15. 11. 2023	3/5	5/5	5/5	/
16. 11. 2023	4/5	4/5	5/5	/
17. 11. 2023	/	5/5	/	5/5
20. 11. 2023	4/5	4/5	/	5/5
21. 11. 2023	4/5	5/5	4/5	/
22. 11. 2023	/	5/5	/	5/5
23. 11. 2023	3/5	5/5	3/5	/
24. 11. 2023	5/5	5/5	2/5	/
27. 11. 2023	2/5	5/5	5/5	/
28. 11. 2023	/	5/5	/	3/5
29. 11. 2023	5/5	4/5	4/5	/
30. 11. 2023	/	4/5	/	5/5
<b>SKUPAJ:</b>	97/140 (69,3 %)	168/190 (88,4 %)	117/140 (83,6 %)	61/65 (93,8 %)



V tabeli sem označila število učenk, ki so izbrale posamezno jed (juha, glavna jed, solata, sladica). Iz tabele je razvidno, da so učenke 6. razreda, ki so sodelovale v raziskavi (skupaj 5 učenk) med ponujenimi kosili izbrale glavno jed, h kateri so potem kombinirale juho ali solato.

Učenke so izbrane jedi pojedle v celoti, tako da zavržene hrane v tem primeru ni bilo, je pa ostala že pripravljena hrana, saj šolska kuhinja vsakemu učencu ponudi celoten meni.

Zanimivi so deleži izbrane hrane pri šolskih kosilih. Delež juh je manj kot 70 %, kar pomeni, da jih ostaja skoraj ena tretjina. Delež glavne jedi je malo manj kot 90 %, kar pomeni, da ostaja ena desetina. Delež solat je nekaj čez 80 %, kar pomeni, da ostaja približno ena šestina. Delež sladice je pričakovano največji in znaša skoraj 95 %, kar pomeni, da ostaja samo ena šestnajstina.

Iz tega lahko sklepam, da je posamezna učenka največkrat izbrala kosilo brez ponujene juhe, torej glavno jed in solato ali glavno jed, solato in sladico. Obstaja pa tudi možnost izbire glavne jedi in sladice, ki pa se pojavi redko.

Kuharsko osebje učence vzpodbuja k prevzemu vseh ponujenih jedi. Žal menim, da so prehranjevalne navade učencev take, da pri kosilu ne pojedjo vse ponujene hrane in so ob tem tudi zelo izbirčni.

#### **5.4 NEKAJ MOJIH RECEPTOV ZA MANJ ZAVRŽENE ŠOLSKE MALICE**

Ker si tudi sama želim prispevati k zmanjšanju zavržene hrane pri šolski malici, sem pripravila nekaj receptov s katerimi lahko hrano koristno uporabimo.

##### **1. Puding s svežim sadjem**

Sestavine:

- 3 dl mleka,
- vanilijev pudding,
- 2 skodelici narezanega sadja (banana, jabolka),
- 3 žlice sladkorja,
- 1 skodelica sladke smetane.

#### Priprava:

V tri žlice hladnega mleka vmešamo puding po svojem okusu in ga skuhamo po navodilih na vrečki; mešamo z metlico, da ne nastanejo grudice. Ko puding zavre in se zgosti, ga odstavimo in mu dodamo na koščke narezano sadje po želji. Puding nato nalijemo v skodelice, ki smo jih prej splaknili s hladno vodo. Serviramo s smetano.

### 2. Bananin sladoled

#### Sestavine:

- 5-6 banan,
- dve veliki žlici medu,
- čokolada v prahu.

#### Priprava:

Banane olupimo in narežemo na kolobarje (približno 2 do 4 mm debeline). Narezane kolobarje položimo na krožnik in za 1 do 2 uri shranimo v zamrzovalnik. Zamrznjene kolobarje vzamemo iz zamrzovalnika, stresemo v kuhinjski mešalnik in gladko zmešamo. Nato dodamo še druge sestavine, kot sta med in čokolada v prahu.

### 3. Domača skuta

#### Sestavine:

- 2 l polnomastnega mleka,
- 0,2 dl limonovega soka ali svetlega kisa,
- 1 žlička soli.

#### Priprava:

Mleko pristavimo, posolimo, premešamo in zavremo. Takoj, ko mleko zavre, ga odstavimo. Prilijemo limonov sok ali kis, premešamo in počakamo 20 minut. Gosto cedilo položimo nad ustrezno velik lonec. Obložimo ga z gazo in vanj nalijemo mleko. Skuto, ki ostane v cedilu, odcejamo najmanj 30 minut, raje nekoliko dlje. Iz gaze oblikujemo nekakšno culico, ki jo dvignemo skupaj s skuto. Da se še nekoliko odcedi. Iz 2 litrov mleka dobimo približno 400 g skute.

## 6 RAZPRAVA

Prvo hipotezo, da se je količina zavržene hrane v osnovni šoli povečala (še posebej pri starejših učencih), lahko glede na opravljeno raziskovalno delo na Osnovni šoli Šalek potrdim. S popisom zavržene hrane pri šolski malici sem namreč ugotovila, da ostajajo večje količine hrane, zato sklepam, da na naši šoli količine naraščajo.

Drugo hipotezo, da med zavrženo hrano prevladuje sadje, ki ga učenci pojedjo zelo malo (v razredu opažam, da sošolci/ke pojedjo zelo malo sadja), lahko potrdim. Pri popisu količin zavržene hrane sem ugotovila, da prevladuje sadje. Večkrat po šolski malici v 9. razredu ostane več kot polovica vsega sadja, kar kaže na to, da ga učenci pojedjo zelo malo.

Tretjo hipotezo, da učenci zelo radi jedo manj priporočljivo hrano (pica, lepinja, hot dog), ki praviloma ne ostaja, lahko prav tako potrdim. Iz popisa zavržene hrane izhaja, da ta hrana nikoli ne ostaja. Učenci hrano pojedjo v celoti, tudi v primerih, ko v šoli ni vseh učencev in kdo poje dve porciji šolske malice.

Četrto hipotezo, da je količina mlečnih izdelkov, ki ostaja, odvisna od vrste mlečnih izdelkov in vrste mleka (navadni ali sadni jogurt, domače ali alpsko mleko) lahko zavrnem. Mlečni izdelki se namreč skoraj vedno pojavljajo med zavrženo hrano, kar pomeni, da ne glede na vrsto mlečnih izdelkov ta vrsta hrane vedno ostaja. Največ mlečnih izdelkov ostaja, ko gre za mlečne izdelke, ki niso v embalaži (domače mleko).

Peto hipotezo, da učenci po končanem obroku ne ločujejo hrane (pogosto ostanke hrane zmečejo skupaj z uporabno hrano), lahko zavrnem. V letošnjem šolskem letu se je ločevanje hrane pri malici zelo izboljšalo. Tu in tam se zgodi, da hrana ni povsem ločena in da so zaužita in neuporabljena živila odložena skupaj. Z osveščanjem in pogovori o tem ter nadzorom učiteljev pri razdeljevanju malice se je stanje v primerjavi z lanskim šolskim letom bistveno izboljšalo.

## 7 ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogi sem raziskovala zavrženo hrano na Osnovni šoli Šalek. V današnjem svetu se zavrže velika količina še uporabne hrane. To hrano bi lahko koristno uporabili, saj veliko ljudi na svetu trpi zaradi pomanjkanja hrane.

Najprej sem s pomočjo literature zbrala podatke o zavrženi hrani. Ugotovila sem, da je na temo zavržene hrane ogromno uporabne literature. Podatke sem pridobila tudi s pomočjo Statističnega urada Republike Slovenije, ki vsako leto objavlja nove statistične podatke.

Z raziskovalnim delom sem ugotovila, da v zadnji triadi naše šole pri šolski malici ostajajo večje količine živil. Največkrat ostajajo: mlečni izdelki, sadje ter kruh in pekovski izdelki. Pri šolskem kosilu ostaja manj hrane, saj učenci izberejo del kosila, ki ga potem pojedjo v celoti. Izvedla sem tudi anketo, s katero sem preverila zadovoljstvo učencev zadnje triade s šolsko malico. Na podlagi rezultatov sem ugotovila, da anketirani učenci malico ocenjujejo kot dobro.

Naša šola je vključena v projekta Shema šolskega sadja, zelenjave in mleka ter Tradicionalni slovenski zajtrk. V pogovoru z organizatorko šolske prehrane in vodjo šolske kuhinje sem izvedela tudi, na kakšen način se oblikujejo jedilniki in kam gre zavržena hrana.

Moje raziskovalno delo je v prihodnje možno razširiti tudi na prehrano dijakov.

## 8 POVZETEK

V raziskovalni nalogi sem raziskovala zavrženo hrano na Osnovni šoli Šalek. Zavržena hrana danes predstavlja veliko težavo, saj jo v razvitem svetu mečemo stran, medtem ko v državah tretjega sveta mnogi ljudje trpijo za pomanjkanjem hrane in posledično podhranjenostjo.

Najprej sem pregledala literaturo o zavrženi hrani, ki je kar obsežna. Ugotovila sem, da se količine zavržene hrane v Sloveniji v zadnjih letih nekoliko zmanjšujejo, kar je dobro. V nalogo sem vključila tudi zakonodajo o šolski prehrani in smernice za šolsko prehrano.

Z raziskovalnim delom sem ugotovila, da učenci ne zaužijejo vse šolske malice. Ostajajo predvsem kruh, mlečni izdelki in sadje. Meso pri malici ne ostaja. Pri šolski malici ostajajo večje količine živil (sadje), ki se lahko ponovno uporabijo. Podobno je tudi pri šolskem kosilu, vendar so tam količine zavrženih živil manjše, saj učenec lahko izbere le del kosila in ga potem zaužije v celoti.

Opravila sem tudi intervju z vodjo šolske prehrane in vodjo šolske kuhinje ter dobila vpogled v njuno delo. Naša šola je vključena v evropski projekt Shema šolskega sadja, zelenjave in ter vseslovenski projekt Tradicionalni slovenski zajtrk.

Menim, da je zavrženi hrani potrebno posvetiti več pozornosti, saj živimo v času, ko se dostopnost zdrave hrane spreminja in marsikdo že danes s premislekom kupuje živila.

Raziskovalno delo bi v prihodnje lahko razširila tudi na prehrano dijakov, saj mislim, da bi tovrstna raziskava pokazala, koliko hrane zavržejo dijaki.

## 9 SUMMARY

In the research project, I investigated discarded food at the Šalek Elementary School. Discarded food is a significant issue today, as in the developed world, we often waste it, while in third-world countries, many people suffer from food shortages and consequent malnutrition.

Firstly, I reviewed the literature on discarded food, which is quite extensive. I found that the quantities of discarded food in Slovenia have slightly decreased in recent years, which is a positive trend. The project also includes legislation on school nutrition and guidelines for school meals. Through the research, I discovered that students do not consume all of their school meals. Bread, dairy products, and fruits, especially, remain uneaten. Meat does not usually remain from school lunches. Larger quantities of food that remain from school lunches (such as fruits) can be reused. The situation is similar for school lunches, but the quantities of discarded food are smaller, because students can choose only a portion of the lunch and eat it entirely.

I also conducted interviews with the head of school nutrition and the head of the school kitchen, gaining insight into their work. Our school is involved in the European project "School Fruit, Vegetable, and Milk Scheme" and the nationwide project "Traditional Slovenian Breakfast."

I believe that more attention should be given to discarded food, especially considering that we live in a time when the accessibility of healthy food is changing, and many people are already thoughtfully purchasing groceries.

In the future, the research could also be expanded to include the diet of high school students, as I believe such a study would reveal the extent of food waste among them.

## 10 VIRI IN LITERATURA

### LITERATURA

*Odpadna hrana*. Ljubljana, Statistični urad Republike Slovenije, 2016.

*Odpadna hrana*. Ljubljana, Statistični urad Republike Slovenije, 2023.

*Prebivalec Slovenije lani v povprečju zavržel 68 kg hrane*. Ljubljana, Mladina, 27. 9. 2022.

*Ravnanje s hrano v osnovnih šolah, zbirno poročilo*. Ljubljana, Računsko sodišče Republike Slovenije, 2018.

*Smernice za prehranjevanje v vzgojno izobraževalnih ustanovah*. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport, 2010.

*Zakon o šolski prehrani*. Ljubljana, Uradni list Republike Slovenije, št. 3/13, 2013.

*Zakon o varstvu okolja*. Ljubljana, Uradni list Republike Slovenije, št. 44/22, 2022.

### SLOVARJI

*Slovar slovenskega knjižnega jezika*. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1998.

### ELEKTRONSKI VIRI

»Analiza prehranske sestave obrokov«. [https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/02/Zakljucno-porocilo\\_CRP\\_solska-prehrana\\_2024.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/02/Zakljucno-porocilo_CRP_solska-prehrana_2024.pdf). Dostop 10. 1. 2024

»Hrana ni za v smeti«. <https://tam-tam.si/zmagovalni-plakati-natecaja-dan-brez-zavrzene-hrane/>. Dostop 10. 1. 2024.

»Hrana ni za v smeti«. <https://www.gov.si/novice/2020-09-28-prvi-mednarodni-dan-ozavescanja-o-izgubah-hrane-in-odpadni-hrani-stran-pa-ne-bomo-metal/#group-81974-3>. Dostop 10. 1. 2024.

»Podatki o zavrženi hrani«. <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/11387>. Dostop 10. 1. 2024.

»Prebivalec Slovenije lani v povprečju zavržel 68 kg hrane«. <https://www.mladina.si/219428/prebivalec-slovenije-lani-v-povprecju-zavrgel-68->

kilogramov-hrane/. Dostop 10. 1. 2024

»Stran pa ne bomo metal«. <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/3-slovenski-dan-brez-zavrzene-hrane/>. Dostop 10. 1. 2024.

»Šolska prehrana«. <https://www.gov.si teme/solska-prehrana/>. Dostop 10. 1. 2024.

»Šolska shema sadja in zelenjave«. <https://www.gov.si/novice/2021-09-09-poziv-solam-k-cimprejsnji-oddaji-zahtevka-za-solsko-shemo-20202021/#group-125797>. Dostop 10. 1. 2024.

»Tradicionalni slovenski zajtrk«. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/prehrana/tradicionalni-slovenski-zajtrk-2021/>. Dostop 10. 1. 2024.



## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se vsem, ki so mi pomagali pri raziskovalnem delu, še posebej mentorju za vso podporo in nasvete. Hvala tudi obema intervjuvankama gospe Danijeli Ribizel, organizatoriki šolske prehrane na Osnovni šoli Šalek in gospe Andreji Pirnat, vodji šolske kuhinje. Rada bi se zahvalila tudi gospe Teji Jeraj, ki je nalogo lektorirala, in Alenki Gomivnik, ki je prevedla povzetek in izvleček naloge v angleški jezik. Hvala tudi družini za vso podporo pri mojem raziskovalnem delu.

## PRILOGE

### ANKETA O ŠOLSKI MALICI

Sem Lara Šehič, učenka 9. B razreda Osnovne šole Šalek. V letošnjem šolskem letu raziskujem, koliko hrane zavržemo na naši šoli. V okviru raziskave me zanima tudi kako so učenci zadovoljni s šolsko malico.

SPOL: \_\_\_\_\_ STAROST: \_\_\_\_\_

1. S kakšno oceno bi ocenil-a šolsko malico na naši šoli?

ODLIČNA

DOBRA

ZADOVOLJIVA

2. Ali se ti zdi malica dovolj raznovrstna?

DA

NE

Če si odgovoril-a z ne, pojasni svoj odgovor.

---

---

3. Katera vrsta jedi je po tvojem najbolj zastopana pri šolski malici?

KRUH

MESO

MLEČNI IZDELKI

SADJE

ZELENJAVA

ŽITARICE

4. Ali meniš da so količine malice ustrezne za učence te starosti?

DA

NE

5. Kolikšen delež hrane zavrže tvoj oddelek pri šolski malici? Upoštevaj vse kategorije pri malici (pijača, kruh, sadje, zelenjava).

MANJ KOT 25%

OKOLI 50 %

VEČ KOT 50 %

Hvala za sodelovanje v anketi.



**ŠALEK**  
osnovna šola  
Šalek 87  
3320 Velenje  
tel 03 898 13 00  
fax 03 898 13 10  
os-salek.velenje@guest.arnes.si



## MALICA – OKTOBER 2023

Dan	Datum	Jedilnik	Alergeni
<b>PONEDELJEK</b>	2. 10.	polbel kruh, topljeni sir, BIO mleko1/1, jabolko	gluten, mleko
<b>TOREK</b>	3. 10.	sirova štručka, sok 2 dl, jabolko	gluten, mleko
<b>SREDA</b>	4. 10.	hot dog štručka, BIO goveja hrenovka, sok <b>ŠOLSKO SADJE: rezina melone</b>	gluten
<b>ČETRTEK</b>	5. 10.	burek z govejim mesom (Pečjak), navadni tekoči jogurt	gluten, mleko
<b>PETEK</b>	6. 10.	BIO mešan ržen kruh, mesno zelenjavni namaz, čaj, hruška	gluten, mleko
<b>PONEDELJEK</b>	9. 10.	čokoladne granole, vanilijev jogurt (Flis), banana	mleko
<b>TOREK</b>	10. 10.	domač polbel kruh, BIO maslo, BIO džem, mleko, jabolko	gluten, mleko
<b>SREDA</b>	11. 10.	ovsena žemlja, piščančja prsa, paprika, čaj <b>ŠOLSKO SADJE: sliva</b>	gluten
<b>ČETRTEK</b>	12. 10.	koruzni kruh, BIO sadni kefir, jabolko	gluten, mleko
<b>PETEK</b>	13. 10.	pica s klobaso piščančja prsa, sok	gluten, mleko
<b>PONEDELJEK</b>	16. 10.	mlečni riž (BIO mlečni riž), kokosov sladkor, čokolada v prahu, banana	gluten, mleko
<b>TOREK</b>	17. 10.	BIO pšenični polnovredni kruh, mlečni namaz, bela kava, hruška	gluten, mleko
<b>SREDA</b>	18. 10.	polbela žemlja, suhe salame, sir, kumarica, sok <b>ŠOLSKO SADJE: naši</b>	gluten, mleko
<b>ČETRTEK</b>	19. 10.	buhtelj, BIO mleko 1/1, jabolko	gluten, mleko
<b>PETEK</b>	20. 10.	polbel kruh, tunin namaz (BIO maslo), paprika, čaj	gluten, mleko
<b>PONEDELJEK</b>	23. 10.	polbel kruh, BIO maslo, med (Čanč), mleko	gluten, mleko
<b>TOREK</b>	24. 10.	vanilijev jogurt s čokoladnimi kroglicami, banana	gluten, mleko
<b>SREDA</b>	25. 10.	pirina bombeta (Žito), goveji polpet, list zelenesolate, ajvar, sok 2 dl <b>ŠOLSKO SADJE: hruška</b>	gluten
<b>ČETRTEK</b>	26. 10.	BIO makovka, BIO sadni kefir breskev	gluten, mleko
<b>PETEK</b>	27. 10.	BIO ovsena žemlja, pašteta, list zelene solate, čaj	gluten, mleko

*Dober tek!*

*Zaradi dnevov dejavnosti se je malica lahko spremenila.*



**ŠALEK**  
osnovna šola  
Šalek 87  
3320Velenje  
tel 03 898 13 00  
fax 03 898 13 10  
os-salek.velenje@guest.arnes.si



## MALICA – NOVEMBER 2023

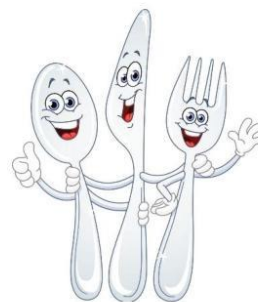
Dan	Datum	Jedilnik	Alergeni
<b>PONEDELJEK</b>	6. 11.	BIO črna žemlja, suha salama, rezina sira, kislo zelje z bučnim oljem, čaj	gluten, mleko
<b>TOREK</b>	7. 11.	polbel kruh, BIO maslo, džem, mleko 1/1, rezina rdeče grenivke	gluten, mleko
<b>SREDA</b>	8. 11.	BIO ovsen kruh, ribji namaz, rezina paprike, čaj <b>ŠOLSKO SADJE: rezina kakija</b>	gluten, mleko
<b>ČETRTEK</b>	9. 11.	zelena solata s piščančjim mesom, mala žemlja, sok	gluten
<b>PETEK</b>	10. 11.	BIO makovka, kakav (BIO mleko), mandarina	gluten, mleko
<b>PONEDELJEK</b>	13. 11.	mesni burek (goveje meso), navadni jogurt	gluten, mleko
<b>TOREK</b>	14. 11.	domač kruh (Mežnar), mesno-zelenjavni namaz, čaj,	gluten, mleko
<b>SREDA</b>	15. 11.	hot dog štručka, BIO goveja hrenovka, gorčica, sok 1/1	gluten
<b>ČETRTEK</b>	16. 11.	sirova štručka, mleko 1/1 <b>ŠOLSKO SADJE: rezina kakija</b>	gluten, mleko
<b>PETEK</b>	17. 11.	<b>Tradicionalni slovenski zajtrk:</b> domač kruh (Mežnar), BIO maslo, cvetlični med (Čanč), mleko, BIO jabolko	gluten, mleko
<b>PONEDELJEK</b>	20. 11.	mala žemlja, probiotični sadni jogurt, jabolko	gluten, mleko
<b>TOREK</b>	21. 11.	BIO pirin kruh, kislá smetana, bela kava, ploščica iz granol	gluten, mleko
<b>SREDA</b>	22. 11.	polbel kruh, pečeno jajce, mleko 2 dl <b>ŠOLSKO SADJE: hruška</b>	gluten, mleko, jajca
<b>ČETRTEK</b>	23. 11.	BIO črna žemlja, piščančja prsa, čaj, ŠSS: kislo zelje	gluten
<b>PETEK</b>	24. 11.	vanilijev jogurt (Flis), granole, banana	mleko
<b>PONEDELJEK</b>	27. 11.	mešan ržen kruh, BIO lešnikov namaz, mleko 1/1, jabolko	gluten, mleko
<b>TOREK</b>	28. 11.	BIO polbela žemlja, tunin namaz, naribana sveža zelenjava (zelje, korenje), čaj	gluten, mleko
<b>SREDA</b>	29. 11.	BIO polbela žemlja, piščančja prsa, čaj <b>ŠOLSKO SADJE: ribano sveže zelje</b>	gluten
<b>ČETRTEK</b>	30. 11.	pica s klobaso piščančja prsa, razredčen sok	gluten, mleko

**Dober tek!**

*Zaradi dnevov dejavnosti se je malica lahko spremenila.*



**ŠALEK**  
osnovna šola  
Šalek 87  
3320Velenje  
tel 03 898 13 00  
fax 03 898 13 10  
os-salek.velenje@guest.arnes.si



## KOSILO – OKTOBER 2023

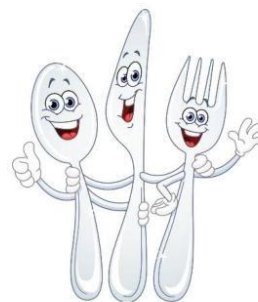
Dan	Datum	Jedilnik
<b>PONEDELJEK</b>	2. 10.	goveja juha z zvezdicami, puranja pečenka, zdrobovi cmoki, zelena solata
<b>TOREK</b>	3. 10.	pasulj, jabolčna pita
<b>SREDA</b>	4. 10.	milijon juha, rižota s piščančjim mesom, rdeča pesa
<b>ČETRTEK</b>	5. 10.	gobova juha, mesna lasanja, zelena solata s čičeriko
<b>PETEK</b>	6. 10.	zelenjavna juha, sirov kanelon, pire krompir, zelena solata
<b>PONEDELJEK</b>	9. 10.	krompirjev golaž, sadna solata
<b>TOREK</b>	10. 10.	cvetačna juha, piščančji zrezek v omaki, njoki, zelena solata
<b>SREDA</b>	11. 10.	porova juha, makaronovo meso, rdeča pesa
<b>ČETRTEK</b>	12. 10.	čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, zelena solata
<b>PETEK</b>	13. 10.	prežganka z jajci, pečen piščanec, mlinci, zeljna solata s krompirjem
<b>PONEDELJEK</b>	16. 10.	mesno-zelenjavna enolončnica, sladki skutni štruklji
<b>TOREK</b>	17. 10.	goveja juha z ribano kašo, piščančje nabodalao, džuveč riž, zelenjava na maslu, zelena solata
<b>SREDA</b>	18. 10.	bučkina juha, sirovi tortelini, smetanova omaka, zeljna solata s fižolom
<b>ČETRTEK</b>	19. 10.	brokolijeva juha, BIO goveji zrezek, svedrčki, zelena solata
<b>PETEK</b>	20. 10.	goveja juha s cmočki, BIO hrenovka, pire krompir, špinača, navihanček s čia semeni
<b>PONEDELJEK</b>	23. 10.	korenčkova juha, špageti z mesno omako, zelena solata z jajčko
<b>TOREK</b>	24. 10.	zelenjavna juha, goveji file stroganov, kruhova rolada, zelena solata
<b>SREDA</b>	25. 10.	segedin, marelični cmok
<b>ČETRTEK</b>	26. 10.	goveja juha z zvezdicami, file repaka v sezamovi skorjici, krompir v kosu, zelena solata
<b>PETEK</b>	27. 10.	milijon juha, piščančji paprikaš, široki rezanci, zelena solata

Seznam jedi (živil) z vsebnostjo alergenov je zapisan na tabeli v jedilnici!

**Dober tek!**



**ŠALEK**  
osnovna šola  
Šalek 87  
3320 Velenje  
tel 03 898 13 00  
fax 03 898 13 10  
os-salek.velenje@guest.arnes.si



## KOSILO – NOVEMBER 2023

Dan	Datum	Jedilnik
<b>PONEDELJEK</b>	6. 11.	milijon juha, dunajski zrezek, pire krompir, zelena solata
<b>TOREK</b>	7. 11.	bučkina juha, rižota s piščančjim mesom, rdeča pesa
<b>SREDA</b>	8. 11.	cvetačna juha, dušena govedina, svedri, zelena solata
<b>ČETRTEK</b>	9. 11.	ričet, mešani zavitek
<b>PETEK</b>	10. 11.	goveja juha z ribano kašo, pečen piščanec, rdeče zelje, mlinci, sadje
<b>PONEDELJEK</b>	13. 11.	goveja juha s cmochki, pečenice, pražen krompir, dušeno kislo zelje, hruška
<b>TOREK</b>	14. 11.	gobova juha, mesna lasanja, zelena solata s koruzo
<b>SREDA</b>	15. 11.	porova juha, puranji zrezek v omaki, kus-kus, zeljna solata s krompirjem
<b>ČETRTEK</b>	16. 11.	zelenjavna juha, goveji file stroganov, kruhova rolada, zelena solata
<b>PETEK</b>	17. 11.	jota, buhtelj
<b>PONEDELJEK</b>	20. 11.	goveja juha z rezanci, svinjska pečenka, pražen krompir, zelena solata
<b>TOREK</b>	21. 11.	brokolijska juha, pisane testenine Šili, tunina omaka, zelena solata z jajčko
<b>SREDA</b>	22. 11.	pašta fižol, navihančki s čia semeni in breskovim nadevom
<b>ČETRTEK</b>	23. 11.	korenčkova juha, sirovi kaneloni, pire krompir, zeljna solata s krompirjem
<b>PETEK</b>	24. 11.	goveji golaž, koruzna polenta, zelena solata
<b>PONEDELJEK</b>	27. 11.	krompirjeva juha, makaronovo meso, rdeča pesa
<b>TOREK</b>	28. 11.	segedin, skutina pita
<b>SREDA</b>	29. 11.	goveja juha z zvezdicami, file repaka v sezamovi skorjici, slan krompir, zelena solata
<b>ČETRTEK</b>	30. 11.	čufti, pire krompir, mešani kompot

Seznam jedi (živil) z vsebnostjo alergenov je zapisan na tabeli v jedilnici!

**Dober tek!**