

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na naše zdravje in počutje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja.

Strokovno spremljanje tudi na naši šoli redno izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje. Spremlja se načrtovanje jedilnikov, količinske normative obrokov, merila za izbor živil, način priprave obrokov...

Prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu (doma in v vzgojno izobraževalnih ustanovah), močno vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju. Zato je zelo pomembno, da učencem tako v šoli kot tudi v domačem okolju zagotovimo čim boljše pogoje za zdrav razvoj.

Na šoli se trudimo, da bi za učence zagotovili zdrave in okusne obroke, ki so v skladu z zakonodajo o šolski prehrani.

Zato jim ponujamo raznoliko sezonsko hrano, navajamo jih na več sadja in zelenjave, zmanjšujemo živila iz bele moke, jim nudimo manj sladke v napitke...

Da bi namesto po slabih prigrizkih segali bo zdravi alternativni, smo vključeni v projekt Šolska shema (Šolska shema je ukrep skupne kmetijske politike, ki otrokom v osnovni šoli zagotavlja brezplačen dodatni obrok sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov).

Preko številnih dejavnosti, ki so organizirane tekom šolskega leta, učence informiramo in poskušamo navdušiti za zdrav način življenja.

Opozarjamo jih na škodljivost vseh vrst sladkih pijač, še posebej jih osveščamo o škodljivem vplivu energijskih pijač. Spodbujamo pitje vode izpod pipe.

V šolski prehrani upoštevamo tudi njihove želje, v kolikor je to mogoče oz. v skladu s smernicami zdrave prehrane.

Veseli smo, da smo pridobili kar veliko lokalnih dobaviteljev hrane, saj je taka hrana dnevno sveža, zato tudi kvalitetnejša, okusnejša, z manjšim okoljskim odtisom. Na tak način smo zmanjšali tudi nepotrebno embalažo, saj nam dobavitelji iz naše okolice večino hrane dostavijo v vračljivi embalaži.

Privzgapamo jim primeren odnos do hrane in kulturnen način uživanja hrane.

Veliko pozornost namenjamo zmanjševanju zavržene hrane pri malici in kosilu. Večina zavržene hrane nastane pri učencih zadnje triade.

Mogoče pa je pomemben razlog za zavržke hrane tudi jutranji obisk trgovine pred poukom.