

# Prehrana v Dijaškem domu Drava Maribor

---

Maksimiljan ŽOHAR, inž. živilstva in prehrane

## 1. Splošno o prehrani v Dijaškem domu Drava Maribor

Prehrana je del ponudbe in oskrbe dijakov, ki v času šolanja bivajo v domu. Zajema tri obroke: zajtrk, kosilo in večerjo. V ceni oskrbnine je strošek nabavne vrednosti živil, na dan znes 3,80 evra. Po posameznih obrokih to pomeni: zajtrk 0,78, kosilo 1,79, večerja 1,23 evra.

Pri načrtovanju in pripravi hrane sledimo smernicam Ministrstva za zdravje RS o zdravem prehranjevanju v vzgojno-izobraževalnih ustanovah in tudi priporočilom za zdravo prehrano otrok in mladostnikov, ki jih je pripravil inštitut za varovanje zdravja RS.

Uravnotežena prehrana je z upoštevanjem smernic zdravega prehranjevanja izrednega pomena za zdrav razvoj mladostnika. Poleg fizioloških priporočil o energijski in hranilni potrebi posameznika pa je pomembna tudi kakovost živil, ki jih vključujemo v jedilnike.

Živila naročamo z javnim razpisom. Ta nam omogoča, da izbiramo živila, ki so vključena v sheme kakovosti, kot so: sezonsko pridelana živila na integriran in ekološki način in tudi živila, proizvedena po nacionalnih predpisih o kakovosti živil.

V domski kuhinji se trudimo, da dijakom ponudimo sveže pripravljeno hrano. Pri izboru živil skrbimo za nabavo takih, ki vsebujejo manj soli, maščob in sladkorja ter čim manj aditivov. Pri pripravi hrane zmanjšujemo tudi uporabo soli in bele moke.

## 2. Porazdelitev celodnevni energijskih vnosov po obrokih

Pri načrtovanju jedilnikov upoštevamo priporočene dnevne vnose hranil za mladostnike v starosti 15 do 18 let. Za fante je to 13000 kJ (3100 kcal) in 10500 kJ (2500 kcal) za dekleta. Za mladostnike so priporočljivi trije glavni obroki: zajtrk, kosilo in večerja ter dve malici. V Dijaškem domu Drava Maribor pripravljamo tri glavne obroke hrane. Pozorni smo na to, da porazdelimo celodnevni priporočen energijski vnos po posameznih obrokih:

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

Dijakom svetujemo, da se redno prehranjujejo in se ne odrekajo posameznim obrokom (najpogosteje je to zajtrk), saj šele vsi obroki skupaj zadostujejo dnevnim potrebam vnosa hranil.

### 3. Ponudba jedi pri posamezni vrsti obroka

Za zajtrk dijakom na samopostrežni način nudimo jedi, ki jih serviramo na razdelilni liniji. Količinsko neomejeno nudimo:

- kosmiče (koruzni, čokoladni, sadni, ovseni ...)
- sadne in navadne jogurte
- med, marmelado, maslo
- sirne namaze, topljeni sir v kockah
- pašteto
- salame, sir
- mleko – toplo, hladno
- tople napitke – čaj, kakav, bela kava ...
- različne vrste kruha (beli, črni, koruzni, zrnati ...)
- jabolka
- občasno pečeno jajce ali hrenovko
- vodo

Pri kosilu dijakom glavno jed postrežejo na delilni liniji. Na samopostrežni način vsak dan izbirajo naslednje jedi:

- dve vrsti juhe (goveja kostna juha ter različne zelenjavne kremne juhe)
- solate iz solatnega bifeja z različnimi polivkami (5-6 vrst solat, prilagojeno jedilniku)
- različne vrste kruha (količina ni omejena)
- sok in vodo (neomejeno)
- jabolka

Za večerjo dobijo dijaki glavno jed na liniji. Na razpolago so jim količinsko neomejeno sok, voda in kruh. Nudimo jim tudi koruzne kosmiče, mleko, sadne in navadne jogurte ter občasno svežo sezonsko zelenjavo.

Poleg navadnih jedi se dijaki lahko odločijo za vegetarijansko hrano, za kar je obvezna pisna izjava staršev ali skrbnikov ter podpis vzgojitelja in ravnatelja.

Odnašanja hrane iz jedilnice ne dovoljujemo; izvzeto je jabolko in kakšen kos kruha.

### 4. Dietna prehrana

V dijaškem domu za dijake z alergijami in drugimi zdravstvenimi težavami pripravljamo dietno prehrano na podlagi predloženega potrdila osebnega zdravnika ali specialista in s priloženimi dietnimi listi. Za vsako šolsko leto mora dijak oddati novo zdravniško potrdilo (s tem preprečujemo zlorabo diet kot izgovor za izbirčnost). Ugotavljamo, da se število alergij na hrano iz leta v leto povečuje.

Dietno hrano pripravljamo posebej za vsakega posameznega dijaka, ki tako hrano potrebuje. Najbolj pogoste so naslednje alergije:

- glutenska enteropatija oz. celiakija
- laktozna intoleranca
- alergija na mleko in mlečne izdelke
- želodčna dieta
- sladkorna dieta
- alergija na pšenico
- alergija na jajca
- različne alergije na določene vrste živil (paprika, paradižnik, oreščki, ribe ...)

Hrano za omenjene diete pripravimo po obstoječem jedilniku, tako da zamenjamo sestavine (npr. namesto navadne uporabimo moko brez glutena ...). Pri nabavi teh živil smo omejeni z javnimi razpisi, saj je težko predvideti vsa dietna živila, ki jih bomo potrebovali za pripravo dietnega obroka.

## 5. Označevanje alergenov

S 13. 12. 2014 je v veljavo stopila Evropska uredba št. 1169/2011. Po njej morajo biti v obratih javne prehrane na vidnem mestu, kjer je predstavljena ponudba jedi, označene vse snovi, ki lahko povzročajo alergije. Gre za 14 najpogostejših alergenov. Na naših jedilnih listih so navedene vse zahtevane označbe. Tako zagotavljamo še dodatno varnost pri uživanju obrokov.

## 6. Spodbujanje zdravega prehranjevanja

V Dijaškem domu Drava deluje komisija za prehrano. Sestajamo se enkrat na dva meseca ali po potrebi. Komisijo sestavljajo po en dijak iz vzgojne skupine, ravnatelj, mentorica domske skupnosti in vodja kuhinje. Dijaki na naših srečanjih predlagajo in izrekajo pripombe o prehrani.

Naša želja je, da dijakom ponudimo dobro, zdravo prehrano in da se v jedilnici počutijo domače – da vzeto hrano tudi pojedjo in je ne zavržejo. Hkrati tudi osveščamo dijake na odgovoren odnos do hrane, saj ima vsak možnost, da vpliva na količino prejete hrane.