

## Prehrana v Dijaškem domu Drava Maribor

### Zdrava kuhinja in jedilnica v Dijaškem domu Drava Maribor

V kuhinji dijaškega doma pripravljamo zdravo uravnoteženo prehrano. Upoštevamo različne prehranske, zdravstvene in druge posebnosti pri prehranjevanju naših dijakinj in dijakov. Vsak dan sta na izbiro dva menija, mesni in vegetarijanski, samopostrežni solatni bife, izbor juh, kruha, voda in sok.

- **Zdrava uravnotežena prehrana**, upoštevanje različnih prehranskih navad, zdravstvene in druge posebnosti pri prehranjevanju.
- **Samopostrežni zajtrk**, velika izbira namazov, kosmičev, jogurtov, jabolka, napitkov...
- **Izbor dveh juh** (goveje, zelenjavna), ob petkih ena vrsta.
- **Stalna ponudba dveh ali treh menijev** (odvisno od vrste jedilnika).
- **Vegetarijanska prehrana – potrdilo staršev.**
- **Dietna prehrana – ob predložitvi zdravniškega potrdila in dietnega lista, osebnega zdravnika ali specialista.**
- **Samopostrežni solatni izbor.**
- **Različne vrste kruha (3 vrste).**

**Vzemi toliko kolikor poješ - pojej tisto, kar si vzameš!**

### Urnik dela jedilnice Dijaškega doma Drava

ZAJTRK	od 5.30 do 8.30 ure
KOSILO	od 12.30 do 16.30 ure
VEČERJA	od 18.30 do 21.00 ure (velja od ponedeljka do četrтка)
VEČERJA – petek	od 19.00 do 20.00 ure
ZAJTRK – sobota, nedelja	od 8.00 do 10.00 ure
KOSILO – sobota, nedelja	od 13.00 do 13.30 ure

Dijakinje in dijaki lahko po večerji dobijo dodaten obrok, če je hrana ostala od večerje.

### Vodja kuhinje v Dijaškem domu Drava Maribor

**Anja BRDNIK, organizatorica v gostinstvu in turizmu**

Vodjo kuhinje najdete v kuhinji Dijaškega doma Drava. Nanj se lahko obrnete v primeru, če potrebujete dietno prehrano (predhodno v dogovorom z vašim vzgojiteljem). Če imate predloge, pripombe in seveda pohvale glede prehrane mu lahko to sporočite osebno, lahko pa mu pišete tudi na elektronski naslov: [info@ddrava.si](mailto:info@ddrava.si) Vsa vaša mnenja so zaželena!!

---

## Prehrana v Dijaškem domu Drava Maribor

---

Maksimiljan ŽOHAR, inž. živil. in prehrane

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

Prehrana je del ponudbe in oskrbe dijakov, ki bivajo v Dijaškem domu Drava Maribor v času šolanja. Zajema tri obroke: zajtrk, kosilo in večerjo. V ceni oskrbnine je strošek nabavne vrednosti živil. To je na dan 4,08 €. Po posameznih obrokih to pomeni: zajtrk 0,69 €, kosilo 2,04 €, večerja 1,35 €.

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

Uravnotežena prehrana je ob upoštevanju 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 preko javnega razpisa. Razpis nam omogoča, da izbiramo živila, ki so vključena v shemah kakovosti, kot so: sezonska pridelava živil na integriran način, sezonsko pridelana živila na ekološki način in tudi živila, ki so proizvedena po nacionalnih predpisih o kakovosti živil.

Pri pripravi hrane se zavzemamo, da dijakom ponudimo hrano, ki je sveže pripravljena. Pri izboru živil in pripravi hrane pazimo tudi, da nabavljamo živila, ki vsebujejo manj soli, manj maščobe, manj sladkorja ter čim manj aditivov. V 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), oziroma 10500 kJ (2500 kcal) za dekleta. Za mladostnike v tem starostnem obdobju so priporočljivi trije glavni obroki: zajtrk, kosilo in večerja ter dve malici. V Dijaškem domu Drava Maribor pripravljamo tri glavne obroke hrane. Pri tem pazimo, 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 da ne spuščajo posameznih obrokov (zajtrk), saj šele vsi obroki skupaj zadostujejo dnevnim potrebam vnosa hranil.

### 3. Ponudba jedi pri posamezni vrsti obroka

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

Količinsko neomejeno nudimo:

- razne kosmiče (koruzni, čokoladni, sadni, ovseni..),
- sadni in navadni jogurti,
- med, marmelada, maslo,
- sirni namazi, sir kocke,
- pašteta,
- salame, sir,
- mleko – toplo, hladno,
- topli napitki – čaj, kakav, bela kava...,
- različni kruhi (beli, črni, koruzni, zrnati..),
- jabolka,
- vsak drugi dan pečeno jajce ali palačinke,
- voda.

Za kosilo dijaki dobijo glavno jed. Količinsko pa pri kosilu vsak dan naslednje samopostrežne jedi:

- dnevno dve vrsti juh (goveja kostna juha ter zelenjavne kremne juhe – različne,
- solate iz solatnega bifeja z različnimi polivkami (5-6 vrst solat, odvisno od jedilnika),
- neomejeno različne vrste kruha,
- neomejeno sok in voda,
- jabolka.

Za večerjo dijaki dobijo glavno jed na liniji. Količinsko neomejeno sok, vodo, kruh in jabolko.

Poleg navadnega jedilnika se dijaki lahko odločijo za vegetarijansko hrano (obvezno potrdilo staršev ali skrbnikov in z podpisom vzgojitelja in ravnatelja)

Ne dovoljujemo iznosa hrane iz jedilnice. Tu je izvzeto jabolko in kakšen kos kruha.

### 4. Dietna prehrana

V Dijaškem domu za dijake z alergijami in drugimi zdravstvenimi težavami organiziramo dietno prehrano na podlagi potrdila osebnega zdravnika ali specialista z predloženimi dietnimi listi za katero dieto gre. Za vsako šolsko leto mora dijak predložiti novo zdravniško potrdilo (s tem tudi preprečujemo zlorabo diet zaradi izbirčnosti). Kot ugotavljamo 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 (alergija na gluten),
- laktozna intoleranca (alergija na mlečni sladkor),
- alergija na mleko in mlečne izdelke,
- želodčna dieta,
- sladkorna dieta,

- alergija na pšenico,
- alergija na jajca,
- različne alergije na določene vrste živil (pšenica, paprika, paradižnik, oreščki, ribe..).

Hrano za omenjene diete sestavimo iz obstoječega jedilnika tako, da zamenjamo sestavine (npr. namesto navadne moke uporabimo brezglutensko moko..). Pri nabavi teh živil smo omejeni na javnih razpisih, na katerih 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 tej uredbi 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 vse označbe, ki jih narekuje ta odredba. S tem si zagotavljamo še dodatno varnost pri uživanju naših obrokov.

## 6. Spodbujanje zdravega prehranjevanja

V Dijaškem domu Drava je aktivna komisija za prehrano. Sestajamo se 1x na dva meseca ali po potrebi. Komisijo sestavlja po en dijak iz vzgojne skupine, ravnatelj, mentorica domske skupnosti in vodja kuhinje. Tu dijaki dajejo svoje predloge in pripombe v zvezi s prehrano.

Naša želja je, da dijakom ponudimo dobro in zdravo prehrano, da se počutijo domače. Hrano, ki jo vzamejo, da jo tudi pojejo, da je ne zavržejo in pa tudi osveščati dijake na bolj odgovoren odnos do hrane, kajti vsak ima tudi možnost, da vpliva na količino izdane hrane na liniji.