



JEDILNIK SEPTEMBER 2023



Z znanjem do boljšega zdravja

Pred nami je novo šolsko leto. To je čas, ko lahko v družini uvedemo tudi nekatere boljše in bolj zdrave življenjske navade. Z nekaterimi načeli si lahko družina začrta novo pot v zdravo življenje.

DOBER ZGLED

Starši smo zgled otrokom v smislu zdravega življenjskega sloga, pomembno vlogo igrajo tudi naša stališča do zdravja in do različnih vidikov le-tega. Vse to vpliva na življenjski slog naših otrok skozi leta odraščanja in v obdobju odraslosti. Zato bodimo otrokom zgled z zdravim prehranjevanjem, rednim gibanjem, higieno, pa tudi življenjskimi veščinami in odnosom do življenja.

OZAVEŠČENOST

Ob nakupu hrane lahko otroke navajamo na ekonomično vedenje, saj se da odlične zdrave obroke pripravljati tudi iz cenovno nezahtevnih živil. Starši lahko otrokom pomagamo rasti v osveščene potrošnike in se na primer pri branju deklaracij tudi sami česa novega naučimo, otrokom pa pomagamo pri praktični uporabi matematike, razumevanja besedil, spoznavanju geografskega izvora živil, kakšno zanimivo zgodovinsko pripovedjo in podobno.

MANJ SEDENJA

Če želimo dobro in neobremenjeno jesti, moramo energijo, ki jo vnesemo s hrano, tudi porabiti. Šolsko delo pomeni več sedenja in mirovanja, zato je nujno, da se otroci redno in zadostno gibajo. V sodobnem tempu življenja, ki ga narekujejo številne obveznosti, je pogosto pravi izziv v vsakdan odraslega človeka in otroka vključiti toliko gibanja, kot je priporočeno: vsaj 30 minut zmerne telesne dejavnosti večino dni v tednu za odrasle in vsaj eno

SKUPNO OBEDOVANJE

Ker je skupni obed pomemben zaščitni dejavnik z vidika zdravja, si zastavimo za cilj vsaj enkrat dnevno skupno obedovanje. Pa naj bosta to skupno kosilo ali večerja, ko si izmenjamo novice dneva, ali pa zajtrk, ko si zaželimo vse dobro. Tovrstna navada pomembno izboljša komunikacijo in doprinese k dobremu vzdušju med družinskimi člani. Ker se sadje in zelenjava priporočata v vsakem obroku, lahko z njunim rednim vključevanjem izboljšujemo tudi kakovost skupnih obrokov. Ob tem lahko skupaj predlagamo ideje za obroke. Navada kuhanja obrokov iz osnovnih živil v domačem gospodinjstvu je eden najboljših načinov za upoštevanje smernic zdravega prehranjevanja. Otroci se igrave spoznavajo z večino kuhanja. Priprava hrane pa ponuja možnost kvalitetnega preživljanja skupnega časa z otroci, spodbuja kreativnost otrok ter jim daje pomembno vlogo, saj prispevajo k skupnemu ustvarjanju dobrin v družini – seveda svoji starosti primerno, ob upoštevanju pravil varnosti. Kuhanje tako postane prijetno opravilo za vse člane družine.

GIBANJE

A gibanje ima nešteto oblik, tako se gibamo, ko pospravljamo stanovanje, ko urejamo okolico, ko hodimo po stopnicah, ko gremo v gozd po gobe ali borovnice, se igramo med dvema ognjema, kolesarimo, tečemo, peljemo na sprehod našega kužka ... Gibanje je lahko tudi način druženja družine, priložnost za pogovor in tvorjenje dobrih odnosov, priložnost za sprostitev od vsakodnevnih stresov ter stisk. Družina naj izbere obliko gibanja, s katero se bodo strinjali vsi družinski člani in jo bodo tudi radi izvajali v okviru danih možnosti. Vodilo naj bodo druženje, dobri odnosi in dobra volja. Hkrati s tem bo družina krepila tudi zdravje vseh družinskih članov ter vplivala na vzgojo otrok ter prispevala k preprečevanju različnih odvisnosti.

SPANJE

Pomembno vlogo pri šolarju pa igra tudi spanje. Dovolj spanca (okoli 9 ur na dan) je izjemno pomembno za utrjevanje spomina, učenje različnih spretnosti in veščin. Spanje pozitivno vpliva tudi na imunski in živčni sistem ter telesni razvoj.





JEDILNIK SEPTEMBER 2023



1. TEDEN: 1. 9. 2023

	PONEDELJEK 28.8.2023	TOREK 29.8.2023	SREDA 30.8.2023	ČETRTEK 31. 8. 2023	PETEK 1. 9. 2023
ZAJTRK	POLETNE POČITNICE				-
MALICA					INFORMATIVNA URA
KOSILO					Ni kosila.

VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živilo označeno z * je uporabljeno ekološko živilo, kjer je ŠS = šolska shema (sadje in zelenjava, mleko in mlečni izdelki). Seznam jedi z **označenimi alergeni** se nahaja na oglasni deski v jedilnici šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika. Vir slike: <https://www.google.si/>



2. TEDEN: 4. 9. - 8. 9. 2023

JEDILNIK SEPTEMBER 2023



	PONEDELJEK 4. 9. 2023	TOREK 5. 9. 2023	SREDA 6. 9. 2023	ČETRTEK 7. 9. 2023	PETEK 8. 9. 2023 BREZMESNI DAN
ZAJTRK	Rogljček, bela kava.	Bio prosenka kaša* na mleku.	Pirin kruh, lptaver namaz, planinski čaj z medom.	Temni kruh, čokoladni namaz, mleko .	Črni kruh, jajčna omleta, šipkov čaj.
MALICA	Koruzni kruh, rezina šunke, češnjev paradiznik, sadni čaj.	Domač rženi kruh iz krušne peči, bio maslo* , domač med , planinski čaj. Bio mleko* (ŠŠ) 	Bio kamutov zdrob* na mleku, čokoladno lešnikov posip. Melone (ŠŠ). 	Makova pletenka, rezina sira, sveža paprika, sadni čaj.	Kraljeva štručka Fit (5 žit, 4 vrste semen), LCA tekoči jogurt.
KOSILO	Makaronovo meso, riban sir, eko rdeča pesa* v solati.	Boranja s stročjim fižolom, skutni zavitek, sok.	Bistra juha z rezanci, piščančji trakci v omaki, zelenjavni riž, zelena solata.	Sesekljan zrezek, pire krompir, bučke v omaki, sadje.	Gobova kremna juha, file osliča po dunajsko, rezina limone, krompirjeva solata s svežimi kumaricami.




VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živilo označeno z * je uporabljeno ekološko živilo, kjer je ŠŠ=šolska shema (sadje in zelenjava, mleko in mlečni izdelki) . Seznam jedi z **označenimi alergeni** se nahaja na oglasni deski v jedilnici šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika. Vir slike: <https://www.google.si/>



JEDILNIK SEPTEMBER 2023



3. TEDEN: 11. 9. - 15. 9. 2023

	PONEDELJEK 11. 9. 2023	TOREK 12. 9. 2023	SREDA 13. 9. 2023	ČETRTEK 14. 9. 2023	PETEK 15. 9. 2023 BREZMESNI DAN
ZAJTRK	Zdrob kamuta* z mlekom.	Kruh z ovsenimi kosmiči, piščančja pašteta, zeliščni čaj.	Koruzni kruh, skutin namaz z zelišči, čaj z okusom breskve.	Polenta, mleko.	Turist kruh, poltrdi sir, paprika, čaj.
MALICA	Pšenično polnozrnatno pecivo, zelenjavna pariška, bezgov sok. Bio kefir *(ŠS) 	Ovsena bombetka, rezina mozzarelle, bela kava. Paradižnik (ŠS) 	Mlečni riž na domačem mleku, posip z čokolado in lešniki.	Domač kruh iz krušne peči, domač tunin namaz , češnjev paradižnik, brusnični čaj.	Bio kosmiči* brez dodanega sladkorja, domače mleko iz lokalne kmetije. Eko sliva* (ŠS) . 
KOSILO	Bistra juha z zakuho, telečji trakci v zelenjavni omaki, krompirjevi svaljki s skuto, zelena solata z naribano jajčko.	Paradižnikova kremna juha z zdrobom* , omaka bolognese, špageti, nariban sir, zeljna solata s fižolom.	Pohorski lonec, kmečki kruh, sirovi štruklji z maslenimi drobtinami.	Rižota s telečjim mesom in sezonsko zelenjavo, riban sir, kitajsko zelje v solati.	Enolončnica s sezonsko zelenjavo in ajdovimi žličniki* , marmorni kolač.




VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živilo označeno z * je uporabljeno ekološko živilo, kjer je ŠS=šolska shema (sadje in zelenjava, mleko in mlečni izdelki). Seznam jedi z **označenimi alergeni** se nahaja na oglasni deski v jedilnici šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika. Vir slike: <https://www.google.si/>



JEDILNIK SEPTEMBER 2023



4. TEDEN :18. 9. - 22. 9. 2023

	PONEDELJEK 18. 9. 2023	TOREK 19. 9. 2023	SREDA 20. 9. 2023	ČETRTEK 21. 9. 2023	PETEK 22. 9. 2023 BREZMESNI DAN
ZAJTRK	Bio prosenka kaša* na mleku, kakavov posip.	Bageta, maslo, čaj.	Ovseni kruh, kokošja pašteta brez konzervansov, zeliščni čaj.	Polenta, bela kava.	Ovsen kruh, maslo, marmelada, čaj.
MALICA	Rezina koruznega kruha, piščančja prsa, kisle kumarice, sadni čaj. Mleko (ŠS) 	Francoski rogljiček, bela kava. Grozdje (ŠS) 	Bio zdrob* na domačem mleku, čokoladno lešnikov posip.	Ovseni kruh, domač skutin namaz z zelišči, bezgov čaj. Paprika (ŠS) 	Bio pekovsko pecivo s sirom*, sadni bio kefir* .
KOSILO	Špargljeva juha, rižota s telečjim mesom in zelenjavo, kitajsko zelje v solati.	Francoska čebulna juha, piščančji frikase, pire krompir, zelena solata.	Golaž z bio*govedino , domač kruhov cmok iz polbelega kruha, paradižnikova solata.	Pečene piščančje kračice, mlinci, ajdova kaša* , bio rdeča pesa* v solati.	Bučkina kremna juha, Novozelandski repak po dunajsko, rezina limone krompirjeva solata s kumarami.




VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živilo označeno z * je uporabljeno ekološko živilo, kjer je ŠS=šolska shema (sadje in zelenjava, mleko in mlečni izdelki). Seznam jedi z **označenimi alergeni** se nahaja na oglasni deski v jedilnici šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika. Vir slike: <https://www.google.si/>



JEDILNIK SEPTEMBER 2023



5. TEDEN: 26. 9. – 30. 9. 2022

	PONEDELJEK 25. 9. 2023	TOREK 26. 9. 2023	SREDA 27. 9. 2023	ČETRTEK 28. 9. 2023	PETEK 29. 9. 2023 BREZMESNI DAN
ZAJTRK	Mlečni kruh, rezina sira, sadni čaj.	Polenta, mleko.	Mešani kolač, otroška pašteta, planinski čaj .	Čokolino Fit -žitarice za zajtrk vsebuje 8 vitaminov (B1, B2, B6, B12, C, niacin, folna kislina in pantotenska kislina), magnezij in vlakna ,30 % manj sladkorja , mleko.	Kruh z manj soli, maslo, med, sadni čaj.
MALICA	Banana štručka, Mu naravni jogurt.	Hobi štručka, hrenovka, gorčica, sadni čaj. Paprika(ŠS) 	Pirin kruh s semeni, bio maslo* , slivova marmelada, bela kava. Hruška (ŠS) 	Ržen mešani kruh, domač mesni namaz, zeliščni čaj. Bio mleko* (ŠS) 	Mešani kosmiči, mleko.
KOSILO	Mesne kroglice v paradižnikovi omaki, pire krompir, zelena solata, lučka.	Piščančji trakci z gobicami, široki rezanci, kitajsko zelje v solati.	Telečja obara z zelenjavo in ajdovimi* žličniki, carski praženec, 100% naravni jabolčni sok.	Paradižnikova juha, pečena svinjska riba, pražen krompir, endivija v solati.	Bučkina juha, file postrvi po tržaško, zelje s krompirjem v solati.

VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živilo označeno z * je uporabljeno ekološko živilo, kjer je ŠS=šolska shema (sadje in zelenjava, mleko in mlečni izdelki) . Seznam jedi z **označenimi alergeni** se nahaja na oglasni deski v jedilnici šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika. Vir slike: <https://www.google.si/>