

PROTOKOL PREHRANJEVANJA V ŠOLI V ČASU COVID-19

Zaradi povečevanja števila okužb s COVID-19, smo na osnovni šoli Dekani pripravili protokole glede prehranjevanja, katere se morajo držati vsi vzgojitelji, učitelji in drugi delavci šole, ter učenci z namenom preprečevanja širjenja korona virusnega obolenja ter drugih možnih obolenj in okužb in hkrati ozaveščanja o pravilnem prehranskem bontonu.

OŠ Dekani bo poskrbela za organizacijo obveznega obroka – **dopoldanske malice**, hkrati pa bodo za učence ponujeni še trije obroki: zajtrk, kosilo in popoldanska malica. Pri tem si želimo, da bi učenci ne samo uživali hrano zaradi potreb po energiji in hranilnih snoveh, temveč tudi spoznavali pravilni prehranski bonton, pri čemer bo hrana čim bolj zdrava, okusna in varna.

Za otroke je zelo pomembno, da dnevno zaužijejo 5 obrokov: zajtrk, dopoldansko malico, kosilo, popoldansko malico in večerjo. Eden izmed bolj pomembnih dnevnih obrokov je zajtrk. Telesu je treba energijo zagotoviti takrat, ko jo najbolj potrebuje. Prav jutro je del dneva, ko telo energijo zagotovo najbolj potrebuje. *Zajtrk zviša raven glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na delovanje vseh telesnih celic, posebno možganskih¹*, zato na OŠ Dekani spodbujamo in priporočamo, da si učenci vzamejo dovolj časa, da pred prihodom v šolo zaužijejo tako pomemben obrok.

1. NEORGANIZIRANA PREHRANA V VRTCU IN OSNOVNI ŠOLI

S pojmom neorganizirana prehrana smatramo **vso prehrano**, ki jo učenci prinesejo s seboj od doma in ni bila pripravljena v kuhinjskih prostorih šole.

Kar pri taki hrani ne moremo zagotoviti ustreznih higienskih razmer, v času od **7. 9. 2020 do preklica**, vnosa hrane v šolo **ne dovoljujemo**.

Edina izjema, ki jo dovoljujemo je **malica**, ki jo v šolo prinesejo učenci, ki na šolsko prehrano niso naročeni. Taka hrana jim torej predstavlja edini obrok, ki ga bodo lahko v šoli zaužili. Učenci prineseni obrok zaužijejo v temu namenjenih prostorih, v istem času kot ostali učenci. Pred, med in po obroku vseeno upoštevajo higienska pravila, ki jih poda učitelj (umivanje rok pred in po uživanju hrane...).

Vnos hrane (slaščic in podobno), namenjene **praznovanju rojstnih dni** učencev, v obdobju od 7. 9. 2020 do preklica, **ni dovoljen**.

Verjamemo, da lahko posebne trenutke v tem šolskem letu praznujemo tudi na drugačne načine: s socialnimi igrami, poslušanjem glasbe, ogledom filma, igrami na prostem...

¹ VIR: Nacionalni portal o hrani in prehrani.

»Ob posebnih priložnostih (npr. ob praznovanju rojstnih dni, novega leta...) priporočamo zmerno uporabo slaščic ter sladkih ali slanih prigrizkov« - Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. V času COVID-19 pa slaščice, ki jih otroci prijemajo in delijo okoli, predstavljajo še toliko večjo možnost, za prenos okužbe.

2. ODNAŠANJE HRANE DOMOV IN SHRANJEVANJE HRANE ZA KASNEJŠE UŽIVANJE

Hrana, ki je ostala od malice, se od 7. 9. 2020 **ne sme odnašati domov ali shranjevati** (v učilnici, plastičnih posodicah...) **za kasnejše zaužitje.**

Če bodo otroci kasneje postali lačni, se razredniki obrnete na kuhinjsko osebje.

Izjemoma se domov lahko odnaša popoldanska malica, ki je otroci niti ne začnejo jesti pred odhodom domov. V tem primeru se sveža, nedotaknjena malica zavije v papirnato brisačko in preda otroku/staršu, da jo lahko odnesejo domov.

Dodatna pojasnila v zvezi s prepovedjo odnašanja in shranjevanja hrane, ki jih je podal NIJZ, so objavljena na spletni strani šole (MNENJE O PROTOKOLIH PREHRANJEVANJA).

3. PROTOKOL PREHRANJEVANJA V OSNOVNI ŠOLI – 1. RAZRED

Učitelji spodbujajo otroke k rednemu umivanju rok. Roke naj bi si umili **pred** in **po** vsakem obroku. *(Lahko si pomagajo s pesmico UMIVAJ SI ROKE - <https://www.youtube.com/watch?v=L9CjQDD60U>)*

Prehranjevanje v času zajtrka in dopoldanske malice:

Učitelj spodbudi učence k umivanju rok z vodo in milom. Mize, pri katerih bodo učenci uživali obrok, se morajo predhodno očistiti z razkužilom. To lahko storijo učenci, ali pa učitelji. Vsak učenec po umivanju rok pripravi pogrinjek iz papirnate brisačke in se usede na svoje mesto. Učitelj mu razdeli obrok. Med učenci naj bo dovolj velika razdalja. Učenci hrane sami ne jemljejo in se ne dotikajo hrane, ki jo bo zaužil drugi učenec. Učitelj med jedjo spodbuja tišino. Po obroku učenci pospravijo umazano posodo, obrišejo in razkužijo mize ter si temeljito umijejo roke z vodo in milom. Ostanke hrane, ki je učenci niso pojedli, se vrne na voziček – hrane se ne odnaša domov ali zadržuje v učilnici za kasnejše uživanje.

Prehranjevanje v jedilnici v času kosila:

Delilni kuhar predhodno razkuži vse mize, ter na mizah že pripravi pogrinjke (prtiček, pribor, kozarec s pijačo, globoki krožnik – v primeru, da je na jedilniku juha). Učitelj

pripelje učence v jedilnico, kjer si dobro umijejo roke z vodo in milom (če tega niso storili v razredu). Učenci se posedejo na označena mesta.

Če je na jedilniku juha, jo delilni kuhar ob prihodu učencev v jedilnico servira v jušnik. Učitelj vzame jušnik in juho razdeli med učence. Ko učenci pojedjo juho, umazane krožnike in pribor odložijo na za to določena mesta. Takrat delilni kuhar začne z razdeljevanjem glavnega obroka. Obrok se razdeli na nov krožnik (in ne na umazan krožnik od juhe). Učitelji pomagajo učencem pri prenosu krožnika od kuhinje do mize. Učenci v tišini pojedjo obrok.

Solata je v naprej servirana na krožnikih in postavljena na mizi ob robu jedilnice. Učenci si krožnik s solato lahko vzamejo sami, ali pa jim pri tem pomaga učitelj. Med postavljenimi krožniki s solato naj bo dovolj velik razmak, da se učenci ob jemanju enega krožnika ne bodo dotikali še drugih.

Učenci se jedi, ki so namenjene takojšnjemu uživanju (npr. kruh, sadje...) nikoli ne dotikajo sami. Te jedi jim vedno razdeli delilni kuhar ali učitelj.

Če učenci želijo dodatno porcijo, naj bo delilni kuhar, ki jim jo bo dal pozoren na to, da se z delilnim priborom **ne dotakne umazanega krožnika**. Če meni, da to ni mogoče, dodatno porcijo razdeli na nov, čist krožnik.

Učenci si po jedi dobro umijejo roke z vodo in milom, učitelj pa razkuži mize.

Umazana posoda naj se ves čas striktno ločuje od čiste!

Prehranjevanje v času popoldanske malice:

Tudi pred uživanjem popoldanske malice naj si učenci umijejo roke, razkužijo mize in pripravijo pogrinjek. Malico razdeli učitelj. Ko malico pojedjo, ostanke in umazano posodo odložijo na določeno mesto, si dobro umijejo roke z vodo in milom ter razkužijo mize.

Popoldansko malico lahko otroci odnesejo domov samo v primeru, da je pred odhodom niso uspeli zaužiti. Če je otrok malico začel jesti, vendar je ni pojedel do konca, se preostanek malice vrne na zbirno mesto in se ga ne odnaša domov.

4. PROTOKOL PREHRANJEVANJA V OSNOVNI ŠOLI – 2. – 9. RAZRED

Prehranjevanje v času dopoldanske malice:

Učenci malicajo izključno v svoji matični učilnici.

Za 2. in 3. razred malico pred matične učilnice pred pričetkom odmora za malico prinese kuhinjsko osebje in oseba, zaposlena preko javnih del. Za učence od 4. do 9. razreda bo malica pripravljena v jedilnici. Dežurni učenci jo pred začetkom odmora pridejo iskat v jedilnico in jo odnesejo v razred.

Učitelj spodbudi učence k umivanju rok z vodo in milom. Mize, pri katerih bodo učenci uživali obrok, se morajo predhodno očistiti z razkužilom. To lahko storijo učenci (v nižjih razredih jim lahko pomagajo učitelji). Vsak učenec po umivanju rok pripravi pogrinjek iz papirnate brisačke in se usede na svoje mesto. **Učitelj mu razdeli obrok.** Med učenci naj bo dovolj velika razdalja. Učenci hrane sami **ne jemljejo** in se ne dotikajo hrane, ki jo bo zaužil drugi učenec. Učitelj med jedjo spodbuja tišino. Po obroku učenci pospravijo umazano posodo, obrišejo in razkužijo mize ter si temeljito umijejo roke z vodo in milom. Ostanke hrane, ki je učenci niso pojedli, se vrnejo na pladenj – hrane se ne odnaša domov ali zadržuje v učilnici za kasnejše uživanje.

Ostanke hrane in embalažo ter posodo (vrč, skodelica) za učence 2. in 3. razreda odnese izpred matične učilnice po koncu odmora za malico in prinese kuhinjsko osebje in oseba, zaposlena preko javnih del. Za ostale razrede (4. – 9.) velja, da dežurni učenci vse ostanke in posode odnesejo v jedilnico, ko celoten razred zaključi s prehranjevanjem.

Prehranjevanje v času kosila:

Učenci, ki bodo uživali kosilo, sledijo navodilom učitelja v jedilnici. Predvsem upoštevajo varnostno razdaljo in označene koridorje ter sedežni red.

Pred prihodom v jedilnico si v razredu dobro umijejo roke z vodo in milom. Na poti do jedilnice se ne dotikajo en drugega ali drugih predmetov okoli sebe. Roke si lahko umijejo tudi v jedilnici. V jedilnici upoštevajo razdaljo, medtem ko čakajo v vrsti. Dežurni učitelj nadzoruje učence in jih spodbuja k upoštevanju navodil.

Učenci sedijo samo na označenih mestih, ki predstavljajo dovolj veliko razdaljo. Ko pojedjo, umazano posodo odložijo na določenem mestu ter zapustijo jedilnico (učenci naj se v jedilnici ne zadržujejo, saj s tem zasedejo prosta mesta za naslednje učence). Po kosilu naj si umijejo roke z vodo in milom.

Učenci prihajajo na kosilo pa časovnem razporedu. Časovnega razporeda se je potrebno držati. Ko učenec poje kosilo, dežurni učitelj z razkužilom obriše mizo. Ko je miza razkužena, se lahko na tisto mesto usede nov učenec.

Dežurni učitelj deli kruh, ki je v jedilnici ves čas na voljo. Če učenec izrazi željo po kruhu, mu dežurni učitelj s prijemalko poda kruh. **Učenci se prijemalke ne dotikajo**. V primeru, da se učenci prijemalke dotaknejo, jo je potrebno razkužiti.

Vodja šolske prehrane

Zala Rožanec