



Dario Mijač svojim učenicima na nastavi Domaćinstva daje kvalitetan temelj pravilne prehrane - jer znanje je ključ stvaranja dobrih prehrambenih navika. U petom razredu, u sklopu nastave Prirode, djeca detaljno uče na temu pravilne prehrane. Prijom namirnice svrstavaju unutar piramide pravilne prehrane, dok se u osmom razredu velik naglasak stavlja na probavni sustav i na njega vezanu prehranu.

PIŠE Zoran Bašić
Hrvatska mljekarska udruga

Varaždinska VI.
osnovna škola pozitivan
je primjer stvaranja
dobrih prehrambenih
navika kod djece

Mlijeko na školskom jelovniku

Pravilne prehrambene navike stvorene tijekom djetinjstva zalag su dobrog zdravlja kroz cijeli život, a naša je škola predana razvijanju zdravih navika i ekološkog načina razmišljanja kod učenika, roditelja pa i šire društvene zajednice - kaže Dario Mijač, učitelj varaždinske VI. osnovne škole. Naime, ova je škola više od 10 godina nositelj Zelene zastave, što je znak da se posebna pozornost pridaje ekološkoj osviještenosti i brizi za okoliš, a u posljednje vrijeme sve više pozornosti poklanja i prehrambenom odgoju svojih učenika. Stoga su ove godine u sklopu projekta Zdravi tjedan, koji je trajao od 7. do 11. ožujka, potaknuli učenike na samostalno pripremanje zdravih obroka i svakodnevno vježbanje te samostalnost u obavljanju kućanskih poslova.



U ovoj je osnovnoj školi svaki dan na jelovniku nešto iz mliječnog asortimana Vindije, s kojom njeguju dugogodišnju vrlo uspješnu suradnju i provode izvrsne projekte s ciljem unapređenja prehrambenog statusa kod djece. Svojim učenicima ističu važnost domaćih proizvođača hrane, kako iz Varaždina i okolice, tako i iz cijele domovine



VI. osnovna škola Varaždin već tradicionalno organizira kulinarska natjecanja za svoje osnovnoškolce. Učenici nižih razreda pripremaju jednostavnije obroke poput doručka, koje konzumiraju u svojim učionicama. Time se razvija osjećaj zajedničkog blagovanja i kulture blagovanja. Učenici viših razreda pripremaju predjela, juhe, glavna jela i zdrave deserte, uvijek vodeći računa da koriste zdrave namirnice, poput voća, povrća i dakako mliječnih proizvoda. Ponosni smo jer su djeca vješta u pripremljanju jela, a roditeljima uvijek ističemo da bi svojoj djeci i kod kuće trebali dopustiti pripremu jela - poručuju učitelji

PONOSNI NASTAVNICI I ZADOVOLJNI UČENICI

Projekt je bio i natjecateljski, i to za sve učenike od 1. do 8. razreda, a na kraju je proglašena i najbolja ekipa kuhara te natjecatelja u kućanskim poslovima. Učenici do četvrtog razreda pripremali su zdrave pizze, dok su učenici od 5. do 8. razreda pripremali slijed jela - od predjela, juha do glavnih jela i ukusnih palačinki, pritom vodeći računa da koriste zdrave namirnice, poput voća, povrća i dakako mliječnih proizvoda. To su bila prava kulinarska ostvarenja i mogu reći da smo ponosni na naše učenike - u predstavljanju programa rekao je Mario Stančić, ravnatelj VI. osnovne škole Varaždin.

KAKO KUHATI ZDRAVO I S LJUBAVLJU

- Mi se trudimo djeci na prilagođen način objasniti zašto neke namirnice trebaju svakodnevno konzumirati, zašto je važno voće i povrće, i konačno - zašto su mlijeko i mliječni proizvodi važni upravo za njihov rast i zdravlje. Naš je cilj učenike zainteresirati za kuhanje i naučiti ih kako kuhati s ljubavlju. Kuhanje je vještina i umjetnost, i kao takvo ga prezentiramo učenicima - zaključuje učitelj Mijač. Kao i proteklih godina, i ove godine Vindija je bila sponzor i partner projekta.

ZAŠTO ŠKOLSKO MLIJEKO?

Odgovor je jednostavan - jer je zdravo - kažu nam učitelji VI. varaždinske osnovne škole. Oni znaju kako Program školskog mlijeka omogućuje isporuku mlijeka i mliječnih proizvoda djeci u školama i povezuje nekoliko vrlo važnih skupina čiji je zajednički cilj - DOBROBIT DJECE. U provedbu programa moraju se aktivno uključiti škole, i to putem svojih ravnatelja, učitelja, profesora, pedagoga, ali ne manje važno - i domaćica i kuharica. Svi oni trebaju djeci na prihvatljiv način objasniti važne činjenice o važnosti mlijeka u svakodnevnoj prehrani te kako im ono pomaže da ostanu zdravima. Da bi mliječni obrok stigao do učenika, u provedbu se trebaju uključiti i proizvođači mlijeka i mljekare - koji će tako stvoriti bliske odnose s potrošačima svojih proizvoda, ali i biti sudionici u stvaranju zdravih navika kod djece za cijeli život. Ne smijemo zaboraviti niti vrlo važnu ulogu roditelja u uspješnoj provedbi, jer je njihova najvažnija briga dobrobit i zdravlje djece, a svojim primjerom mogu pomoći u stvaranju zdravih prehrambenih navika kod djece. Inače, važnost i uloga mlijeka, odnosno redovita zastupljenost mliječnog obroka u dnevnoj prehrani djece i mladih, prepoznata je u EU kao jedna od njezinih prioritetnih javnozdravstvenih zadaća. Ne zaboravimo da "Školsko mlijeko" svoje korijene bilježi još početkom 20. stoljeća kada je u Velikoj Britaniji donošenjem Zakona o obrazovanju davne 1906. godine učenicima omogućena besplatna školska prehrana. U razdoblju nakon Drugoga svjetskog rata, obilježenoj nestašicom hrane i u svjetlu borbe protiv izgladnjelosti i siromaštva, usvojen je Zakon o školskom mlijeku koji je svim učenicima mladim od 18 godina osigurao besplatnu šalicu mlijeka. U Austriji, primjerice, s kojom se često uspoređujemo, mjera potpore školskom mlijeku provodi već 85 godina, a danas u njemu sudjeluje preko 3000 škola i vrtića čiji polaznici svakodnevno konzumiraju mlijeko i mliječne proizvode.

Nаша škola osigurava mliječne proizvode koje subvencionira Europska unija u okviru Europskog programa mlijeka u školama