

ПРОЈЕКАТ „ПОРОЦИ ОСВАЈАЈУ МЛАДЕ“ СУФИНАСИРА МИНИСТАРСТВО КУЛТУРЕ И ИНФОРМИСАЊА РС

Храна из школске кухиње

● На начин исхране младих у школском добу, поред нутритивних навика родитеља значајан утицај имају и школе, које би кроз дневне ужине, али и едукацију, требало да стварају добар однос према уносу здравих намирница



Др Саша Дражиловић

Савремен и брз начин живота утиче на квалитет, као и на начин исхране. Код младих се у доба адолесценције често срећу поремаћаји исхране или, у најмању руку, неправилан однос према храни – премало воћа, по-

довни оброци, уз превише „брзе“ хране и грицкалица, а све то у неправилним размацима, оцењује др Саша Дражиловић, специјалиста Завода за јавно здравље у Пожаревцу. Због недостатка времена, динамике живота и све веће запослености родитеља, деца и млади учесници конзумирају храну ван куће и чешће једу оброке који су по прехранбеном саставу богати енергијом али не садрже довољну количину заштитних материја.

ДОБАР И ЛОШ ИЗБОР

Процењује се да се четвртина до трећине енергетских потреба остварује уносом грицкалица. Око 25 одсто младих свој дневни енергетски унос остварује управо кроз ове материје конзумирањем популарне „брзе“ хране. Она садржи велику ко-

личину калорија, соли, масти и адитива, а малу количину влакана, витамина и минерала. Уз овакав начин исхране уводе се и газирани пића, као замена за млеко и млечне производе, и то може да створи озбиљан проблем у смислу недовољног уноса протеина, минерала и витамина, каже др Дражиловић.

На начин исхране утиче и дневни распоред времена. Школе представљају место где ученици проводе значајан период свог живота. Ту стичу основна и неопходна знања, друже се и социјализују. Аналогно томе, у школама, кроз размену искустава и школске кухиње могу да се едукују и у погледу исхране која ће им у тим данима, али и касније кроз живот гарантовати добро здравље. Едукативна улога школске кухиње је данас, каже др Саша Дражиловић, у погледу исхране ученика у великој мери обесмишљена:

- За разлику од предшколских

се и несвесно подстичу лоше навике.

- У школама у којима постоје школске кухиње избор хране је прилагођен савременом тренду у исхрани младих, како би кухиње уопште могле да функционишу и опстану. Последња ове појаве је чињеница да свако пето дете има вишак килограма и да је највећи број гојазне деце узраста од 7 до 14 година. Неоспорно је да је ова појава последица неправилне исхране ученика, односно нере-

су се нагло и масовно око школа појавили објекти у којима се припрема брза храна попут хамбургера и пљескавица, као и објекти са пецивима и храном базираном на брашну и мастима. Популарна „фастфуд“ храна затварала је школске кухиње – многи ученици одбијали су да ужину узимају у школским кухињама стварајући тако лоше навике у исхрани.

Школе данас настоје да одрже кухиње, али често суочене са

МАРИНА ВАСИЋ, РОДИТЕЉ И ПРОСВЕТНИ РАДНИК

Грицкалице – забрањене!

Марина Васић и сама просветни радник има три ћерке. Најстарија је Анђела, средњошколка, Софија похађа завршни осми разред и најмлађа Јана пети разред. Пошто средње школе и немају организовану исхрану, Анђела је као и остали ученици принуђена да ужину купује на другом месту. Две млађе девојчице, Софија и Јана по свом избору не користе школску кухињу:

- Не допада им се, каже мајка Марина Васић: - Нису имале примедбе на избор него на начин припреме. Често су имале примедбе да је нешто недопечено или препечено, не воле намазе. Зато смо се договориле да ужинају ван школе. Грицкалице попут чипса, смокија и кока кола није дозвољена и оне то поштују. Ретко ужину носе од куће, понекад је то воће. Купују углавном у „фастфуд“ продавницама, али је избор тамо сада нешто бољи. Уз сендвиче једу и палачинке, фортети, интегрална пецива, интегралне штапиће. Слаткиши се једу код куће, никако уместо ужине. Пошто је то један оброк дневно, може тако па се код куће једу другачије, припремају се кувани оброци и како сам већ рекла, слаткише држимо под контролом.



Кампања за здравље

О здравој храни се последњих година све чешће говори и тај начин исхране броји све више присталица. Организују се кампање којима се промовишу здрава исхрана и здрав начин живота. У њих, сматрају стручњаци, требало би укључити и младе, а могуће је такве кампање организовати и са ученицима кроз акције за здравље. То би могло да преусмери и оживи рад школских кухиња које би припремале другачије намирнице – поврће кроз кувана јела, интегрална пецива, воће и више млечних производа. Паралелно са таквим кампањама потребна је и адекватна и континуирана едукација прилагођена узрастој доби ученика и рад са родитељима која би довела до здравих навика и превентивних болести.

врћа и млечних производа, нере-

ЛИДИЈА РИСТИЋ, ДИРЕКТОРКА ОШ „ВУК КАРАЏИЋ“ У ПОЖАРЕВЦУ

Разноврсна ужина из школске кухиње

Школска кухиња у ОШ „Вук Караџић“ у Пожаревцу може дневно за ученике и наставно особље да припреми 800 оброка. Ужину у овој школи узима 600 ђака. Месечна цена је 1.000 динара и то је прихватљиво за родитеље, а судећи пица, слатки и слани намази, слатка и слана пецива. Уз то се додаје млеко по броју, ученици су задовољни квалитетом и разноврсношћу ужине:

- Наши ученици, каже Лидија Ристић, директорка школе, за ужину добијају храну као што је проја, царска пита, сендвич, гибаница, или јогурт, а ученици добијају и воће, најчешће јабуке и банане и то воле. Сада не ангажујемо нутриционисту него се по редоследу припремају оброци за сваки дан, али смо стручну помоћ у састављању јеловника имали на почетку. Тако нам је саветовано и ми смо то прихватили, да у ужину убацимо проју и неке друге намирнице. Важно нам је да ученици прихватају избор, али и да храна буде здравствено и нутритивно прихватљива. Сматрамо да успевамо колико нам цена као ограничавајући фактор то дозвољава.

Школска ужина, иначе, није обавезна. За њу се опредељују ученици и њихови родитељи, процењујући цену и квалитет. Неки ученици доносе ужину припремљену код куће, а неким су избор пекаре и објекти брзе хране.

Основна школа „Вук Караџић“ има и измештена одељења ван Пожаревца у сеоским насељима. Избор припреме ужина за тамошње ученике је препуштен самим одељењима и условима које имају. Најчешће се одабере нека од пекара која припрема и доноси у школу оброке.

установа где се о исхрани најчешће брине једно или више одговорних лица, ученици основних и средњих школа у већини случајева се углавном хране по пекарама и киосцима брзе хране. Свакодневно на менију имају за доручак, ручак или ужину пљескавице, пице, лиснато тесто, бурек, грицкалице, слаткише и газирани сокове. Наравно да се родитељи пре слажу да њихово дете конзумира ове намирнице него да гладује, чиме

довне исхране и лошег избора намирница. Додатан проблем је што уз неправилну исхрану обично иде недовољна физичка активност и дуготрајно седење, прво у школи, а затим по повратку кући испред компјутера и телевизора због чега се ствара енергетски дисбаланс. Није неопходна посебна стручност да би се закључило да ће се ове две појаве у данашњем начину живота неповољно одразити на телесну масу ученика и на њихово здравље, закључује др Дражиловић.

ШТА ДА СЕ РАДИ?

Промена у исхрани деце у школама настала је углавном током деведесетих година, када

проблемом одбијања их изналажују пекарама и на тај начин обезбеђују ужину, што је некако, али не и најбоље решење за балансирану исхрану ђака.

Доктор Саша Дражиловић, указује на то да је потребно поради више на враћању улоге школским кухињама кроз здраву храну и разноврсније оброке. Треба наћи и праву меру за цену ужине што није немогуће, јер о организацији школских кухиња одлучују директори школа са школским одборима, тако да би и став локалне заједнице и просветних власти могли у добром погледу да утичу на правилнију исхрану адолесцената. То се увелико ради у многим земљама које забрањују рекламирање нездраве хране и не дозвољавају да објекти брзе хране буду у близини школа.

Актуелизација проблема исхране у школама од просветних власти, у сарадњи са родитељима, могла би да доведе до побољшања исхране младих и стицања добрих и здравих навика. Стално подсећање на лош и добар избор, али и последице неправилне исхране, могу спречити неправилан развој и зауставити неке од болести.

● Ставови изнети у подржаном медијском пројекту нужно не изражавају ставове органа који је доделио средства

