Domoljubni radio

Portal domoljubnog radija

4. objava iz ciklusa ZDRAVI OBROCI – IZ VRTA U ŠKOLE – Prehrana – zdravi obroci iz školske kuhinje

Antun Brađašević · Tuesday, October 10th, 2023

Mnoga istraživanja već
godinama Hrvatsku i Hrvate dovode u vrh nacija obilježenoj pretilošću. No,
koliko su Hrvati doista pretili odnosno debeli kao nacija. Služba za promicanje zdravlja Hrvatskog zavoda
za javno zdravstvo još početkom ove godine iznijela je podatak kako u Hrvatskoj
35 posto djece i 65 posto odraslih ima prekomjernu tjelesnu težinu što djecu svrstava na peto, a odrasle na
vodeće mjesto u Europskoj uniji. Istaknut je i podatak kako se na bolesti
vezane uz debljinu troši sve više novca, pa je kao nužnost pokrenuta i izrada multidisciplinarnog akcijskog plana za prevenciju debljine.

Stručno-zdravstveni
djelatnici, biotehnolozi, nutricionisti, dijetetičari… 'krenuli' su stoga u
kuhinje, osobito školske kuhinje, kako bi osmislili zdrave i uravnotežene
obroke, s ispravnim količinama i vrstama namirnica, koja će školarcima, kroz
učeničke obroke, pokazati što valja jesti a što ne, i time izbjeći negativne
poslijedice za zdravlje od školske dobi.

Nerijetko se naglašava
kako zdrava prehrana, zdravi obroci i
zdrave navike, prvenstveno polaze od kućnog, obiteljskog stola pa su u
preporuke o zdravim navikama i zdravim obrocima posebno pozvani roditelji
osnovnoškolaca koji bi trebali i svojim primjerom dati primjer i svojoj djeci,
pogotovo kada je riječ o prehrani..

Upravo majke i očevi
kojima je stalo do prehrane svoje djece, svojim bi primjerom trebali pokazati
što je zdravo i što je korisno jesti, kakve obroke konzumirati i kako to sve nastaviti
primjenjivati i u školi, na školskim odmorima kada su im organizirana školski
obroci.

Gotovo u cijeloj Hrvatskoj osnovne škole su već s početkom nove školske godine dale izraditi nove, zdrave, standardizirane, sezonske jelovnike, i to, za prvo polugodište školske godine 2023,/2024. Prvi koji se odlučio povećati kvalitetu školske prehrane u osnovnim školama je Grad Zagreb, a prema tim odlukama, topli obrok u zagrebačkim školama moći će koristiti čak 1500 učenika više nego do sada. Još i prije početka školske godine Grad je izdvojio sredstva za opremanje školskih kuhinja i blagovaonica. U tu namjenu izdvojeno je oko 750 tisuća eura s ciljem da školskom prehranom bude obuhvaćeno gotovo 15 tisuća učenika, osobito kada je riječ o toplim obrocima. Školama je tako poslan popis novih jelovnika za doručak, ručak i užin, koji je izrađen u suradnji s Prehrambeno-biotehnološkim fakultetom, a u cilju poboljšanja kvalitetne prehrane.

Školama je. međutim,
ostavljeno dovoljno vremena da počnu primjenjivati nove jelovnike, a odgovorni za školstvo u Gradu Zagrebu ostavili su i dovoljno prostora da škole iskažu svoje potrebe. Tako su neke škole pokrenule i pilot projekt ‘zelene javne nabave hrane’ kojemu je smisao stvoriti sustav prehrane u školama koji bi im osigurao zdrave, ekološke namirnice, namirnice, proizvedene na lokalnim gospodarstvima.

I dok mnogi negoduju i
pitaju se zašto je hrana, osobito voće i povrće sve skuplje, a izbor manji i ovisi o uvozu, nameće se logičan zaključak kako trebamo što više domaćih proizvoda, što hrvatska gospodarstva i imaju i kojih proizvodimo dovoljno za svoje potrebe. Jer u današnje vrijeme pronaći hranu iz lokalnog uzgoja, provjerene kvalitete i svježine, sve je teže.

Izdvojit ćemo, međutim,
primjer Srednje poljoprivredne škole Matije Antuna Reljkovića iz Slavonskog Broda koja već dugi niz godina u sastavu svoje škole ima i vrt sa nasadima domaćeg, organskog voća i povrća. Jedna su od rijetkih škola u Hrvatskoj koja se, u sklopu nastave, odlučila na uzgoj ekoloških proizvoda. Učenici su organizirani kroz zadrugu i zaštitili su svoje proizvode s oznakom ‘Zdravlje iz vrta’. I zbog činjenice da su proizvode, za koje se zna i sastav i podrijetlo uzgojile marljive učeničke ruke, mnogima nije žao dati ni koji cent više jer – ‘domaće je domaće’. Teško je, međutim očekivati da će škole, osobito osnovne, za svoje potrebe uzgajati voće i povrće u ‘svojim’ vrtovima, da će na taj način doći do zdravih, ekološki uzgojenih i provjerenih namirnica, pa i uz malo truda ‘ušparati’ i koji euro. Međutim, ova škola može biti primjer na koji način i mlade generacije mogu promišljati na zdrav i poduzetnički način.

I brojna hrvatska

obiteljska poljoprivredna gospodarstva iz godine u godinu nude kvalitetne, pa i eko proizvode, mnogi i u obiteljskim domaćinstvima uzgajaju i proizvode, više-manje za svoje potrebe, namirnice zato što znaju što jedu i zato što takvo voće i povrće nije tretirano raznim vrstama pesticida i zato što ne žele više nabavljati i skupo plaćati namirnice iz neprovjerenih izvora, pri čemu tvrde kako jednostavno žele znati odakle dolazi ono što jedu. Iz toga proizlazi i zaključak kako i roditelji svojoj djeci, osobito u školarcima, žele da obroci koje će njihova djeca budu zdravi, hranjivi i uravnoteženi, da im daju dovoljno energije za izvršavanje njihovih školskih aktivnosti i zdravu snagu uopće za rast i razvoj te izbjegavanje bilo kakvih bolesti i oboljenja vezanih uz neadekvatnu prehranu. I upravo uz neadekvatnu prehranu mnogi kao oboljenje vežu – pretilost, vrlo uobičajenu uz rano djetinjstvo, ali i kasniju životnu dob.

Pretilost, kao prekomjerno nakupljanje masnih tkiva u tijelu, obično počinje u ranom djetinjstvu porastom tjelesne mase, a osobito postaje progresivnim u pubertetu. Ako se ne suzbije, nastavlja se u odrasloj dobi uglavnom zbog pogrešne prehrane i tjelesne neaktivnosti. Kako se ne bi dogodilo da prekomjerna tjelesna težina izmakne kontroli i postane rizik za zdravlje, uslijed čega organizam može reagirati raznim bolestima, poput povećanja krvnog tlaka, šećerne bolesti, kardiovaskularnih bolesti, ateroskleroze i drugih oboljenja, iznimno je važno već od najranije dobi započeti sa uravnoteženom, raznovrsnom i pravilnom prehranom.

Kada je riječ o
školarcima, nije sporno da njima treba upravo hrana koja potiče energiju i hrani mozak. Stoga kako bi takva hrana bila dio svakodnevnih obroka u školama i kako vaši mališani ne bi posezali za nekim proizvodima koji su siromašne nutritivne vrijednosti, ali su šarenilom omota, ali i okusom vrlo primamljivi, nutricionisti
se slažu da ‘škola zdrave prehrane’ treba krenuti od obiteljskog doma. Stoga i predlažu da bi kod kuće trebali pripremiti najbolje zdrave obroke, i usput im objasniti što zdrava prehrana čini njihovom tijelu, pa i njihovim umnim sposobnostima. Na taj način djeci bi posvijestili da konzumaciju slatkiša i grickalica, te industrijski proizvedenih sokova, te hrane koja obiluje šećerom i mastima nije zdrava za njihov zdravi razvoj. Na taj način, smatraju nutricionisti, stječu se i zdrave prehrambene navike koje će u kasnijim godinama polučiti rezultate.

Stručnjaci su gotovo
jednoglasni – treba jesti što više voća i povrća, proizvoda od žitarica, koristiti manje masti, jesti nemasno meso i ribu, izbjegavati prženo meso. Preporučeno je i smanjiti unos soli i šećera, obavezno doručkovati i jesti najmanje tri obroka dnevno. Treba izbjegavati grickalice, slatkiše, brzu hranu i gazirana pića. Pored toga nužna je i redovita tjelesna aktivnost.

Međutim, mnogi nutricionisti će reći da ne postoji na podjela na samo zdravu i nezdravu hranu, nego da postoji zdrava i nezdrava prehrana. „Svaka hrana je zdrava, pitanje je samo u kojoj količini unosimo namirnice u organizam“, pojašnjavaju. Uvijek postoje bolji i lošiji izbori, ali bit je u kvaliteti određene namirnice te u navikama koje kasnije mogu ostaviti štetne posljedice na organizam.

Autorica: Snježana Dukić

Ciklus objava
ZDRAVI OBROCI IZ VRTA U ŠKOLE – financijski podržava Agencija za elektoroničke medije kroz projekt “Poticanje novinarske izvrsnosti 2023.”

This entry was posted on Tuesday, October 10th, 2023 at 7:58 pm and is filed under Nekategorizirano You can follow any responses to this entry through the Comments (RSS) feed. Responses are currently closed, but you can trackback from your own site.