

IGOROVİ OBROCI U OŠ KRUNE KRSTIĆA UČENICIMA SE KUHA ZDRAVA HRANA



Igor Nikolić dobitnik je nagrade »Nasmiješeno sunce«



Cijena jednog zdravog školskog obroka je samo sedam kn



U ponudi su svakodnevno najmanje tri vrste voća

ŠKOLSKI JELOVNIK

Djeca vole paštu sa šugom od pomidora, dok im leća nije »legla«

Jako vole paštu sa šugom od pamidora, namaz od tune, griz i palentu, dok im leća i nije baš najomiljenije jelo. Stoga, kako bi jelovnik bio što adekvatnije koncipiran, na web stranici škole nalazi se popis svih jela za naredni mjesec, dostupan na uvid svima. Otvoreni smo za sve sugestije, naglašava Igor

Krešimir BUKVIĆ
Snimio: Marin GOSPIĆ

ZADAR » Osnovna škola Krune Krstića jedina u gradu na školskom jelovniku ima kuhani obrok, pripreman u školskoj kuhinji. Novina, uvedena ove školske godine punim osposobljavanjem školske kuhinje i angažmanom školskog kuhara Igora Nikolića. Do sada suhi obroci, zamijenjeni su kuhanima, prije svega zdravim namirnicama, prilagođenim potrebama školaraca.

Nutritivne potrebe i mogućnost izbora

Igor naglašava kako dnevno rade 150 obroka za dake od 1. do 4. razreda koji se poslužuju u dva termina, u 9:15 i 10:15 sati, koncipirani kako bi zadovoljili ne samo nutritivne potrebe učenika, već im pružili i mogućnost izbora.

»Obrok radim na taj način da učenik/ica može birati. U ponudi su svakodnevno najmanje tri vrste voća, najmanje tri vrste namaza i tri vrste napitaka dok primjerice kuhano jelo nastojim napraviti na takav način da učenik/ica i tu može odabrati svoju kombinaciju. Primjerice, palentu serviramo ili uz grčki tip jogurta, ili uz obični jogurt ili uz toplo/hladno/čokoladno mlijeko. Isto tako, vodim računa i o prilozima (primjerice kuhanom povrću) kako bi mališani također odabrali što im se najviše sviđa, objašnjava Igor.

Nagrađivani kuhar između ostalog ove je godine osvojio i nagradu »Nasmiješeno sunce« za najboljeg

kuhara u županiji) ističe kako njegov jelovnik broji razna variva (povrće, leća, slanetak...) paštu s raznim umacima, rižu, palentu, prirodne, na licu mjesta cijedene sokove, eko pekmez... sva ona jela nužna za zdrav razvoj djece, nasuprot do sada serviranim gotovim sendvičima, kroasanim, krafnama i industrijskim namazima.

»Neka su djeca prve dane reagirala iznenađeno na promjenu u jelovniku, vjerojatno nenaviknuta na zdrave kuhane obroke. To me nije iznenadilo jer sam svjestan današnjeg tempa života i često nemogućnos-

ti roditelja da svojim mališanima pripremaju zdrave obroke. Tu prije svega mislim na razna variva, domaće namaze ili, pak, svježe iscijedene voćne sokove. Držim da je stoga važno da barem u školi pojedju nešto zdravo, nešto kuhano, da od malih nogu stječu kvalitetne prehrambene navike, mišljenja je Igor.

Jedu se i sjemenke

»Kuhana jela su standardna praksa kontinentalnih škola, za razliku od Dalmacije, gdje po mom saznanju to i nije uobičajeno. U Zadru to trenutno radimo samo mi, a na području žu-

panije i osnovna škola u Posedarju, naglašava mladi kuhar.

Izdvaja i djeci omiljena jela, no i ona koji im baš i nisu »legla«.

»Jako vole paštu sa šugom od pamidora, namaz od tune, griz i palentu, dok im leća i nije baš najomiljenije jelo. Stoga, kako bi jelovnik bio što adekvatnije koncipiran, na web stranici škole nalazi se popis svih jela za naredni mjesec, dostupan na uvid svima. Otvoreni smo za sve sugestije, pohvale i naravno primjedbe, naglašava Igor dodajući kako cijena jednog obroka iznosi sedam kuna. Toliko

dode dode krafna ili kroasan plus piće, što je neusporedivo nezdravija opcija za bilo koga, a posebno za dijete u razvoju.

»Djeca nažalost odrastaju na nezdravoj hrani stoga je najvažnije približiti im zdrave namirnice, a ovo je svakako jedan od načina. U OŠ Krune Krstića vodimo računa stoga o svim segmentima jelovnika pa sam se stoga angažirao i oko djeci dragih hrenovki koje su kod nas od kvalitetnog mesa, u dogovoru s dobavljačima, a isto tako vodimo računa i o kruhu, koji je najčešće s raznim sjemenkama. Zanimljivo mi je bilo

vidjeti mališane koji su znali vaditi sjemenke iz kruha, ne znajući da se i sjemenke jedu. Nakon što sam im rekao da i to mogu pojesti znali bi »prikupljeno« pojesti nakon što su pojeli kruh, prisjeća se kroz smijeh Igor.

Osnovna škola Krune Krstića provodi i program Ministarstva poljoprivrede u sklopu EU projekta u okviru kojeg svi učenici dobivaju jedan put tjedno voćku, dok oni do 4. razreda dobivaju i 2,5 dcl mlijeka, također jednom tjedno. Igor naglašava kako, iako sve hrvatske škole imaju istu mogućnost dijeljenja mlijeka i voća, neke priliku nisu iskoristile jer jednostavno nema nikoga tko bi voće i mlijeko mogao podijeliti djeci.

»Osoblje, kapaciteti su uvijek problem. Evo, kod nas se servira i ručak za učenike/ice koji su u produženom boravku, no za sada nemamo kapaciteta taj obrok pripremati u školskoj kuhinji već je za te potrebe angažirana jedna catering tvrtka, kaže kuhar.

Kuhinja njihovih kapaciteta, procjenjuje Igor, doseže oko 200 tisuća kuna (aparatura), a uz to treba ishoditi sve potrebne dozvole, ateste, zadovoljiti HACCP standarde kao i uposliti djelatnike (najmanje dvoje ljudi za pripremu oko tristotinjak obroka).

»Naravno treba imati i blagavaonicu, što je svakako otežavajući faktor za brojne školske ustanove. Naša je sreća što radimo u samo jednoj smjeni što svakako pojednostavljuje stvari, zaključuje Igor.



Dnevno se kuha 150 obroka dnevno za dake od 1. do 4. razreda