



Novo mesto, 1. september 2025

INFORMACIJE O ŠOLSKI MALICI ZA DIJAKE

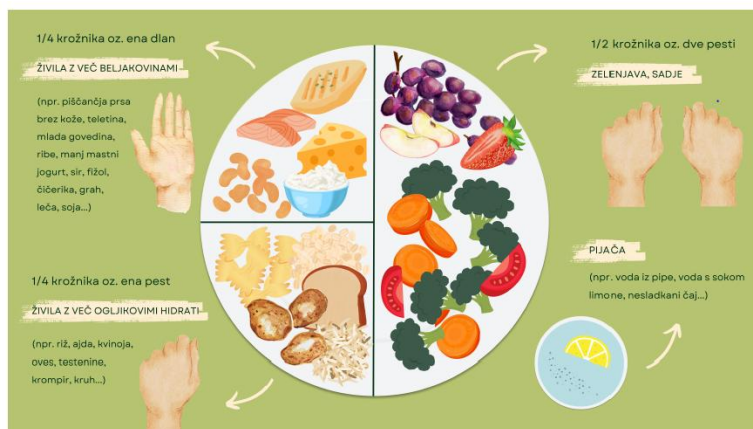
Skrb za zadovoljstvo dijakov in njihovih staršev je ena od glavnih prioritet Šolskega centra Novo mesto. Ker menimo, da je ključnega pomena ustrezna informiranost, vam podajamo osnovne informacije v zvezi z organizacijo malice na šoli in aktivnostmi, katere na zavodu peljemo skupaj z Dijaškim in študentskim domom Novo mesto (v nadaljevanju: dijaški dom), na katerega smo v skladu z zakonodajo prenesli nabavo, pripravo in razdeljevanje malice za dijake.

Zakon o šolski prehrani opredeljuje, da je šola za dijake dolžna organizirati toplo ali energijsko in hranilno bogatejšo hladno malico. Ceno malice določi s sklepom minister, pristojen za izobraževanje in za **šolsko leto 2025/2026 znaša 3,60 €**.

Rezultati raziskav v zvezi z zdravjem v šolskem obdobju in o prehranjevalnih navadah otrok in mladostnikov v Sloveniji kažejo, da se mladostniki prehranjujejo pretežno nezdravo, prepogosto posegajo po sladkih in slanih prigrizkih ter gaziranih sladkanih pijačah in pijačah z nizkim sadnim deležem, zaužijejo manjše število obrokov od priporočenega (kar je 3–5 obrokov dnevno), največkrat pa opuščajo zajtrk. Naraščata število mladostnikov, ki imajo ali povečano ali prenizko telesno težo, in pojavnost zobne gnilobe.

Dijaški dom je kot izvajalec za vzgojno-izobraževalno organizacijo pri izdajanju šolskih malic dolžan slediti določbam **Zakona o šolski prehrani**, da se pri organizaciji le-te upoštevajo **Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih**. V skladu s temi smernicami se količina malice pripravi po priporočenem dnevnem energijskem vnosu pri mladostnikih (od 15. do 18. leta) z normalno telesno težo in višino, ki znaša **12540 kJ (3000 kcal) za fante in 9620 kJ (2300 kcal) za dekleta**. Dopoldanska malica naj bi v srednjih šolah predstavljala **30 % priporočenega dnevnega** energijskega vnosa. Dijak naj bi 70 % dnevnega energijskega vnosa zaužil doma. Tako naj bi dijaška malica predstavljala le enega od skupaj petih obrokov, ki naj bi jih zaužil vsak posameznik.

Nacionalni inštitut za javno zdravje je skupaj s slovenskimi strokovnjaki za prehrano pripravil primer zdravega prehranskega krožnika, ki prikazuje uravnoteženo razporeditev živil na krožniku. Poleg uravnotežene prehrane je v prehrano mladostnika potrebno vključiti tudi redno gibanje in pitje zadostne količine vode.



Malice dijakov na Šolskem centru Novo mesto so usklajene s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi, malice vključujejo raznolika, **kakovostna ogljikohidratna živila** (polnozrnatih kruh, kosmiči, kaše), **beljakovinska živila** (mleko in mlečne izdelke z manj maščobami, ribe, puste vrste mesa, jajca ter stročnice) in **maščobna živila rastlinskega izvora**. Izogibamo se že pripravljenim mesnim izdelkom (salame, hrenovke, paštete), malice so pripravljene iz svežih surovin in čim manj iz polpripravljenih ali že gotovih jedi, vključujejo dovolj svežega sadja in zelenjave, poleg obroka imajo dijaki na voljo vodo, nesladkan čaj, spomladi in jeseni se v obroke vključuje sezonska sveža zelenjava, v zimskem času pa kislo zelje, repo in drugo.

Z dijaškim domom smo se v želji, da zadovoljstvo dijakov z malico dvignemo na višji nivo dogovorili, da bodo enkrat tedensko dijaki skupaj s Komisijo za spremljanje prehrane pripravili jedilnik po svoji izbiri, upoštevajoč smernice zdrave prehrane in ceno malice. Prav tako bomo enako kot do sedaj s pomočjo anketiranja podrobno spremljali zadovoljstvo dijakov z malico in iskali priložnosti za izboljšanje.

Zavedamo se, da je treba s hrano ravnati premišljeno in spoštljivo. Pri šolski malici je še vedno preveč zavržene hrane, zato dijake **spodbujamo k odgovornemu prehranjevanju**.

Tanja Kulovec,
organizatorica šolske prehrane