



Pitje tekočin in uporaba energijskih pijač pri otrocih in mladostnikih

Pitje pijač (tekočin) je potrebno za vzdrževanje ravnovesja vode v telesu. Za dobro fizično in psihično delovanje našega telesa je potreben zadosten vnos tekočin.

Mladostnik potrebuje glede na svojo telesno težo dnevno približno 1,5 litra napitkov. Najprimernejša pijača za odžejanje in nadomeščanje izgubljene tekočine je pitna voda.

Energijske pijače so skupina brezalkoholnih osvežilnih pijač z najpogosteje dodanim kofeinom, taurinom, glukonolaktonom in drugimi substancami, ki naj bi imele vpliv na naš centralni živčni sistem in nas preskrbele s t.i. »motivacijsko energijo«.

Ker nobena od omenjenih sestavin sama ali v kombinaciji ni primerna za uživanje za otroke in mladostnike uživanje energijskih pijač odsvetujemo.

Dve tretjini teže telesa odraslega človeka predstavlja voda. Že blaga izsušitev, to je zmanjšanje količine telesnih tekočin za dva odstotka, lahko bistveno zmanjša telesne in duševne sposobnosti. Hujše izsušitve pa že lahko ogrožajo življenje, saj lahko brez vode, odvisno od razmer v okolici, preživimo največ dva do tri dni.


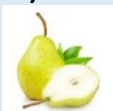
Svetovni dan hrane praznujemo vsako leto 16. oktobra. Uvedla ga je OZN za prehrano in kmetijstvo. Glavni namen dneva je opozarjanje, da v svetu živi veliko število ljudi, ki trpi za pomanjkanjem hrane. Prehrana je ena od pomembnih dejavnikov, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje. Način prehranjevanja v otroštvu in mladostništvu nosi dolgoročne posledice na zdravju in vpliva na oblikovanje prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju.

Manj primerne za pitje so negazirane in gazirane aromatizirane brezalkoholne pijače ter aromatizirani čaji. Te pijače so pogosto vir praznih kalorij, saj je v njih velika količina dodanega sladkorja.





1. TEDEN: 3. 10. - 7. 10. 2022 (TEDEN OTROKA)

	MADŽARSKI PONEDELJEK 3.10.2022 	TOREK 4.10.2022	SREDA 5.10.2022	ČETRTEK 6. 10. 2022 BREZMESNI DAN	PETEK 7. 10. 2022
	Polbeli kruh, pašteta, kislá kumarica, čaj.	Čajni rogljiček, mleko.	Ovseni kruh, skutni namaz, paprika, kamilični čaj.	Mlečna pletenka, bela žitna kava.	Prosena kaša na mleku, rozine, čokoladni posip.
MALICA	Osje gnezdo, kakav na domačem mleku, sliva.	Sirova štručka, čaj z medom in limono, jabolko.	Beli kruh z manj soli in brez aditivov, piščančja šunka, rdeča paprika, sadni čaj. Hruška(ŠSZ) 	Ajdov/polbeli kruh, skutka s podloženim sadjem, jabolko.	Mešan kruh, domač tunin namaz, češnjev paradižnik, domač ledeni čaj, jabolko.
KOSILO	Piščančji paprikaš, široki rezanci, zelena solata s koruzo.	Krompirjeva enolončnica s hrenovko, jogurtov biskvit s sadjem.	Riž s teletino in sezonsko zelenjavo, zelena solata, sliva.	Zelenjavni polpet, pire krompir, dušene bučke v omaki.	Špageti, bolognese omaka, riban sir, zelena solata.
POPOLD. MALICA	Sadni jogurt, rezina kruha.	Slanik, sok 0,2 dl.	Rešeto z belim nadevom.	Makova bombetka, mleko.	Jogurt, koščki sadja.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici. **ŠSZ** – šolsko sadje, zelenjava. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah. **ŠM** – šolsko mleko. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah.

V jedeh, kjer je živilo označeno z *, je uporabljeno **ekološko živilo**. Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika. **Tematski torek (madžarski) se prestavi na ponedeljek, 3.10.**



2. TEDEN: 10.10. - 14. 10. 2022

	PONEDELJEK 10. 10. 2022	SLOVENSKI TOREK 11. 10. 2022 	SREDA 12. 10. 2022	ČETRTEK 13. 10. 2022 BREZMESNI DAN	PETEK 14. 10. 2022
ZAJTRK	Makova pletenka, bela kava.	Mlečni riž, čokoladni posip.	Orehov rogljiček, sadni ča.	Ovseni kruh, zelenjavni namaz, kamilični čaj.	Koruzni kruh, poltrdi sir, paprika, olive, planinski čaj .
MALICA	Mešani koruzni kruh, štajerski namaz, domač ledeni čaj, hruška. Korenček (ŠSZ) 	Domači rženi mešani kruh iz krušne peči, maslo, med, planinski čaj, jabolko  Mleko* (ŠM)	Mlečni riž z domačim mlekom, cimetov/ kakavov posip z lešniki, banana.	Pletenka s sezamovim posipom, sirove palčke, kakav, jabolko.	Temni kruh, piščančja pašteta, kamilični čaj, jabolko. Sveža kumarica (ŠSZ) 
KOSILO	Popečen piščančji zrezek v grahovi omaki, dušen riž, rdeča pesa v solati	Goveja juha z jušnjimi rezanci, zeljne krpice z govedino.	Svinjska pečenka z zelišči, pečen krompir, zelena solata.	Pašta fižol brez mesa, domače skutino pecivo s sadjem.	Bučna juha*, makaronovo meso, zelena solata s korenjem.
POPOLD. MALICA	Grisini, slive.	Črni kruh, grozdje.	Puding.	Sadni kefir.	Prepečenec, hruška .

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici. **ŠSZ** – šolsko sadje, zelenjava. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah. **ŠM** – šolsko mleko. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah.

V jedeh, kjer je živilo označeno z *, je uporabljeno **ekološko živilo**. Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra . Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.



3. TEDEN: 17. 10. - 21. 10. 2022




	PONEDELJEK 17. 10. 2022	AVSTIJSKI TOREK 18. 10. 2022 	SREDA 19. 10. 2022	ČETRTEK 20. 10. 2022 BREZMESNI DAN	PETEK 21. 10. 2022
ZAJTRK	Turist kruh, tunin namaz, paradižnik, šipkov čaj	Polbeli kruh, sir, bela kava.	Črni kruh, hrenovka, ajvar, čaj	Koruzni kruh, umešano jajce, čaj.	Cornflakes, mleko.
MALICA	Sirov polžek, žitna kava, jabolko.	Kajzerica s šunko, domač ledeni čaj z limono. Hruška (ŠŠZ) 	Mlečni zdrob na domačem mleku, čokoladni posip z lešniki, banana.	Polbeli kruh, skutin namaz z zelišči, domač ledeni čaj, slive.	Ovseni kruh, domač tunin namaz, sadni čaj, jabolko. Paprika (ŠSZ) 
KOSILO	Mesne kroglice v paradižnikovi omaki, pire krompir, zelena solata.	Korenčkova juha, piščančji zrezek po dunajsko, dušen riž, zelena solata z radičem.	Goveji golaž, polenta, sadna žitna ploščica.	Gobova juha, njoki smetanova omaka, zelena solata s paradižnikom.	Cvetačna juha, pečen ribji file po tržaško, krompirjeva solata.
POPOOLD, MALICA	Kruh, sadje.	Rešetko jogurt mango.	Makova štručka, čaj	Navihanček z mareličnim nadevom, čaj.	Mleko, banana.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici. **ŠSZ** – šolsko sadje, zelenjava. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah. **ŠM** – šolsko mleko. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah.

V jedeh, kjer je živilo označeno z *, je uporabljeno **ekološko živilo**. Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika



4. TEDEN :24. 10. - 28. 10. 2022

	PONEDELJEK 24. 10. 2022	FRANCOSKI TOREK 25 10. 2022 	SREDA 26. 10.2022	ČETRTEK 27. 10. 2022 BREZMESNIDAN	PETEK 28. 10. 2022
ZAJTRK	Ajdov kruh, margarina z omega-3 maščobnimi kislinami, marmelada, mleko.	Pariški kruh, mlečni namaz, paprika, čaj.	Turist kruh, piščančje prsi v ovitku, paradižnik, sadni čaj.	Sirova štručka, čaj.	Mlečni močnik z dodatkom polnovredne moke, čokoladni posip.
MALICA	Mlečna pletenka, jogurt, banana.	Temni francoski rogljiček z mareličnim nadevom, čaj, jabolko.  Pasterizirano nehomogenizirano mleko (ŠSM)	Koruzni kosmiči brez dodanega sladkorja, bio mleko* ,rozine, lešniki, banana.	Turist kruh, sir, češnjev paradižnik, sok. Jabolko (ŠSZ) 	Hot dog štručka s hrenovko, gorčica, jabolčni sok, hruška.
KOSILO	Česnova kremna juha, pečena piščančja stegna brez kosti in kože v naravni omaki, mlinci, zeljna solata.	Belušna juha, goveji trakci s česnovno omako, njoki, zelena solata.	Ričet s prekajenim mesom, domač črn kruh, mafin, 100% razredčen sadni sok.	Enolončnica iz jesensko sezonsko zelenjavo, stročnicami, pecivo.	Pečen ribji file, masleni krompir z blitvo, zelena solata.
POPOLD. MALICA	Koruzna bombetka, sadno zelenjavni napitek.	Hruška, ananas, kruh.	Keksi iz polnozrnate moke, mleko.	Mlečni rogljiček, čaj.	Smoothie.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici. **ŠSZ** – šolsko sadje, zelenjava. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah. **ŠM** – šolsko mleko. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah.

V jedeh, kjer je živilo označeno z *, je uporabljeno **ekološko živilo**. Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra . Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.