



OŠ Ferda Vesela Šentvid pri Stični

PREDLOG JEDILNIKA S PRILAGODITVAMI IN IZRAČUNI KOLIČINE OH ZA MALICO IN KOSILO ZA SLADKORNEGA BOLNIKA,



- izdelan na podlagi Smernic zdravega prehranjevanja, Praktikuma jedilnikov zdravega prehranjevanja , priročnika Sladkorna bolezen, brošure Prehrana pri zdravljenju z insulinom, brošure Pomen ogljikovih hidratov pri urejanju sladkorne bolezni in gradiva za tekmovanje Ljudje s sladkorno boleznijo so taki kot ti in jaz-ne obravnavajte jih drugače
- **Možne prilagoditve so v jedilniku označene z zeleno barvo.** Ker gre v osnovi za **varovalno prehrano**, so (skoraj vedno) upoštevani naslednji parametri:
 - *zmanjšamo porabo maščob, zlasti živalskih, pri pripravi hrane
 - *uporabimo bolj zdrave kuharske postopke (kuhanje, dušenje, kuhanje v sopari, pečenje na žaru)
 - *namesto praženega krompirja: kuhan
 - *namesto ocvrtega mesa: pečeno na žaru ali dušeno v lastnem soku, piščanec brez kože

*večja količina prehranskih vlaknin: polnozrnatih kosmiči, temnejše vrste kruha, kruh s semeni (poudarek na zadosten vnos tekočine- nesladkan čaj)

*namesto paštete, hrenovke, sveže ali suhe salame: puranja prsa v ovitku

*buhtelj z marmelado ali med prideta v poštev takrat, ko ima učenec na urniku športno vzgojo

*če je na jedilniku pašteta (0 OH, veliko M), zraven ponudimo svežo zelenjavo

*učencu ponudimo sir z manjšo vsebnostjo m.m. (25%)

*sadni jogurt zamenjamo z navadnim

*pri malici naj zaužije manj zrelo sadje, 100% sadni sok ali zelenjavo

*sadje učencem nudimo tudi 2x tedensko izven jedilnika (v okviru projekta Shema šolskega sadja in naročenega sadnega obroka)

*upoštevanje SMS sporočila (manj soli, maščob in sladkorja), uporaba izdelkov, ki imajo manj kot 5g sladkorja v 100g živila

*uživanje čimveč živil z nizko vrednostjo GI; izogibanje izdelkom iz bele in koruzne moke

*GI upoštevamo tudi pri uživanju sadja: čeprav vsebuje veliko vitaminov, mineralnih snovi in vlaknin, ni priporočljivo sadje z visokim GI (grozdje, lubenice, melona, suho sadje, zelo zrelo sadje)



PRILAGODITVE JEDILNIKA ZA UČENCA Z ALERGIJO NA MLEČNE BELJAKOVINE

Iz jedilnika v celoti odstranimo kravje mleko in izdelke iz njega.

Namesto tega uporabimo:

*rastlinsko mleko (sojino- učenec ni alergičen na sojo), lahko tudi riževo, ovseno... in mlečne izdelke na njegovi osnovi:

jogurti, deserti, sojini in žitni polpeti

* 100% rastlinsko margarino

*pozorno smo na možnost, da živilo vsebuje sirotko ali mleko v prahu

PRILAGODITVE JEDILNIKA ZA UČENKO Z ALERGIJO NA AJDO IN MED

Iz jedilnika v celoti odstranimo ajdovo moko, ajdovo kašo, ajdov in pisan kruh, pa tudi druge izdelke, ki bi lahko vsebovali ajdo in jih ustrezno zamenjamo z drugimi, ustreznimi živali. Učenki namesto medu kot namaz ponudimo marmelado, čaj ji sladkamo s sladkorjem, ne damo ji medenega peciva.

