

# 0 projektu

Projekt *Osiguravanje školske prehrane za djecu u riziku od siromaštva (školska godina 2017.–2018.)* ukupne je vrijednosti 1.412.160,09 kuna.

Projekt se provodi u 27 osnovnih škola kojima je osnivač Zagrebačka županija i omogućava ublažavanje najgorih oblika dječjeg siromaštva, pružanjem nefinancijske pomoći djeci u siromaštvu ili u riziku od siromaštva i to u vidu podjele hrane u osnovnim školama.

U sklopu provedbe projekta Zagrebačka županija osigurava jedan obrok dnevno za 1.384 učenika koji dolaze iz obitelji u kojima su jedan ili oba roditelja nezaposlena, obitelji s više djece teškog imovinskog stanja ili obitelji koje su korisnici socijalne pomoći. Obrok je osiguran i za učenike s posebnim potrebama teškog imovinskog stanja, učenike samohranih roditelja te učenike koji primaju dječji doplatk.

Projekt se provodi tijekom školske godine 2017/2018. godine, a plod je zajedničkog rada Zagrebačke županije i Razvojne agencije Zagrebačke županije.

Bespovratna sredstva za provedbu Projekta (85%) osigurana su kroz Fond europske pomoći za najpotrebitije (FEAD) u okviru Operativnog programa za hranu i/ili osnovnu materijalnu pomoć za razdoblje 2014.–2020., dok je ostatak sredstava (15%) osigurano u proračunu Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku.

Sadržaj prospekta isključiva je odgovornost Zagrebačke županije.

Zagrebačka  
županija

Ulica grada Vukovara 72/V, Zagreb  
Tel. 01 6009 401 | Fax. 01 6154 008  
euinfo@zagrebacka-zupanija.hr  
www.zagrebacka-zupanija.hr



EUROPSKA UNIJA  
Fond europske pomoći  
za najpotrebitije



FOND  
EUROPSKE POMOĆI  
ZA NAJPOTREBITIJE



Ministarstvo za demografiju,  
obitelj, mlade i socijalnu politiku

**Osnovne škole čiji učenici sudjeluju u projektu:** OŠ Ante Kovačića Marija Gorica, OŠ Bedenica, OŠ Bistra Donja Bistra, OŠ braće Radića Kloštar Ivanić, OŠ Dragutina Domjančića Sveti Ivan Zelina, OŠ Dubrava, OŠ Đure Deželića Ivanić Grad, OŠ Ivane Brlic Mažuranić Prigorje Brdovečko, OŠ Ivana Perkovca Šenkovec, OŠ Ivan Benković Dugo Selo, OŠ Jakovlje, OŠ Josipa Badalića Graberje Ivaničko, OŠ Josipa Zorića Dugo Selo, OŠ Kardinal Alojzije Stepinac Krašić, OŠ Ksavera Šandora Đalskog Donja Zelina, OŠ Klinča Sela, OŠ Luka, OŠ Ljubo Babić Jastrebarsko, OŠ Milke Trnine Knž, OŠ Pavao Belas Prigorje Brdovečko, OŠ Pokupsko, OŠ Pušća Donja Pušća, OŠ Rugvica, OŠ Stjepana Basaričeka Ivanić-Grad, OŠ Stjepan Radić Dugo Selo, OŠ Sveta Nedelja, OŠ Vladimir Deščak Sveta Nedelja.

Uz pravilnu  
prehranu  
budite i  
tjelesno  
aktivni!



## ZAJUTRAK



Graham pecivo 70 g  
Pureća šunka 30 g  
Rajčica svježa 2 šnitice  
Paprika svježa ½ manje  
Mlijeko 2,8% m.m. 240 ml

## DORUČAK



Jabuka svježa srednje velika

Primjer jelovnika energetske razine  
**1.700 kcal**

## RUČAK



Krem juha od brokule 1 tanjur  
Pureća šnicla na naglo 60 g  
Pirjana leća, suho zrno 40 g, crveni luk 30 g, mrkva 60 g, persin korijen 20 g, začini  
Zelena salata 100 g  
Svježe cijeđeni sok od naranče 200 ml

## UŽINA



Probiotički jogurt 180 ml  
Kruška srednje velika  
Integralni kreker

## VEČERA

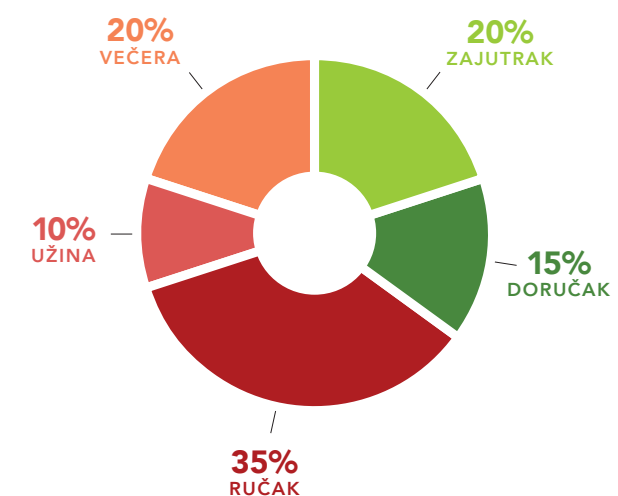


Lešo oslić u crvenom umaku (rajčica) cca 70 g ribe  
Kukuruzna krupica 120 g  
Salata od matovilca cca 100 g

## Normativi za prehranu učenika u osnovnoj školi\*

Vrsta obroka	Udio potrebne energije po obrocima s obzirom na spol i dob			
	7 – 9 godina		10 – 13 godina	
	Ž: 1740 kcal/dan	M: 1970 kcal/dan	Ž: 1845 kcal/dan	M: 2220 kcal/dan
Zajuttrak	371 kcal (334–408 kcal)	407 kcal (366–448 kcal)	407 kcal (366–448 kcal)	407 kcal (366–448 kcal)
Doručak	278 kcal (250–306 kcal)	305 kcal (275–336 kcal)	305 kcal (275–336 kcal)	305 kcal (275–336 kcal)
Ručak	649 kcal (584–714 kcal)	712 kcal (641–783 kcal)	712 kcal (641–783 kcal)	712 kcal (641–783 kcal)
Užina	186 kcal (167–205 kcal)	203 kcal (183–223 kcal)	203 kcal (183–223 kcal)	203 kcal (183–223 kcal)
Večera	371 kcal (334–408 kcal)	407 kcal (366–448 kcal)	407 kcal (366–448 kcal)	407 kcal (366–448 kcal)

## KOLIČINA ENERGIJE PO OBROCIMA (% dnevnog energetskeg unosa)



\* (NN 146/2012)



EUROPSKA UNIJA  
Fond europske pomoći  
za najpotrebitije



Ministarstvo za demografiju,  
obitelj, mlade i socijalnu politiku



FOND  
EUROPSKE POMOĆI  
ZA NAJPOTREBITIJE

Zagrebačka  
županija

# Zdrav obrok & Super energija

za svakog učenika!

PROJEKT OSIGURAVANJE  
ŠKOLSKE PREHRANE ZA DJECU U  
RIZIKU OD SIROMAŠTVA  
(školska godina 2017.–2018.)



# Pravilna prehrana djece školske dobi

Naše tijelo je kompleksan organizam koje za svoj rast i razvoj treba energiju i veliki broj različitih nutrijenata. Njih dobivamo iz hrane.

Postoje različite skupine namirnica koje trebaju našem organizmu – žitarice, povrće, voće (hrana iz biljnog izvora), meso, riba, jaja, mlijeko (hrana iz životinjskog izvora) te masti i ulja.

Potreba za tim namirnicama se razlikuje, a ovisi o skupini namirnica i energetskej razini koja nam je potrebna (ovisi o dobi, spolu i tjelesnoj aktivnosti).



Zastupljenost pojedinih skupina namirnica lijepo prikazuje tanjur pravilne prehrane. Iz njega se vidi da najveći dio prehrane trebaju činiti žitarice, nešto manje je potrebno povrća i voća, a nakon toga mesa, ribe, jaja i mlijeka. Najmanji dio u cjelodnevnoj prehrani trebaju činiti masti i ulja te dodani šećeri i slatkiši.

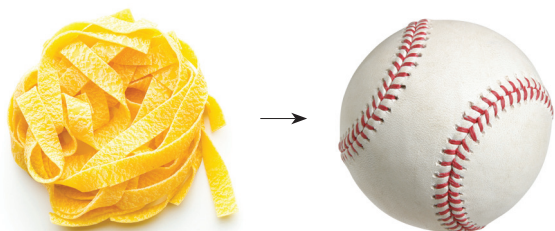
## Žitarice

Žitarice i proizvode od žitarica svakodnevno trebamo najviše jesti (kruh, tjestenina, riža i žitarice za doručak, a to su proizvodi od pšenice, raži, zobi, ječma, kukuruza, prosa, riže). Njih trebamo jesti u svakom obroku, a posebno su nam važne integralne žitarice (to je cijelo zrno kojem nisu uklonjene ljuskica i klica).



**5-7**

SERVIRANJA DNEVNO\*



1 SERVIRANJE ≈ 30 g  
(veličina loptice za baseball)

\* dnevno u prosjeku, ovisno o energetskej razini treba unijeti 5-7 serviranja žitarica i proizvoda od žitarica – 1 serviranje ≈ 30 grama (1 kriška kruha, ½ šalice kuhane riže, tjestenine)

## povrće i voće

Povrće i voće treba jesti svakodnevno u velikim količinama. Kako bi svome tijelu osigurali peticu za zdravlje, pojedite ih barem 5 svaki dan (2 voćke + 3 serviranja povrća).

Jedite raznoliko, šareno povrće i voće jer svaka boja pojednog povrća i voća u naš organizam donosi raznolike vitamine i minerale te pomaže rastu i razvoju.

Povrće bismo trebali jesti u obroku ne samo kao salatu, već kao i prilog glavnom jelu. Voće koje odabiremo najbolje bi bilo da je svježije, a kao voće računa se i svježije cijeden, nezaslađen voćni sok.



1 SERVIRANJE  
(veličina loptice za tenis)

\* dnevno u prosjeku, ovisno o energetskej razini treba unijeti oko 5 serviranja povrća (1,5-3) i voća (1,5-2) (1 serviranje ≈ 1 šalica svježeg lisnatog povrća, ½ šalice kuhanog povrća, 1 voćka, 2 manje voćke, 1 čaša soka)

## meso, riba, jaja i mlijeko

Svakodnevno u našoj prehrani treba biti zastupljena i hrana iz skupine mesa (posebno mesa peradi), ribe i jaja, kao i mlijeko i mliječni proizvodi.

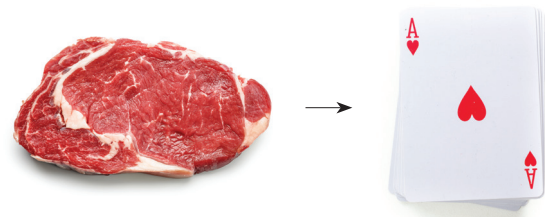
Ove namirnice su izvor proteina koji su nam važni u izgradnji naših mišića, a mlijeko je bogato kalcijem, jako važnim mineralom koji pomaže izgradnju naših kostiju i zubi.



MESO,  
RIBA I JAJA

**1-2**

SERVIRANJA DNEVNO\*



1 SERVIRANJE MESA ILI RIBE ≈ 90 g  
(veličina špila igračih karata)

\* dnevno u prosjeku, ovisno o energetskej razini treba unijeti oko 90-190 g mesa i ribe te 2,5-3 serviranja mlijeka i mliječnih proizvoda (1 serviranje ≈ 200 ml mlijeka, 125 g jogurta ili 25 g polutvrdog sira)

MLIJEKO I MLIJEČNI  
PROIZVODI

**2,5-3**

SERVIRANJA DNEVNO\*



# Svakodnevno doručkujte!

**doručak je najvažniji obrok u danu!**



U svoju prehranu umjesto grickalica dodaj orašaste plodove (bademe, orahe, lješnjake) i različite sjemenke (bučine, suncokretove, lanene) – oni će osigurati dobre masti potrebne za rad tvoga mozga.



Niti jednu namirnicu nije potrebno u potpunosti izbaciti iz naše prehrane, ali trebamo ograničiti slatkiše (bombone, čokolade, kekse, kolače), gazirane napitke, dodavanje šećera u hranu. Također, potrebno je ograničiti unos brze hrane i pekarskih proizvoda, manje konzumirati crveno meso i rafinirane žitarice.

**5-8**

ČAŠA DNEVNO



Važno je piti dovoljno tekućine. Glavni izvor tekućine nam treba biti voda. Trebamo je popiti puno tijekom dana. Popij 5-8 čaša vode svaki dan!