

Naša školska marend

Nedavno smo bili pozvani na prezentaciju istraživanja o prehrabbenim navikama osnovnoškolske djece i njihovih roditelja. Prezentaciju su pratili mahom prosvjetni djelatnici iz naših riječkih škola, zapravo su bili ciljano pozvani kao skupina koje se to izravno tiče, jer, kako se bavimo odgojem i obrazovanjem, i ovo je sastavni dio onoga što bismo trebali odgojiti i o čemu djecu obrazovati. Kako jesti, koliko jesti, kako kombinirati namirnice, što sve našem organizmu treba, a što ga truje, usporava i dugoročno nanosi štetu. . . Apelira se na prosvjetne djelatnike, na njihovu svijest i znanje, da se potrude što više utjecati na način prehrane učenika bar dok su u školi, a za neku djecu, koja su uključena u produženi boravak ili cjelodnevni odgojno obrazovni rad, to je 3-4 obroka dnevno. Osim što se nama, prosvjetnim djelatnicima odmah digne kosa na glavi, jer smo već hiperosjetljivi kad se pokušava neki društveni problem riješiti tako da se osmisli projekt i zaduži osnovnu školu da ga provede, potpuno sama, mimo i unatoč društvu koje propagira sasvim nešto drugo, doista mislim da je važno u osnovnoj školi stvarati zdrave životne navike. Pitanje je koliko tu ulazimo u privatni, obiteljski prostor, kad namećemo djetetu modele koje, primjerice, njegova obitelj ne podržava. Kako djetetu kojem roditelj svakodnevno, mjesecima, daje za marendu kroasan ili krafnu koji su mu fini i ukusni, objasniti da je kolač od mrkve bolji izbor?

Prilično je poznata činjenica da smo mi, u našoj školi, uspjeli unijeti promjene. Gotovo svi u našemu gradu koji promišljaju kako poboljšati postojeće stanje u školskim kuhinjama, čuli su za našu školsku marendu i izvrstan odaziv kojeg pokazuju naši učenici tijekom svih osam godina školovanja. Nakon prezentacije, u diskusiji, neke su se naše kolegice žalile na brojne otežavajuće okolnosti koje nisu u mogućnosti riješiti, neadekvatan prostor za jelo, pomanjkanje interesa djece, otpor prema promjenama

Potpuno ih razumijem. Mene je problem marende mučio dugo vremena, jer je situacija zaista bila loša. Broj učenika koji je uzimao školsku marendu spustio se na očajnih 25%, iako smo neprekidno pokušavali podilaziti ukusu učenika i naručivali i ono što se ne smatra preporučljivim. Što poduzeti? Često sam razgovarala s kuharicom, razmišljale smo zajedno, prikupljale informacije o tuđim iskustvima, mijenjale ponudu, ali nikakav se pomak nije događao. Shvatila sam da mora doći do potpunog preokreta, koji će sigurno naići i na otpor i na kritiku. U trenutku kad mi se ideja oblikovala u cijelosti, krenula sam ciljano s učenicima razredne nastave. Upravo dob učenika u razrednoj nastavi ključna je za usvajanje navika. Što se kasnije počne, šanse su sve slabije.

Sazvala sam Aktiv učiteljica razredne nastave i izložila im projekt. On je obuhvaćao: učestaliju edukaciju o prehrani i vrijednosti pojedinih

namirnica, obnovu opreme i namještaja u školskoj blagovaonici, novu organizaciju dolaženja na marendu i samoposlugu marende te novi meni koji uvijek ima minimalno dvije ponude. Jako je važno da sva djeca sjede za stolom dok jedu. Imamo malenu blagovaonicu ali smo je prostorno maksimalno iskoristili, naručili novi namještaj i napravili bolji raspored, a bilo je neophodno napraviti raspored dolazaka i odlazaka iz blagovaone kojeg se svi moraju strogo pridržavati. Svi učenici prije ulaska u blagovaonicu Peru ruke pod nadzorom učiteljice, jedu školsku marendu ili marendu koju su donijeli sa sobom, a učitelj ima dobar uvid u to što i koliko su djeca pojela. Znamo do koje mjere glad ili pretjerani unos šećera u organizam imaju utjecaj na funkcioniranje djeteta, njegovo ponašanje i koncentraciju. Za stolom se razvija i školski bonton, a budući da se marendu uzima po sistemu samoposluge, moraju i pospremiti za sobom. Primjerice, kad je na meniju sendvič, učenici sami odabiru vrstu peciva ili kruha od njih nekoliko, salamu, sir, priloge, od napitaka biraju čaj, cedevitu, jogurt, kakao, a UVIJEK mogu uzeti svježe voće, nekih dana i suho voće i crnu čokoladu. Hrana je svježa, 50% toga priprema se u školskoj kuhinji (namazi od svježeg sira, namaz od tune, palenta, griz, jaja...) Pridržavamo se osnovne ideje da SVE treba jesti, ali sve umjereni i pravilno raspoređeno. Nema zabranjenih namirnica.

Također, uključili smo i roditelje i za njih organizirali prezentaciju, koja je obuhvaćala predavanje o zdravoj prehrani i degustaciju školske marendе.

Ova revolucija u kuhinji nije išla glatko. Moralo se pristupiti timski i uključiti učiteljice razredne nastave u projekt, kasnije i sve ostale, a dvije učiteljice i kuharica svakodnevno su pratile i analizirale prednosti i nedostatke, te smo u hodu rješavali brojne probleme koje nismo očekivali. Dvije godine, od 2006. do 2008., bili smo zapravo u eksperimentu. Unijeli smo promjene i organizacijski i kvalitativno, ali smo i intenzivnije u svim razredima govorili o hrani, njezinim vrijednostima i prehrambenim preporukama. Bez obzira što su učiteljice razredne nastave u početku bile suzdržane, dale su sve od sebe da projekt uspije, i s vremenom su i same shvatile da je to i moguće. Što je dobna skupina bila mlađa, to su djeca bolje reagirala.

U ovoj prvoj fazi, koja je trajala četiri godine, dok učenici 1. razreda nisu došli do 5. razreda, bilježili smo povećanje interesa među najmlađom djecom. No tada, u 5. razredu, vidjelo se da smo uspjeli razviti naviku. Nakon 8. godina u projektu, sve dobne skupine učenika bile su uključene, i odonda pa do danas imamo postotak od 70% učenika od 1. do 8. razreda pretplaćenih na školsku marendu. Jasno je da nikada neće biti svi, no uloženi trud se isplatio.

Nemoguća misija postala je uspješan školski projekt, i kod nas u školi doista malo tko pamti da je ikada bilo drugačije. No, nije jednostavno i ne može čovjek sam, bez suradnje i podrške tima, ništa učiniti. Kuharica,

učiteljice razredne nastave, učiteljica prirode, računovođa, tajnik, svi dežurni učitelji u školskoj blagovaonici, svi uključeni moraju biti zainteresirani za konačni cilj i uporni u pokušajima, a osobito ravnatelj, koji treba koordinirati i provoditi promjene.

Istina je da smo ponosni na svoju školsku marendu. Redovito i dalje pratimo interes učenika, još uvijek unosimo promjene i nudimo različite izbore. Bez obzira kako se dalje razvijao prehrambeni ukus naših učenika, okusi djetinjstva uvijek će im biti dragi. Ako se u nekom razdoblju udalje od ovih prehrambenih modela, vratit će se, možda u nekim novim kombinacijama, onome što su naučili jesti u djetinjstvu.

Više od toga ne možemo. Ne možemo ih zaštiti od ponude fast fooda, beskrajnih reklama za omiljene napitke poput coca cole i fante, od slatkiša svih vrsta, izazova na svakom koraku. Ali možemo pokušati. Možda i uspijemo.