



Novo mesto, 1. september 2026

ŠOLSKA MALICA 2026/2027

Informacije za dijake in starše

Cena malice v šolskem letu 2026/2027 je 4,00 €. Malice pripravljamo v skladu z **Zakonom o šolski prehrani in Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih**. Dijaki bodo lahko sodelovali pri pripravi jedilnika, njihovo zadovoljstvo pa bomo spremljali tudi z anketami.

Zadovoljstvo dijakov in njihovih staršev je ena od glavnih prioritet Šolskega centra Novo mesto. Ravno zato želimo z jasnimi informacijami predstaviti, kako je organizirana šolska malica, na katerih načelih temelji in kako lahko pri njenem oblikovanju sodelujejo tudi dijaki.

Nabavo, pripravo in razdeljevanje malic za dijake v skladu s trenutno veljavno zakonodajo izvajamo skupaj z Dijaškim in študentskim domom Novo mesto (v nadaljevanju: dijaški dom).

Cena in organizacija

Šola je dolžna organizirati **toplo ali energijsko in hranilno bogatejšo hladno malico**. Ceno malice vsako šolsko leto določi s sklepom minister, pristojen za izobraževanje; v šolskem letu 2026/2027 znaša **4,00 €**.

Zakaj je kakovostna šolska malica pomembna?

Raziskave o zdravju in prehranjevalnih navadah otrok in mladostnikov v Sloveniji opozarjajo na pomembne izzive:

- ✗ mladostniki pogosto **posegajo po sladkih in slanih prigrizkih** ter sladkanih pijačah;
- ✗ zaužijejo manj obrokov dnevno od priporočenega (kar je 3-5 obrokov) in najpogosteje **opuščajo zajtrk**;
- ✗ opažata se tudi naraščanje števila mladostnikov s **povečano ali prenizko telesno težo** ter pojavnosti **zobne gnilobe**.

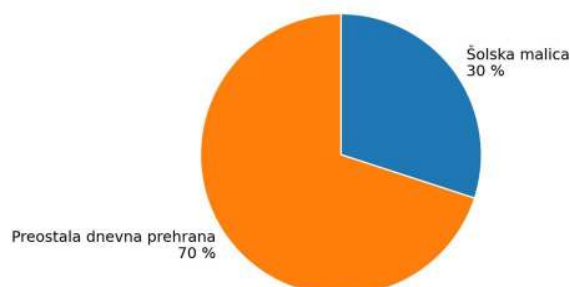
Kako je sestavljena šolska malica?

Dijaški dom pri pripravi šolskih malic upošteva **Zakon o šolski prehrani in Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih**. Količina malice je prilagojena priporočenemu dnevnu energijskemu vnosu mladostnikov, starih od 15 do 18 let, z normalno telesno težo in višino.

Šolska malica naj bi predstavljala približno 30 % priporočenega dnevnega energijskega vnosa, preostalih 70 % naj bi dijak zaužil doma.



Kako velik del dnevnega energijskega vnosa predstavlja malica?



Kaj najdemo na krožniku?

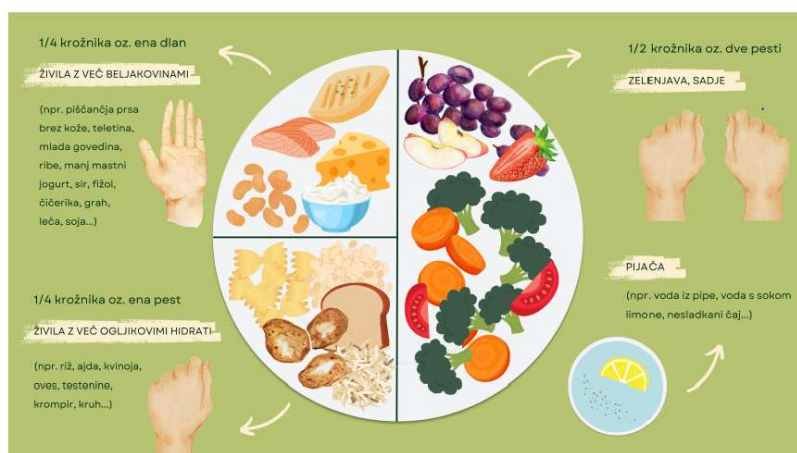
Malice dijakov so usklajene s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi ter vključujejo raznolika in kakovostna živila.

OGLJIKOHIDRATNA ŽIVILA	BELJAKOVINSKA ŽIVILA	SADJE IN ZELENJAVA	MAŠČOBNA ŽIVILA
Polnozrnat kruh, polnozrnat testenine, kosmiči in kaše.	Mleko in mlečni izdelki z manj maščobami, ribe, pusto meso, jajca in stročnice.	Sveže sadje in zelenjava, večinoma od lokalnih pridelovalcev.	Prevladujejo maščobe rastlinskega izvora.

Pri pripravi se izogibamo **že pripravljenim mesnim izdelkom** (salame, hrenovke, paštete). Malice pripravljamo iz svežih surovin in čim manj polpripravljenih ali že gotovih jedi.

Uravnotežen krožnik, gibanje in voda

Zveza potrošnikov Slovenije je skupaj s slovenskimi strokovnjaki za prehrano pripravila primer zdravega prehranskega krožnika, ki prikazuje uravnoteženo razporeditev živil. Poleg uravnotežene prehrane sta za mladostnika pomembna tudi **redno gibanje in zadosten vnos vode**.



Vir: Zveza potrošnikov Slovenije, Veš, kaj ješ?! Študent, veš kaj ješ?!, str. 6.



Sveže, sezonsko in premišljeno

- ✓ Ob malici imajo dijaki na voljo **vodo in nesladkan čaj**.
- ✓ Spomladi in jeseni v obroke vključujemo **sezonsko in lokalno pridelano svežo zelenjavo ter sadje**.
- ✓ Pozimi vključujemo **kislo zelje, repo in druga sezonska živila**.
- ✓ Malice pripravljamo iz **svežih surovin** in **čim manj iz polpripravljenih ali že gotovih jedi**.

Dijaki soustvarjajo jedilnik

V želji, da bi zadovoljstvo dijakov z malico še izboljšali, bomo v sodelovanju s Skupino za prehrano (vključuje tudi predstavnike dijakov) ter dijaškim domom z anketiranjem **spremljali prehrano in oblikovali tedenske jedilnike**. Pri tem bomo upoštevali smernice zdrave prehrane, higienski režim in ceno malice.

Povejte, kaj menite

Z anketami bomo tudi letos spremljali zadovoljstvo dijakov z malico ter iskali priložnosti za izboljšave.

Dietna prehrana

Za dijake z **medicinsko indiciranimi dietami** dijaški dom organizira **dietno malico** na podlagi predhodno predloženega zdravniškega potrdila.

Skupaj zmanjšajmo količino zavržene hrane

S hrano je potrebno ravnati **premišljeno in spoštljivo**. Pri šolski malici je še vedno preveč zavržene hrane, zato dijake spodbujamo k odgovornemu prehranjevanju in k temu, da si izberejo oziroma vzamejo toliko hrane, kolikor jo bodo lahko pojedli.

Tanja Kulovec,
organizatorica šolske prehrane