

Član 2.
(Primjena)

Ovaj pravilnik se primjenjuje u osnovnim i srednjim školama, u specijaliziranim ustanovama te domovima učenika na području Kantona Sarajevo.

Član 3.
(Upotreba ženskog ili muškog roda)

Odredbe ovog pravilnika odnose se podjednako na lica muškog i ženskog pola, bez obzira na rod imenice upotrijebljen u tekstu ovog pravilnika.

Član 4
(Pojmovi)

Pojmovi koji se koriste u ovom pravilniku imaju sljedeće značenje:

- a) **Subjekt u poslovanju s hranom** je fizičko ili pravno lice, registrovano za obavljanje određenih djelatnosti vezanih uz poslovanje s hranom, odgovorno da osigura nesmetano sprovođenje odredbi propisa o hrani unutar poslovanja kojim upravlja;
- b) **Organska hrana** podrazumijeva hranu proizvedenu korištenjem metoda organskog poljoprivrednog sistema fokusiranog na očuvanje prirodnih resursa, smanjenje upotrebe vještačkih hemikalija i pesticida;
- c) **Kratki prehrambeni lanac** se odnosi na direktnu vezu između proizvođača i potrošača, s minimalnim ili nikakvim posrednicima u lancu snabdijevanja, promoviše lokalnu proizvodnju, distribuciju i potrošnju hrane smanjujući udaljenost između mjesta proizvodnje i mjesta konzumacije;
- d) **Nutritivna vrijednost** se odnosi na količinu hranjivih materija koje hrana koja se konzumira pruža organizmu. Ukazuje na sastav hrane u smislu makro i mikroelemenata, vitamina, minerala, proteina, masti, ugljenih hidrata i vlakana;
- e) **Poseban režim ishrane** podrazumijeva specifičan način ishrane koji uključuje određene smjernice ili ograničenja u vezi sa vrstama hrane koja se konzumira;
- f) **Normativi društvene ishrane školske djece i omladine** odnose se na smjernice i standard koji se primjenjuju kako bi se obezbijedila adekvatna i uravnotežena ishrana u okviru školskih institucija;
- g) **HACCP** (Hazard Analysis and Critical Control Points) predstavlja sistem upravljanja sigurnošću hrane koji je osmišljen kako bi identifikovao, procijenio i kontrolisao potencijalne opasnosti u procesu proizvodnje, prerade, transporta i distribucije hrane. Ovaj sistem je razvijen kako bi osigurao bezbjednost hrane od samih početaka proizvodnje do krajnjeg korisnika;
- h) **Uspostavljanje HACCP dokumentacije** predstavlja ključan korak u primjeni HACCP sistema za kontrolu sigurnosti hrane. HACCP dokumentacija obuhvata niz pisanih postupaka, planova i evidencija koje opisuju kako će škola identifikovati, procijeniti i kontrolisati opasnosti u procesu proizvodnje i distribucije hrane;
- i) **Pravila školske ishrane** je akt koji donosi škola na temelju ovog pravilnika, a kojim se detaljnije regulira pitanje organizacije ishrane u školi;
- j) **Ovlaštene akreditovane laboratorije za kontrolu hrane** su laboratorije koje su prošle proces akreditacije od strane odgovarajućih nadležnih tijela, čime se potvrđuje da zadovoljavaju visoke standarde kvaliteta, tačnosti i pouzdanosti u svojim analizama i

**Ministarstvo za odgoj i obrazovanje
Kantona Sarajevo**

Na osnovu člana 66. st. (1) i (2) Zakona o organizaciji organa uprave u Federaciji Bosne i Hercegovine ("Službene novine Federacije BiH", broj 35/05), člana 62. stav (3) Zakona o osnovnom odgoju i obrazovanju ("Službene novine Kantona Sarajevo", broj 23/17, 33/17, 30/19, 34/20 i 33/21), člana 112. stav (5) Zakona o srednjem obrazovanju ("Službene novine Kantona Sarajevo", broj 23/17, 30/19 i 33/21) i Zakona o hrani ("Službeni glasnik BiH", broj 50/04), ministrica za odgoj i obrazovanje Kantona Sarajevo, u konsultaciji sa Ministarstvom zdravlja Kantona Sarajevo, donosi

**PRAVILNIK
O ISHRANI UČENIKA U OSNOVNIM I SREDNJIM
ŠKOLAMA KANTONA SARAJEVO
I OPĆE ODREDBE**Član 1.
(Predmet)

Ovim pravilnikom se reguliše organizacija ishrane učenika u osnovnim i srednjim školama, kvalitet školske užine/obroka, edukacija subjekata koji su obavezni primjenjivati ovaj pravilnik, rad školske kuhinje/kantine te nadzor i provođenje ovog pravilnika.

mjerenjima. Ovi laboratoriji pružaju nezavisne i objektivne rezultate, često igrajući ključnu ulogu u osiguravanju sigurnosti hrane i ispunjavanju regulatornih zahtjeva.

Član 5.

(Ciljevi)

Ciljevi ovog pravilnika su:

- unaprijeđenje i poboljšanje načina ishrane svih učenika u osnovnim i srednjim školama;
- poboljšanje kvaliteta obroka i užina;
- usklađivanje nutritivne i energetske vrijednosti obroka i užina sa energetske i nutritivnim potrebama učenika;
- razvijanje pravilnih prehrambenih navika kod učenika u cilju sprječavanja bolesti koje su prouzrokovane nepravilnom ishranom;
- kontrola kvaliteta i zdravstvene ispravnosti hrane i pića u osnovnim i srednjim školama;
- omogućavanje posebne vrste ishrane učenicima u skladu sa njihovim posebnim režimom ishrane;
- uspostavljanje sistema poslovanja sa hranom u školama zasnovan na najboljim preporukama i praksom Evropske unije, oslonjen na kratke prehrambene lance, što veće učešće lokalnih malih farmara i organske hrane, te lokalnih procesora hrane i katering kompanija;
- educiranje subjekata koji su obavezni primjenjivati ovaj pravilnik, učenika i roditelja/staratelja/usvojitelja (u daljem tekstu: roditelj).

II ORGANIZACIJA ISHRANE

Član 6.

(Ishrana učenika)

- Ishrana učenika u osnovnim, srednjim školama i specijaliziranim ustanovama predstavlja organiziranu ishranu učenika u danima kada traje nastava, u skladu sa školskim kalendarom.
- U školi se može organizovati:
 - ishrana učenika u produženom boravku;
 - užina;
 - topli obrok za sve učenike.
- Produženi boravak obuhvata doručak, ručak i užinu.
- Užina je međuobrok koji se konzumira između glavnih obroka.
- Topli obrok je obrok koji uključuje jela koja su termički obrađena prije konzumiranja, kao što su supe, variva, pečeno meso, tjestenina i slično.

Član 7.

(Standardi i preporuke)

- Pri organizovanju ishrane učenika u školskim ustanovama utvrđuje se normativ društvene ishrane školske djece i omladine, način vođenja evidencija o primjeni normativa ishrane i sadržaj obrazaca, vrste i neto količine utrošenih namirnica za ishranu po obrocima, vrste i neto količine utrošenih namirnica za ishranu za jedan dan, nedjelju i mjesec dana.
- Normativne tabele koje su sastavni dio ovog pravilnika sadrže:
 - preporučeni dnevni unos energije i hranjivih tvari za učenike prema dobi i spolu za planiranje ishrane (Tabela 1. Priloga ovog pravilnika);
 - preporučene vrste hrane i jela po obrocima (Tabela 2. Priloga ovog pravilnika);
 - preporučena učestalost pojedinih kategorija hrane u planiranju dnevnih i sedmičnih jelovnika za učenike (Tabela 3. Priloga ovog pravilnika);

- preporučene vrste hrane i jela u planiranju dnevnih i sedmičnih jelovnika za učenike (Tabela 4. Priloga ovog pravilnika);

- hrana koja se preporučuje prodavati i posluživati u školskoj kantini (Tabela 5. Priloga ovog pravilnika).

- Smjernice iz tabela navedenih u stavu (2) ovog člana čine osnov za utvrđivanje prijedloga jelovnika koji usvaja ministar za odgoj i obrazovanje Kantona Sarajevo (u daljem tekstu: ministar) na prijedlog Komisije za utvrđivanje prijedloga jelovnika za osnovne i srednje škole (u daljem tekstu: komisija)
- Članove komisije iz stava (3) ovog člana imenuje ministar.
- Prijedlog jelovnika iz stava (3) ovog člana utvrđuje se najkasnije 15 dana prije početka školske godine i to sezonski jelovnik za prvo polugodište i sezonski jelovnik za drugo polugodište.

Član 8.

(Dostupnost hrane i pića)

- Škola je u potpunosti obavezna poštivati Standarde i Preporuke iz člana 7. ovog pravilnika.
- U školi nije dozvoljena prodaja hrane i pića koji nisu utvrđeni jelovnikom iz člana 7. ovog pravilnika.
- U prostorijama osnovnih i srednjih škola ne smiju biti postavljeni prodajni automati za distribuciju visokoenergetske hrane i pića (snek proizvodi, slatkiši, energetska pića, gazirana pića i sokovi) niti navedeni proizvodi smiju biti predmet prodaje učeniku na bilo koji drugi način.
- Direktor škole, koji posebnim ugovorom o zakupu prostorija ustupa školski prostor u kojem se učenicima distribuira hrana, dužan je ugovorom predvidjeti pravo i obavezu škole na praćenje primjene odredbi ovog pravilnika i pravila školske ishrane.
- U slučaju neprimjenjivanja ili nepravilnog primjenjivanja ovog pravilnika ili pravila školske ishrane od strane zakupca direktor škole dužan je pismenim putem upozoriti zakupca da uočene nedostatke u otkloni u roku ne dužem od tri radna dana.
- U slučaju odbijanja otklanjanja nedostataka iz stava (5) ovog člana direktor škole dužan je raskinuti ugovor o zakupu.

Član 9.

(Uslovi koje mora ispunjavati obrok i užina)

Uslovi koje mora ispunjavati obrok i užina su sljedeći:

- da je užina nutritivno prilagođene psiho-fizičkim potrebama i uzrastu učenika, u skladu sa normativnim tabelama koje su sastavni dio ovog pravilnika;
- da ima prihvatljiva organoleptička svojstva (okus, miris, boju...);
- da je usklađena sa jelovnikom iz člana 7. ovog pravilnika;
- da je zdravstveno ispravna i ispunjava sve uslove kvaliteta koje propisuje Zakon o hrani ("Službeni glasnik BiH", broj 50/04);
- da ima razuman odnos između kvalitete i cijene;
- zadovoljstvo korisnika.

Član 10.

(Uslovi koje mora ispunjavati subjekt u poslovanju sa hranom)

- Uslovi koje mora ispunjavati subjekt u poslovanju sa hranom su sljedeći:

- da u svom poslovanju osigura nesmetanu provedbu svih propisa o hrani;
- da kantine ili kuhinje u kojima se priprema hrana moraju biti opremljene po odredbama Pravilnika o higijeni hrane ("Službeni glasnik BiH", broj 4/13);

- c) da nabavlja sirovine, obavlja pripremu školskog obroka i užine, dostavlja školske obrok i užinu, vrši serviranje školskih obroka i užine uz uspostavljanje, implementiranje i održavanje svih procedura baziranih na HACCP sistemu;
 - d) da imaju uspostavljenu HACCP dokumentaciju koju su obavezni redovno voditi;
 - e) da isporuči proizvod koji je potpuno odgovarajući i propisno deklarisan u skladu sa odredbama Pravilnika o pružanju informacija potrošačima o hrani ("Službeni glasnik BiH", broj 68/13).
- (2) Škola koja iznajmljuje prostor subjektu u poslovanju s hranom dužna je ugovorom o zakupu prostora predvidjeti obavezu primjene uslova iz stava (1) ovog člana.

Član 11.

(Ishrana učenika sa posebnim režimom ishrane)

- (1) U školama koje ispunjavaju uslove u skladu sa Pravilnikom o higijeni hrane preporučuje se osigurati odgovarajući obrok za učenike sa posebnim režimom ishrane.
- (2) Posebni oblici ishrane odnose se na:
 - a) intoleranciju na određenu hranu i sastojke hrane, te alergije (mlijeko, jaja, orašasto voće, jagodičasto voće...);
 - b) celijakiju, s popisom hrane koju treba izbjegavati i zamijeniti je odgovarajućim bezglutenskim proizvodima te sa specifičnim uputama o pripremi i kuhanju ove hrane;
 - c) određena druga zdravstvena stanja koja zahtijevaju poseban način ishrane (gojaznost, dijabetes, hronična bubrežna bolest, dislipidemija, metabolički sindrom i dr.).
- (3) Roditelj je obavezan dostaviti odgovarajuću medicinsku dokumentaciju od strane ordinirajućeg liječnika-specijaliste.
- (4) Učenik sa posebnim režimom ishrane se prati kroz protokol, koji je uređuje škola pravilima školske ishrane.
- (5) U izradi jelovnika za učenike s posebnim režimom ishrane sudjeluje stručna osoba koja se bavi ishranom, ordinirajući liječnik i nutricionista.

Član 12.

(Odgojno-obrazovne aktivnosti)

- (1) Škola definira odgojno-obrazovne aktivnosti povezane sa ishranom i aktivnostima kojima će poticati zdravu ishranu i kulturu ishrane u Godišnjem programu rada škole.
- (2) Škola je dužna:
 - a) provoditi kontinuiranu edukaciju nastavnog osoblja o principima pravilne prehrane učenika;
 - b) kontinuirano i planski provoditi edukaciju učenika o pravilnim prehranbenim navikama;
 - c) organizovati edukaciju roditelja, kroz roditeljske sastanke, o principima pravilne ishrane njihove djece.
- (3) Edukaciju u osnovnim i srednjim školama o zdravoj i pravilnoj prehrani (kurseve, predavanja, radionice i pripreme edukativnih materijala za škole) mogu provoditi lica odgovarajuće stručne spreme i to:
 - a) univerzitetski educiran nutricionista;
 - b) univerzitetski educiran zdravstveni radnik;
 - c) endokrinolog – dijabetolog;
 - d) nastavnik za učenike u školi u kojoj radi.
- (4) Škola je posebno dužna redovno educirati osoblje koje je u direktnom kontaktu sa hranom i osoblje koje prati rad kuhinje, učestvuje u proceduri nabavke hrane te provoditi druge zakonom i podzakonskim aktima propisane korake a u cilju osiguranja kontrole ispravnosti postupanja sa hranom u školskom objektu.

Član 13.

(Organizacija ishrane)

- (1) Škola može da organizuje ishranu učenika na više načina i to:
 - a) pripremanjem obroka u sopstvenoj kuhinji, ukoliko škola posjeduje odgovarajuću kuhinju u skladu sa Pravilnikom o higijeni hrane i profesionalne kuhare;
 - b) korištenjem usluga ponuđača koji se bave proizvodnjom i distribucijom obroka na način da se usluga vrši dostavljanjem gotovih obroka u školu (pri čemu ponuđač obezbjeđuje svoje educirano osoblje koje u prostorijama škole servira hranu).
 - c) korištenjem usluga ponuđača koji se bave proizvodnjom i distribucijom obroka na način da se usluga vrši dostavljanjem gotovih obroka u školu (pri čemu škola ima već postojeće vlastito osoblje koje je educirano za serviranje hrane).
- (2) Školsku ishranu iz stava (1) tačka a) ovog člana mogu samostalno organizirati škole na način da izvrše nabavku namirnica, pripremu, podjelu obroka i vode potrebnu evidenciju, a sve u skladu sa zakonskim i podzakonskim propisima vezanim za javnu nabavku, poštujući pravila koja se odnose na kvalitet i sigurnost hrane.
- (3) Školsku ishranu iz stava (1) tač. b) i c) ovog člana organiziraju škole angažovanjem ponuđača koji se bave proizvodnjom i distribucijom obroka, a u skladu sa zakonskim i podzakonskim propisima, poštujući propise o sigurnost hrane i kvaliteti hrane.

Član 14.

(Pravila školske ishrane)

- (1) Škola pravilima školske ishrane bliže uređuje način evidentiranja školskih obroka, određuje vrijeme i način otkazivanja pojedinačnih obroka, postupak sa nepreuzetim obrocima te načine upoznavanja učenika i roditelja sa pravilima školske ishrane.
- (2) Prijedlog pravila školske ishrane priprema direktor, a razmatraju ga vijeće roditelja, nastavničko vijeće te vijeće učenika. Pravila usvaja Školski odbor.
- (3) Pravila školske ishrane propisuju:
 - a) način pripreme odnosno prijema i posluživanja hrane;
 - b) vrijeme isporuke;
 - c) šta se radi sa viškom hrane;
 - d) naručivanje, otkazivanje i način plaćanja obroka;
 - e) evidenciju protokola posebnog režima ishrane;
 - f) evidenciju korisnika;
 - g) evidenciju izdatih obroka;
 - h) plan kontrole kvaliteta i zdravstvene ispravnosti.

Član 15.

(Finansiranje ishrane učenika)

- (1) Ishrana učenika se finansira od strane roditelja.
- (2) Školski obroci mogu biti finansirani/sufinansirani od strane:
 - a) općine, u skladu sa obezbjeđenim sredstvima;
 - b) Vlade Kantona Sarajevo u skladu sa obezbjeđenim sredstvima;
 - c) iz drugih izvora finansiranja koje obezbjeđe osnovne i srednje škole.
- (3) Sredstva za ishranu u produženom boravku uplaćuju roditelji i finansijeri/sufinansijeri iz stava (2) ovog člana direktno na žiro račun Trezora, najkasnije posljednjeg radnog dana u mjesecu za sljedeći mjesec.
- (3) Sredstva za ishranu ostalih oblika ishrane uplaćuju se na način definisan pravilima školske ishrane.

Član 16.

(Prijava i odjava ishrane učenika)

- (1) Prijavu za ishranu učenika podnosi roditelj.
- (2) Prijava se u pravilu podnosi početkom školske godine, najkasnije do 10. septembra, a u izuzetnim slučajevima prijava se može podnijeti do 25. dana u mjesecu za naredni mjesec.
- (3) Prijava za školsku ishranu podnosi se u pisanom obliku i čuva se do kraja školske godine za koju je predata.
- (4) Prijava se otkazuje pisanim putem, najkasnije 10 (deset) radnih dana prije planiranog prestanka korištenja.

Član 17.

(Obaveze)

Podnošenjem prijave za školsku ishranu nastupa dužnost učenika odnosno roditelja da će:

- a) poštovati pravila školske ishrane;
- b) pravovremeno plaćati školski obrok;
- c) pravovremeno objavititi školski obrok;
- d) plaćati školi nepravovremeno objavljenе školske obroke.

Član 18.

(Obavješćavanje učenika i roditelja)

Škola upoznaje učenika i roditelja sa organizacijom školske ishrane, pravilima školske ishrane, njihovim obavezama iz ovog pravilnika, najkasnije do 15. septembra na način koji je određen pravilima školske ishrane, ali i u toku školske godine.

Član 19.

(Nepreuzeti obroci)

- (1) Užinu koja nije preuzeta u predviđenom vremenu, škola besplatno ustupa drugim učenicima, na način i pod uslovima predviđenim pravilima školske ishrane.
- (2) Besplatno ustupanje ostalih obroka navedenih u članu 6. stav (2) ovog pravilnika, škole će propisati pravilima školske ishrane.

III KONTROLA KVALITETE I NADZOR

Član 20.

(Unutrašnje praćenje)

- (1) Škola u toku školske godine provjerava stepen zadovoljstva učenika i roditelja školskom ishranom i aktivnostima sa kojima škola potiče pravilnu ishranu i kulturu ishrane, provođenjem ankete.
- (2) Škola je dužna anketu iz stava (1) ovog člana provesti dva puta godišnje na kraju prvog i drugog polugodišta.
- (3) Škola je dužna napraviti analizu ankete i u izvještaju dostaviti Ministarstvu za odgoj i obrazovanje Kantona Sarajevo (u daljem tekstu Ministarstvo).
- (4) Prijedlog ankete iz stava (1) ovog člana Ministarstvo dostavlja školama na početku školske godine.

Član 21.

(Stručno praćenje)

- (1) Kontrolu kvalitete i zdravstvene ispravnosti hrane i pića vrše ovlaštene akreditovane laboratorije, prema planu samokontrole koji utvrdi škola pravilima školske ishrane.
- (2) Kontrola i stručno praćenje primjene ovog pravilnika i smjernica za ishranu vrši se na inicijativu Ministarstva.

Član 22.

(Unutrašnji nadzor)

- (1) Škola je dužna provjeriti ispunjavanje ugovorenih obaveza pravnog lica iz člana 13. stav (1) tač. b) i c) ovog pravilnika.
- (2) U slučaju utvrđenih nepravilnosti posebno u vezi sa čl. 7. i 8. ovog pravilnika direktor je u obavezi pismeno upozoriti i zahtijevati otklanjanje nepravilnosti u roku ne dužem od tri radna dana.
- (3) Ukoliko se uočene nepravilnosti ne otklone u roku iz stava (2) ovog člana, škola može ugovor jednostrano raskinuti.
- (4) U slučaju sumnje na nepravilnost u procesu pripreme i distribucije hrane škola može zahtijevati provođenje inspeksijskog nadzora.
- (5) U slučaju utvrđenih nepravilnosti vezanih za kvalitet i sigurnost hrane direktor je dužan reagovati odmah (pravljenjem zapisnika, obavješćavanjem dobavljača, a u slučaju potrebe i nadležne inspekcije).

Član 23.

(Pravo pristupa)

- (1) Pristup i zadržavanje u kuhinji/kantini dozvoljeno je, osim kuhara/servirke:
 - a) ovlaštenom osoblju škole u skladu sa pravilima školske ishrane;
 - b) sanitarnim inspektorima i inspektorima za hranu kada vrše kontrolu rada;
 - c) radnicima ovlaštenih akreditovanih laboratorija;
 - d) i drugim licima uz prethodnu potpisanu izjavu.
- (2) Neovlaštenim licima nije dozvoljen boravak u kuhinji/kantini.
- (3) Za boravak neovlaštenih osoba u školskoj kuhinji/kantini odgovoran je direktor škole.

Član 24.

(Nadzor nad primjenom)

- (1) Nadzor nad primjenom ovog pravilnika vrši Ministarstvo.
- (2) Inspeksijski nadzor nad primjenom ovog pravilnika vrši Kantonalna uprava za inspeksijske poslove.

IV PRELAZNE I ZAVRŠNE ODREDBE

Član 25.

(Usklađivanje akata)

Škole su dužne osigurati usklađivanje internih akata sa ovim pravilnikom u roku od 60 dana od dana njegovog stupanja na snagu.

Član 26.

(Prestanak važenja ranije propisa)

Danom početka primjene ovog pravilnika prestaje da važi Pravilnik o ishrani učenika u osnovnim i srednjim školama Kantona Sarajevo ("Službene novine Kantona Sarajevo", broj 2/18).

Član 27.

(Stupanje na snagu)

Ovaj pravilnik stupa na snagu osmog dana od dana objavljivanja u "Službenim novinama Kantona Sarajevo", a primjenjivat će se od 1. 7. 2024. godine.

Broj 11-02-47211-7/23

11. marta 2024. godine

Sarajevo

Ministrica

Naida Hota-Muminović, s. r.

PRILOG**Pravilnika o ishrani učenika u osnovnim i srednjim školama Kantona Sarajevo****Sadržaj:**

- a) Preporučeni dnevni unos energije i hranjivih tvari za učenike prema dobi i spolu za planiranje ishrane (Tabela 1.);
- b) Preporučene vrste hrane i jela po obrocima (Tabela 2.);
- c) Preporučena učestalost pojedinih vrsta hrane u planiranju dnevnih i sedmičnih jelovnika za učenike (Tabela 3.);
- d) Preporučene vrste hrane i pića prema metodi Semafor u planiranju dnevnih i sedmičnih jelovnika za učenike (Tabela 4.);
- e) Objašnjenje „Semafor“ metode za pravilan odabir hrane i pića (Tabela 5.)

Tabela 1. Preporučeni dnevni unos energije i hranjivih tvari za učenike prema dobi i spolu za planiranje ishrane

	Energija i hranjive tvari	Dob 7-9	Dob 10-13	Dob 14-18
1.	Energija (kcal/dan)	1740 Ž 1970 M	1845 Ž 2220 M	2110 Ž 2755 M
2.	Energija (kJ/dan)	7280 Ž 8242 M	7719 Ž 9288 M	8828 Ž 11527 M
3.	Bjelančevine (% energije/dan)	10-15	10-15	10-15
4.	Bjelančevine (g/dan)	43,5-65,3 Ž 49,3-73,9 M	46,1-69,2 Ž 55,5-83,3 M	52,8-73,1 Ž 68,6-103,3 M
5.	Masti (% energije/dan)	30-35	30-35	25-30
6.	Masti (g/dan)	58,0-67,7 Ž 65,7-76,6 M	61,5-71,8 Ž 74,0-86,3 M	70,3 Ž 91,8 M
7.	Zasićene masti (% energije/dan)	10	10	10
8.	Zasićene masti (g/dan)	19,3 Ž 21,9 M	20,5 Ž 24,7 M	23,4 Ž 30,6 M
9.	Ugljikohidrati (% energije/dan)	>50	>50	>50
10.	Ugljikohidrati (g/dan)	>217,5 Ž >246,3 M	>230,6 Ž >277,5 M	>263,8 Ž >344,4 M
12.	Jednostavni šećeri (% energije/dan)	<10	<10	<10

13.	Jednostavni šećeri (g/dan)	<43,5 Ž <49,3 M	<46,1 Ž <55,5 M	<52,8 Ž <68,9 M
14.	Vlakna (2,4 g/MJ ILI 10g/1000 kcal)	>10	>10	>10
15.	Vlakna (g/dan)	>17,4 Ž >19,7 M	>18,5 Ž >22,2 M	>21,1 Ž >27,6 M

Napomena:

- a) Tabela 1. odnosi se na normalno uhranjene i umjereno tjelesno aktivne učenike;
- b) vrijednosti bjelančevina u Tabeli 1. mogu iznositi najviše do 20% energije na dan; od ukupne dnevne količine unosa bjelančevina najmanje 50% punovrijednih;
- c) jednostavni šećeri u Tabeli 1. jesu šećeri koji su dodani hrani i pićima, a nisu porijeklom iz mlijeka i mliječnih proizvoda.

Tabela 2. Preporučene vrste hrane i jela po obrocima u školi

Obrok	% dnevnih potreba	Preporučene vrste hrane i pića u pojedinim obrocima
Doručak	20%	Mlijeko, mliječni proizvodi (mladi sir, zrnati sir, polutvrđi sir, jogurt, kefir, pavlaka, mliječni namazi), žitne pahuljice, peciva od integralnog brašna, sjemenke, maslac, med, svježe pripremljeni namazi od mahunarki, ribe ili povrća, jaja, sezonsko voće i povrće, svježe cijeđeni sok od voća i/ili povrća, voda
Ručak	35%	Supe, čorbe, kuhano povrće, variva od povrća, krompira, mahunarki i žitarica sa ili bez mesa, crveno meso, meso peradi, ribe, jaja, salate od svježeg povrća, voće, voda
Užina	10%	Mlijeko, mliječni proizvodi (mladi sir, zrnati sir, polutvrđi sir, jogurt, kefir, pavlaka, mliječni namazi), žitne pahuljice, peciva od integralnog brašna, sjemenke, sezonsko voće i povrće, svježe cijeđeni sok od voća i/ili povrća, voda

Tabela 3. Preporučena učestalost pojedinih vrsta hrane i pića u planiranju dnevnih i sedmičnih jelovnika za učenike

Učestalost konzumiranja	Vrste hrane i pića
Svaki dan	Mlijeko i mliječni proizvodi
Svaki dan	Crveno meso, meso peradi, jaja, mahunarke, sjemenke (voditi računa o raznovrsnosti)
Najmanje 2 puta sedmično	Riba
Svaki dan	Žitarice, proizvodi od žitarica i/ili krompir
Svaki dan	Voće
Svaki dan	Povrće
Svaki dan	Voda

Tabela 4. Preporučene vrste hrane i pića prema metodi Semafor u planiranju dnevnih i sedmičnih jelovnika za učenike

Kategorija prema Semafor metodi	Kategorija hrane i pića	Preporučene vrste hrane i pića
1.	Žitarice i proizvodi od žitarica	
Zeleno	Krompir ¹	Hljeb/pecivo/tjestenina od integralnog brašna (cjelovite žitarice)-ječmena, zobena i prosena kaša, riža, heljda, žitne pahuljice, pšenična i kukuruzna krupica i sl.).
Crveno		Krofne, buhtle, lisnata tijesta (paštetice sa sirom, kroasani), bijeli hljeb i peciva, pomfrit
Žuto		Kuhan, pečen Kuhani krompir, pire krompir, krompir u varivu, pečeni krompir
2.	Voće i proizvodi od voća	
Zeleno		Sezonsko voće Cjelovito svježe, u kompotu, kao smoothie ili cijeđeni sok, bestilj/prirodni džem bez dodatka šećera Smrznuto voće
Crveno		Konzervisano voće, kandirano voće, marmelade i džemovi sa dodatkom šećera
3.	Povrće i proizvodi od povrća	
Zeleno		Sezonsko povrće Cjelovito svježe, kao salata, fermentisano povrće (turšije), kuhano, pečeno, u varivu Smrznuto povrće

¹ Zbog sadržaja ugljikohidrata (najviše škrob) krompir se svrstava u kategoriju žitarica i proizvoda od žitarica

Crveno		Pohovano povrće, prženo u dobokoj masnoći
4.	Mlijeko i mliječni proizvodi	
Zeleno		Mlijeko i fermentisani mliječni napici, ne manje od 2,5% m.m. Pavlaka Mliječni namazi Mladi sir Zrnati sir Polutvrđi i tvrdi sirevi
5.	Proteinske namirnice	
Zeleno	Crveno meso	Teletina Kuhano u vodi, pečeno Zasebno ili kao varivo
Žuto	Crveno meso	Junetina, janjetina, svinjetina Kuhano, pečeno Zasebno ili kao varivo
Zeleno	Meso peradi	Puretina, piletina Kuhano u vodi, pečeno Zasebno ili kao varivo
Zeleno	Ribe	Filetirana riba kuhana i pečena Konzervirana riba (sardina, tunjevina, skuša)
Crveno	Mesne preradevine	Naresci, salame, hrenovke, sudžuka, suho meso
Žuto	Jaja	Kuhano Omlet, kajgana
Zeleno	Mahunarke	Grah, leća, slanutak, bob, soja Svježe pripremljeni namazi od mahunarki, variva od mahunarki, supe, čorbe
Žuto	Orašasto voće ²	Orašasti plodovi (orasi, lješnjaci,

² Orašasto voće se ne preporučuje u kolektivnoj ishrani zbog velike koncentracije alergena i potencijalne mogućnosti križne kontaminacije. Učenici koji nisu alergični ovu vrstu hrane trebaju konzumirati u obroku kod kuće

	bademi i sl.), sjemenke (bundeve, susama, lana, suncokreta, maka i sl.)
6.	Masnoće
Zeleno	Masnoće bilnog porijekla- ulja Maslinovo ulje, repičino ulje, bundevino ulje, suncokretovo ulje
Žuto	Masnoće animalnog porijekla- masti Puter, biljna mast
Crveno	Kozja mast, svinjska mast, guščja mast
Crveno	Margarin

Tabela 5. Objašnjenje „Semafor“ metode za pravilan odabir hrane i pića

Kategorija	Nepohodno organizmu	Hranjivost	Energija	Zasićene masnoće	Šećer	So	Vlakna
Crvena Stani i razmisli, ne preporučuje se jesti	Nije	Nema	Visoko energetska hrana i piće	Sadrži	Sadrži u velikim količinama	Sadrži u velikim količinama	Ne sadrži
Žuta Umjereno jesti, konzumirati sa oprezom	Nije	Ovisi o vrsti	Dovodi do dodatnog unosa energetske vrijednosti	Može sadržavati	Sadrži kao dodatni šećer	Sadrži u većim količinama	Ovisi o vrsti
Zelena Slobodno jesti, preporučuje se	Jeste	Ima	Nisko energetska hrana i piće	Ne sadrži	Ne sadrži	Ne sadrži	Sadrži u velikim količinama

NAPOMENA: Namirnice su podijeljene na osnovu metode „Semafor“ koju preporučuje i Centar za kontrolu i prevenciju bolesti (CDC) na tri kategorije:

- Crvena: izbjegavati - ne treba biti sadržano u jelovniku
- Žuta: umjereno jesti, konzumirati sa oprezom
- Zelena: slobodno jesti, preporučuje se što više