

## Ministarstvo za obrazovanje, nauku i mlade

Na osnovu člana 66. 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 i 33/17) i člana 112. stav (5) Zakona o srednjem obrazovanju ("Službene novine Kantona Sarajevo", broj 23/17), Zakona o hrani ("Službeni glasnik BiH", broj 50/04), ministar za obrazovanje, nauku i mlade Kantona Sarajevo, u konsultaciji sa Ministarstvom zdravstva Kantona Sarajevo, donosi

### PRAVILNIK

#### O ISHRANI UČENIKA U OSNOVNIM I SREDNJIM ŠKOLAMA KANTONA SARAJEVO

##### I OPĆE ODREDBE

###### Član 1.

(Predmet pravilnika)

- (1) Pravilnikom se reguliše organizacija ishrane učenika/ca u osnovnim i srednjim školama, kvalitet školske užine/obroka, edukacija o pravilnoj ishrani, rad školske kuhinje te nadzor i provođenje ovog Pravilnika vezati za Zakon o hrani i propise o hrani.

###### Član 2.

(Primjena pravilnika)

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

###### Član 3.

(Ciljevi)

- (1) Ciljevi ovog pravilnika su:
  - a) unapređenje i poboljšanje načina ishrane djece u školskom uzrastu;
  - b) podizanje kvaliteta obroka i užina u nutritivnom smislu;
  - c) razvijanje pravilnih prehrambenih navika kod učenika u cilju sprečavanja bolesti koje su prouzrokovane nepravilnom ishranom;
  - d) kontrolisana ponuda kvalitetne i zdrave hrane i pića u osnovnim i srednjim školama;
  - e) učenicima koji zahtijevaju posebnu vrstu ishrane zbog zdravstvenih razloga omogućiti obroke i užinu u skladu sa njihovim zdravstvenim potrebama;
  - f) stručna edukacija nastavnog osoblja, djece, učenika, roditelja i osoba koje pripremaju i serviraju hranu kao važan vid i značajan zadatak dječije zaštite.

##### II ORGANIZACIJA ISHRANE

###### Član 4.

(Ishrana)

- (1) Ishrana djece u osnovnim školama koje imaju produženi boravak predstavlja organiziranu ishranu koja podrazumijeva sljedeće obroke: doručak, užinu, ručak i popodnevnu užinu.
- (2) Ishrana učenika/ca u osnovnim, srednjim školama i specijaliziranim ustanovama predstavlja organiziranu ishranu učenika/ca u danima kada traje nastava, u skladu sa školskim kalendarom. Školska ishrana za učenike/ce podrazumijeva dačku užinu u pravilu za vrijeme velikog odmora.
- (3) Školska ishrana za učenike i učenice uključene u produženi boravak obuhvata doručak, užinu i ručak.

###### Član 5.

(Normativne preporuke)

- (1) Pri organizovanju ishrane 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:

- a) preporučeni dnevni unos energije i hranjivih tvari za učenike prema dobi i spolu za planiranje ishrane (Tablica 1. Priloga ovog Pravilnika);
- b) preporučene vrste hrane i jela po obrocima (Tablica 2. Priloga ovog Pravilnika);
- c) preporučena učestalost pojedinih kategorija hrane u planiranju dnevnih i sedmičnih jelovnika za učenike (Tablica 3. Priloga ovog Pravilnika);
- d) preporučene vrste hrane i jela u planiranju dnevnih i sedmičnih jelovnika za učenike (Tablica 4. Priloga ovog Pravilnika);
- e) hrana koju treba rijetko konzumirati ili izbjegavati (Tablica 5. Priloga ovog Pravilnika).

###### Član 6.

(Uslovi koje mora ispunjavati obrok i užina)

- (1) Uslovi koje mora ispunjavati obrok i užina su sljedeći:
  - a) da su užine nutritivno prilagođene psiho-fizičkim potrebama i uzrastu učenika, u skladu sa normativnim tablicama koje su sastavni dio ovog Pravilnika;
  - b) da imaju prihvatljiva organoleptička svojstva (ukus, miris, boju...);
  - c) pri pripremanju obroka optimizirati vrijeme i temperaturu termičke obrade (pečenje, prženje, kuhanje) radi očuvanja nutritivnih svojstava;
  - d) da su raznovrsni i usklađeni sa normativnim tabelama koje su sastavni dio ovog Pravilnika;
  - e) da ispunjava sve uslove kvaliteta koje propisuje Zakon o hrani;
  - f) razuman odnos između kvalitete i cijene;
  - g) zadovoljstvo korisnika.

###### Član 7.

(Uslovi koje mora ispunjavati subjekt koji posluje sa hranom)

- (1) Subjekt u poslovanju s hranom (SPH) je fizička ili pravna osoba registrirana za obavljanje određenih djelatnosti vezanih uz poslovanje s hranom.
- (2) Uslovi koje mora ispunjavati subjekt koji posluje sa hranom su sljedeći:
  - a) da u svom poslovanju osigura nesmetanu provedbu propisa o hrani. Kamine ili kuhinje u kojima se priprema hrana moraju biti opremljene po propisima koje zahtijevaju posebni propisi Zakona o hrani i Pravilnika o higijeni hrane;
  - b) da subjekt koji priprema obrok i užinu obavezno provodi mjere HACCP čiji nadzor vrši inspekcija. HACCP (Hazard Analysis & Critical Control Points) se odnosi ključivo na zdravstvenu sigurnost. HACCP je standard koji su obavezni da primjene svi proizvođači prehrambenih proizvoda;
  - c) ISO 9000 primarno je orijentisana na upravljanje kvalitetom;
  - d) ISO 22000 odnosi se na zdravstvenu sigurnost (Food safety management)
  - e) da svi proizvodi imaju deklaraciju koja ispunjava uslove Pravilnika o deklarisanju od svi subjekti su dužni navesti Nutritivnu deklaraciju koja daje informaciju o nutritivnoj vrijednosti.

###### Član 8.

(Posebne preporuke)

- (1) Uključiti obavezno jednom dnevno jedno svježe voće: jabuka, kruška, marelica, breskva, šljiva, banana, mandarina ili naranča (dostupno sezonsko voće). Dati prednost domaćem,

- lokalnom voću i povrću i time podsticati razvoj domaće proizvodnje.
- (2) Dati prednost pecivima od cijelog zrna sa bilo kojom vrstom svježeg sira, namaza od svježeg sira, mliječnih namaza te polutvrdih sireva, koji su ujedno i podsticaj kupovini domaćih mliječnih namaza i tradicionalnih sireva.
  - (3) Peciva izrađena od integralnog brašna, uključiti druge vrste brašna: raženo, heljdu, speltu... uz dodatak sjemenki (integralno brašno nosilac vitamina, minerala i prehrambenih vlakana, sjemenke nosioci esencijalnih masnih kiselina, vitamina...).
  - (4) Hrana koju općenito pa tako i u školskoj ishrani, treba izbjegavati ili barem što rjeđe konzumirati. Radi se o hrani koja nije sasvim zabranjena, ali je u svakodnevni jelovnik treba uključiti samo povremeno (do dva puta mjesečno) i u srazmjerno malim količinama:
    - a) pekarski i slastičarski proizvodi, industrijski deserti (dakle, NE/tj. MINIMALNO krofnama, lisnato tijesto (paštete, kroasani...) itd, jer u pravilu sadrže veliki udjel masti i šećera, radi čega je preporučljivo da se u slučaju njihovog uključivanja u jelovnik koriste samo takvi proizvodi koji sadrže manje šećera i masti i koji su izrađeni na podlozi mlijeka (jogurta);
    - b) mesni, krem/čokoladni namazi, tvrdi margarina (sadrže veliki udjel masti i/ili neželjenih trans masnih kiselina, radi čega se ne preporučuje njihova upotreba). Primjerenija je umjerena upotreba mliječnih namaza, namaza na osnovi mliječnog putera ili pavlake;
  - (5) mesni proizvodi (pašteta, hrenovke, mesni naresci i sl.). Nitriti i nitriti se koriste kao konzervansi u suhomesnatim i preradenim mesnim proizvodima (npr. kobasice) te radi očuvanja crvene boje mesa. U odgojno-obrazovnim ustanovama zabranjena je prodaja preradevina od prženog krompira (čips, pomfrit... u kojima se nalazi kancerogeni spojevi poput akrilamida). Također se zabranjuje prodaja gaziranih sokova, energetskih napitaka i zaslađenih industrijskih sokova

**Napomena:** Rijetko podrazumijeva ukupno iz svih kategorija hrane do dva puta mjesečno.

#### Član 9.

(Ishrana djece sa zdravstvenim poteškoćama)

- (1) U školama gdje je moguće preporučuje se osigurati odgovarajuće obroke za djecu sa zdravstvenim poteškoćama.
- (2) Posebni oblici prehrane/dijete odnose se na:
  - a) intoleranciju određene hrane i alergije (na mlijeko, jaja itd.) s popisom dopuštene hrane i hrane koju treba izbjegavati u skladu s postojećim naučnim preporukama;
  - 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 prehrane kao što je pretilost, šećerna bolest, hronična bubrežna bolest, dislipidemija, metabolički sindrom i dr.
- (3) Roditelji su obavezni dostaviti detaljnu medicinsku dokumentaciju od strane nadležnog liječnika. Takvo dijete trebalo bi biti zajednički prihvaćeno od strane škole i školske kuhinje, a njegova privatnost osigurana i zaštićena, u čemu je jako važna kvalificiranost, svjesnost i obuka osoblja.
- (4) U izradi jelovnika za djecu s posebnim potrebama sudjeluje stručna osoba koja se bavi prehranom, liječnik školske medicine odnosno liječnik kod kojeg se dijete liječi i nutricionist.

#### Član 10.

(Odgojno-obrazovne aktivnosti)

- (1) Škola definiira odgojno-obrazovne aktivnosti povezane sa ishranom i aktivnosti sa kojima će poticati zdravu ishranu i kulturu ishrane u Godišnjem programu rada.

- (2) Predškolske i školske ustanove dužne su provoditi kontinuiranu edukaciju nastavnog osoblja o principima pravilne prehrane djece i učenika.
- (3) Školske ustanove obavezne su kontinuirano i planski provoditi edukaciju djece i učenika o pravilnim prehrambenim navikama.
- (4) Školske ustanove dužne su organizovati edukaciju roditelja, kroz roditeljske sastanke, o principima pravilne ishrane njihove djece.
- (5) Radi osiguranja kvaliteta znanja i edukacije, edukaciju u vrtićima, osnovnim i srednjim školama o zdravoj i pravilnoj prehrani odnosno edukaciju, kurseve te predavanja, radionice i pisanje edukativnih materijala mogu provoditi jedino redom prvenstva:
  - a) Sveučilišni specijalist nutricionizma;
  - b) Doktor nutricionizma;
  - c) Magistar/magistra nutricionizma.

#### Član 11.

(Organizacija)

- (1) Školsku ishranu organiziraju škole na način da izvrše nabavku namirnica, pripremu, podjelu obroka, vode potrebnu evidenciju, izvršavaju odgojno-obrazovne aktivnosti povezane sa ishranom i drugo. Nabavka se vrši prema utvrđenom planu ishrane, jelovniku, izrađenom na sedmičnom i mjesečnom nivou.
- (2) Škola može nabavku, pripremu te podjelu obroka ugovorom prenijeti na drugog subjekta u poslovanju sa hranom (SPH). Subjekt u poslovanju sa hranom koji preuzme aktivnosti školske ishrane, dužan je to izvoditi pod uslovima i na način određen ovim Pravilnikom.
- (3) Škola može nabavku, pripremu i podjelu obroka ugovorom prenijeti na drugo pravno lice registrovano za ovu vrstu djelatnosti, a nakon provedenog postupka javne nabavke. Odluku o pokretanju postupka javne nabavke donosi Školski odbor.
- (4) U prostorijama odgojno-obrazovnih ustanova iz ovog pravilnika ne smiju biti postavljeni prodajni automati za distribuciju hrane na bazi šećera (slatkiši), energetskih pića, gaziranih pića i sokovi.

#### Član 12.

(Pravila školske ishrane)

- (1) Škola pravilima školske ishrane bliže uređuje način evidentiranja školskih obroka, nadzora nad korištenjem obroka, određuje vrijeme i način otkazivanja pojedinačnih obroka, postupak sa nepreuzetim obrocima te načine upoznavanja učenika/ca i roditelja sa pravilima školske ishrane.
- (2) Prijedlog pravila školske ishrane priprema direktor/direktorica, a razmatraju ga vijeće roditelja, nastavničko vijeće te vijeće učenika. Pravila usvaja Školski odbor.
- (3) Pravila školske ishrane su sastavni dio postojećih školskih pravila.

#### Član 13.

(Plaćanje školske ishrane)

- (1) Učenici/ce odnosno roditelji plaćaju školsku ishranu.
- (2) Cijena dažke užine u osnovnoj i srednjoj školi utvrđuje se na početku školske godine, a nakon provedenog postupka javne nabavke.
- (3) Cijenu obroka u ustanovama utvrđuje Školski odbor.
- (4) Mjesečna cijena ishrane u školskoj kuhinji utvrđuje se na osnovu broja nastavnih dana u mjesecu i dnevne cijene obroka koju utvrđuje Školski odbor.
- (5) Sredstva za ishranu u školskoj kuhinji u ustanovama uplaćuju roditelji direktno na žiro račun škole, najkasnije posljednjeg radnog dana u mjesecu za sljedeći mjesec.

- (6) U ustanovama pravno lice koje organizuje rad školske kuhinje u obavezi je biti registrovano u fiskalnom sistemu i redovno izdavati fiskalne račune.

Član 14.

(Prijava i odjava za školsku ishranu)

- (1) Prijavu za školsku ishranu podnose roditelji, staratelji i druge osobe koje izdržavaju učertike/ce (u daljem tekstu: roditelji).
- (2) Prijava se u pravilu podnosi početkom školske godine, najkasnije do 10. septembra, a može se predati i bilo kada u toku školske godine.
- (3) Prijava za školsku ishranu podnosi se na obrascu, kojeg propisuje ministar i čuva se do kraja godine za koju je predata.
- (4) Prijava se može otkazati bilo kada. Otkaz važi od sljedećeg mjeseca nakon njegovog prijema.
- (5) Roditelji mogu u prijavi za školsku ishranu predati izjavu da obavezu odjave pojedinačnog obroka prenose na učenike/ce.

Član 15.

(Obaveze)

- (1) Podnošenjem prijave za školsku ishranu nastupa dužnost učenika/ca odnosno roditelja da će:
  - a) poštovati pravila školske ishrane;
  - b) pravovremeno objavit u žinu u skladu sa pravilima školske ishrane;
  - c) plaćati školi preuzete i nepravovremeno objavljenе užine.

Član 16.

(Obavještanje učenika/učenica i roditelja)

- (1) Škola upoznaje učenike/ce i roditelje sa organizacijom školske ishrane, pravilima školske ishrane, njihovim obavezama iz člana 14. ovog Pravilnika, najkasnije do početka školske godine, na način koji je određen Pravilima školske ishrane.

Član 17.

(Nepreuzeti obroci)

- (1) Obroke koji nisu preuzeti u predviđenom vremenu, škola besplatno ustupa drugim učenicima/ama.

III KONTROLA KVALITETE I NADZOR

Član 18.

(Unutrašnje praćenje)

- (1) Škola u toku školske godine bar jednom provjerava stepen zadovoljstva učenika/ca i roditelja školskom ishranom i aktivnostima sa kojima škola potiče zdravu ishranu i kulturu ishrane.

Član 19.

(Stručno praćenje)

- (1) Kontrolu kvaliteta obroka koji se distribuiraju u odgojno-obrazovnim ustanovama kontinuirano vrše ovlaštene zdravstvene institucije Kantona Sarajevo, a u skladu sa pozitivnim propisima.
- (2) Kontrola i stručno praćenje primjene ovog Pravilnika i smjernica za ishranu vrši se i na inicijativu Ministarstva za obrazovanje, nauku i mlade.

Član 20.

(Unutrašnji nadzor)

- (1) Direktor/ica ustanove je dužan provjeriti ispunjavanje ugovorenih obaveza pravnog lica odnosno druge odgojno-obrazovne ustanove.
- (2) U slučaju utvrđenih nepravilnosti, direktor/ica je u obavezi pismeno upozoriti i zahtijevati otklanjanje nepravilnosti.

Ukoliko se uočene nepravilnosti ne otklone u roku koji je određen ugovorom, škola može ugovor jednostrano raskinuti.

Član 21.

(Pravo pristupa)

- (1) Pristup i zadržavanje u kuhinji/kantini dozvoljeno je, osim kuharice:
  - a) ovlaštenom osoblju ustanove;
  - b) sanitarnim inspektorima kada vrše kontrolu rada;
  - c) radnicima Zavoda za javno zdravstvo;
  - d) i drugim licima uz prethodnu potpisanu izjavu.
- (2) Za boravak neovlašćenih osoba u školskoj kuhinji odgovoran je pravno lice ili fizičko lice (subjekat u poslovanju sa hranom).

Član 22.

(Službeni nadzor)

- (1) Aktivnost sanitarne inspekcije i zavoda za javno zdravstvo na području ishrane uključuju:
  - a) nadzor sanitarno tehničkih i higijenskih uslova prostora, opreme i zaposlenih te nadzor nad zaštitom od zaraznih bolesti;
  - b) nadzor i kontrolu uskladenosti sa važećim zakonskim propisima;
  - c) kontrole (auditi) temeljene na kriterijima procjene rizika, a koje uzimaju u obzir više elemenata;
  - d) kao što su: karakteristike proizvodnog subjekta, karakteristike proizvoda i higijenu proizvodnje;
  - e) obrazovanost zaposlenika o higijeni i higijenskom načinu poslovanja,
  - f) sistem samokontrole (potpuna uspostavljenost, stepen primjene i prikladnosti, zapisi, prethodne neusaglašenosti) itd.;
  - g) osiguravanje provođenja dezinfekcije, dezinsekcije i deratizacije kao opće mjere na površinama, prostorima, prostorijama ili objektima;
  - h) energetske i nutritivne vrijednosti obroka;
  - i) edukaciju o ishrani.

IV PRELAZNE I ZAVRŠNE ODREDBE

Član 23.

(Stupanje na snagu)

Ovaj Pravilnik stupa na snagu danom donošenja, a objavit će se u "Službenim novinama Kantona Sarajevo".

Broj 11-02-28252/17

19. decembra 2017. godine  
Sarajevo

Ministar

Prof. dr. Elvir Kazazović, 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 (Tablica 1.);
- b) Preporučene vrste hrane i jela po obrocima (Tablica 2.);
- c) Preporučena učestalost pojedinih kategorija hrane u planiranju dnevnih i sedmičnih jelovnika za učenike (Tablica 3.);
- d) Preporučene vrste hrane i jela u planiranju dnevnih i sedmičnih jelovnika za učenike (Tablica 4.);
- e) Hrana koju treba rijetko konzumirati ili izbjegavati (Tablica 5.)



**Tablica 1.** Preporučeni dnevni unos energije i hranjivih tvari za učenike prema dobi i spolu za planiranje ishrane<sup>1,2,3</sup>

	Energija i hranjive tvari	Dob 7-9	Dob 10-13	Dob 14 -18
<b>1.</b>	<b>Energija (kcal/dan)</b>	1740 Ž 1970 M	1845 Ž 2220 M	2110 Ž 2755 M
Energija (kJ/dan)	7280 Ž 8242 M	7719 Ž 9288 M	8828 Ž 11527 M	
<b>2.</b>	<b>Bjelančevine (% energije/dan)</b>	10-15	10- 15	10-15
Bjelančevine (g/dan)	43,5-65,3 Ž 49,3-73,9 M	46,1-69,2 Ž 55,5-83,3 M	52,8-79,1 Ž 68,6-103,3 M	
<b>3.</b>	<b>Masti (% energije/dan)</b>	30-35	30-35	25-30
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	
<b>4.</b>	<b>Zasićene masti (% energije/dan)</b>	10	10	10
Zasićene masti (g/dan)	19,3 Ž 21,9 M	20,5 Ž 24,7 M	23,4 Ž 30,6 M	
<b>5.</b>	<b>Ugljikohidrati (% energije/dan)</b>	>50	>50	>50
Ugljikohidrati (g/dan)	>217,5 Ž >246,3 M	>230,6 Ž >277,5 M	>263,8 Ž >344,4 M	
<b>6.</b>	<b>Jednostavni šećeri (% energije/dan)</b>	<10	<10	<10
Jednostavni šećeri (g/dan)	<43,5 Ž <49,3 M	<46,1 Ž <55,5 M	<52,8 Ž <68,9 M	
<b>7.</b>	<b>Vlakna (2,4 g/MJ ili 10 g/1000 kcal)</b>	>10	>10	>10
Vlakna (g/dan)	>17,4 Ž >19,7 M	>18,5 Ž >22,2 M	>21,1 Ž >27,6 M	

**Napomena:**

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

**Tablica 2.** Preporučene vrste hrane i jela po obrocima u školi

Obrok	% dnevnih potreba	Preporučene vrste hrane i jela za pojedine obroke
<b>Zajutrak</b>	20%	Mlijeko ili mliječni proizvodi, mliječni napitci svježe pripremljeni, žitne pahuljice ili hljeb/ pecivo od cjelovitog zrna, orašasti plodovi i sjemenke, sir, maslac, meki margarinski namazi, marmelada, med, mliječni namazi, svježe pripremljeni namazi od mahunarki, ribe ili povrća, mesni naresci, jaja, sezonsko voće i povrće, prirodni voćni sok.
<b>Doručak</b>	15%	
<b>Ručak</b>	35%	Supe, kuhano povrće ili miješana variva od povrća, krompira, mahunarki i žitarica, složena jela od mesa s povrćem, krompirom i proizvodima od žitarica, meso, perad, riba, jaja, salate od svježeg povrća i voće.
<b>Užina</b>	10%	Mlijeko, jogurt i drugi fermentirani mliječni proizvodi, mlijeko sa žitim pahuljicama, pekarski proizvodi iz cijelog zrna, tijesto i proizvodi od tijesta iz cijelog zrna: biskvitna tijesta i okruglice s voćem ili sirom, savijače, pite i si., voće, voćni sok bez dodanog šećera.

**Tablica 3.** Preporučena učestalost pojedinih kategorija hrane u planiranju dnevnih i sedmičnih jelovnika za učenike

Kategorija hrane	Učestalost konzumiranja
<b>Mlijeko i mliječni proizvodi</b>	Svaki dan
<b>Meso, perad, jaja, mahunarke, orašasti plodovi i sjemenke u mljevenom obliku</b>	Svaki dan, a od toga meso do 5 puta sedmično
<b>Riba</b>	Najmanje 1-2 puta sedmično
<b>Žitarice, proizvodi od žitarica i krompir</b>	Svaki dan
<b>Voće</b>	Svaki dan
<b>Povrće</b>	Svaki dan
<b>Hrana s visokim udjelom masti, šećera i soli</b>	Do dva puta mjesečno
<b>Voda</b>	Svaki dan

**Tablica 4.** Preporučene vrste hrane i jela u planiranju dnevnih i sedmičnih jelovnika za učenike

	Kategorija hrane	Preporučene vrste hrane i jela
<b>1.</b>	<b>Mlijeko i mliječni proizvodi</b>	
	Mlijeko i fermentirani mliječni napitci	Mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi, ne manje od 2,5% m.m. Izbjegavati zasladene mliječne napitke.
Sir	Sve vrste svježeg sira, namaza od svježeg sira, mliječnih namaza, te polutvrđih sireva.	
<b>2.</b>	<b>Meso, mesne preradevine, riba, jaja</b>	
	Meso	Češće meso peradi (puretina, piletina) i kunića, te teletina i janjetina, a rjeđe crveno meso (preporuka: nemasna junjetina).
Mesne preradevine	Naresci kod kojih je vidljiva struktura mesa (narezak od purećih ili pilećih prsa, šunka, i sl.)	
Riba	Filetirana riba bez kosti. Za pripremu riblje paštete može se koristiti riba iz konzerve (sardine, tuna i sl.).	
Jaja	Isključivo kokošja termički dobro obrađena jaja (tvrdo kuhana, pržena jaja u slozencima, i sl.).	
<b>3.</b>	<b>Mahunarke i orašasti plodovi</b>	
	Mahunarke	Grah, leća, slanutak, bob, soja i dr. Svježe pripremljeni namazi od mahunarki, variva od mahunarki, guste supe, slozenci, i si.
Orašasti plodovi i sjemenke	Orašasti plodovi (orasi, lješnjaci, bademi i sl.), sjemenke (buče, sezama, lana, suncokreta, maka i sl.) kao dodatak hrani.	
<b>4.</b>	<b>Žitarice, proizvodi od žitarica i krumpir</b>	
	Žitarice i proizvodi od žitarica	Hljeb, pecivo, tjestenina i ostali proizvodi, prednost iz cjelovitih žitarica (npr. ječmena, zobena i prosena kaša, riža, heljda, žitne pahuljice, mišli tj. mješavina žitnih pahuljica, pšenična i kukuruzna krupica i sl.).

1 Prilagodeno prema WHO (2006). Food and nutrition policy for schools. A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region. Copenhagen, World Health Organization Regional Office for Europe.

2 Prilagodeno prema German Nutrition Society (DGE), Austrian Nutrition Society (OGE), Swiss Society for Nutrition Reserch (SGE), Swiss Nutrition Association (SVE) Reference values for nutrient intake. Ist edition in German-Frankfurt/main: Umschau/Braus, 2000.

3 Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. Food and Nutrition Bord, Institute of Medicine, National Academies, 2005

Krompir	Kao prilog - krompir kuhani, pečen na malo masnoće, pire ili sastavni dio variva. Izbjegavati krompir pržen u dubokom ulju.	
<b>5.</b>	<b>Voće</b>	
	Voće	Sve vrste svježeg/sezonskog i sušenog voća. Prednost dati svježem voću i svježe iscijeđenim prirodnim voćnim sokovima.
<b>6.</b>	<b>Povrće</b>	
	Povrće	Sve vrste svježeg/sezonskog. U slučaju nedovoljne dostupnosti svježim sezonskim povrćem, koristiti duboko smrznuto povrće i toplinski obrađeno povrće.
<b>7.</b>	<b>Mast i hrana s velikim udjelom masti</b>	
	Maslac i margarin	Maslac i mekani margarinski namazi.
	Ulja	Isključivo biljna ulja (npr. maslinovo, suncokretovo, od kukuruznih klica, repičino, bučino).
Vrhnje	S 12% mliječne masti.	
<b>8.</b>	<b>Kolači, kompoti, marmelade/džemovi, med, sladoled i ostale slastice</b>	
	Kolači	Kolači pripremljeni u školskoj kuhinji s manjim količinama šećera i masti, prednost iz cijelog zrna, a bez kreme na osnovi sirovih jaja.
Kompoti	Kompoti od svježeg voća s malo šećera ili meda. U slučaju loše snabdjevenosti svježim voćem koristiti industrijski kompot, ali razrijeđen vodom (dodati oko 20% vode), te sokom od svježeg limuna.	
Marmelade, džemovi, med	Prednost dati marmeladama i džemovima s manje šećera, ali bez dodatka umjetnih sladila. Sve vrste meda.	
Puding	Pripremati mliječne pudinge, a prednost dati pudinzima pripremljenim s manjim dodatkom šećera. Pudinci se mogu pripremati s dodatkom svježeg i suhog voća, orašastih plodova i sjemenki.	
	Sladoled	Mliječni sladoled.
<b>9.</b>	<b>Začini</b>	
	Sol	Jodirana kuhinjska sol, začinska sol.
Ocat	Jabučni ili vinski ocat, te sok od limuna.	
Začinsko bilje	Peršun, celer, vlasac, bosiljak, origano, mažuran, komorač, kim, ružmarin, lovor list, cimet i sl.	
<b>10.</b>	<b>Voda i napitci na osnovi vode</b>	
	Voda	Pitka negazirana voda po želji.
Čaj	Svježe kuhani biljni čaj (npr. od šipka, kamilice, metvice) ili voćni čaj uz dodatak soka od limuna, kao topli ili hladni napitak. Za zaslađivanje prednost dati medu, a dodani šećer koristiti u minimalnim količinama.	

**Tablica 5. Hrana koju treba rijetko konzumirati ili izbjegavati**

Kategorija hrane	Objašnjenje
<b>Pekarski i slastičarski proizvodi, industrijski deserti</b>	U pravilu sadrže veliki udjel masti i šećera, radi čega je preporučljivo da se u slučaju njihovog uključivanja u jelovnik koriste samo takvi proizvodi koji sadrže manje šećera i masti i koji su izrađeni na podlozi mlijeka (jogurta), iz cijelog zrna, s dodanim voćem, sjemenkama, orašastim plodovima itd., čime je bitno povećana njihova nutritivna gustoća.
<b>Gazirana ili negazirana slatka pića</b>	Proizvedeni su na temelju umjetnih bojila i voćnih aroma, te dodanog šećera ili umjetnih sladila. Savjetujemo potpuno izbjegavanje pića koja sadrže kofein.
<b>Mesni, krem/čokoladni namazi, tvrdi margarin</b>	Sadrže veliki udjel masti i/ili neželjenih trans masnih kiselina, radi čega ne preporučamo njihovu uporabu. Primjerenija je umjerena uporaba mliječnih namaza, namaza na osnovi grahorica, mliječnih margarina ili kiselog vrhnja.
<b>Hrana s velikim udjelom masti i hrana koja sadrži pretežno zasićene i trans masne kiseline</b>	Priprema jela s upotrebom masti povećava udjel masti u cjelodnevnoj prehrani, radi čega preporučamo umjerenu uporabu masti. Životinjske masti u većoj mjeri zamijeniti kvalitetnim biljnim uljima. Kod klasičnih prženih jela, ako se stavljaju u jelovnik, paziti na upotrebu svježeg ulja za prženje hrane i na temperaturu ulja tijekom pripreme.
<b>Mesni proizvodi</b>	Proizvode kod kojih je struktura homogena radi mljevenja (pašteta, hrenovke, mesni naresci i sl.).
<b>Instant juhe i jušni koncentri te slični koncentrirani proizvodi</b>	Visoki sadržaj soli i aditiva.

**Napomena:** Rijetko podrazumijeva ukupno iz svih kategorija hrane do dva puta mjesečno.

Na osnovu člana 66. Zakona o organizaciji organa uprave u Federaciji Bosne i Hercegovine ("Službene novine Federacije BiH", broj 35/05) i člana 95. stav (3), a u vezi sa članom 119. Zakona o osnovnom odgoju i obrazovanju ("Službene novine Kantona Sarajevo", broj 23/17 i 33/17), te u skladu sa Zakonom o ministarskim, vladinim i drugim imenovanjima Federacije Bosne i Hercegovine ("Službene novine Federacije BiH", broj 12/03), ministar za obrazovanje, nauku i mlade Kantona Sarajevo, u konsultaciji sa Samostalnim sindikatom osnovnog obrazovanja i odgoja Federacije Bosne i Hercegovine - Kantonalni odbor Kantona Sarajevo donosi

**PRAVILNIK  
O IZBORU, IMENOVANJU I RAZRJEŠENJU  
DIREKTORA OSNOVNIH ŠKOLA KANTONA  
SARAJEVO**

Član 1.  
(Predmet pravilnika)

- (1) Ovim pravilnikom uređuju se pitanja izbora, imenovanja i razrješenja direktora osnovnih škola (u daljem tekstu: direktor).
- (2) Ovaj pravilnik predstavlja opći okvir za uređivanje ove materije, a primjenjivat će se u svim osnovnim školama na području Kantona Sarajevo (u daljem tekstu: Kanton).
- (3) Terminološko korištenje muškog ili ženskog roda u ovom pravilniku podrazumijeva uključivanje oba roda.

Član 2.  
(Uvjeti za imenovanje direktora)

Za direktora može biti imenovano lice koje, osim općih ispunjava i sljedeće uvjete:

- a) da u pogledu stručne spreme ispunjava uvjete za nastavnika, pedagoga, pedagoga-psihologa škole u koju konkuriše;
- b) da ima najmanje osam godina radnog iskustva i od toga najmanje pet godina radnog iskustva na poslovima u nastavi ili na pedagoško-psihološkim poslovima ili na rukovodnim poslovima u školi;