

Kava, čaj, nikotin, aktedron, fenamin in druge kemične snovi in nasladila res zmanjšajo občutek utrujenosti in pomenijo do neke meje ključ do energetskih rezerv, ki jih sicer organizem skrbno hrani za čase največje nevarnosti ali stiske. Zelo tvegan smotrni obrambni refle je primera teh sredstev, lahko pa povzročijo našega organizma.

Tudi pretirana čustvenost pojavi kasneje. Lahko povečajo našo nekako opojno sredstev duševnih sposobnosti.

Zdravstveni delavci zdravje, predvsem um masažo, zdravo prehrano

Osem ur spanja dnevno ni nikakršno filistrstvo ali malomeščanstvo, temveč je nujna potreba organizma, najvažnejši pogoj za zdravje in visoko storilnost. To priporočajo povsod po svetu, medtem ko se pri nas sem in tja še najdejo ljudje, ki se jim spanje zdi le izguba časa, nujno zlo, ki ovira pri delu. Proti taki miselnosti moramo zdravstveni delavci odločno nastopiti in dokazovati, da osemurno spanje ni nobena mehkužnost, temveč fiziološka nujnost.

Proti utrujenosti se borimo zdravstveni delavci tudi z izboljšanjem delovnih pogojev, z uvedbo pravilne ventilacije in razsvetljave, z odstranjevanjem ropota, z uvajanjem dela v sedečem položaju, ker je manj utrudljivo kakor delo stoje, z uvajanjem pravilnih delovnih stolov in predvsem z uvedbo organiziranih odmorov med delovnim časom ter s stalno kontrolo mikroklimе (temperature, vlage, gibanja zraka) v delovnih prostorih.

Tudi mi smo za povečanje storilnosti pri delu, smo pa mnenja, da je borba proti utrujenosti najboljša in najzanesljivejša pot do višje storilnosti v industriji.



ezervah in slabiti tako utrujenosti. Upravičena začasno do večje storilnarmoničnih dogajanjih

, da se občutek utrujenosti ekipevajoče navdušenje tu čustvena zavzetost glede naših telesnih in

ošne ukrepe, ki krepe v delu, gimnastiko in vno.

## Prehrana predšolskega otroka

Dr. Damjana Bebler

V prejšnjih številkah lista so se smotrno vrstili članki o prehrani noseče žene, otročnice, doječe matere, dojenčka in zalivančka. Zato je namen tega članka le nadaljevati z obravnavanjem problema prehrane skozi različne življenjske dobe in razna fiziološka stanja organizma.

Pri analizi prehrane našega prebivalstva smo odkrili, da je glede na potrebe organizma najbolj neuravnovešena prehrana predšolskega in šolskega otroka. Otrokom primanjkuje zlasti tako imenovanih zaščitnih snovi, t. j. vitaminov, rudnin in živalskih beljakovin, medtem ko so količine ostalih snovi, t. j. snovi, ki nam služijo predvsem kot vir kalorij, včasih celo previsoke. Zato je prav, da si medicinska sestra osveži znanje o prehrani predšolskega otroka in ga dopolni z novimi dognanji na tem področju, zlasti še, ker je sedaj v teku akcija za zdravo prehrano naših otrok. Tej akciji naj se priključijo

zlasti terenske medicinske sestre, ki naj se pri svojem delu povezujejo s tistimi družbenimi organizacijami, ki to akcijo vodijo.

Predšolski otrok raste sorazmerno hitro, tako v višino kakor v teži, seveda le ob pogojih, kot jih zahteva njegovo telo. Poleg ostale nege, ki jo potrebuje predšolski otrok, je najvažnejša njegova prehrana. S pravilno prehrano namreč bomo otroka usposobili, da bo kljuboval tudi negativnim vplivom okolja.

S prehrano dovajamo telesu vse potrebne sestavine, ki jih potrebuje za rast, energijo, obnavljanje celic in pravilno delovanje vseh življenjskih procesov. Le-ti pa omogočajo skladen razvoj telesnih in duševnih sposobnosti.

Sestavine, ki jih dobiva otrok z živili, so: ogljikovi hidrati, maščobe, rudninske snovi, vitamini in voda. Nekatere teh snovi so potrebne za tvorbo energije, za delo in toploto, druge zopet služijo za zaščito pred boleznimi. Največkrat pa je živilo mešanica raznih za življenje potrebnih elementov, ki služijo telesu na različne načine. Mleko n. pr. daje telesu energijo, služi za izgradnjo kosti, zobovja in mišic, obenem pa telo ščiti pred boleznijo, medtem ko daje sladkor telesu samo energijo. Tako najlaže razumemo, zakaj je treba v jedilnikih izbirati živila tako, da so v dnevni prehrani vsi elementi v pravilnem razmerju.

### Viri beljakovin

Beljakovine služijo telesu predvsem za rast in izgradnjo telesnih tkiv in so zato predšolskemu otroku izredno potrebne. Z raznimi živili mu jih moramo dovajati pri vsakem obroku. Od živil, ki so najbogatejša z beljakovinami, pridejo za predšolskega otroka v poštev: mleko, ne preslan sir, jajca, belo meso in ribe. Ta živila vsebujejo živalske beljakovine, ki jih imenujemo polnovredne zaradi njihovih posebnih bioloških lastnosti. Tudi kruh, ovseni kosmiči, zдроб, riž, suh fižol in grah vsebujejo beljakovine, vendar so to rastlinske beljakovine, ki niso tako polnovredne in jih moramo zato dopolniti z živalskimi. Ravno zato so mlečni riž, zдроб in ovseni kosmiči za doraščajoč organizem tako zdrava hrana. Suh fižol in grah pa predšolskemu otroku, posebno mlajšemu, vedno pretlačimo, ker ga sicer težko prebavi. Pri vsem tem pa moramo v prehrani predšolskega otroka mleku dati značaj tistega osrednjega živila, okrog katerega nanizamo za izpolnitev jedilnika še druga živila.

Mleko je neprecenljive vrednosti, je za doraščajoč organizem (razvoj mišic, kosti, zobovja) najbolj ekonomičen vir živalskih beljakovin in ima tudi vse ostale sestavine v najbolj ugodnem razmerju. Mleko je poleg tega važen vir rudninskih snovi, predvsem kalcija in fosfora ter deloma tudi vitaminov A in D. Običajno imajo otroci mleko radi, zato jim ga ne bo težko dati dnevno toliko, kolikor ga potrebujejo. Delno jim ga bomo nudili kot pijačo (mleko, kakao, bela kava), delno pa ga bomo porabili pri pripravi jedi (mlečne jedi, jogurt, zдроб, riž ali pudingi, v juhah, pri pripravi pretlačene zelenjave, pri namakanju kruha za pripravo zrezkov iz sesekljanega mesa, pri pripravi kruha namesto vode itd.). Potrebo po beljakovinah bomo najzanesljiveje krili, če bomo v prehrani predšolskega otroka porabili  $\frac{3}{4}$  litra mleka dnevno in 3 do 4 jajca tedensko. Prav tako je priporočljivo, da dobi otrok vsak dan enkrat majhen košček belega mesa (telečje, kokošje, jagnječje, kozličkovo, ribje). Večji predšolski otrok lahko je tudi mehko ali sesekljano goveje meso. Ni pa priporočljivo dajati suho meso, ker je običajno preslano

in je v splošnem teže prebavljivo. Z mesom dovajamo otroku poleg beljakovin istočasno tudi železo in vitamine iz skupine B.

Zelo koristna je drobovina (jetra, ledvice, srce, vranica, možgani), ker vsebuje več vitaminov in železa kot ostalo meso. Ribe, posebno morske, bo moral imeti otrok vsaj 1-krat tedensko. Ribe imajo namreč manj vezivnega tkiva (le 3 do 5%) kakor meso drugih živali in so zato lahko prebavljive. Ribe vsebujejo več esencialnih aminokislin, n. pr. lysin, ki pospešuje rast dolgih kosti, in pa tryptofan, ki sodeluje pri tvorbi rdečih krvničk. Tudi z vitamini in rudninskimi snovmi, ki jih otrok potrebuje več kot odrasel človek, so ribe bogate. Čistih beljakovin potrebuje predšolski otrok približno 30 do 40 g dnevno.

### **Viri ogljikovih hidratov**

Ogljikovi hidrati so zelo važen vir kalorij, ki služijo za proizvodnjo energije za gibanje in toploto. Ogljikovi hidrati so v živilih vezani še na druge sestavine, razen v sladkorju, kjer nastopajo popolnoma samostojno. Sladkor torej ne vsebuje nobenih zaščitnih snovi (t. j. beljakovin, vitaminov in mineralov).

Ker pa sladkor zobovju škoduje in izpodriva iz prehrane druge važnejše snovi v prehrani, z njim ne smemo pretiravati. Otrok, posebno še predšolski otrok, ima sladkane jedi zelo rad, zato moramo paziti, da se mu okus ne razvije enostransko. V tej dobi se namreč že oblikujejo prehrabne navade, ki ostanejo včasih skozi vse življenje.

Ogljikove hidrate imamo v kruhu, testeninah, rižu, zdrobu, kaši in sladkorju. Tu je treba pomniti, da je mnogo bolj zdrav črn kruh, tudi za predšolskega otroka, ker vsebuje dragocene rudnine in vitamine iz skupine B. Ti so v ovojnicah in kalčkih žitnih zrn in pridejo tako v črno moko. Krompir vsebuje poleg ogljikovih hidratov tudi še vitamin C.

### **Viri maščobe**

Mast, maslo, gosta smetana, olja in margarina so prav tako živila, ki dajejo telesu energijo za delo in toploto. Na nje so vezani vitamini, in to predvsem A, D, K in E. Najbolj bogato vitaminov A in D je ribje olje. Večkrat pozabimo, da bi tudi zdrav predšolski otrok moral v zimskih mesecih redno dobivati ribje olje. Vitamina A in D vsebujeta tudi surovo maslo in smetana. Svinjska mast in rastlinska olja so pa skoraj brez vitaminov. Tudi po težji ali lažji prebavljivosti se maščobe med seboj razlikujejo. Lahko prebavljive so: maslo, margarina, smetana in rastlinska olja. Teže prebavljiva pa je svinjska mast. Zato za predšolskega otroka, posebno za manjšega, ni priporočljiva. V splošnem naj hrana ne bo premastna, ker lahko povzroča maščoba motnje v prebavi in manjša apetit. Vidnih maščob potrebuje predšolski otrok približno 30 g dnevno.

### **Rudnine**

Rudnine so v vseh tkivih in tekočinah človeškega telesa. Zato jih mora z živili redno dobivati tudi otrok. Pri pravilno uravnovešeni, zdravi prehrani jih otrok dobiva dovolj. To pa je zlasti pri nas zaradi neznanja prav redko-

kdaj. Samo nekaterih rudnin potrebuje otrokov organizem tako majhne količine, da jih dobi dovolj tudi pri slabi prehrani. Več pa potrebuje predvsem kalcija, fosfora in železa. Te rudnine so tudi v prehrani predšolskega otroka običajno premajhne. Kjer je geološka sestava zemlje taka, da ne vsebuje dovolj joda, primanjkuje tudi tega. Zato je v Jugoslaviji urejeno z uredbo, da se mora vsa sol že v solarnah jodirati. Na ta način bomo v nekaj letih pregnali iz naših krajev golšo, ki jo povzroča v glavnem pomanjkanje joda v prehrani.

### Kalcij

Kalcij je potreben za rast kosti in zobovja, za delovanje mišic in druge življenjske funkcije. Zato ga mora otrok dobivati v zadostnih, in sicer v večjih količinah kakor odrasel človek. Najboljši vir kalcija je mleko in mlečni proizvodi, predvsem sir. Vsebujeta ga tudi zelenjava in sadje, čeprav v majhnih količinah. Brez mleka bi bilo nemogoče doseči, da bi v otroški prehrani bilo dovolj kalcija. Kot pijačo ali pa za pripravo raznih mlečnih jedi moramo za predšolskega otroka porabiti vsaj  $\frac{3}{4}$  litra mleka, kar bo dalo skupno z zelenjavo in sadjem približno 1 g kalcija, kolikor ga otrok dnevno potrebuje. Pri pripravi mlečnih jedi pa moramo biti iznajdljivi, da bodo jedilniki raznoliki. Tudi posneto mleko v prahu ne smemo zametavati, ker je v njem, čeprav mu odvzamemo maščobo, še vedno dovolj snovi, ki jih otrokov organizem potrebuje.

### Fosfor

Fosfor igra v organizmu podobno vlogo kot kalcij. V naravi nastopa večkrat skupno s kalcijem. Torej ga najdemo predvsem v mleku in v mlečnih proizvodih. Če dobi otrok dnevno  $\frac{3}{4}$  litra mleka, bo dobil obeh rudnin dovolj. Poleg mleka vsebujejo fosfor še: jajca, meso, ribe, suho sočivje. Pripomniti pa je treba, da telo kalcija in fosfora ne more izkoristiti, če ne dobiva istočasno tudi vitamina D. Čeprav otrok potrebuje železa le majhne količine, t. j. 7 do 8 mg dnevno, se vendar pri pomanjkanju železa v hrani često pojavi slabokrvnost. Otrok postane bled in apatičen. Mnogo železa vsebujejo: rumenjaki, meso, predvsem jetra, nekatera zelenjava, sadje, suh fižol, leča in grah. Kalcij pa pomaga, da se železo bolje izkoristi.

Ker smo mnenja, da bo sestavek služil sestram tudi kot dispozicija za njihova zdravstvenovzgojna predavanja, omenjamo na kratko tudi vire najvažnejših vitaminov, čeprav jim je snov več ali manj znana.

### Viri vitaminov

#### Liposolubilna skupina

**Vitamin A:** ribje olje, jetra sesalcev, morske ribe, mleko, smetana, maslo, rumenjaki.

**Vitamin D:** ribje olje, morske ribe, jetra sesalcev, maslo, mleko, rumenjaki, kri.

**Vitamin E:** žitni kalčki, kikiriki, solata, vranica sesalcev, rumenjaki, mleko, maslo.

**Vitamin K:** špinača, kopriva, cvetača, zelje, rastlinske maščobe, paradižnik, jagode, svinjska jetra.

## Hidrosolubilna skupina

**Vitamin B<sub>1</sub>:** žitne in riževe ovojnice in kalčki, kvas, zelje, grah, solata, orehi, kikiriki, jetra sesalcev, ledvice, možgani, mleko, rumenjaki.

**Vitamin B<sub>2</sub>:** kvas, kalčki žitaric, špinača, soja, grah, zelje, drobovina sesalcev, meso, mleko, jajca (beljak in rumenjaki), morske ribe.

**Vitamin PP:** kvas, žitarice, zelenjava (predvsem paradižnik, špinača, čebula, zelje, soja, grah), drobovina sesalcev (jetra).

**Vitamin C:** limona, pomaranča, zelena paprika, šipek, črni ribez, jagode, kreša, peteršilj.

Ker so nekateri vitamini občutljivi za kisik in za temperaturo ter so poleg tega topljivi v vodi, moramo biti pri pripravljanju hrane previdni, da jih pri tem ne uničimo ali z vodo odlijemo.

Zelenjavo vrzemo že v vrelo vodo, da deluje nanjo povečana temperatura manj časa. Vode naj bo samo toliko, kolikor je to nujno potrebno, tako da jo lahko potem uporabimo za nadaljnjo pripravo jedi. Posoda, v kateri se kuha zelenjava, naj bo zaprta, da se prepreči dostop zraka. Čeprav krompir nima toliko vitamina C, kot ga imata sadje in zelenjava, je vendarle stalen in zanesljiv vir tega vitamina. Kuhati ga moramo vedno v olupkih, da ohranimo v njem čim več te dragocene snovi. Krompirjeva kaša z dodatkom mleka in masla je zelo priporočljiva za male otroke.

V zimskih mesecih je včasih zelo težko dobiti sveže sadje in zelenjavo. Zato moramo biti pri tem iznajdljivi in priporočati materam sledeče: otrokom dajemo jabolka, tudi naribana, po možnosti z dodatkom limoninega soka, naribano korenje ali zelenjavne sokove (korenje, pesa). Večji predšolski otrok lahko dobi tudi surovo kisel zelje (seseklano in zabeljeno z oljem). Tudi surovo zimsko solato in surovo špinačo (narezano na tanke rezance in pripravljeno kot solato) imajo otroci zelo radi. Žal pa naši tovarniško izdelani sokovi ne vsebujejo dovolj vitamina C, da bi otrokom v zimskih mesecih nadomestili sveže sadje.

## Celuloza

Celuloza je sestavni del rastlinskih vlaken, ki ga naše telo potrebuje za boljše izkoriščanje hrane v tankem črevesju in za pospeševanje prebave v debelem črevesu. Celuloze same pa telo ne izkoristi. Če je celuloze v hrani preveč, lahko nastanejo prebavne motnje. Zato manjšemu predšolskemu otroku bolj grobo rastlinsko hrano pretlačimo, da odstranimo vlakna. Vendar ne smemo to delati z vsemi živili in predolgo, ker bi se na ta način otrok razvadil ter bi si zobovja in dlesen ne krepil dovolj.

## Voda

Voda je prisotna v vseh živih tkivih in to v celicah kakor izven njih. Zato bi bilo brez vode življenje nemogoče. Voda pomaga pri prebavi, omogoča, da pridejo snovi, ki jih dobivamo s hrano, do vseh tkiv, topi razne soli, uravnava telesno temperaturo in soli, ki telesu niso potrebne, odvaja z urinom, s potom in delno z blatom.

Vodo dovajamo telesu z običajno pitno vodo, z mlekom, z juhami, sadnimi sokovi, manjše količine pa skoraj z vsemi živili. Voda mora biti higiensko neoporečna, kar nam pokaže bakteriološka preiskava. Prevelike količine vode ni priporočljivo dajati otrokom, ker jim s tem po nepotrebnem obremenjujemo organizem. Otroci se kaj radi razvadijo in pijejo vodo ob vsaki priliki. V poletnih mesecih jim dajemo po možnosti sadne sokove. Tekočine v splošnem ne smejo biti prehladne in tudi ne prevroče.

**Potrebe po prehrabnih elementih za predšolskega otroka**  
(Food and Nutrition Board-N. R. Council USA)

Starost	Težina	Višina	Kalorije	Beljakovine	Kalcij	Železo	Vitamin A	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	Vitamin D
	kg	cm		g	g	mg	IE	mg	mg	mg	mg	IE
od 1—3 let	12	87	1200	40	1,00	7	2000	0,6	1,0	6	35	400
od 4—6 let	18	109	1600	50	1,0	8	2500	0,8	1,2	8	50	400

**Okus, navade in tek**

Predšolski otrok se hitro prilagodi novim jedem, ki jih prej ni poznal. Zato je takrat najlaže vplivati na njegove navade glede načina prehrane. Navade, ki jih bo pridobil v tej dobi, mu bodo ostale več ali manj vse življenje. Otroci ljubijo pestrost in žive barve. Njihov tek je večkrat odvisen od načina, kako je hrana servirana in kakšne barve je. Korenček, solata, paradižnik, jajček, smetana itd. Vse te mešane barve so otroku v zabavo in jed mu tekne. Na drugi strani so nam razne žive, naravne barve živil na krožniku jamstvo, da je hrana tudi biološko visoko vredna. Otrok pa ima poleg tega zelo enostaven okus in ne mara kompliciranih ali izumetničenih jedi. Pri jedi naj vlada veselo razpoloženje, pedagoški prijemi naj se ne stopnjujejo do karanja in naj bodo dobro pretehtani in nikakor ne preostri. Čeprav ne smemo pustiti, da bi se otrok razvadil, da bi postal izbirčen in odklanjal za svoje zdravje bistvena živila, mu bomo vendar dopustili, da si hrano nekoliko tudi izbere (kolikor je to pač možno), in tako upoštevati njegov individualni okus. Nikakor pa ne bomo dopustili, da bi otrok stalno odklanjal mleko, meso ali zelenjavo. Čimprej bomo tudi naučili otroka, da se hrani sam. Ob začetku drugega leta ga začnemo vaditi, da žličko drži sam in da sam pije iz kozarca. Ob koncu drugega leta pa naj bo otrok pri tem poslu že samostojen. Da bo razpoloženje pri jedi prijetno, da otroci ne bodo postali izbirčni, da bo pri jedi red in čistoča, pa je potrebna stalna prisotnost pedagoga, ki mora pri tem poslu biti ševeda iznajdljiv in vztrajen.

Večkrat naletimo na predšolske otroke, ki nimajo pravega teka. Pri teh otrocih je večkrat v ozadju kaka bolezen ali pa duševni nemir, morda neprijetno domače okolje, pijanstvo ali kak drug socialni problem, kar vse vpliva tudi na razpoloženje družine, predvsem pa nemara prevelika skrb matere za

otroka, ki ga z jedjo sili. Tudi neuravnovešena prehrana lahko zaradi primanjkljaja posameznih snovi, n. pr. vitamina B<sub>1</sub> povzroči pomanjkanje teka. Z dovajanjem thiamina se včasih tek hitro popravi.

### Sestavljanje jedilnikov

Količine živil, ki so potrebne za sestavljanje jedilnikov, so odvisne od otrokove starosti, telesnega razvoja in njegove fizične aktivnosti. Vendar priporočamo sledeče količine živil, ki lahko služijo za orientacijo.

#### Otrok od 3 do 6 let

Meso . . . . .	45 g	Kruh . . . . .	150—200 g
Ribe . . . . .	10 g	Ovseni kosmiči, riž, te-	
Jajca . . . . .	2—3-krat tedensko	stenine . . . . .	15—20 g
Sočivje (suho) . . . . .	10 g	Sveža zelenjava . . . . .	150—200 g
Mleko . . . . .	750 ccm	Sveže sadje . . . . .	150 g
Polnomastni sir . . . . .	10—15 g	Krompir . . . . .	150—250 g
Maslo . . . . .	20 g	Sladkor, med, čokolada . . . . .	25 g
Razne maščobe . . . . .	10 g	Marmelada, suho sadje . . . . .	15 g

Količino nekaterih živil lahko tudi povečamo, zlasti velja to za živila, v katerih so zastopane zaščitne snovi, torej mleko, sir, sirček, meso, sadje in zelenjava. Kadar povečamo količino kruha, maščobe in sladkorja, pa moramo biti previdnejši, ker so ta živila zelo nasitna in otrok po njih izgubi tek za živila, ki so mu potrebna predvsem za razvoj in zaščito zdravja. Res je, da se bo z maščobo in ogljikovimi hidrati otrok najbolj zredil, vendar bo z enostransko hrano otrok le navidezno okrepljen, kajti samo z debelostjo mu ne bomo zvišali odpornosti in mu tudi ne okrepili splošnega zdravstvenega stanja.

Da bomo jedilnike lažje sestavljali, si glavna jedila, kot že znano, razdelimo v 7 skupin. Iz vsake skupine vzamemo pri vsakem obroku po eno živilo.

I.	II.	III.	IV.
meso	mleko	svinjska mast	kruh
mesni izdelki	sir	olje	cerealije
ribe	jogurt	maslo	
jajca	skuta	vitaminizirana	
suho sočivje		margarina	
V.	VI.	VII.	
sveže sadje	kuhana zelenjava	sladkor, marmelada, med	
sveža zelenjava	krompir	in kompot	

Le na ta način bo dobil otrok vse energetske in zaščitne snovi.

Glede razporeditve obrokov čez dan naj omenimo sledeče: važno je, da je zajtrk kalorično močnejši, kakor pa je to pri nas v navadi, in po možnosti sestavljen tako, da bo tudi v njem zastopano po eno živilo iz vsake prej naštetih skupin. Malice, to je dopoldanska in popoldanska, pa naj ne bodo preobilne, ker si otrok z njimi sicer pokvari tek za glavne obroke. Večerje naj bodo zgodnje in sestavljene iz lahko prebavljivih živil. Najboljša so mlečna jedila in sadje.

Po neki kontrolni r: moči in izgube največ te: enolična in slabša, največ je hrana zaradi sadja, z: otrok 8 ali 9 let pridobi marec—september pa 15 doba pubertete) pridobe teže, od marca do septem

i trošijo otroci največ ruarja, ko je prehrana arca do septembra, ko krepkejša. Tako n. pr. ,908 g teže, v mesecih sti od 13—14 let (t. j. ra do februarja 324 g

m kažejo, da so otroci v svojem razvoju ogroženi skoraj vse zime in to v razdobju, ko so v šoli. Če upoštevamo še družinsko stanje zaposlenih staršev, zlasti pa zaposlene matere, tedaj je ta slika še slabša. Glede na to, da naši otroci po mestih zaradi pomanjkanja šolskih prostorov hodijo v šolo v dveh do treh izmenah, je prehrana pri tako nerednem obiskovanju šole še težja. Če vzamemo za primer zaposleno mater, ki mora na vsak način iti na delo pred 7. uro, dostikrat tudi že pred 6. uro, vrne se pa ob dveh, treh ali celo štirih popoldne, potem se vprašamo, kaj je v tem času z njenim šolskim otrokom. Po navadi puščajo matere otrokom skuhanu hladno jed ali tudi suho, ki je otroci dostikrat niti ne použijejo in odhajajo na naporno delo v šolo kratko malo lačni. Razen tega pa mora mati, ko se preutrujena vrne z dela, namesto da bi se odpočila, zopet misliti, kaj bo svojim otrokom pripravila in pustila za zjutraj, in znova odhaja na delo nespočita, ne da bi imela koga, ki bi za te otroke poskrbel, da bi šli v šolo nahranjeni. Povrh pa ta mati, ki je zaposlena, niti ne more pri delu biti zbrana in uspešna niti ne more biti spočita in zdrava, še manj pa more vzgojiti predvsem zdravega otroka.

Da je bilo vprašanje prehrane naših otrok pereče vse od osvoboditve naše dežele pa do danes, vidimo iz Uredbe o ustanavljanju in delu šolskih kuhinj še iz leta 1949, ki jo je osebno podpisal tovariš Tito in v kateri stoji med drugim:

»Z denarno kaznijo do 20 000.— dinarjev se kaznuje poverjenik oziroma član izvršilnega odbora ljudskega odbora ali druga odgovorna oseba,

a) ki ne stori, kar je potrebno za ustanovitev šolske kuhinje po določenem planu,

b) ki ne preskrbi za šolsko kuhinjo potrebnega osebja, prostorov, inventarja in živil ali ki z inventarjem in živili ne ravna na predpisani način itd.