

**MIT ALI RESNICA - KJE ISKATI VERODOSTOJNE
INFORMACIJE S PODROČJA PREHRANE?
NIJZ, 6. oktober 2017**



NACIONALNI PORTAL O HRANI IN PREHRANI WWW.PREHRANA.SI

**PROF. DR. IGOR PRAVST
INŠTITUT ZA NUTRICIONISTIKO**

Program sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

NACIONALNI PORTAL O HRANI IN PREHRANI KLJUČNI CILJI

DÓBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za zdravje 2015–2025

- krepitev vrednot in povečevanje obveščenosti in znanja prebivalcev o koristih zdrave prehrane;
- zagotavljanje verodostojnih, strokovnih in razumljivih informacij s področja prehrane v različnih življenjskih obdobjih;
- povezovanje stroke in promocija znanosti na področju prehrane in javnega zdravja

NACIONALNI PORTAL O HRANI IN PREHRANI IZVAJALCI

- **Izvajalca programa:**
 - Inštitut za nutricionistiko
 - Nacionalni inštitut za javno zdravje
 - v sodelovanju z drugimi strokovnimi institucijami na področju javnega zdravja, medicine, prehrane in živilstva, državnimi institucijami ter zunanjimi strokovnjaki.
- **Financiranje:** Portal je neprofitne narave in se sofinancira iz državnega proračuna: **Ministrstvo za zdravje RS** (Javni razpis za sofinanciranje programov varovanja in krepitev zdravja)

Program sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DÓBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

NUTRITION
INSTITUTE



NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Program sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

NACIONALNI PORTAL O HRANI IN PREHRANI **POTEK PROGRAMA**

DÓBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za zdravje 2015–2025

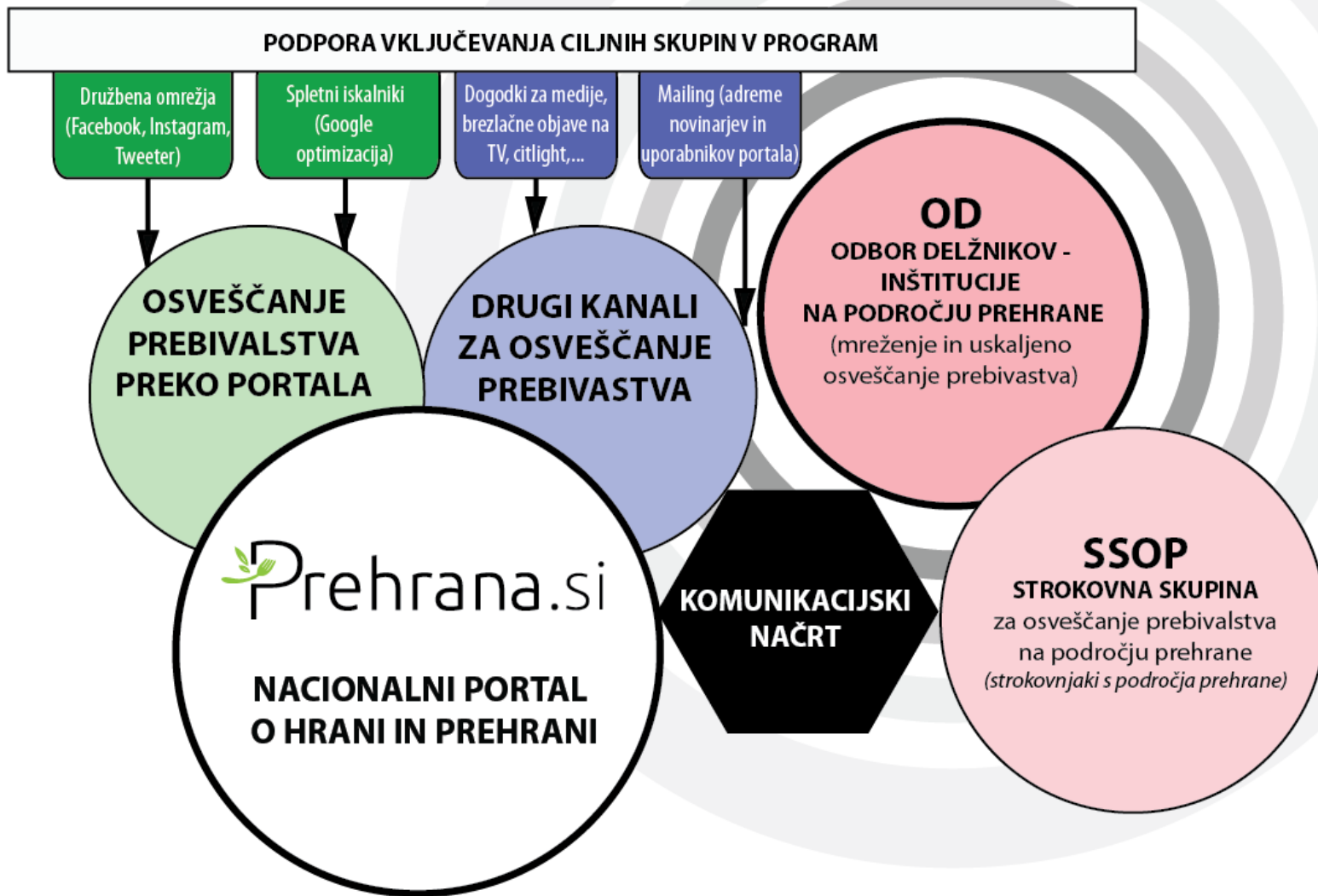
2015-2016:

- podpora projekta (MZ); pridobitev domene „**prehrana.si**“
- vzpostavitev **Strokovne skupine** in infrastrukture portala

2017-:

- podpora MZ za delovanje programa do konca leta 2019
- vzpostavitev konzorcija sodelujočih strokovnih organizacij (v načrtu)
- aktivna promocija vsebin portala v javnosti

SHEMA PROGRAMA



NACIONALNI PORTAL O HRANI IN PREHRANI

POMEN ZA UPORABNIKE

Prebivalci	Verodostojen vir prehranskih priporočil in informacij s področja prehrane v vseh življenjskih obdobjih, predstavljenih na čim bolj razumljiv način.
Država	Spodbujanje zdravega življenjskega sloga in informiranje prebivalcev.
Strokovne organizacije	Spodbujanje povezovanja; Nov kanal za informiranje prebivalstva o projektih ter raziskavah na področju prehrane.
Gospodarstvo	Vir informacij o nacionalnih programih na področju prehrane.
Mediji	Vir informacij o rezultatih aktualnih raziskav na področju prehrane, pa tudi o živilih, njihovih sestavinah ter vlogi pri varovanju zdravja.

NACIONALNI PORTAL O HRANI IN PREHRANI

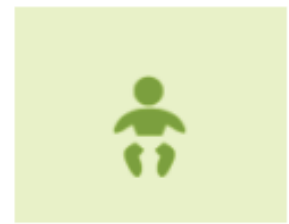
VSEBINE IN POVEZOVANJE STROKE

- Pri razvoju portala in vsebin so že sodelovali **strokovnjaki iz različnih institucij**
 - Inštituta za nutricionistiko
 - Nacionalnega inštituta za javno zdravje
 - Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana
 - Univerze v Ljubljani (Biotehniška fakulteta, Pedagoška fakulteta,...)
 - Ministrstva za zdravje RS
 - Uprave RS za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin
- **V program sproti vključujemo različne strokovnjake.**
- **Vzpostavljamo Odbora deležnikov, kar bo olajšalo vključevanje dodatnih strokovnjakov iz različnih institucij – **Vabljeni k sodelovanju!****

PREHRANSKI NASVETI



Nosečnice



Dojenčki



Otroci



Mladostniki



Odrasli



Vegetarijanci

VSEBINE: Prehranski nasveti

- odrasli
- nosečnice in doječe matere,
- dojenčki,
- otroci, ...



27
SEP

459

KAJ JE ZDRAV ŠPORT MLADIH - STROKOVNI POSVET O GIBANJU IN PREHRANI

27. 9. 2017 je v Ljubljani potekal strokovni posvet 'Kaj je zdrav šport mladih', ki je bil v okviru Evropskega tedna športa organiziran s strani

20
JUN

8161

POMEMBNO JE, KDAJ JEMO IN NE SAMO, KAJ JEMO

Naše telo se ravna po nekakšnem notranjem ritmu, ki ga imenujemo cirkadiani ritem in je odvisen od 24-urnega dnevno-nočnega cikla. Naši urejajo tudi ob različnih

VSEBINE: Novice

- aktualni dogodki, povzetki aktualnih raziskav
- možnosti za informiranje splošne javnosti in promocijo znanosti

🔍 IŠČI

📍 Domov ▶ Sestavine živil ▶ Sol in natrij

www.PREHRANA.si *infografika*

SOL in NATRIJ

KJE JE VELIKO SOLI?

Previsok vnos:

- Krvni tlak**
povišuje krvni tlak
- Srce**
povečanje tveganje za bolezni srca
- Infarkt**
povečano tveganje

PDV

Vnos soli:

- 1,4 g*** potreben
- 5 g** dovoljen WHO priporočilo
- 12 g** dejanski **135% preveč** slovensko povprečje

*zaradi potreb po natriju

VSEBINE: Sestavine živil

- hranila in druge snovi v živilih, tudi alergeni, aditivi,...

NACIONALNI PORTAL O HRANI IN PREHRANI

DISEMINACIJA PROJEKTA

- Optimizacija za spletne iskalnike
- Razširjanje vsebin z uporabo **socialnih omrežij**
 - deljenje vsebin na Facebook, Twitter računih sodelujočih organizacij
- Vzpostavitev **list za obveščanje**
- Aktivna promocija vsebin – tudi na kanalih, ki omogočajo brezplačno promocijo neprofitnih projektov
- **Vključevanje medijev** – portal kot verodostojen vir informacij



👍 50 000

✓ Všeč mi je



Ključ za uspeh:

Priprava vsebin v prebivalcem čim bolj prijazni obliki – tudi infografike, kratke video vsebine,...

ZAKAJ OSVEŠČATI PREBIVALSTVO

REZULTATI RAZISKAV

- Kljub dostopnosti živil z izboljšano prehransko sestavo prebivalci po takšnih živilih ne posegajo pogosto.



Volume 9, Issue 9



Nutrients 2017, 9(9), 952; doi:10.3390/nu9090952

Open Access Article

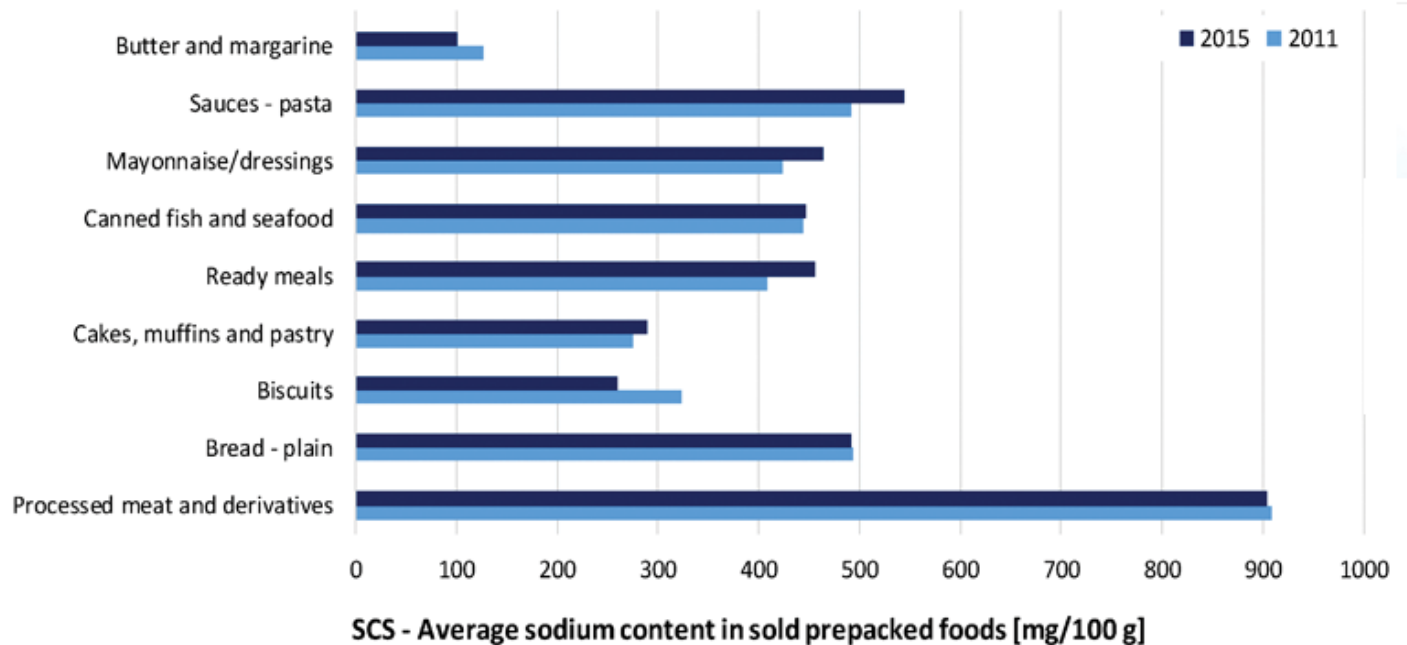
Changes in Average Sodium Content of Prepacked Foods in Slovenia during 2011–2015

Igor Pravst^{1,*}, Živa Lavriša¹, Anita Kušar¹, Krista Miklavc¹ and Katja Žmitek^{1,2}

Submit to *Nutrients*

Edit a special issue

Review for *Nutrients*



PODPORNI PROJEKT

IZBOR INOVATIVNIH ŽIVIL LETA



- V okviru izvajanja programa že od leta 2015 izbiramo najbolj inovativna živila, kjer se kot ključni parameter upošteva tudi hranilna vrednost in sestava živila
 - Spodbujanje gospodarstva k razvoju živil z **ugodno prehransko sestavo**.
 - **osveščanje prebivalstva**, da pri izboru živil upoštevajo tudi prehransko sestavo in lokalno proizvodnjo.

Aktualno:

Do 30.11.2017 je odprt **Razpis za izbor najbolj inovativna živila leta 2018** (podrobnosti: www.nutris.org/286).

HVALA ZA POZORNOST

Kontakt:

prof. dr. Igor Pravst
igor.pravst@nutris.org