

» **PRAKTIČNI**
PRISTOPI
SPODBUJANJA
ZDRAVJA OTROK «

Priročnik za vzgojitelje in učitelje

Branislava Belović, Zdenka Verban Buzeti,
Jasmina Papić, Teodora Petraš, Sanja Ambruš, Staša Tkalec

KOLOFON:

Naslov: »PRAKTIČNI PRISTOPI SPODBUJANJA ZDRAVJA OTROK« - Priročnik za vzgojitelje in učitelje

Avtorji: *Branislava Belović, Zdenka Verban Buzeti, Jasmina Papič,
Teodora Petraš, Sanja Ambruš, Staša Tkalec*

Izdala in založila: *Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota in Samouprava županije Zala*

Oblikovanje: *CM Grafično oblikovanje, Matej Cvetko s.p.*

Leto izdaje: *2013*

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613:373.2/.3(035)

**PRAKTIČNI pristopi spodbujanja zdravja otrok : priročnik za vzgojitelje in učitelje /
Branislava Belović ... [et al.]. - Murska Sobota : Zavod za zdravstveno varstvo, 2013**

ISBN 978-961-6679-18-3

1. Belović, Branislava

272895744

»PRAKTIČNI
PRISTOPI
SPODBUJANJA
ZDRAVJA OTROK«

Priročnik za vzgojitelje in učitelje

Branislava Belović, Zdenka Verban Buzeti,
Jasmina Papić, Teodora Petraš, Sanja Ambruš, Staša Tkalec

KAZALO

Uvod	5
------------	---

SKLOP I: Promocija zdravega načina življenja otrok in mladostnikov

Vrtec in šola v vzgoji za zdravje	7
Pomen prehrane in telesne dejavnosti za zdravje, rast ter razvoj otrok in šolarjev	8
Zdrava prehrana	9
Pogled na prehrano z druge strani	23
Otroci in oglaševanje – vpliv reklam na otroke	25
Pomen telesne aktivnosti	27

SKLOP II: Od teorije k praksi

Metode dela v vzgoji za zdravje	30
Prehranska piramida kot učni model	32
Kako zdravo izbiram jedi?	38
Delovni listi	41
Kreativne delavnice priprave jedi	43
Gledališka igra v promociji zdrave prehrane (zdravega načina življenja)	50
»Za ograjo nekega vrta«- scenarij lutkovne igrice	51
»Minutka za zdravje«	54
Šolski vrt	55

Viri in literatura	57
--------------------------	----



UVOD

Priročnik za vzgojitelje in učitelje »Praktični pristopi spodbujanja zdravja otrok« je rezultat večletnega dela strokovnjakov javnega zdravja iz Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota. S praktičnimi pristopi in delom v praksi, tako z pedagoškimi delavci kot z otroci in šolarji so razvili mnogo novih in inovativnih pristopov, ki so opisani v priročniku. Tako lahko vzgojitelji in učitelji skozi pregled teoretičnih znanj v prvem delu, v drugem delu priročnika najdejo včasih prepotrebne napotke za delo in delavnice na področju spodbujanja zdravega načina življenja pri otrocih.

Priročnik naj tako postane pomemben pripomoček pedagoških delavcev na področju vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov.

Teodora Petraš, dr.med.,spec.

Direktorica Zavoda za zdravstveno varstvo Murska sobota



**SKLOP I:
PROMOCIJA ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA OTROK IN
MLADOSTNIKOV**

1. VRTEC IN ŠOLA V VZGOJI ZA ZDRAVJE

Vrtec in šola sta edinstveno okolje za promocijo zdravja, saj otroci in mladostniki v ključnem življenjskem obdobju, od otroštva do adolescence, v njima preživijo večino časa. V sodelovanju s starši in širšo družbeno skupnostjo lahko vrtec in šola razvijeta dolgoročne, usklajene in razvojno usmerjene programe promocije zdravja tako, da mladim pomagata razviti sposobnosti za reševanje težav v življenju in jim s tem ti programi ponudijo več kot samo posredovanje informacij o zdravju. Naučijo jih tudi sposobnosti in spretnosti reševanja težav povezanih z zdravim življenjskim slogom.

Ko govorimo o povezavah in odnosih med življenjskim slogom in zdravjem je še posebej pri šolarjih potrebno upoštevati model družbenih vplivov na posameznikovo vedenje in odnos do zdravja.

V primeru, da se starši, učitelji in drugi odrasli nezdravo prehranjujemo lahko vidimo, da ta dejavnik prispeva k oblikovanju vrednot, mišljenja in vedenja otrok in mladostnikov v zvezi s prehranjevanjem. Otrok dobi prve informacije o zdravju v času socializacije, ki poteka v družini, vrtcu, šoli ali v širšem okolju. To je temeljni okvir, v katerega posameznik umešča novo znanje in v katerem ga vrednoti. Poudariti je torej treba, da šolarji na področju zdravja ne pridobijo izkušenj le v šoli, temveč tudi v družinskem in širšem družbenem okolju, v vrtcu in šoli, ter da nanje močno vplivajo tudi sodobni mediji.

Zdravje se torej izgrajuje v najrazličnejših okoljih, kjer ljudje živijo, delajo in preživljajo prosti čas. In prav šola je ključno okolje za promocijo zdravja.

Zdravstvena vzgoja ali vzgoja za zdravje ni le stvar rednega učnega programa, ki poteka v razredu. Koncept šole, ki promovira zdravje temelji na dejstvu, da se ob podpori šole, družine in družbene skupnosti poveča učinkovitost pouka v razredu. Tukaj govorimo o **»skritem učnem programu«**. Kadar snov, ki jo obravnavamo v razredu, ne najde svoje potrditve v praksi in vrednostnem sistemu šole, družine in družbenega okolja, je v očeh šolarja, ki so dovzetni za zunanje vplive, njena sporočilna vrednost močno zmanjšana.

Kako pa lahko ustvarimo spodbudno šolsko okolje, klimo, ki promovira zdravje?

- Z vrednotami in idejami, na katerih temeljijo organizacija, program in kader v šolah (šolska prehrana, odnosi med učenci in učiteljem in med samimi učitelji, enako vrednotenje za enake prispevke, ne glede na intelektualne sposobnosti ali učni uspeh posameznega učenca,...)
- S tesnejšim povezovanjem s starši in družino. (Te stike lahko spodbujamo na različne načine, npr. z razvojem in uporabo skupnih gradiv za šolo in družino. Tako v dejavnosti vključimo tudi starše in jih tesneje povežemo s prizadevanji njihovih otrok in šole na področju promocije zdravja).
- S tesnejšimi vezmi in sodelovanjem med šolo in družbeno skupnostjo.
- S podporo političnega in zakonodajnega »okolja«.
- Bistvo šole, ki promovira zdravje, pa je učitelj in njegovo strokovno delo. Podariti je treba pomen pragmatičnega pristopa, saj z majhnimi koraki lahko pridemo do pomembnih sprememb. Vztrajnost naj bo glavno vodilo učitelja-inovatorja v vzgoji za zdravje.



2. POMEN PREHRANE IN TELESNE DEJAVNOSTI ZA ZDRAVJE, RAST IN RAZVOJ OTROK IN ŠOLARJEV

Danes imamo trdne dokaze o pomembni vlogi prehrane in telesne dejavnosti pri varovanju in krepitvi zdravja. Pravilna prehrana in redna telesna dejavnost prispevata k varovanju in krepitvi telesnega in duševnega zdravja ter odpornosti. Pri otrocih in šolarjih oziroma mladostnikih pa tudi k pravilni rasti in razvoju.

Raziskave prehranskih navad in telesne dejavnosti otrok in mladostnikov kažejo, da se le-ti prehranjujejo nezdravo ter so premalo telesno dejavni. Raje izbirajo pretežno nezdrava živila, uživajo premalo zelenjave ter rib, predvsem pa prepogosto posegajo po živilih iz skupine energijsko gostih in hranilno revnih živil. Prav tako nimajo ustreznih navad pitja in so pogosto žejni. Pri otrocih in mladostnikih upada telesna dejavnost ter se povečujejo vedenja sedečega življenjskega sloga (sedenje v šoli, preživljanje prostega časa pred TV, računalnikom...).

Nepravilna oziroma nezdrava prehrana in nezadostna telesna dejavnost otrok in mladostnikov sta pomembna dejavnika, ki vplivata na zdravje skozi celo življenjsko obdobje. Sta dejavnika tveganja za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni – bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni tipa 2, osteoporoze, nekaterih rakavih bolezni, bolezni gibal, debelosti in drugih kroničnih bolezni v odrasli dobi.

Danes se vse pogosteje srečujemo s prekomerno telesno težo in debelostjo otrok. Debelost že sama po sebi povečuje tveganje za srčno žilne bolezni, visok krvni tlak, zvišano raven maščob v krvi, sladkorne bolezni tipa 2, nekaterih rakavih bolezni, osteoporozo ter značilno prispevata k tveganju za zgodnjo smrt.

Zdrava in pravilna prehrana zagotavlja optimalni vnos energije, hranilnih snovi, vitaminov, mineralov, zaščitnih snovi in tekočine, ter optimalno razmerje beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob za zadovoljitev potreb po gradbenem materialu, energiji in zaščitnih snoveh. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Ne samo, da vpliva na celotno fizično in psihično zdravje ter rast in razvoj, ampak tudi na pridobivanje zdravih prehranskih navad, ki vplivajo na način prehranjevanja v poznejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi.

Pozitivni učinki redne in zadostne telesne dejavnosti otrok in šolarjev se kažejo na celotnem fizičnem in psihičnem zdravju. Le-ta pozitivno vpliva tudi na celostni razvoj (telesni, čustveni, socialni in razvoj kognitivnih sposobnosti). Telesna dejavnost je ključnega pomena za preprečevanje prekomerne telesne teže in debelosti. Vpliva tudi na izboljšanje delovanja srca in ožilja, dihalnega sistema, zmanjšanje deleža maščobe v telesu ter na splošno zmanjša tveganje za obolevnost zaradi bolezni, ki so posledica nezdravega načina življenja. Poleg vsega naštetega telesna dejavnost vpliva na kondicijske sposobnosti in razvoj določenih motoričnih spretnosti, kot so koordinacija, povečana mišična moč in fleksibilnost ter vzdržljivost. Zaradi tega je pomembna tudi za preprečevanje telesnih poškodb.

Dokazana je tudi pozitivna korelacija telesne dejavnosti z učenim uspehom ter z zmanjševanjem depresije in tesnobe. Otroci, ki so zelo telesno dejavni, si prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije. Za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. Vključenost otrok v različne gibalne in športne dejavnosti neizogibno vpliva na njihovo vključevanje, kot tudi razumevanje družbenega okolja. Pomanjkanje gibalnih dejavnosti, še posebej v predšolskem obdobju negativno vpliva na razvoj spretnosti in znanja ter na zdravstveno stanje otroka. Kot rezultat pomanjkanja telesne dejavnosti se lahko pojavijo čezmerna telesna teža in debelost, slaba drža, ploska stopala, slabše funkcije srčno žilnega sistema, zmanjšana funkcija gibalnega aparata in podobno. V odrasli in starejši dobi pa se pojavijo prej omenjene kronične bolezni.



Številne študije so pokazale, da je način življenja staršev, njihove navade, prehrana, telesna dejavnost in debelost tesno povezana z navadami in debelostjo pri otrocih. Otroci, katerih oba starša imata nezdrav življenjski slog in sta debela, imajo veliko večjo verjetnost za pojav debelosti v življenju. Raziskave kažejo tudi, da že prisotnost telesne nedejavnosti staršev odločno napoveduje telesno nedejavnost njihovih otrok.

Življenjski slog, vključno s prehrano in telesno dejavnostjo, se oblikuje že v zgodnjem otroštvu in mladosti. Zato je pomembno, da družina, vrtec in šola spodbujajo zdrav način življenja, predvsem pa otrokom z lastnim vzorom in podporo pomagajo pri oblikovanju le-tega. Za spodbujanje zdravega načina življenja otrok in mladostnikov v vrtcu in šoli je pomembno, da so programi in aktivnosti celostni, kontinuirani, načrtovani in razvojno naravnani.

3. ZDRAVA PREHRANA

Prehrana in zdravje sta tesno povezana. S pravilno in zdravo prehrano lahko varujemo in krepimo zdravje otrok in mladih. Pravilna in zdrava prehrana zagotavlja potrebno energijo ter hranilne in zaščitne snovi (vitamine, minerale, antioksidante) potrebne za delovanje telesa, rast in razvoj. Istočasno zmanjšuje tveganje za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni povezanih s prehrano v odraslem življenjskem obdobju.

Kako se prehranjevati zdravo v vsakdanjem življenju? Predvsem je potrebno poznati osnove zdrave prehrane. Prehranska priporočila strokovnjakov Svetovne zdravstvene organizacije nas na preprost in razumljiv način spodbujajo k zdravi prehrani.

Prehranska priporočila

1. V jedi uživajmo!
2. Jejmo pestro hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora!
3. Bodimo vsak dan telesno dejavni in jejmo toliko, da bo naša telesna teža primerna!
4. Večkrat na dan jejmo kruh, žita, testenine, riž in krompir, najbolje pri vsakem obroku! Izbirajmo polnozrnat izdelke!
5. Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejmo veliko zelenjave in sadja!
6. Jejmo čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe (npr. mesne izdelke, namaze ...)! Omejimo količino mesa in mesnih izdelkov! Izbirajmo puste vrste mesa! Enkrat ali dvakrat na teden uvedimo brezmesni dan.
7. Dnevno uživajmo manj mastno mleko in manj mastne mlečne izdelke!
8. Čim redkeje uživajmo slaščice in sladke pijače (sladkane sokove, gazirane in negazirane)!
9. Hrano solimo čim manj in omejimo uživanje že pripravljenih slanih jedi!
10. Hrano pripravljajmo na zdrav način in higiensko neoporečno! Hrano dušimo, kuhajmo ali pecimo, vendar je ne cvrimo. Dodajajmo ji čim manj maščob, soli in sladkorja!
11. V času nosečnosti ne uživajmo alkohola!
12. Zavedajmo se, da je dojenje najustreznejši in zadosten vir prehrane dojenčkov do šestega meseca starosti!



Pestra in raznovrstna prehrana zagotavlja vse potrebne hranilne in zaščitne snovi. Še posebej bodimo pozorni na izbiro živil, ki naj temelji na prehranski piramidi (žita in žitni izdelki, zelenjava, sadje, ribe, meso (predvsem belo), stročnice, mleko in mlečni izdelki).

GLAVNE SKUPINE ŽIVIL IN PREHRANSKA PIRAMIDA

Nobeno živilo ne vsebuje vseh hranilnih snovi, zato je potrebno uživati **različna živila**. Zdrava prehrana temelji na petih **glavnih skupinah živil**. Uživanje živil iz vseh skupin zagotavlja zadosten vnos hranilnih snovi za normalno delovanje telesa in za vzdrževanje zdravja.

Glavne skupine živil

1. **skupina: škrobna živila – kruh, žita, žitni izdelki, kaše, krompir**
2. **skupina: sadje in zelenjava**
3. **skupina: mleko in mlečni izdelki**
4. **skupina: meso, ribe in zamenjave**
5. **skupina: živila, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorjev**

Škrobna živila

V skupino **škrobnih živil** uvrščamo tista živila, ki vsebujejo veliko škroba in drugih sestavljenih ogljikovih hidratov, zmerno količino beljakovin in zelo malo ali nič maščob. Škrobna živila lahko vsebujejo (odvisno od načinov predelave) tudi precej topnih in netopnih prehranskih vlaknin.

V skupino živil, bogatih z vlakninami, spadajo tudi žita in žitni izdelki: kruh (črn, rženi, graham, ovsen, polnozrnat), testenine iz polnozrnate moke, ješprenj, ajdova in prosena kaša, kosmiči, neoluščen riž, müsli, polnovredna moka... Pšenično zrno, na primer, vsebuje netopne vlaknine, ki pomagajo pri zaprtju, oves (kosmiči) pa topne vlaknine, ki zmanjšujejo vsrkavanje holesterola v črevesju.

Žita so pomemben vir vitaminov skupine B. Vsebujejo veliko fosforja, a le malo kalcija. Med škrobna živila spadajo žitno zrnje, žitni izdelki (moka, testenine, kruh, kosmiči, zdrob ...), kaše, riž pa tudi krompir, ki je po izvoru sicer zelenjava, vendar ga zaradi velike vsebnosti škroba pogosteje uvrščamo kar med škrobna živila. Po priporočilih za zdravo prehrano naj bi bilo v vsakodnevni prehrani največ ravno škrobnih živil; ta so osnovnica prehranske piramide. Vsebovali naj bi jih vsaj štiri obroki na dan. Žitna zrna vsebujejo približno 75 % škroba in od 7 do 14 % beljakovin, ki pa nimajo tako velike biološke vrednosti kot živalske beljakovine. V zunanjem ovoju celih zrn in v kalčku je precej mineralov (železa, fosforja in kalcija), vitaminov iz skupine B, v kalčku tudi vitamina E in vlaknin. Drobljenje in mletje žitnih zrn v zdrob in moko ter odstranjevanje delcev zunanjega ovoja (otrobov) siromaši sestavo. Izgubljajo se minerali, vitamini in vlaknine. Zato so prehransko najkakovostnejša cela zrna, sledijo kaše (ješprenj, prosena in ajdova kaša), kosmiči (ovseni kosmiči iz celega zrna), zdrob (pšenični, koruzni zdrob), moka iz celega zrna (polnozrnata, graham ali črna moka) ter moka z odstranjenimi otrobi (bela moka) in kosmiči iz teh mok (riževi kosmiči, koruzni kosmiči).

Najbolj razširjena oblika žitne hrane je kruh. Čim bolj je moka grobozrnata in čim več sestavin celega zrna vsebuje, tem bolj kakovosten je kruh.

Kje so na prehranski piramidi?

Žita in žitni izdelki se nahajajo na spodnji, največji polici prehranske piramide. Dnevno potrebujemo največ enot živil iz te skupine. Torej velja pravilo, večja je polica prehranske piramide, pogosteje in v večjih količinah uživamo živila z nje.

Sadje in zelenjava

Zelenjava in sadje sta bogat vir dragocenih hranilnih in zaščitnih snovi. Odvisno od vrste, vsebujeta zelenjava in sadje več ali manj ogljikovih hidratov, ki so dober vir energije. Vsebujeta vitamine, kot so vitamin A oziroma beta karoten, vitamin C, vitamin E in folna kislina. Sta pomemben vir mineralov: železa, kalcija, magnezija, kalija, fosforja, bakra, molibdena, mangana, kroma ... Poleg polnovrednih žit sta zelenjava in sadje izjemno dober vir vlaknin, in sicer tako topnih kot netopnih.

Z vlakninami so bogati: stročji fižol, grah, paprika, jajčevci, solata, špinača, blitva, cvetača, brokoli, ohrovt, zelje, kitajsko zelje, kolerabica, rdeča pesa, por, čebula, jagodičevje (jagode, robidnice, maline, ribez, borovnice), jabolka, hruške, slive, marelice, kutine, breskve, banane, mandarine, pomaranče.

Zelenjava in sadje vsebujeta tudi antioksidante.

Kje sta na prehranski piramidi?

Najdemo ju na drugi polici, ki je skoraj enako velika kot prejšnja. Jejite čim več teh živil, da bi zaužili vitamine, minerale, vlaknine in zaščitne snovi, ki jih vsebujeta

Mleko in mlečni izdelki; meso, ribe in zamenjave

Mleko in mlečni izdelki (skuta, sir, jogurt, kefir, pinjenec) vsebujejo beljakovine, maščobe, mlečni sladkor, vitamine (B12, A, D) in minerale. So odličen vir kalcija, ki gradi kosti. Iz mleka se namreč dobro izkorišča kalcij. Čvrste in zdrave kosti se gradijo do dvajsetega leta starosti z uživanjem zadostnih količin mleka in mlečnih izdelkov ter vsakdanjo telesno aktivnostjo. Kvalitetne beljakovine iz mleka sodelujejo pri izgradnji telesa in so še posebej pomembne za otroke in odraščajočo mladino.

Meso, ribe in zamenjave (jajca, stročnice, oreški), so živila, ki veljajo za dober vir beljakovin potrebnih za graditev in funkcijo celic. Poleg tega vsebujejo tudi vitamine in minerale. Dobro je vedeti, da se železo iz mesa zelo dobro izkorišča. Ribe so pomemben vir biološko vrednih beljakovin. Losos, skuša in sardele so bogate z omega 3 maščobnimi kislinami, ki so izjemnega pomena za zdravje. Tudi jajca vsebujejo biološko vredne beljakovine ter minerale in vitamine. Maščobe, ki jih najdemo v mesu, sodijo med nasičene maščobe, torej tiste maščobe, ki so v večjih količinah zdravju neprijazne.

Tudi stročnice (fižol, čičerika, leča, soja ...) vsebujejo beljakovine, vlaknine in minerale, kot so baker, fosfor, železo, mangan, magnezij, kalcij in cink.

Kje so na prehranski piramidi?

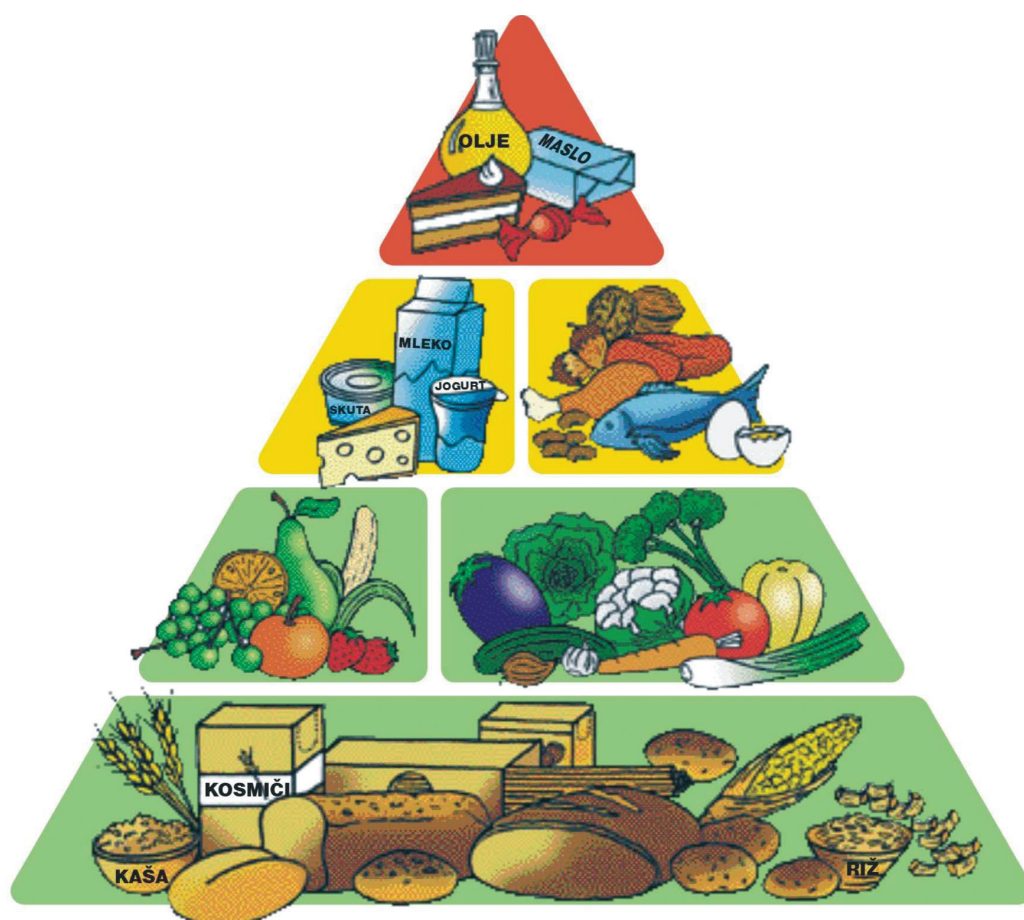
Najdemo jih na tretji, manjši polici prehranske piramide. Izbirajmo čim bolj pusta oziroma posneta živila iz te police.

Živila z veliko maščob in sladkorja

V skupino živil z veliko maščob in/ali sladkorja sodijo olja (olivno, sončnično, repično, bučno, olje iz koruznih kalčkov, arašidovo), maslo, margarina, smetana (sladka in kisl), svinjska mast, slanina, ocvirki, sladkor, med ter različne jedi z veliko maščob in/ali sladkorja – peciva (krofi, izdelki iz listnatega in krhkega testa), marmelada, bomboni, sladoled, čokolada, različne sladke pijače in podobno. Živila z veliko sladkorja vsebujejo le veliko energije in malo oziroma nič hranilnih snovi (»prazne kalorije«). Maslo vsebuje veliko nasičenih maščobnih kislin, margarina pa transmaščobne kisline.

Kje so na prehranski piramidi?

Živila iz te skupine so na majhni polici na samem vrhu prehranske piramide. Uživajmo jih v majhnih količinah in redko (predvsem sladkor).



PREHRANSKA PIRAMIDA

AVTORSTVO IN ZALOŽBA CINDI SLOVENIJA

Samo pestra prehrana zagotavlja vse potrebne hranilne in zaščitne snovi.

Izbor in količino živil, ki naj jih jemo vsak dan, si lahko predstavimo s pomočjo prehranske piramide. Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora in količine živil, ki naj jih jemo vsak dan in spodbuja uživanje pestre hrane.

ENOTE ŽIVIL – PRAKTIČNI NAČIN DOLOČANJA KOLIČIN ŽIVIL

Kot splošno vodilo za količino živil se uporabljajo **enote**. To so količine, ki jih ni potrebno tehtati. Pri razlagi so omenjeni dekagrami in decilitri, ampak samo zato, da si količino lažje predstavljate. Hitro se bomo namreč naučili oceniti enoto živila.

Žita in žitni izdelki

Vsaj polovica živil iz skupine žita in žitni izdelki naj bo polnovrednih.

Koliko živil iz te skupine naj bi zaužili dnevno?

Starost	1-3 let	4-6 let	7-9 let	10-12 let	13-14 let	15-18 let	Odrasli
Število priporočenih enot živil	7	9	11	14	16	17	10 -16

Kaj šteje kot enota?

- ½ rezine kruha ali male žemlje (okrog 3 dag)
- 1 košček navadnega prepečenca (okrog 2 dag)
- 2 veliki žlici kosmičev ali müslijev, drobtin, otrobov (okrog 2 dag)
- 1 velika žlica surove prosene ali ajdove kaše, ješprenja, zdroba, riža, moke (okrog 2 dag)
- 6 kostanjev v lupini (okrog 4,5 dag)
- 1 srednje velik krompir (okrog 8 dag)
- 2 keksa Albert ali Petit beure (okrog 2 dag)

Zelenjava in sadje

Koliko živil iz skupine zelenjava naj bi zaužili dnevno?

Starost	1-3 let	4-6 let	7-9 let	10-12 let	13-14 let	15-18 let	Odrasli
Število priporočenih enot živil	2	3	4	4	5	5	3-5

Priporoča se 2-4 enote sadja in 3-5 enot zelenjave.

Kaj šteje kot enota zelenjave?

- 1 srednje velika skleda surove listnate zelenjave (okrog 20 dag)
- 1 skodelica kuhane ali surove sesekljane zelenjave (okrog 10 dag)
- 2 manjša ploda paprike ali paradižnika (okrog 15 dag)
- ½ srednje velikega jajčevca (okrog 15 dag)
- 1 bučka (okrog 15 dag)
- 1 dl zelenjavnega soka

Koliko živil iz skupine sadje naj bi zaužili dnevno?

Starost	1-3 let	4-6 let	7-9 let	10-12 let	13-14 let	15-18 let	Odrasli
Število priporočenih enot živil	1 - 2	2	3	3	4	4	3-5

Kaj šteje kot enota sadja?

- 1 srednje veliko jabolko ali hruška (okrog 15 dag)
- 1 manjša banana (okrog 8 dag)
- 1 srednje velika breskev (okrog 16 dag)
- 1 pomaranča ali majhna grenivka (okrog 20 dag)
- 3 male mandarine ali marelice (okrog 20 dag)
- 1 skodelica jagod, malin (okrog 25 dag)
- 1 skodelica ribeza (okrog 30 dag)
- 1 lonček borovnic (okrog 10 dag)
- 9 majhnih plodov slive (15 dag)
- 15 češenj (okrog 12 dag)
- 15 jagod grozdja (okrog 10 dag)
- 6 večjih jabolčnih krljev ali 2 žlici rozin (okrog 2,5 dag)
- 1 dl svežega sadnega soka

Uživajmo sveže sadje, sveže iztisnjene sadne sokove, kot tudi zamrznjeno, vloženo ali posušeno sadje. Izogibajmo se sadju vložnemu v sladkornem sirupu (kompoti) ali zamrznjenemu sadju, ki mu je bil pred zamrzovanjem dodan sladkor, ter sladkanim sadnim sokovom. Tako se izognemo nepotrebnim kalorijam.

Mleko in mlečni izdelki

Koliko živil iz skupine mleko in mlečni izdelki naj bi zaužili dnevno? Priporoča se 2-5 enot.

Koliko živil iz skupine mleko in mlečni izdelki naj bi zaužili dnevno?

Starost	1-3 let	4-6 let	7-9 let	10-12 let	13-14 let	15-18 let	Odrasli
Število priporočenih enot živil	1 - 2	2	2 - 3	3	4	4	3-5

Kaj šteje kot enota mleka?

- 1 skodelica mleka, kislega mleka ali jogurta (2 dl)
- 3 velike žlice skute (okrog 5 dag)
- Rezina manj mastnega sira – do 30 % maščobe v suhi snovi (okrog 2,5 dag)

Meso in zamenjave

Koliko živil iz skupine meso in zamenjave naj bi zaužili dnevno? Priporoča se 2-5 enot.

Starost	1-3 let	4-6 let	7-9 let	10-12 let	13-14 let	15-18 let	Odrasli
Število priporočenih enot živil	2	3	3	4	4	5	2 - 5

Kaj šteje kot enota mesa in zamenjav?

- ½ manjšega zrezka, košček pustega mesa, ribe ali perutnine brez kože (okrog 3,5 do 4 dag)
- 1 jajce
- 3 velike žlice skute (okrog 5 dag)
- 1 manjša rezina tofuja - sojin sir (okrog 9 dag)
- 1 velika žlica sojinih kosmičev
- 1½ velike žlice fižola, boba, čičerike, suhega graha (okrog 2,5 dag)
- 2 veliki žlici soje ali sojine moke (okrog 5 dag)
- 1 velika žlica leče (okrog 2,5 dag)

Bodimo zmerni pri uporabi rumenjakov, ker vsebujejo zelo veliko holesterola. Pri pripravi jajčnih jedi vzemite le 1 rumenjak na osebo. Porcije lahko povečamo tako, da namesto celega jajca dodamo 2 beljaka.

Maščobe

Maščobe naj bi k celotnemu energetskega vnosa prispevale največ 30 % kalorij. To pomeni pri 1600 kalorijah ne več kot 53 g, pri 2200 kalorijah 73 g in pri 2800 kalorijah 93 g skupnih maščob na dan. Polovico predvidene količine maščob dobimo že, če uživamo najbolj pusta živila iz vsake skupine živil. Uživajmo predvsem rastlinske maščobe.

Koliko živil iz skupine maščob in živil z velikim deležem maščob naj bi zaužili dnevno?

Starost	1-3 let	4-6 let	7-9 let	10-12 let	13-14 let	15-18 let	Odrasli
Število priporočenih enot živil	7	7-8	9 - 10	11	12	13 - 14	

Kaj šteje kot enota maščobe?

- 1 čajna žlička olja (okrog 5 g)
- 2 veliki žlici kisle smetane (okrog 2,5 dag)
- 1 čajna žlička margarine, masti ali masla (okrog 6 g)

Sladkor

Izogibajte se sladkorju in sladkarijam

Kaj šteje kot enota sladkih živil?

- 2 čajni žlički sladkorja (okrog 1 dag)
- 2 čajni žlički džema ali marmelade (okrog 1,5 dag)
- 2 čajni žlički medu (okrog 1,2 dag)
- 2 trda bombona (okrog 1,5 dag)
- 2 koščka jedilne ali mlečne čokolade (okrog 2 dag)
- 1 dl kole ali podobnih napitkov

POTREBNO JE ZAUŽITI ZADOSTNE KOLIČINE TEKOČINE

70 % človeškega telesa predstavlja voda, ki uravnava funkcije telesa in posameznih organov. V njej se odvijajo vsi procesi, vse od presnove, izločanja škodljivih snovi do uravnavanja telesne temperature. Z vodo se vnašajo številne rudnine, še posebej z mineralno vodo. Dnevno se izgublja približno 3 litre tekočine preko kože, pljuč, prebavil in ledvic. S hrano človek zaužije okrog liter vode. Preostalo tekočino je potrebno zagotoviti s pitjem.

Tekočino si zagotovimo s pitjem navadne vode, mineralne vode ali razredčenih sveže pripravljenih sokov ali pa 100 % sokov brez dodanega sladkorja. Zelo pomembno je, da se izogibamo pijačam, ki jim je dodan sladkor.

Kakšne so prednosti rednega vnosa zadostne količine vode? Zagotavljanje vseh pomembnih funkcij telesa, preprečevanje zaprtja, dobro počutje ... Pijmo, preden smo žejni! Kajti, žeja nam z zamudo sporoča, da telesu primanjkuje tekočine. Še posebej je pomembno, da uživamo dovolj tekočine pri telesni dejavnosti, v vročih poletnih mesecih in hladnih zimskih mesecih.

PRI POSAMEZNIH OBROKIH PAZIMO, DA JE HRANA URAVNOTEŽENA, DA JE SESTAVLJENA IZ RAZNOVRSTNIH ŽIVIL IN ENAKOMERNO RAZPOREJENA ČEZ DAN

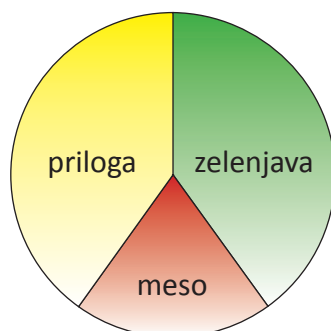
Tudi pri posameznih obrokih je potrebno paziti, da je hrana uravnotežena, da je sestavljena iz raznovrstnih živil in enakomerno razporejena čez dan. Večji obroki morajo vsebovati ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe v ugodnem razmerju. Tako sestavo kosila in večerje lahko dosežemo s preprostim načinom razporejanja jedi na krožniku, zato se ta način načrtovanja prehrane imenuje »zdrav krožnik«. Glavna jed za večerjo ali kosilo naj je sestavljena iz treh vrsti jedi: priloga (žita, žitni izdelki in krompir), zelenjavne prikuhe in mesne jedi ali zamenjave za mesno jed. **Uravnotežen krožnik je tisti, pri katerem priloga pokriva 2/5, zelenjava prav tako 2/5, mesna jed pa 1/5 krožnika.** H glavni jedi obvezno sodita še skleda solate in košček polnozrnatga ali črnega kruha. Ne pozabimo sadja.

Kaj pa če je glavna jed sestavljena le iz dveh jedi, škrobne in mesne? Takrat naj škrobna jed (žita, žitni izdelki ali krompir) pokriva približno 1/2 krožnika, mesna pa četrtino. K takemu obroku obvezno dodamo zelenjavno juho ali sadje.

Ali zdrav krožnik pomeni, da vsi zaužijemo enako količino hrane? Nikakor ne. *Zdrav krožnik je model za razporejanje jedi na krožniku s ciljem zagotovitve potrebnih hranil v ustreznih razmerjih.* Količina hrane je odvisna od naših potreb, kupčki hrane pa seveda večji pri tistih, ki potrebujejo več hrane, oziroma obratno.



ZDRAV KROŽNIK



MAŠČOBE – KOLIČINA IN KVALITETA

Maščobe so sestavni del celične stene. Omogočajo izkoriščanje v maščobah topnih vitaminov – A, D, E in K. Maščobe so nenazadnje pomemben vir energije. Gram maščob daje kar 9 kcal. Izboljšajo pa tudi okus hrane, saj so nosilke arome.

Na kaj morate biti pozorni pri uživanju maščob? Predvsem na **količino** in **kvaliteto** maščob. Količina maščob, ki jih lahko zaužijete, je odvisna od vaših potreb po energiji. Polovico potrebnih maščob dobite že, če uživate najbolj pusta živila iz vsake skupine živil. Danes obstajajo trdni dokazi, da je čezmerno uživanje maščob, predvsem živalskih (nasičenih), pomemben dejavnik tveganja za srčno žilne bolezni, nekatere vrste raka in druge kronične bolezni. Prispeva tudi k zvišanju holesterola.

Vse vrste maščob v hrani so sestavljene iz treh vrst maščobnih kislin: nasičenih, enkrat nenasičenih in večkrat nenasičenih. **Nasičenih maščob** je največ v svinjski masti, mesu, mesnih izdelkih, mleku in mlečnih izdelkih, pa tudi v nekaterih rastlinskih maščobah, na primer kokosovi in palmovi masti. Takšne maščobe so na sobni temperaturi pretežno v trdnem stanju.

Omejite uživanje nasičenih maščob. To boste najlažje naredili z uživanjem pustih živil. Jedi pripravljajte z rastlinskimi maščobami. Previdni bodite pri uporabi masla in smetane. V večini primerov ju lahko nadomestite z olji ali jogurtom.

Nenasičene maščobe se v glavnem nahajajo v živilih rastlinskega izvora – olivah, oreških in različnih semenih (sončnično, bučno, repično, sojino, laneno ...), oziroma v oljih, pripravljenih iz le-teh. Olivno olje sodi med olja, ki so zdravju najbolj prijazna. Je odličen vir enkrat nenasičenih maščobnih kislin, vitaminov A, D, E, K, karotena in flavonoidov. Vitamin E in beta karoten sta antioksidanta, kar pomeni, da preprečujeta škodljive učinke prostih radikalov. Uživanje olivnega olja ima številne pozitivne vplive na zdravje. Razen tega je lahko prebavljivo. Zato naj ne manjka v vaši prehrani. Na voljo so ekstra deviško olivno olje, deviško olivno olje in olivno olje. Olivno olje je primerno za pripravo vseh jedi. Enako dobro se obnese v solati, juhi, prikuhi, enolončnici ali pecivu. Poskusite in se prepričajte.

Nasičene maščobe naj v vaši prehrani ne presegajo tretjino vseh zaužitih maščob.

Kaj pa margarina? Izogibajte se trdi margarini. Kljub temu, da je izdelana iz olja, vsebuje trda margarina trans maščobne kisline. Trans maščobne kisline najdete tudi v pecivu, keksih, čipsu ... Le-te so, podobno kot nasičene maščobne kisline, zdravju neprijazne. Vedeti morate, da zvišujejo »slab« (LDL) holesterol ter znižujejo »dober« (HDL) holesterol.

Omega 6 in omega 3 maščobne kisline so nenasičene maščobne kisline. Sodijo med tako imenovane esencialne maščobne kisline, nujno potrebne za normalno funkcioniranje telesa. Omega 6 maščobne kisline najdete v rastlinskih oljih (bučno, sojino, koruzno, repično, sončnično ...). Vir omega 3 maščobnih kislin so predvsem ribe (losos, sardele, tuna, skuša, postrv). V današnji prehrani je veliko omega 6 maščobnih kislin in premalo omega 3 maščobnih kislin. Za zdravje pa je pomembno pravilno razmerje med obema. Zato uživajte ribe vsaj dvakrat tedensko.

Pri pripravi jedi bodite pozorni na količino in kvaliteto maščob.

Omega 3 maščobne kisline zmanjšujejo tveganje za srčno kap. Prispevajo tudi k znižanju ravni maščob v krvi ter preprečevanju nastanka krvnih strdkov.

O VLAKNINAH

Vlaknine so snovi, ki jih človeška prebavila ne prebavijo. Bakterije iz črevesa lahko fermentirajo nekatere vrste vlaknin. Obstajajo netopne in topne vlaknine. Kakšna je njihova vloga v telesu? Zelo pomembna. Varujejo namreč pred zaprtjem, rakom (zlasti na debelem črevesu), žolčnimi kamni, debelostjo, sladkorno boleznijo, povišanim krvnim tlakom, boleznimi srca in ožilja. *Netopne vlaknine* predvsem povečujejo volumen blata ter skrajšajo prehod vsebine skozi črevesje. Tako preprečujejo zaprtje, po drugi strani pa skrajšajo čas delovanja škodljivih snovi, katere vnesemo v telo ali se tam ustvarjajo. Topne vlaknine vežejo vodo, žolčne soli (holesterol), preprečujejo nagli porast krvnega sladkorja po obroku, zavirajo vsrkavanje nekaterih hranil (minerali in vitamini – predvsem pri majhnih otrocih in starih ljudeh). Po zaužitju vlaknine nabreknejo in dajejo občutek sitosti. Zato varujejo pred debelostjo in so dobrodošle pri hujšanju. Pri rednem uživanju hrane z veliko vlaknin se pokažejo trajni ugodni učinki na vsebnost sladkorja in maščob v krvi, posebej kadar je ta povišana. Redno uživanje hrane z veliko vlaknin je priporočljivo vsakemu zdravemu človeku, kot tudi tistim, ki imajo visok krvni tlak, povečano tveganje za razvoj poapnenja žil, diabetikom ... Kje najdemo vlaknine? Z vlakninami so bogati zelenjava in sadje ter žita in žitni izdelki. Veliko vlaknin vsebuje zelenjava kot so stročji fižol, grah, paprika, jajčevci, solata, špinača, blitva, cvetača, brokoli, ohrovt, zelje, kitajsko zelje, kolerabica, rdeča pesa, por, čebula. Z vlakninami je prav tako bogato sadje: jagodičevje (jagode, robidnice, maline, ribez, borovnice), jabolka, hruške, slive, marelice, kutine, breskve, banane, mandarine, pomaranče. V skupino živil bogatih z vlakninami spadajo tudi žita in žitni izdelki: kruh (črn, graham, ovsen, polnozrnat), testenine iz polnozrnate moke, ješprenj, ajdova in prosena kaša, kosmiči, neoluščen riž, polnovredni kosmiči (ovseni, pirini, pšenični ...), polnovredna moka. Pšenično zrno, na primer, vsebuje netopne vlaknine, ki pomagajo pri zaprtju, oves (kosmiči) pa topne vlaknine, ki zmanjšujejo vsrkavanje holesterola v črevesju. Če prehrana ni bogata z vlakninami, je potrebno količino vlaknin postopoma zviševati v nekaj tednih. Hrana bogata z vlakninami naj bo razporejena v več obrokov. Pri uživanju večjih količin vlaknin se namreč lahko v začetku pojavi napenjanje. Potrebno je zaužiti tudi dovolj tekočine.

Katera in koliko hrane zadosti dnevni potrebi po vlakninah? Najlažje si bomo predstavljali na osnovi navedenega primera, ki se nanaša na enodnevno prehrano: 2 sadeža in polnovredni kosmiči ali polnozrnat kruh zjutraj, še enkrat med obroki sadež, tri do pet enot zelenjave dnevno, ter nekajkrat dnevno košček polnovrednega kruha.

PAZIMO NA VNOS SOLI

Poleg specifičnega slanega okusa sol poudari tudi aromo jedi in prehranskih izdelkov.

Ali človek potrebuje sol?

Vsekakor. Le, da je za vse potrebne funkcije telesa, potrebuje zelo malo. Minimalne fiziološke dnevne potrebe po soli pri odraslih znašajo dnevno 1,4 g soli. Potrebe po količini zaužite soli dodatno narekuje fizična aktivnost posameznika in tudi podnebje.

Dnevna zaužita količina soli naj bo manjša od 5 g.

Prebivalci Slovenije zaužijejo preveč soli

Odrasle osebe dnevno zaužijejo kar 11–14,3 g soli. To pomeni, da vnos za 120–185 % presega zgornjo še varno mejo dnevnega vnosa soli. Celo predšolski otroci zaužijejo preveč soli, in sicer 5 g dnevno – po priporočilih naj vnos soli ne bi presegal 3 g. Slovenski mladostniki zaužijejo dnevno povprečno 10,4 g soli na osebo.

Že z dvema kosoma kruha zaužijemo za ves dan dovolj soli.

Prekomeren vnos soli - eden izmed glavnih dejavnikov tveganja za povišan krvni tlak in nekatere kronične bolezni

Danes imamo trdne dokaze o vplivu čezmernega uživanja soli na zdravje. Prekomeren vnos soli je izmed glavnih dejavnikov tveganja za visok krvni tlak. Posledica visokega krvnega tlaka so srčno žilne bolezni in tudi možganska kap. Zavedati se morate, da je povišan krvni tlak najpomembnejši neposredni vzrok smrti. Prekomeren vnos soli povečuje tudi tveganje za razvoj osteoporoze, bolezni ledvic, raka želodca, sladkorne bolezni in debelosti, predstavlja pa tudi tveganje za poslabšanje astme.

V kateri hrani je veliko soli?

Približno 75 % celotne dnevno zaužite soli prihaja iz predelanih živil.

Približno 10 % celotne dnevno zaužite količine soli dobimo iz živil, kjer je sol naravno prisotna. Preostalih 15 % soli pa dobimo z dosoljevanjem pri kuhi oziroma pripravi hrane ter pri mizi.

Sol se med proizvodnjo najpogosteje dodaja:

- mesnim izdelkom (prekajeno meso, šunka, vratovina, sušene salame, suho meso, pršut, panceta, klobase, safalade, hrenovke, jetrne paštete ...)
- sirom
- kislemu zelju in kisli repi
- zelenjavi v slanici (olive, gobe, koruza ...)
- slanemu pecivu, čipsu, slanim palčkam ...
- kruhu in pecivu
- omakam, marinadam, kečapu, gorčici ...
- konzervam, jušnim kockam
- nekaterim jedem (pica, pomfrit, hamburger ...)

Ste vedeli, da z eno pico zaužijemo 12 g soli? To pomeni, da za 140 % presežemo priporočeno količino dnevno zaužite soli!

Natrij, oziroma sol, je običajno označen/-a z enoto mg/100 g ali g/100 g.

Za pretvorbo natrija v sol (natrijev klorid) je potrebno vrednost natrija (izražena v g) pomnožiti z 2,5.

Vsebnost natrija/soli na 100 g živila

	Natrij v mg	Kuhinjska sol v g
Kruh	400–500	1,0–1,2
Slane palčke	1700	4,2
Krekerji	770	1,9
Prekajena šunka	1400	3,5
Slanina	1700	4,2
Salama	1200	3,0
Čajna klobasa	1000	2,5
Hrenovka	1100	2,8
Sardele v olju	510	1,3
Razni siri	400–1250	1,0–3,0
Kumarice kisle	960	2,4
Olive zelene	2250	5,6
Kislo zelje/repka	650–800	1,6–2,0
Mineralne vode	do 140	0,35

Pomnimo:

Vsak izdelek, ki vsebuje več kot 1,5 g soli/100 g živila oziroma izdelka ali več kot 600 mg natrija/100 g živila oziroma izdelka, ni primeren za naše zdravje!

Čim pogosteje poskušajmo izbirati živila, ki vsebujejo do 0,3 g soli/100 g oziroma 100 mg natrija/100 g. Z leti okus za slano slabi. Starejši smo, večja je nevarnost, da jedi dodajamo preveč soli, če se zanašamo zgolj na okus.

Morska, kamena ali himalajska sol?

Sol je sol. Glavna sestavina soli je natrijev klorid. V soli so prisotne še izjemno majhne količine drugih snovi, ki so zaradi izjemno majhnih količin nepomembne za naše zdravje, razen joda, ki je v jodirani soli. Uporabljajmo jodirano sol, pa naj gre za morsko ali kameno sol. Slovenija namreč sodi med območja, kjer primanjkuje joda. Jod sodi med esencialne elemente in je nujno potreben za sintezo ščitničnih hormonov.

Količino soli v hrani zmanjšujemo postopno. Le tako se bomo privadili in pozneje vztrajali. V zameno za sol uporabljajmo različna zelišča – sveža, suha ali zamrznjena ter začimbe. Izogibajmo se industrijsko pripravljene hrani in izdelkom, kajti le-ti vsebujejo veliko soli (mesni izdelki, paštete, konzerve, juhe iz vrečk, jušne kocke, slane začimbe ...).

PRI NAKUPU OBVEZNO PREBERIMO OZNAČBO – ETIKETO NA EMBALAŽI ŽIVILA

Da bomo lažje izbrali tiste izdelke, ki so v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja, obvezno preberimo označbo na embalaži živila. Označba na živilu mora vsebovati: ime in neto količino izdelka, seznam sestavin (tudi aditive in alergene), rok uporabnosti, navodila za shranjevanje in uporabo, naziv proizvajalca, uvoznika ali trgovca, ki živilo prodaja v EU, ter podatek, ali je živilo oziroma njegova sestavina gensko spremenjena.



Ime živila vam pove, kakšen izdelek kupujemo (mleko, moka, riž, potica ...). Neto količina živila pomeni količino živila v času pakiranja. Navajanje neto količine ni obvezno za živila, ki se prodajajo po kosih (žemlje, jajca ...). Sestavine morajo biti na izdelku navedene v padajočem redu: od tiste, ki je v živilu največ, do tiste, ki je najmanj. Med sestavinami morajo biti označeni tudi aditivi, alergeni in voda. Na embalaži vseh živil, v katerih je več kot 1,2 % alkohola, mora biti označeno, koliko odstotkov alkohola vsebujejo.

Na nekaterih živilih je navedena tudi hranilna ali prehranska vrednost. Podatki o hranilni vrednosti so navedeni za 100 g živila. Včasih je na izdelku označeno število porcij v embalažni enoti ter hranilna vrednost za posamezno enoto. Da bomo lažje ocenili, ali je določene snovi (maščoba, sladkor, sol, vlaknine) veliko ali malo, nam naj bo v pomoč tabela:

Na 100 g živila	Malo	Srednje	Veliko
Maščoba	2 g	3–20 g	20 g
Nasičene maščobne kisline	1 g	1–5 g	5 g
Sladkor	5 g	5–15 g	15 g
Sol	0,3 g	0,3–1,5 g	1,5 g
Prehranske vlaknine	več kot 6 g	3–6 g	manj kot 3 g

Pričujoči primeri najbolj zgovorno pričajo o hranilni vrednosti živil:

Čokolada s 65 % kakava	Na 100 g živila
Maščoba	40,3 g
Nasičene maščobne kisline	25,0 g
Sladkor	39,5 g
Sol	0,22 g
Kalorična vrednost	475 kcal

Čokolada vsebuje veliko maščob, veliko nasičenih maščob ter sladkorja. In seveda veliko kalorij.

Čokoladni keksi s polnovredno moko in medom	Na 100 g živila
Maščoba	15 g
Nasičene maščobne kisline	7,2 g
Sladkor	48 g
Sol	0,23 g
Prehranske vlaknine	3,8 g
Kalorična vrednost	410 kcal

Keksi prinašajo kar precej kalorij ter vsebujejo veliko sladkorja. Kljub temu da vsebujejo zmerno količino maščob, je polovica maščob nasičenih.

Čips, slani	Na 100 g živila
Maščoba	35 g
Nasičene maščobne kisline	3,2 g
Sladkor	0,5 g
Sol	1,65 g
Prehranske vlaknine	4,0 g
Kalorična vrednost	540 kcal

Živilo je zelo kalorično. Kalorije, zaužite z 10 dag čipsa, boste »pokurili« z uro in pol hitre hoje. Eno tretjino živila predstavljajo maščobe. Vsebuje tudi veliko soli.

Označevanje živil iz ekološke pridelave

Kmetijski pridelki oz. živila iz ekološke pridelave se v Sloveniji označujejo z enotno označbo »ekološki« in to le potem, ko je bil kmetijski pridelek oziroma živilo pridelano oz. predelano v skladu s Pravilnikom o ekološki pridelavi in predelavi kmetijskih pridelkov oziroma živil. Poleg označbe »ekološki« se lahko uporabljajo tudi okrajšave kot sta »bio« in »eko«.

Pri označevanju kmetijskih pridelkov oz. živil je obvezna tudi uporaba evropskega logotipa.

Kmetijski pridelki oz. živila so lahko označeni še dodatno z nacionalnim zaščitnim znakom v skladu s predpisom o zaščitnem znaku za označevanje kmetijskih pridelkov oz. živil.

Poleg te uradne označbe, zaščitnega znaka in evropskega logotipa so lahko kmetijski pridelki in živila označeni tudi z dodatnimi blagovnimi znamkami, kot na primer: Biodar, Demeter itd.

Uradni zaščitni znak



ekološki

Uradni znak EU



Zasebne blagovne znamke:



Koristne informacije o označevanju živil najdemo na spletnih straneh Ministrstva za kmetijstvo in okolje <http://www.mko.gov.si> ter Zveze potrošnikov Slovenije <http://www.zps.si/>.

4. POGLED NA PREHRANO Z DRUGE STRANI

Velikokrat slišimo pregovor, da je »človek tisto, kar je«. Osnovno gonilo prehranjevanja je zadovoljitev fiziološke potrebe po hrani. Vendar pa, ko govorimo o prehrani, ne moremo mimo družbene skupnosti, družine, širše družbe, družbene ureditve, utripa in načina življenja, šeg in navad, tradicije, verskega življenja, bivanjske kulture in še in še bi lahko naštevali. Človek velik del svojega življenja porabi za uživanje in pripravo hrane, saj je hkrati telesno in duševno bitje, ki za svoje aktivnosti potrebuje stalni vir energije in tega dobiva s hrano.

Čeprav je hrana namenjena predvsem prehranjevanju in je življenjska potreba nujna za preživetje, ima tudi svojo kulturno dimenzijo, v skladu s katero se ljudje odločamo in živimo. Ne odločamo se le po okusu ali po prehranskih vrednostih, ampak tudi v skladu s svojim kulturnim, zgodovinskim, ekonomskim, verskim in družbenim statusom, ter seveda pod vplivi iz okolja. Kuhamo in jemo tisto, kar je po našem okusu, kar izhaja iz našega ekonomskega, družbenega in kulturnega kapitala, časa in prostora v katerem živimo in seveda tudi življenjskega ritma, ki ga ima naše gospodinjstvo. Hrana družijo ljudi v vsakdanjem življenju. Tako ob delu kot počitku, ob delovnih dneh ali praznikih, praznovanjih in drugih pomembnih življenjskih dogodkih.

Poznamo veliko diet, ki so večinoma povezane z zdravstvenimi razlogi. Vendar je danes pojem diete povezan predvsem s težo in izgledom oziroma je postala beseda dieta sinonim za hujšanje. Nanaša se na suhost, suho postavo in ne na zdravo telo, zdravo težo in zdravo postavo. Ta trend predstavlja zelo velik problem, predvsem v času najstništva, ki je že samo po sebi izredno težavno obdobje. Povezano je z iskanjem samega sebe in lastnega prostora v družbi. Prehranjevanje in vedenjski vzorci najstnikov so pod vplivom veliko različnih faktorjev: vrstnikov, staršev, dostopnosti hrane, cene, priročnosti, osebnih in kulturnih verovanj, množičnih medijev in seveda predstave o svojem lastnem telesu.

Telesna samopodoba je dinamična percepcija svojega lastnega telesa, torej tega, kako izgleda, kako ga občutimo, doživljamo...Izoblikovana je preko lastne zaznave, čustev, naših fizičnih občutkov in nikoli ni statična, saj se lahko nenehno spreminja v skladu z našim razpoloženjem, telesnimi izkušnjami in okoljem v katerem živimo. Ker se najstniki soočajo s številnimi fizičnimi spremembami telesa v času pubertete, se soočajo tudi z izrazito dinamiko dojemanja svojega lastnega telesa. Samopodoba je zelo močno odvisna od samospoštovanja in samoocenjevanja, vsekakor pa je v času odraščanja, še bolj odvisna od tega, kar drugi mislijo od nas. Ponekod jo narekujejo tudi kulturna sporočila in družbeni standardi. Največja težava je v tem, da na svetu prevladuje ideal suhih ženskih in mišičastih moških teles, kar težave povezane s telesno podobo še povečuje. Vendar če za primer vzamemo samo »dva ideala lepote«, lutki Barbie in Ken, in ju projiciramo v naš resnični svet, ugotovimo, da kot prava človeka nikakor ne bi bila idealna. Barbie bi kot prava ženska imela predolg in presuh vrat, ki ne bi mogel zdržati teže njene glave in mere njenega zgornjega telesa, bi močno oteževale njeno pokončno držo. Kenu bi ogromni prsni koš in izjemno debel vrat onemogočala nošenje srajc.

Slaba samopodoba pogosto vodi k dietam in željam po spremembi lastnega telesa, ki lahko privedejo do nezdravih nihanj telesne teže, nepravilnega prehranjevanja in predvsem težav s prehranjevanjem. Zelo je povezana tudi z zaničevanjem samega sebe, kar lahko mladostnika omeji na poti k uspehu. Hrana je hkrati lahko tudi sredstvo za pridobivanje občutka kontrole in posameznik lahko na ta način nadomesti občutek pomanjkanja kontrole, ki ga ima v družbenem kontekstu (z zmožnostjo kontrole hrane nadomesti občutek pomanjkanja kontrole v družbenem kontekstu). Pomembno je torej, da posameznik razvije sposobnost kontroliranja okolja in doseganje ravnotežja, ki preprečuje zatekanje k bolezenskim oblikam nadzora.

Res je tudi, da so mladi danes obkroženi s prehranskimi izdelki, ki vsebujejo preveč sladkorja, soli in maščob, ki so sicer na pogled privlačni in cenovno dostopni, vendar prehransko revni. Podjetja in tržniki uporabljajo različne načine za promocijo tovrstnih izdelkov tako, da so privlačni ciljnim skupinam mladih in otrok. Otroci in mladi niso odrasli potrošniki in ne moremo pričakovati da bodo prevzeli popolno odgovornost za svoje prehranjevalne navade in navade povezane s telesno aktivnostjo. Imajo pa pravico do vzgoje v okolju, ki spodbuja zdrav način življenja in jim omogoča ozaveščene odločitve o načinu življenja. Način življenja se namreč izoblikuje v otroštvu in se nadaljuje v odrasli dobi. Mladi so definitivno bolj fleksibilni v zmožnostih spreminjanja življenjskih vzorcev in čas odraščanja je tisti, ko nanje še lahko vplivamo.

Mladi in telesna samopodoba - NASVETI, KI BI JIH BILO DOBRO UPOŠTEVATI

1. Poslušajmo:

- Kako mladi govorijo o svojem zdravju in zdravju nasploh, saj je to morda povezano s telesno samopodobo.
- Morda govorijo o želji po izgubi teže, prosijo za nasvet pri dieti, govorijo o dieti, ki bi jo preizkusili ali o kom ki jo ravno preizkuša. →Izkoristimo priložnost in se pogovorimo z njimi o zdravi teži, vplivu medijev in sodobnih/modernih diet na zdravje...
- Morda govorijo na izrazit, jezen način, o katerem izmed telesnih delov, skrbeh glede uživanja določene hrane ali morda celo hrane nasploh. → Izkoristimo njihove komentarje kot odskočno desko za pogovor o dojetanju lastnega telesa.
- Bodimo pozorni! →Skromen komentar je lahko odlična odskočna deska za odkrit pogovor o samopodobi.

2. Vprašajmo:

- Vprašanja o telesni samopodobi so lahko vsakdanja rutina.
- Sprašujmo mlade o njihovi telesni samopodobi, o njihovih starših, vzornikih...
- Sprašujmo po težavah njihovih vrstnikov.

3. Posredujmo znanje, pomagajmo, svetujmo:

- Imejmo na razpolago dobre vire namenjene mladim (internet, knjižnica, svetovalci...).
- Spodbujajmo mlade k pogovoru o tej tematiki.
- Spodbujajmo mlade, da se uprejo stereotipnim pritiskom medijev.
- Imejmo na razpolago seznam institucij in oseb, ki nudijo strokovno pomoč, če bi bila le-ta potrebna.

Ljudje moramo jesti, radi jemo in se dobro počutimo ko jemo. Lakota je fiziološka potreba, ki jo je treba zadovoljiti vsak dan. Pravilna prehrana daje moč, uravnava ravnovesje med duševnim in telesnim in današnji človek se pravzaprav nahaja pred velikimi vsakodnevnimi izzivi. Količina, sestava in kakovost prehrane so danes tematike, ki niso samo v interesu strokovnjakov, ampak postajajo vedno bolj preučevana tematika tudi s strani navadnih ljudi. Prehrana postaja poleg dejavnika preživetja tudi pojem kvalitete življenja. Hkrati je tudi družbena potreba, saj si jo skoraj vedno delimo, skupaj jemo in čas obrokov namenimo tudi temu, da se zbere vsa družina. Mladi morajo že zelo zgodaj vedeti, da smo ljudje različnih velikosti in oblik in da je to povsem normalno. Morajo razumeti tudi telesne in čustvene spremembe s katerimi se bodo soočili v času pubertete in jih sprejemati kot popolnoma normalne. Da razvijejo pozitivno samopodobo morajo osvojiti določene veščine, ki jim bodo pomagale krmariti skozi vsa sporočila iz okolja, ki jih vidijo in slišijo o telesni podobi, izgledu in s tem povezanim prehranjevanjem.

5. OTROCI IN OGLAŠEVANJE – VPLIV REKLAM NA OTROKE

Danes smo potrošniki nenehno na udaru medijev, ki želijo na tak ali drugačen način vplivati na nas, naše navade, tako nakupovalne kot življenjske, in s tem posledično na naš način življenja in naš življenjski slog.

Zakon o medijih jih opredeli kot časopise in revije, radijske in televizijske programe, elektronske publikacije, teletekst in druge oblike dnevnega ali periodičnega objavljanja uredniško oblikovanih programskih vsebin s prenosom zapisa, glasu, zvoka ali slike, na način, ki je dostopen javnosti.

Otroci in mladostniki so izmed vseh medijev še vedno najbolj izpostavljeni televiziji, v zadnjih letih tudi internetu in vedno pogostejšim t.i. pametnim telefonom z različnimi aplikacijami.

Oglaševanje ima v človeštvu že izredno bogato zgodovino. Prvi oglaševalski način in hkrati najpogostejši v zgodovini človeštva, ki ga srečujemo še danes, je bilo prenašanje sporočil od ust do ust, ki sega v stari vek. Prva pisna oglasna sporočila so našli vklesana v mestne zidove ruševin romanskega mesta Pompeji iz 8. stoletja. Prvi koraki k sodobnemu oglaševanju so bili narejeni seveda z iznajdbo tiska v 15. in 16. stoletju. Stoletje kasneje so se pojavili prvi oglasi v angleških tednikih. Oglaševanje je bilo v 19. stoletju z razcvetom ekonomije že zelo razširjeno. Množično oglaševanje, kot ga poznamo danes, pa je doživelo pravi razcvet s pojavom radia in televizije. Prvi televizijski oglas se je pojavil na eni izmed ameriških televizijskih postaj 1. julija 1941 in vse od takrat je televizija vodilni medij za oglaševanje.

V današnjem času, času množičnih medijev, ima reklamni oglas samo en cilj, in sicer prepričati potrošnika, da kupi nekaj, čeprav ve, da tega pravzaprav ne potrebuje. Oglaševalci ne poznajo ovir in prestopajo tudi meje dopustnega in včasih celo moralnega. Poslužujejo se tudi izredne agresivnosti, ki nam pravzaprav niti ne dopušča možnosti izbire, kaj bi želeli, ampak nam vsili nekaj, kar moramo imeti. Uporabljajo različne metode psihološkega vpliva na potrošnika. Zelo pomembna stvar, ki pripomore k temu, da se nam oglasi vtihotapijo v podzavest, je njihovo nenehno ponavljanje. Mi kot prejemniki, sprejemamo te signale kot fizične dražljaje, ki so hkrati nosilci nekega določenega sporočila. Ko se prisotnosti teh dražljajev zavemo, smo že pozorni na sporočilo. Takoj ko ga zaznamo, smo mu pustili dostop do naše zavesti in ga sprejeli za nadaljnjo mentalno predelavo. Velik problem predstavlja tudi t.i. prikrito oglaševanje, ki ga srečujemo povsod. Takšna sporočila zaobidejo naš zavestni um, vidna so samo v naši podzavesti, zato nanj nismo vedno pozorni.

Velik pomen imajo barve. Ljudje imamo radi barve, ker so lepe in lepota je prav tako ena temeljnih človekovih potreb. Reklamni oglasi so izdelani tako, da so čim bolj privlačni ciljni skupini kateri so namenjeni. Poglavitni namen naročnika je seveda ustvarjanje dobička.

Otroci so za oglaševalce lahka tarča in predstavljajo tisto ciljno skupino, ki jo je najlažje navdušiti. Razmeroma zgodaj razpolagajo tudi z nekaj denarja, zato jih že zgodaj začnejo oblikovati po meri trga in jih vzgojiti v zveste kupce določenih blagovnih znamk. Tudi sami oglasi so vedno bolj prefinjeni in natančno usmerjeni, saj se tudi otroci spreminjajo in postajajo dobri poznavalci medijskega sveta in kritični ocenjevalci trditev in dejstev posredovanih v oglasih. Potrošniške socializacije se otroci učijo s posnemanjem in opazovanjem, zato imajo v vsem tem procesu zelo pomembno vlogo starši, kasneje se vplivu priključijo vrstniki. Največji vpliv pa se prične z vstopom v šolo.

Otroci do 4. leta starosti reklame in druga oglaševalska sporočila dobesedno razumejo in jim verjamejo. Privlačnost teh sporočil se povečuje s ponavljanjem. Kot radi velikokrat poslušajo isto pravljico, radi večkrat gledajo isto reklamo. Ponavadi so taka oglasna sporočila kratka in otroci si jih

zlahka zapomnijo in se jih naučijo na pamet. Ni jim pomembno, če razumejo njihovo vsebino ali ne. Najbolj jim ostane v spominu glasba. Otroci največkrat najprej zaznajo predvsem blišč reklamnega oglasa, vrednosti izdelka oziroma ponudbe pa ne znajo oceniti, saj imajo premalo izkušenj. Vendar pri nekaterih oglaševanih produktih ne gre le za reklamo in zunanji blišč, kar velja predvsem pri reklamah za prehranske izdelke, ki morajo poleg tega, da so privlačni na pogled biti tudi prijetnega okusa. Tako se v njih znajdejo različni nepotrebni aditivi, ojačevalci okusa, barve in vonja, kar sicer izdelek naredi privlačnejši ampak hkrati nevarnejši za zdravje. Ob pričetku šolanja, med 6. in 8. letom se meja med »resničnim« in »neresničnim« zabriše, če se v oglasu pojavijo risani junaki, in oglaševalci to dejstvo s pridom izkoriščajo. Otroci zgodaj razumejo, da reklame želijo nekaj prodati, ni pa jim jasno, da so interesi tistih, ki oglase ustvarjajo drugačni od tistih, katerim so namenjeni. Šele nekje med 11. in 12. letom dojamemo, da reklame niso resnične. Vendar jim je vseeno zelo pomembno, da imajo v lasti točno določene artikle, točno določene blagovne znamke, jedo točno določeno hrano, pijejo točno določene pijače, kot pripadniki vrstniške skupine kateri pripadajo ali bi želeli pripadati.

Na izbor jedi imajo pri osnovnošolcih še vedno največji vpliv starši. Vendar vpliv reklam nikakor ni zanemarljiv, saj s starostjo vpliv reklam na otroka/najstnika narašča, vpliv staršev pa se zmanjšuje. Oglaševalske agencije in oglaševalci zelo dobro poznajo psihologijo različnih ciljnih skupin. Tako med otroškim programom zasledimo oglase za igrače in sladkarije, med programom za mladostnike pa reklame za hitro hrano (čipsi, smoki...) in gazirane pijače. Težava je predvsem v tem, da je veliko oglasov skritih oziroma prikritih in se sploh ne zavedamo, da na nas vplivajo in nam vsiljujejo neko določeno stvar.

Otroci se soočajo z dvema vrstama oglaševanja, in sicer z oglaševanjem, ki je prav ciljano namenjeno njim, otrokom, in tistim, ki je namenjeno odraslim, vendar so mu otroci prav tako izpostavljeni, saj spremljajo tudi program izven otroškega programa. Narobe je, da imajo oglaševalci do otrok enak pristop kot do odraslih. Naloga staršev je, da jim pomagajo pri razkrivanju in prepoznavanju pravega, skritega namena oglasov in jih vzgojijo v kritične potrošnike.

Dejstvo, ki ga potrjujejo tudi nekatere raziskave in ki smo jim gledalci televizije priča vsak dan, je da v oglaševalskih vsebinah prevladuje hrana. Najbolj oglaševana živila so sladkane pijače, sladkarije, prigrizki..., ki se bistveno razlikujejo od tega kar priporočamo kot primerno prehrano otroka in mladostnika. Če vzamemo samo primer najbolj oglaševanega nezdravega artikla vseh časov kokakolo, ki je oglaševana povsod: na televiziji, internetu, telefonskih karticah, letakih za hitro prehrano, na internetu, v časopisih, revijah in kar je najhujše, tudi na športnih tekmovanjih, športnih dresih ipd., kjer bi morali pravzaprav promovirati zdrav življenjski slog. Vendar pa je danes žal tako, da se spopadamo s pastmi globalizacije in prevlade ekonomskih interesov v svetu.

Kljub vsemu izrečenemu, pa moramo poudariti, da reklamna sporočila niso nujno samo negativna in lahko služijo tudi kot pozitivna spodbuda in dober motivator. Tako bi lahko na primer z uporabo barvitih, lepih, pisanih, živahnih reklam, polnih gibanja in akcije promovirali in reklamirali sadje, zelenjavo, gibanje...skratka zdrav življenjski slog. Tovrstne reklame bi seveda oblikovali za vse ciljne skupine od otrok do starostnikov.

6. POMEN TELESNE AKTIVNOSTI

Otroci in telesna dejavnost

Telesna dejavnost sprošča, povečuje sposobnost koncentracije, spodbuja kreativnost in sposobnost pomnjenja, ter ugodno vpliva na boljše spopadanje s problemi. Dolgoročne koristi telesne dejavnosti so tudi povečanje samozavesti in samostojnosti ter zmanjšanje napetosti in napadalnosti. V šolah s kvalitetnim športno-vzgojnim programom veliko pripomorejo k pozitivnemu vzdušju in k manjšemu številu disciplinskih problemov. Kljub zelo očitnim vrednotam pa je kvalitetna in učinkovita telesna dejavnost v šolah prej iluzija kot resničnost zaradi težav pri učinkoviti koordinaciji dejavnosti, kakor tudi zaradi pomanjkljive opreme ali neprimerne športne dvorane. Otroci bi morali dnevno sodelovati v vsaj 30 minut trajajoči telesni dejavnosti, ob kateri uživajo in se družijo. Običajno pa sodelujejo le v običajnih športnih dejavnostih, ki spodbujajo tekmovalnost. Otroci se morajo telesne dejavnosti veseliti in ne iskati vseh možnih izgovorov, da bi se ji izognili. Prav zato je pomembno, da otrok začne že zgodaj spoznavati različne telesne dejavnosti.

Pomembni dejavniki za sodelovanje otrok v telesnih dejavnostih so tudi navdušenost, učenje in utrjevanje novih veščin, ter možnost osebnih dosežkov. Zelo pomemben je družbeni vidik – biti v skupini, biti s prijatelji, ne nazadnje pa tudi zmaga, nagrade ter zadovoljevanje lastnih želja in pričakovanj drugih. Prijetno vzdušje pri igri lahko dosežemo, kadar otroke postopoma pripravljamo na večje izzive in jih za trud in dosežke tudi pohvalimo. V zgodnjih letih, pa tudi med odraščanjem, naj zmaga ne bo cilj igre. Ne smemo pozabiti, da vsi otroci ne želijo tekmovalnosti. Pomembno je, da tudi oni dobijo možnost preprosto uživati v različnih oblikah telesne dejavnosti in da se pri tem ne čutijo ogrožene, saj bodo le tako lahko gojili pozitivne občutke.

Telesna aktivnost - naložba staršev in pedagoških delavcev v zdravje otrok

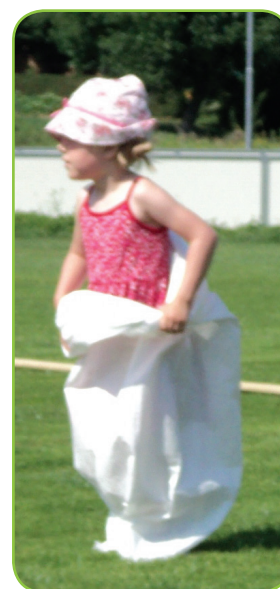
Ena najboljših naložb v zdravje otrok je, da jim že zgodaj privzgojimo ljubezen do redne telesne dejavnosti. Ta namreč preprečuje vrsto kroničnih bolezni in ima tudi druge ugodne vplive na življenje otrok – otroci, ki se gibajo, so polni energije, bolj samozavestni in zbrani pri učenju, ter kasneje v odrasli dobi.

»Otroci imajo ogromno potrebo po gibanju in šele z odraščanjem začnejo razvijati gibalne zavore oziroma začnejo dajati prednost tudi drugim stvarem. Gibalnemu razvoju otroka starši posvečajo premalo pozornosti in jim je bolj pomembno, da je otrok bister in kmalu začne govoriti. A to je napačno in starši bi morali zelo spodbujati tudi otrokovo željo po gibanju«, pravi Janja Drobež, razvojna pediatrinja. Gibanje je pomembno za telesni razvoj otrok, njihovo rast, odpornost, socializacijo, samopodobo in sproščanje odvečne energije. Človekovo telo tvori rastni hormon. Ta se pri otrocih izloča načeloma v obliki pulzov ponoči v fazi globokega spanja, čez dan pa ne – razen v obdobjih izdatne telesne aktivnosti. Otroci, ki so telesno aktivni, so večji in imajo bolj razvito mišičje. Rastni hormon vpliva tudi na imunski sistem in tako gibanje neposredno povečuje otrokovo odpornost.

Stopnja doseženega gibalnega razvoja skozi obdobje rasti in razvoja zelo vpliva na samopodobo otroka. Otroci, ki so gibalno spretni, takoj postanejo zvezde v skupini, medtem ko gibalno nespretni otroci, čeprav so na drugih področjih morda lahko superiorni, zelo hitro pristanejo na obrobju in gradijo negativno samopodobo, opozarja prej omenjena razvojna pediatrinja. Po drugi strani se lahko otroci, ki so učno nekoliko slabši, potrjujejo prav prek gibalnih sposobnosti. To še zlasti velja za dečke.

Predšolski in šolski otroci imajo predvidoma dovolj možnosti gibanja v pedagoških programih, velik

problem pa je popoldanski čas, ko je zaradi zaposlenosti staršev gibalnih aktivnosti premalo. Ob popoldnevih tako lahko pride prav organizirana vadba. Otrok mora imeti možnost prostega gibanja, ne da bi ga usmerjal vaditelj, priporočljiva pa je tudi organizirana vadba. Ta je najboljša v obliki splošne telovadbe za otroke. V teh programih namreč otrok poleg tega, da razvija gibalne veščine in veselje do gibanja, razvija tudi socialne veščine med vrstniki, nauči se upoštevati želje in potrebe drugih ter slediti navodilom pedagoga, kar mu lahko olajša prehod iz vrtca v šolo. Pomembno je tudi, da vadba ni tekmovalno usmerjena in rezultat ni pomemben, saj če je otrok premalo uspešen, kot se mu zdi, izgubi motivacijo. Če otrok kakšno gibanje odklanja, se ga ne sme siliti, saj se morda ne bo rad gibal, ko bo odrasel, kar pa je v nasprotju s prizadevanji promocije zdravja. »Gibanje je zdravilo, zdravilo je gibanje« poudarja razvojna pediatrinja Drobeževa.



Telesna aktivnost je lahko zabavna

SKLOP II: OD TEORIJE K PRAKSI

1. METODE DELA V VZGOJI ZA ZDRAVJE

V vzgoji za zdravje je pomembno, da uporabljamo takšne metode poučevanja in učenja, ki spodbujajo sodelovanje učencev, šolarjev in poudarjajo njihovo odgovornost. Znano je, da zgolj poznavanje dejstev še ni dovolj, da bi ljudje začeli zdravo živeti ali pa da bi spremenili svoj nezdrav način življenja. Posredovanje informacij, ki je bilo včasih del vsakega pouka, je v sodobnih metodah vzgoje za zdravje le del pristopov, ki jih uporabljamo.

Vzgoja za zdravje mora učencem omogočiti, da svoje znanje uporabijo v najrazličnejših prirejenih in resničnih situacijah. Učence moramo spodbujati, da razmislijo o lastnem vrednotenju stvari in odnosu do njih, pa tudi, da si pridobijo spretnosti povezane z zdravim načinom življenja in jih uporabijo v vsakdanjem življenju. Bistveno v procesu vzgoje za zdravje je tako: dogovarjanje, odločanje, reševanje problemov, praktično delo, igranje vlog, skupinsko delo, študije primerov, dramatizacije, gledališke igre, intervjuji, raziskovalno delo,...

Osrednjo vlogo vseh dejavnosti ima torej učenec, aktivno učenje pa je ključni dejavnik izobraževanja. Da bi učencem omogočili aktivno učenje, morajo učitelji natančno opredeliti svojo vlogo. Vloga učitelja je predvsem ta, da učence spodbuja in jim pomaga. Biti mora kos najrazličnejšim učnim situacijam: usklajevati mora vire, spodbujati razprave in na vsem tem graditi poučevanje.

Obravnavane vsebine pri pouku naj bodo zanimive in dostopne. Učencem mora biti na voljo razumljivo gradivo, srečanja delavnice, ... Učitelj pa ima bistveno vlogo pri motiviranju učencev ter usklajevanju in utrjevanju znanja s pomočjo različnih dejavnosti, v katerih sodelujejo učenci. Kadar aktivni pristopi k učenju niso dovolj razumljivi, jih je treba učencem približati tako, da jim pojasnimo njihov smisel in pomen v vzgoji za zdravje.

Kot pomembno metodo dela v vzgoji za zdravje je potrebno izpostaviti skupinsko delo. Skupine predstavljajo prostor, kjer se sprejemajo informacije in kjer se oblikuje zgradba učne dejavnosti. Delo v skupinah daje učencem občutek, da so del skupnosti, v skupini lahko preverijo svoje zamisli, vrednote in mišljenja, ter se naučijo spretnosti komuniciranja. Medsebojni odnosi v skupini in pripadnost različnim skupinam bodo sestavni del razvoja in zorenja vsakega učenca. Z delom v skupini si lahko vsak oblikuje svojo identiteto in spozna občutke zadovoljstva in razočaranja, ki jih prinaša pripadnost in soustvarjanje življenja v skupini. Z medsebojnim sodelovanjem v skupini učenci urijo osebne sposobnosti in spretnosti medsebojne komunikacije, kar jim je v pomoč pri zavestnem odločanju in pozitivnem ukrepanju pri vprašanjih, ki se tičejo njihovega zdravja.

Glavne značilnosti aktivnega pristopa učenja v vzgoji za zdravje so torej:

- Učitelj ima predvsem vlogo pomočnika in vodnika v procesu izobraževanja.
- Učenec je pri pouku kar se da dejaven in prevzema odgovornost za svoje učenje.
- Pouk poteka pretežno kot proces odkrivanja novega, s poudarkom na zastavljanju vprašanj, reševanju problemov in sprejemanju odločitev.
- Delo se odvija v različno velikih skupinah s poudarkom na sodelovanju med učenci in v vzdušju medsebojnega zaupanja, strpnosti in podpore.
- Pouk enakovredno upošteva tako kognitivni kot čustveni element učenja.
- Vsebina in način njenega obravnavanja sta enako pomembna.

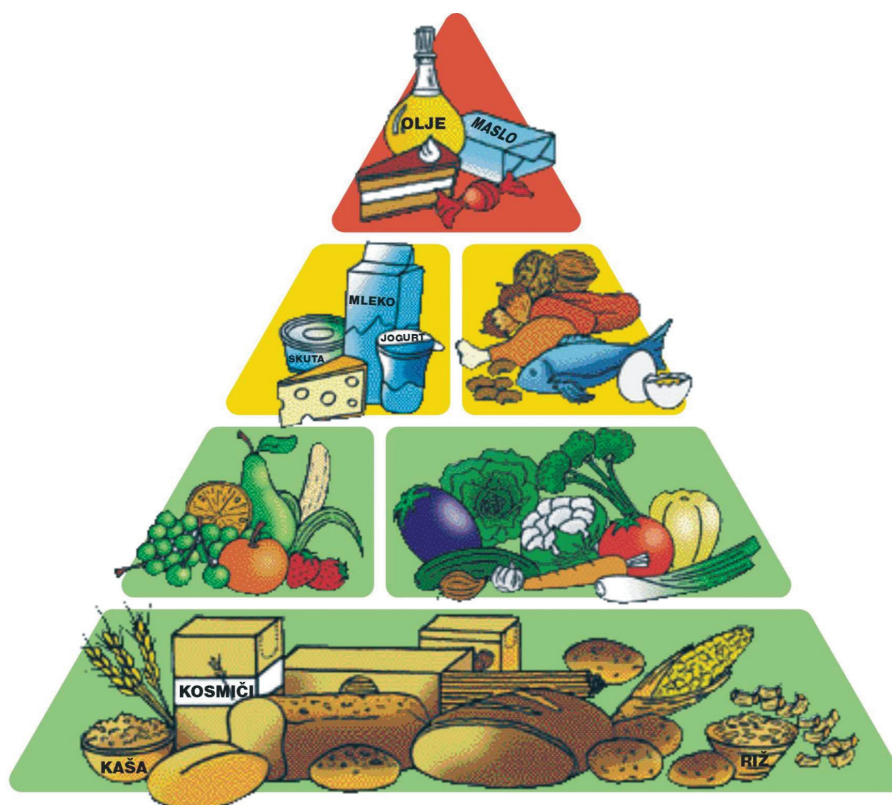
Pri delu z šolarji je pomembno vedeti, da so le ti izpostavljeni vse številnejšim komunikacijskim virom,

kot so sodobni množični mediji, ki vse bolj vabijo ciljno skupino z vedno novimi in spremenljivimi nasveti o zdravju in lepoti. Vsi izvajalci vzgoje za zdravje tako za pozornost mladih tekmujejo s celo vrsto referenc, ki širijo informacije o zdravju. Nekatere od njih so bolj trendovske, saj gradijo na željah, čustvih in sanjarjenjih mladih.

Raziskave kažejo, da so mladi načeloma naveličani skopih priporočil o zdravem vedenju, hkrati pa s željni podrobnejše razlage, ki osmislijo nasvete in omogočijo razumevanje ozadja priporočil v širšem naravoslovnem ali družbenem kontekstu. V vzgoji za zdravje moramo šolarjem odgovoriti na vprašanje »zakaj« in ne samo »kako«. Pri tem pa je zelo pomembno, da se izognemo moraliziranju, predpisovanju in podcenjevanju kognitivnih sposobnosti ciljne skupine.

2. PREHRANSKA PIRAMIDA KOT UČNI MODEL

Za spodbujanje zdrave prehrane v praksi je zelo uspešna metoda uporabe prehranske piramide. Ta model spodbujanja zdrave prehrane je ob prilagoditvi primeren za vse starostne skupine, še posebej za otroke. Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora in količine živil iz petih poglavitnih skupin. Skupine so razporejene po količinskih priporočilih, na štirih nivojih piramide. Prehranska piramida spodbuja uživanje pestre hrane, ki zagotavlja potrebne hranilne snovi in hkrati ustrezno količino kalorij. Vsaka skupina vsebuje določene hranilne snovi. Niti eno živilo ne vsebuje vseh hranil. Ravno zato živila iz ene skupine ne morejo nadomestiti živil iz druge skupine. Niti eno živilo ni pomembnejše od drugega, zato je potrebno uživati živila iz vseh skupin.



PREHRANSKA PIRAMIDA

AVTORSTVO IN ZALOŽBA CINDI SLOVENIJA

Prehranska piramida v barvah semaforja (CINDI Slovenija).

Model prehranske piramide v obliki semaforja ponazarja količine živil v dnevni prehrani in potrebo po izbiranju živil. Ta model je še posebej primeren za otroke.

V promociji zdrave prehrane različnih starostnih skupin se je za izjemno uspešno pokazala uporaba modela piramide narejene iz lesa (ali drugega primerne materiala), s policami na katere so postavljena živila po skupinah. Takšen realen prikaz skupin živil vzbuja pozornost in interes ter omogoča lažje pridobivanje znanja.

Več kot deset let se ta model prehranske piramide uporablja na Zavodu za zdravstveno varstvo Murska Sobota (od leta 2014 Nacionalnem inštitutu za javno zdravje). Model je primeren za spodbujanje zdrave prehrane na delavnicah za različne ciljne skupine, kot tudi za ulične akcije, akcije v trgovskih centrih, sejnih in podobno. Postavljena na vidno mesto v šoli spodbuja interes učencev in staršev, ki na ta način nenehno dobivajo informacije o zdravi prehrani.

Danes obstaja več različic prehranske piramide, ki grafično ponazarjajo pestro prehrano, količine živil v dnevni prehrani in potrebo po izbiranju živil. Predstavljena »klasična« prehranska piramida se je pokazala kot primerna, praktična in uspešna, še posebej pri izvedbi praktičnih učnih delavnic.

Namen izvajanja učne delavnice:

- Prispevati k pridobivanju zdravih prehranskih navad.

Cilji učne delavnice:

- Spoznati pet osnovnih skupin živil, ki organizmu zagotavljajo potrebne hranilne snovi in energijo.
- Spoznati hranilno sestavo živil.
- Spoznati priporočene dnevne količine posameznih skupin živil.
- Pridobiti večšino izbiranja živil s pomočjo prehranske piramide.

Metode dela:

- frontalna predstavitev
- uporaba avdio- vizualnega sredstva(PowerPoint, plakat)
- demonstracija
- praktično delo učencev
- delo v skupinah

Aktivnosti

I. del učne delavnice

Potreben material in pripomočki

- model piramide (glej navodila za izdelavo piramide, str. 34)
- živila (glej živila, modeli za prehransko piramido, str. 37)

Voditelj na začetku izvajanja učne delavnice učence spozna z učno delavnico. Kratko predstavi prehranska priporočila Svetovne zdravstvene organizacije. Sledi spoznavanje PREHRANSKE PIRAMIDE (glej prehranska piramida-model).

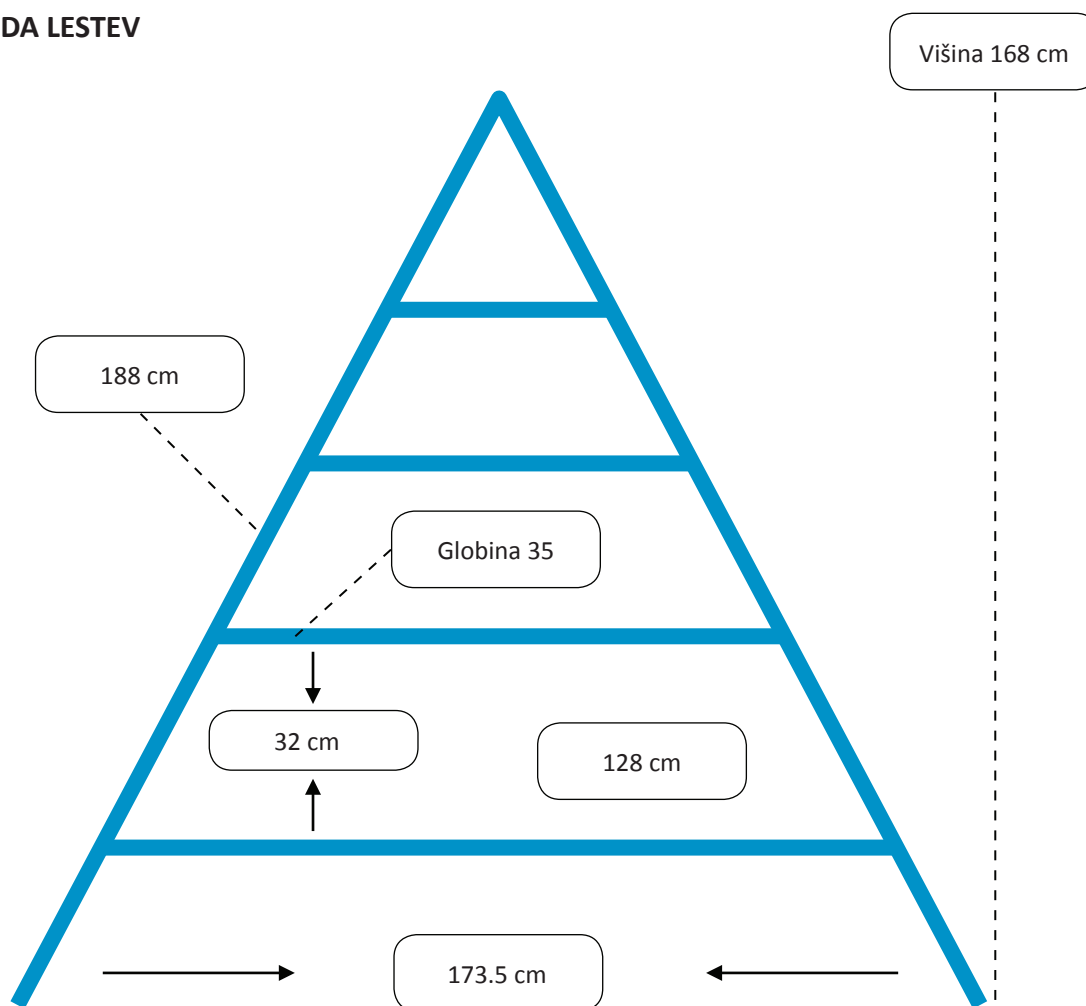


Naslednji korak je spoznavanje petih skupin živil in njihove hranilne sestave (glej skupine živil). Vsako skupino živil predstavimo praktično: pokažemo živila, ki sodijo v določeno skupino. Po tem učence spoznamo z osnovnimi hranilnimi snovmi, ki jih vsebujejo živila (glej skupine živil- prehranska piramida). Določamo na katero polico prehranske piramide sodijo ta živila. Nato učenci razporedijo skupino živil na določeno polico. Ko je model piramide napolnjen z izbranimi živili utrjujemo in ponavljamo gradivo. Učence razporedimo v dve skupini in jim damo po dve živili, ki jih nismo uporabili za piramido. Naloga vsake skupine je da določi v katero skupino sodi živilo, navede osnovne značilnosti skupine ter ga da na ustrezno polico na piramidi.

Pričakovani rezultati:

- Učenci znajo naštetih pet skupin živil in podati primere za vsako izmed petih skupin živil.
- Učenci znajo obrazložiti zakaj določena živila sodijo v določeno skupino živil.
- Učenci znajo razporediti živila po skupinah.
- Učenci znajo izbrati količine živil potrebne za vsakdanjo prehrano (največ, čim več, zmerno, občasno).

PIRAMIDA LESTEV





II. del učne delavnice

Potreben material in pripomočki:

- Model piramide (glej navodila za izdelavo piramide, str. 34)
- Živila (glej skupine živil, živila in eksponati za prehransko piramido, str. 37)
- Manjše posode, oziroma krožniki za prikaz enot živil.

Na začetku učne delavnice voditelj ponavlja gradivo – skupine živil, snovne značilnosti, prehranska piramida in razporeditev živil na policah piramide. Učenci dajo živila na ustrezne police na modelu piramide.

Sledi prikaz potreb po energiji in hranilnih snoveh. Učence spoznamo s priporočenimi količinami živil iz posameznih skupin (glej priporočene količine/enote živil). Učencem pojasnimo izraz »enota živila« in jim ga praktično prikažemo (na primer 1 srednje veliko jabolko = 1 enota sadja, pol žemlje = 1 enota iz skupine žita in žitni izdelki...). Skupaj z učenci s pomočjo enot živil sestavljamo zajtrk ali enostavno večerjo.

Primeri zajtrka za otroke od 10 – 12 let

Kosmiči z mlekom ali jogurtom, banana

4 žlice kosmičev (4 enote), 3 dl mleka (1 ½ enote), 1 manjša banana (1 enota)

Prosenka kaša z mlekom in rozinami, jabolko

4 žlice prosene kaše (4 enote), 3 dl mleka (1 ½ enote), 1 jabolko (1 enota)

Pričakovani rezultati:

- Učenci bodo poznali potrebne dnevne količine živil iz vsake skupine.

- Znali bodo pojasniti enote živil.
- Učenci bodo znali naštetih primere enot živil iz vsake skupine živil.
- Znali bodo praktično prikazati primere enot živil.
- Naučili se bodo kako s pomočjo prehranske piramide in enot živil sestaviti enostaven obrok.

Dodatne aktivnosti

Na primernem mestu v šoli postavimo model prehranske piramide naložen z živili (*glej model piramide in živila in eksponati za prehransko piramido*).

Pri likovnem pouku učenci naredijo plakat prehranske piramide in ga izobesijo v razredu.

Fotografije prehranske piramide postavljene v primernem prostoru šole lahko prikažemo na spletni strani šole.

III. del učne delavnice prehranska piramida

V naslednjem šolskem letu, oziroma na koncu šolskega leta (v primeru ko smo piramido obravnavali na začetku šolskega leta) priporočamo izvedbo učne delavnice z naslovom »Pravilna prehrana« (glej primer *PowerPoint predstavitev Pravilna prehrana*)

Cilj te učne delavnice je ponavljanje in utrjevanje znanja o pravilni in zdravi prehrani.

Potreben material in pripomočki:

- Računalnik in projektor
- papir velikosti 1 x 1,5 m
- slike živil (uporabimo reklamne letake)
- lepilo
- flomastri

Učna delavnica vključuje kratko predstavitev, ki se nanaša na prepoznavanje zdravih in nezdravih jedi, prehransko piramido ter podroben prikaz izbranega živila (običajno zelenjava ali sadje) s poudarkom na koristnih učinkih na zdravje. Podroben prikaz izbranega živila je vključen z namenom, da bo učna delavnica bolj zanimiva (motivacija).

Sledi izdelava posterja. Na šelešamer papir narišemo model prehranske piramide s policami. Učenci delajo v skupinah: izrezujejo fotografije iz reklamnih letakov ter jih razporejajo v skupine živil, lepijo fotografije na model piramide, pripravijo krajši opis izbranega živila. V času priprave posterja je učencem dostopen model prehranske piramide. Tako lahko preverijo ali pravilno razporejajo živila.

V primeru ko učenci narobe razporedijo živilo, poskušamo skupaj z učenci razvrstiti živilo na pravilno mesto.

Ta aktivnost je primerna tudi za naravoslovne dneve. V tem primeru več razredov pripravlja posterje. Lahko jih predstavijo na skupni zaključni aktivnosti naravoslovnega dneva. Posterje izobesimo v šoli in označimo kdo jih je naredil. To aktivnost lahko smiselno povežemo z drugimi aktivnostmi naravoslovnega dneva.

Opomba

Razlago prehranske piramide vedno prilagodimo učencem, od zelo enostavne za nižje razrede, do bolj kompleksne in natančne razlage za višje razrede.

Model piramide iz lesa (izdelava)

Predlagamo, da se na šoli izdelata model piramide iz lesa- lahko vključimo tudi starše. Piramido je možno prenašati iz razreda v razred, ali pa jo postavimo kot trajni eksponat na primernem mestu.

Podana velikost piramide se je izkazala kot najbolj primerna.

Živila in eksponati za prehransko piramido

Za prikaz prehranske piramide uporabimo prava živila, prazno embalažo (mleko, jogurt, kosmiči...), posušen kruh ali pecivo; polnovredne špagete, oreške, stročnice, riž in žita v skledicah ali steklenih posodah, sezonsko zelenjavo in sadje. Zaradi ekonomičnosti in v primeru, ko želimo narediti trajni eksponat, uporabimo plastične modele sadja, zelenjave, rib, mesa. Eksponate lahko kupite preko interneta.



Modeli živil iz plastike

3. KAKO ZDRAVO IZBIRAM JEDI?

ZDRAVA IZBIRA HRANE - KVALITATIVNA IN KVANTITATIVNA ANALIZA SESTAVIN

Za zdrav način prehranjevanja moramo med drugim poznati smernice zdrave prehrane, hranilno sestavo živil, zdrav način priprave jedi, pripravo enostavnih jedi ter poznati zdravo izbiro.

Splošno je znano, da tisto kar naredimo sami, lažje in dlje pomnimo. V sodobnem izvajanju pouka mora biti praktično delo najbolj zastopana metoda. V šolah različnih držav programi zdrave prehrane vključujejo veliko elementov praktičnega dela. Tovrstni programi so se pokazali kot najbolj uspešni.

Cilji učne delavnice:

- Spoznati hranilno vrednost živil/jedi- energetska vrednost (kalorije) beljakovine, maščobe, ogljikove hidrate, holesterol.
- Spoznati razlike v hranilni vrednosti med zdravimi in nezdravimi jedmi.
- Spoznati in osvojiti načine kako nezdrave komponente jedi nadomestiti z zdravimi (primerjava zdrave in nezdrave variante iste jedi)
- Razviti praktične veščine za analizo živil s pomočjo sodobne tehtnice.
- Razvijati veščine komunikacije s pomočjo predstavljanja rezultatov.
- Motivirati učence za zdrav način prehranjevanja.

Metode dela:

- frontalna predstavitev
- demonstracija
- praktično delo učencev
- delo v skupinah

Potrebna živila in pripomočki:

Živila -sendvič:

- 1 žemlja
- suha salama 30 g
- ementalec sir 30 g
- maslo 10 g
- gazirani- negazirani brezalkoholni napitek
- rženi kruh 60 g
- puranje prsi v ovitku 30 g
- skuta z manj maščob 20 g
- paprika ali paradižnik 50 g
- pomaranča
- voda

Živila –makov kolač

- jajca 3
- sladkor 200 g
- moka 150 g
- mak 150 g
- maslo ali margarina 180 g
- mleko 2,5 dl
- čokolada 100 g
- olje ½ dl
- ribez 250 g

Pripomočki

- elektronska kuhinjska tehtnica, ki omogoča izračunavanje hranilnih vrednosti živil
- papirnate ali plastične podlage
- posodice za živila
- papirnate brisače
- žlice, nož, vilice
- delovni listi (glej dodatek)

Pripomočki in količine živil so za 1 skupino učencev.

Aktivnosti

Na začetku učne delavnice predstavimo cilj, potek in način dela učne delavnice. Sledi kratko ponavljanje gradiva o skupinah živil in njihovih hranilnih vrednostih. Prav tako je potrebno izpostaviti pomen posameznih hranilnih snovi za organizem in zdravje.

Pred začetkom samega praktičnega dela oziroma določanja hranilnih sestavin, učencem obvezno pojasnimo in pokažemo način dela s tehtnico.



Elektronska tehtnica za določanje kalorične in hranilne vrednosti živil

Učence razdelimo v skupine po največ 4- 5 učencev. Vsaka skupina zavzame delovno mesto na katerem so pripravljena potrebna živila in pripomočki, vključno s tehtnico. Vsaka skupina dobi delovni list in navodila za delo. Na delovnem listu je prikaz jedi v dveh variantah (zdrava-nezdrava). Navedene so tudi sestavine. Za nekatera živila so že vpisane hranilne in energetske vrednosti, ostale morajo učenci določiti s pomočjo tehtnice. Pridobljene podatke tehtanja vpišejo učenci.

V naslednji fazi učenci primerjajo pridobljene vrednosti ter na osnovi njih ocenjujejo zdravo in nezdravo varianto jedi.

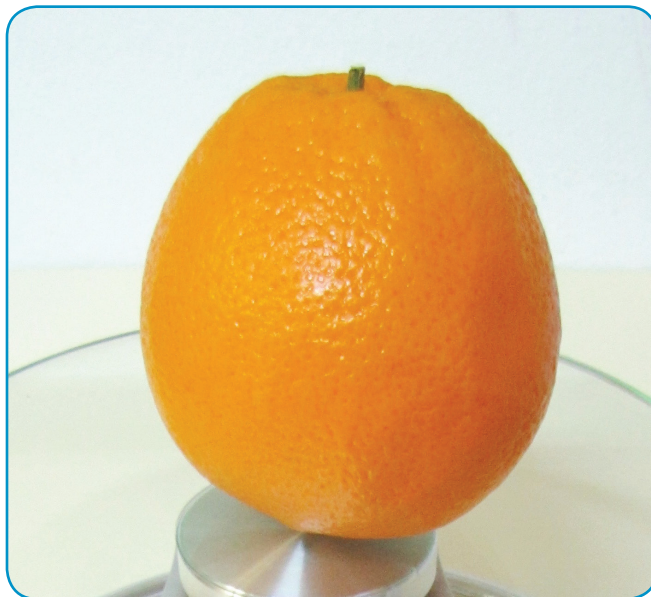
Na koncu dela v skupinah pripravijo poročila o rezultatih določanja hranilne sestave in rezultatih primerjave dveh variant jedi. Poročevalec skupine poroča o rezultatih praktičnega dela.

Pričakovani rezultati:

- Poglobiti znanje o hranilni sestavi živil.
- Spoznati možnost izbire zdravih jedi na osnovi izračunane hranilne vrednosti.
- Spoznati možnost zamenjave nezdravih sestavin jedi z zdravimi.
- Naučiti se delati s tehtnico za določanje hranilne in energetske sestave živil.
- Spodbuditi učence k razmišljanju o zdravi prehrani.

Opomba

Kuhinjske tehtnice za določanje energetske in hranilne vrednosti živil so na voljo v bolj založenih trgovinah (cena do 50 EUR). Če imamo na voljo samo eno tehtnico modificiramo učno delavnico tako, da dodamo aktivnosti, ki jih bodo delale skupine v času, ko čakajo na tehtnico.



Delovni list 1

Živilo	Količina	Kcal	OH g	Maščobe g	Beljakovine g	Holesterol mg	Živilo	Količina	Kcal	OH g	Maščobe g	Beljakovine g	Holesterol mg
KLASIČEN SEDVIČ													
Žemlja	1						Rženi kruh	60 g					
Suha salama	30 g						Puraje prsi v ovitku	30 g	54	/	1	12	29
Ementalec sir	30 g						Skuta z manj maščob	30 g					
Maslo	10 g	74	/	8	/	24	Maslo	10 g	74	/	8	/	24
							Paprika ali paradižnik	50 g					
							Poma- ranča	1					
Pijača tipa kole							Voda						
Skupaj							Skupaj						

»ZDRAV SENDVIČ«

Delovni list 2

Živilo	Količina	Kcal	OH g	Maščobe g	Beljakovine g	Holesterol Mg	Živilo	Količina	Kcal	OH g	Maščobe g	Beljakovine g	Holesterol mg
KOLAČ Z MAKOM (klasični)													
Jajca	3						Jajca	2					
Sladkor	200 g	800	200	/	/	/	Sladkor	120 g	470	120			
Moka	150 g						Moka	150 g					
Mlak	150 g	780	34	66	34	/	Mak	150 g	780	34	66	34	/
Maslo	180 g	1440	/	152	/	439	Olje	½					
Mleko	2 dl						Mleko	2,5 dl					
Čokolada	100 g						Ribez	250 g	50	12	/	/	/
Pecilni prašek	½						Pecilni prašek	½					
Skupaj							Skupaj						

4. KREATIVNE DELAVNICE PRIPRAVE JEDI

Informacije, sporočila in priporočila o zdravem načinu prehranjevanja je potrebno »prevesti« v vsakdanje življenje, če želimo vplivati na prehrano otroka ali drugih ciljnih skupin.

Primer priporočila o vnosu C vitamina: *S hrano je priporočljivo vnesti s 100 mg C vitamina!* Kako to sporočilo spremeniti v praktično sporočilo? Priporočilo lahko glasi: »Z eno večjo pomarančo si zagotovite zadosten vnos vitamina!« In kaj narediti, da bomo priporočeno količino C vitamina res vnesli s hrano? Ponudimo hrano – živila, ki vsebujejo C vitamin. Na primer sadno solato iz 1 pomaranče in jabolka ali podobno.

Za spodbujanje zdrave prehrane uporabimo vedno zanimive in zabavne aktivnosti. Spomnimo se, da so otroci danes vajeni takšnih pristopov na drugih poljih življenja. Vse kar se jim ponuja ima elemente zabavnosti (od iger, spletnih vsebin, reklam...)... Imamo torej veliko konkurenco, predvsem na področju nezdravega vedenja.

Priprava jedi je za otroke zabavna, zanimiva in na nek način izziv. Zato jo tudi izkoristimo. Če to povežemo še s telesno aktivnostjo smo dosegli poln zadetek in sinergistični učinek. Pripravo jedi prilagodimo starosti otrok.

Priprava sadnih nabodal

Sadna nabodala lahko pripravljajo tako predšolski otroci kot tudi šolski otroci nižje in višje razredne stopnje.

Cilji učne delavnice:

- Spoznati, da je sadje del vsakdanje zdrave prehrane.
- Spodbuditi uživanje sadja.
- Spoznavati barve, okuse...
- Spoznati varen način ravnanja s hrano.

Metode dela:

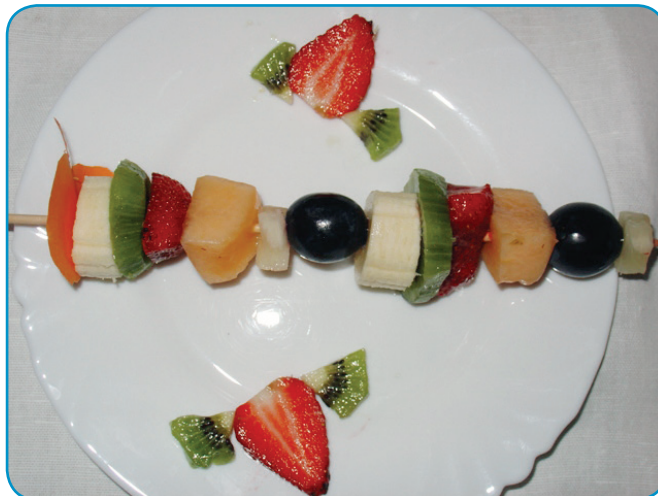
- frontalna predstavitev
- demonstracija
- praktično delo učencev
- delo v skupinah
- poskušanje jedi

Aktivnosti

Potreben material in pripomočki:

- različno sadje
- lesena nabodala
- krožniki
- noži
- papirnate brisače in serviete
- zaželeni so predpasniki

Uredimo delovne mize. Pred vsakega otroka na mizo položimo papirnato servieto ali brisačo. Na krožnike damo predhodno oprano in narezano sadje ter nabadala. Starejši otroci lahko sami narežejo sadje- bodimo zelo pozorni na varnost otrok. Na mize damo tudi pladnje ali krožnike na katere bodo učenci zlagali narejena nabadala.



Pred aktivnostjo naj si otroci/učenci in vzgojitelj/učitelj obvezno pravilno umijejo roke. Potem predstavimo učno delavnico. Z otroci/učenci se pogovorimo o pomenu sadja v prehrani. Učno snov prilagodimo starosti otrok. Vprašamo jih tudi katero sadje imajo najraje in koliko ga zaužijejo vsak dan. Pokažemo kako se naredi nabadalo in pustimo, da otroci izrazijo svojo kreativnost pri pripravi nabadal. Ko so nabadala narejena jih pokažemo celi skupini. Po možnosti fotografiramo in fotografije uporabimo za prikaz aktivnosti na spletni strani vrtca/šole, za plakate, razstave, sporočila in predloge staršem.... Sledi najbolj zanimiv in prijeten del učne delavnice: poskušanje. »Recept« za nabadala lahko otroci nesejo domov, z namenom, da bodo skupaj s starši pripravljali nabadala. Preko posredovanih emocionalno obarvanih doživetij otrok, bodo tudi starši na prijazen in zakrit način informirani in ozaveščeni o prednostih uživanja sadja.

Priprava sadne solate

Pri tej aktivnosti so **cilji** in **metode** enaki kot pri pripravi sadnih nabadal.

Aktivnosti

Potreben material in pripomočki:

- različno sadje (celo ali narezano)
- sok 2 pomaranč, malo cimeta
- 1 žlica medu
- 5 dag grobo seseklanih orehov
- globoki krožniki ali sklede
- noži
- plastični kozarci ali posodice in žličke za poskušanje
- papirnate brisače in serviete
- zaželeni so predpasniki

Pred aktivnostjo naj si otroci/učenci in vzgojitelj/učitelj obvezno pravilno umijejo roke. Potem

predstavimo učno delavnico s potekom aktivnosti. Z otroci/učenci se pogovorimo o pomenu sadja v prehrani. Učno snov prilagodimo starosti otrok. Vprašamo jih tudi katero sadje imajo najraje in koliko ga zaužijejo vsak dan. Pripravimo delovne površine - mize. Otroci/učenci v skupinah naredijo sadne solate - pomešajo narezano sadje, prelijejo s prelivom iz pomarančnega soka, cimeta in medu, potrosijo z orehi. Če imamo na razpolago različno sadje lahko udeleženci kombinirajo različno sadje in naredijo dve ali tri vrste solate, ki jih tudi poskusijo. Aktivnosti po končani učni delavnici so lahko enake kot pri pripravi sadnega nabodala.

Nasvet: lahko izberemo sadno solato značilno za kulinariko določene države, ki so jo učenci obravnavali na uri geografije ali pa jo je kdo obiskal, imel obisk iz te države. Ali pa enostavno pogledamo v sosedov krožnik čez mejo.

Priprava solate

Cilji učne delavnice:

- Spoznati, da je zelenjava del vsakdanje zdrave prehrane.
- Spodbuditi uživanje zelenjave.
- Spoznavati različne vrste zelenjave.
- Spoznati varen način ravnanja s hrano.

Metode dela:

- frontalna predstavitev
- demonstracija
- praktično delo učencev
- delo v skupinah
- poskušanje jedi

Aktivnosti

Potreben material in pripomočki:

- različna zelenjava (narezana ali cela)
- olje, kis, limonin sok, sol
- svež peteršilj, drobnjak in podobno
- lahko tudi oreški, kuhana koruza, fižol in podobno
- sklede primerne velikosti
- po potrebi noži in deske za rezanje
- papirnate brisače in serviete
- posodice za poskušanje in vilice
- zaželeni so predpasniki

Uredimo delovne mize. Pred vsakega otroka na mizo položimo papirnato servieto ali brisačo. Na krožnike damo predhodno oprano (in narezano) zelenjavo. Starejši otroci lahko sami narežejo zelenjavo - bodimo zelo pozorni na varnost otrok.

Pred aktivnostjo naj si otroci/učenci in vzgojitelj/učitelj obvezno pravilno umijejo roke. Potem predstavimo učno delavnico s potekom aktivnosti. Z otroci/učenci se pogovorimo o pomenu zelenjave v prehrani. Učno snov prilagodimo starosti otrok. Vprašamo jih tudi katero zelenjavo imajo najraje in

koliko je zaužijejo vsak dan. Pripravimo delovne površine - mize. Otroci/učenci v skupinah naredijo solate - pomešajo narezano zelenjavo, eventualno dodajo še druga živila (kuhan fižol ali koruzo in podobno), prelijejo s prelivom, premešajo in po želji okrasijo. Solate udeleženci poskusijo. Aktivnosti po končani učni delavnici so lahko enake kot pri obeh prejšnjih delavnicah.

Nasvet: lahko izberemo solato značilno za kulinariko določene države, ki so jo učenci obravnavali na uri geografije ali pa jo je kdo obiskal ali imel obisk iz te države. Ali pa enostavno pogledamo v sosedov krožnik čez mejo.

Priprava namaza

Kot osnova zdravega namaza lahko služi skuta, kuhana soja, leča, čičerika ali fižol, pečena zelenjava (npr. jajčevci, paprika), namočeno in mleto suho sadje (sladki namaz). Namazom (razen sadnim) dodamo maščobo v obliki olivnega ali bučnega olja.

V učni delavnici predstavimo tudi pomembnost in prednost polnovrednih žit in žitnih izdelkov – kruhov na katerih postrežemo namaze. Udeleženci imajo možnost, da spoznajo različne vrste kruha/peciva (iz polnovredne moke) skupaj z zdravimi namazi. Glede na starost otrok razložimo razliko med izdelki iz polnovredne in bele moke.

Cilji učne delavnice:

- Spoznati zdrave alternative namazov.
- Pridobiti večšino priprave namaza.
- Spoznati in okusiti različne vrste polnovrednih kruhov.
- Spoznati varen način ravnanja s hrano.

Metode dela:

- frontalna predstavitev
- demonstracija
- praktično delo učencev
- delo v skupinah
- poskušanje jedi

Aktivnosti

Potreben material in pripomočki:

- zapisan recept za namaz
- osnova za namaz - skuta, kuhane stročnice, kuhana ajdova kaša, pečena zelenjava (jajčevci), suho sadje, oreški...
- začimbe- sol, poper, kumina, česen, peteršilj, drobnjak, bazilika....
- olivno ali bučno olje
- dodatki – različna semena
- različne vrste polnovrednega kruha
- primerne skledice
- električni mešalnik ali tlačilec krompirja
- kuhalnice
- deske za rezanje

- noži
- pladnji na katerih postrežemo koščke kruha z namazom
- papirnate brisače in serviete
- zaželeni so predpasniki

Uredimo delovne mize. Pred aktivnostjo naj si otroci/učenci in vzgojitelj/učitelj obvezno pravilno umijejo roke. Potem predstavimo učno delavnico s potekom aktivnosti. Razložimo pomen namazov in možne alternative različnim industrijski pripravljenim namazom - paštetam in podobno. Učence višje stopnje spodbudimo k branju deklaracij na industrijsko pripravljenih namazih. Za primerjavo lahko na papir zapišemo sestavo namazov katere bomo pripravljali (glej predlagane recepte). Razložimo recepte za namaze - potrebna živila in postopek. Učenci naredijo namaze, jih namažejo na koščke kruha in zložijo na pladenj. Sledi poskušanje in ocena namazov.

Nasvet: lahko izberemo namaz značilen za kulinariko določene države, ki so jo učenci obravnavali na uri geografije ali pa jo je kdo obiskal ali imel obisk iz te države. Ali pa enostavno pogledamo v sosedov krožnik čez mejo.

Dodatek – predlogi za namaze

Skutni namaz z orehi

40 dag skute
15 dag mletih orehov
1 dl mleka
Sol

V električnem mešalniku dobro zmešamo skuto in mleko ter na koncu malo solimo in dodamo orehe. Za sladko varianto sol opustimo ter namazu dodamo 1 žlico medu in 10 dag fino narezanega sadja po izbiri.

Fižolov namaz

3 dl kuhanega belega fižola
3 žlice olivnega olja
Sok pol limone
Sveže grobo mlet poper
3 stroke česna.

Fižol pretlačimo in dodamo ostale sestavine ter dobro premešamo. Lahko tudi vse sestavine zmešamo v električnem mešalniku.

Namaz s pečeno papriko in fižolom

2 dl belega fižola
2 pečeni papriki
2 žlici olivnega olja
Bazilika sveža
Sol
Poper
Žlička balzamičnega kisa

V električni mešalnik damo vse sestavine in zmešamo.



Namaz z rumeno bučo, skuto in bučnimi semeni

40 dag rumene buče (brez lupine)
15 dag skute
2 stroka česna
5 dag grobo sesekljanega bučnega semena
1 žlica bučnega olja
Sol, sveže mlet poper

Bučo narežemo na manjše kose ter jo zdušimo z dodatkom dveh žlic vode. Vmes po potrebi prilijemo še žlico ali dve vode. Proti koncu posodo odkrijemo, tako, da tekočina izpari. V električnem mešalniku zmešamo bučo, česen, olje. dodamo pretlačeno skuto, solimo in popramo. Na koncu umešamo sesekljano bučno seme.

Namaz z ajdo in bučnimi semeni

2 dl kuhane ajde
10 dag bučnih semen
1 žlica bučnega olja
2 stroka česna
limonin sok
sol

Bučno seme popražimo in zmeljemo v mlinčku za kavo. V električni mešalnik damo vse sestavine in zmešamo. Česen dodamo preden postrežemo.

Namaz iz jajčevca

2 jajčevca
3 stroki česna
4 žlice olivnega olja + 1 žlica za peko
4 žlice limoninega soka
5 dag mandljev
Sol, poper
3 žlice sesekljanega drobnjaka

Jajčevce narežemo na kolesca, premažemo z oljem in spečemo v teflonski ponvi ali pečici. Ohlajene sesekljamo v električnem mešalniku, dodamo strt česen, sol in sveže mlet poper. Dodamo olje in limonin sok. Na koncu dodamo fino sesekljane mandlje ter drobnjak. Namaz se lepo poda k integralnemu opečencu ali rženemu kruhu.

Namig: namazu namesto drobnjaka lahko dodate 4 žlice sesekljanega čemaža.

Namaz s čičeriko in sezamom

8 žlic sezamovega semena
2 dl kuhane čičerike
4 stroki česna
1-2 žlici limoninega soka ali malo kisa
1 žlica olivnega olja
Sol

V ponvi, brez dodatka olja kratko popražimo sezam. Ohlajenega zmeljemo v mlinčku za kavo. V multipraktiku dobro zmešamo vse sestavine. Po potrebi dodamo žlico prekuhane ohlajene vode. Na koncu primešamo fino sesekljan peteršilj ali drobnjak.

Nasvet: namesto čičerike lahko vzamete kuhan fižol. Če namazu dodate žličko tekočine, v kateri so vloženi feferoni, dobite pikanten namaz.

Namaz iz suhega sadja

25 dag mešanega suhega sadja (hruške, slive, marelice, jabolka)

¼ l 100% jabolčnega soka

Cimet

Sok pol limone

Suho sadje operemo, narežemo in čez noč namakamo v jabolčnem soku. Sadje odcedimo, sok prihranimo. Sadje zmeljemo v električnem mešalniku. Primešamo toliko odcejenega jabolčnega soka, da dobimo mazljivo zmes. Namaz začiniimo z limoninim sokom in cimetom.



5. GLEDALIŠKA IGRA V PROMOCIJI ZDRAVE PREHRANE (ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA)

Promocija zdravja otrok skozi igro, zabavo in humor? Danes imamo vse več dokazov o primernosti in uspešnosti njihove uporabe tudi v promociji zdravja otrok. V vzgoji in izobraževanju se ta pristop namreč že dalj časa uspešno uporablja.

Gledališče kot izobraževalni medij uporablja zabavo in humor, da bi na ta način pritegnili otroško pozornost, ter poudarja učenje skozi interakcijo med dejanskim in izmišljenim kontekstom. Uporaba gledališke igre (dramske igre, lutkovne igre) v promociji zdravja, enako kot v procesu izobraževanja, uspešno bogati tradicionalne metode, prinaša bolj kvalitetno komunikacijo, spodbuja identifikacijo in spontano izražanje misli in čustev, ter simbolično mišljenje na najvišji stopnji. Gledališče je v tem primeru medij za učenje in poučevanje (tudi vsebin s področja krepitve in varovanja zdravja) ter otrokov celostni razvoj. Lahko jo uporabimo za promocijo zdravja na področju prehrane, telesne dejavnosti, preprečevanja uživanja drog in alkohola....).

Uporaba gledališke igre v izobraževanju in promociji zdravja sloni na socialno kognitivni teoriji, ki je podprta z idejo, da se posameznik uči z opazovanjem drugih, sprejema povratne informacije od drugih, ter tako doživlja samorefleksijo in interakcijo med osebo in okoljem. Na splošno je cilj ozaveščanje, dvig znanja, sprememba stališč ali vedenja (včasih vseh treh) pri udeležencih, ki naj bi prispevali k boljšemu zdravju. Učinki promocije zdravja skozi gledališko igro so najpogosteje kratkoročni, izjemoma dolgoročni, in to predvsem na področju znanja, vedenja in stališč.

Spodbujanje zdravja skozi gledališko igro je uspešnejše, če vsebuje izvedbo gledališke igre, dodatne aktivnosti, ter vključuje tudi starše. Gledališka igra v kateri so otroci igralci, ponuja med drugim odlično orodje za posredovanje sporočila staršem, ki v tem primeru postanejo bolj pozorni in dovezetni za ta sporočila.

Sama gledališka igra je lahko tudi odskočna deska za pogovor o določeni temi s področja krepitve in varovanja zdravja.

V promocijo zdravja otrok lahko uspešno vključimo profesionalno ali amatersko izvedbo, ki jo pripravijo vzgojitelji/učitelji, bodisi sami, bodisi v sodelovanju z otroki oziroma učenci. Ker si vzgojitelji in učitelji v teku izobraževanja pridobijo primerna znanja s tega področja, lahko ta pristop uspešno uporabljajo tudi pri spodbujanju zdravega načina življenja otrok. V prilogi predstavljamo primer lutkovne igre »Za ograjo nekega vrta«.

Danes je možno najti tudi zelo dobre gledališke igre, ki obravnavajo tematiko zdravja, izvajajo pa jih profesionalne skupine. Ponudba tovrstnih gledaliških iger je cenovno dostopna.

Kot primer tovrstnega gledališča lahko navedemo Gledališče KU-KUC. Gledališče deluje več kot eno desetletje in je eno najbolj prepoznavnih gledališč za otroke v državi. Predstave razen zabave in estetskega doživetja vključujejo podajanje zelenih vrednot najmlajšim. Tako na zabaven način vzgajajo in učijo otroke tudi o zdravem življenju, gibanju in pomenu zdrave prehrane.... Predstave so izrazito interaktivne in v njih vsi otroci postanejo del odra kar še dodatno prispeva k spodbujanju zdravja. Zgovoren primer gledališke igre je predstava »Vse najboljše zate«, katere teme so pomen zajtrka, zdrava prehrana, spoznavanje prehranske piramide, zdrav način življenja in gibanje. Iz nje sledi nauk o pomembnosti zajtrka, zdrave prehrane in gibanja za zdravje.



Predstava »Vse najboljše zate« je z vidika promocije zdravja izjemno dober in inovativen pristop oziroma metoda spodbujanja zdravega načina prehrane otrok. Obenem na igriv način ozavešča odrasle (strokovne delavce, starše).

Hkrati strokovnim delavcem daje iztočnico za obravnavo zdrave prehrane na različnih stopnjah vzgoje in izobraževanja. Pomembnost predstave kot pristopa in metode spodbujanja zdravega načina življenja potrjujejo tudi izsledki raziskav.

Predstava je čudovito doživetje za otroke in odrasle. V odraslih prebudi otroka, ki doživi predstavo na otroški, igriv in zabaven način. Med drugim je enkraten način za zmanjševanje stresa. Torej, korist je dvakratna, tako za otroke kot za starše.



»Jabolko, ne piškotov!!!« -utrinek iz gledališke predstave »Vse najboljše zate« - Vir: www.ku-kuc.com

5.1. PRIMER IGRE: »ZA OGRAJO NEKEGA VRTA«

Nastopajo:

- napovedovalec
- deklica Maja
- sadno drevo
- sladkorno drevo
- vrabček
- kakadu
- ptič Zdravko (pri izdelavi lutke pazimo, da je trup trikotne oblike in razdeljen v tri pasove, pri čemer je najširši spodnji pas obarvan zeleno, srednji del rumeno ter vrh rdeče barve)

NAPOVEDOVALEC (stoji pred zaprto zaveso): Nekoč,... Kdaj že? Ah, saj ni važno, vsaka pravljica se začne z nekoč. Torej... Nekoč... Je nekje živela deklica Maja in prav tako nekje, je za ograjo nekega vrta raslo čudežno drevo.

(Zavesa se odpre, na odru stoji sadno drevo.)

SADNO DREVO: Jabolka, hruške, grozdje... že zrelo. Grozdje, hruške, jabolka... slastno. Naj le sije sončece, da bo sladko, medeno.

MAJA (priskaklja, prvič gre okoli drevesa, ga ne opazi, drugič pa se postavi predenj in se vanj zastrmi): Glej no, glej! Kdaj pa je zraslo vse to? Še lani je stala tukaj stara jablana, ki ni obrodila niti enega piškavega jabolka.

SADNO DREVO: Sedaj pa sem polno plodov.

MAJA (začudeno se sprehodi okrog drevesa in pogleduje, kdo jo je nagovoril): Kdo pa si ti, ki vse to veš? Mihec, se morda spet ti norčuješ iz mene?

SADNO DREVO: Kakšen Mihec neki? Ne vidiš, da sem čudežno drevo?

MAJA: Res si čudežno in govoriš. A jaz bi raje drevo, ki bi imelo namesto sadja sladkarije. To pa bi bilo nekaj. Še sosedov Mihec bi mi zavidal. Tudi njemu so lizike, čokolada in bonboni največja slast.

SADNO DREVO: Meni pa ni prav nič do tega, da bi bilo tako drevo. Sicer pa taka drevesa sploh ne obstajajo, tako da veš!

MAJA: Si pa res nenavadno. Jaz že ne bi zmogla brez sladkarij.

VRABČEK: Čiv-čiv-čiv. Bo veter zapihal in drevo zanihal. Ko jabolko pade, mi ga nič več ne ukrade. Čiv-čiv. Maja, kaj počneš?

MAJA: Nič takega. Le pravim, da bi imela še eno drevo. Še bolj čudežno od sadnega. To bi bilo nekaj!

VRABČEK: Maja, že spet sanjariš? Takega drevesa pri nas ne najdeš, morda rase kje v džungli, tukaj pa ga res ni. Sicer pa... Ga tudi ne bi rad imel. Bljak! Le enkrat sem poskusil sladkorno peno, pa še takrat me je bolel trebuh.

(Iz ozadja se zasliši glas.) Maja operi si roke in pridi jest!

MAJA: Ja, mama! Uganita, kaj bo za kosilo. Zelenjavna juhica, špinačni zavitki in sadna kupa brez sladoleda ali smetane, ker danes ni sobota, ko smem po kosilu še kako slaščico. Joj, ko bi bilo tu sladkorno drevo... Adijo!

SADNO DREVO: Jutri spet pridi!

VRABČEK: Pridi, pridi! Čiv-čiv.

NAPOVEDOVALEC: Maja je na poti domov že pozabila na svojo željo. Ko pa je naslednje jutro prišla spet za ograjo nekega vrta, jo je čakalo presenečenje. Sadno drevo naenkrat ni bilo več samo. Torej, kar je želela, je dobila.

(Na oder priplešeta sadno in sladkorno drevo in se postavljata eden pred drugega.)

SADNO DREVO: O, kako lepo jutro! Le da mi razgled zakriva tale ne-bodi-ga-treba,

SLADKORNO DREVO (postavi se pred sadno drevo): Ja, ja, ja... Vsi imajo raje moje sladkarije kot tvoje sadje. Ni čudno, ko pa so tako lepe barve in slastne že na pogled.

SADNO DREVO (gre pred sladkorno drevo): Ne, ne in še enkrat ne. Moja jabolka so boljša.

SLADKORNO DREVO (gre pred sadno): Moji bonboni.

SADNO DREVO (gre pred sladkorno drevo): Moje grozdje!

SLADKORNO DREVO (gre pred sadno): Moje čokolade!

MAJA (si pomane oči): Ooooo... Kaj pa je to?

SLADKORNO DREVO: Še eno dolgočaseno sladkorno drevo, ki čaka na deklico, ki si bo utrgala liziko.

MAJA: Prav to sem si želela. Saj je dozorela, kajne?



KAKADU: Ka-ka-ka-duu! Dozorela je dozorela. Le daj!

MAJA: Ne vem... Danes ni sobota...

SADNO DREVO: Maja, počakaj do sobote! Danes pa si utrgaj tole rdeče jabolko!

SLADKORNO DREVO: Ampak želela si si drevo, kakor sem jaz.

KAKADU: Jaz pa jem samo lizike, zato sem tako lepe barve.

SLADKORNO DREVO: Glej, ta lizika bo ravno zate!

MAJA: Kaj naj naredim?

(Maja se ne more odločiti med sadjem in sladkarijami).

PTIČ ZDRAVKO: Zakaj pa vi tako kričite? Se ne znate normalno pogovarjati? Zdelo se mi je, kakor da vas je najmanj tristo ob tej ograji.

SADNO DREVO: Maja ne ve, da je zanjo najboljše sadje!

SLADKORNO DREVO: Ve pa, da ima raje sladkarije!

KAKADU: Tako je! Sladka-ka-ka-rije!

MAJA: Vsega mi je dovolj! Daj, ti povej, kaj je bolje!

PTIČ ZDRAVKO: Veš, Maja, sladkarije so res dobrega sladkega okusa in si jih lahko občasno privoščimo, ampak poglej to krasno medeno sadje! Ne samo, da je zelo okusno, ampak je povrh vsega še zdravo, tudi če si ga privoščimo večkrat na dan.

MAJA: Saj res, v vrtcu imamo v igralnici prilepljeno veliko prehransko piramido, ki nam pravi »sladkarije, stoj, privošči si jih občasno in v majhnih količinah«. Namesto njih nam vzgojiteljica ponudi različno sadje, prav tako kot zori na sadnem drevesu. Čakaj, čakaj... Pa saj je tvoje krasno perje čisto enakih barv kot naša piramida!

PTIČ ZDRAVKO: Prav imaš! Po njej sem dobil ime! Naj se končno predstavim. Slavni ptič Zdravko! Ko boš drugič v dvomih, kaj je najboljše zate, se spomni na moje razkošno perje in bo odločitev čisto preprosta.

NAPOVEDOVALEC: Tako je bilo nekoč in je še danes. Tudi jaz si včasih želim, da bi bila prehranska piramida obrnjena na glavo in bi lahko pojedel več sladkarij. Ampak to vendar ne gre! Pa saj to je tako narobe, kakor bi imel ptič Zdravko glavo pri repu. (Napovedovalec smeje počasi odide z odra).



*Lutko, ptiča Zdravka sta zasnovali in izdelali
Zdenka Sočič Tkalec in Antonija Cör -Vrtec Murska Sobota, Enota Veverička*

6. MINUTKA ZA ZDRAVJE

Pri otrocih je naravna potreba po gibanju precej bolj izražena kot pri odraslih in pomanjkanje gibanja se lahko kaže na vrsto različnih načinov tudi z nemirom. A če sprejmemo izziv, lahko to naravno potrebo po gibanju uskladimo z delom v razredu in s cilji šolske ure. Gibanje je namreč lahko čudovit pripomoček za boljšo koncentracijo, za spodbujanje sodelovanja in s tem dobrih medsebojnih odnosov v razredu. Služi pa lahko kot motivacija za šolsko delo. Gibanje v razredu lahko pouk popestri, ga naredi zanimivega, hkrati pa lahko učencu tudi olajša razumevanje snovi.

Primer vaje minutka za zdravje med poukom:

VAJA ZA KONCENTRACIJO

Gibanje v parih

- Starost: prvi do deveti razred osnovne šole
- Velikost skupine: poljubna
- Prostor: učilnica
- Pripomočki: niso potrebni
- Čas: 7 minut

Pri tej igri otroci zlahka navežejo stik z drugimi otroci.

Fizično se premikajo in so drug z drugim prijazni.

Igra je primerna za začetek dneva ali delovne enote.

Gibalne naloge pri tej igri pomagajo zmanjševati napetost, nemir ali apatijo

Navodila za igro:

»Rad bi se z vami igral igro, pri kateri počnete različne stvari. Vsak naj si prosim izbere nekoga, s katerim bi rad igro začel. Ko ga najdete, se primite z njim za roko, se nekam postavite in tam počakajte.

Zdaj bi rad, da začnete v parih hoditi sem ter tja. Vsakokrat, ko srečate drug par, se morate med seboj pozdraviti po kitajsko, se pravi tako, da se drugemu paru globoko in slovesno priklonite. (1 minuta)

Zdaj se ustavite in recite svojemu sosedu na svidenje. Vsak naj si poišče drugega, s komer bi rad bil skupaj v naslednjem krogu igre.

Postavite se prosim v parih s hrbtom tesno drug ob drugega. Stegnite roke nazaj in primite soseda za roke. Trdno se držite. Poskusite sedaj s previdnimi koraki hoditi po prostoru. Skrbno pazite, da ne spustite sosedovih rok. (1 minuta).

Ustavite se prosim in recite sosedu nasvidenje ter si izberite novega. Postavite se vštric in se primite za roke. Počepnite in poskakujte okrog kot žabe. Pri tem se nikakor ne spustite. Pazite tudi, da nobeden ne pade. (1 minuta)

Prosim, zdaj nehajte in spet vstanite. Recite sosedu na svidenje in si poiščite novega. Postavite se vštric in se primite za roke. Zdaj naj tisti na desni strani zamiži, drugi pa naj ga za roko vodi po prostoru kot slepca. Bodite previdni in poskrbite, da se bo »slepi« sosed počutil varnega in se ne bo nikamor zaletel. (1minuta)

Ustavite se, recite sosedu na svidenje in si poiščite novega. Tokrat se ne boste sprehajali naokrog, temveč boste ostali na svojih mestih. Postavite se z obrazom drug proti drugemu in položite roke na sosedova ramena. Od vas bi želel, da soseda močno tresete za ramena in zraven renčite in rjovite kot lev. Začnite ... (30 sekund)

Poslovite se tudi od tega soseda in si še zadnjič poiščite novega. Koga si boste izbrali za zadnjič? Primite se za roko. Zdaj skupaj precej hitro tekajte po prostoru. Pri tem poskrbite, da se ne boste zaletavali z drugimi pari. Poleg tega morate svojo hitrost uravnati tako, da se vam ne bo pripetila nobena »prometna nezgoda«. Stecite zdaj ... (1 minuta).«

Pri tej igri otroci zlahka navežejo stik z drugimi otroki. Fizično se premikajo in so drug z drugim prijazni. Igra je primerna za začetek dneva ali delovne enote. Gibalne naloge pri tej igri pomagajo zmanjševati napetost, nemir ali apatijo (povzeto iz priročnika Minutka za gibanje v razredu, Inštitut za varovanje zdravja in OŠ Cirila Kosmača Piran, 2010)



7. ŠOLSKI VRT

Šolski ekovrt je sodoben učni in vzgojni pripomoček. Z njim lahko obogatimo učenje pri prav vsakem predmetu in ne le morda pri spoznavanju narave in biologiji. Tudi pouk tujega jezika, matematike ali drugih predmetov bo ob uporabi vrta bolj nazoren in zanimiv.

Za vključevanje šolskega ekovrta v učno vzgojni proces je potrebno narediti dober organizacijski načrt, ki naj vsebuje:

- vključevanje vseh delavcev na šoli,
- učence,
- starše,
- predstavnike lokalne in širše skupnosti.

Če želimo, da bo vrt sestavni del življenja in dela na šoli, umestimo učno vzgojne vsebine v povezavo s šolskim ekovrtom. To pomeni, da vzpostavimo povezavo s sodelavci v vseh razredih in predmetih, najsi bo pri določenih vsebinah pri rednih učnih urah ali pri naravoslovnih, športnih in kulturnih dnevih, interesnih dejavnostih....

Ker živi vrt skozi celo leto, v vseh letnih časih, lahko oblikujemo načrtovanje po:

- letnih časih,
- področjih,
- konkretnih akcijah...

V vrtcih in od 1. do 5. razreda se naredi načrt za vsako skupino oz. razred posebej v povezavi s celo enoto (vrtcem oz. od 1. do 5. razreda).

Za predmetni del učno vzgojnega procesa se oblikuje predmetno, vendar v smiselni medsebojni povezavi (izvajanje vsebin v rednih urah, pri interesnih delavnicah, naravoslovnih, športnih in kulturnih dnevih...).

Pomembno mesto imajo na šoli snažilke, kuharice, hišniki, delavci v pisarnah...

Vsa dela opravlja mentor v tesni povezavi z ravnateljem šole.

Šolski vrt zahteva sodelovanje ves čas. Postal naj bi sestavni del življenja in dela na šoli.

Načrtovanje dela v zvezi s šolskim vrtom je potrebno, vendar je življenjsko, da vnašamo po potrebi tudi sprotne vsebine, ki jih včasih narekujejo specifične razmere.

Najpomembnejši v vrtu so ljudje, v našem primeru mentor in njegovi sodelavci, na čisto prvem mestu pa so seveda – otroci. Vrt mora biti že v zasnovi namenjen njim. Na to mislimo že na začetku in nato ves čas. Kako to upoštevati pri načrtovanju samega vrta in nato dela z njim?

- Kako široke so lahko gredice, da otroci lahko oskrbujejo rastline?
- Kje si bodo otroci po odhodu iz vrta lahko umili roke, da bomo za to izgubili čim manj dragocenega časa?
- Kje bodo lahko posedeli in si kaj zapisali; je tam kaj sence, ali morda zatočišče pred kako dežno kapljo?
- Kako bomo organizirali delo, da bo vsak razred (ali skupina) lahko opazovala čim več celotnega cikla življenja na vrtu, od priprave in setve do oskrbe in – zelo pomembno – spravila pridelkov?

Delo v vrtu omogoča (ali celo zahteva!), da otroci med seboj čim bolj sodelujejo in se dopolnjujejo.



Tu je tekmovalnost manj zaželena, saj na nepravem mestu lahko povzroči celo škodo. V vrtu ni »samo mojih« rastlin (čeprav imam seveda lahko svoje najljubše...), vse so »naše«. Da bi vrt uspeval, si moramo vsi nesebično prizadevati, da vse poteka čim bolje.

Delo v vrtu najprej določa ritem narave in življenjskih procesov, mi pa ga organiziramo tako, da otroci lahko spremljajo razvoj rastlin od semena do plodov in spoznavajo svojo vlogo pri uspevanju vrtnega ekosistema. Ni prav, da bi otroci samo okopavali in pulili plevel. Omogočimo jim, da doživijo čim več delov celote.

Orodja in materiali naj bodo prilagojeni otrokom. Še zlasti v vrtcu bomo morda potrebovali manjše kanglice za zalivanje in motičice. Poleg tega si prizadevajmo, da so uporabljeni materiali nesporni z vidika varstva okolja, pa tudi, da čim več stvari naredimo sami. Pri tem nam lahko pomagajo kolegi pri drugih predmetih, npr. pri tehničnem pouku.

Vedno se najprej vprašajmo, katere rešitve so najbolj enostavne ter zahtevajo najmanj stroškov in dela. Kot rečeno, marsikaj lahko naredijo otroci sami, pod mentorstvom.



VIRI IN LITERATURA

Action for Healthy Kids - The Learning Connection The Value of Improving Nutrition and Physical Activity in Our Schools (2005).

www.actionforhealthykids.org/pdf/Learning%20Connection%20FS.pdf

ADA Statement (1999) *Promoting healthy eating behaviours: The role of school environments*. USDA Food, Nutrition and Consumer Services: Washington DC.

Addressing the socioeconomic determinants of healthy eating habits and physical activity levels among adolescents (2006) WHO:Copenhagen: Denmark.

Bandura A (1986) *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs N.J.: Prentice-Hall.

Baš, A ur. (2011) *Slovenski etnološki leksikon*. Mladinska knjiga: Ljubljana.

Belović B (2012) *Lahko jem v nosečnosti*. Pomursko društvo za boj proti raku: Murska Sobota.

Belović B (2013) *Lahko jem pri visokem krvnem tlaku*. Pomursko društvo za boj proti raku: Murska Sobota.

Belović B, Toth G, Fujs A, Jovanović J (2003) *Prehrana mladostnika – zakaj pa ne*. Zavod za zdravstveno varstvo: Murska Sobota. (Zdravstveno vzgojno gradivo v elektronski obliki)

California Department of Education. *A Healthy Nutrition Environment: Linking Education, Activity and Food through School Gardens. Program Overview*. <http://www.cde.ca.gov/ls/nu/he/gardenoverview.asp>

Cheadle A, Cahill C, Schwartz P.M, Edmiston J, Johnson S, Davis L, Robbins C (2012) Engaging youth in learning about healthful eating and active living: an evaluation of educational theater programs. *J Nutr Educ Behav* 44:160-165. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1499404611004623>

Crocker H, Whitaker, K.L, Cooke, L & Wardle, J (2009) *Do social norms affect intended food choice?* *Preventive Medicine*, 49 (2-3) str. 190-193.

Cronauer G, Zareff S, Ainslee D, Boa A, Bogart A, Coleman C, Spolin V, Calderwood D (2005) *Theatre-Based Techniques for Youth Peer Education: A Training Manual*. United Nations Population Fund and Youth Peer Education Network (Y-PEER) New York. www.unfpa.org/webdav/site/global/.../ypeer_theatre.pdf

Desmond D, Grieshop J, Subramaniam A (2003) *Revisiting Garden Based Learning in Basic Education: Philosophical roots, historical foundations, best practices and products, impacts, outcomes, and future directions*. International Institute for Educational Planning: FAO.

Dixey R, Heindl I, Loureiro I, Pérez-Rodrigo C, Snel J, Warnking P (1999) *Healthy eating for young people in Europe. Nutrition education in Health Promoting Schools*. European Network of Health Promoting Schools: Copenhagen.

Dugon, D (2008) *Vpliv oglaševanja na otroke*, diplomsko delo višješolskega strokovnega študija, B&B Višja strokovna šola: Kranj.

Fox, R *Food and eating : an anthropological perspective*, Social Issues Research Centre. http://www.sirc.org/publik/food_and_eating_0.html.

Gedrich, K (2003) *Determinants of nutritional behaviour: a multitude of levers for successful intervention?*. *Apetite* 41, str. 231 – 238.

Goldfield G.S, Harvey A, Grattan K, Adamo K.B (2012) *Physical Activity Promotion in the Preschool Years: A Critical Period to Intervene*. *Int J Environ Res Public Health* 9: 1326-1342.

Hedley A.A, Ogden C.L, Johnson C.L, Carroll M.D, Curtin L.R, Flegal K.M (2004) *Prevalence of overweight and obesity among US children, adolescents, and adults, 1999-2002*. *Jama*:291:2847–2850.

Joronem K, Rankin S.H, Astedt-Kurki P (2008) *School-based drama intervention in health promotion for children and adolescents:systematic review*. *J Adv Nurs*:63:116-131.

Kamin T, Tivadar B (2005) *Komunikacijske smernice za promocijo zdravega prehranjevanja med mladimi*. Inštitut za varovanje zdravja R Slovenije: Ljubljana.

Kobal Grum, D & Seničar, M (2012) *Uvod v psihologijo prehrane*. Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta: Ljubljana.



Kreichauf S, Wildgruber A, Krombholz H, Gibson E.L, Vögele C, Nixon C.A, Douthwaite W, Moore H.J, Manios Y, Summerbell C.D (2012) *Critical narrative review to identify educational strategies promoting physical activity in preschool*. *Obes. Rev.*, 13, 95–105.

Lichtenstein A.H, Appel L.J, Brands M, Carnethon M et al. (2006) *Diet and Lifestyle Recommendations Revision in A Scientific Statement From the American Heart Association Nutrition Committee*. *Circulation.*;114:82-96. <http://circ.ahajournals.org/content/114/1/82.full.pdf+html>

Macht, M (2008) *How emotions affect eating: A five-way model*. *Appetite*, 50, str. 1-11.

Manitoba School Nutrition Handbook. Getting Started with Guidelines and Policies.
<http://www.gov.mb.ca/healthyschools/foodinschools/index.html>

Metcalfe O (1998) *Promocija zdravja mladih v Evropi: priročnik za učitelje in vse, ki delajo z mladimi*. Inštitut za varovanje zdravja R Slovenije: Ljubljana.

Minutka za gibanje v razredu (2010) Inštitut za varovanje zdravja in OŠ Cirila Kosmača Piran: Ljubljana.
<http://img.ivz.si/janez/1990-5188.pdf>

Morris J.L, Koumjian K, Briggs M, Zidenburg-Cherr S (2002) *Nutrition to grow on: A garden-enhanced nutrition education curriculum for upper-elementary school children*. *J Nutr Educ Behav*. 34:175–176.

Neumark-Sztainer D, Haines J, Robinson-O'Brien R, Hannan J, Robins M, Morris B, Petrich C.A (2009) »Ready. Set. Action!« *A theater-based obesity prevention program for children: a feasibility study*. *Health Educ Res*;24:407-420.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2682640/>

Pérez Rodrigo C, Aranceta J (2001) *School-based nutrition education: lessons learned and new perspectives*. *Pub Health Nutr*; 4 :131-139.

Pérez-Rodrigo C, Klepp K.I, Yngve A, Sjöstrom M, Stockley L, Aranceta J (2001) *The school setting: an opportunity for the implementation of dietary guidelines*. *Public Health Nutr*; 4 : 717-724.

Pendl Žalek M, <http://www.vitafit.si/otroci-in-telesna-dejavnost/>

Perry C.L, Zauner M, Oakes J. M, Taylor G, Bishop D.B (2002) *Evaluation of a Theater Production About Eating Behavior of Children*. *J Sch Health*; 72:256–261.
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1746-1561.2002.tb07339.x/pdf>

Peterman M, Pajk Žontar T, Pondelek D (2007) *Označevanje živil*. Zveza potrošnikov Slovenije.
<http://www.zps.si/hrana-in-pijaca/brosure/oznacevanje-zivil.html?Itemid=327> (pridobljeno dne 30. 06. 2013)

Petrovič, S (2009) *Vpliv TV oglaševanja na prehrabne navade otrok*. Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta: Ljubljana.

Pudel V & Westenhöfer J (2003) *Ernährungspsychologie*. Göttingen: Hogrefe.

Story M, Neumark-Sztainer D, French S (2002) *Individual and environmental influences on adolescent eating behaviours*. *J Am Diet Assoc* ; 102: 40-51.

Sinanović N, Štraki S, Vinkler L (2008) *Vpliv medijev na izbor jedi med osnovnošolci*. OŠ Celje, Mestna občina Celje, Mladi za Celje: Celje.

Sothorn M.S (2004) *Obesity Prevention in Children: Physical Activity and Nutrition*. *Nutrition Volumen 20, Numbers 7/8*.
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S089990070400098X>

Synovitz L.B (1999) *Using puppetry in a coordinated school health program*. *J Sch Health*;69:145–147.

Trost S.G, Fees B, Dzewaltowski D (2008) *Feasibility and efficacy of a “move and learn” physical activity curriculum in preschool children*. *J Phys Act Health*; 5:88–103.

Ule M (2005) *Psihologija komuniciranja*. Fakulteta za družbene vede: Ljubljana.

Verban Buzeti Z, Toth G (2002) *Piramida zdrave prehrane in zdrav krožnik kot učna pripomočka*. *Vzgoja za zdravje 4-5*:49-50.

Vošnjak A, Lorenčič M <http://www.dnevnik.si/zdravje/otroci-se-prek-telesne-dejavnosti-dokazujejo-in-tudi-izključujejo>

Vzgoja (2001) *Revija za učitelje, vzgojitelje in starše*. December 2001 Str.5-7

<http://www.solskiekovrt.si>

Zadavec, J (1998) *Značilnosti ljudske prehrane v Prekmurju*. Pomurska založba: Murska Sobota.



Naložba v vašo prihodnost

Operacijo delno financira Evropska unija
Evropski sklad za regionalni razvoj



Befektetés a jövőbe

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai
Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO
MURSKA SOBOTA