

Spodbujanje zdrave prehrane v srednjih šolah

Prispeval VP

Petek, 09 Marec 2012 12:04 - Zadnjič posodobljeno Petek, 09 Marec 2012 12:47

Srednješolci so ena najbolj zahtevnih populacij s slabšimi kazalniki zdravstvenega stanja.

Njihove prehranske navade niso najbolj zdrave. Najbolj izstopajo:

- slabo stanje hranjenosti mladostnikov, ki se iz leta v leto veča;
- slaba telesna samopodoba, zlasti pri mladostnicah;
- slabe prehranske navade, pomanjkanje telesne dejavnosti in razvit sedeč življenjski slog;
- presplošno znanje o prehrani;
- slabi pogoji za zdravo prehranjevanje na srednjih šolah.

Ob enem pa na podlagi raziskav sklepamo, da obstajajo številni zaviralni dejavniki, ki mlade odvrčajo od tega, da bi se zdravo prehranjevali in redno gibal. Razdelimo jih lahko v pet skupin, ki se nanašajo na:

- preobremenjenost in pomanjkanje časa;
- tiranijo vitkosti in prepričanje o telesu;
- pomanjkanje nasvetov;
- vseprisotnost tveganja v sodobni družbi ter
- težavnost samodiscipline in prizadevanje za užitek.

S tem namenom smo na IVZ v sodelovanju z ZZV-ji pripravili program z izdelami tremi urami za uveljavljanje zdrave prehrane v srednjih šolah.

Cilji programa:

- na nevsiljiv in prijeten način povečati zanimanje za zdravo prehrano med srednješolci;
- zvečati usposobljenost srednješolskih učiteljev za podajanje vsebin zdrave prehrane;
- spodbuditi srednješolske učitelje za iskanje inovativnih pristopov pri podajanju vsebin zdravja;
- preizkusiti različne pristope pri podajanju vsebin zdrave prehrane.

Priročnik za učitelje: Zdrav življenjski slog srednješolcev

Učna ura: [Prehranska sporočila](#) pri predmetu Umetnostna zgodovina

Učna ura: [Podoba telesa nekoč in danes](#) pri predmetu Sociologija

Učna ura: [Energijska vrednost ogljikovih hidratov](#) pri predmetu Fizika