

### Uvod v vsebine prehrane

Že v osnovni šoli učence opremimo z osnovami zdravega prehranjevanja. Znanje o prehrani naj bi večina usvojila že med šolanjem v osnovni šoli. Prav učitelji naj bi v skladu z uresničevanjem prehranske politike učence izobraževali ter jih spodbujali k zdravemu prehranjevanju. Naš cilj je, da bi se posamezniki čim bolj zdravo prehranjevali in se razvili v zdrave odrasle osebe. V šolskem okolju lahko učence usmerjamo v zdrav način prehranjevanja, obenem pa se te vsebine skladajo tudi s cilji izobraževanja v šolah.

### Zakaj slediti priporočilom o zdravi prehrani?

Zdrava hrana otrok in mladostnikov je v fazi rasti in razvoja nujno potrebna, saj sta energijska in hranilna vrednost obrokov pomembni tako za energijo za vsakdanje delo kot za gradivo za rast in razvoj telesa ter psihosocialni razvoj (Pokorn, 1998, Adamič, 1998). Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje tekom celega življenja pozitivno vpliva na kakovost bivanja, še posebej na delovno zmožnost v odrasli dobi ter na zdravje in dobro prehranjenost v starosti. Še posebej so pomembne prehranjevalne navade, pridobljene v otroštvu, ker se prenašajo tudi na kasnejša življenjska obdobja ter vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja kasneje v življenju. Po raziskavah sta pri otrocih in mladostnikih za prekomerno pridobivanje telesne teže med drugim kritični tudi obdobji med četrtem in sedmim letom starosti ter mladostniško obdobje (Boney in sod., 2005). Prav tako so za to obdobje značilne večje hranilne in energijske potrebe, ki lahko zaradi pomanjkanja hitro privedejo do zdravstvenih težav. Tveganja, povezana z nezdravim prehranjevanjem, otroci poznajo zelo površno, zato naj bi učitelj na konkretnih primerih in kratkoročnih učinkih zdravega prehranjevanja otrokom to problematiko približal (npr. vzdrževanje telesne teže, preprečevanje podhranjenosti in pomanjkanja, ohranjanje lepše kože ipd.).

### **Kaj sploh so prehranjevalne navade?**

Pojem prehranjevalna navada ali prehranjevalni vzorec pomeni, kakšen je način prehranjevanja posameznika, neke skupine ali družbe kot celote. Največkrat s prehranjevalnimi navadami opisujemo izbor in količino živil in hrane, ki jo uživamo, delež posameznih živil v prehrani, način priprave hrane ter pogostost in razporejenost uživanja posameznih obrokov hrane preko dneva. Z vidika učitelja je zelo pomembno, da zdrave prehranjevalne navade pozna, jih učencem predstavi, utemeljuje in je sam tudi zgled za to. Šola pa naj bi z možnostjo uživanja vseh priporočenih obrokov v času pouka ali varstva omogočala razvoj zdravih prehranjevalnih navad.

### **Kakšen pomen ima še hrana?**

Hrana ima poleg biološkega tudi psihološki in socialni pomen, kar se pri otrocih in mladostnikih odraža tudi v njihovem odnosu do hrane in telesa ter v njihovih prehranjevalnih navadah (Tomori, Rus-Makovec, 1998). Hrana vpliva na trenutno počutje, razpoloženje in kognitivne zmožnosti učencev ter na njihovo (samo)podobo. Ker je torej hrana v otrokovem doživljanju, čutnem in čustvenem svetu, povezana s prvimi zadovoljujočimi občutji, mu ostane še kasneje v podzavesti kot prisposoba ugodja, zadovoljenosti in tolažbe. Če pa se otroku ponuja hrana neosebno in mehanično, je mogoče, da mu pomeni le nujno telesno potrebo, ki nima v sebi ničesar privlačnega in prijetnega. To se lahko prenese tudi v kasnejša obdobja. Hrana lahko že zgodaj dobi vlogo nagrade ali kazni, postane sredstvo dokazovanja skrbi, naklonjenosti in odvisnosti, podkupovanja ali izsiljevanja, obvladovanja ali podrejanja. Tudi zunaj družine se hrana vključuje v medosebne odnose na različne načine.

Hranjenje je tesno povezano z različnimi drugimi področji človekovega doživljanja. V odnosu, ki ga ima nekdo do jedi, ter v načinu, kako se hrani, se zrcalijo njegove značajske poteze. Zato naj

bi bili učitelji pri svojem vsakodnevem delu z učenci pozorni tudi na to (Tomori, 2005):

- da bi znali otroci in mladostniki svoje prehransko vedenje uskladiti in prilagoditi svojemu načinu življenja in svojemu urniku (in obratno, da zna tudi svoj urnik prilagoditi potrebam po zdravem prehranjevanju);
- da jedo z užitkom, brez občutij krivde in bojazni, da je to ugodje, ki si ga ne bi smeli privoščiti;
- da so se sposobni pri hranjenju tudi smiselno obvladati, ne da bi se zaradi tega počutili prikrajšane in neizpolnjene;
- da s hrano ne poskušajo nadomeščati stvari, ki jih v svojem življenju pogrešajo ali pa se jim je zanje pretežko potruditi.

### Izhodišče problema za načrtovanje učnih ur s področja zdrave prehrane

Med številnimi dejavniki, ki določajo zdravo prehrano, ima posebno vlogo zadostno uživanje sadja in zelenjave. Na začudenje strokovnjakov sta se nezadostno uživanje sadja in zelenjave uvrstila na visoko četrto mesto med pripisljivimi dejavniki tveganja za prezgodnjo umrljivost v EU (WHO, 2002) in na sedmo mesto v Sloveniji (WHO, 2005). Prehrana, ki vsakodnevno vključuje različne vrste sadja in zelenjave, je za otroke zelo pomembna iz več razlogov:

- Zviševanje hranilne vrednosti obrokov. Sadje in zelenjava sta bogata z nekaterimi zelo pomembnimi hranili in tako v času rasti in razvoja pomagata vzdrževati ustrezno hranilno ravnovesje ter ustrezno preskrbljenost z nekaterim življenjsko pomembnimi hranili.
- Vzdrževanje priporočene telesne teže: Sadje in zelenjava zmanjšujeta energijsko vrednosti zaužitih obrokov ter s tem zmanjšujeta energijski vnos (WHO, 2003).
- Preprečevanje nastanka nekaterih kroničnih nenalezljivih bolezni. Po izračunih bi v Sloveniji s povečanjem uživanja sadja in zelenjave za 100 g na dan zmanjšali tveganje za kardiovaskularne bolezni za 10 %, za možgansko kap 6 % ter za nekatere vrste raka za 6 % (Lock in sod., 2005).

Uživanje sadja, zlasti pa zelenjave, med otroki ni priljubljeno in ne dosega priporočil. Uživanje sadja in zelenjave s starostjo upada, razlike pa so tudi med skupinami z različnim socioekonomskim statusom (Gabrijelčič Blenkuš in sod., 2007). Zato je eden od pomembnih ciljev zdravega prehranjevanja otrok in mladostnikov dodatno povečanje uživanja sadja in

zelenjave, predvsem s povečanjem dostopnosti, še posebej lokalno trajnostno pridelanih vrst. Izkušnje so pokazale, da samo povečanje dostopnosti do sadja in zelenjave v šoli nima želenega učinka, v kolikor se sočasno ne izvajajo tudi spremljevalne izobraževalne aktivnosti ter prehranska vzgoja.

Zaradi zgoraj navedenih dejstev smo se pri izbiri prehranskih vsebin, kot bo omenjeno še kasneje, osredotočili predvsem na vsebine, povezane s sadjem in zelenjavo.

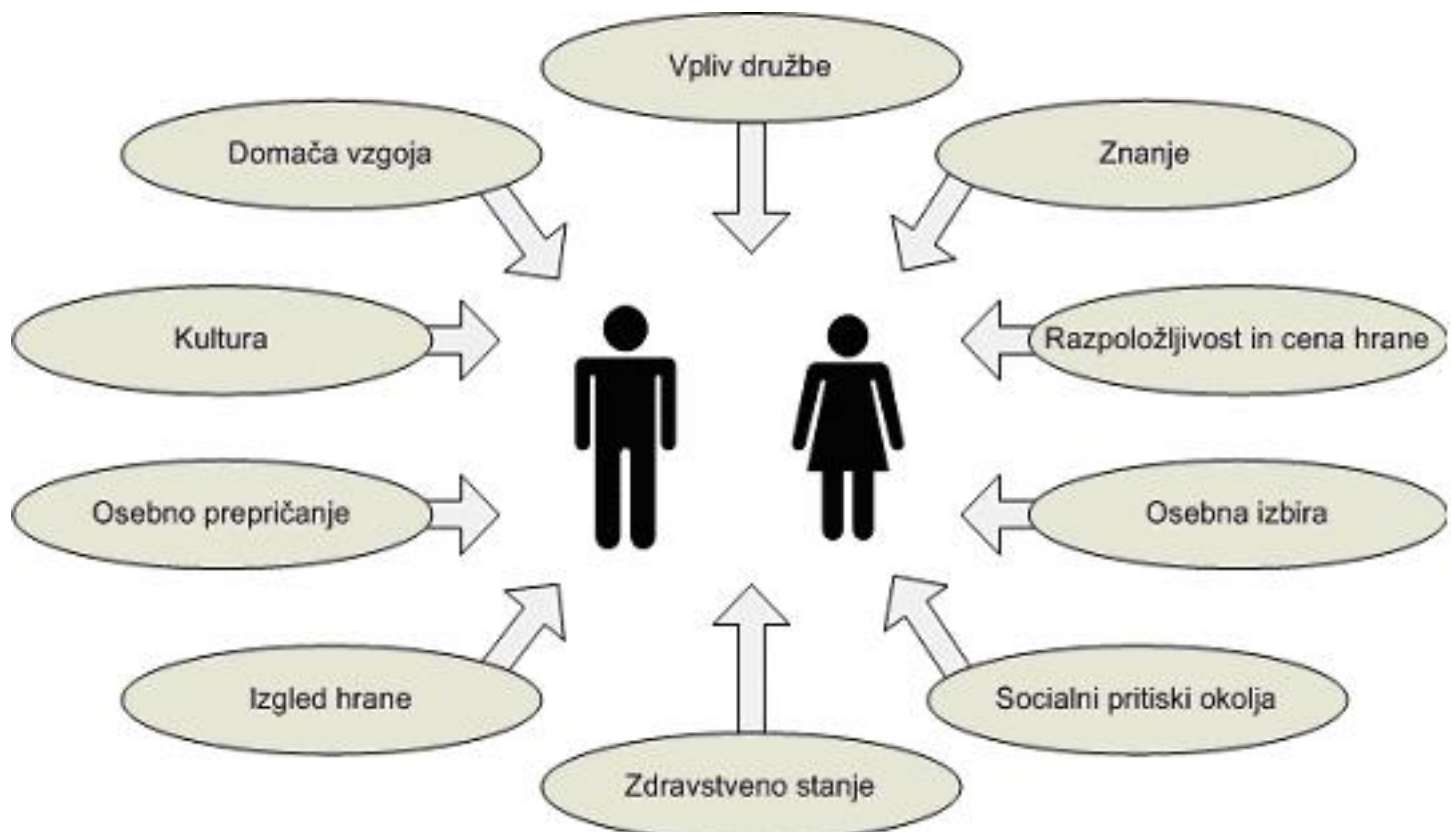
### **Kje vse otroci in mladi dobijo informacije o prehrani?**

Zavedati se moramo, da na otrokovo znanje o prehrani vplivajo številni viri, ki lahko zavajajo oziroma izkrivljajo njihovo predstavo o zdravem prehranjevanju. Na prehransko vedenje posameznika ne vplivajo le biološki dejavniki, ampak tudi različni psihosocialni dejavniki, pod vplivom katerih se izoblikuje vzorec prehranjevanja (Slika 1).

# Zdrava prehrana v šoli

Prispeval VP

Ponedeljek, 16 Avgust 2010 07:51 - Zadnjič posodobljeno Petek, 17 September 2010 17:58

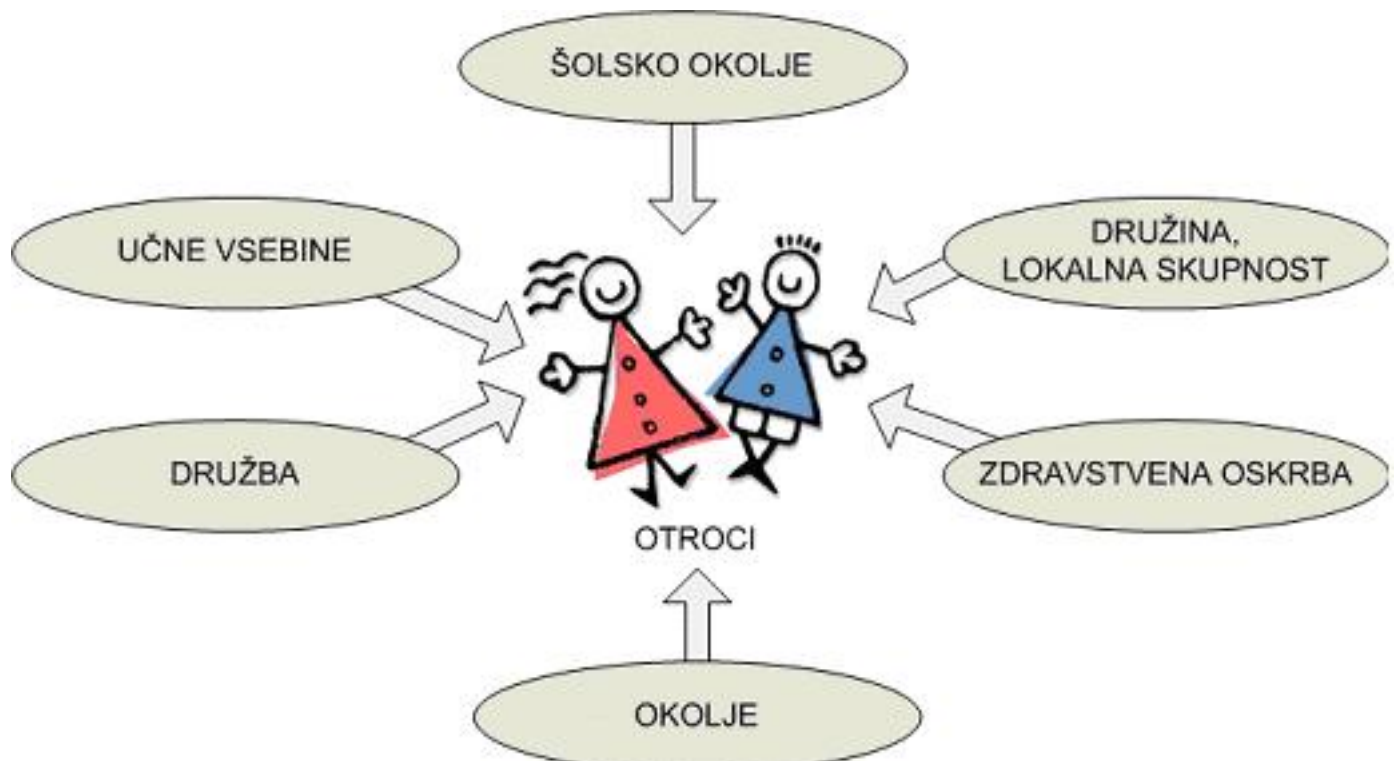


NAMEN	CILJI	DOLGOROČNI CILJI
<b>PREHRANSKO ZNANJE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- sprejemanje prehranskih priporočil</li><li>- vpliv drugih</li><li>- zaščita okolja</li></ul>	<b>ZDRAVJE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- individualno</li><li>- socialno</li><li>- okoljsko</li></ul>	
<b>ZDRAVO PREHRANJEVANJE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- v šoli</li><li>- doma</li></ul>	<b>OPTIMALNA PREHRANJENOST</b>	<b>SOCIALNI IN EKONOMSKI RAZVOJ</b>

# Zdrava prehrana v šoli

Prispeval VP

Ponedeljek, 16 Avgust 2010 07:51 - Zadnjič posodobljeno Petek, 17 September 2010 17:58



**Vir:** [www.mz.gov.si](http://www.mz.gov.si) (19.10.2009) **Priloga 1: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 2: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 3: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 4: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 5: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 6: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 7: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 8: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 9: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 10: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 11: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 12: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 13: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 14: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 15: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 16: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 17: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 18: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 19: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 20: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 21: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 22: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 23: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 24: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 25: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 26: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 27: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 28: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 29: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 30: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 31: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 32: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 33: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 34: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 35: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 36: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 37: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 38: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 39: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 40: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 41: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 42: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 43: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 44: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 45: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 46: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 47: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 48: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 49: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 50: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 51: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 52: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 53: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 54: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 55: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 56: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 57: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 58: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 59: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 60: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 61: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 62: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 63: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 64: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 65: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 66: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 67: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 68: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 69: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 70: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 71: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 72: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 73: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 74: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 75: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 76: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 77: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 78: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 79: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 80: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 81: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 82: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 83: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 84: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 85: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 86: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 87: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 88: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 89: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 90: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 91: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 92: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 93: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 94: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 95: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 96: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 97: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 98: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 99: Zdrava prehrana v šoli**  
**Priloga 100: Zdrava prehrana v šoli**