



OSNOVNA ŠOLA  
GLAZIJA, Celje

# POT DO ZDRAVE PREHRANE

Osnovna šola GLAZIJA CELJE



Polona Siussi Podergajs, prof. def.

# VZGOJA O PREHRANI

- Zdrave prehranjevalne navade so osnova za doseganje dobrega zdravja
- Prehranjevalne navade pridobljene v otroštvu so zelo pomembne
- Primerno okolje za uvajanje sprememb - ŠOLA
  - vzgoja o zdravem načinu življanja
  - korekcija nezdrave (družinske) prehrane



CILJ: učence naučiti zdravih prehranjevalnih navad

# Prehranjevanje v šoli

- Učenci spoznavajo različno hrano
- Razvijajo družabnost povezano s prehranjevanjem
- Imajo možnost izbire
- Oblikujejo zdrave prehranjevalne navade
- Naučijo se primernega vedenja za mizo
- Zdrav odnos do hrane



## Ciljne skupine:

- učenci in učitelji
- vodstvo šole
- komisija za šolsko prehrano
- kuharsko osebje
- starši

# NAČRTOVANJE PREHRANE

- Pregled stanja - Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Ministrstvo za zdravje, 2005)



- manj sladek čaj
- namaze in sladice izdelovali sami
- med obroki na razpolago voda in sadje
- sodelovali v projektih Shema šolskega sadja in Tradicionalni slovenski zajtrk

- Postopno uvajanje sprememb



- Različne strategije
  - degustacije
  - vključevanje učencev v pripravo obrokov
  - izobraževanja...

# Zdravje se začne v kuhinji

- Prenova jedilnikov



- Upoštevanje načela pestrosti (raznolika prehrana)
- Izbira živil primerna letnemu času
- Uskladitev s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi
- CILJ: povečati količino sadja in zelenjave  
uporaba živil iz polnovrednih žit  
zmanjšanje pitja sladkih čajev in pijač

- Omejevanje porabe sladkorja in soli
- Prednost lokalno pridelanim živilom
- Vsak dan vsaj pri enem obroku sveže sadje ali zelenjava
- Priprava hrane na zdrav način (kuhanje, dušenje, pečenje na žaru)
- Vsa peciva iz domače kuhinje
- Nesladkani napitki in voda na razpolago ves dan

# Vključevanje učencev v načrtovanje in pripravo hrane

Predlogi jedilnikov



Zelenjavni in zeliščni šolski vrt



# Vključevanje učencev v načrtovanje in pripravo hrane

Priprava obrokov



# Vključevanje učencev v načrtovanje in pripravo hrane

Vključevanje vsebin o zdravi prehrani v :

- ure oddelčne skupnosti
- interesne dejavnosti
- dneve dejavnosti
- podaljšano bivanje
- šolsko in domsko skupnost





# Vloga učiteljev

Učitelj pomembno vpliva na oblikovanje prehranskih navad

- spodbuda k raznoliki in zdravi prehrani
- interakcija in pogovor
- model
- spodbujanje k sprejemanju novih jedi



## Izobraževanje družine

- seznanjanje staršev z novimi okusi

→ degustacije



Z majhnimi koraki lahko naredimo velike spremembe.

"Moja osnovna filozofija o hrani je takale:  
če raste, jo jej; če ne raste, je ne jej.  
Sadje, zelenjava, orehi, lešniki in žitarice  
rastejo.  
Slaščice in coca-cole ne rastejo."

(Louise Hay)



**HVALA ZA POZORNOST !**