

SHEMA ŠOLSKEGA SADJA POMEN ZA ZDRAVJE



ZZV...



REPUBLIKA SLOVENIJA

MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,
GOZDARSTVO IN PREHRANO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
REPUBLIC OF SLOVENIA
MINISTRY OF HEALTH



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



VSEBINA PREDSTAVITVE

1. Kaj je Shema šolskega sadja?
2. Cilji Sheme šolskega sadja
3. Pomen sadja in zelenjave v prehrani
4. Prehranjevalne navade otrok in mladostnikov pri nas
5. Učinki šolskih shem sadja

6. Primeri dobrih praks v šoli
7. Priročnik o pomenu sadja in zelenjave
8. Vloga Zavodov za zdravstveno varstvo
9. Koristni naslovi



KAJ JE SHEMA ŠOLSKEGA SADJA (SŠS)

- SŠS je nov ukrep SKP EU (finančna pomoč EU in RS za nakup svežega S&Z v šolah);
- Ideja o SŠS je nastala 2007 ob reformi sektorja S&Z:
 - ključni kmetijski cilj ⇒ preobrniti trend upadanja porabe S&Z;
- Bela knjiga EK o prehrani: “...SŠS bi bil velik napredek v pravo smer.”
(spodbujanje zdrave prehrane za preprečevanje debelosti in kroničnih bolezni)
- Svet EU je pozval Komisijo: naj pripravi predlog SŠS; veliko podporo SŠS je dal tudi EP;
- Sprejeti: Uredba Sveta (ES) št. 13/2009 in Uredba Komisije (ES) št. 288/2009;
- V prvem obdobju 2009/2010 jo bo izvajalo 24 držav članic.

CILJI SHEME ŠOLSKEGA SADJA

- ustaviti trend zmanjševanja porabe S&Z in zagotoviti trajno povečanje S&Z v prehrani otrok in mladostnikov;
- otrokom in mladostnikom v EU omogočiti enake možnosti dolgoročnega in rednega uživanja S&Z;
- ustaviti naraščanje pojavnosti prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih;
- v primeru izvajanja SŠS v Sloveniji je namen tudi krepitev položaja slovenskega kmeta (priporočamo naročanje sadja in zelenjave lokalno)





ŠOLE IN SHEMA ŠOLSKEGA SADJA

V ukrepu SŠS imajo poleg družine ključno vlogo tudi **šole** (v njih se oblikujejo prehrabene navade otrok);

- V SŠS se je letos prijavilo 345 OŠ (75% učencev);
- Je nov ukrep (2009/2010 je prehodno obdobje), zato je potrebna posebna pozornost pri izvedbi



**POMEN SADJA IN
ZELENJAVE V PREHRANI**



POMEN SADJA IN ZELENJAVE V PREHRANI (1)

- zaradi vsebnosti dietnih vlaknin učinkovito redčita energijsko gostoto obrokov
- zvišujeta hranilno vrednost obrokov - zadosten vnos potrebnih esencialnih hranilnih snovi in nenutrientov (antioksidantov)

Vir: WHO (2003). Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO Technical Report Series 916.



POMEN SADJA IN ZELENJAVE V PREHRANI (2)

Prepričljivi so dokazi, da večje uživanje S&Z zmanjšuje pojav:

- prekomerne telesne teže in debelosti,
- število srčno-žilnih bolezni,
- nekaterih vrst raka.

Vir: -WHO (2003). Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO Technical Report Series 916.

Premajhno uživanje S&Z vodi v slabo zdravje in prezgodnjo umrljivost. Povečano uživanje S&Z v EU bi zmanjšalo:

- Srčno-žilne bolezni za 17-24%
- Določene vrste raka do 17%
- Zmanjšalo umrljivost za 1.000.000 ljudi/leto

Vir: Pomerleau, Lock McKee, 2006

...raziskave za Slovenijo so pokazale, da če zaužijemo 400g S&Z na dan, bi zmanjšali tveganje

- za KVB za 10 %,
- nekatere vrste raka za 6 %

Vir: Lock K.et al. (2004). Ocena vplivov prehranske in kmetijske politike na zdravje prebivalcev RS zaradi pristopa k Evropski uniji. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.



KAKO DOSEŽEMO PREHRANSKI CILJ 400g S&Z/dan oz. 5-krat NA DAN

- Uživamo sveže, zmrznjeno, konzervirano, ohlajeno ali suho sadje in zelenjavo,
- samo 1 porcijo 100% sadnega soka (malo vlaknin, visoka vsebnost sladkorja).

Ne vključujemo:

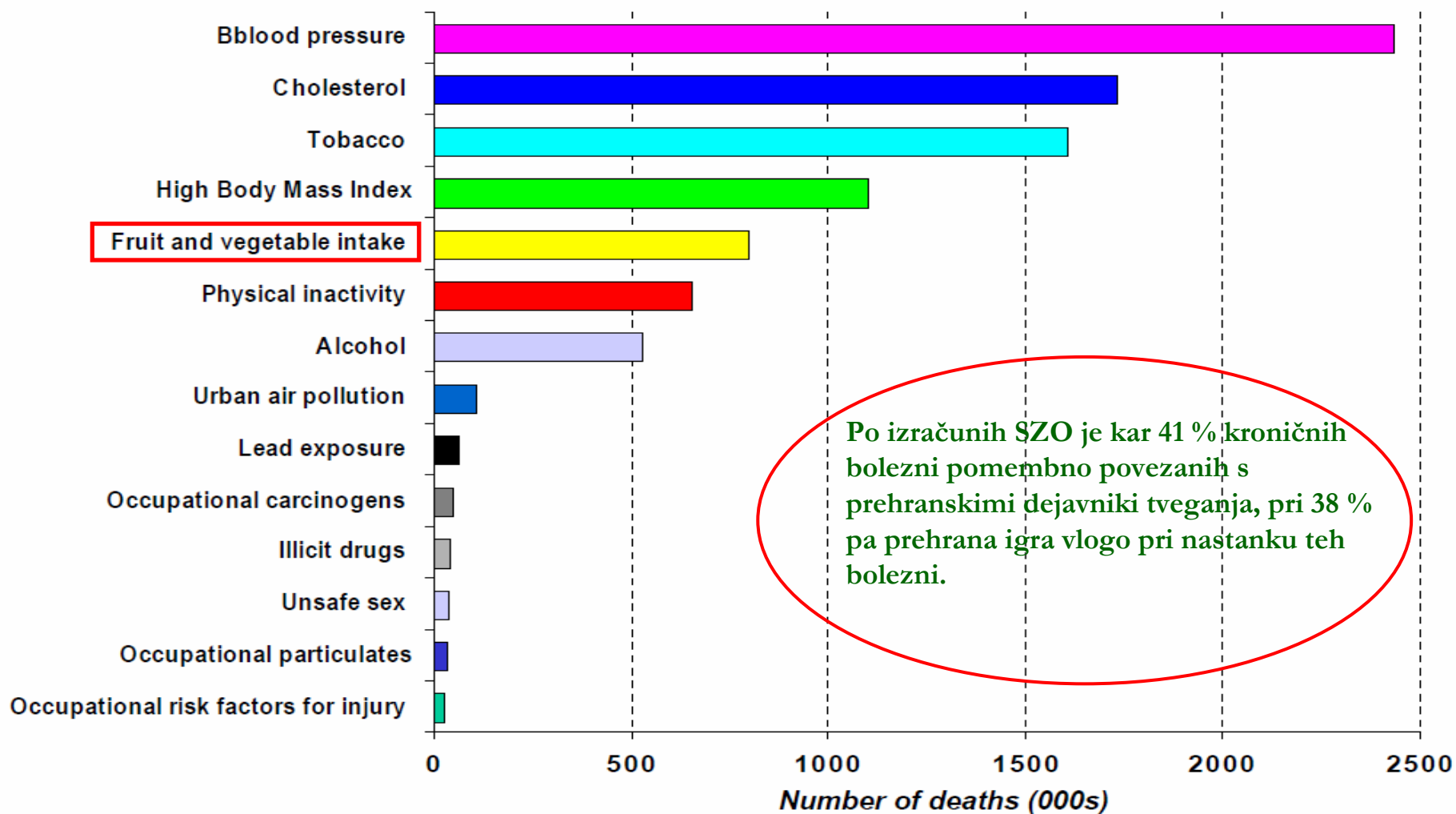
- Krompirja (bogat na škrobu)
- Zmerno uživanje industrijsko pripravljena hrana (ki vsebuje nekaj S&Z)

**Dejavniki za razvoj prekomerne tel. teže in debelosti (WHO TRS 916):
Dejavniki, ki lahko varujejo pred pridobivanjem TT, sedanje znanje**

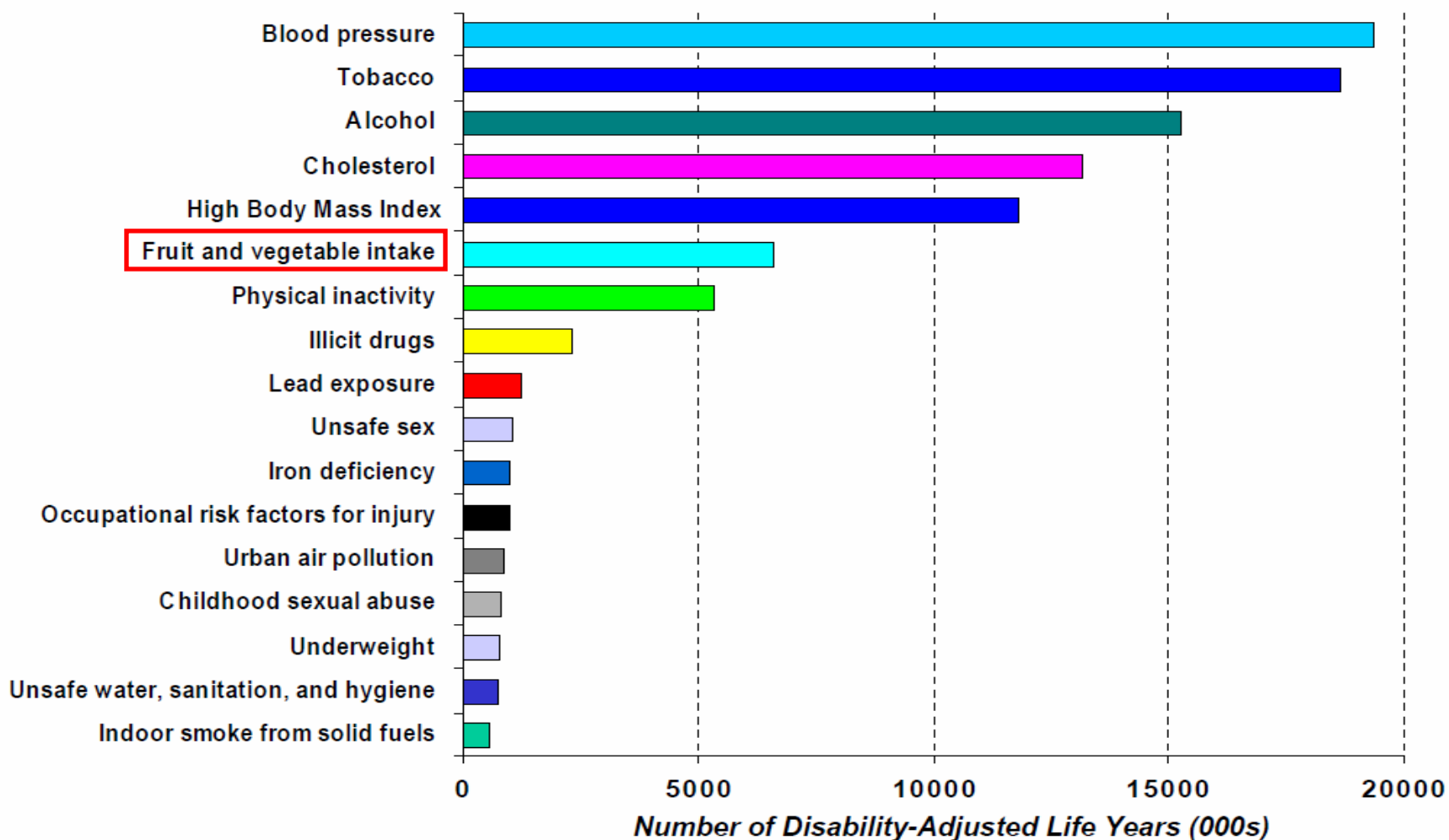
Evidenca	Zmanjšuje tveganje	Nobene povezave	Povečuje tveganje
Prepričljiva	Redna telesna dejavnost. Visok vnos dietnih vlaknin.		Visok vnos energijsko goste in hranilno redke hrane. Sedeč življenjski stil.
Verjetna	Domače in šolsko okolje, ki spodbuja zdrave izbire živil pri otrocih. Dojenje.		Agresivno oglaševanje energijsko gostih živil in obratov hitre prehrane. Visok vnos sladkih pijač in sadnih sokov. Slabi socialno ekonomski pogoji.
Možna	Nizek glikemični indeks živil.	Vsebnost beljakovin v prehrani.	Velike porcije obrokov. Visok odstotek obrokov, pripravljen izven doma. Izmenjujoče restriktivske.
Nezadostna	Povečana frekvenca dnevnih obrokov.		Alkohol.

Vir: WHO (2003). Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO Technical Report Series 916.

VODILNI DEJAVNIKI TVEGANJA UMRLJIVOSTI V LETU 2000 ZA EU REGIJO



BREME BOLEZNI, KI JIH LAHKO PRIPIŠEMO VODILNIM DEJAVNIKOM TVEGANJA (DALY's*) V LETU 2000 ZA EU REGIJO



* disability-adjusted lifeyears

Source: WHR 2002



**PREHRANJEVALNE NAVADE
OTROK IN MLADOSTNIKOV**



PREHRANJEVALNE IN NEKATERE DRUGE NAVADE OTROK IM MLADOSTNIKOV PRI NAS

- uživajo premalo sadja in **zelenjave ter rib**, dekleta pa tudi premalo mleka in mlečnih izdelkov ter mesa,
- prepogosto posegajo po živilih iz skupine **energijsko gostih, hranilno revnih živil**,
- pogosto posegajo po sladkih in slanih prigrizkih ter “soft drinkih”,
- zaužijejo manjše število dnevnih obrokov od priporočenega, obenem se prehranjujejo neredno; najpogosteje opuščajo zajtrk (največ srednješolci, od tega dekleta),
- nimajo ustreznih navad pitja, pogosto so žejni (zlasti v šoli),
- 47% deklet se ocenjuje, da so predebele, 18% jih je na shujševalni dieti, 30% jih meni, da bi morale shujšati,
- 63% jih gleda TV najmanj dve uri na dan, 17% pa najmanj 4 ure na dan,
- le 1/3 otrok ne uporablja računalnika.

Vir: HBSC 2002, 2006 in druge presečne raziskave.

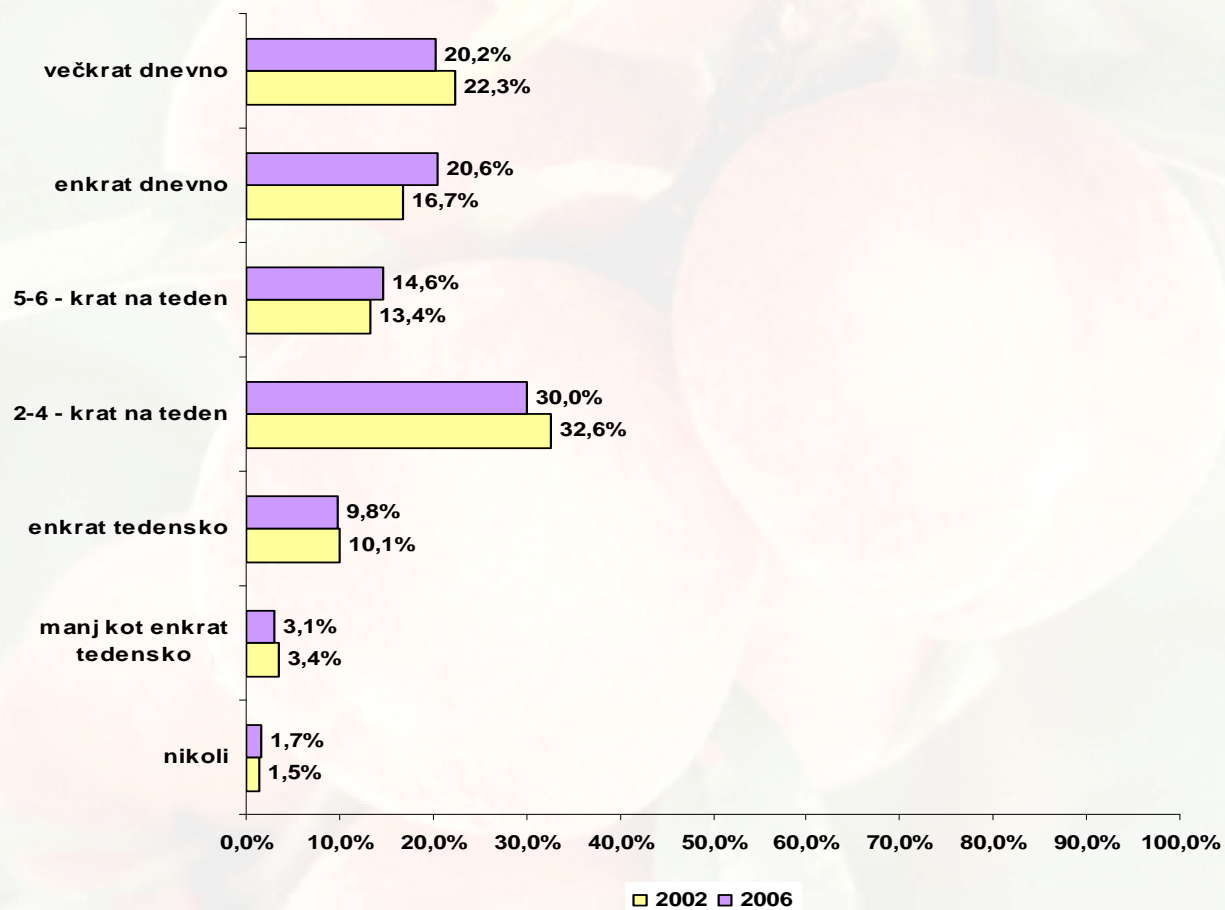


NAVADE UŽIVANJA SADJA IN ZELENJAVE

- Premajhno uživanje sadja in zelenjave ter presplošno poznavanje pomena S&Z med otroci.
- Vsak dan ne uživa S&Z skoraj polovica deklet in le tretjina fantov.
- Večkrat dnevno uživa S&Z več otrok iz družin z višjim socialnoekonomskim statusom.
- V primerjavi z letom 2002 v letu 2006 več otrok uživa **sadje** vsak dan.
- Manj vseh pa je otrokom **zelenjava**, saj se je število tistih, ki jo uživajo redno, zmanjšalo v primerjavi z 2002

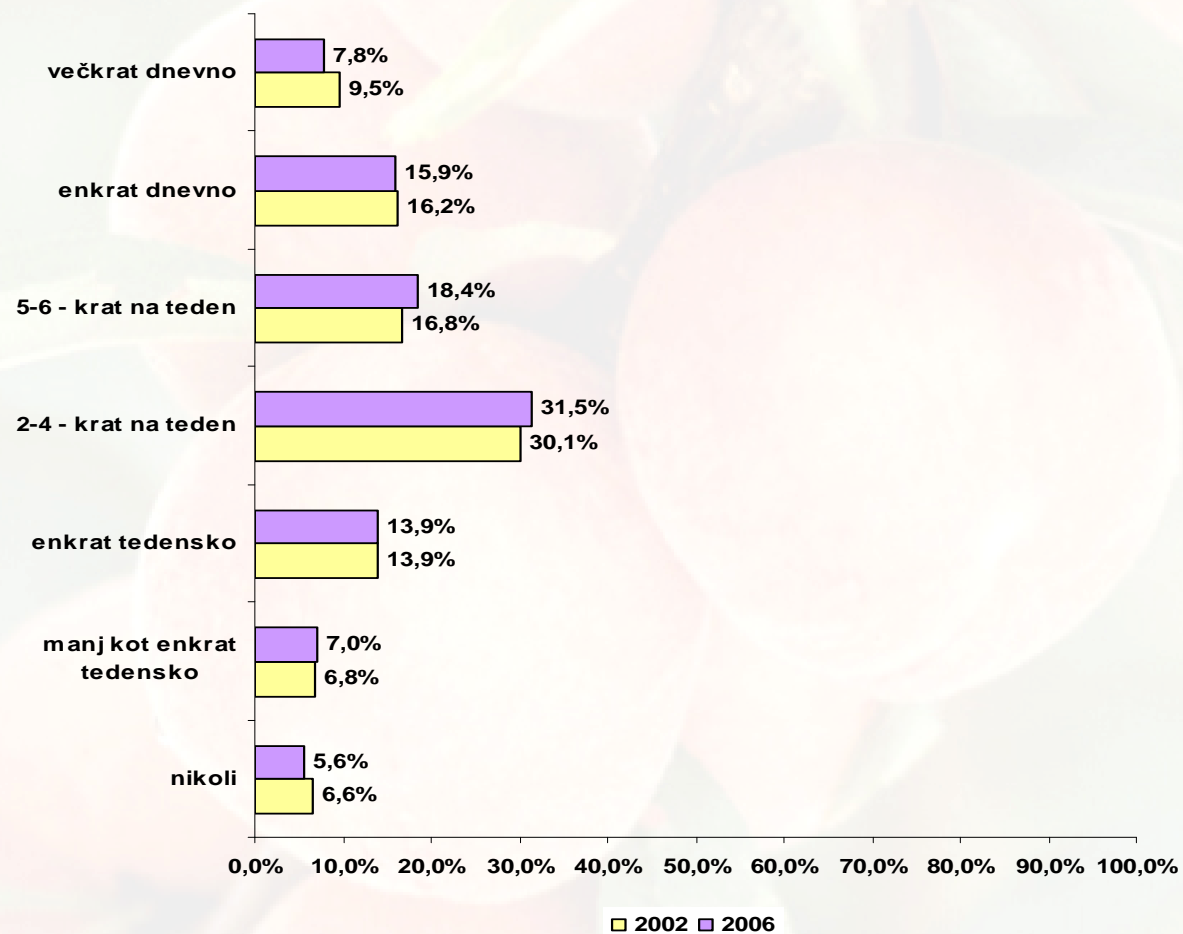
Vir: HBSC 2002, 2006 in druge presečne raziskave.


Pogostnost uživanja sadja v letu 2002 in 2006



HBSC 2002, 2006

Pogostnost uživanja zelenjave v letu 2002 in 2006





**UČINKI ŠOLSKIH SHEM
SADJA**



Zakaj povečati uživanje S&Z pri otrocih?

Premajhno uživanje S&Z pri otrocih v EU

Manj kot 20% 11-letnikov v 9 evropskih državah poje vsaj 400g S&Z na dan (ali '5 na dan') = WHO priporočena minimalna poraba (rezultati EU projekta Pro children)

Pro Children projekt:

2003 - 2006: sodelujočih 9 držav: Avstrija, Belgija, Danska, Islandija, Nizozemska, Norveška, Portugalska, Španija, Švedska.

Pro Greens projekt:

Sodelujoče države: Švedska, Bolgarija, Norveška, Finska, Islandija, Grčija, Portugalska, Slovenija, Norveška, Nemčija.

Ta mednarodni projekt pri nas spodbuja uživanja sadja in zelenjave pri osnovnošolcih.

Na evropski ravni ga podpira Evropska komisija, na nacionalni ravni pa ga vodita Zavod RS za šolstvo in CINDI. V projekt so vključeni učenci 5. razredov izbranih OŠ. Prve aktivnosti so se začele maja 2009. Na slovenske rezultate projekta še čakamo.

Cilj:

- oceniti stopnjo uživanja sadja in zelenjave pri 11-letnikih pred in po izvajanju ukrepov
- razviti in testirati učinkovite strategije za spodbujanje uživanja sadja in zelenjave pri osnovnošolskih otrocih



UČINKI ŠOLSKIH SHEM SADJA

Pregled študij (1)

Otroci (5 - 11 let)

Raziskave kažejo sledeče ključne ugotovitve:

- Ukrepi šolskih shem sadja so pomembni za otroke (English scheme, Prochildren 3 countries)
- Pomemben je okus sadja/zelenjave
- Šolske izobraževalne in promocijske aktivnosti (na temo sadja in zelenjave) zvišujejo motivacijo in znanje otrok
- Uporaba različnih modelov promocije zdravja/zdravstvene vzgoje
- Pomembnost različnih marketinški pristopov (risanke, plakati itd.)

(Vir: Lock K., De Sa J., LSHTM)



UČINKI ŠOLSKIH SHEM SADJA

Pregled študij (2)

Mladostniki (11 - 18 let)

- Raziskave kažejo sledečo ključno ugotovitev: aktivnosti šolskih shem sadja pri mladostnikih so uspešne pri količinskem povečevanju uživanja S&Z.
 - to je pomembno, ker uživanje S&Z pada
 - večina aktivnosti za spodbujanje uživanja S&Z je usmerjena na otroke, ne pa na mladostnike
- Nekateri ostale koristi:
 - Zmanjšanje uživanja 'junk food'
 - 4/10 študij preučuje problem debelosti - pri tem pa samo ena pokaže izboljšavo
 - Zmanjšanje fokusa na nagrajevanje/marketing; Običajno kombiniran z zdravstveno vzgojo

(Vir: Lock K., De Sa J., LSHTM)



UČINKI ŠOLSКИH SHEME SADJA

Pregled študij (3)

Sheme šolskega sadja pomembno vplivajo na ustvarjanje podpornega okolja in pomembno vplivajo na prehransko vedenje otrok

Študija 'Pro Children' (Španija, Nizozemska, Norveška):

Zaradi povečane dostopnosti S&Z v šoli se je uživanje S&Z povečalo za 20%.

Zaznane spremembe so bile trajne, spremljane je trajalo 3 leta

(Vir: Lock K., De Sa J., LSHTM)



UČINKI ŠOLSKIH SHEM SADJA

Pregled študij (4)

Šolske sheme uživanja S&Z učinkovito **povečujejo uživanje S&Z** med otroci in mladostniki:

- Nobena študija ne kaže padca uživanja S&Z
- Pomemben porast uživanja S&Z je bil za:
 - 0,3 - 0,99 obroka / dan
- Vendar pa vse študije niso zaznale povečanja vnosa S&Z
- Meta-analiza ameriških študij (Howerton 2007)
 - Neto povečanje S&Z za 0,45 obroka
 - 19% relativna sprememba

(Vir: Lock K., De Sa J., LSHTM)

Determinante pri uživanju S&Z

	Determinanta uživanja S&Z	Primer
Šolsko okolje	Dostopnost	Velika Britanija, Norveška, 'Pro-children'
	Stroški	Norveška
Osebni nivo	Znanje	Večina shem
	Motivacija	Irška, ZDA
Družina/skupnost	Znanje in sodelovanje staršev	Irška, ZDA



SKLEP

Šolske sheme uživanja S&Z učinkovito povečujejo uživanje S&Z med otroki in mladostniki

Aktivnosti v šolah na nivoju EU bi lahko dosegle:

- Povečanje dostopnosti S&Z za otroke, ki uživajo malo S&Z
- Prosta oskrba bi izboljšala javno zdravje in zmanjšala zdravstvene in socialne neenakosti
- Povečanje uživanja S&Z pri mladih bo verjetno izboljšalo uživanje S&Z tudi v njihovi odrasli dobi
- EU shema mora biti fleksibilna, da se lahko prilagodi posameznim šolskim sistemom



So šolske sheme S&Z stroškovno učinkovite?

- Trenutno obstaja premalo dokazov o stroškovni učinkovitosti
- Študija Norveškega direktorata za zdravje:
‘Zagotovitev programa brezplačnega sadja za vse učence bi bila stroškovno učinkovita, če bi otroci in mladostniki kontinuirano povečevali uživanje S&Z v količine 2,5 g/dan’

Vir: Soelensminde, K. Frukt og grønnsaker i skolen Beregning av samfunnsøkonomisk lønnsomhet. Oslo: Sosial-og helsedirektoratet; 2006.

The background of the slide features a close-up photograph of several ripe, orange-colored fruits, likely oranges or grapefruit segments, resting on a white surface. A white ceramic bowl is partially visible in the upper right corner. The image is softly blurred, creating a clean and professional aesthetic. The title text is overlaid on this background.

PRIMERI DOBRIH PRAKS V ŠOLI



Primer dobre prakse v šoli: JABOLKO V ŠOLI

- Pobuda MŠŠ (zagotovili finančna sredstva), strokovno sodelovanje IVZ (izkušnje Zdravih šol)
- Šolsko leto 2004/05, 2005/06, 2006/07 (3-letni projekt)
- Vključenih 25 OŠ in 25 SRŠ
- **Namen:**
 - ➔ **ozaveščanje** učencev, učiteljev in staršev o ... (pomenu uživanja sadja v uravnoteženi prehrani, o pridelavi in predelavi, o različnih sortah...)
 - ➔ **povečati uživanje** jabolk med učenci
 - ➔ **povezati lokalne pridelovalce** z uporabniki
- Izziv na strokovni, izobraževalni in vzgojni ravni



Primer dobre prakse v šoli: **JABOLKO V ŠOLI**

- Šole naredile **načrt za celostni pristop** (vzgojne, izobraževalne, promocijske dejavnosti, obveščanje ter vključevanje učiteljev, učencev, staršev, lokalne skupnosti, sodelovanje lokalnih pridelovalcev)
- Pred pričetkom izvajanja projekta **izobraževanje za šole** - strokovnjaki o sortah jabolk, naročanju in primeri dobrih praks s šol: kako celostno povezati?, informiranje, čas ponudbe (ne za malico) in način ponudbe (stojnice, jedilni kotički, primeri dejavnosti...)



JABOLKO V ŠOLI

Primeri dejavnosti:

- Obiski sadovnjakov, lokalnih pridelovalcev (pridelava, predelava, shranjevanje, sorte...)
- Sajenje jablan na šolskem dvorišču
- Medpredmetno povezovanje (jabolko v umetnosti, Newton in jabolko, likovni izdelki, jabolko v pregovorih, reklamah, na znamkah, priprava jedi, literarno ustvarjanje...)
- Raziskovalne naloge (zdravilni učinki jabolk)
- Foto natečaj, risanje najboljšega logotipa, razstave
- Zbiranje receptov in priprava jedi iz jabolk, pakušine za učence, učitelje in starše
- Sodelovanje z VVO, domovi za starejše, lokalno skupnostjo, sladki festival, sejmi, akcije za gibanje in zdravo prehrano ...



JABOLKO V ŠOLI

Opazni učinki:

- Povečano zavedanje o pomenu zdrave prehrane med učenci Povečana ozaveščenost in izboljššan odnos do jabolk
- Povečano uživanje jabolk (tudi doma)
- Jabolko je včasih nadomestilo nezdrav obrok
- Vpliv na obogatitev šolskih jedilnikov (več sadja nasploh), spreminjanje prehranskih navad
- Medpredmetne povezave in povezave z drugimi projekti
- Različne promocijske aktivnosti
- Visoka motivacija učencev, učiteljev in staršev; vsi so pohvalili učinke projekta
- Več kot polovica šol je nadaljevala s projektom z lastnim finančnim prispevkom (iskali notranja finančna sredstva, 1 € pri položnici za prehrano ...)



JABOLKO V ŠOLI

Ponudilo množico priložnosti za:

- Okoljsko vzgojo
- Učenje o trajnostnem razvoju
- Prepoznavanje pomena o raznolikosti okoljske pridelave, predelave, skladiščenja
- Opozorilo na odgovorno ravnanje z odpadki

NEKATERI PRIPOMOČKI ...

- **Sadno - zelenjavna križanka**, za utrjevanje in poglobljanje znanja, za 1.-2. triado OŠ, šole prejmejo **tudi opise S&Z**
- **Igrane karte S&Z**, za 1.-2. triado, seznaniti in dopolniti znanje o vrstah S&Z ter o njihovem pomenu za zdravje in o bioloških sestavinah



NEKATERI PRIPOMOČKI ...

➤ Koledar 2010

Vsako leto izide koledar (v obliki plakata), ki je namenjen obeleževanju dni povezanih z zdravjem.

V letu 2010 je poseben poudarek na sadju in zelenjavi kot podpora shemi šolskega sadja.





PRIROČNIK O POMENU SADJA IN ZELENJAVE V PREHRANI

Ta publikacija je izdelana kot podpora izvajanju Sheme šolskega sadja, kot ukrepa skupne kmetijske politike EU v sektorju sadja in zelenjave, z namenom spodbujanja njenega uživanja med otroci in mladostniki v šolskem okolju.

Dostopna na spletni strani IVZ-ja IN MZ-ja ter ZZVjih.



VLOGA ZAVODOV ZA ZDRAVSTVENO VARSTO

- Strokovno svetovanje pri strokovnih izobraževanjih in izvedbi spremljajočih promocijskih aktivnosti, ki so vezane na izvajanje sheme šolskega sadja v povezavi s krepitvijo zdravja.
- Poudarjanje pomena sadja in zelenjave v uravnoteženi prehrani (biološko visoko vredna živila, ki so odličen vir vitaminov, mineralov, prehranske vlaknine, antioksidantov ter drugih bioloških zaščitnih snovi; učinkovito redčijo energijsko gostoto sestavljenih obrokov).

KORISTNI NASLOVI:

Strani Sheme šolskega sadja v RS

- **MKGP-ARSKTRP:**
http://www.arsktrp.gov.si/si/delovna_podrocja/intervencijski_in_specificni_ukrepi_rastlinski_del/shema_solskega_sadja/
- **KGZS:**
<http://www.kgzs.si/gv/Aktualno/Vsredi%C5%A1%C4%8Du/tabid/65/smid/402/ArticleId/103/Default.aspx>
- **MZ:**
http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja/javno_zdravje/sektor_za_krepitev_zdravja_in_zdrav_zivljenjski_slog/prehrana/shema_solskega_sadja/
- **MŠŠ:**
http://www.mss.gov.si/si/delovna_podrocja/osnovnosolsko_izobrazevanje/prehrana/
- **IVZ mail:**
shema.sadja@ivz-rs.si
- **Drugi primeri izvajanja shem šolskega sadja:**
<http://www.prochildren.org/>
<http://www.progreens.org/>

HVALA.

