

„Jaz, mi, oni ... kdo smo vsi,  
ki prehrana otrok  
nas s(k)rbi?“



mag. Branka Đukić,  
univ. dipl. inž. živil.

Regijsko srečanje SMZŠ v Ljubljani, 5. junij 2017



## **ZŠ in prehranske vsebine** (od leta 2009 naprej)

- **Prehranjevalne navade kot dejavnik tveganja za KneNB**
- **Prehrana in sladkorna bolezen**
- **Izvajanje prehranske politike**
- **Spremljanje prehrane v VIZ**
- **Uradni nadzor ZIRS nad živili**
- **Miti in resnice o hrani in prehrani**
- **Kemijska varnost in živila**
- **Nanoživila**
- **Praktična priporočila za javno naročanje živil**
- **Kakovost eko-živil**

# Poudarek:

- **Dejavniki vpliva na oblikovanje prehranjevalnih navad pri otrocih/mladostnikih:**
  - **Individualne značilnosti**
  - **Šola kot spodbudno okolje za zdravo prehranjevanje**
- **Uvajanje sprememb v prehranjevalni proces - strategije in pristopi**
- **Didaktični pripomočki pri prehranskem izobraževanju**

## Prehranjevanje...

... je zgolj biološka potreba...?



# Prehranski status otrok

Otroci so **E prehranjeni**,  
**hranilno pa podhranjeni**

NAJPOGOSTEJŠI vzroki ugotovljene obolevnosti med 6. in 19. letom starosti zaradi specifičnih prehranskih deficitov:

anemije zaradi ↓ železa

motnje ščitnice zaradi ↓ joda

↓ vitamina D

↓ vitaminov B, A in folatov

↓ cinka in kalcija...

Vir: NIJZ, Zdravstveni stat. letopis, 2008-2012



DANES (**debelilno okolje**)



NEKOČ



# Kakšne so lahko posledice neustrezne prehrane v otroštvu?

Debelost



Sladkorna bolezen tipa II



Kardiovaskularne bolezni



Rak



Zamaščenost jeter



ZAMAŠČENA JETRA

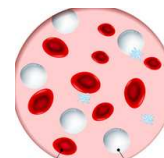
Bolezni kosti in sklepov



Bolezni zob



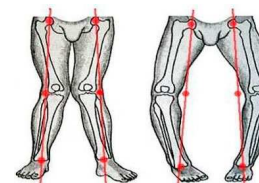
Anemije



Golšavost



Klasične deficitarne bolezni



Zmanjšanje možganskih funkcij



# Kaj vpliva na oblikovanje prehranjevalnih navad pri otrocih/mladostnikih?

## Individualne značilnosti otroka:

boljši/slabši jedci - apetit  
informiranost  
čustvene potrebe  
prepričanja  
zdravstveno



## Družinske prehranjevalne navade (staršev):

(starši kot vzgled, skrbniki, nadzorniki):  
pozitiven model – kot delam jaz  
dostopnost – ponujanje – poznavanje  
omejevanje / siljenje / nagrajevanje  
toritativni

Okolje (šola, straši, družba ...) bolj izrazito vpliva na naše prehransko vedenje kot individualne značilnosti

## Okolje (skupnost, družbeno okolje):

vrstniki  
mediji  
ponudba, dostop do zdravih dobrin  
hrana kot del kulture

## Šola:

izobraževanje - poučevanje  
ponudba hrane v šoli  
usmeritev šole  
viri (finančni, kadrovski), kultura in pogoji prehranjevanja

## *Individualne značilnosti:*

boljši/slabši jedci - apetit  
informiranost  
prepričanja  
zdravstveno stanje  
čustvene potrebe



V: Zaprite oči in ...



... pomislite, po kateri hrani segate, kadar ste razburjeni, jezni, osamljeni ...

... spomnite se, kaj so vam kot majhnemu otroku vaši starši dali za tolažbo, ko ste se poškodovali, bili žalostni ...

... katero vrsto hrane podarite partnerju za valentinovo, otroku za miklavža, božička, rojstni dan ...



## Hrana ima poleg bioloških še druge pomene:

- vir tolažbe (razočaranje, zaskrbljenost),
- sredstvo komuniciranja (žalost),
- za izražanje čustev (skrb, ljubezen) ...“čustveno prehranjevanje“
- je nagrada ali jo odvzamemo za kazen,
- je del tradicije, kulture.

# NAGNJENJE ZA SLADEK OKUS JE PRIROJENO!



grenak okus  
(ekstrakt makovega zrnja)  
zmanjša pogostost požiranja pri fetusu



sladek okus  
(saharozna raztopina)  
spodbuja požiranje pri fetusu

## SKUPNI (ENOSTAVNI) SLADKORJI

- **DODANI SLADKORJI**

v hrano s strani proizvajalca/kuharja/potrošnika  
in

**naravno prisotni sladkorji v  
medu, sirupih in sadnih sokovih**

+

- **NARAVNO PRISOTNI SLADKORJI**  
(laktoza v mleku, sladkorji v sadju)



WHO: Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Joint WHO/FAO Expert Consultation, WHO Techn. Report Series No 916, Geneva, 2003

## PROSTI SLADKORJI: < 10% energijskega vnosa

< 5%

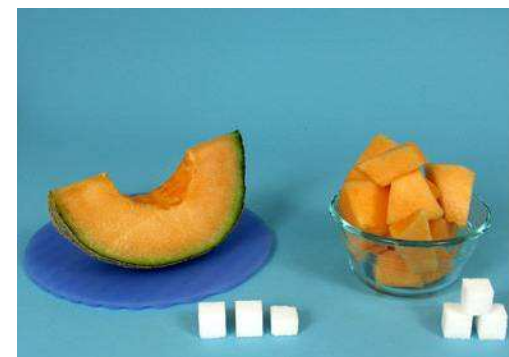
WHO Guideline: Sugars intake for adults and children, 2015  
([http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028_eng.pdf?ua=1))

PRIPOROČENI DNEVNI ENERGIJSKI VNOSI IN KOLIČINI	starost	1-3 let	4-6 let	7-9 let	10-12 let	13-14 let	15-18 let
-------------------------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------	-----------

## SKRITI SLADKORJI

Prehranska vlaknina	> 10 g na 4,18 MJ (1000 kcal)	g	>12	>15	>19	>23	>26	>28
---------------------	-------------------------------	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Gabrijelčič Blenkuš s sod., Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, MZZ, 2005, str. 23



# 15-year-olds who drink soft drinks daily

GIRLS (%)  
BOYS (%)

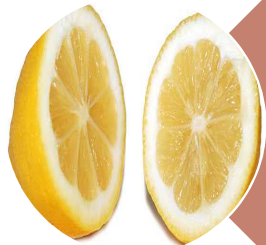


15-letniki iz Slovenije na 1. mestu  
11-letniki 2. mestu  
13-letniki 3. mestu

## Kaj je torej boljša izbira?



Za žejo je najprimernejša voda in čaj (brez dodanega sladkorja)



Okus vode občasno popestrimo z dodatkom limoninega ali drugega naravnega soka



Dnevno zaužijemo do 1,5 litra tekočine (med športno dejavnostjo ali v vročih dneh še več)

**V: Degustacija razredčenih pijač**

## *Družinske prehranjevalne navade:*

(starši kot vzgled, skrbniki, nadzorniki):

- pozitiven model – „kot delam jaz“
  - dostopnost – ponujanje – poznavanje
  - omejevanje - večja porast TT
- siljenje, nagrajevanje – manj sadja in zelenjave, več maščob,  
manjšo preferenco za zdravo hrano
- vzgojni stil: avtoritarni - ustvarja izbirčne jedce, zavračanje hrane, pretežki;  
avtoritativni - bolj zdrave navade



## V: Jaz, mi, oni ... starši

Sodite med tiste starše, ki zjutraj poskrbijo, da vsi družinski člani pozajtrkujejo ... razen vas samih?

Razmislite, koliko zelenjave ste včeraj dejansko zaužili?

Kako pogosto vključite otroke v postopek priprave jedi? Ali raje vse sami naredite, da na koncu ni potrebno čistiti celotne kuhinje?

Kako pogosto imate „družinsko kosilo“ in ne prigrizke v avtu na poti po opravkih, pri razvažanju otrok na obšolske aktivnosti ipd.?

Razmislite sami pri sebi, s kakšno hrano nagradite otroka za opravljeno delo?

## Okolje (mediji, prehranska politika):

vrstniki

mediji

ponudba, dostop do zdravih dobrin

hrana kot družbena vrednota



**Osvežili smo cene sadja in zelenjave!**  
Poskrbimo za optimalen vnos vitaminov in mineralov!

	
<b>KORENJE*</b> kg	<b>BANANE*</b> kg
Nova cena: <b>1,99 €</b> Stara cena: 2,99 €	Nova cena: <b>2,29 €</b> Stara cena: 2,79 €



## Naše prehranjevanje močno zaznamujejo oglaševanje in mediji

### Smernice glede omejevanja oglaševanja živil 2016 (ZaAVMS)

- Sredstvo za o
  - Otroke prom
  - Promocija hr  
posamezna ž
  - Od vseh oglasov na TV se največ posreduje oglase s hrano.
  - Oglašuje se večinoma prehranske izdelke, ki so v nasprotju s priporočili za zdravo prehrano.
- referenco za  
n živil.

Vir: ZPS in Hastings H. The Extent, Nature and Effects of Food Promotion to Children: A Review of the Evidence, WHO Technical Paper, 2006.)



# Zakonodajni in strokovni okvir na področju prehrane predšolskih in šolskih otrok



NIJZ  
Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



**DÓBER TEK**  
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

Smernice za zdravo prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih  
(Strokovni svet RS za splošno izobraževanje, 135. dopisna seja, 11. 8. 2010)

politika

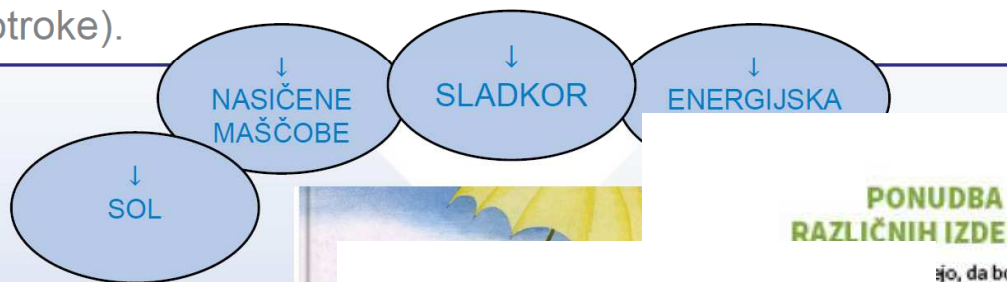
Trajnostna  
oskrba s hrano

21

stoletju

# CILJI 1/4

1. Povečati **razpoložljivost** in **dostopnost** hrane **z nižjo vsebnostjo soli, nasičenih maščob, dodanih sladkorjev, energijske vrednosti** in, kjer je to primerno, **z zmanjšanimi porcijami**, še zlasti za ranljivejše skupine (npr. socialno-ekonomsko ogrožene, dojenčke, otroke).



## SPodbujanJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Podpisniki se zavezujejo, da bo do leta 2020 najmanj 90 % proizvajalcev brezalkoholnih pijač spodbujalo zdrav življenjski slog preko podpore dogodkov, katerih cilj je gibanje slovenskega prebivalstva.



## PONUDBA RAZLIČNIH IZDELKOV

...sjo, da bodo še naprej energijski iznos pijač preko ič z zmanjšano vsebnostjo io energijsko vrednostjo.



## OZNAČEVANJE ENERGIJSKE VREDNOSTI NA PREDNJI STRANI EMBALAŽE

...ezujejo, da bo do leta 2020 najmanj elkov imelo informacijo o energijski na prednji strani embalaže.



## ODGOVORNO OBNAŠANJE V ŠOLAH

...tujejo, da se bodo odgovorno imikom komercialnih sporočil osrednikov z vsebino zavez igovomosti.



## BREZ OGLAŠEVANJA OTROKOM, MLAJŠIM OD 12 LET

...vezujejo, da otroci, mlajši od 12 let ne i komercialnih aktivnosti v različnih i (televizija, tisk, kino, splet).



**olovanje** z nosilci živilske ilsko industrijo in ponudniki **reže** izboljšana, za zdravje na sestava živil/obrokov.



+



Okolje (šola):

# VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI ZAVOD

a) zagotavlja in ponuja:

**VARNO,**  
**PESTRO,**  
**MEŠANO,**  
**VAROVALNO**



Ustrezna prehranska  
oskrba in ponudba



## ENAKI POGOJI ZA VSE OTROKE

organizator

in Zakon o šolski prehrani (ZŠoPreš), ki ga je sprejel Odbor Republike  
ra seji 17. decembra 2012.  
responsible for developing school food policy is Ministry of Education, Science  
, in collaboration with Ministry of Health and other sectors

Year of publication: 2011  
Web link(s): <http://www.wa.gov.au/content/111996>



Učenje kuhanja



Praznovanja rojstnih dni

b) uči ustrezne

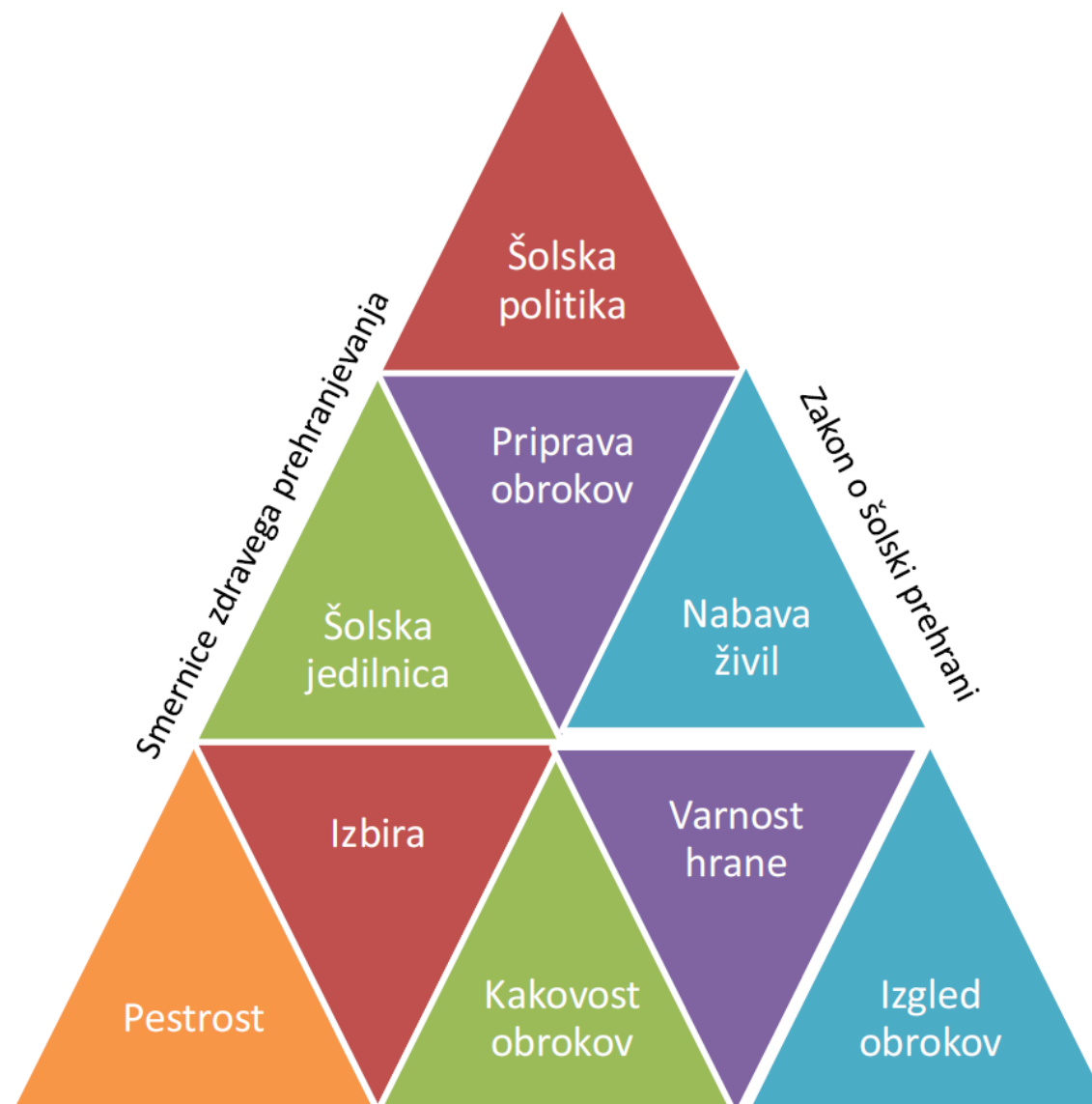
**KULTURE PREHRANJEVANJA in**

**spodbuja ZDRAVO PREHRANJEVANJE / PREHRANSKO**  
**IZOBRAŽEVANJE (formalno, neformalno, priložnostno**  
**izobraževanje)**

**učitelji in ostalo strokovno osebje, organizator prehrane,**  
**vodstvo**



Ustrezna prehranska  
oskrba in ponudba



**Piramida zagotavljanja zdravih šolskih obrokov**

## Največji izziv za organizatorja prehrane?



Vir: OŠ Kungota projekt JAZ, TI in MI <http://www.os-sp-kungota.si/Jaz,%20ti%20in%20mi.html>

## Kako jih prepričati???



**všečni okus + privlačni videz + reklamni vplivi**



kuhinja

## Več front



razdelilna linija



šolska jedilnica

**ZNANJE**



učilnica



šolski vrt

## Kako uvajati spremembe?

1. Spoznati **ciljno publiko - značilnosti** (učenci: zahtevna, heterogena publika, ki želi jasne koristi)
2. Spoznati njihov **odnos do zdrave prehrane**: zaviralni, spodbujevalni dejavniki.
3. Postaviti **cilj** (jasen, konkreten, ne splošen).
4. Oblikovanje **ustreznih strategij in pristopov** (več različnih, sinergija delovanja, trajnost?).

Zagotoviti raznovstno komuniciranje, enoznačna in konsistentna sporočila.

\* Tivadar, Kamin, 2005

**UVAJANJE SPREMEMBE JE PROCES.**



# 1. Naša ciljna publika? Značilnosti?

## Prehranske navade slovenskih mladostnikov



**SADJE**  
**ZELENJAVA**  
**RIBE**  
**RASTLINSKA OLJA**  
**NEKATERI VITAMINI, MINERALI**



**ZDRAVJU ŠKODLJIVE MAŠČOBE**  
**SLADKO**  
**SLANO**

\* Kobe in dr, 2012,  
Fidler Mis in dr., 2012

**Kakšne so prehranske navade naše ciljne publike?**

## *Delo v dvojicah*

*5 min*

- Kaj pomislim, ko slišim besedo „hrana“?
- Kaj mi pomeni „zdrava hrana“?
- Po kateri hrani se počutim dobro (poln energije)?  
Po kateri hrani se počutim slabo (utrujeno)?
- Po kateri izmed obeh vrst hrane pogosteje posegam? Zakaj?

- **Samorefleksija pri otroku, mladostniku**
- **Ozavestiti lastni vzorec prehranjevanja**
- **Razumeti, zakaj se tako prehranjuje**

## 2. Ovire:

- TEŽKO spreminjanje ustaljenih (slabih) navad;
- preobremenjenost, pomanjkanje časa;
- prizadevanje za užitek in dober okus odsvetovanih živil;
- (slaba) dostopnost in dragost zdravih izbir;
- želja biti »cool«;
- čustveno hranjenje (močna čustva, stres);
- vzgled odraslih, vrstnikov, avtoritet;
- (neustrezno) znanje o zdravi prehrani;
- prepričanja o telesu: zmogljivost in obnovljivost mladega organizma ter modrost telesa.





## 2. Spodbude:

- Določeni **kratkoročni učinki na zdravje in videz** (želja po hujšanju!!!, znebiti se aken, zadaha);
- privlačnost, dober okus;
- razpoložljivost **doma** (in drugih okoljih), osvojenih prehranskih navad, poznavanja /navajenosti na določena živila in jedi ter reklam in spodbud iz okolice.

Vir:Tivadar in Kamin, 2005; Gregorič, 2010



## 3. CILJ: Kaj želimo doseči? ... v programu SMZŠ



### S-M-A-R-T

Specifičen, konkreten: kaj, kdo, kdaj, kje in  
Merljiv (measurable)

Dosegljiv - uresničljiv (attainable).

Realističen, ustrezen (realistic).

Časovno določen (time bound).



**1. Povečati uživanje vode  
in nesladkanih napitkov**



**2. Povečati  
uživanje zelenjave**

**3. Zmanjšati  
debelost**

## 4. Spreminjanje prehranjevalnih navad učencev – strategije, pristopi

Privlačne zdrave alternative

Preventivni programi

Sistemske ukrepi

Vključevanje učencev v pripravo hrane

Podporno okolje

Sodelovanje skupnosti

Poudarjanje kratkoročnih učinkov

Vključevanje družin – kuhajmo skupaj...

Zdravi obroki – zdrave možnosti pri posameznih obrokih

Politika šole – zdrava prehrana kot prioriteta

Cenovna dostopnost...

Vzglede odraslih, vrstnikov

Vsebine zdravja in zdrave prehrane v kurikulumu

## Uvajanje zdravih izbir

- Zgolj izobraževanje ni dovolj.

Npr. CILJ: **povečati uživanje zelenjave**

- **Na nevsiljiv način o zdravi prehrani:** šolski vrt, okenski vrt, naravoslovni dan na temo zelenjavnih jedi, dnevi zelenjavnih jedi, ki so redno na tedenskem jedilniku, sodelovanje pri pripravi. **POSKUŠANJE (8-12x)**
- **Novi okusi, nove oblike:** npr. sadno- zelenjavne sokove, kalčke, privlačno narezano surovo zelenjavo kot vmesni prigrizek, zelenjavo kot dodatek jedem, ki so sicer priljubljene med otroci – npr. zelenjava v sendviču, sadno - zelenjavna nabodala, solatni bar ipd.
- **Možnost izbire, estetika, privlačnost jedi:** vsaj dve vrsti (zelenjave), surovo – sveže, privlačen videz (raje hrustljivo in nežno zelenjavo kot pa brezokusno, neprivlačnega videza ali razkuhano do nerazpoznavnosti).
- **Interaktivnost podajanja informacij** (namesto dolgočasnih “predavanj”): navajanje primerov, koristi, praktično delo in posredovanje izkušenj.
- Nadomestiti “**nezdravo**”, **zdrave izbire** dodati običajnemu jedilniku.
- **Majhni, a vztrajni koraki! En grižljaj je bolje kot nič 😊**

# Kako spodbujati otroke za zdrave izbire?

**PONUĐITI**, da vidijo, pokusijo, povohajo,  
- uvajamo novosti in zdrave izbire

**POJASNITI** ne samo KAKO ampak tudi ZAKAJ?  
– utemeljiti na primeren in praktičen način

**PODATI** relevantna sporočila in dosegljive cilje

**POKAZATI** z lastnim vzorom

**PRIKRITO OZAVEŠČANJE**  
- pestrost metod in pristopov



# ZDRAVJE SKOZI UMETNOST

SMERNICE  
ZA POGOVORE  
O IZBRANIH  
ZDRAVSTVENIH  
TEMAH  
ZA PEDAGOŠKE  
DELAVCE



# Primeri didaktičnih pripomočkov



## Didaktični pripomočki projekta Uživajmo v zdravju



G. Jurak, G. Starc, M. Kovač, S. Kostanjevec, P. Radi, M. Erjavšek, F. Lovšin Kozina, F. Krpač (2016) "Priročnik za preventivne timske izpeljave dejavnosti na področju gibanja in prehrane v pilotnem testiranju projekta Uživajmo v zdravju", Univerza v Ljubljani.

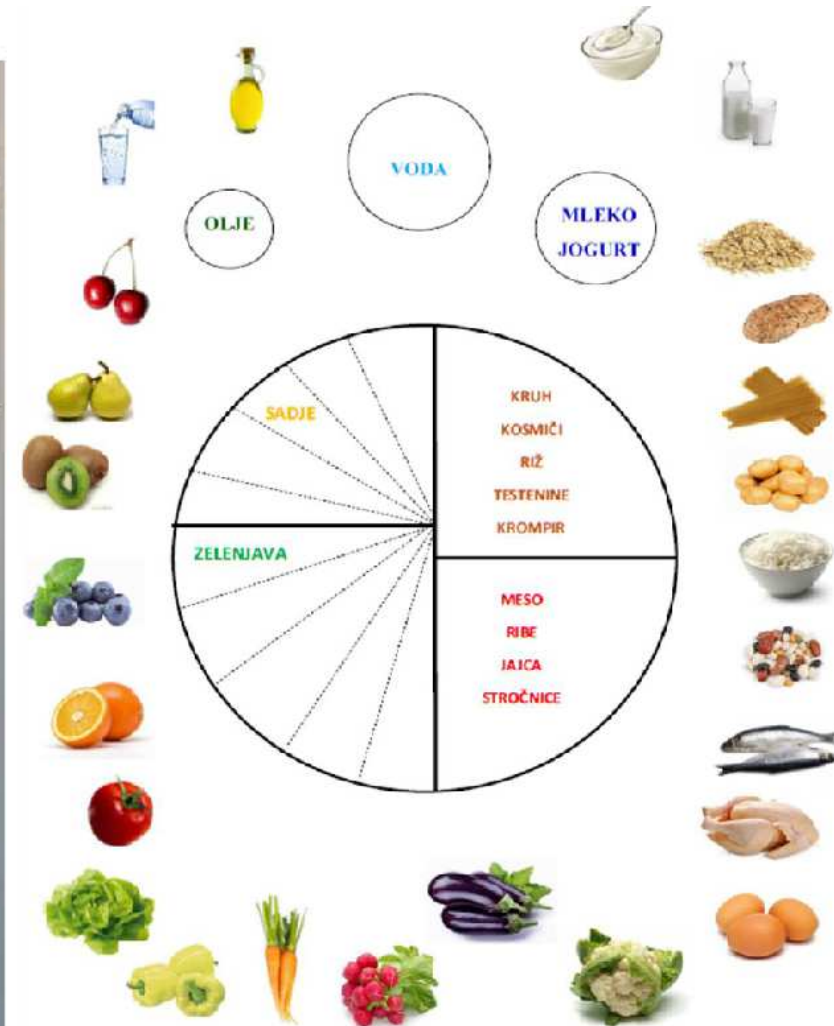
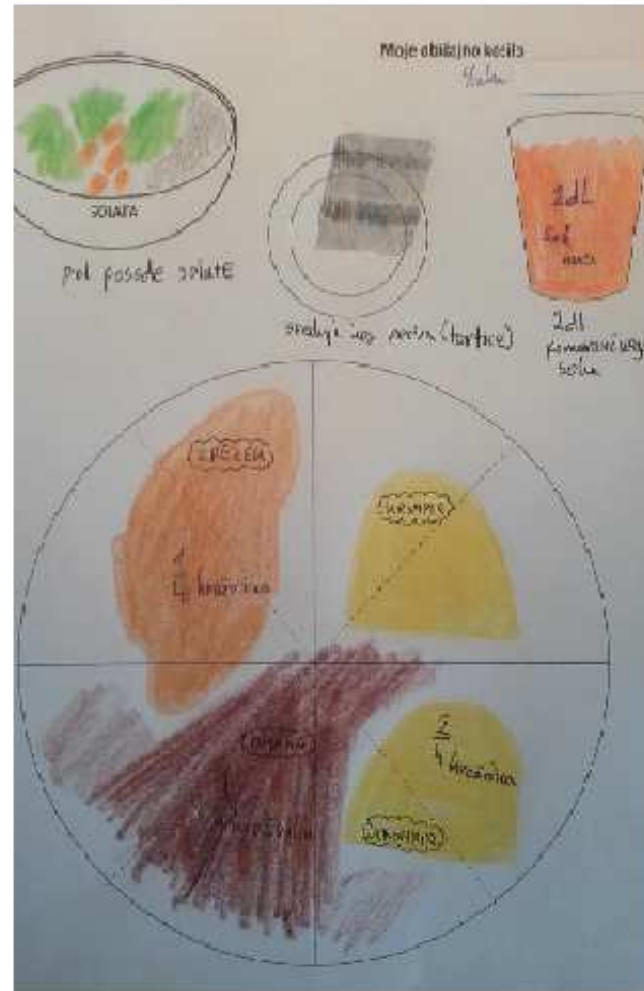
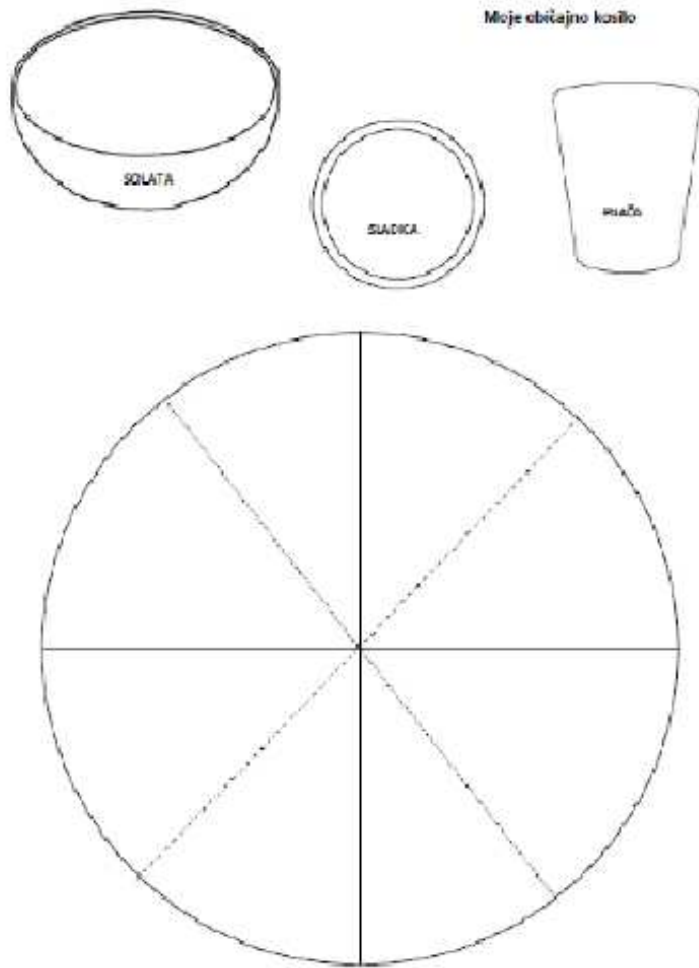
Dostopno: <http://www.uzivajmovzdravju.si/index.php/izdelki/celostni-inovativni-model/>

## Računalniška igra



<https://mapa.arnes.si/index.php/s/PPGJWfprSXU99NI>

# PREHRANSKI KROŽNIK





# Učne ure: „Zdravje v šoli“:

[http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=172&Itemid=71](http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=172&Itemid=71)

## Sadno-zelenjavna križanka

Črke z LEVEGA lika prenosi v DESNI LIK ter v polja, ki so v jagodi na naslednjem listu.

Ugani, kaj je na sličicah in besede vpiši vodoravno.

1 29 72 89 1 62 24 17 34 81  
 2 32 70 49 30 59 41 3 95 21  
 3 43 7 22 27 88 57 16 39 77  
 4 23 86 B 63 2 35 90  
 5 11 55 73 5 60 40  
 6 56 4 33 92 71 48  
 7 69 92 6 79 54 25  
 8 J 28 61 90 65 96  
 9 20 74 10 98 47 36  
 10 91 32 53 46 87  
 11 78 45 52 80 9  
 12 18 67 93 14 42  
 13 31 84 51 15 64  
 14 D 94 85 66 38  
 15 76 33 83 44  
 16 75 26 B

29 30 31 A  
 32 33 34 35 36 B  
 37 38 39 40 41 42 C  
 43 44 45 46 47 48 Č  
 49 50 51 52 53 54 D  
 55 56 57 58 59 60 E  
 61 62 63 64 65 66 67 F  
 68 69 70 71 72 73 74 G  
 75 76 R 77 78 79 80 81 H  
 82 83 84 85 86 87 88 89 I  
 90 91 92 93 94 95 96 J

## ALI ZAJTRKUJEM?

MOJI ZAJTRKI	SEM DOMA ZAUŽIL ZAJTRK?		KAJ SEM ZAUŽIL?
	DA	NE	
ponedeljek			
torek			
sreda			
četrtek			
petek			

Zakaj je zajtrkovanje pomembno?  
 Zakaj ne zajtrkuješ?  
 Kaj je zdrav zajtrk po tvojem mnenju?  
 Kako se počutiš ko zajtrkuješ?  
 Ali poznaš kakšen pregovor o zajtrkovanju?  
 Ga znaš tudi razložiti?

# Primeri dobrih praks





[Šolski lonec](#)



[Uživajmo v zdravju](#)



[Shema šolskega sadja in zelenjave](#)



[Tradicionalni slovenski zajtrk](#)



[Slovenska mreža zdravih šol](#)



[Kuhnapato](#)



[Zdravje v vrtcu](#)

**HVALA, KER STE POSLUŠALI...**



**... UPAM, DA STE SLIŠALI.**