



Primeri promocije zdravja v šolskem okolju v Zgornji Mežiški dolini

ZZV Ravne na Koroškem

mag. Matej Ivartnik, dipl.san.inž.

Neda Hudopisk, dr.med. spec. javnega zdravja

Helena Pavlič, dipl.san.inž.

Marjana Simetinger, san.inž.



IZHODIŠČE - ZLOŽENKA!

- Eden najpogostejših načinov informiranja v zdravstvu
- Definicija: Je natisnjen, običajno zložen, list papirja za distribucijo, katerega namen je reklamiranje oz. oglaševanje



ZLOŽENKA!

- Projekt :Življenje s svincem leto 2005

DEJSTVA O SVINCU

Vstop svinca v telo

1. Svinec je težka kovina, ki vstopa v organizem preko kože, dihal in prebavil (umazane roke, hrana) ter se v njem nalaga in kopiči.
2. Absorpcija svinca preko prebavnega trakta je večja pri otrocih kot pri odraslih.
3. Absorpcija je povečana tudi ob pomanjkanju železa, kalcija, vitamina D in ob stradanju.

Svinec v organizmu

1. Svinec prehaja v kri, kjer se ga večina nakopiči v eritrocitih, ostala količina pa se razporedi v jetra in ledvice.
2. Nekaj svinca se naloži v kostno tkivo, lasje in zobe.
3. Nekaj svinca se iz organizma izloči, predvsem z urinom, manj s blatom, znojem, slino in materinim mlekom.
4. Razpolovna doba svinca v krvi in mehkih tkivih je 24 do 50 dni, v kosteh pa 20 do 30 let.



Zmanjšajmo vnos svinca v telo s poznavanjem in upoštevanjem preventivnih ukrepov!

Za podrobnejše informacije se lahko ogledate v ambulanti ZZZV, vsak torek od 11. do 12. ure, ali pokličete na telefonske številke:
02 8705 600, 02 8705 604, 02 8705 606.

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO
VARSTVO RAVNE
Ob Suhi 5b

Maj 2005

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO
VARSTVO RAVNE
Ob Suhi 5b



Življenje s svincem

Dvojezična študija

Izpostavljenost

v našem okolju: prahu, hrani...

Zmanjšajmo vnos svinca v telo

z uporabo preprostih in učinkovitih ukrepov.

Tel: 02 8705 600

PREHRANA

ki zmanjšuje absorpcijo -vsrkavanje
svinca iz prebavil

a) HRANA, KI VSEBUJE ŽELEZO
pusto meso, sadje in zelenjava,
jajce



b) HRANA, KI VSEBUJE KALCIJ
nemastno mleko in mlečni
izdelki, brokoli,
ohrovč, por



**c) HRANA, KI VSEBUJE
VITAMIN C**

Sadje in zelenjava: črni ribez, borovnice, češnje, grenivke, limone, pomaranče, krompir, ohrovč, zelje, rdeča in zelena paprika, brokoli, špinata, paradižnik



POZORI!

V Zgornji Mežiški dolini:

- priporočamo **OPUŠČANJE** gojenja širokolistne zelenjave (solata, špinata) in nekaterih gomoljnic (rdeča pesa);
- pogojno gojenje peteršilja, paradižnika, zelja, krompirja in korenja;
- tveganje je najmanjše pri gojenju stročnic (fižol, grah, bob), kapusnic (cvetača, brokoli), p...

3. OSTALO

- higiena igrac
- čiščenje
- redno umivanje
- izogibanje tekstilnih oblog in preprog v bivalnih prostorih
- ustrezni peskovniki in igralne površine
- opuščanje gojenja določene zelenjave



KAKO OBLIKOVATI ZANIMIVO ZLOŽENKO?

- Naporna ciljna populacija...
- Poplava informacij...



MAGNETKI

- Projekt: “Malica otroka” (2009)



MAGNETKI

- Osnovnošolske otroke smo želeli motivirati za zdravo prehranjevanje v času počitnic
- Nastalo je 7 magnetkov – 7 izborov zdravih malic

SEZAM, ODPRI SE!

- sezamov hlebček
- paradižnik
- solata
- rezina sira
- piščančja posebna
- 100% sadni sok



MLEKO NA KORUZI JE ZAKON!

- koruzni kosmiči z mlekom in suhim sadjem



ČRNOBELO V BARVAH

- črni kruh
- skutin namaz s čebulo in papriko
- naravni sok iz stisnjenih pomaranč



ŠE VEDNO RADI JEMO - VIKI KREMO!

- koruzni kruh
- viki krema
- mleko
- nektarina



Magnetki



JAGODNI IZBOR

- makovka
- navadni jogurt
- jagode



MEDENO JUTRO

- ržen kruh
- maslo
- med
- bela kava
- čežana iz jabolk in korenčka



POLETNE POČITNICE

- ajdov kruh
- tunina solata s paradižnikom, zeleno solato, papriko in čebulo
- sadni čaj
- grozdje



Magnetki



PODLAGA ZA MALICO

- Projekt: Program ukrepov za izboljšanje kakovosti okolja v Zgornji Mežiški dolini (2009)
- Otrokom v vrtcih in šolah ZMD smo želeli predstaviti prehrano, ki pripomore k manjši vezavi svinca v telesu



ŽIVLENJE S SVINCEM

PRIMEREN NAČIN PREHRANJEVANJA ZMANJŠA ŠKODLIVE UČINKE SVINCA

SVINEC ŠKODI ŽIVČEVU, KOSTEM IN KRVLI.

OTROCI S PRAZNIH TREBHUJNO ABSORBIRAJO VEČ SVINCA KOT SITI OTROCI.

ŽELEZO, KALCIJ IN VITAMIN C SO POMEMBEN DEL VAROVALNE PREHRANE. ŽELEZO IN KALCIJ STA TEKMOČNA SVINCU. VITAMIN C PA V TELESU POMAGA PRETVARJATI ŽELEZO V OBLIKO, KI JO ČREVSNE CELICE LAŽJE VSRKAJO.



5 OBROKOV NA DAN IZBOLJŠA TUDI TAVO ZNAJANJE V BOLI SVINCEM



DOBRI VIRI VITAMINA C:
KIVI, ČRNI RIBEZ,
SVEŽEK, MELONA,
LIMONA, POMARANČA,
PARADIZNIK, ZELENA PAPRIKA,
PETERSILJ, KUMARE



DOBRI VIRI ŽELEZA:



PUSTO RDEČE MESO

(GOVEDINA, SVINJINA)

BELO PIŠČANJE IN PURANJE MESO

JAJČNI RUMENJAK, RIBE

OVES, SEZAM, PŠENIČNI KALČKI,

PROSENA KAŠA

SUHO SADJE (MARELICE, ROZINE,

SLIVE,...)

SVIŽE SADJE (BOROVNICE, BANANA)



PRIGOTOVNOST SVINCA V TELESU JE NEZARAVNA IN ZDRAVU ŠKODLJIVA

Prehranska podloga

ROMANERNE ZA SLADKOSNEDNJE

SKRITINO PENO
SMETANA IN JO
PRAVIM GOZDENI-

OVSENI KRUHI NEBO PREMAJES Z
LILA NAMAZOM IZ KISLE SMETANE*
IN BOROVNIČNE (ORNOVIČE)
MARMELADE,
PRIDRICEK POPRAKNEŠ Z MLEKOM.

ZELENO SOLATO ZMEHČAMO S
KIHANIM KROMPIRJEVEM,
POPEČEMO TELEČJE DREKJE IN
KOSILO JE ČOTOVNI
ZA POKVH PA NEKAJ ZELENAVE
IN SOČNEGA — KIVI.

STAREJŠI LJUDE IN NOSEČNICE POTREBUJEJO VEČ
KALCIJA V DNEVNI PREHRANI.
ZA SETLETNEGA NADEBNEGA ZADOSTUJE ZA DNEV-
NO POTREBO PO KALCIJU:
1 REZINA SIRA, 2 SARDINI V OLIJU, 1 JAGURIT, 2 KOSA
POLNOZRNATEGA KRUHA, POPEČEVA PRILJUBIJENA
JED (SPINACIJA) S PIREJEVEM, ROLDNE.
ENA MALA POMARANČA VSEBUJE TOLIKO VITAMINA C
KOT GA DNEVNO POTREBUJE TRILETNI HLAČMAN.
*S STAROSTJO SE ZMANJŠUJE DELEŽ VNESENIH MAŠ-
ČOB V TELO (VEČ SI STAR, MANJ MASTNO HRANO
JEŠI).

IN PARADIZNIKOM
(KVAJ TI PRIVEPIEM, DA TU IN TAM NE ŠKODI,
JE SALAMO PODOBNO Z MIAVNEZO),
PA DOBER TEK!

MI SADIŠ
NAMIL...

KORIJUNE ŽGANICE (ČRANKO) UTOPIŠ
Z BELO TITNO KAVO (KOFER),
ZA PRIBOLJŠEK SI PRIVOŠUŠ NEKAJ NOS-
ČASTEGA KOT RINGLO, ČESPLJE, SLIVE.

BRODIJI JE ZELO ZDRAV,
A ZA MAROVNOGA ZASTRAŠUJOČE ZELEN,
ZATO GA PRIKRVIMO Z OSTALO ZELENJAVO V
OKUSNO EVOLONOVICO,
ZA NAGRADO PA SPEČEMO SE PALAČINICE
(PAZI, DA PRI OBRABIANJU NE OSTATIJO NA STROPU),
JIH NAMAZEMO Z RIBEZOVO MARMELADO TER SKUTO
IN POPOLNO KOSILO JE IZGOTOVLJENO!

NAJAMESI DOMAČEJA PLOPEČVA
(PO NAVADI JE TO MAMA),
DA SPEJE DOBRO DOHAJLO PIVO,
KATERI PRIDRIBUŠ NA KONCU SVIŽE PAPIRKO
IN PARADIZNIK,
ZA NAVIŠH POPEŠ MELEŠNI NAPITEK, POPEŠ SE
PEST ROZIN IN ZA NEKAJ ČASA JE
MIR V TREBUHU!

DA PREŽENES GRINKORIO,
PROSENO KAŠO NAVPREK POPRAŠIŠ,
NATO NAMOŠIŠ V MLEKU,
DA PA PREŽENES DOVLAČAS,
DODAS SUHE SLIVE IN REZINO
HRUŠKE DEBELUŠKE.

DOBRO PAŠETA SKUPAJ SEZAMOV
HLEBEK IN TUNINA SOLATA
(TUNA IZ KONZERVE, KI JI DODAS STROČNICE
KOT FIZOL, LEČO... SVIŽE ZELENJAVO,
KAKŠEN KOSČEK ALI DVIA SIRA — PAČ PUSTIŠ
DOMIŠLJAVI, DA DELA...),
ZA ODČEJAT PA SOJ: IZ SVIŽE STIGNEVNE
POMARANČE, KI JE ITAK THE BEST!

JOJURITVI PRIVOŠUŠ REZINE BANANE,
TUDI KAKŠNO DRUGO SADJE
V JOJURITVI ERUBIŠ SE PRILJE.

POROVA JUHA — NAVBOLJŠA JE TISTA OD MOJE MAME
V SKLEDO DAŠ MALCE OLIVNEGA OLIJA, PREPRAŽIŠ
NA DROBNO NAREZAN POR, DODAS KAKŠEN KOSČEK
SLAVINE ZA OKUS (ALI PA NE), PRAHEK MUŠKATNEGA ORE-
ŠOVA, SOLIŠ, POPRAŠ DALJEŠ Z MESNO ALI ZELENJAVO
JUHO, PUSTIŠ DA ZAVRE, ZAKUHŠŠ ŽILVICO PŠENIČNEGA
ZDROBA, VSE PA DABELIŠ S SMETAVO* ZA KUHANJE,
V NADALJEVANJU RAZVIJAŠŠ BROJČICE Z MESNO
LAZANJO Z BUČIVAMI IN PARADIZNIKOVO SOLATO
ZA UMRET DOBRO!

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO
VARSTVO RAVNE
02 8705 600
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA
OKOLJE
IN PROSTOR



Prehranska podloga



DRUŽABNA IGRA

- Projekt: Program ukrepov za izboljšanje kakovosti okolja v Zgornji Mežiški dolini (2011)
- Otrokom v vrtcih in šolah ZMD smo želeli predstaviti dolino, zdrave življenjske navade in ukrepe za varnejše bivanje v onesnaženem okolju





Družabna igra



Družabna igra



START

1

7

2

6

9

8

5

3

4

5

CILJ

STOP

1. KDO KOPLJE RUDO?
2. KAKŠEN RUDNIK JE BIL V ŽERJAVU?
3. KDO SPI POD GORO PECO?
4. KATERE TEŽKE KOVINE JE NAJVEČ V NAŠI OKOLICI?
5. KAJ MORAŠ PRED JEDJO NAREDITI Z ROKAMI?
6. KATERE KORISTNE SNOVI NAJ BODO V NAŠI PREHRANI?
7. KATERI VITAMIN SE DELA V NAŠEM TELESU, KADAR SMO NA SONCU?
8. KOLIKOKRAT NA DAN JE ZDRAVO JESTI?
9. ZAPOJ ALI POVEJ VESELO PESMICO!

MAKŠI 5 POČEPOV ALI POSKOKOV!

STOP, EN KROG NE MEJEŠ!

PRAVILNO SI UMIJ ROKE!



REPUBLIKA SLOVENIJA
AGENCIJA ZA OKOLJE IN PROSTOR



Družabna igra



1. KDO KOPLJE RUDO?
2. KAKŠEN RUDNIK JE BIL V ŽERJAVU?
3. KDO SPI POD GORO PECO?
4. KATERE TEŽKE KOVINE JE NAJVEČ V NAŠI OKOLICI?
5. KAJ MORAŠ NAREDITI Z ROKAMI PRED JEDJO?
6. KATERE KORISTNE SNOVI NAJ BODO V NAŠI PREHRANI?
7. KATERI VITAMIN SE DELA V NAŠEM TELESU, KADAR SMO NA SONCU?
8. KOLIKOKRAT NA DAN JE ZDRAVO JESTI?
9. ZAPOJ ALI POVEJ VESELO PESMICO!





START



NAREDI 5 POČEPOV ALI POSKOKOV!

STOP, EN KROG NE MEČEŠ!

PRAVILNO SI UMIJ ROKE!

Družabna igra



IGRAJMO SE ZDRAVJE

Projekt: Evroregija – zdrava regija (2011), Program ukrepov za izboljšanje kakovosti okolja v Zgornji Mežiški dolini (2013)

Gibanje, higiena in varna priprava zdrave prehrane v vrtcih



Roke morajo biti čiste.



Kuharji na delu.



Kalorije moramo tudi trošiti.



HVALA

