



PREDSTAVITEV PRIMERA ,DOBRE PRAKSE‘

Srečanje vodij timov zdravih šol,
Ljubljana, 19. 2. 2015



SIMBIOZA GIBA

OŠ Idrija, 13. – 17. 10. 2014



1. triada – gibamo se v naravi

- Sprehod po sprehajalni poti ob Rakah, gibalno-plesne igre ,Pr' Studenčku'
- Sprehod do Zbirnega centra odpadkov + predstavitev
- Sprehod čez Smukov grič





2. triada – gremo v telovadnico

Sodelovanje pri redni uri ŠPO

- Različne gimnastične vaje
- Badbinton
- Elementarne igre
- Igre/vaje s padalom
- Štafetne igre





Podružnice

- Pohod na Blegoš (5 družin, 33 udeležencev)
- Ura ŠPO na dvorišču – stari starši so izvajali gimnastične vaje in kazali igre iz svojega otroštva
- Sprehod v okolico kraja
- ONIS – vadba po postajah (hokej, badbinton, met na koš, podaja in sprejem žoge)





Skupaj – 166 dedkov in babic!





ZMANJŠAJMO ODPADKE KRUHA IN DRUGE HRANE

OŠ Idrija, od novembra 2012
dalje



Kakšno je stanje?

- Tehtanje ostankov hrane 3 tedne (nov., dec. 2012)
- O tem je bil seznanjem le tim zdrave šole, ostali ne.
- Ostanki zavrženega kruha: 0 - 6 kg (povp. 2,7 kg/dan)
- Ostanki hrane po kosilu: 5 kg – 25 kg (povp. 10,6 kg/dan)

Koliko malic/kosil dnevno vržemo v smeti?

Kaj lahko storimo, da spremenimo odnos do hrane?



Kako smo se lotili sprememb?

- **TIM ZDRAVE ŠOLE** – seznanitev z rezultati merjenja, zbirnik idej, kaj storiti, predstavitev na pedagoški konferenci, konkretne zadolžitve znotraj tima
- **UČITELJSKI ZBOR** – bili so seznanjeni s količino odpadne hrane, s smernicami šolske prehrane, z načrtom tima zdrave šole. Del razredne ure so namenili seznanjanju učencev o tej problematiki.



Izvedba

- **Pomoč devetošolcev** (člani tima zdrave šole so jim osebno predstavili to problematiko in jih prosili za pomoč) – dežuranje ob stojalu za vračanje pladnjev; spodbujanje otrok, da pojedjo vse. Pravilno ločevanje odpadkov.
- Sodelovanje **dežurnega učitelja**.
- **Osebj**e kuhinje upošteva, da dajo na krožnik manj hrane, če učenec izrazi to željo.



OSNOVNA ŠOLA
IDRIJA



*HVALA, KER SI VZEL LE
TOLIKO HRANE, KOT JO
LAHKO POJEŠ.*

DEŽURNA UČENCA MORATA:

- DEŽURATI OD 12.15 DO 13.30.
- POKAZATI POZITIVEN ODNOS DO HRANE.
- SPODBUJATI UČENCE ŠOLE, DA POJEDO VEČINO/VSE, KAR SO VZELI.
- PAZITI, DA SE PRAVILNO LOČUJE ODPADKE.



HVALA, KER SI VZEL LE TOLIKO HRANE, KOT JO LAHKO POJEŠ.

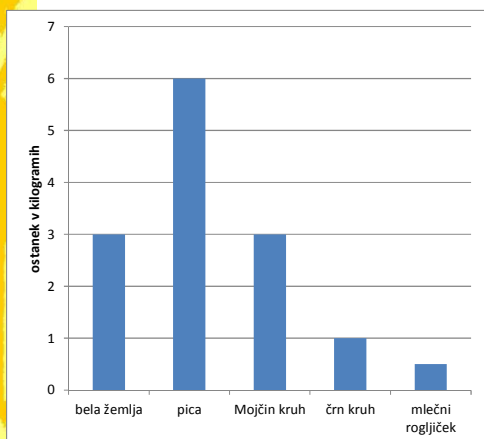


- V šolski kuhinji dnevno merijo ostanke kruha in hrane.
- S količino ostankov hrane so preko grafičnih prikazov v jedilnici seznanjeni učenci, učitelji in tudi starši.

Primer: ostanke kruha pri malici

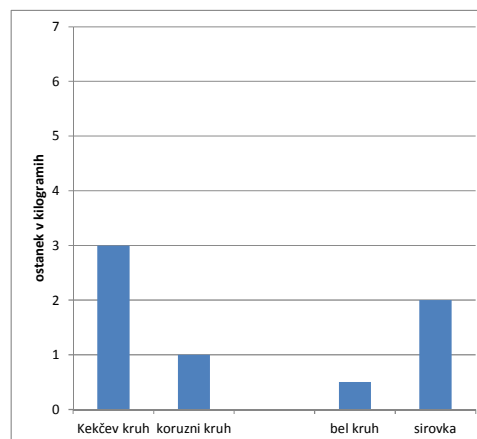
Ostanki v tednu od 14. 1. 2013 do 18. 1. 2013

	MALICA	ostanek v kg
PON	poli salama	
	bela žemlja	3
	kisla paprika	
	sok Matic	
TOR	pica	6
	sok brik	
SRE	sir	
	Mojčin kruh	3
	orehi	
	sadni čaj	
ČET	evrokrem	
	črn kruh	1
	bela kava	
PET	sadni kefir	
	mlečni rogljiček	0,5
	jabolčni čips	



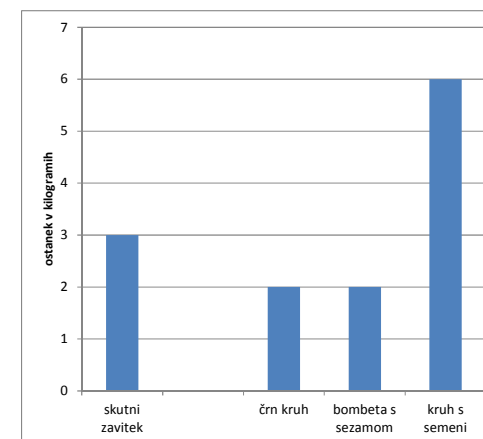
Ostanki v tednu od 21. 1. 2013 do 25. 1. 2013

	MALICA	ostanek v kg
PON	med, maslo	
	Kekčev kruh	3
	kakav	
TOR	ego sadni jogurt	
	koruzni kruh	1
	banana	
SRE		
ČET	mesno zelenjavni namaz	
	bel kruh	0,5
	čaj	
PET	sirovka	2
	100% jabolčni sok	



Ostanki v tednu od 28. 1. 2013 do 1. 2. 2013

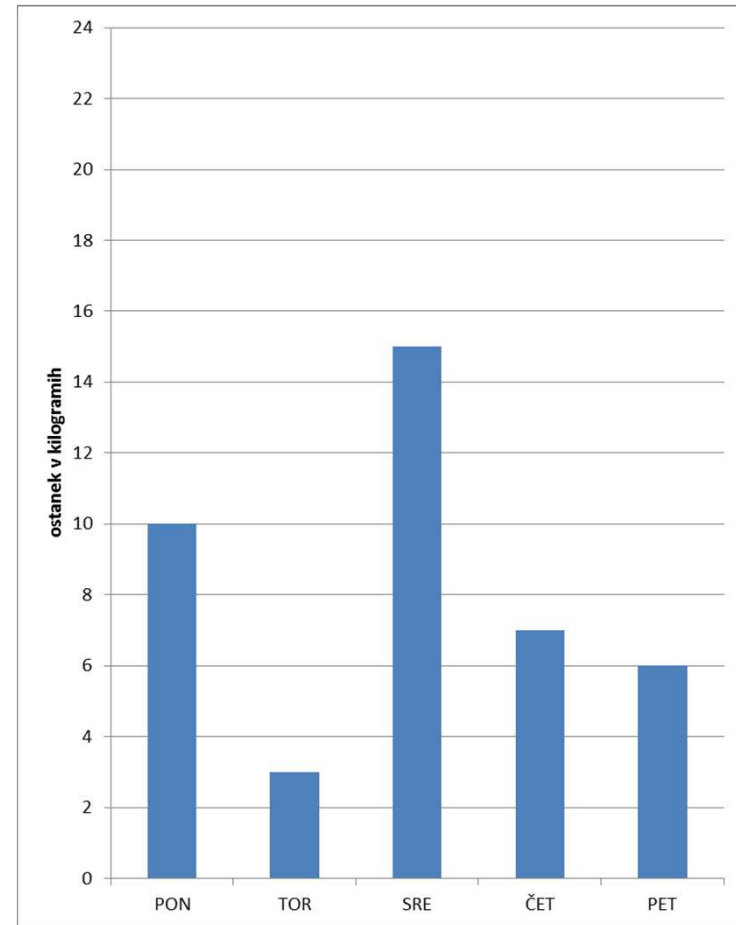
	MALICA	ostanek v kg
PON	skutni zavitek	3
	planinski čaj z limono	
TOR	navadni jogurt iz Krnic	
	čokoladni musli	
SRE	sirček za mazanje	
	črn kruh	2
	orehi	
	sadni čaj	
ČET	kuhan pršut	
	bombeta s sezamom	2
	sadni čaj	
PET	eko jajce	
	kruh s semeni	6
	suhe marelice	
	borovničev sok	





Primer: ostanki hrane pri kosilu

	KOSILO	ostanek v kg
PON	mesna rižota	10
	zelena solata, koruza	
	rdeča pesa	
	jabolko	
	čaj	
	kruh	
TOR	sesekljana pečenka	3
	široki rezanci	
	zelje s fižolom	
	mandarina	
	sok	
	kruh	
SRE	goveja juha	15 (s kostmi)
	pečen piščanec	
	pražen krompir	
	kremna špinača	
	čaj	
	kruh	
ČET	juha s cmočki	7
	krompirjevi svaljki	
	čežana	
	čaj	
	kruh	
PET	juha	6
	zelenjavni zrezki	
	krompirjevi krlji	
	ajvar	
	sok	





Nadaljevanje v šolskem letu 2013/14

- Ohranili smo vsakodnevno tehtanje hrane; ni pa več dežurstev učencev.
- **Zelenjava meseca**



Pomanjkljivosti ...

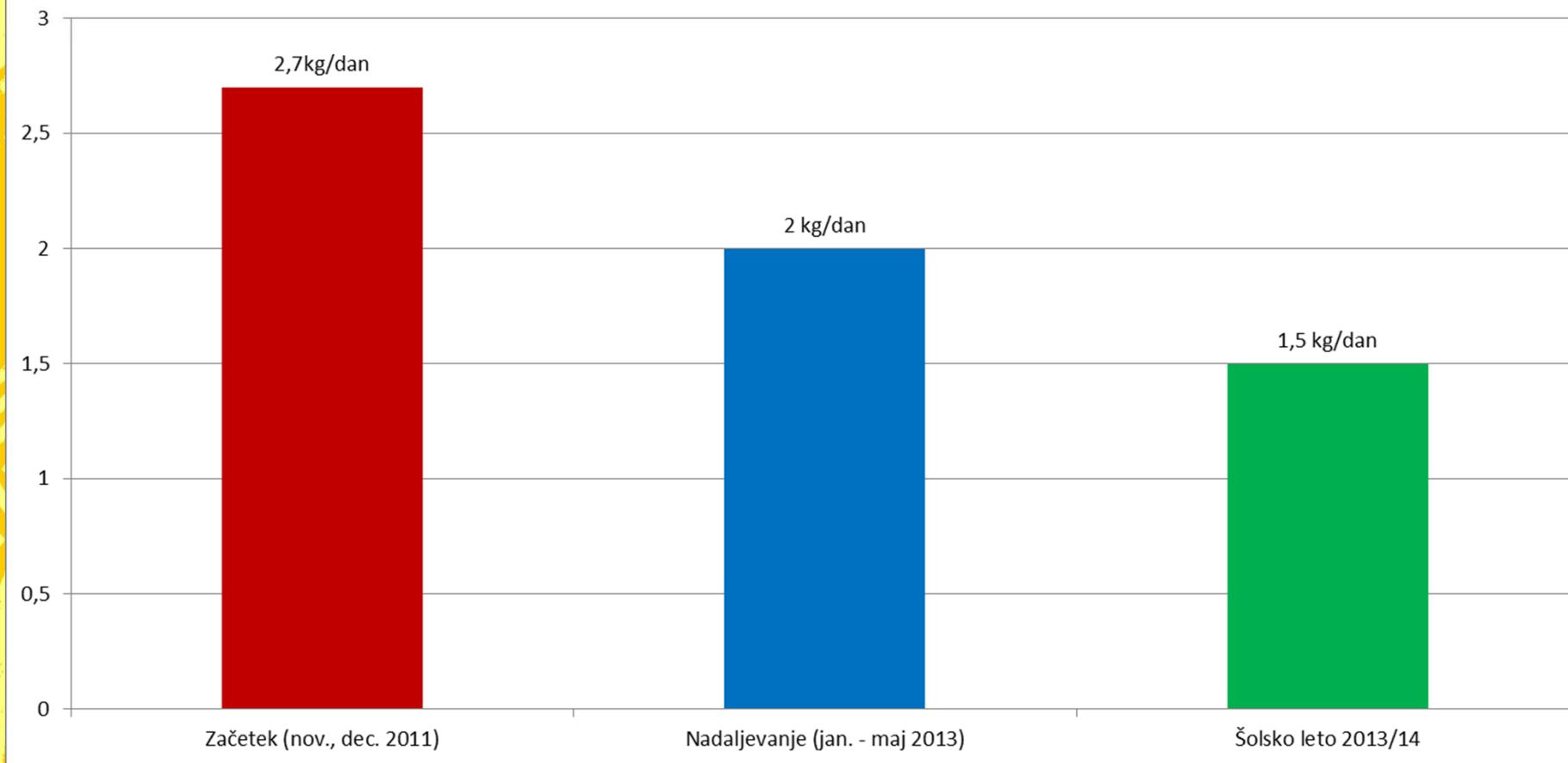
- V samem začetku ,akcije‘ nismo o tem natančno obvestili staršev (na roditeljskih sestankih).
- Prednosti in slabosti dežurnih devetošolcev
- Tudi odrasli nismo vsi enakega prepričanja.



OSNOVNA ŠOLA

Ostanki kruha v kg

Primerjava glede na začetek merjenja in glede na lansko šolsko leto (dnevno povprečje)

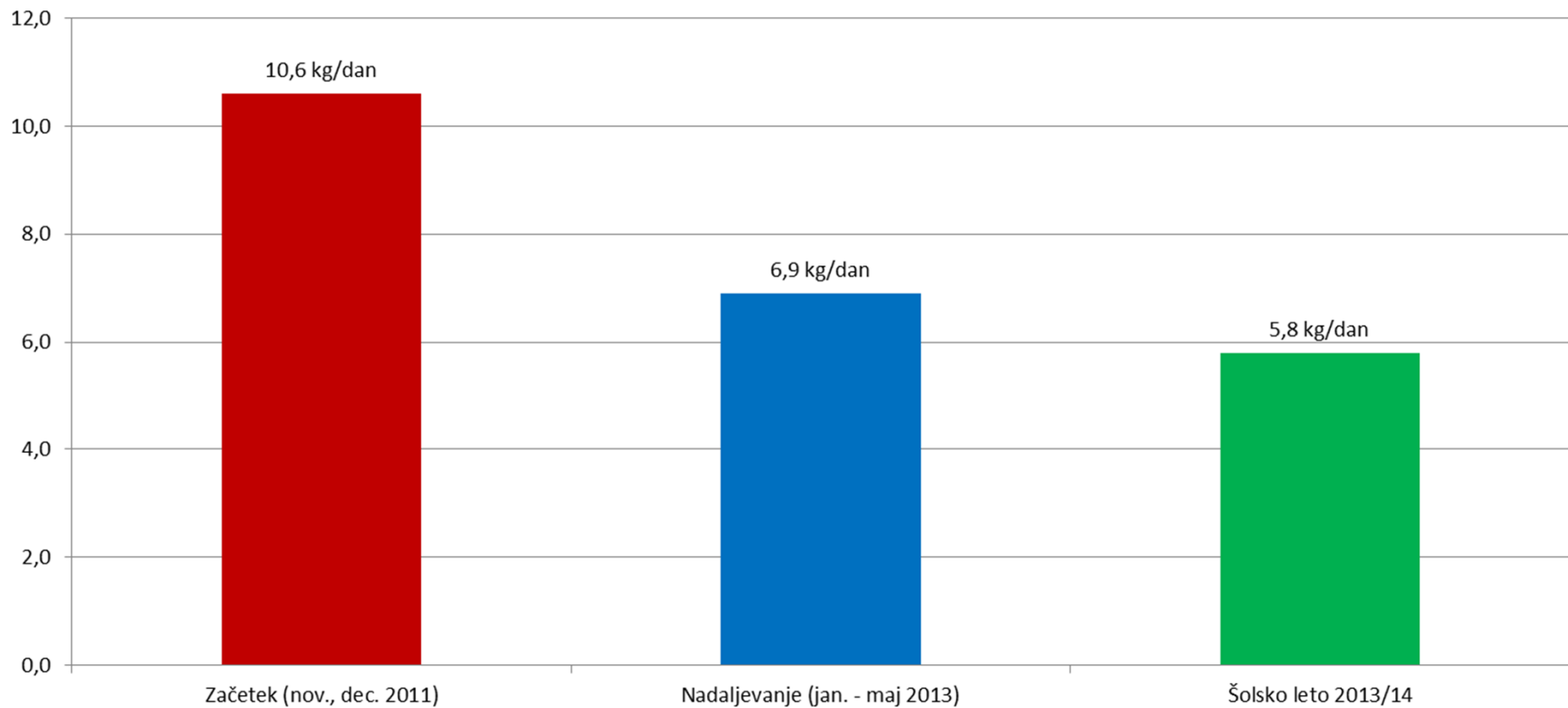


Zdenka Skrt, OŠ Idrija



Ostanki pri kosilu v kg

Primerjava glede na začetek merjenja in glede na lansko šolsko leto (dnevno povprečje)





Pohvala otrokom

Prilagojen jedilnik dva tedna v mesecu
juniju

—

Kosila, ki najbolj teknejo!