



# OSNOVNA ŠOLA PIRNIČE OBČINA MEDVODE

## VODA ZMAGA -

*Kako spodbuditi pitje vode med učenci?*



*S sodelovanjem do sreče in znanja.*

*Martina Kutnar, ravnateljica*



starši



# ZDRAVA PREHRANA V ŠOLI?

## DA! TODA KAKO?

*S sodelovanjem do sreče in znanja.*



# VODA ZMAGA

Vodja projekta: doc. dr. Nataša Fidler Mis, univ. dipl. inž., Pediatrična klinika.

- Vključene tri osnovne šole – 2012/13
- Strokovna podpora
- Merjenje učencev 6. – 9.r
- Projekt je odobrila komisija republike Slovenije za medicinsko etiko



*S sodelovanjem do sreče in znanja.*



# OŠ PIRNIČE

## (komunikacijska in vodna intervencija)

### CILJI:

- ozavestiti učence, starše, ravnatelje, vodje prehrane in profesorje, o pomenu pitja vode ter o škodljivih učinkih pds.
- spodbuditi otroke in mladostnike, da pijejo vodo.

*S sodelovanjem do sreče in znanja.*



## DEJAVNOSTI:

**A. PREDAVANJE ZA DELAVCE ŠOLE,  
RODITELJSKI SESTANKI,  
DAN DEJAVNOSTI ZA UČENCE OD 1. DO 9. RAZREDA**



*S sodelovanjem do sreče in znanja.*

# VODNI DAN

## CILJI:

- Učenci spoznavajo pomen vode za življenje.
- Učenci izmenjujejo izkušnje, ko delajo v skupinah.
- Učenci razvijajo ekološko ozaveščenost.
- Spodbujamo učence, da namesto sladkih pijač pogosteje posežejo po vodi.
- Ozavestimo učence o posledicah pitja PDS in prednostih pitja vode. Učenci tako razvijajo pozitiven odnos do svojega telesa in zdravja.

## Metode in oblike dela:

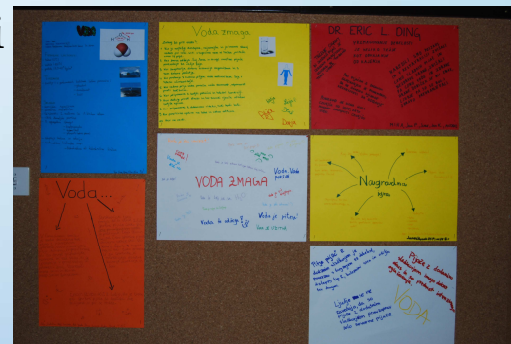
- Razgovori, laboratorijsko delo, raziskovanje
- Frontalno predstavitvev, delo v skupinah

Medpredmetne povezave: biologija (spoznavanje okolja, naravoslovje), športna vzgoja, ekologija, kemija, matematika,

Čas trajanja: 8.00h-12.30h

(doc.dr. N. Fidler Mis)

*S sodelovanjem do sreče in znanja.*







## **B. SPREMEMBA JEDILNIKA:**

### **- POVSEM UKINITI NAKUP PDS**

*- S PRIHRANJENIM DENARJEM KUPITI VEČ SADJA IN ZELENJAVE  
TER STEKLENIČKE ZA VODO ZA VSE ZAPOSLENE IN VSE UČENCE*

## **C. PDS NADOMESTITI Z:**

- VODO (IZ PIPE ALI IZ STEKLENIH FLAŠK) IN ALI*
- NESLADKANIM SADNIM ALI ZELIŠČNIM ČAJEM.*

*S sodelovanjem do sreče in znanja.*

# PIJAČE Z DODANIM SLADKORJEM (PDS)\*



sladke gazirane  
pijače  
(10,4-13,3 % sladkorja)



negazirane  
aromatizirane pijače  
(5,0-9,8 % sladkorja)



čaji s  
sladkorjem



sadni sirupi  
(3-5% sad. deleža)



sadni nektarji  
(25-50% sad. deleža;  
12,0-14,5 %sladkorja)



vode z okusom  
(1,0-4,4% sladkorja)



energijske  
pijače<sup>a</sup>  
(10,9-11,0% sladkorja)



pijače za  
športnike  
(3,9-6,4% sladkorja)

*S sodelovanjem do sreče in znanja.*

<sup>a</sup>kofein, taurin, glukoronolakton \* osvežilne pijače (angl. »soft drink»)  
OPKP, Odprta platforma za klinično prehrano, 2012, [www.opkp.si](http://www.opkp.si)

Doc. dr. Nataša Fidler Mis





0,5 l

Vsebuje 21,5g sladkorja = 5,3 kock



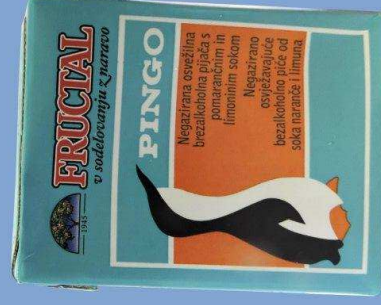
0,5 l

Vsebuje 45,5g sladkorja = 11,3 kock



0,5 l

Vsebuje 55g sladkorja = 13,7 kock



200 ml

Vsebuje 17,8g sladkorja = 4,5 kock



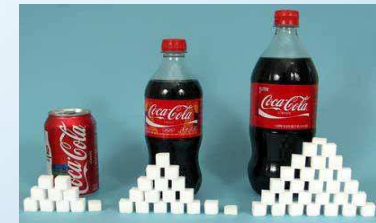
# ŠKODLJIVI UČINKI PREKOMERNEGA PITJA PDS



*S sodelovanjem do sreče in znanja.*

# ZMANJŠAN OBČUTEK SITOSTI, POVEČAN ENERGIJSKI VNOS, DEBELOST

- a) ENERGIJE V TEKOČI OBLIKI ORGANIZEM NE ZAZNA DOVOLJ DOBRO  
(ZA TELO SKORAJ NEOPAZNE KALORIJE)
- b) MANJŠI OBČUTEK SITOSTI
- c) PORUŠENO URAVNAVANJE APETITA
- d) POVEČAN NADALJNI VNOS ENERGIJE



## **PDS IN PIJAČE S SINTETIČNIMI SLADILI:**

- POVEČAJO ŽELJO PO SLADKI HRANI
- VPLIVAJO NA VEČJI VNOS ENERGIJE TER
- POVEČANJE TELESNE MASE



Malik, Schulze, Hu, 2006; Ding, Fidler Mis, 2011; Kavey, 2010

Doc. dr. Nataša Fidler Mis

*S sodelovanjem do sreče in znanja.*

# BOLEZNI POVEZANE S PRESNOVNIM SINDROMOM

- A) DEBELOST
- B) ZVIŠANA VREDNOST KRVNEGA SLADKORJA NA TEŠČE
- C) ZVIŠAN KRVNI PRITISK (HIPERTENZIJA)
- D) MOTNJE V PRESNOVI KRVNIH MAŠČOB (DISLIPIDEMIJE)



Meta analiza (19.431 oseb in 5.803 bolnikov z metaboličnim sindromom): osebe, ki so popile 1-2 PDS/dan so imele za 20% povečano tveganje za razvoj presnovnega sindroma (Malik s sod., 2010).

Doc. dr. Nataša Fidler Mis

*S sodelovanjem do sreče in znanja.*

## 10 RAZLOGOV, ZAKAJ JE

### PO MNENJU ZDRAVNIKOV IN ZOBOZDRAVNIKOV DOBRO PITI VODO:



1. Ker je najlažje dostopna, najcenejša in jo imamo skoraj vedno pri roki. Niti v trgovino nam ni treba, priteče direktno iz pipe.
2. Ker zares odžejja. Čaj, kava in druge umetne pijače povzročajo še večjo žejo.
3. Ker zagotavlja dobro hidracijo organizma in s tem dobro počutje.
4. Ker postane z rednim pitjem vode mehanizem žeje v telesu učinkovitejši.
5. Ker redno pitje vode poveča našo zbranost, odpornost proti boleznim.
6. Ker pripomore k boljši psihični in telesni kondiciji.
7. Ker deluje proti stresu in ker zaradi njenih učinkov boljše spimo.
8. Ker pripomore k dobremu videzu, tudi lepši koži.
9. Ker pozitivno vpliva na zobe in ustno votlino.
10. Ker ne redi.

*Potrebujemo še kakšen razlog?*

*S sodelovanjem do sreče in znanja.*



# DOSEŽKI V OŠ PIRNIČE

- Iz jedilnikov smo izločili **VSE** PDS, sladkane čaje in druge sokove
- Učencem in zaposlenim smo razdelili stekleničke za vodo.
- Učenci so pili vodo iz pipe (redna letna kontrola) in nesladkan čaj.
- V prehrano smo vključili dodatno sadje in svežo zelenjavo (malica, kosilo, popoldanska malica).
- Raziskava PK Ljubljana je pokazala, da se na šoli ni povečalo število prekomerno debelih učencev od 6. do 9.razreda.

*S sodelovanjem do sreče in znanja.*





# PORABA SADJA IN ZELENJAVE, PIJAČ IN SLADKORJA

|                    | 2011<br>(230 učencev) | 2016<br>(260 učencev) |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|
| Sadje in zelenjava | 6.300€                | 12.600€               |
| v kg               | 6.700kg               | 11.300kg              |

|                | 2011<br>(230 učencev) | 2016<br>(260 učencev)    |
|----------------|-----------------------|--------------------------|
| pijača         | 5.700€                | 1000€<br>(voda, smoothi) |
| Sladkor (v kg) | 210                   | 120                      |

*S sodelovanjem do sreče in znanja.*



# DOSEŽKI

- Strokovno oblikovani jedilniki in posledično zdrava prehrana

| JEDILNIK OŠ PIRNIČE, 10. 4. do 13. 4. 2017 |                            |   |  |     |  |             |                         |   |
|--|----------------------------|---|--|-----|--|-------------|-------------------------|---|
|  | Zajtrk                     |   | Malica                                   |     | Kosilo  | Pop. malica |                         |   |
| PONEDELJEK                                 | polbel kruh                | 1 | čaj brez sladkorja                       |     | brokolijeva kremna juha  |             | ajdov kruh              | 1 |
|  | bio sadni jogurt           | 5 | polbeli kruh                             | 1   | polnozrnate testenine  | 1,4         | marmelada               |   |
|  | sadje                      |   | jajčni namaz                             | 4,5 | bolonjska omaka  |             | sadje                   |   |
|  |                            |   | paprika                                  |     | solata   |             |                         |   |
|  |                            |   | sadje                                    |     | sadje  |             |                         |   |
| TOREK                                      | mleko                      | 5 | jogurtova smetana s podloženimi jagodami | 5   | piščančja kračka   |             | žemlja z več vlakninami | 1 |
|  | misli s sadjem             | 1 | makova pletenica                         | 1   | riž-pira-ječmen z zelenjavo  | 1           | jabolčna čežana         |   |
|  | sadje                      |   | sadje                                    |     | solata   |             | sadje                   |   |
|  |                            |   |  |     | sadje  |             |                         |   |
| SREDA                                      | čaj brez sladkorja         |   | navadni jogurt                           | 5   | svinjski hrbet v česnovi omaki   |             | bio pisan kruh          | 1 |
|  | polnozrnat kruh            | 1 | ržena žemlja                             | 1   | ajdovi žepki s skuto   | 1,4,5       | sir                     | 5 |
|  | med                        |   | puranova prsa                            |     | solata   |             | paradižnik              |   |
|  | sadje                      |   | kisle kumarice                           |     | sadje  |             | sadje                   |   |
|  |                            |   | sadje                                    |     |  |             |                         |   |
| ČETRTEK                                    | mleko                      | 5 | velikonočni zajček                       | 5   | grahova kremna juha  |             | bio sadni kefir         | 5 |
|  | večzrnat hrustljavi kruhki | 1 | mlečni riž                               | 5   | file osliča po pariško   | 1,3         | ovsen kruh              | 1 |
|  | sadje                      |   | sadje                                    |     | krompir v solati z zelenjavo   |             | sadje                   |   |
|  |                            |   |  |     | sadje  |             |                         |   |

*S sodelovanjem do sreče in znanja.*



# DOSEŽKI?

- Učenci so se privadili pitja vode ☺
- Stekleničke z vodo imajo učenci shranjeno v učilnicah (1.-5.r), učenci 6. – 9.r pijejo vodo v jedilnici ☺
- Učenci pijejo nesladkane čaje ☹
- Učenci ne pogrešajo PDS ☺
- Učenci jedo veliko različnega sadja ☺
- Učenci jedo različno svežo zelenjavo ☺☹
- Učenci se privajajo zdravi prehrani. ☺

*S sodelovanjem do sreče in znanja.*