

KRAJ, DATUM, URA	Ljubljana, 01.03.2018, 9.00	LOKACIJA	OE Ljubljana, Zaloška 29
NAMEN SESTANKA	2. srečanje vodij timov Zdravih šol v ljubljanski zdravstveni regiji v šolskem letu 2017/18 (izobraževanje in sestanek)		
ODSOTNI	Urška Milovanović, Alma Kandare, Marjanca Bregar, Tjaša Ježek, Maja Sršen		

AGENDA	
1.	<b>Zdrava prehrana otroka in mladostnika športnika</b> (mag. Branka Đukić, univ. dipl. inž. živil., NIJZ – OE Ljubljana)
2.	<b>Prehranska dopolnila pri mladostnikih – zakaj da in zakaj ne?</b> (Eva Kavka, Biotehniška fakulteta)
3.	<b>Predstavitev delavnic za učence/dijake:</b> <b>Delavnica 1: Zakaj jemo? (prehranski kviz)</b> <b>Delavnica 2: Prehranski semafor</b> <b>Delavnica 3: Smernice ob periodnem sistemu (Zdravo uživaj &amp; več gibaj)</b>
4.	<b>Sestanek: Informacije za šole in predstavitev primerov dobrih praks</b>

	UKREP	ZADOLŽEN	ROK
Ad1: Po uvodnem pozdravu je regijska koordinatorka SMZŠ Branka Đukić predstavila strokovno temo <b>zdravo prehrano otroka in mladostnika športnika</b> (povzeto po pred. dr. Nataše Bratina, dr. med.).	Objava predstavitev na spletni strani NIJZ	Nataša Stojnić	
Ad2: Eva Kavka je predstavila področje <b>prehranskih dopolnil (PD) pri mladih športnikih</b> : kaj sploh so PD, razloge za uživanje, (ne)varnosti, ki jih povzroča uživanje le-teh in rezultate raziskave o uživanju PD med športniki različnih disciplin.	Objava predstavitev na spletni strani NIJZ	Nataša Stojnić	
Ad3: Branka Đukić in Nataša Stojnić sta predstavili delavnice za učence/dijake: ⇒ <b>Zakaj jemo? (prehranski kviz)</b> : kviz je namenjen otrokom druge in tretje triade in zajema področje prehrane (zakaj jemo, sestava obrokov, načela zdravega prehranjevanja), zelenjavni kviz in uganke (katera zelenjava/sadje je to).	Objava predstavitev na spletni strani NIJZ	Nataša Stojnić	

<p>⇒ <b>Prehranski semafor:</b> predstavljena je bila učna ura o hrani in prehrani, kjer se učenci spoznajo z embalažo živil, prehransko tabelo, seznamom sestavin, naučijo se brati deklaracijo, primerjajo energijsko vrednost živil in znajo oceniti prehransko ustreznost predpakiranih živil.</p> <p>⇒ <b>Smernice ob periodnem sistemu (Zdravo uživaj &amp; več gibaj):</b> učenci osmega razreda OŠ pri predmetu Kemija uporabljajo periodne sisteme elementov, na katerih je na hrbtni strani zapisan strip s prehransko vsebino, vključuje pa tudi telesno dejavnost.</p>			
<p>Ad4:  <b>Primere dobrih praks</b>, ki se navezujejo na obravnavano tematiko, so na srečanju predstavile naslednje šole:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>(OŠ Gabrovka-Dole): Vključenost otrok k vzgojnim dejavnostim na področju oblikovanja zdravih prehranjevalnih navad</b> - Irena Koci je predstavila tehniški dan na njihovi šoli, kjer so pripravljali marmelado, vloženo solato, zavitke in piškote, učenci pa so pripravili tudi lesene zabojčke, ki so jih kasneje uporabili na bazarju – jesenski tržnici, kjer so omenjene izdelke prodajali. Pri naravoslovnem dnevu so pripravili kosilo za celotno šolo (od solate, juhe, glavne jedi do smoothijev in sadnih nabodal).</li> <li>❖ <b>(OŠ Rodica): Kuhajmo zdravo (Wir kochen gesund)</b> - Teja Gostinčar je predstavila ure nemščine, v okviru katerih spodbuja učence k zdravemu prehranjevanju in zdravemu življenjskemu slogu na splošno. Pogovarjajo se o tem, kako si otroci na njihovi šoli predstavljajo zdravo življenje in kaj menijo o svojem načinu življenja. Spoznavajo avstrijsko kulinariko in pripravljajo recepte.</li> <li>❖ <b>(Gimnazija Litija): AEQ metoda</b> - Jasmina Rome Rodić je predstavila AEQ metodo, katere namen je večanje urejenosti delovanja mišic in izboljševanje učinkovitosti gibanja. Predstavila je refleks zelene in rdeče luči ter travma refleks.</li> <li>❖ <b>(Gimnazija Vič): Sadno-zelenjavna malica</b> - Eva Jelen je predstavila prehrano dijakov na njihovi šoli. Izpostavila je vrste malic, ki jih ponujajo in poročala o tem, kako so obeležili teden zdravja v aprilu 2015 ter sadno-zelenjavno malico v septembru 2015 (zelenjavni in sadni obroki).</li> </ul>	<p>Objava predstavitev na spletni strani NIJZ</p>	<p>Nataša Stojnič</p>	

Vse predstavitve so objavljene na spletni strani NIJZ - OE Ljubljana, pod rubriko **Primeri dobrih praks in ostale prezentacije, Izobraževanje marec, 2018** na povezavi:

<http://www.nijz.si/sl/regijska-koordinacija-slovenske-mreze-zdravih-sol-smzs>

ZAKLJUČEK SESTANKA	Ob 14.00	uri
--------------------	----------	-----

POSLANO V VEDNOST	Zapisal/a	Dne
Vsem predstavnikom v SMZŠ-po seznamu, nacionalni koordinatorici SMZŠ, predstojnici KNNB OE Ljubljana	Nataša Stojnič in Branka Đukić	20. 03. 2018