



O šolskem loncu

Šolski lonec je nastal kot plod dolgoletnega medsektorskega sodelovanja med zdravstvom in šolstvom, namenjen pa je predvsem temu, da bi ljudje in strokovnjaki na enem mestu našli čim več uporabnih informacij o pomenu prehrane in gibanja za zdravje otrok in mladih. Temelji na Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah in Zakona o šolski prehrani (Uradni list RS, št. 3/2013).

Zasnovali smo ga na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) OE Kranj. V projektu smo tesno sodelovali z Institutom »Jožef Stefan«, ostalimi območnimi enotami NIJZ ter Osnovno šolo Matije Valjavca iz Preddvora.

Komu je namenjena spletna stran Šolski lonec?

Organizatorjem prehrane v vrtcih, vodjem šolske prehrane, vodjem kuhinj, učiteljem gospodinjstva in ostalim učiteljem, srednjim šolam, dijaškim domovom, staršem in skrbnikom otrok, strokovnjakom s področja javnega zdravja ...

Naročite se na naše mesečne e-novice

Na vstopni strani (spodaj) se naročite na naše mesečne e-novice. Redno vas bomo obveščali o aktualnih novicah in vsebinah na spletnem portalu Solskilonec.si.

Stopite v stik z nami:

E-pošta: info@solskilonec.si

Splet: www.solskilonec.si

Facebook: Šolski lonec

Idejni vodja projekta in avtor zloženke:
Rok Poličnik

Vir slik: Shutterstock

Projekt je finančno omogočilo Ministrstvo za zdravje iz naslova Javnega razpisa na področju javnega zdravja v letih 2013 in 2014.



Spletna
stran
Šolski lonec

www.solskilonec.si



Interne podstrani za strokovnjake vrtcev in šol ter spletni forum?

Spletna stran omogoča registracijo strokovnjakom iz vrtcev in šol do internih strani, ki se ukvarjajo z načrtovanjem in pripravo obrokov.

Na internih straneh se nahaja tudi **spletni forum**, kjer lahko s svojimi kolegi izmenjate uporabne informacije o težavah in rešitvah pri naročanju, načrtovanju in pripravi prehrane.

Zdrava prehrana

Prehranjevalne navade se navadno začnejo oblikovati že v zgodnjem otroštvu. Za izvajanje prehranskih priporočil v praksi je potrebno razširiti znanje o zdravih izbilih. Na prehranskem področju je z dneva v dan več mitov in predsodkov, kar ljudi pogosto vodi v zavajanje in negotovost pri odločanju za zdravo prehranjevanje. Kaj posamezna živila pomenijo za zdravje otroka, zakaj je potrebno omejiti sladkor, sladke pijače in sol, zakaj je potrebno vzdrževati zdravo telesno težo in kaj so vzroki motenj hranjenja. Vse to so aktualna vprašanja o katerih si lahko preberete na spletnem portal Šolski lonec.

»Otrokom in mladim privzgojimo zdrave prehranjevalne in gibalne navade. To je najboljša popotnica za življenje.«

Gibanje za zdravje

Po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije bi morali biti mladostniki zmerno do intenzivno telesno dejavni **vsaj eno uro na dan** vse dni v tednu. K večjim ravнем telesne dejavnosti mladih lahko v veliki meri prispeva tudi šola, kjer mladi preživijo velik del dneva.



E-kuharska knjiga za vrtce in šole



Obiščite našo **elektronsko kuharico**. Recepti so primerni za pripravo jedi v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Jedi smo razvrstili tudi po kulinarčni in dietni delitvi.

E-načrtovalec obrokov



E-načrtovalec je namenjen hitri prehranski oceni obroka. Z njim lahko izračunate ali ste otrokom ponudili dovolj energijsko in hranilno pestre obroke.

Dobre prakse slovenskih vrtcev in šol in e-seminarji



Na spletni strani se nahajajo tudi **dobre prakse** s področij priprave hrane, izobraževanja o zdravi prehrani, pridelavi hrane ter aktivnih odmorov. Vabimo Vas, da si jih ogledate in seveda z nami in ostalimi kolegi delite svoje dosežke v šolskih projektih. Najdete lahko tudi nabor **e-seminarjev (krajših filmov)**, ki so lahko namenjeni tudi v izobraževalne namene v razredu.