

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

PREDSTAVITEV PROJEKTA

JEM ZDRAVO - Gibam se NEPRESTAN 

TEA KORDIŠ

MAREC, 2015



IDEJA PROJEKTA



- ŽELJA PO SODELOVANJU Z VRTCI V REGIJI
- ANALIZA POTREB S TERENA
- PRIPRAVA PROJEKTA
- PRIDOBITEV SREDSTEV IN IZBOR VRTCEV



NOSILEC PROJEKTA : NIJZ OE NM

PARTNERJI:

- KGZS - ZAVOD NM
- CENTER BIOTEHNIKE IN TURIZMA, SŠGT
- KLINIČNA PSIHOLOGIJA IRENA BRUDAR
- OTROŠKI VRTEC METLIKA
- VRTEC ČEBELICA ŠENTJERNEJ

PROJEKT FINANCIRAN S STRANI: MZ IN NIJZ

CILJNA POPULACIJA:



- PREDŠOLSKI OTROCI
- STARŠI OTROK
- STROKOVNO OSEBJE VIZ

NAMEN



OSVEŠČATI CILJNO POPULACIJO O POMENU:

- ZDRAVE IN URAVNOTEŽENE PREHRANE
- LOKANO PRIDELANE IN PREDELANE HRANE
- EKOLOŠKE HRANE
- SAMOOSKRBE
- TELESNE DEJAVNOSTI

CILJI PROJEKTA



- POVEČATI VEDENJE O ZDRAVI PREHRANI, LOKALNI SAMOOSKRBI IN EKOLOŠKIH ŽIVILIH
- POVEČATI ŠTEVILO AKTIVNOSTI S PODROČJA ZDRAVEGA NAČINA PREHRANJEVANJA IN TELESNE DEJAVNOSTI MED CILJNO POPULACIJO V REGIJI
- SPODBUJATI GIBALNO ZNANJE IN RAZVOJ, GIBALNE SPOSOBNOSTI IN KOMPETENCE, REGULACIJO ENERGIJE IN GIBANJA OTROK

JEM ZDRAVO - Gibam se NEPRESTANO

OTROCI

Ogled Centra biotehnike in turizma NM

Delavnica zdrave prehrane

Delavnica telesne dejavnosti

DELAVNICA PRIPRAVE ZDRAVIH OBROKOV

Evalvacija

Zaključna prireditev

**STARŠI, STROKOVNI
DELAVCI**

Predstavitev projekta

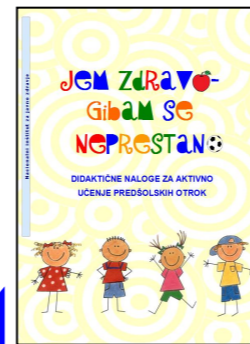
Evalvacija

Predavanja

- Zdrava prehrana otrok in odraslih
- Gibalne kompetence predšolskih otrok
- Vsak lahko vrtnari in prideluje ekološko hrano
- Motivacija otrok pri uživanju zdrave prehrane

Evalvacija

Edukacija edukatorjev za strokovne delavce



BROŠURA

1. OBISK KMETIJSKE ŠOLE NOVO MESTO

Videli smo domače živali



Prepoznavali različne vrste sadja in zelenjave



Se gibali na svežem zraku



Se sprehodili tudi po rastlinjaku

Prepoznavali različne začimbe in dišavnice na zeliščnem vrtu



Poskusili zdrave jedi, ki so jih pripravili dijaki srednje šole za gostinstvo in turizem



Za kratek čas postali celo televizijske zvezde



JEM ZDRAVO - Gibam se NEPRESTANO

OTROCI

Ogled Centra biotehnike in turizma NM

Delavnica zdrave prehrane

Delavnica telesne dejavnosti

DELAVNICA PRIPRAVE ZDRAVIH OBROKOV

Evalvacija

Zaključna prireditev

**STARŠI, STROKOVNI
DELAVCI**

Predstavitev projekta

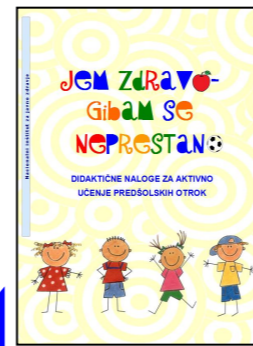
Evalvacija

Predavanja

- Zdrava prehrana otrok in odraslih
- Gibalne kompetence predšolskih otrok
- Vsak lahko vrtnari in prideluje ekološko hrano
- Motivacija otrok pri uživanju zdrave prehrane

Evalvacija

Edukacija edukatorjev za strokovne delavce



BROŠURA

2. DELAVNICA ZDRAVE PREHRANE ZA OTROKE

- POGOVOR O TEM, KAJ OTROCI RADI JEDO, ČESA NE MARAJO
- KAJ MENIJO, DA JE ZDRAVO/NEZDRAVO
- ZAKAJ SPLOH JEMO
- KAJ POMENI, DA JEMO RAZNOVRSTNO HRANO
- KAJ SE ZGODI, ČE NE JEMO ZDRAVE HRANE
- KOLIKOKRAT NA DAN JE POTREBNO JESTI – KATERE OBROKE
- PREHRANSKA PIRAMIDA



ZGODBICA O MATERI

PRILOGA 1: Zgodba o Materi Iliravi

ZGODBA O MATERI NARAVI

Nekoč je v dežel za sedmimi gorami in sedmimi vodami žvela dobra vila. To ni bila navadna vila. To je bila čista posebna vila, ki se je imenovala Mati Narava. Ko je s čarobno palčko ustvarila človeka, mu je naredila dve roki in vsaka roka je imela pet prstov. Tem je naročila, naj že otroke naučijo, da bodo kasneje, ko bodo odrasli vedeli, kaj je pomembno za njihova zdravje. Vse je bilo kotna dlani.

Prva roka je tako človeka opominjala:

Palec je spodbujal k zdravemu počitku.

Kazalec je žugal kadar so bili otroci umazani.

Sredinec je opominjal na zdrav način prehranjevanja.

Prstaneec je spodbujal h gibanju v naravi.

Mezinec je otrokom razlagal o tem, kako se vama obnašati v prometu.



Ker je zdrava prehrana in dovolj zdravih pijav tako zelo pomembna za človekovo zdravje, je vsa druga roka skrbela, da človek nikoli ni pozabil na to.

Prvi prst se tako ponazarjal prehransko piramido, ki je še vedno sestavljena iz štirih polk.

Na prvi polčki (palec) so skrobne jedi oz. jedi iz različnih žit. Teh moramo dnevno jesti največ.

Na drugi polčki (kazalec) sta sadje in zelenjava, česar navadno pojedemo in bi tega morali jesti več.

Na tretji polčki (sredinec) so mesne in mlečne jedi, ki so pomembne za našo rast in razvoj.

Četrti prst - prstaneec, ki predstavlja četrto polčko, opozarja na tisto hrano, ki ji rečemo nezdrava in po kateri lahko posegamo le enkrat na mesec.

Poleg tega, kaj jemo, je pomembna tudi kako jemo. Na to nas je in nas še vedno opominja zadnji prst na roki - mezinec.



JEM ZDRAVO - Gibam se NEPRESTANO

OTROCI

Ogled Centra biotehnike in turizma NM

Delavnica zdrave prehrane

Delavnica telesne dejavnosti

DELAVNICA PRIPRAVE ZDRAVIH OBROKOV

Evalvacija

Zaključna prireditev

**STARŠI, STROKOVNI
DELAVCI**

Predstavitev projekta

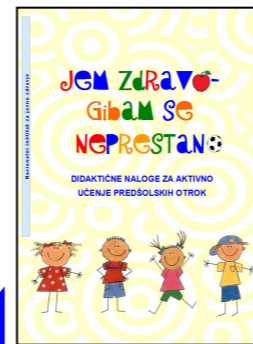
Evalvacija

Predavanja

- Zdrava prehrana otrok in odraslih
- Gibalne kompetence predšolskih otrok
- Vsak lahko vrtnari in prideluje ekološko hrano
- Motivacija otrok pri uživanju zdrave prehrane

Evalvacija

Edukacija edukatorjev za strokovne delavce



BROŠURA

ZGODBICA O MAČKI NA TOPLI POLICI – PREDSTAVITEV POMENA TELESNE DEJAVNOSTI

POČITEK (pogoji za spanje; zakaj je počitek pomemben;
raztezanje ob vstajanju)

GIBALNE SPRETNOSTI (kaj so in kako jih pridobimo; zakaj je
gibanje zdravo; kdaj smo lahko telesno dejavni in kakšno
zaščito potrebujemo)

PRIMERI ZDRAVE TELESNE DEJAVNOSTI



IZVEDBENI DEL - DTD

VAJE ZA RAVNOTEŽJE



VAJE ZA SPRETNOST



IZVEDBENI DEL - DTD

VAJE Z ŽOGO



- Preskok ovire med tekom: poligon dolg 10 m, na razmiku 2m so postavljene elastike ali greda (pomembna varnost), visoka 20 cm

- Enonožni poskoki iz obroča v obroč (5 obročev, prvi postavljen 3 m od starta).



- Ohlajanje, nekaj razteznih vaj



JEM ZDRAVO - Gibam se NEPRESTANO

OTROCI

Ogled Centra biotehnike in turizma NM

Delavnica zdrave prehrane

Delavnica telesne dejavnosti

DELAVNICA PRIPRAVE ZDRAVIH OBROKOV

Evalvacija

Zaključna prireditev

**STARŠI, STROKOVNI
DELAVCI**

Predstavitev projekta

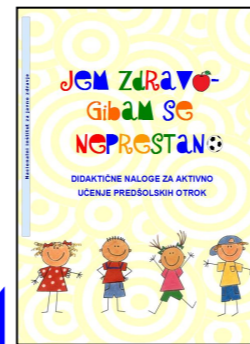
Evalvacija

Predavanja

- Zdrava prehrana otrok in odraslih
- Gibalne kompetence predšolskih otrok
- Vsak lahko vrtnari in prideluje ekološko hrano
- Motivacija otrok pri uživanju zdrave prehrane

Evalvacija

Edukacija edukatorjev za strokovne delavce



BROŠURA

5. SKUPNO DRUŽENJE: DELAVNICE PRIPRAVE ZDRAVIH OBROKOV







KAJ VSE SMO PRIPRAVLJALI

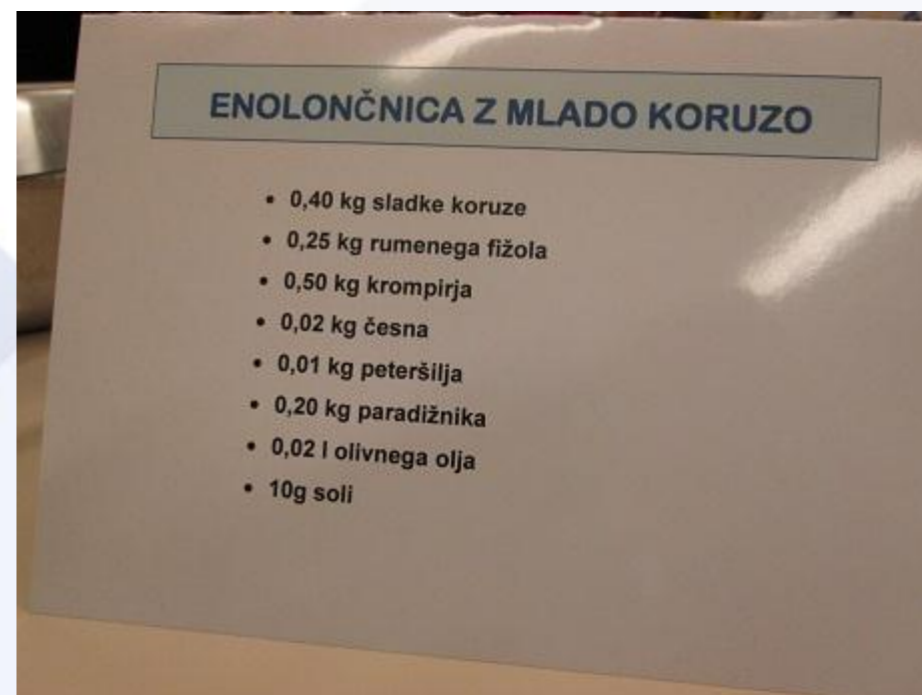
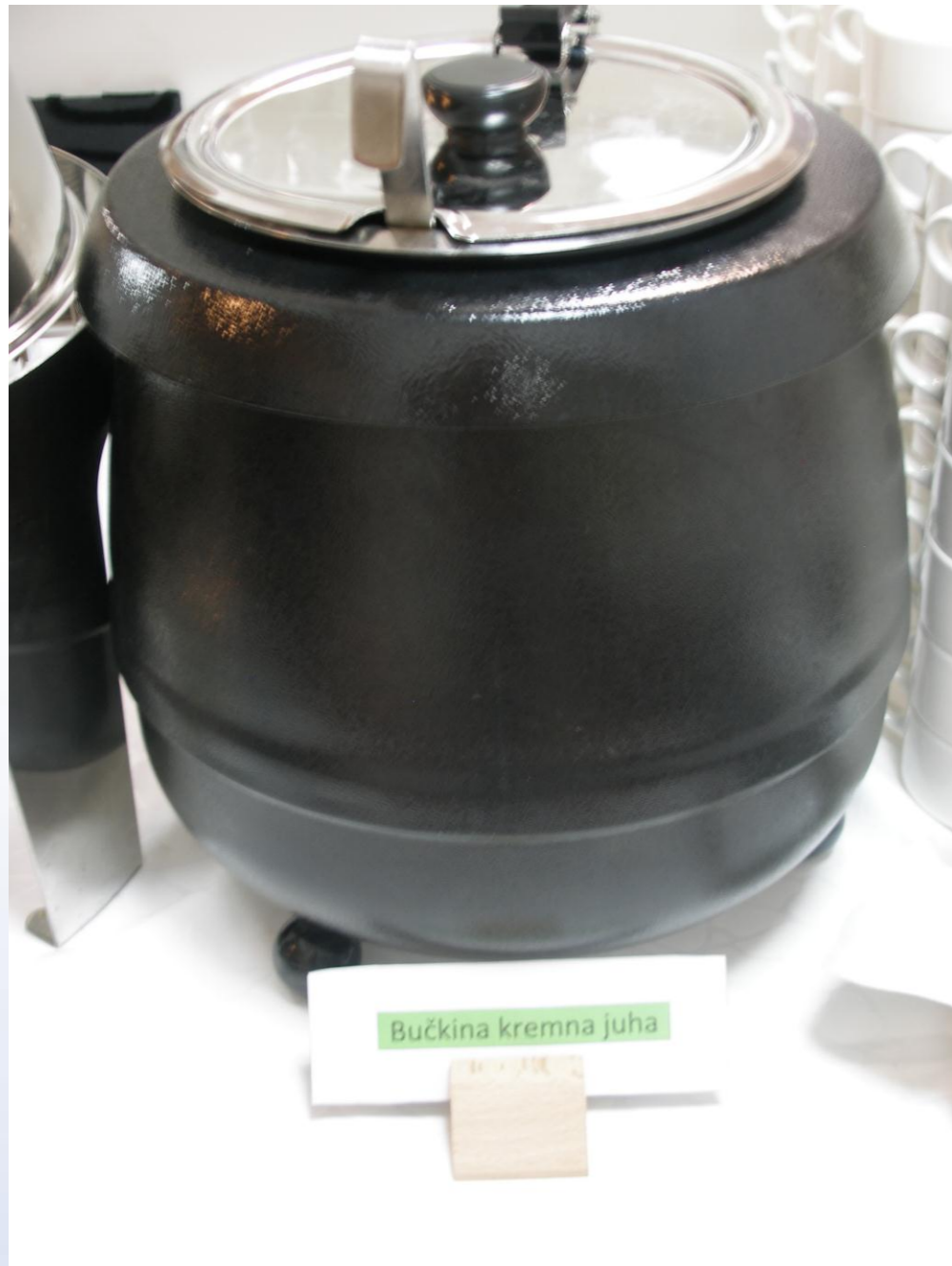


KAJ VSE SMO PRIPRAVLJALI

Namazi



JUHE / ENOLONČNICE



RIBA IN PISANA POLENTA



SLADICA: AJDOVE PALAČINKE S ČEŽANO



UČILI SMO SE TUDI PRIPRAVITI LEP POGRINJEK



JEM ZDRAVO - Gibam se NEPRESTANO

OTROCI

Ogled Centra biotehnike in turizma NM

Delavnica zdrave prehrane

Delavnica telesne dejavnosti

DELAVNICA PRIPRAVE ZDRAVIH OBROKOV

Evalvacija

Zaključna prireditev

**STARŠI, STROKOVNI
DELAVCI**

Predstavitev projekta

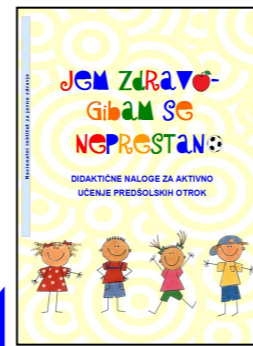
Evalvacija

Predavanja

- Zdrava prehrana otrok in odraslih
- Gibalne kompetence predšolskih otrok
- Vsak lahko vrtnari in prideluje ekološko hrano
- Motivacija otrok pri uživanju zdrave prehrane

Evalvacija

Edukacija edukatorjev za strokovne delavce



BROŠURA

EVALVACIJA PROJEKTA



ANALIZA VPRAŠALNIKOV O ŽIVLJENSKEM SLOGU

ODRASLIH VKLJUČENIH V PROJEKT:

- PRED IZVAJANJEM AKTIVNOSTI
- PO IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

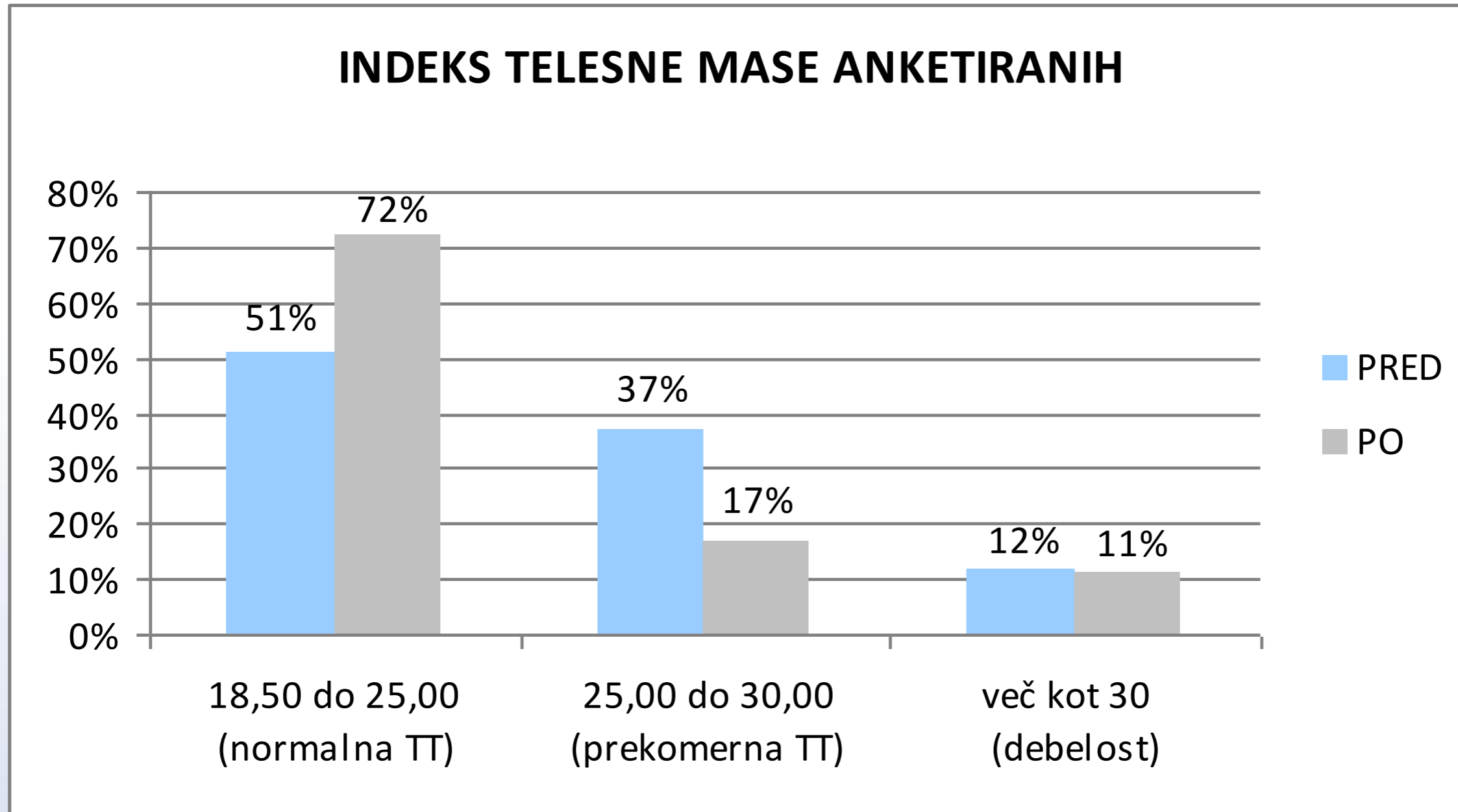
STALNO SPREMLJANJE PRIDOBLENEGA ZNANJA MED
OTROCI - STIK Z VZGOJITELJICAMI IN KOORDINATORJI
PROJEKTA V VRTCU

REZULTATI VPRAŠALNIKOV KAŽEJO NA:

- 82% ANKETIRANIH JE BILO VKLJUČENIH V AKTIVNOSTI PROJEKTA
- 100% ANKETIRANIH JE BILO SEZNANJENIH, DA JE VRTEC V KATEREGA JE VKLJUČEN NJEGOV OTROK/JE ZAPOSLEN VKLJUČEN V PROJEKT
- 95% JIH ŽE UŽIVA LOKALNO PRIDELANO HRANO
- 100% JIM MENI, DA MORAJO V VRTCU PONUJATI LOKALNO PRIDELANO HRANO
- 85% JIH UŽIVA 3-4 OBROKE DNEVNO
- PRI NAKUPU ŽIVIL JE NAJPOMEMBNEJŠE:
 1. KAKOVOST ŽIVILA
 2. IZVOR ŽIVILA
 3. CENA
 4. PRIDELAVA, PREDELAVA ŽIVILA
 5. VSEBNOST NASIČENIH MAŠČOB
 6. VSEBNOST SLADKORJEV

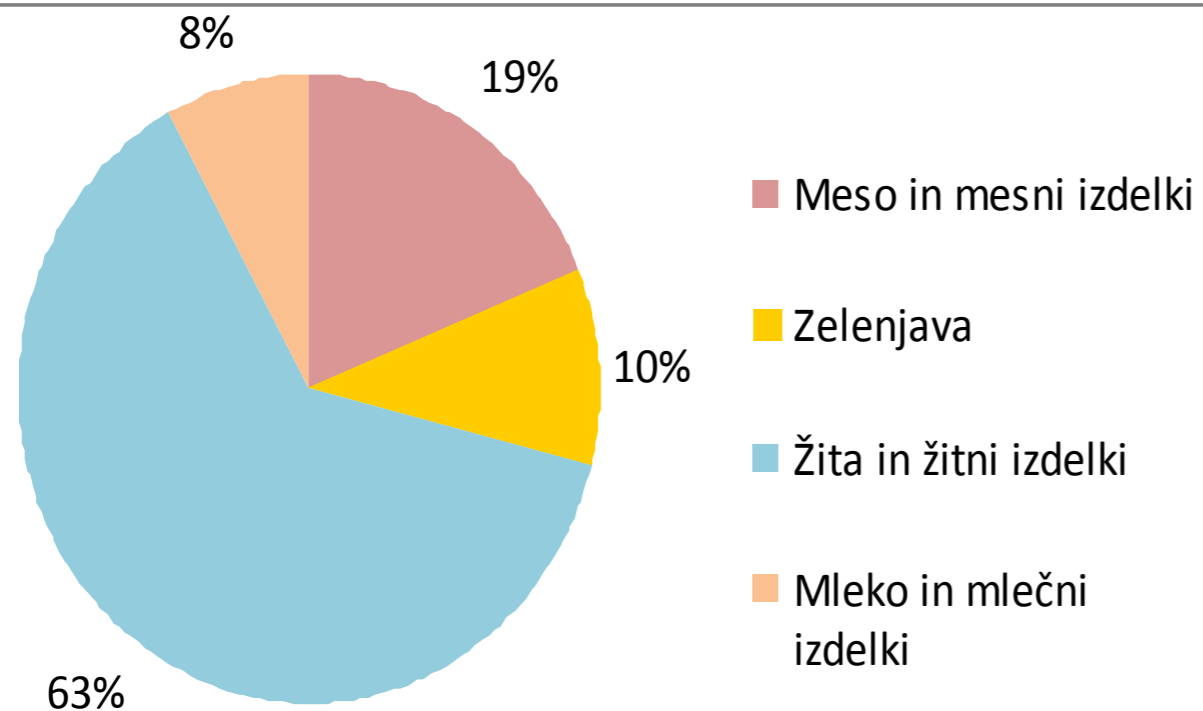


REZULTATI VPRAŠALNIKOV KAŽEJO NA:

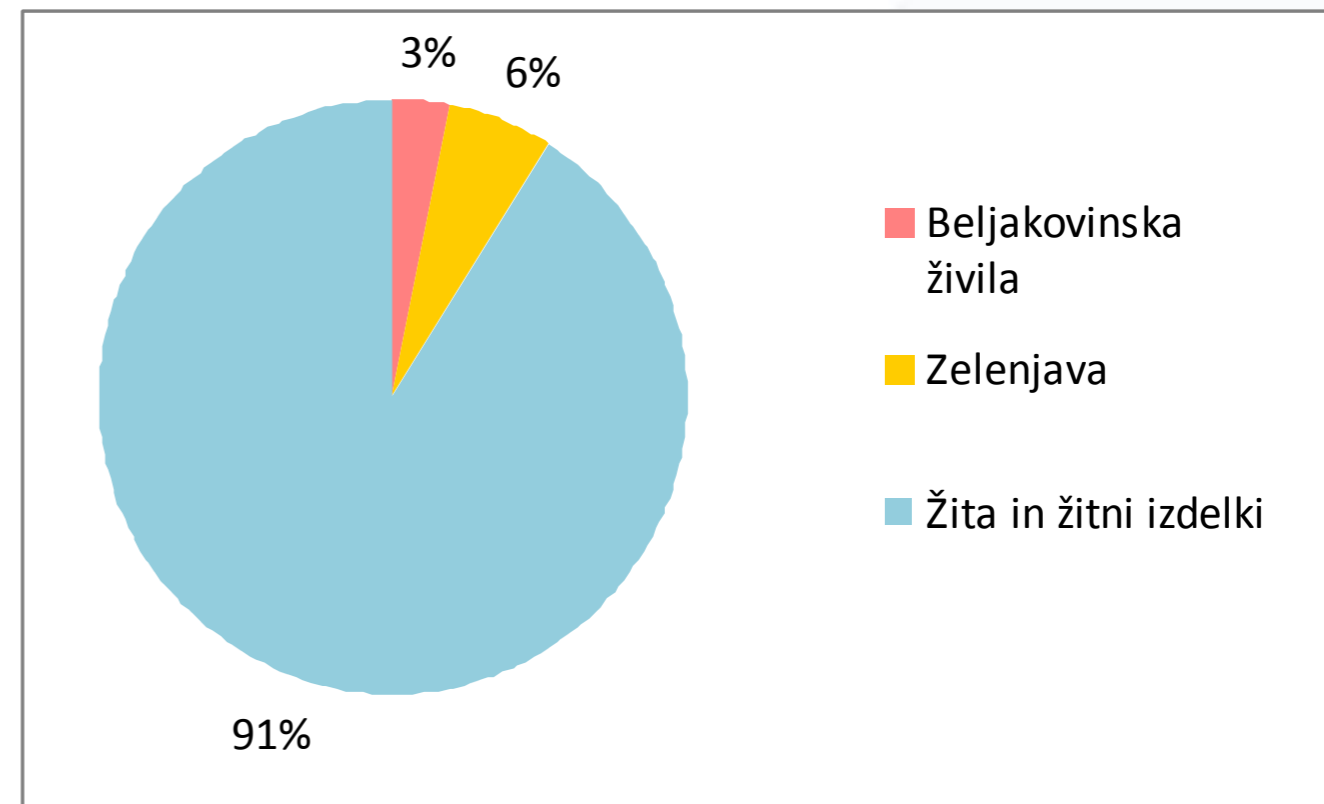


KATERA ŽIVILA SE NAHAJAJO NA SPODNJI POLICI PREHRANSKE PIRAMIDE?

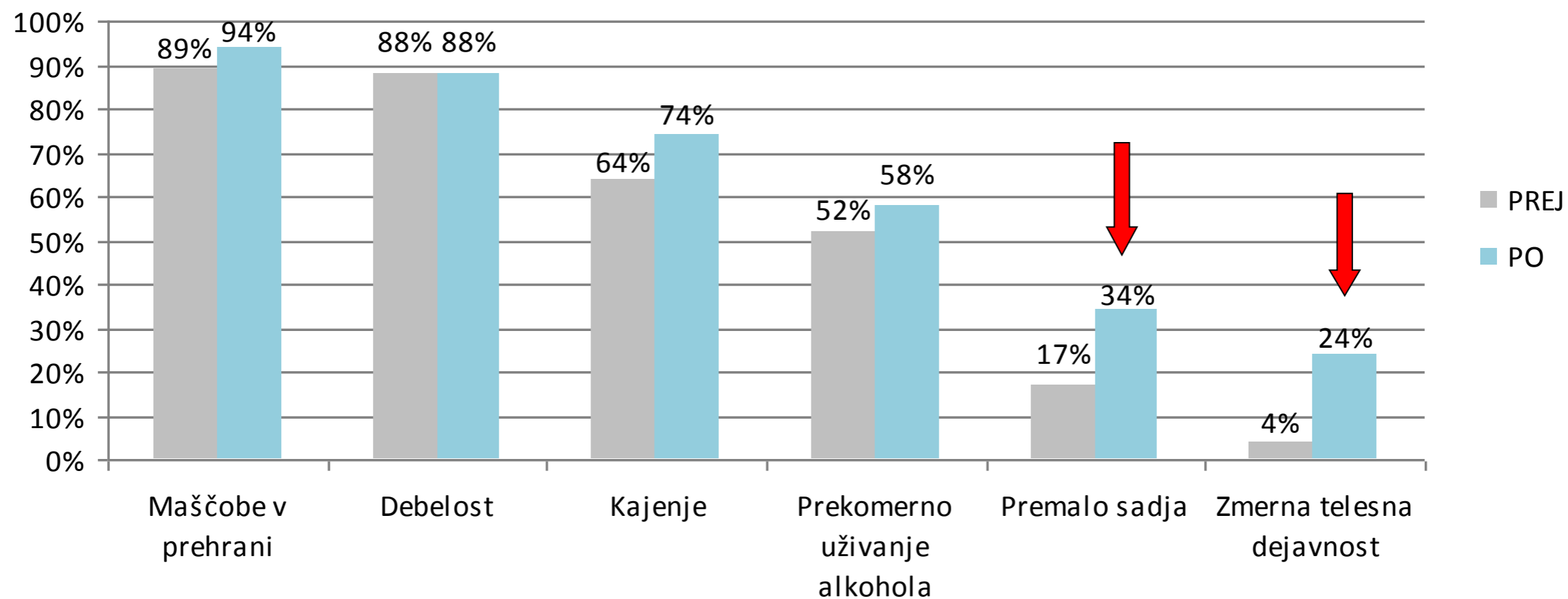
PRED AKTIVNOSTMI PROJEKTA



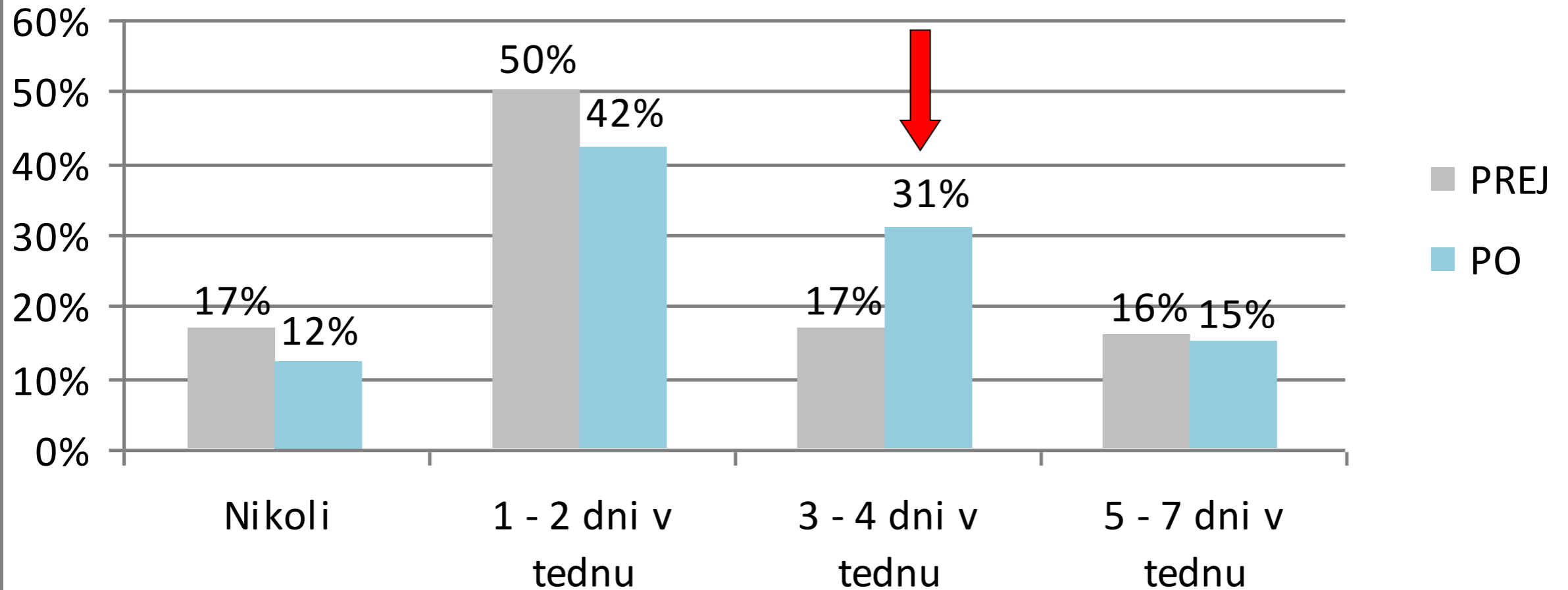
PO AKTIVNOSTIH PROJEKTA



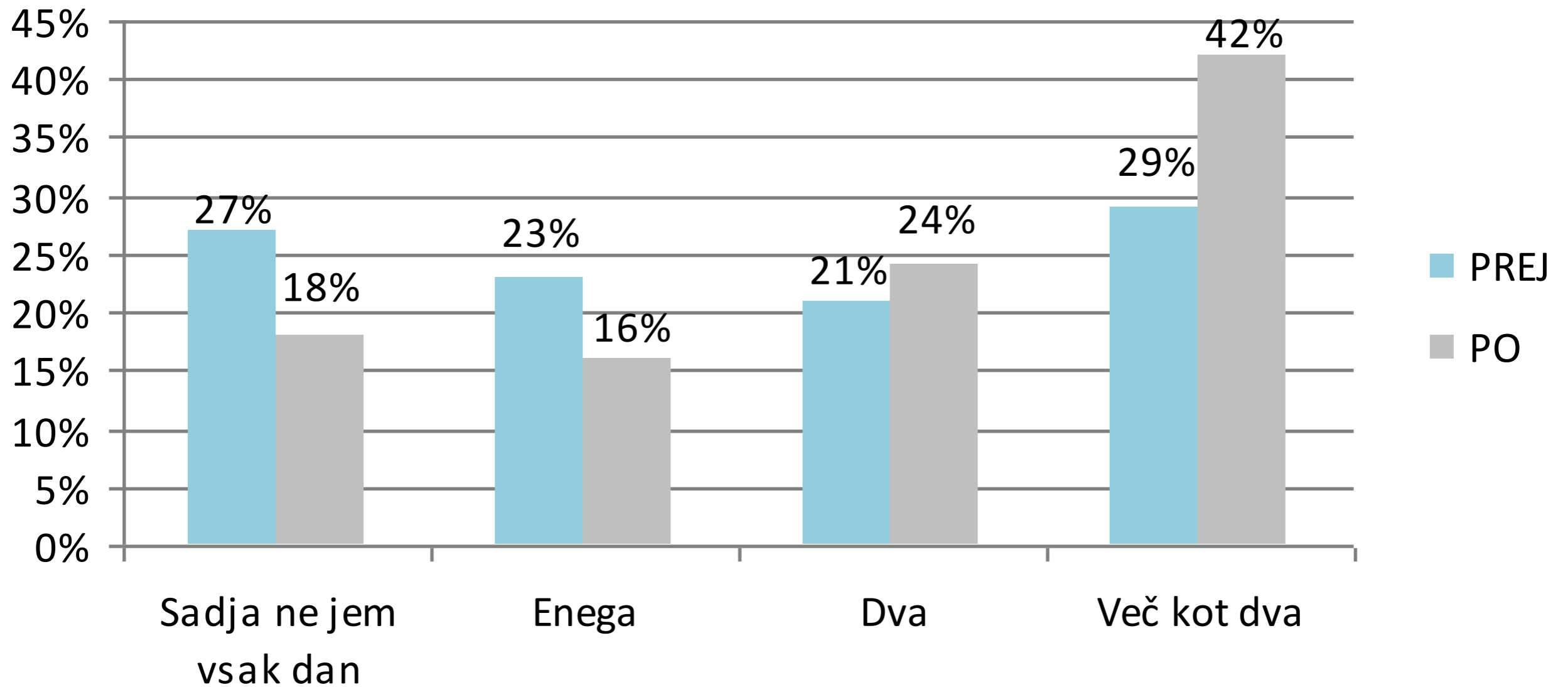
Kaj pospešuje razvoj BSŽ?



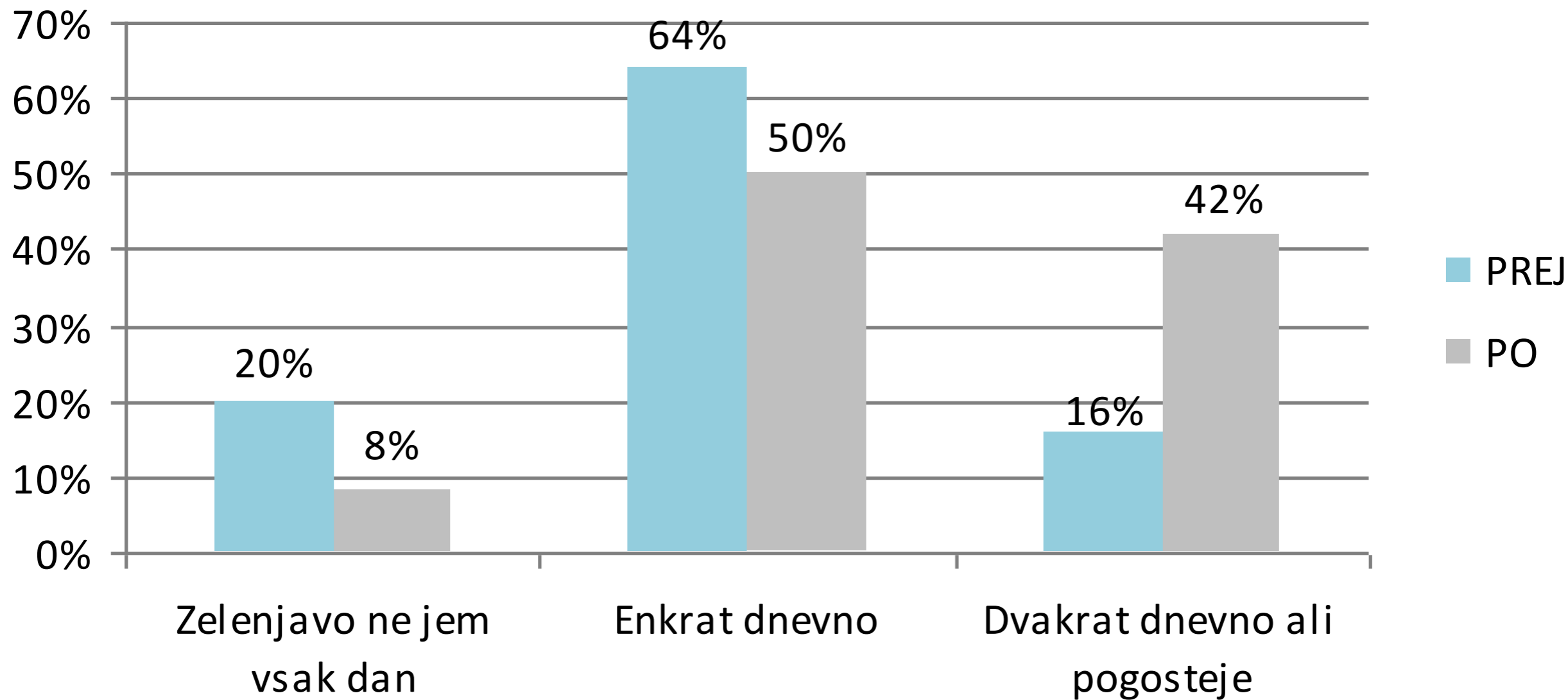
Pogostost telesne aktivnosti



UŽIVANJE SADJA



UŽIVANJE ZELENJAVE



REZULTATI PRI OTROCIH:



- OTROCI LOČIJO MED ZDRAVIMI IN NEZDRAVIMI ŽIVILI
- POZNAJO PREHRANSKO PIRAMIDO IN JO ZNAJO PRAVILNO SESTAVITI
- ZNAJO NAŠTETI PET SKUPIN ŽIVIL IN PODATI PRIMERE ZA TE SKUPINE ŽIVIL
- ZNAJO IZBRATI POTREBNE KOLIČINE ŽIVIL ZA VSAKDANJO PREHRANO (največ, čim več, zmerno, občasno)
- POZNAJO ŽIVILA, KI JIH PRIDELUJEMO V LOKALNEM OKOLJU
- POZNAJO TRADICIONALNE SLOVENSKE JEDI
- POZNAJO RAZLIČNE VRSTE TELESNE DEJAVNOSTI

REZULTATI PRI OTROCIH:



- SO VSAK DAN TELESNO DEJAVNI NE GLEDE NA VREME VSAJ ENO URO
- POZNAJO POSLEDICE NEZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA
- SPOZNAJO, DA LAHKO IZ ZDRAVIH ŽIVIL PRIPRAVIMO OKUSNE ZDRAVE OBROKE
- PREHRANA IN GIBANJE SE POVEZUJE Z DRUGIMI PODROČJI (SLOVENŠČINA, MATEMATIKA, TUJI JEZIK ...)
- VSE JEDI, KI SMO JIH PRIPRAVILI SO OTROCI TUDI POSKUSILI

JEM ZDRAVO - Gibam se NEPRESTANO

OTROCI

Ogled Centra biotehnike in turizma NM

Delavnica zdrave prehrane

Delavnica telesne dejavnosti

DELAVNICA PRIPRAVE ZDRAVIH OBROKOV

Evalvacija

Zaključna prireditev

**STARŠI, STROKOVNI
DELAVCI**

Predstavitev projekta

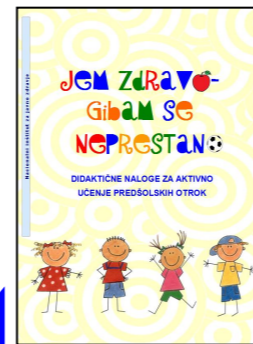
Evalvacija

Predavanja

- Zdrava prehrana otrok in odraslih
- Gibalne kompetence predšolskih otrok
- Vsak lahko vrtnari in prideluje ekološko hrano
- Motivacija otrok pri uživanju zdrave prehrane

Evalvacija

Edukacija edukatorjev za strokovne delavce



BROŠURA

6. ZAKLJUČEK PROJEKTA PRI OTROCIH

Pogovorna urica:
POVEJ KAJ ZNAŠ



ZAKLJUČEK PROJEKTA PRI OTROCIH

VABILO NA METINO LIMONADO



MEŠALNICA METINE LIMONADE



Namakanje mete, ožemanje limone, merjenje sestavin, mešanje, pretakanje.



Iz mešalnice v točilnico



Nalivanje v kozarčke



In že je limonada pri blagajničarki



Vsi tisti, ki so se želeli preizkusiti še v znanju, so se ustavili še pri zeliščaricah, ki so imele pripravljeno nagradno vprašanje: Kaj je to in kje v našem vrtu lahko to najdete?



Iskanje odgovora.

Če si na zeliščnem vrtu našel meto, si za nagrado prejel izvirni recept za metino limonado.

JEM ZDRAVO - Gibam se NEPRESTANO

OTROCI

Ogled Centra biotehnike in turizma NM

Delavnica zdrave prehrane

Delavnica telesne dejavnosti

DELAVNICA PRIPRAVE ZDRAVIH OBROKOV

Evalvacija

Zaključna prireditev

**STARŠI, STROKOVNI
DELAVCI**

Predstavitev projekta

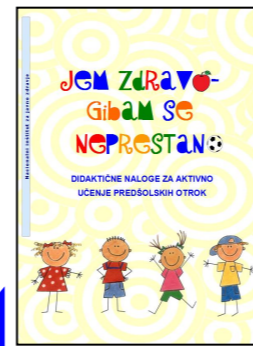
Evalvacija

Predavanja

- Zdrava prehrana otrok in odraslih
- Gibalne kompetence predšolskih otrok
- Vsak lahko vrtnari in prideluje ekološko hrano
- Motivacija otrok pri uživanju zdrave prehrane

Evalvacija

Edukacija edukatorjev za strokovne delavce

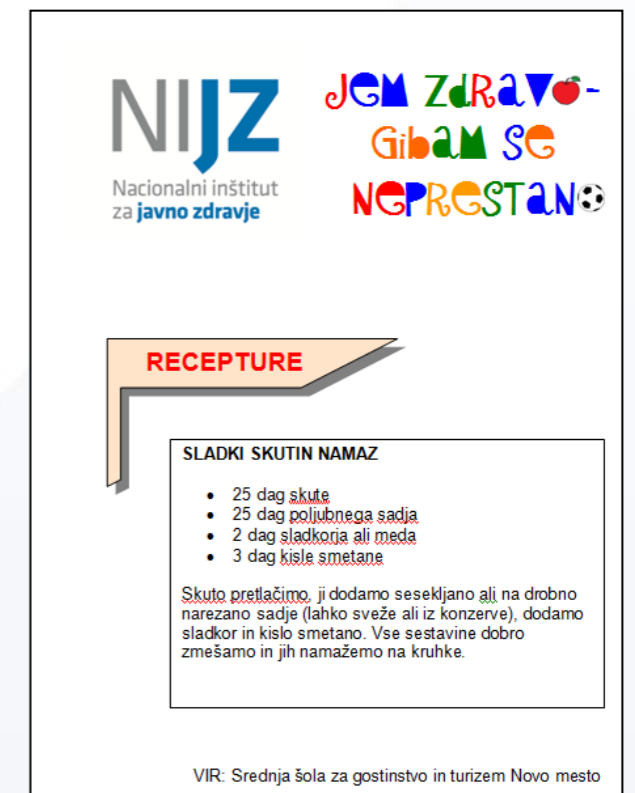
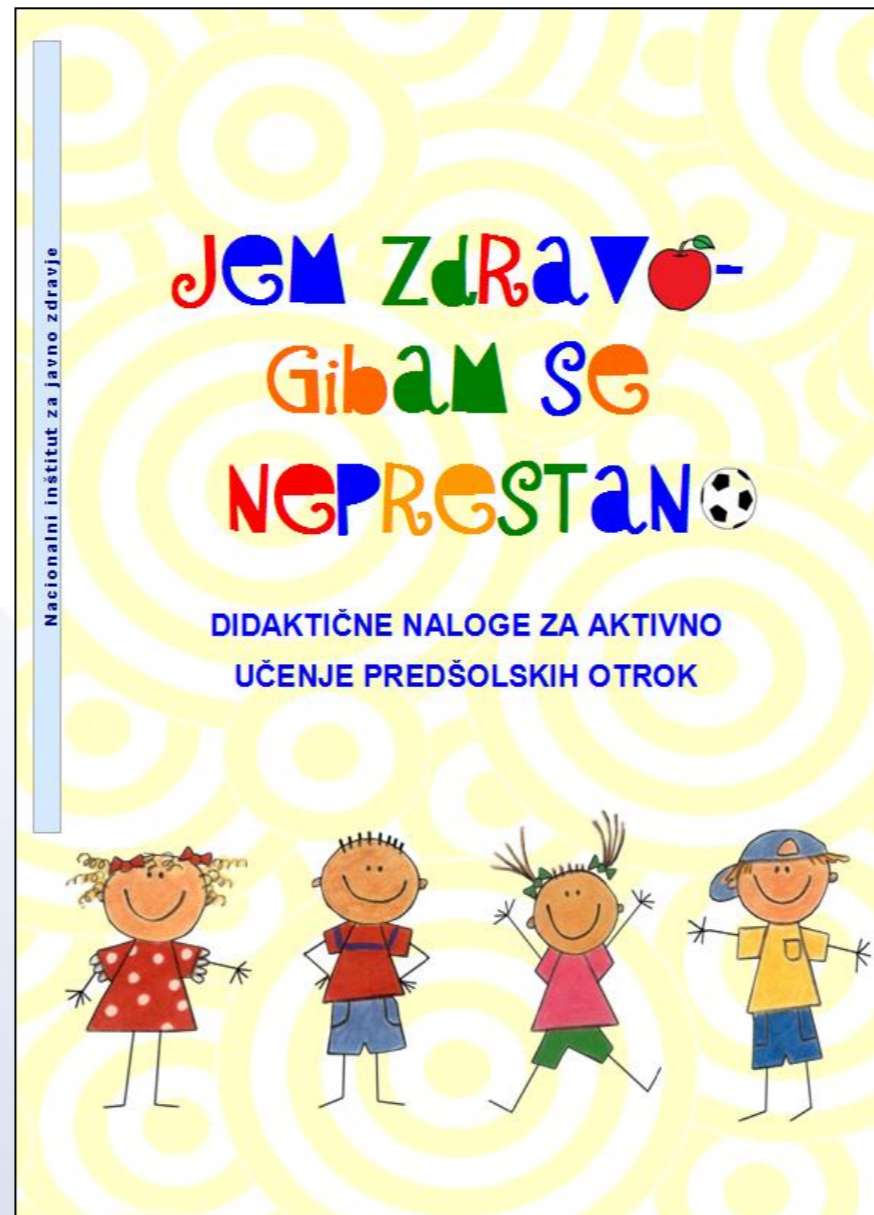
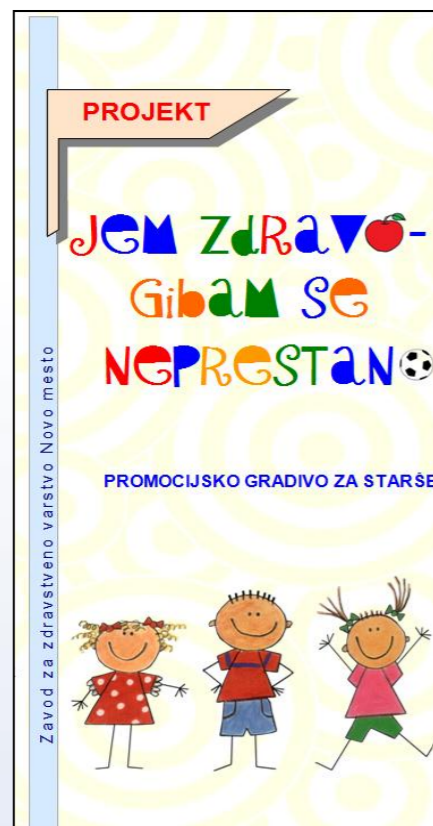


BROŠURA

7. Zaključek projekta – EDUKACIJA EDUKATORJEV NA DOLENJSKEM

- NAMENJENO VZGOJITELJICAM IN ORGANIZATORJEM PREHRANE V VRTCIH
- PREDSTAVITEV VSEH VSEBIN PO PEDAGOŠKIH PRISTOPIH
- PREDAJA VSEH GRADIV, KI SO NASTALA V PROJEKTU

GRADIVA





HVALA ZA VAŠO
POZORNOST!