

VIDIKI ZDRAVE PREHRANE



Prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje posameznika. Zdrava prehrana je še **posebej pomembna v obdobju odraščanja**. Ob zagotavljanju ustreznega **psihofizičnega razvoja** in **zdravih prehranjevalnih navad**, ki jih otroci in mladostniki pridobijo v tem obdobju, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Ustrezna prehrana vpliva tudi na izboljšanje **kognitivnih zmožnosti** učencev, kar je še zlasti pomembno za uspešno učenje.

V šolo izvajamo različne dejavnosti, ki pripomorejo k oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja. **Šola ima pomembno vlogo pri vzgoji in izobraževanju s področja zdrave prehrane, pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja predvsem iz naslednjih razlogov:**

- s področja prehrane in zdravega prehranjevanja vzgaja in izobražuje vse učence,
- v sklopu ponudbe šolske prehrane šola omogoči uživanje zdravih obrokov vsem učencem,
- vpliva na optimalni razvoj učencev z zagotavljanjem kakovostnih obrokov šolske prehrane,
- vzgaja in izobražuje učence:
 - za razvoj navad zdravega življenja in navajanje na varovanje zdravja,
 - o zdravi, varni in varovalni prehrani,
 - za odgovoren odnos do sebe, svojega zdravja in okolja,
- vzgaja, izobražuje ter razvija zavest učencem:
 - za odgovorno ravnanje s hrano,
 - o kulturi prehranjevanja.

V šolskem letu 2018/19 smo na naši šoli izvedli raziskavo Zadovoljstvo v šoli. Področje šolske prehrane se je izpostavilo kot področje z najnižjo povprečno oceno zadovoljstva, zato smo v mesecu aprilu organizirali **roditeljski sestanek za starše in učence šole s predavanjem z naslovom Vidiki zdrave prehrane** ter tako ponudili priložnost, da starši in šola v zvezi s šolsko prehrano oblikujemo skupne cilje.

O pomenu različnih vidikov zdrave prehrane je predavala ga. Maja Šmigoc, dipl. med. sestra, ki v okviru ZD Ptuj že vrsto let vodi preventivni program Vzgoja za zdravje.

Predavanja so popestrili učenci 4. razredov z glasbeno točko Zelenjavni rap.

Ga. Maja Šmigoc je v svojem predavanju poudarila, da sta gibanje in zdrava prehrana ključna dejavnika zdravega življenjskega sloga.

Varna in uravnotežena prehrana je eden od temeljev varovanja zdravja. Telesa se gradijo iz beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov, za dobro delovanje pa potrebujejo še kopicico nujno potrebnih vitaminov, mineralov, nekaterih aminokislin in maščobnih kislin ter dovolj tekočine. Vse naštetu je potrebno telesu zagotoviti **z zdravo in raznoliko prehrano, še posebej v obdobju pospešene rasti in razvoja.**

Izredno pomembno je, da energijski vnos uskladimo s porabo energije in da vnos hrane pravilno razporedimo skozi dan. Zdravo je pojesti toliko obrokov, da imamo stalno ravno prav poln želodec. Priporočeno je pojesti **tri glavne dnevne obroke, to so zajtrk, kosilo in večerja, vmes pa dodati še do dve malici.** Tako pojemo več manjših dnevnih obrokov, količino hrane pa prilagodimo naši dnevni dejavnosti. S tako razporeditvijo obrokov se tudi izognemo možnosti, da bi pojedli preveč za en obrok. Raziskave namreč kažejo, da manjkajoči obroki pravzaprav povzročijo, da pri naslednjem obroku navadno pojemo več. Ga. Šmigoc je še posebej izpostavila problem slovenskih osnovnošolcev, to je izpuščanje zelo pomembnega obroka - **ZAJTRKA.** Najprimernejši del dneva, da si zagotovimo energijo, je prav gotovo jutro. Ko zjutraj zajtrkujemo, se zviša raven glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na delovanje vseh telesnih celic, posebno možganskih. **Podatki kažejo, da opuščanje zajtrka zmanjša sposobnost šolarjev za reševanje problemskih nalog.** Če želimo, da so možgani v vrhunski formi, moramo zajtrkovati. **Zajtrk po podatkih raziskav vpliva na proces formiranja spomina in ponovnega priklica informacij ter urejanje kompleksnih informacij v spominu.** Izpostavila je tudi problem nadomeščanja zajtrka s šolsko malico, ki je samo manjši, prehodni obrok in nikakor ne nadomešča izpuščenega zajtrka.

Ga. Šmigoc je v svojem predavanju poudarila tudi pomen zadostnega vnosa **tekočine oziroma VODE** v telo, saj je tekočina zelo pomembna za dobro delovanje vseh telesnih funkcij. Že blaga izsušitev (njen znak je žeja) lahko pomembno zmanjša telesne in duševne sposobnosti. Opozorila je še na pogosto **uživanje brezalkoholnih sladkih in gaziranih pijač, energetskih napitkov** ki so pri otrocih

in mladostnikih zelo priljubljeni in vse prepogosto vir praznih kalorij, saj je v njih preveč sladkorja, za telo pa le redko kaj uporabnega.

Predavanje je vključevalo še več informacija o pomenu zdrave prehrane in težko je zajeti vse v ta zapis.

Na koncu velja ponovno poudariti, da prehranjevalne navade otrok in mladostnikov pogosto niso v skladu s strokovnimi smernicam, kar se kaže tudi v naraščanju **števila otrok s prekomerno telesno težo in debelih otrok ter povečanjem števila obolenj, ki so posledica nepravilne prehrane**: sladkorna bolezen tipa 2, povišan holesterol, motnje in obolenja prebavnega sistema . . .

Otrok se s prehranjevalnimi navadami srečuje od svojega rojstva dalje. V obdobju zgodnjega otroštva nanje vpliva **zgled staršev**: otrok posnema njihove prehranjevalne navade. Zato so starši tisti, ki lahko pri otroku najbolj vplivajo na njegovo nadaljnje prehranjevanje in s tem tudi na njegov življenjski slog, od katerega bo dolgoročno odvisno tudi njegovo zdravje v odrasli dobi. Prehranjevalne navade, ki se oblikujejo v najzgodnejših obdobjih se navadno vzdržujejo do konca življenja.

Po predavanju so bili starši in učenci povabljeni na **degustacijo zdravih namazov**, ki so jih pripravili učenci šole z mentoricami. Odlično so opravili svoje delo in namazi so teknilo vsem. Vsi so lahko glasovali za zanje najboljšega.

Na PŠ Trnovska vas je prvo mesto zasedel avokadov namaz, drugo čičerikin in tretje tunin namaz.

Na OŠ Destrnik pa je bil zmagovalec tunin namaz, sledil je avokadov namaz, tretje mesto pa sta si delila čičerikin in bučni namaz.

Po glasovanju učencev je bil najboljši tunin namaz, odrasli pa so kot najboljšega izbrali avokadovega.

Učenci šestih, sedmih in osmih razredov so se pomerili v **pripravi pogrinjka za kosilo**. Zelo so se potrudili in mize so bile čudovito pogrinjene. Tudi tukaj so imeli obiskovalci možnost glasovati za najlepši pogrinjek, prav tako pa je pogrinjke ocenjevala komisija učiteljev šole.

Po glasovanju občinstva je prvo mesto zasedel 6. a razred: Špela Anžel, Nik Dolinar in Žanet Polanec.

Strokovno komisija je podelila nagrade v več kategorijah: tradicionalni slovenski pogrinjek, praznični pogrinjek, profesionalni pogrinjek in pogrinjek skladen z letnim časom, to je pomladjo.

Najboljši tradicionalni slovenski pogrinjek je pripravila ekipa 8. a razreda: Klara Sužnik, Domen Klobasa in Igor Marčič.

V kategoriji praznični pogrinjek je zmagala ekipa 6. b razreda: Katja Kos, Ana Dvoršak in Tomaž Hager.

Najlepši pogrinjek skladen z letnim časom so pripravili učenci 7. a razreda: Laura Čurin, Jakob Rozman in Manca Vaupotič.

Kor pravi profesionalci so se izkazali učenci 7. b razreda, ki so pripravili pogrinjek kot bi bili že dolgo v tem poslu: Nina Gracej, Tilen Herga in Zala Mlačnik.

Učenci četrtega, petega in šestih razredov so **pesnili na temo zdrave prehrane**. Komisijo je prvo mesto prisodila učencem 5. a razreda: Hani Klaneček, Maksu Sužniku, Ani Tetičkovič, za pesem z naslovom Naša mala vrtnarija. Drugo mesto sta zasedla Lan Arnuš in Samo Širec, učenca 6. b razreda, za pesem z naslovom Odraščanje Korenčka. Tretje mesto so si priborili učenci 6. a razreda: Maša Gregorec, Gašper Sužnik, Tjaša Vogrin, za pesem za naslovom Zdrava prehrana je dobra zelenjava.

Po glasovanju občinstva so največ glasov prejeli Tjaša Rojko, Lejla Meško, Eva Šnut in Aneja Zamuda iz 4. a razreda. Naslov njihove pesmi je Sadje in zelenjava. Vse pesmi bodo objavljene v šolskem glasilu, za pokušino pa objavljamo zmagovalno pesem strokovne žirije.

Naša mala vrtnarija

Naša mala vrtnarija,
tukaj straži policija,
ki skrbi za red,
da hrane se cedi za med.

Tam solate ne zmanjkuje,
sveže sadje prevladuje,
kumarice in krompir,
tukajle nam vlada mir.

Sadje, zelenjava in meso
v juhici zdaj plavajo.
Juhico boš našel to,
če stopiš v jedilnico.

Naša mala vrtnarija
vse v kuhinjo donira,

a če čisto vse poješ,
boš najbolj zdrav, da veš!

Maks, Hana, Ana

Po degustaciji, ogledih in glasovanju so potekale še individualne govorilne ure.

Udeleženci predavanja in dejavnosti **so po predavanju izrazili zadovoljstvo** z vsebino predavanja in koristnimi informacijami, ki so jim bile posredovane. Straši so pohvalili povabilo učencev na predavanje, saj se jim zdi pomembno, da otroci pridobijo informacije o zdravem načinu prehranjevanja in njegovem pomenu za zdravje ter kvaliteto življenja v kasnejših življenjskih obdobjih iz čim več virov.

V šoli si želimo, da bi se v prihodnje podobnih organiziranih predavanj udeležilo več staršev, saj se trudimo, da je vsebina aktualna in poučna. V šoli iščemo različne poti ozaveščanja o različnih dejavnikih, ki vplivajo na zdravje, razvoj in uspešnost vseh. Predavanja zunanjih strokovnjakov, pa tudi strokovnih delavcev šole so ena izmed poti in vabimo vas, da se nam na teh poteh v prihodnje pridružite v večjem številu.

Sodelovanje med domom in šolo oziroma učitelji in starši je namenjeno boljšemu delu in razvoju učencev/otrok in pri tem ne smemo pozabiti, da tako sodelovanje lajša ali otežuje tudi življenje in delo učiteljev in staršev samih; **ko je sodelovanje dobro, ugodnosti (prednosti, koristi) čutijo tudi starši, učitelji in šola kot celota.**

(Henderson in Berla, 1994, Epstein, 1996, Booth in Dunn, 1996, Elizalde-Utnick, 2002, Esler idr., 2002)