



uživajmo v zdravju

S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

www.uzivajmovzdravju.si

CELOSTNI INOVATIVNI MODEL ZAGOTAVLJANJA ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA, S Poudarkom NA PREHRANJEVANJU, GIBANJU, PREPREČEVANJU IN OBRAVNAVI DEBELOSTI PRI OTROCIH, MLADOSTNIKIHI TER ODRASLIH IN ZMANJŠANJU NEENAKOSTI V ZDRAVJU

(akronim Uživajmo v zdravju)

na OSNOVNI ŠOLI KAJETANA KOVIČA RADENCI

ZAKLJUČNO POROČILO O DELU V PROJEKTU UŽIVAJMO V ZDRAVJU NA OSNOVNI ŠOLI KAJETANA KOVIČA RADENCI (pred preimenovanjem OŠ Radenci)

Danes naša šola z 237-imi učenci v dvanajstih oddelkih aktivno stopa v korak s časom in je pomemben dejavnik tako v lokalni skupnosti kot v širšem prostoru. Sledimo viziji šole: Smo mehurčki na izviri znanja, spoštovanja in zdravja. Želimo biti srce prijaznega kraja, uspešne šole in ponos okolju, kjer živimo.

Letos smo vsem utečenim projektom dodali še mednarodni project Celostni inovativni model za zagotavljanje zdravega življenjskega sloga, s poudarkom na prehranjevanju, gibanju, preprečevanju in obravnavi debelosti pri otrocih, mladostnikih ter odraslih in zmanjšanju neenakosti v zdravju (Akronim projekta: Uživajmo v zdravju), v sklopu katerega bomo skozi celo šolsko leto izvajali različne aktivnosti.

Z jasnimi cilji in odgovornostjo se po poti zdravega in spodbudnega okolja trudimo voditi naše učence do zelene šolske uspešnosti. Zavedamo se, da smo to pot ustvarjali skupaj – učitelji, učenci in starši. Želja nas vseh, ki sooblikujemo našo šolo, je, da bi se kakovostno šolsko delo kazalo na vseh področjih in tudi v kakovosti medsebojnih odnosov, ki so pogosto temelj zadovoljstva in uspeha.

V skladu s 4. členom Pogodbe o sodelovanju v projektu št. 4301-14/2016-3 je bil s strani odgovorne osebe Simone Grosman imenovan ožji tim v sestavi:

SIMONA GROSMAN, ravnateljica šole in vodja tima
MILENA MENCIGAR, OŠP, učiteljica biologije, gospodinjstva, naravoslovja in kemije,
LIDIJA STRAJNŠAK, profesorica razrednega pouka,
ZDRAVKO MAUKO, profesor športa
ZDENKA ŠIPLIČ, učiteljica slovenščine in nemščine,
ANICA ČERNČEC, učiteljica tehnike in tehnologije, fizike in kemije,

ki je bil razširjen/dopolnjen s sklepom na seji učiteljskega zbora z: Natašo Lipič (svetovalna delavka), Romanco Štuhec (vodja kuhinje), Sandro Prelog (profesorica razrednega pouka), Leo Žiško (profesorica slovenščine), Jasmino Zemljič (svetovalna delavka, koordinatorica Zdrave šole) Valerijo Žnidarič Žitek (profesorica razrednega pouka).

ANALIZE STANJA IN OCENE POTREB

Po **Analizi športno-vzgojnega kartona** za šolsko leto 2015/2016, ki jo je pripravil profesor športa Zdravko Mauko, imamo pri učenkah v 1. in 2. triadi **8** predebelih in 3. triadi **4** predebele.

Pri fantih v 1. in 2. triadi imamo **9** predebelih in 1 debelega, v 3. triadi **2** predebela in **2** debela.

V okviru projekta smo tudi mi staršem ponudili možnost prejemanja povratnih informacij o gibalnih sposobnostih v e-obliki, za kar se je s podpisom soglasij odločila dobra polovica. Ostali soglasij niso vrnili.

nosilec projekta



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport



Institut
"Jožef Stefan"
Ljubljana, Slovenija

Univerza v Ljubljani
Pedagoška fakulteta



Fakulteta za zdravstvo
Jesenica



Univerza v Mariboru
Fakulteta za zdravstvene vede





uživajmo v zdravju

S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

Analiza šolske prehrane je pokazala, da je vodja šolske prehrane po izobrazbi učiteljica gospodinjstva in biologije, kar je primerno. Ta se je v prejšnjem šolskem letu udeležila strokovnega posveta o šolski prehrani, ki je vključeval teme iz Smernic zdravega prehranjevanja. Vodja kuhinje ima primerno izobrazbo-kuhar in se je v lanskem šolskem letu udeležila strokovnega izobraževanja in usposabljanja.

Jedilnik je javno dostopen na vidnem mestu in na spletni strani šole. Trudimo se, da se jedi v mesečnem jedilniku ne ponavljajo in da je dejanska ponudba skladna z objavljenim jedilnikom. V ta namen izobešamo tedenske jedilnike. Ponudba obrokov z vidika prehranske kakovosti v povprečju ustreza priporočilom. Odsvetovana živila vključujemo redkeje. Upoštevamo priporočila glede uporabe soli. Cvrenja v globoki maščobi ni, ampak se hrano toplotno obdela v konvektomatu. Hrenovke (homogena zmes) vključujemo v jedilnik enkrat mesečno. Ostali mesni izdelki so z vidno strukturo.

Ponudba sadja in zelenjave je ustrežna. Avtomata s hrano in pijačo nimamo.

V letošnjem šol. letu smo omejili uporabo sladkorja. Učencem ponujamo nesladkan čaj in ostale nesladkane napitke. Sokovi, ki jih ponujamo, so 100% sadni.

Obroke ponujamo v ustreznem časovnem razporedu, učenci imajo dovolj časa za hranjenje.

V javni razpis smo vključili kakovostna merila. Trudimo se, da je čim več živil lokalnega izvora (slovenskega). Živila iz ekološke ponudbe niso bila vključena v javni razpis, nabavljamo jih pa izključno iz lokalnega okolja (10%).

V velikem deležu se pridržujemo Smernic za zdravo prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih ustanovah in Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah.

Odstopanja ugotavljamo:

- Preskromna ponudba mleka in mlečnih izdelkov pri malicah (morali bi biti vsak dan)
- Preskromna ponudba rib (morale bi biti vsak teden)
- Prepogosta priprava jedi iz zmrznjene zelenjave namesto sveže, razen solat.

Do odstopanj prihaja tudi zaradi želja otrok oz. staršev, ker pogosto zavračajo zdravo ponudbo in vpliva kadrovskih omejitev v kuhinji.

C) Analiza vprašalnika za šole

Na osnovni šoli Radenci izvajamo projekt Zdrav življenjski slog in predmet Sodobna priprava hrane. Vključeni smo v program Ekošole, Zdrave šole ter Shemo šolskega sadja in zelenjave. Izvajamo tudi krožke, kjer obravnavajo prehranske vsebine – zeliščarski krožek in se vključujemo v natečaje (literarne in likovne), ki obravnavajo to tematiko. Pri načrtovanju šolske prehrane si pomagamo s spletnimi aplikacijami, ki obravnavajo prehranske vsebine npr.: Šolski lonec, OPKP.si. Pri ponudbi šolske prehrane smo v šolskem letu 2015/16 uvedli solatni bar, v letošnjem šolskem letu pa ponujamo napitke brez sladkorja in pitno vodo iz pitnikov/bidonov.

Organiziramo naravoslovne dneve s področja prehrane v sodelovanju s Srednjo šolo za gostinstvo in turizem Radenci in predavanja za učence ter starše.

Če je le možno, dneve dejavnosti kombiniramo tako, da vključujemo tudi telesno dejavnost.

Zaposleni vzpodbujajo starše in otroke, da pot v šolo opravijo peš.

Šola spodbuja otroke h kulturnemu prehranjevanju. Tej tematiki se posebej posvečamo. Začne se v prvem razredu s pomočjo učiteljev v razredu, svetovalne delavke in učiteljev podaljšanega bivanja, ki so prisotni pri zaužitju posameznih obrokov. Učitelji predmetne stopnje malicajo v jedilnici skupaj z učenci. Organizirano je dežurstvo učiteljev v času malice in kosila. Na ta način zaposleni vplivajo na oblikovanje pozitivnega zgleada zdravega načina prehranjevanja.

Sadje je na voljo vsak dan.

Šola načrtno spodbuja zaposlene k oblikovanju pozitivnega zgleada pri izvajanju telesne dejavnosti za krepitev zdravja (kolesarjenje zaposlenih ob koncu šolskega leta).

Na podlagi opravljenih analiz smo člani ožjega tima začeli z oblikovanjem **Načrta za izvajanje dejavnosti v naši vzgojno-izobraževalni ustanovi**, v katerem smo opredelili sodelovanje s koordinatorjem in člani interdisciplinarnega preventivnega tima v lokalni skupnosti (Zdravstveni dom Gornja Radgona, ki je v projektu želel sodelovati, a ni bil vključen s strain NIJZ). V projektu sodelujemo kot osamelec in v skladu z navodili in strokovno podporo naročnika izvajamo vzgojno-izobraževalne dejavnosti in preizkušanje inovativnih pristopov in modelov obravnavane tematike projekta.

Izvajanje Informiranja in obveščanja javnosti (starši, učenci, lokalna skupnost, LDN šole, Spletna stran Osnovne šole Kajetana Koviča Radenci ...) je bilo v skladu z Načrtom informiranja in obveščanja ter zahtevami informiranja in obveščanja Norveškega finančnega mehanizma/Finančnega mehanizma EGP in navodili naročnika, kar velja tudi pri vseh predstavitev. Pri vseh dokumentih smo spoštovali in uporabljali obvezne logotipe ter upoštevali predpisane roke za oddajo poročil in dokazil o izvedenih aktivnostih.

V projekt so bili vključeni vsi učenci in strokovni delavci, k sodelovanju pa so bili preko različnih poti informiranja povabljeni tudi starši, stari starši, lokalna skupnost (lokalni pridelovalci (ekološke) hrane, Občina Radenci, Zdravstveni dom Gornja Radgona (pediatrinja dr. Martina Mlaker), gospa Gordana Toth z NIJZ Murska Sobota.

nosilec projekta



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Institut
"Jožef Stefan"
Ljubljana, Slovenija



Fakulteta za zdravstvo
Jesenica





uživajmo v zdravju

S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

www.uzivajmovvzdravju.si

Iz Akcijskega načrta zavoda bi na področju prehrane izpostavili:

Pregled jedilnikov ter izboljšanje ponudbe organizirane prehrane
Spodbujanje otrok k zdravemu načinu prehranjevanja ob razdeljevanju hrane
Ponudbo vode (v šolski avli in na šolskih hodnikih smo namestili nove pitnike, ki so jih učenci, starši in zaposleni dobro sprejeli)
Večjo porabo polnozrnatih izdelkov in kaš
Zmanjšati porabo sladkorja (ponudba nesladkanega čaja in napitkov)
UPORABA AKTIVNIH OBLIK IN METOD DELA PRI PREHRANSKEM IZOBRAŽEVANJU (ciljnaskupina: učenci 6. in 8. razredov ter njihovistarši)
DELAVNICE ZDRAVEGA NAČINA PREHRANJEVANJA ZA UČENCE IN STARŠE (Medgeneracijskipohod s pripravo zdravih namazov in pokušino le-teh; Ciljna skupina: učenci od 1. do 5. razreda s starši)
UŽIVAJMO V ZDRAVJU IN SE SPOZNAJMO (delavnica Kaj pijemo in jemo?; Ciljna skupina: učenci 4. r. s starši)

ZDRAVA PREHRANA MLADOSTNIKA (predavanje GordaneToth iz NIJZ Murska Sobota; Ciljna skupina: učenci 4., 6., 7., 8., 9. razredov)
LOKALNA OSKRBA Z EKOLOŠKO PRIDELANO HRANO (predavanje MarkaSlaviča iz Vile Nature s pokušino bio-lokalnih izdelkov; ciljna skupina: učenci 6., 7., 8., 9. razredov)
SADJE JE LEPO IN ZDRAVO (kuharskadelavnica; Ciljna skupina: učenci 4. a/b)
ZDRAVA PREHRANA MLADOSTNIKA (kuharske delavnice); Ciljna skupina: učenci od 6. do 9. razreda
PREDAVANJE PREHRANA IN GIBANJE
PREDAVANJA O KULTURI PREHRANJEVANJA (2. in 3. triada)

Program dejavnosti v okviru projekta Uživajmo v zdravju smo tako sestavili tudi zaradi dejstva, da je obdobju razvoja otrok in mladostnikov težko pričakovati, da bodo le-ti posegali po hrani, ki koristi zdravju, pač pa otroci in mladostniki hrano izbirajo predvsem na podlagi všečnega okusa, privlačnega videza in reklamnih vplivov in vplivov družinskega ter drugih okolij. Odločilno vlogo pri razvijanju zdravih prehranjevalnih navad ima zagotovo družina. Prav tako je tudi neprecenljiva vzgoja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Vzgojno-izobraževalne ustanove so ključna okolja za zagotavljanje zdravega prehranjevanja in spodbujanje zdravih prehranskih navad, ki vplivajo na varovanje in krepitev zdravlja otrok in mladostnikov. Ta vloga je toliko bolj pomembna v času povečevanja socialno-ekonomskih razlik, saj imajo vzgojno-varstveni ustanove priložnost zagotavljanja enakih pogojev za zdravo prehranjevanje vsem otrokom ne glede na socialno-ekonomski položaj ali izobrazbeno strukturo posamezne družine.

Strokovna spoznanja glede vpliva posameznih živil ali posamezne skupine živil na zdravje ljudi se zelo hitro spreminjajo in ugotovitve si nemalokrat nasprotujejo. V obdobju digitalizacije in poplavi vseh razpoložljivih informacij posameznik težko ocenjuje, katere so tiste prave, merodajne, uporabne in dejansko smiselne. Nemalokrat se na podlagi zmotnih teorij, ki krožijo po svetovnem spletu, pri ljudeh oblikujejo napačni prehranski nazori in prepričanja. Zato je toliko bolj izražena potreba po sistemskem in sistematičnem informiranju in osveščanju o zdravem prehranjevanju ter spodbujanju k zdravem prehranjevanju tako staršev kot tudi vzgojiteljev in ostalega strokovnega kadra v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Otroci in mladostniki morajo biti deležni točnih in strokovnih informacij in obravnavi le teh z ustreznimi metodično didaktičnimi pristopi. S tem prispevamo k opolnomočenju otrok in mladostnikov za zdrave odločitve in izbire ter jim tako ponudimo najboljšo popotnico za zdravo življenje.

GIBALNE VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNE DEJAVNOSTI

UVEDBA AKTIVNEGA ODMORA MED POSAMEZNIMI ŠOLSKIMI URAMI (ciljna skupina: 8. razred)
KOLESARSKI IZLET (ciljnaskupina: učenci 7. razredov in njihovistarši oz. odrasli spremljevalci)
KOLESARSKI IZLET (ciljna skupina: učenci 9. razredov in njihovistarši oz. odrasli spremljevalci)
UVEDBA MINUTE ZA ZDRAVJE (vsi učenci šole)

nosilec projekta



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje



Institut "Jožef Stefan" Ljubljana, Slovenija



Fakulteta za zdravstvo Jesenica





uživajmo v zdravju

S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

MEDGENERACIJSKI POHOD ZA UČENCE IN STARŠE/STARE STARŠE (1. do 5.)
ŠOLSKI PLES (učenci (6.), 7., 8., 9. razreda)
UŽIVAJMO V ZDRAVJU IN SE SPOZNAJMO
ŠPORTNE IGRE/POHODI V ŠOLI V NARAVI (ciljna skupina: učenci 8. r)
UŽIVAJMO V ZDRAVJU (demonstracija in izvedbagibalnih vaj, pohod ...; ciljnaskupina: učenci 4., 6., 7., 8. in 9. razreda)
GIBALNE URICE (učenci 1. razreda)

S pomočjo analize stanja smo ugotovili, da je spodbud iz okolja, ki otroka usmerjajo v kakovostno gibalno/športno vzgojo, vedno več. Vedno večje tudi najrazličnejših aktivnosti. Vsega omenjenega pa niso deležni vsi otroci, zato je vedno več razlik med njimi. Nekateri že zelo zgodaj usvajajo različna gibalna znanja, drugi so tega deležni veliko kasneje ali nikoli. V zgodnjem otroštvu je razvoj zelo dinamičen in celosten in prav v tem obdobju ima športna dejavnost izjemen pomen. Večina otrok je v vrtcih in šolah deležna edine organizirane oblike gibalne/športne aktivnosti, zato mora biti ta skrbno načrtovana in izvedena.

Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti. Potreba po gibanju je otrokova primarna potreba in ko obvladuje svoje telo, občuti veselje, ugodje, varnost, pridobi občutek samozaupanja in samozavest.

Akcijski načrt smo v celoti realizirali, celo razširili, eno dejavnost pa smo zaradi neugodnih vremenskih razmer zamenjali z dejavnostmi v športni dvorani v času šolskih počitnic.

Navedene aktivnosti so bile dobro sprejete, ne glede na to, ali so bile zgolj občasne ali se izvajajo konstantno ob dogovorjenih terminih, zato bomo z njimi nadaljevali tudi po uradnem zaključku projekta. Tako bomo še naprej izvajali minute za zdravje, razmišljamo pa tudi o uvedbi gibalnega odmora za vse učence.

Podrobna poročila z dokazili (fotografije, video, lista prisotnosti, izdelki učencev in staršev ...) so sestavni del evalvacije in so v prilogi poročila.

Ob koncu poročila bi radi izpostavili številne koristi tako za učence (pitje vode iz novih pitnikov in nesladkanih napitkov pri šolskih obrokih, vzgoja za odgovorno prehranjevanje-manj sladkorja, prigrizkov, konzervirane hrane; ozaveščanje o pomenu uživanja lokalno in ekološko pridelane hrane ter pomena vsakodnevne gibalne dejavnosti-minuta za zdravje, gibalni odmor, prilagojena vadba v času opravičene odsotnosti od športa ...) kot starše ozaveščanje, da je potrebno neustrezne prehranjevalne navade družine spremeniti, možnost sprotnega obveščanja o gibalnih sposobnostih njihovih otrok preko telefona oz. e.pošte ...). Nikakor pa ne moremo mimo pohvale vodji projekta, gospe Ireni Simčič, ki je strokovno vodila projekt, podala natančne informacije, bila vedno dosegljiva za morebitna vprašanja in odgovore.

Zdenka Šiplič, članica projektnega tima na šoli

www.uzivajmo.vzdravju.si

nosilec projekta



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Institut
"Jožef Stefan"
Ljubljana, Slovenija



Fakulteta za zdravstvo
Jesenica

