

Projekt UŽIVAJMO V ZDRAVJU

Projektni tim:

Erika Barbo
Dereani Kaja
Mag. Mihelič Mojca
Zajc Marta
Zupanc Nataša

nosilec projekta



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektne 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
Jesenice



Univerza v Mariboru



Fakulteta za zdravstvene vede



OSNOVNA ŠOLA DANILE KUMAR
DANILA KUMAR INTERNATIONAL SCHOOL



uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



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

Naša šola sodeluje v projektu:

Celostni inovativni model za zagotavljanje zdravega življenjskega sloga, s poudarkom na prehranjevanju, gibanju, preprečevanju in obravnavi debelosti pri otrocih, mladostnikih ter odraslih in zmanjševanju neenakosti v zdravju

Akronim projekta: **UŽIVAJMO V ZDRAVJU**

Cilj projekta:

- **PROMOCIJA ZDRAVJA V NAŠI ŠOLI in**
- **SPODBUJANJE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA (zdrave prehranjevalne navade in zadostna telesna dejavnost)**

Telesna dejavnost

Zakaj?

- **1/3 dneva otroci preživijo v šoli;**
- **telesna dejavnost pozitivno vpliva na njihov celostni razvoj;**

Priporočila:

Otroci in mladostniki:

- **min. 60 min** zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti **vsak dan**;
- visoko intenzivno telesno dejavnost naj bi izvajali vsak 3-krat na teden

Odrsalci:

- 150 min zmerne telesne dejavnosti na teden ali
- 75 min visoko intenzivne tel. dejavnosti na teden

Zdrava prehrana

Ključni problemi na področju prehranjevanja mladostnikov

- uživajo **premalo zelenjave**, vsak dan uživa zelenjavo le 27 % mladostnikov (sadje 39 %);
- uživajo **premalo rib**, dekleta pa tudi premalo mleka in mlečnih izdelkov ter mesa;
- **prepogosto posegajo** po živilih iz **skupine energijsko gostih, hranilno revnih živil**, zlasti po **sladkih in slanih prigrizkih** ter **sladkanih pijačah**, 24 % jih uživa vsaj enkrat dnevno;

Zdrava prehrana

- zaužijejo **manjše število dnevni obrokov** od priporočenega, obenem se prehranjujejo neredno; najpogosteje **opuščajo zajtrk**, le 45 % jih zajtrkuje vsak dan med tednom;
- **47 % deklet se ocenjuje, da so predebele**, 18 % jih je na shujševalni dieti, 30 % jih meni, da bi morale shujšati.

Vir: HBSC (Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju) in druge presečne raziskave NIJZ

Najpomembnejša priporočila:

1. Vsak dan zajtrkujte.
2. Jejte pestro (raznoliko) hrano.
3. Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejte sadje in zelenjavo.
4. Enkrat ali dvakrat na teden uvedite brezmesni dan.

Najpomembnejša priporočila:

5. Čim redkeje uživajte slaščice in sladke pijače.
6. Omejite zaužite maščobe, soli in sladkorja.
7. **V JEDI UŽIVAJTE.**



OSNOVNA ŠOLA DANILE KUMAR
DANILA KUMAR INTERNATIONAL SCHOOL



uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



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



DEJAVNOSTI V ŠOLI:

- prehransko opismenjevanje: različne dejavnosti in delavnice za učence od 1. – 9. r
- oblikovanje in priprava zdravih obrokov in napitkov
- spodbujanje pitja vode
- rekreativni odmor za vse učence in minuta za zdravje v razredu
- športne interesne dejavnosti
- zaposlitev za učence opravičene od pouka športa
- pol ure gibalne aktivnosti v OPB

NASVETI ZA STARŠE:

- dan začnemo z zajtrkom, raznovrstna prehrana
- vsak dan 1 uro telesne dejavnosti (popoldan)
- prosti čas za druženje s prijatelji (ne računalnik)
- osnovnošolci potrebujejo 9 ur spanja
- naložba v zdravje otroka je najboljša naložba
- starši smo najpomembnejši zgled