



uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



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

Uživajmo v zdravju

OŠ Franceta Bevka Ljubljana 2016/17

Predstavitev: Saša Mulec Troha

nosilec projekta

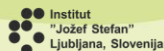


Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport



Univerza v Ljubljani
Pedagoška fakulteta



26. 6. 2015

smo oddali prijavnico za sodelovanje 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”** ali krajše **“Uživajmo v zdravju”**

13. 1. 2016

**prejeli Sklep o izboru za sodelovanje v
projektu**

- Nosilec projekta je **ZRSŠ**
- Ključni partnerji v projektu so:

NIJZ, Univerza v Ljubljani (Pedagoška fakulteta in Fakulteta za šport), Inštitut “Jožef Stefan”, Fakulteta za zdravstvene vede Univerze v Mariboru Jesenica in Fakulteta za zdravstvo iz Jesenic

VLOGA PROJEKTA

VIZ ima pomembno vlogo na področju spodbujanja zdravega življenjskega sloga.

Šola izvaja različne dejavnosti, ki so namenjene spodbujanju zdrave prehrane in telesne dejavnosti, ki jih izvaja v okviru predmetnika in izven njega. OŠ že v skladu z uradnim učnim načrtom za predmet šport spremlja telesni in gibalni razvoj otrok, pri čemer se poslužuje sistema SLOfit – športno-vzgojni karton, na podlagi katerega lahko pripravi izhodišča za ukrepanje na ravni posameznika, oddelka in šole. Pomembna naloga preventivnega tima v šoli je tudi skrb za zdravo prehransko ponudbo, ki je skladna s Smernicami zdravega prehranjevanja, ter da z različnimi dejavnostmi spodbuja otroke, učitelje in starše k oblikovanju in vzdrževanju zdravih prehranjevalnih navad.

Sestava šolskega projektnega tima

- **Barbara Kampjut – ravnateljica**
 - **Joško Pirnat – psiholog**
- **Branka Potočnik – vodja prehrane**
- **Jana Kebler Zaletel – športna pedagoginja**
 - **Polona Avbelj – razredna učiteljica**
 - **Mateja Mazi – kuharica**
- **Saša Mulec Troha – učiteljica bi-nar-go, koordinatorica projekta**

Časovnica srečanj projektnega tima

- **19. 5. 2016**
- **29. 6. 2016**
- **30.8. 2016**
- **6. 10. 2016**
- **10. 11. 2016**

UŽIVAJMO V ZDRAVJU – AKCIJSKI NAČRT

Naziv osnovne šole/vrtca: OŠ Franceta Bevka, Ljubljana

Šolsko leto: 2016/17

Področje	Ukrep/dejavnost	Odgovorna oseba	Vključeni sodelavci	Terminski načrt
Prehrana	Pregled jedilnikov ter izboljšanje ponudbe organizirane prehrane	Branka Potočnik (vodja prehrane)	Predstavniki NIJZ (mag. Simona Mušič), glavna kuharica	do 3. julija in celo šolsko leto 2016/17
Prehrana	Uvajanje novih zdravih jedi v šolski jedilnik	Branka Potočnik (vodja prehrane)	Mateja Mazi (kuharica), Saša Mulec Troha	september, oktober in kasneje celo šolsko leto
Prehrana	Zmanjševanje sladkorja in soli v prehrani	Branka Potočnik (vodja prehrane)	Saša Mulec Troha Mateja Mazi (kuharica)	celo šolsko leto 2016/17

Prehrana	Kultura prehranjevanja	Branka Potočnik (vodja prehrane)	Saša Mulec Troha, vsi učitelji pri malici in kosilu	celo šolsko leto 2016/17
Prehrana	Urejanje šolskega zeliščnega in sadno-zelenjavnega vrta	Saša Mulec Troha	Saša Mulec Troha (v okviru vrtnarskega krožka), Samo Jeraj	celo šolsko leto 2016/17
Prehrana in gibanje	Delavnice za spodbujanje zdravega življenjskega sloga: • prehranske • športne za učence in starše 2. triade.	Saša Mulec Troha	Branka Potočnik Jana Kebler Zaletel Mateja Mazi	september, oktober
Gibanje	Jutranja ura športa za zdravo telo in budne možgane	Jana Kebler Zaletel	učitelji jutranjega varstva	september, oktober
Gibanje	Gremo v hribe	Jana Kebler Zaletel	Jana Kebler Zaletel (v okviru planinskega krožka)	celo šolsko leto 2016/17
Gibanje	Bevkova tradicija rekreativni odmor	Jana Kebler Zaletel	Bogdan Kotnik	celo šolsko leto 2016/17

V AKCIJO



Pregled jedilnikov ter izboljšanje ponudbe organizirane prehrane

Branka Potočnik in Saša Mulec Troha pregledali jedilnike in se pogovorili, kako izboljšati šolsko prehrano na podlagi Mnenja o strokovnem pregledu šolske prehrane z dne 23. 5. 2016, ki ga je na NIJZ opravila mag. Simona Mušič.



Vir: <http://i.huffpost.com/gen/1496787/images/o-HEALTHY-FOOD-facebook.jpg>

UVAJANJE NOVIH ZDRAVIH JEDI V ŠOLSKI JEDILNIK

- Pirini svaljki, pirin zdrob s čokolado
- Prosenka kaša s slivami
- Polnozrnata pogača s sirom
- Krompirjeva kmečka juha
- Domači sirovi štruklji
- Lečna enolončnica, lečna juha
- Ajdovi žganci, ajdova kaša, ajdov kruh
- Pečena jabolka z orehi in medom



Zmanjševanje sladkorja in soli v prehrani

- Delavnice: 29. 9. 2016 in 24. 10. 2016
- Čaja ne sladkamo več.
- 100 % sadni sok je le redko, drugih nimamo.
- Sladkih prigrizkov je zelo malo, pecivo z zmanjšano količino sladkorja se peče v šolski kuhinji.
- Zmanjšujemo količino soli v jedeh.
- Zmanjšujemo suhomesnate izdelke.

Kultura prehranjevanja

- Bonton pri jedi (razgovor na razrednih urah).
- Jedilnica je dobila nov izgled.
- Ogled filma Ne meč' mo hrane stran (zakupili film za en dan)



**NE MEČ'MO
HRANE STRAN!**

Nova podoba naše jedilnice



Vir: OŠ Franceta Bevka

Urejanje šolskega zeliščnega in sadno-zelenjavnega vrta

- Vključili smo se v projekt Šolski eko vrt preko ITR.
- Nadaljujemo z delom.



Vir: OŠ Franceta Bevka

Jutranja ura športa za zdravo telo in budne možgane



Vir: OŠ Franceta Bevka

Gremo v hribe



Vir: OŠ Franceta Bevka

Bevkova tradicija rekreativni odmor



Vir: OŠ Franceta Bevka

Spodbujanje zdravega življenjskega sloga



Vir: OŠ Franceta Bevka

Delo se nadaljuje...



Vir: <https://owassochildcare.files.wordpress.com/2016/03/healthy-kids.jpg>