



ZDRAVA ŠOLA

Slovenska mreža zdravih šol se odziva na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov ter izvaja preizkušene programe za promocijo zdravja na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju zdravja za učence, učitelje in starše.

Vrednote Evropske mreže zdravih šol

- **Enakost:** enaki standardi in dostop do zdravstvenih in izobraževalnih možnosti za vse učence. Dolgoročno to pomembno vpliva na zmanjševanje neenakosti v zdravju in izboljšanje kakovosti v znanju za boljši trajnostni razvoj na regijski in nacionalni ravni.
- **Stabilnost:** zdravje je tesno povezano z izobraževalnimi dosežki, kar vpliva tudi na razvoj družbe. Zdravi učenci so tudi bolj uspešni učenci, saj lahko razvijajo svoje potenciale. Rezultati pa se kažejo s sistematičnim srednje- oz. dolgoročnim delovanjem.
- **Vključevanje:** vseh deležnikov, ki lahko kakorkoli pripomorejo h krepitvi zdravja na šoli. Z aktivno vključenostjo prevzemajo udeleženci v procesu tudi svoj del odgovornosti.
- **Opolnomočanje in akcijska kompetenca:** poleg pridobivanja informacij je za učence/dijake pomembno tudi urjenje veščin, oblikovanje stališč, razvijanje kritičnega odnosa do življenjskih problemov, ugotavljanje situacije in iskanje strategij za njeno razreševanje.
- **Demokracija:** Zdrave šole ozaveščajo enakovredno tako o demokratičnih vrednotah in pravicah kot prevzemanju odgovornosti za svoja dejanja

Zdrave šole delujejo celostno

Celostni pogled na zdravje pomeni zdravje na vseh področjih za vse vključene deležnike, poti vplivanja pa iščemo z različnimi možnostmi. Pomembni so tako vsebine zdravja v učnem načrtu, kontinuirano izobraževanje učiteljev, ponudba zdravju naklonjenih dejavnosti na šoli, dobra organizacija, šolska in razredna pravila, kot tudi kakovostna komunikacija med zaposlenimi, učenci, starši, sodelovanje z lokalno skupnostjo in drugimi institucijami, ki lahko vplivajo na zdravje. Torej je pomembno vse, kar lahko izboljšuje življenje in delo na šoli.

Ustvarjanje pozitivne šolske klime pomembno vpliva na oblikovanje vrednot pri posamezniku ter na njegove odločitve za vedenje. Obstaja močna povezava med odnosom do šole, učnim uspehom in vedenjem v zvezi z zdravjem. Raziskave ugotavljajo, da mladi, ki so bolj povezani s šolo, manj pogosto razvijejo tvegano vedenje.

Bistveni elementi promocije zdravja v šolah (po Ottavski listini, 1986)

- **Politika zdravja v šolah:** šola oblikuje lastno politiko zdravja in dobrega počutja. Glede na svoj položaj ugotavlja težave, določa prednostne naloge, cilje, dejavnosti za izboljšanje položaja, nosilce, roke ... O tem razpravlja z učenci, učitelji in starši, vse pa zapiše v samostojni dokument oz. dopiše v že obstoječe dokumente (npr. letni delovni načrt, Listino o zdravju na šoli ali Vzgojni načrt). V takem dokumentu je npr. opredeljeno, kako preprečevati nasilje, izboljšati šolsko prehrano, spodbujati učence in učitelje k več gibanja med poukom, izboljševati medsebojne odnose ipd. V ugotavljanje, izvedbo in evalvacijo naj bodo vključeni vsi deležniki na šoli.
- **Šolsko fizično okolje:** pomembni so stavba, materiali, urejeno in varno dvorišče ter notranjost in okolica šole, omogočanje prostora za fizične dejavnosti, oprema v učilnicah in drugih prostorih za boljše učenje, kuhinja/prostor za zdravo prehranjevanje, posebna skrb naj bodo čiste in urejene sanitarije.
- **Šolsko socialno okolje:** na vzdušje in klimo bistveno vpliva kakovost medsebojnih odnosov med učenci, učitelji, starši in širšo skupnostjo. Šola lahko s svojimi pravili (šolskimi in razrednimi), ukrepi, dejavnostmi, izobraževanji, srečanji, odprtostjo navzven..., bistveno pripomore k izboljšanju vzdušja na šoli.
- **Individualne veščine/spretnosti in akcijska kompetenca:** vsebine zdravja so vpete v formalni in neformalni kurikulum, ki ga je treba z dejavnimi in sodelovalnimi metodami poučevanja približati učencem za doseganje znanja, razumevanja, spretnosti, izkušenj. Šola bi morala omogočati čas in prostor, da bi se učenci lahko učili s pomočjo aktivnih sodelovalnih metod, vadili osebne in socialne spretnosti, razčiščevali stališča, kritično presojali za in proti ter razvijali strategije za vedenje, ki izboljšuje njihovo zdravje in sposobnosti učenja.
- **Zdravstvene službe:** njihova podpora je pomembna pri spremljanju in ocenitvi zdravstvenega stanja, razmer na šoli, svetovanju, pomoči strokovnih služb ne le na področju telesnega zdravja, temveč tudi na področju socialnega in duševnega zdravja. Večina zdravstvenih ustanov sodeluje s šolami kontinuirano že vrsto let na regijski in lokalni ravni, jim ponujajo programe predavanja za starše in učitelje ter delavnice za učence/dijake preko celega šolskega leta za različne vsebine zdravja.

Cilji Zdravih šol

1. Aktivno bomo podpirali pozitivno samopodobo vseh učencev s tem, da bomo pokazali, da lahko prav vsak prispeva k življenju v šoli.
2. Skrbeli bomo za vsestranski razvoj dobrih medosebojnih odnosov med učitelji in učenci, učitelji med seboj ter med učenci.
3. Potrudili se bomo, da bodo socialni cilji šole postali jasni učiteljem, učencem in staršem.
4. Vse učence bomo spodbujali k različnim dejavnostim tako, da bomo oblikovali raznovrstne pobude.
5. Izkoristili bomo vsako možnost za izboljšanje šolskega okolja.
6. Skrbeli bomo za razvoj dobrih povezav med šolo, domom in skupnostjo.
7. Skrbeli bomo za razvoj povezav med osnovno in srednjo šolo.

8. Aktivno bomo podprli zdravje in blaginjo svojih učiteljev.
9. Upoštevali bomo dejstvo, da so učitelji in šolsko osebje zgled za zdravo obnašanje.
10. Upoštevali bomo komplementarno vlogo, ki jo ima šolska prehrana pri učnem načrtu.
11. Sodelovali bomo s specializiranimi službami v skupnosti, ki jim lahko svetujejo in pomagajo na področju zdravja otrok in mladostnikov.
12. Vzpostavili bomo poglobljen odnos s šolsko zdravstveno in zobozdravstveno službo, da jih bo dejavno podprla pri vključevanju vsebin zdravja v učni načrt

Bistveno je, da šola vključi promocijo zdravja v vse vidike vsakdanjega življenja, tako v učni načrt kot skriti učni načrt

RDEČA NIT

vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu (2019/20)

pristopi šole pri zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi (2019/20)



ŠOLSKA PREHRANA

Ker v šolah preživite večji del dneva je v Sloveniji šolska prehrana organizirana tako, da so ponujeni obroki sestavljeni pravilno, da osebje, ki načrtuje in pripravlja šolske obroke, pozna prehranska priporočila in jih pri svojem delu v čim večji meri tudi upošteva. V šoli uživaj hrano, ki ti jo ponujajo, tudi sadje in zelenjavo, če ti je dodatno ponujena, spoznavaj pa nove jedi in jih ne odklanjaj zaradi nepoznavanja. V šolo ne prinašaj sladkih in slanih prigrizkov. Če potrebuješ dodatno energijo lahko poješ kos polnozrnatega kruha, ali kos sadja, ki ga šola običajno ponuja. Pri hranjenju v šoli naj bo odnos do hrane spoštljiv in naj bo količina organskih odpadkom minimalna. Več informacij o šolski prehrani najdeš na spletnem portalu Šolski lonec (<http://solskilonec.si/>).

PREHRANA ŠOLSKIH OTROK IN MLADOSTNIKOV

Potem ko se po zelo hitrem razvoju v zgodnjem otroštvu razvoj telesa sredi otroštva nekoliko umiri, se znova zelo okrepi v času pubertete. V času odraščanja je prehrana ključnega pomena, saj telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje hrana. V tem obdobju ni pomembno samo to, da dovolj ješ, pomembno je, da ješ kakovostno, raznoliko in zdravo hrano.

Nepravilen izbor in uživanje živil lahko pusti posledice na tvojem telesu za vse življenje, vplival pa bo tudi na oblikovanje tvojih prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju. Otroci in mladostniki pogosto med glavnimi obroki (zajtrk, kosilo, večerja) uživajo tudi prigrizke

za katere je značilno, da vsebujejo veliko energije, ki jo prispevajo sladkorji in maščobe, manj pa vsebujejo hranilnih snovi, ki vplivajo na odpornost organizma. Opuščanje zajtrka, neustrezen ritem prehranjevanja za katerega je značilna neustrezna časovna porazdelitev obrokov preko dneva, premajhne količine zaužite zelenjave in rib, ter prevelike količine zaužitih pijač z dodanimi sladkorji so dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje otrok in mladostnikov.

Nekaj nasvetov za zdravo prehranjevanje

Uživaj raznovrstno zelenjavo in sadje

Zelenjava je odličen vir vitaminov, mineralov in koristnih prehranskih vlaknin, hkrati pa vsebuje malo energije. Dnevno je priporočljivo jesti več zelenjave kot sadja, ki običajno vsebuje več sladkorjev. Zelenjavo redno vključuj v vse obroke in na ta način razporedi vnos koristnih snovi skozi ves dan. V pomoč ti je lahko pravilo »5 na dan«, ki te spomni da dnevno zaužijete 5 različnih vrst zelenjave in /ali sadja, od tega vsaj 3 vrste zelenjave in dve vrsti sadja. Sadje in zelenjavo lahko izbiraš tudi po barvi, ki naj bo raznolika npr. zelen brokoli, belo cvetačo, oranžno korenje - s tem zaužiješ raznovrstne hranilne snovi, ki jih potrebuje tvoje telo. Skupaj je dnevno priporočljivo zaužiti več kot 400 g (0,4 kg) sadja in zelenjave.

Omejuj uživanje prigrizkov in jih nadomeščaj z zdravimi izbirami

Prigrizki so zelo mamljiva izbira za hitro potešitev lakote, ki se pojavi zlasti, če so časovni razmiki med obroki preveliki, radi pa jih zaužijemo tudi v prijetni družbi prijateljev in ob gledanju televizije. Skoraj nezavedno jih lahko zaužiješ zelo veliko. Takšni prigrizki lahko vsebujejo zelo veliko maščob, sladkorjev in/ali soli, s tem pa tudi energije. Z enakomerno razporeditvijo rednih obrokov čez dan se potreba po takšnih prigrizkih zmanjša. Izbiraj bolj zdrave prigrizke. Odlični primeri zdravih prigrizkov so npr. (neslani) oreški, sveža zelenjava in sadje (npr. rezine paprike ali mladega korenčka), lahko pa posežeš tudi po navadnem jogurtu.

Izogibaj se sladkim pijačam in drugim živilom z dodanim sladkorjem

Količino sladkorja v prehrani je potrebno omejevati, saj prekomerno uživanje sladkorjev povzroča najrazličnejša tveganja za zdravje, med drugim za prekomerno telesno maso in debelost, sladkorno bolezen in zobno gnilobo. Sladkor vsebujejo številna živila - pogosto v mnogo večjih količinah, kot bi to pričakovali, prav tako v nekaterih živilih, kjer ga sploh ne bi pričakovali. Zelo veliko ga lahko vsebujejo brezalkoholne pijače (kole, ledeni čaji, gazirane pijače, vode z okusom, ipd.), žita za zajtrk, in različne sladkarije. Priporočljivo je omejiti uživanje živil z dodanim sladkorjem, pa tudi dodajanje pretiranih količin sladkorja v hrano ni priporočljivo.

Omejuj vnos soli (natrija)

Prekomeren vnos natrija (oz. soli, katere sestavina je natrij) povečuje krvni tlak in s tem tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, za posledicami katerih umre največ prebivalcev Slovenije. Tako kot odrasli tudi slovenski otroci in mladostniki zaužijejo bistveno preveč soli. Raziskave so pokazale, da je želja po bolj slani hrani bolj stvar okusa kot potrebe, ter da je željo po slani hrani mogoče zmanjšati s postopnim zniževanjem slanosti živil. Zelo veliko soli je skrite v predelanih živilih. K visokim vnosom soli največ doprinesejo slani prigrizki (čips, palčke, ipd.) ter razne salame, paštete, siri, hrenovke, klobase, pa tudi pice in razne jedi iz konzerv ter vnaprej pripravljene omake in juhe iz vrečke. Priporočljivo je

omejiti tudi dosoljevanje jedi pri mizi. Visoki vnosi soli so še posebej tvegani za odrasle, zato ne bo odveč, da na to spomniš tudi svoje starše. Raziskave namreč kažejo, da odrasli prebivalci Slovenije dnevno zaužijejo povprečno 11,8 g soli - okrog 135% več od še sprejemljivih 5 g dnevno.

Več o soli si lahko prebereš v posebnem prispevku o kuhinjski soli, pa tudi na spletni strani www.nesoli.si.

Izbiraj in uživaj zdrave maščobe

Maščobe so pomembna sestavina hrane, ki jo naše telo nujno potrebuje, saj predstavljajo gradbeni element vsake celice, se pa po sestavi razlikujejo. Že po agregatnem stanju jih lahko ločimo na trde (npr. maslo, margarina) in tekoče (olja). V prehrani so zaželene predvsem tekoče maščobe rastlinskega izvora – odlična izbira je npr. oljčno olje.

Živila z več maščobe, kamor sodijo tudi ocvrta živila, so lahko bolj okusna, vendar energijsko zelo bogata saj 1 g maščobe (37 kJ) vsebuje več kot dvakrat toliko energije, kot gram sladkorja (17 kJ). S prekomernim vnosom maščob v telo vnašaš tudi zelo veliko energije, ki lahko vodi do prekomerne telesne mase in debelosti. Ocvrta živila med cvrenjem vpijejo več maščobe, ki se je pogosto ne zavedamo. Zelo veliko manj priporočljivih maščob je tudi v industrijsko predelanih mesnih izdelkih, npr. posebni salami, pašteti, hrenovki in klobasah, ki pa je zaradi mlete strukture pogosto nevidna.

Zelo pomembne v prehrani so omega-3 maščobne kisline, ki jih najdemo v manjših morskih ribah (sardine, slanik, skuša) in lososu. Omenjene maščobe v zmernih količinah ščitijo organizem tudi pred pojavom bolezni srca in ožilja. Zaradi sestave rib in tudi vsebnosti maščob je priporočljivo uživati ribe dvakrat tedensko, vsaj enkrat od tega naj bi uživali katero od prej naštetih vrst rib. Ribe naj bodo pečene v pečici, kuhane v pari ali dušene v majhni količini olja, ne pa ocvrte v olju. Panirane in običajno zamrznjene ribe in ribji izdelki, ki jih cvremo, so v prehrani manj zaželeni.

Na kaj je pri prehranjevanju še dobro biti pozoren?

Hrana naj bo pripravljena doma

Ko je le mogoče se izogibaj industrijsko pripravljene hrani in v čim večji meri pripravite obroke iz osnovnih sestavin (meso, mleko, jajca, zelenjava, sadje...). Pri zajtrku uživaj navadni jogurt namesto sadnega, ki vsebuje veliko sladkorja. V navadni jogurt si lahko zamešaš tudi sadje. Pij vodo ali nesladkani čaj.

Čez dan redno uživaj zajtrk, kosilo in večerjo

Telo stalno porablja energijo, ki jo večinoma dobi iz zaužite hrane. Iz zaužite hrane se nekaj ur po obroku počasi sproščajo hranilne snovi, nakar znova postanemo lačni. In bolj ko smo lačni, več bomo pojedli. Raziskave so pokazale, da izpuščanje obrokov lahko povzroči, da se pri naslednjem obroku poje več hrane. Zato priporočamo toliko obrokov, da se ne pojavi premočan občutek lakote. Telo se privadi na redno število dnevnih obrokov. Priporočamo tri glavne dnevne obroke - zajtrk, kosilo in večerjo, vmes pa dodamo še eno do dve malici.

Z gibanjem do zdravja

Prav gibanje in telesna aktivnost sta skupaj z uravnoteženo prehrano ključ za optimalen razvoj telesa in zdravo življenje. V današnjem obdobju se ljudje gibamo veliko manj kot v preteklosti. Sedeč način življenja pred mizo, računalniki in televizorji hkrati pomeni, da naše telo porabi veliko manj energije, hkrati pa ljudje pojemo vedno več predelanih živil, še zlasti takšnih, ki so energijsko bogata. Prav neravnovesje med količino zaužite hrane (energije) in porabo energije pri mnogih povzroča prekomerno telesno maso. Rešitev predstavlja gibanje, ki hkrati predstavlja tudi priložnost za igro in druženje s prijatelji. Premalo se zavedamo, da je naše telo ustvarjeno za gibanje, in da je prav od naše telesne aktivnosti odvisen razvoj celotnega telesa, predvsem pa kosti in mišic.

Koristne povezave.

<https://prehrana.si/>

<http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/1705-3765.pdf>

MALI PREHRANSKI SLOVARČEK

- **Adrenalin** - Hormon sredice nadledvične žleze, ki se uporablja tudi kot zdravilo uporablja v injekcijah za zdravljenje anafilaktičnega šoka.
- **Alergija** - Prekomeren imunski odziv na neškodljive dražljaje ali snovi.
- **Alergijska reakcija** - Preobčutljivost, ki se pojavi pri stiku alergena s kožo, nosom, očmi, dihali ali prebavili.
- **Alergik** - Oseba z alergijo.
- **Anafilaksija** - Življenjsko nevarna, takojšnja sistemska preobčutljivostna reakcija na alergen.
- **Antiseptik** - Snov, ki uničuje mikroorganizme.
- **Beljakovine**: Gradijo in omogočajo obnavljanje mišic, krvi, kože in kosti ter drugih tkiv in organov v telesu.
- **Disaharidi** - Ogljikovi hidrati sestavljeni iz dveh enot monosaharida (saharoza, laktoza, maltoza)
- **Eliminacijska dieta** - Odstranitev alergenih živil iz prehrane posameznika.
- **Encim** - Beljakovina ali beljakovinski kompleks, ki uravnava hitrost in smer biokemijskih reakcij.
- **Energijska gostota hrane**: Pove nam, koliko energije ima določeno živilo oziroma določena vrsta hrane na prostorninsko enoto.
- **Esencialne hranilne snovi**: Vitamini, minerali, nekatere beljakovine in nekatere maščobe, ki jih mora vsebovati uravnotežena prehrana v takih količinah in razmerjih, da zadoščajo za čim boljše delovanje organizma.
- **Glikemični indeks** - Podaja informacijo, kako hitro se neko ogljikohidratno živilo v telesu razgradi do glukoze in s tem povzroči porast glukoze v krvi. Glikemični indeks se običajno meri v primerjavi z glukozo oz. belim kruhom (indeks 100). Nižje vrednosti glikemičnega indeksa povedo, da porast glukoze v krvi pri nekem živilu nižja, kot če bi zaužili bel kruh. Za živila z nižjim glikemičnim indeksom je značilno, da imajo bolj komplekse in razvejane strukture ogljikovih hidratov ter večjo vsebnost prehranskih vlaknin. Na glikemični indeks vplivajo tudi številni drugi dejavniki - predolg čas kuhanja pri testeninah npr. povzročijo

povišanje glikemičnega indeksa živila. Priporoča se uživanje več živil s kompleksnimi ogljikovimi hidrati in prehranskimi vlakninami, ki imajo nižje glikemične indekse.

- **Histamin** - Kemijska snov, ki se proizvaja v telesu. Ko pride do alergijske reakcije, se histamin sprosti v velikih količinah, kar povzroči pojav simptomov alergije.
- **Hranilna gostota hrane:** Pove nam, kolikšno količino hranil (ogljikovih hidratov, beljakovin, maščob, vitaminov ali mineralov in drugih snovi) vsebuje določeno živilo oziroma določena vrsta hrane na prostorninsko enoto.
- **Imunoglobulin** - Beljakovina, ki sodeluje pri prepoznavi antigena v telesu, in pri njegovi odstranitvi. Posebna vrsta imunoglobulina je Imunoglobulin E (IgE), ki ga je v normalnem serumu malo, njegova koncentracija pa se poveča pri alergijski reakciji.
- **Intoleranca ali preobčutljivost** - Preobčutljivost na sicer neškodljivo snov, kjer ni mogoče dokazati imunskega odziva telesa.
- **Maščobe:** Zagotavljajo zaloge energije, nekatere pa telo uporabi tudi kot gradbeni material, brez njihove pomoči pa tudi ne more izkoristiti nekaterih vitaminov.
- **Metabolni sindrom** - Zajema več komponent (abdominalna debelost, povišan krvni pritisk, povečan nivo glukoze na tešče, visoki krvni trigliceridi in nizki lipoproteini z visoko gostoto (HDL)), kadar so zastopane vsaj tri, se postavi diagnoza metabolnega sindroma.
- **Modificiran škrob:** Škrob obdelan z različnimi postopki, z namenom izboljševanja tehnoloških in funkcionalnih lastnosti.
- **Monosaharid** i- Enostavni sladkorji, ogljikovi hidrati sestavljeni iz ene enote saharida (glukoza, fruktoza, galaktoza)
- **Nova živila oz. nove živilske sestavine:** Živila (živilske sestavine), ki se do 15. 05.1997 niso v pomembnem obsegu uporabljale za prehrano ljudi znotraj EU. Za takšna živila veljajo posebni pogoji glede zagotavljanja varnosti.
- **Ogljikovi hidrati:** Dajejo organizmu potrebno energijo za vsakdanje življenje.
- **Polisaharidi** - Ogljikovi hidrati sestavljeni iz več enot monosaharidov (škrob, glikogen, celuloza in druge prehranske vlaknine)
- **Prebava:** V najširšem pomenu vključuje procese, ki potekajo v prebavilih oziroma zajema celotno delovanje prebavil.
- **Prehranska alergija** - Prekomeren imunski odziv na sicer neškodljive beljakovine v hrani.
- **Prehranske vlaknine:** Sestavljeni ogljikovi hidrati, ki jih zaradi posebnosti v strukturi človek ne more prebaviti. V primernih količinah ugodno vplivajo na črevesno sluznico, s tem pa tudi na delovanje celotnega prebavnega sistema. So pomemben sestavni del varovalne prehrane.
- **Presnova oz. metabolizem:** Sistem zapletenih, za vzdrževanje življenja nujnih procesov, s katerimi organizem porablja in tvori energijo.
- **Prosti sladkorji:** Vsi enostavni sladkorji (mono in di-saharidi), ki so dodani v živila med proizvodnjo, pripravo/kuhanjem ali s strani potrošnika, ter tisti sladkorji, ki so naravno prisotni v medu, sirupih in sadnih sokovih, nektarjih in smutjih.
- **Protitelo** - Beljakovina v krvi, ki nastane zaradi delovanja antigena/alergena.

- **Sladilo** - Skupina spojin, naravnega ali sintetičnega izvora, katerih glavna značilnost je sladek okus, in se uporabljajo za nadomeščanje sladkorjev
- **Sprejemljiv dnevni vnos aditiva** (ADV, ang: acceptable daily intake) - Količina aditiva za živila, ki ga lahko povprečen človek zaužije vsak dan tekom življenja, brez tveganja za zdravje.
- **Vitamini in minerali**: Nepogrešljive sestavine v prehrani, čeprav jih telo potrebuje v manjših količinah kot beljakovine, ogljikove hidrate ali maščobe. Z njihovo pomočjo telo pravilno deluje in ostane zdravo.