



2014/1/17037714-SI2.695522

Testing of systematic step-by-step implementation model introducing healthy school menus and enhancing physical activity in primary schools and preparing guidelines for its use in other school environments.



# SMERNICE PROJEKTA ZDRAVKO

Smernice o implementaciji projekta Zdravko v druga šolska okolja

Pripravila: Sonja Hribar  
LJUDSKA UNIVERZA KOČEVJE



Ta projekt delno financira  
Evropska unija



2014/1/17037714-SI2.695522

Testing of systematic step-by-step implementation model introducing healthy school menus and enhancing physical activity in primary schools and preparing guidelines for it use in other school environments



## Vsebina

1. UVOD.....	2
2. UVAJANJE ZDRAVIH JEDI V ŠOLSKE JEDILNIK.....	4
2.1. Metodologija.....	5
2.2. Kriterij za izbor uvajanih jedi.....	6
2.3. Postopek uvedbe zdravih jedi v šolske jedilnike .....	6
2.3.1. Metodologija uvajanja jedi (ankete, poročila) .....	7
2.3.2. Terminska in vsebinska opredelitev uvajanih jedi .....	8
3. GIBANJE.....	10
4. UGOTOVITVE IN PRIPOROČILA.....	11
4.1 UVAJANJE ZDRAVIH JEDI V ŠOLSKE JEDILNIKE.....	11
4.2 UVAJANJE 5-MINUTNEGA GIBALNEGA ODMORA .....	12
5. ZAKLJUČEK.....	13



Ta projekt delno financira  
Evropska unija



2014/1/17037714-SI2.695522

Testing of systematic step-by-step implementation model introducing healthy school menus and enhancing physical activity in primary schools and preparing guidelines for it use in other school environments



## 1. UVOD

Ljudska univerza Kočevje od 1. januarja 2015 izvaja projekt *Testing of systematic step-by-step implementation model introducing healthy school menus and enhancing physical activity in primary schools and preparing guidelines for it use in other school environments* z akronimom ZDRAVKO. Projekt, za katerega smo del sredstev pridobili iz Evropske unije, traja do 31. avgusta 2016. Vključenih je 5 osnovnih šol iz regije in 3 občine: OŠ Zbora odposlancev Kočevje, OŠ Ob Rinži Kočevje, OŠ Stara Cerkev, OŠ Fara, OŠ dr. Ivan Prijatelj Sodražica, Občina Kočevje, Občina Kostel in Občina Sodražica.

Glavni cilj projekta je ozavestiti učence, starše, učitelje, ravnatelje, kuhinjsko osebje in splošno javnost o pomembnosti zdrave prehrane in o pomembnosti vsakodnevne fizične aktivnosti. Učence in predvsem njihove starše spodbujamo k zdravemu življenjskemu slogu, saj uravnotežena zdrava prehrana in vsakodnevno gibanje pozitivno vplivata na splošno dobro počutje. V projektu Zdravko sta kot glavni dve aktivnosti izpostavljeni *uvajanje zdrave prehrane v šolske obroke* in *uvajanje 5-minutnega gibalnega odmora* v osnovne šole. Kot tretjo pomembno dejavnost projekta pa velja omeniti *vzpostavitev zelenjavnih vrtov*, ki služijo kot učni vrt. Učenci pridobivajo praktične izkušnje z vrtnarjenjem in so na vrtu prisotni od priprave vrta, do zasaditve in spravila pridelka.

Kot pomemben cilj smo si zastavili aktivno vključevanje učencev in ostalih deležnikov v aktivnosti projekta. Učence smo že ob pričetku vključili v zbiranje predlogov za logotip projekta in za izdelavo letaka o vsebnosti sladkorja v pijačah. Učenci so nam posredovali svoje risbe, ki smo jih tudi objavili na spletni strani projekta. Nekaj risb je vključenih v letak, ena risba pa je bila osnova za izdelavo logotipa. Starše smo vključevali tako, da smo na partnerskih osnovnih šolah v marcu in aprilu 2015 izvedli predavanja za starše o priporočenih in odsvetovanih živilih z naslovom *Ali veš kaj ješ? – vidne in nevidne sestavine hrane*. Staršem je predavateljica s praktičnimi primeri pokazala, da so v nekaterih živilih skrite sestavine, ki nam lahko dolgoročno škodijo. Opozarjala je starše na redno branje deklaracij živil. Drugi sklop predavanj smo imeli novembra in decembra 2015 *S pijačo ta pravo gre pamet v glavo*, kjer je zunanja sodelavka





2014/1/17037714-SI2.695522

predavala o vsebnosti sladkorja v pijačah, o njegovih negativnih vplivih na zdravje mladostnikov ter opozarjala na zadostno hidracijo telesa, predvsem z vodo.

Na vseh šolah smo v prvi polovici šolskega leta 2015/16 izvajali tehniške dneve oz. dneve dejavnosti na temo zdrave prehrane in gibanja. Učenci so prisluhnili predavanju o sladkorju v pijačah in sodelovali na različnih delavnica: gibalne urice, ustvarjalne delavnice, glasbena delavnica, kuharske delavnice, kviz o poznavanju zelenjave in sadja, prepoznavanje zelenjave in sadja s pokušanjem, pobiranje krompirja, kmečke igre...

V šolskem letu 2015/16 smo na petih partnerskih osnovnih šolah pričeli z *uvajanjem novih jedi v šolske jedilnike*. Na jedilnike smo uspešno uvrstili 13 novih jedi, 10 jedi pa bodo šole ohranile na jedilnikih. Izbor jedi smo naredili na srečanjih subregijskega aktiva za zdravo prehrano. Izbrane jedi so nato na kuharskih delavnicah pod strokovnim vodstvom pripravljali šolski kuharji. Nekatere jedi smo pripravljali tudi na dnevnih dejavnosti po šolah. Vzporedno pa so celotno šolsko leto potekale popoldanske kuharske delavnice za učence in starše pod strokovnim vodstvom in predavanja za učence, kjer je zunanja sodelavka z učenci govorila o uravnoteženi prehrani in z njimi v učilnici za gospodinjstvo pripravljala zdrave jedi.

V šolskem letu 2015/16 smo pričeli tudi z uvajanjem 5-minutnega gibalnega odmora na vseh petih partnerskih osnovnih šolah.

Kot pomembno aktivnost projekta je potrebno izpostaviti vzpostavitev treh zelenjavnih vrtov in postavitev dveh dvignjenih gred v atriju OŠ dr. Ivan Prijatelj Sodražica. Vrt smo zastavili kot učni prostor, kjer je učencem omogočeno pridobivanje praktičnih izkušenj. Na OŠ Ob Rinži Kočevje smo obdelovali dve njivi v skupni površini 250 m<sup>2</sup>. Njivi smo zorali, pognojili, ogradili, zasadili in sodelovali pri spravilu pridelkov. Postavili smo tudi dva kompostnika. Na območju OŠ Zbora odposlancev Kočevje smo postavili dvignjene grede in kompostnik. Potrebno je bilo pripraviti teren: skopati luknje za grede, jih sestaviti in napolniti (čepasta folija, filc, veje, sekanci, slama, zemlja, humus), sledila je zasaditev, urejanje in obdelava gred ter na koncu spravilo pridelka. Na zemljišču OŠ Stara Cerkev smo vzpostavili zelenjavno-zeliščni vrt in postavili kompostnik. Vrt smo zorali, odstranili rušo, kamenje, ga prekopali, ogradili, zasadili, obdelovali in skrbeli za pobiranje pridelka.





Učence smo vključili v aktivnosti že od pričetka del, tako da smo skupaj zasadili semena v lončke. Vsak učenec je nato svojo rastlino zasadil na vrtu. Prav tako so učenci sodelovali pri vseh ostalih vrtnarskih opravilih od začetnih del do spravila pridelka. Učenci so vključeni v vrtnarske krožke, kjer sodeluje tudi vrtnar zaposlen na projektu.

## 2. UVAJANJE ZDRAVIH JEDI V ŠOLSKE JEDILNIK

V sklopu projekta Zdravko smo v šolske jedilnike petih partnerskih osnovnih šol uvedli 13 novih jedi. 10 jedi bo po zagotovilih vodij prehrane in vodstva osnovnih šol ostalo vključenih v jedilnike, saj so pri učencih bile dobro sprejete. Pri uvajanju jedi se je večinoma izkazalo, da učenci potrebujejo čas, da se na novosti navadijo. Prve uvedbe so na vseh šolah naletele na nekaj odpora. Z večkratno uvrstitvijo na jedilnike, pa so jih učenci dobro sprejeli.

Pred uvedbo jedi smo ugotavljali prehranske navade učencev in smo junija 2015 izvedli anketo o zadovoljstvu s prehrano na šolah. Povprašali smo jih o prehranjevalnih navadah in o najljubših jedeh tako pri malici kot pri kosilu.

V postopek uvajanja jedi smo vključili vse deležnike. Vodje prehrane so sodelovale pri naboru jedi, kuharsko osebje je pod strokovnim vodstvom pripravljalo te jedi, učitelji na šolah so učence spremljali pri malici in kosilu in jih spodbujali k sprejemanju novosti, starše smo obvestili o spremembah na jedilniku, jih vključevali v šole za starše in v popoldanske kuharske delavnice za učence in starše. Ravnatelji pa so k sodelovanju motivirali svoje zaposlene in spodbujali starše, da pozitivno pristopijo k spremembam.





## 2.1. Metodologija

Projekt Zdravko na več ravneh sledi usmeritvam in podpira izvajanje *Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025*, ki ga je sprejel Državni zbor in predstavlja usmeritev za nadaljnjih deset let.

Vodilo pri pripravi omenjenega nacionalnega programa je vseživljenjski pristop, s katerim želijo v vseh življenjskih obdobjih opolnomočiti posameznika in mu s ključnimi mehanizmi olajšati odločitev in izbiro za zdravo prehranjevanje in redno telesno dejavnost. Zdrav življenjski slog, vključno z zdravim prehranjevanjem in telesno dejavnostjo za krepitev zdravja, mora biti dostopen in dosegljiv, ne glede na družbeno-ekonomski status, spol ali starost, vendar pa je na vse naštetito mogoče vplivati le z medsektorskim pristopom in povezanim celostnim delovanjem na različnih področjih. S programom želijo med ostalim izboljšati prehranske in gibalne navade prebivalcev, zmanjšati delež prebivalcev s prekomerno telesno maso in debelih (ITM > 25), povečati delež prebivalcev, ki so redno telesno dejavni, povečati uživanje sadja, zelenjave in rib, zmanjšati vnos trans maščob, nasičenih maščob, sladkorja, in soli ter povečati vnos polnozrnatih žit in žitnih izdelkov.<sup>1</sup>

Delež čezmerno hranjenih in debelih otrok in mladostnikov se je v zadnjih tridesetih letih podvojil, bolj izrazito je bilo to povečanje pri fantih. Čezmerna telesna masa in debelost sta povezani tudi s porastom števila bolnikov s sladkorno boleznijo. Zaznati je energijsko neuravnoteženost med porabo in vnosom hranil in živil v prehrani. Predvsem problematično je pretirano uživanje sladkorja med otroci in mladostniki, saj njihov vnos presega priporočila za 60%. Večina sladkorja izvira iz sladkanih pijač, sladkih pekovskih izdelkov in sladkarij. Pa tudi uživanje sladkih napitkov in pijač namesto pitne vode predstavlja ne le zgolj dodaten vir energije, pač pa tveganje za razvoj presnovnih nepravilnosti. Slani prigrizki močno vplivajo na presežen vnos soli in transmaščob, ki presegajo dopustni vnos. Hranilno in energijsko uravnoteženost prehrane in telesne dejavnosti v vseh starostnih obdobjih moramo zagotoviti

<sup>1</sup> Vir:

[http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javna\\_razprava\\_2015/Resolucija\\_o\\_nac\\_programu\\_prehrane\\_in\\_i\\_n\\_tel\\_dejavnosti\\_jan\\_2015.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javna_razprava_2015/Resolucija_o_nac_programu_prehrane_in_i_n_tel_dejavnosti_jan_2015.pdf), stran 4.





tudi skozi priporočen vnos posameznih skupin živil. Mednje sodijo sadje in zelenjava, polnozrnatni žitni izdelki in ribe. Za ohranjanje zdravja se odraslim priporoča vsaj 30 min zmerno intenzivne telesne dejavnosti dnevno.<sup>2</sup> Glede na to, da čas sedenja negativno vpliva na zdravje tudi pri posameznikih, ki dosegajo priporočila za telesno dejavnost, je pomembno, da se aktivnosti poleg spodbujanja telesne dejavnosti usmerijo tudi v zmanjševanje časa sedenja.<sup>3</sup>

## 2.2. Kriterij za izbor uvajanih jedi

Učinkovita implementacija projektnih aktivnosti je v veliki meri odvisna od dejavnikov, ki jih pred pričetkom projekta nismo predvideli, a smo jih v času izvajanja upoštevali. Pri izboru jedi smo morali upoštevati tudi okoliš iz katerega učenci prihajajo, opremo in kapaciteto kuhinj, število kadra v kuhinjah, čas potreben za pripravo jedi, možnost razvoza jedi v dislocirane enote, motivacijo kuharskega osebja, lokalne prehranske navade otrok, vrstniški vpliv. Vsi ti dejavniki omogočajo v večini pripravo kuhanih jedi, tipa enolončnic, omak, prikuh, prilog.

## 2.3. Postopek uvedbe zdravih jedi v šolske jedilnike

V šolskem letu 2015/16 smo na petih partnerskih osnovnih šolah pričeli z uvajanjem novih jedi v šolske jedilnike. Sodelovalo je pet šol iz regije: OŠ Ob Rinži Kočevje, OŠ Zbora odposlancev Kočevje, OŠ Stara Cerkev, OŠ Fara in OŠ dr. Ivan Prijatelj Sodražica. Na vsaki od šol imajo učenci različne prehranske navade. Predvsem je vidno opazna razlika med šolami v mestu in šolami na podeželju. Glede na število otrok v posamezni šoli smo imeli omejitve v količini opreme in možnostih zagotavljanja tople verige. Upoštevati je bilo potrebno tudi velikost skladiščnih prostorov in prostorov za hlajenje.

---

<sup>2</sup>

[http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javna\\_razprava\\_2015/Resolucija\\_o\\_nac\\_programu\\_prehrane\\_in\\_in\\_tel\\_dejavnosti\\_jan\\_2015.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javna_razprava_2015/Resolucija_o_nac_programu_prehrane_in_in_tel_dejavnosti_jan_2015.pdf), stran 6, 7.

<sup>3</sup>

[http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javna\\_razprava\\_2015/Resolucija\\_o\\_nac\\_programu\\_prehrane\\_in\\_in\\_tel\\_dejavnosti\\_jan\\_2015.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javna_razprava_2015/Resolucija_o_nac_programu_prehrane_in_in_tel_dejavnosti_jan_2015.pdf), stran 10.





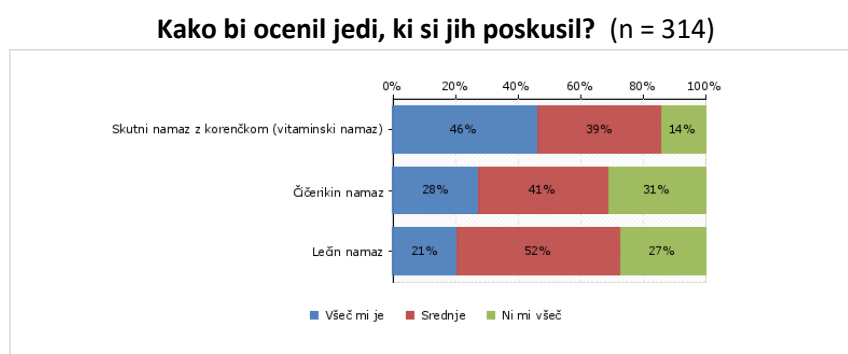
### 2.3.1. Metodologija uvajanja jedi (ankete, poročila)

Metodologijo uvajanja jedi in izbor smo prilagodili dejanskemu stanju na terenu. Upoštevali smo izsledke ankete, ki smo jo junija 2015 izvedli na vseh šolah. Iz rezultatov smo dobili koristne napotke o prehranskih navadah učencev. V nadaljevanju smo k uvajanju jedi pristopili sistematično, tako da smo vključili več ciljnih skupin in vse skupaj povezali v celoto. Pred izborom jedi smo tudi skupaj z vodjami prehrane naredili analizo izhodiščnega stanja šolskih kuhinj (kapaciteta kuhinj, število obrokov malic in kosil na šoli, število dislociranih enot, lokalne prehranske navade, število kuharskega osebja).

Po uvedbi prvih šestih jedi na jedilnike smo opravili vmesno terensko anketo o zadovoljstvu učencev z jedmi in jih upoštevali pri uvedbi nadaljnjih sedem jedi. Ob zaključku šolskega leta 2015/16 smo izvedli še končno raziskavo na šolah, kjer so učenci ocenjevali preostale sklope uvajanj jedi.

Vodje prehrane so v obdobju uvajanja jedi pripravljale mesečna poročila o uspehu uvajanja jedi. V poročilu so navedle jedilnik, v katerega je bila vključena uvajana jed, količino odpadka jedi in za primerjavo tudi količino odpadka katere druge jedi, ki je v tistem mesecu bila podobno sprejeta s strani učencev. Poročila vsebujejo tudi priporočila vodij prehrane za izboljšanje rezultatov pri uvajanju posameznih jedi na jedilnik.

Graf 1<sup>4</sup>



<sup>4</sup> dokument *Analiza uvajanja novih jedi september 2015 – februar 2016*







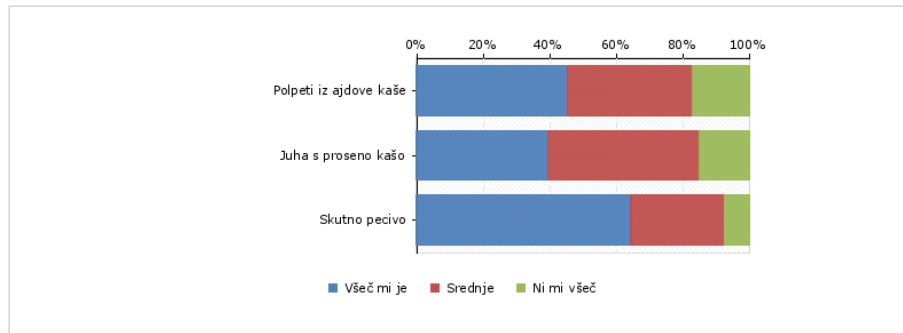
2014/1/17037714-SI2.695522

Testing of systematic step-by-step implementation model introducing healthy school menus and enhancing physical activity in primary schools and preparing guidelines for its use in other school environments



Graf 2<sup>5</sup>

### Kako bi ocenil jedi, ki si jih poskusil? (n = 253)



### 2.3.2. Terminska in vsebinska opredelitev uvajanih jedi

V jedilnike partnerskih osnovnih šol smo vključili naslednjih 13 jedi:

1. Proseno juha
2. Zelenjavni polpeti z ajdovo kašo
3. Skutin namaz
4. Vitaminski namaz
5. Skutino pecivo
6. Lečin namaz
7. Namaz iz čičerike
8. Porova juha
9. Bolonjska omaka z dodatkom zelenjave
10. Enolončnica bobiči
11. Lečna juha
12. Rižota s čičeriko in piščancem
13. Fižolov golaž

Uvajanje zdravih jedi v šolske jedilnike je potekalo sistematično. Vzpostavili smo delovni aktiv za šolsko prehrano, v katerem so sodelovale vodje prehrane partnerskih osnovnih šol, zunanja strokovnjakinja nutricionistka in koordinatorica projekta. Na prvih dveh aktivih smo s pomočjo spletne platforme *Odprta platforma za klinično prehrano* analizirali po 5 jedi iz jedilnika vsake osnovne šole, ki so po mnenju organizatork prehrane glede na sestavine in način priprave primerne za zamenjavo. Analizirane jedi smo ovrednotile s *prehranskih semaforjem*<sup>6</sup> in tako

<sup>5</sup> dokument *Analiza uvajanja novih jedi september 2015 – junij 2016*

<sup>6</sup> [http://veskajjes.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=71:semafor-kaj-nam-pove&catid=32:semafor&Itemid=23](http://veskajjes.si/index.php?option=com_content&view=article&id=71:semafor-kaj-nam-pove&catid=32:semafor&Itemid=23)



Ta projekt delno financira  
Evropska unija



2014/1/17037714-SI2.695522

dobile po dve najslabši jedi iz vsake šole, ki smo jih nato v drugem šolskem letu zamenjali. Jedi smo ovrednotili glede na vsebnost maščob, sladkorja in soli. Nabor jedi za uvajanje smo pripravljali tako, da smo upoštevali opremo in kapaciteto kuhinj, število kadra v kuhinjah, čas potreben za pripravo jedi, možnost razvoza jedi v dislocirane enote, motivacijo kuharskega osebja, lokalne prehranske navade otrok, vrstniški vpliv. Pred uvedbo jedi v jedilnike smo o spremembah obvestili tudi starše.

V šolskem letu 2015/16 smo na vsake dva meseca uvajali po dve novi jedi, ki smo jih kasneje z večjim časovnim razmikom znova vključevali v jedilnike. Tako smo septembra in oktobra 2015 uvajali zelenjavne polpete z ajdovo kašo in juho iz prosene kaše. Novembra in decembra 2015 sta sledili jedi iz skute, skutina namaza in skutno pecivo. V januarju in februarju 2016 smo na jedilnike umestili zelenjavne namaze – čičerikin in lečin namaz, ki pa smo ga na večini šol ponudili degustacijsko. Marca in aprila 2016 smo uvajali jedi iz zelenjave (porova juha in bolonjske testenine z zelenjavo) in zadnja dva meseca v šolskem letu še jedi iz stročnic (lečna juha, fižolov golaž, enolončnica bobiči, rižota s piščancem in čičeriko).

Po izboru in pripravi jedi na aktivu, so tematsko sledile delavnice za kuharsko osebje, kjer je zunanji sodelavec nabor jedi za uvajanje pripravljal skupaj s kuharskim osebjem partnerskih osnovnih šol.

Vzporedno z uvajanjem jedi smo na šolah izvajali tudi tehniške dneve oz. dneve dejavnosti, kjer smo kot eno izmed delavnic izpeljali kuharsko delavnico, prav z namenom, da bi te jedi učenci tudi sami pripravljali, jih tako поблиže spoznali in prej sprejeli. Prav tako so na vseh petih partnerskih osnovnih šolah vzporedno potekale popoldanske kuharske delavnice za učence in starše. Z delavnicami smo promovirali uravnoteženo prehrano. Dodatna vrednost delavnic pa je bila, da so otroci preživeli čas skupaj s svojimi starši, se učili skupaj ter drug od drugega.

V šolskem letu 2015/16 smo na vseh šolah izvajali predavanja za učence v skupnem obsegu 153 pedagoških ur, kjer je zunanja sodelavka z učenci govorila o zdravi prehrani in primerni hidrataciji. Del kontaktnih ur je bil namenjen praktičnemu delu. V učilnicah za gospodinjstvo so pripravljali zdrave jedi in bili znova aktivno vključeni.





2014/1/17037714-SI2.695522

Testing of systematic step-by-step implementation model introducing healthy school menus and enhancing physical activity in primary schools and preparing guidelines for its use in other school environments



### 3. GIBANJE

V šolskem letu 2015/16 smo pričeli tudi z *uvajanjem 5-minutnega gibalnega odmora* na vseh petih partnerskih osnovnih šolah v skupnem obsegu 220 pedagoških ur.

Uvajanje gibalnega odmora je potekalo med urami športne vzgoje, med jutranjim varstvom, med urami sprostitvenih dejavnosti v nižjih triadah ter v oddelkih podaljšanega bivanja med prostočasnimi dejavnostmi. Učenci so izvajali komplekse vaj, ki so prirejeni na ta način, da korigirajo sedeči način življenja. Namen je, da bi se vaje izvajale vsakodnevno, zato smo pripravili nabor gimnastičnih vaj za vse šole za vsako triado posebej, ki se jih lahko izvaja v telovadnici, na prostem ali v razredu. Vaje so ogrevalne, raztezne, sprostitvene in vmes je tudi nekaj vaj za moč. Vaje so učencem in učiteljem nenehno na razpolago, visijo na oglasnih dekah v razredih. Opisan je potek posamezne vaje in opremljene so s fotografijo. Tako lahko učenci in učitelji kadarkoli izvajajo gibalni odmor, tudi po zaključku projekta. Vse vaje so tudi primerne za prenos iz nižje v višjo triado in obratno. Za potrebe tehniških dni na omenjenih osnovnih šolah je zunanja sodelavka pripravila tudi plesno koreografijo, ki jo lahko na šolah uporabljajo za razgibavanje mlajših otrok. Na OŠ dr. Ivan Prijatelj Sodražica so učenci pod vodstvom zunanje sodelavke delali vaje za dvig koncentracije, za dvig energije, za učinkovito učenje in pomnjenje, vaje za umiritev, vaje za težave v trebuhu in imunski sistem. Poudarek je bil na dihanju, prehrani, gibanju, hidrataciji, počitku, govorili so o delu in obveznostih in poudarjali ljubezen do sebe.

Odziv učencev na gibalni odmor je zelo dober, vsi radi telovadijo, vseh jim je da pride nekdo od zunaj, da učna ura poteka drugače ter da izvejo nekaj novega ali pa jim je enaka snov podana na drugačen način. Velika želja je, da bi se projektna aktivnost gibalni odmor ohranila v takšnem obsegu kot se je izvajala sedaj z zunanjim sodelavcem. Za nadaljevanje aktivnosti po šolah v tem obsegu je veliko odvisno od samoiniciative učiteljev in njihove motiviranosti za nadaljevanje. Velika teža pa leži na pozitivni spodbudi staršev.





## 4. UGOTOVITVE IN PRIPOROČILA

### 4.1 UVAJANJE ZDRAVIH JEDI V ŠOLSKE JEDILNIKE

Pri uvajanju novih jedi v šolske jedilnike je potrebno upoštevati opremo in kapaciteto kuhinj, število kadra v kuhinjah, čas potreben za pripravo jedi, možnost razvoza jedi v dislocirane enote, motivacijo kuharskega osebja, lokalne prehranske navade otrok in tudi vrstniški vpliv. Poleg tehničnih zagotovil je pomembno, da se v uvajanje jedi vključi vse osebe, ki so vpete v pripravo jedi, nabavo sestavin in nenazadnje tudi spremljevalce pri kosilu, ki delujejo kot motivatorji. Vsi vpeti se morajo zavedati pozitivnih koristi sprememb, podpirati drug drugega in biti vzor učencem. Na ta način lahko ustvarimo stalen pozitiven vpliv na zdravje šolajočih otrok in tako zmanjšamo možnosti za bolezni, ki so povezane z neuravnoteženo prehrano in neprimernim vnosom hrane. Vključiti je potrebno tudi starše in jih osveščati o pomembnosti hranilno raznolikih jedilnikov in na uporabo manj vnaprej pripravljene ali že predelane hrane. Zelo pomembna je aktivna vključitev vseh deležnikov, da sami pripravljajo, okušajo jedi. Skozi direkten stik so učinki spremembe vedno bolj sprejeti.

Pri uvajanju jedi smo ugotovili kako zelo pomemben je trdno sklenjen trikotnik ravnatelj-vodja prehrane-kuhar. Polega tega, da mora vodja prehrane upoštevati vse tehnične omejitve, mora upoštevati tudi mnenje ravnateljev in kuhinjskega osebja. Zelo pomemben je nemoten prenos informacij med vsemi tremi akterji, medsebojno sodelovanje, upoštevanje strokovnega mnenja drug drugega, motivacija kuharjev za spremembo in zaupanje. Pri poseganju v jedilnike ne malokrat pozabimo na kuharje, ki pa so zelo pomemben dejavnik, saj so tisti, ki imajo največ praktičnega znanja in poznajo dejanske omejitve ali možnosti za spremembe.

Glede na analizo izvedenih anket in glede na poročila vodij prehrane smo videli kako zelo pomemben je tudi vrstniški vpliv. Učenci velikokrat neko jed zavrnejo, ker jo njihov prijatelj ne mara. Prav tako smo odrasli, tako starši kot učitelji in vsi ostali zaposleni na šolah, zgled učencem in naš odnos do prehrane in tudi gibanja, se bo odražal na njih.





Veliko težo pri uvajanju nosi čas trajanja projekta. Ob izteku projekta vidimo, da smo orali ledino, tako na vrtu kot v kuhinji. Šele ob koncu projekta vidimo, da so vsi vključeni deležniki – ravnatelji, učitelji, starši, vodje prehrane, kuharji, učenci – sprejeli projekt, da so se šele proti koncu navadili na novosti, sprejeli spremembe, za kar pa je potreben čas. Vsekakor je eno šolsko leto premalo. Smo pa uspeli postaviti dobre temelje, na katerih morajo sedaj šole same naprej graditi.

Glede na poročila vodij prehrane smo na vseh šolah prišli do istega zaključka, namreč, učenci potrebujejo čas, da se na novo jed privadijo. Prvi odziv je bil vedno nekako najslabši, vsako naslednje pojavljanje jedi na jedilniku pa je doseglo boljše rezultate. Glede na kratko obdobje trajanja projekta, smo morali jedi ponuditi na razmak meseca ali dveh mesecev. Potrebno pa bi bilo več vmesnega premora.

## 4.2 UVAJANJE 5-MINUTNEGA GIBALNEGA ODMORA

Glede na raziskave je slovenska mladina v evropskem vrhu, ko govorimo o negativnih učinkih nezdravega načina življenja: povečana telesna teža, povečan odstotek maščevja v telesu, povišan holesterol, krvni tlak in bolezni presnove. Na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani so v letu 2015 dokazali, da je odstotek mladih s tovrstnimi težavami z uvedbo evropskega projekta *Zdrav življenjski slog* v dveh letih padel za cele tri odstotke. Projekt Zdravko, se ukvarja s podobno tematiko, spodbuja učence k zdravemu prehranjevanju in h gibanju.

Ob pričetku uvajanja 5-minutnega gibalnega odmora v šolski vsakdan smo ugotovili, da otroci potrebujejo glavne odmore zase in za to, da se v miru prehranjujejo, zato smo uvedbo gibalnega odmora uvrstili na začetek šolskega pouka, v jutranje varstvo, v prvo šolsko uro (prebujanje), v zadnjo šolsko uro (dvig motivacije) in med sprostitvene dejavnosti v podaljšanem bivanju za prvo in del druge triade. Učenci so z veseljem sprejeli novost, bili so pozitivno motivirani, vključevali so se v razgibavanje, želeli so se naučiti pravilne izvedbe vaj, usvojiti ustrezen vrstni red vaj in število ponovitev posameznih vaj. Izdelani so bili kompleksi gimnastičnih vaj na plastificiranih podlagah, ki so bile posredovane v vsak šolski oddelek,





predvsem za spodbudo in podporo, da bi projekt živel naprej tudi po koncu same predstavitve oz. uvajanja s strani strokovnega sodelavca. Projekt naj bi namreč po uvajanju prevzeli učitelji v svoje roke, predvsem zaradi ustreznega načrtovanja in umestitve v sam pedagoški proces in ne nazadnje, kot sredstvo za dvig delovnih sposobnosti otrok in dodano vrednost samega pouka. Učinek vsakodnevnega razgibavanja naj bi bil viden že ob koncu šolskega leta.

Na tem mestu želimo izpostaviti dejstvo, da je projekt živ in učinkovit toliko, kolikor ga resno in zavzeto oživimo v šolskem vsakdanu. Potrebno je posredno motivacijsko vplivati na učitelje, ki bodo gibalni odmor izvajali, poskrbeti za to, da bodo to počeli redno in pravilno, kajti šele tako se bodo na koncu pokazali pravi rezultati. V primeru, kadar se kdo ne bi počutil dovolj kompetentnega pri izvajanju gibalnih vaj, naj priskočijo na pomoč profesorji športa in korigirajo, dodajajo, svetujejo glede demonstracije, izvedbe in količine izvedbe predpisanih vaj. Od vseh nas, učiteljev, staršev, vodstva šole in nenazadnje učencev je odvisen uspeh te aktivnosti.

## 5. ZAKLJUČEK

Dokument *Smernice projekta Zdravko* je nastal na osnovi naših praktičnih izkušenj in izsledkov iz 20 mesecev trajajočega projekta. V teoriji zastavljene cilje smo v praksi dosegali s pristopi na več nivojih in ugotavljali dejavnike, ki bistveno vplivajo na uspešnost implementacije aktivnosti.

Pri uvajanju novih jedi v šolske jedilnike ugotavljamo, da je potrebno pristopati sistematično in vključevati vse povezane s šolsko prehrano; učence, starše, kuharsko osebje, vodje prehrane, ravnatelje, učitelje. Pri izboru jedi je zaradi lokalnih prehranjevalnih navad potrebno upoštevati okoliš iz katerega učenci prihajajo, opremo in kapaciteto kuhinj, število kadra v kuhinjah, čas potreben za pripravo jedi, možnost razvoza jedi v dislocirane enote, motivacijo kuharskega osebja, postopke javnih naročil za nabavo prehranskih artiklov za potrebe šolske prehrane in





tudi vrstniški vpliv. Nemalokrat so nas ravno premalo opremljene kuhinje, premalo kuhinjskega osebja in razvoz jedi v druge enote omejevale pri naboru jedi za uvajanje. Učenci se na spremembe privajajo počasi, zato je potrebno uvajati jedi v daljšem časovnem razmiku, počasi, postopoma. Za zdrav način prehranjevanja v domači kuhinji ni potrebno veliko, je pa bistvena razlika pripraviti zdrav obrok za celotno šolo, kjer so jih na eni od naših partnerskih osnovnih šol pripravili okrog 250 na dan.

Pri uvajanju 5-minutnega gibalnega odmora nismo naleteli na večje težave. Po enoletnem uvajanju ugotavljamo, da je gibalni odmor možno izvajati pri urah jutranjega varstva, v oddelkih podaljšanega bivanja, na manjših šolah v času glavnega odmora, pri razrednih urah. Z naborom vaj, ki smo jih pripravili za izvedbo v razredih, pa se gibalni odmor lahko izvaja pri vsaki pedagoški uri. Kadar učencem pade motivacija za delo, jim primanjkuje energije, se jim zmanjša koncentracija, se lahko učitelji poslužijo pripravljenih vaj in tako v šolskih klopih ob odprtem oknu dvignejo delovni elan, kar pa jim ne vzame veliko časa.

V sklopu projekta smo vzpostavili tudi tri šolske vrtove in postavili dve dvignjeni gredi na eni od partnerskih osnovnih šol. Pri delu na šolskih vrtovih ugotavljamo, da je nujno potrebno, da ima šola osebo, ki redno skrbi za vrt in nadzoruje delo na vrtu, da le ta uspeva tudi v času šolskih počitnic. Na OŠ Ob Rinži Kočevje, kjer je vrt bil precej velik, ima šola zaposlenega šolskega vrtnarja. Šola je registrirana kot pridelovalec zelenjave, zato je takšna zaposlitev bila možna. Ostale šole te ureditve nimajo in za vrtove skrbijo učiteljice, ki hkrati vodijo vrtnarski krožek. Vzdrževanje vrta na takšen način nemoteno teče skozi šolsko leto, v času šolskih počitnic, pa je potrebno delo na vrtu uskladiti tudi z drugimi zaposlenimi na posamezni osnovni šoli.

Vse aktivnosti projekta Zdravko so se medsebojno dopolnjevale. Uvajanje zdravih jedi so dopolnjevali pridelki z vrta, delo na vrtu pa je spodbujalo gibanje otrok. Gledano celostno je vsekakor smiselno, da je projekt zastavljen in izveden v takšni širini.

