

Med številnimi dejavniki, ki determinirajo zdravo prehrano, ima še posebno vlogo zadostno uživanje sadja in zelenjave. Ne zadostno uživanje sadja in zelenjave se uvršča na visoko četrto mesto med pripisljivimi dejavniki tveganja za prezgodnjo umrljivost v EU regiji (WHO, 2002) in na sedmo mesto v Sloveniji (WHO, 2005). Uživanje priporočenih količin sadja in zelenjave lahko pomembno prispeva k zvišanju hranilne vrednosti obrokov, vzdrževanju priporočene telesne teže ter preprečevanju nastanka nekaterih kroničnih nenalezljivih bolezni v kasnejšem življenjskem obdobju.

Po podatkih je uživanje sadja, zlasti pa zelenjave, med otroci in mladostniki neprijetno in ne dosega priporočil.

Zato je naš namen, da s primernim vpletanjem in prepletanjem vsebin s področje prehrane pri učencih vzpodbudimo:

- zanimanje o sadju in zelenjavi, njunem pomenu za zdravje ter posredno povečati njuno uživanje
  
- usvajanje potrebnih praktičnih veščin za zdravo prehranjevanje,
  
- izražanje odnosa/stališč do problemov, povezanih z obravnavano prehransko temo (posledice, primeri, slabosti, prednosti, možne rešitve ipd.),
  
- opredelitev osebnega cilja vsakega posameznika za spremembo prehranskega vedenja.

## Usmeritve za vsebinsko področje prehrane

Prispeval VP

Torek, 14 Avgust 2012 08:23 - Zadnjič posodobljeno Torek, 14 Avgust 2012 08:28

---

Izkušnje so pokazale, da je na primeru sadja in zelenjave možno slediti zgornjemu namenu in si zastaviti cilje skozi tri vsebinske podsklope:

- energijska gostota sadja in zelenjave ter drugih živil z vidika vzdrževanja ustreznega energijskega ravnovesja,
- uživanje različnih vrst sadja in zelenjave z vidika ustrezne oskrbe z vitamini, minerali in vlaknino,
- voda v sadju, zelenjavi in drugih živilih ter njen pomen za ustrezno nadomeščanje izgubljenih tekočin.

Na osnovi namena in ciljev je možno oblikovati različne pristope za izvedbo učnih ur za posamezne triade. Pristopi naj bi temeljili na:

- otroku prijetni izkušnji
- razvojno primernem pristopu
- upoštevanju kulturnih posebnosti
- interaktivnih in/ali aktivnih oblikah dela, kot so npr. tekmovanja, okušanje jedi, obiski na kmetijah, ogledi nasadov, šolski vrtovi, opremljanje jedilnic ipd.

Zelo pomembno je tudi ustrezno podporno okolje, zato naj šola sočasno omogoča učencem tudi dostopnost do zdravih izbir (npr. vsakodnevne ponudbe sadja). Uspeh pa bo toliko večji, v kolikor bodo pri predvidenih aktivnostih sodelovali tudi starši otrok.

Pri delu z mlajšimi učenci je priporočljivo podajanje vsebin zasnovati na osnovi izkustvenega doživljanja, utemeljevanja

ter na

konkretnih primerih. Učenci naj predvsem spoznavajo različne vrste sadja in zelenjave, njun pomen ter gradijo pozitiven odnos do njunega uživanja. Cilj prehranskega izobraževanja naj bo usmerjen predvsem v izboljšanje praktičnih veščin za zdravo prehranjevanje.

Pri starejših učencih je priporočljivo delo zasnovati na osnovi diskusije. Učence vzpodbujamo, da o problemu razmišljajo ter jih ob tem usmerjamo k ustreznim rešitvam. Ob tem naj razvijajo sposobnost uporabe, povezovanja in tvornega mišljenja za preudarno odločanje o lastni prehrani, predvsem v smislu zagotavljanja zdravja. Cilj prehranskega izobraževanja naj bo usmerjen predvsem v razvijanje pozitivnega odnosa oziroma stališča do zdravega

prehranjevanja.

Pregled obstoječih učnih načrtov kaže, da obstajajo številne možnosti za vključevanje vsebin s področja prehrane pri številnih predmetih. Zato je priporočljivo predhodno te možnosti tudi preveriti. Izkušnje kažejo, da je zgoraj omenjene vsebinske podsklope možno izpeljati v prvi triadi v okviru Spoznavanja okolja, v drugi triadi pri Naravoslovju in tehniki in Gospodinjstvu ter v tretji triadi pri Kemiji, Biologiji ter pri Državlanski in družbeni vzgoji ter etiki. Ker gre za povezanost vsebin je smiselno v čim večji meri vključevati vsebine prehrane po konceptu

medpredmetnega povezovanja.

Izkušnje so tudi pokazale, da je smiselno pred izvedbo učne ure predhodno preverit predznanje učencev glede na obravnavano prehransko temo, samo izvedbo pa raztegniti na preduro, določena spoznanja pa še dodatno utrjevati po zaključku ure. Zaradi zahtevnosti se kakovost izvajanja učne ure lahko še dodatno izboljša ob sočasni možnosti sodelovanja sodelavca pri sami izvedbi.

V nadaljevanju podajamo nekaj iztočnic za vključevanje vsebin prehrane v šolskem okolju:

- Priprava dobre in okusne zdrave hrane.
- Kakšne so naše koristi, če uživamo priporočene količine sadja in zelenjave?
- Kako se lahko sprostim tudi brez uživanja sladke, slane in mastne hrane?
- Kako lahko drugače porabim denar, ki ga potrošim za sladkarije, sladke (gazirane) pijače, slane prigrizke?
- Kako lahko pripravim jabolka bolj privlačna (pečena, polnjena, ...),
- Fotonatečaj sadja in zelenjave,
- Literarne dejavnosti (sestavi pesem o sadju, pisanje misli),
- Obisk sadovnjaka, kako se spreminja sadno drevje preko letnih časov?