



SHEMA ŠOLSKEGA SADJA- POMEN ZA ZDRAVJE

4. februar 2010



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,
GOZDARSTVO IN PREHRANO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
REPUBLIC OF SLOVENIA
MINISTRY OF HEALTH



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



VSEBINA PREDSTAVITVE

1. Kaj je Shema šolskega sadja?
2. Cilji Sheme šolskega sadja
3. Pomen sadja in zelenjave v prehrani
4. Prehranjevalne navade otrok in mladostnikov pri nas
5. Učinki šolskih shem sadja

6. Primeri dobrih praks v šoli
7. Priročnik o pomenu sadja in zelenjave
8. Vloga Zavodov za zdravstveno varstvo
9. Koristni naslovi

KAJ JE SHEMA ŠOLSKEGA SADJA (SŠS)?

- SŠS je nov ukrep SKP EU.
- Bela knjiga EK o prehrani: “...SŠS bi bil velik napredek v pravo smer.”
- Sprejeti: Uredba Sveta (ES) št. 13/2009 in Uredba Komisije (ES) št. 288/2009;
- V prvem obdobju 2009/2010 jo bo izvajalo 24 držav članic.

CILJI SCHEME ŠOLSKEGA SADJA

- Zaustaviti trend zmanjševanja porabe S&Z;
- enake možnosti dolgoročnega in rednega uživanja S&Z;
- preprečiti naraščanje pojavnosti prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih;
- krepitev položaja slovenskega kmeta



ŠOLE IN SHEMA ŠOLSKEGA SADJA

Ključna vloga **šole** v SŠS:

- 345 OŠ (75% učencev);
- 2009/2010 je prehodno obdobje



POMEN SADJA IN ZELENJAVE V PREHRANI

POMEN SADJA IN ZELENJAVE V PREHRANI (1)

- zvišujeta hranilno vrednost obrokov
- učinkovito redčita energijsko gostoto obrokov

Vir: WHO (2003). Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO Technical Report Series 916.

POMEN SADJA IN ZELENJAVE V PREHRANI (2)

Prepričljivi so dokazi, da večje uživanje S&Z zmanjšuje pojav:

- prekomerne telesne teže in debelosti,
- število srčno-žilnih bolezni (17-24%),
- nekaterih vrst raka (17%).

Vir: -WHO (2003). Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO Technical Report Series 916.

- Zmanjšalo umrljivost za 1.000.000 ljudi/leto

Vir: Pomerleau, Lock McKee, 2006

KAKO DOSEŽEMO PREHRANSKI CILJ 400g S&Z/dan oz. 5-krat NA DAN?

Raziskave za Slovenijo: 400 g S&Z bi zmanjšali tveganje

- za KVB za 10 %,
- nekatere vrste raka za 6 %

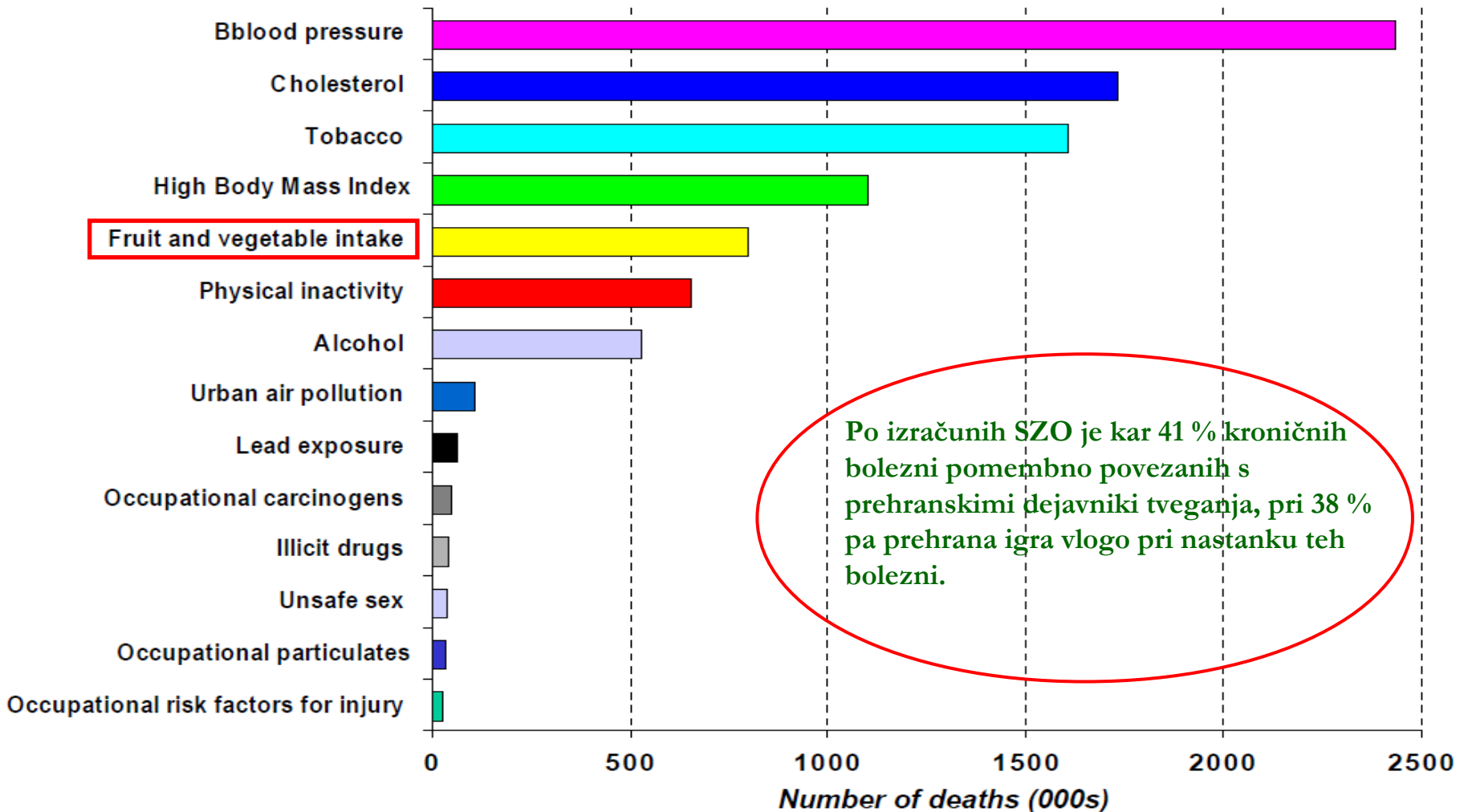
Vir: Lock K.et al. (2004). Ocena vplivov prehranske in kmetijske politike na zdravje prebivalcev RS zaradi pristopa k Evropski uniji. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.

- Uživamo sveže, zmrznjeno, konzervirano, ohlajeno ali suho sadje in zelenjavo,
- samo 1 porcijo 100% sadnega soka (malo vlaknin, visoka vsebnost sladkorja).
- Zmerno uživanje industrijsko pripravljene hrane

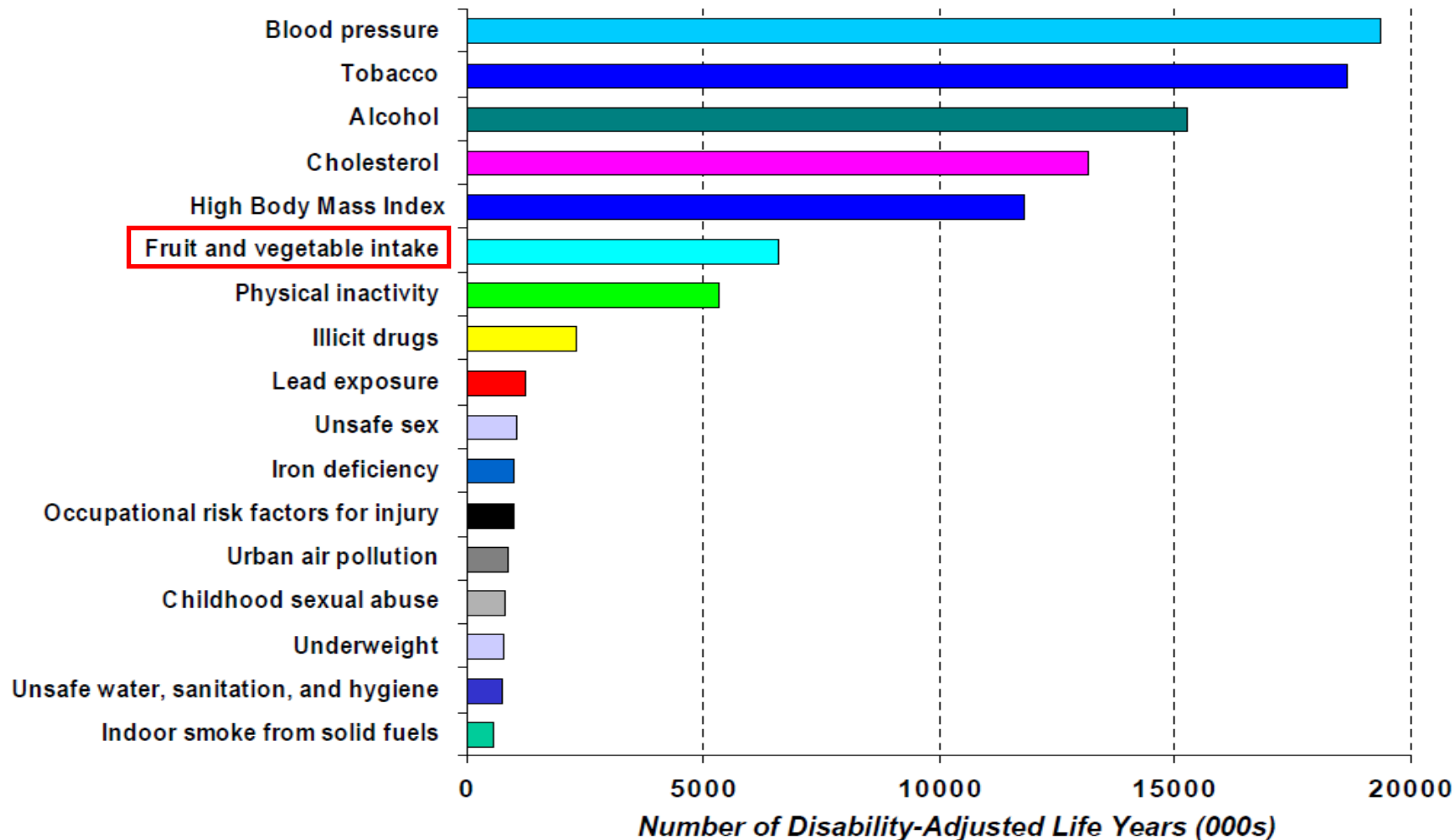
**Dejavniki za razvoj prekomerne tel. teže in debelosti (WHO TRS 916):
Dejavniki, ki lahko varujejo pred pridobivanjem TT, sedanje znanje**

Evidenca	Zmanjšuje tveganje	Nobene povezave	Povečuje tveganje
Prepričljiva	Redna telesna dejavnost. Visok vnos dietnih vlaknin.		Visok vnos energijske goste in hranilno redke hrane. Sedeč življenjski stil.
Verjetna	Domače in šolsko okolje, ki spodbuja zdrave izbire živil pri otrocih. Dojenje.		Agresivno oglaševanje energijsko gostih živil in obratov hitre prehrane. Visok vnos sladkih pijač in sadnih sokov. Slabi socialno ekonomski pogoji.
Možna	Nizek glikemični indeks živil.	Vsebnost beljakovin v prehrani.	Velike porcije obrokov. Visok odstotek obrokov, pripravljen izven doma. Izmenjujoče restriktivske.
Nezadostna	Povečana frekvenca dnevnih obrokov.		Alkohol.

VODILNI DEJAVNIKI TVEGANJA UMRLJIVOSTI V LETU 2000 ZA EU REGIJO



BREME BOLEZNI, KI JIH LAHKO PRIPIŠEMO VODILNIM DEJAVNIKOM TVEGANJA (DALY's*) V LETU 2000 ZA EU REGIJO



* disability-adjusted lifeyears

Source: WHR 2002



PREHRANJEVALNE NAVADE OTROK IN MLADOSTNIKOV

PREHRANJEVALNE IN NEKATERE DRUGE NAVADE OTROK IM MLADOSTNIKOV PRI NAS (1)



Vir: HBSC 2002, 2006 in druge presečne raziskave.

PREHRANJEVALNE IN NEKATERE DRUGE NAVADE OTROK IM MLADOSTNIKOV PRI NAS (2)



- 47% deklet se ocenjuje, da so predebele, 18% jih je na shujševalni dieti, 30% jih meni, da bi morale shujšati,
- 63% jih gleda TV najmanj dve uri na dan, 17% pa najmanj 4 ure na dan,
- le 1/3 otrok ne uporablja računalnika.

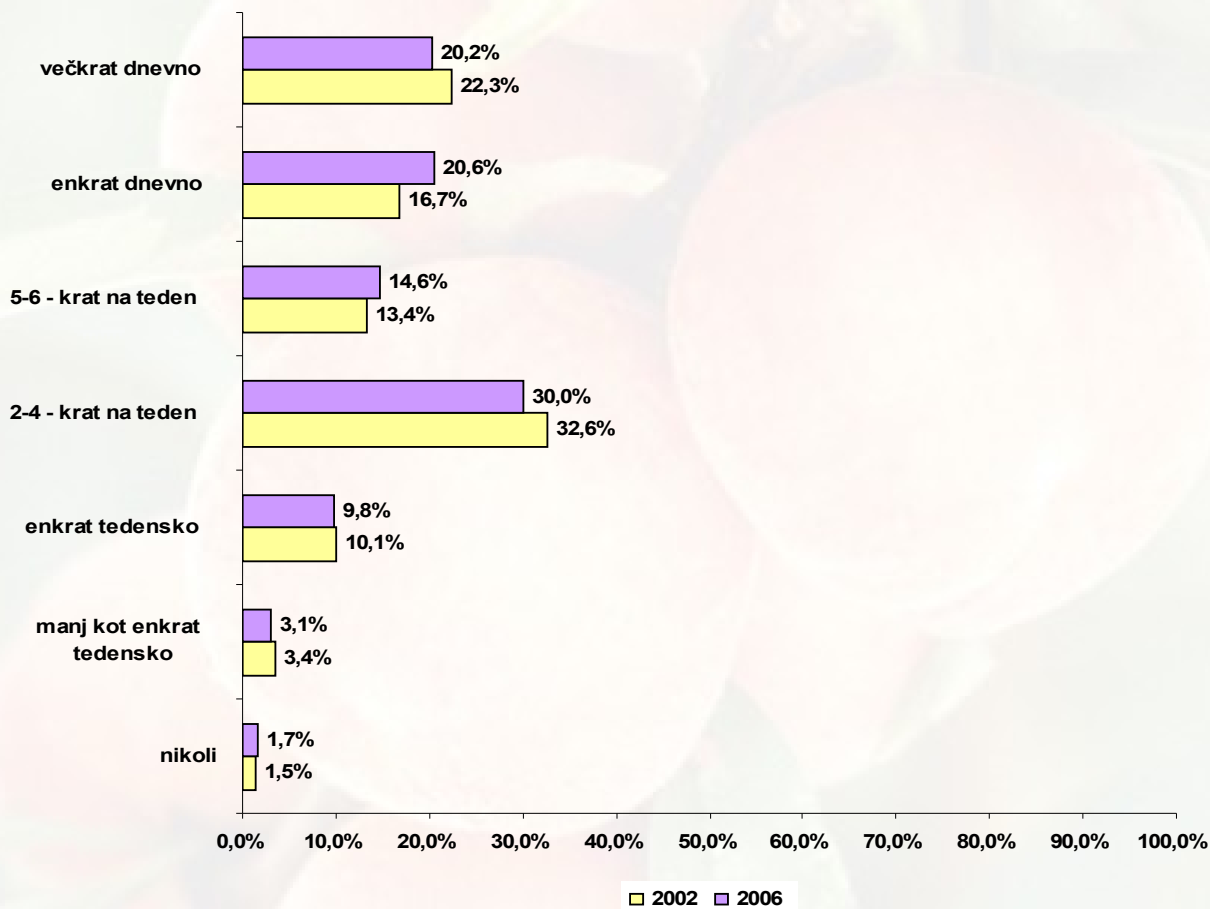


NAVADE UŽIVANJA SADJA IN ZELENJAVE

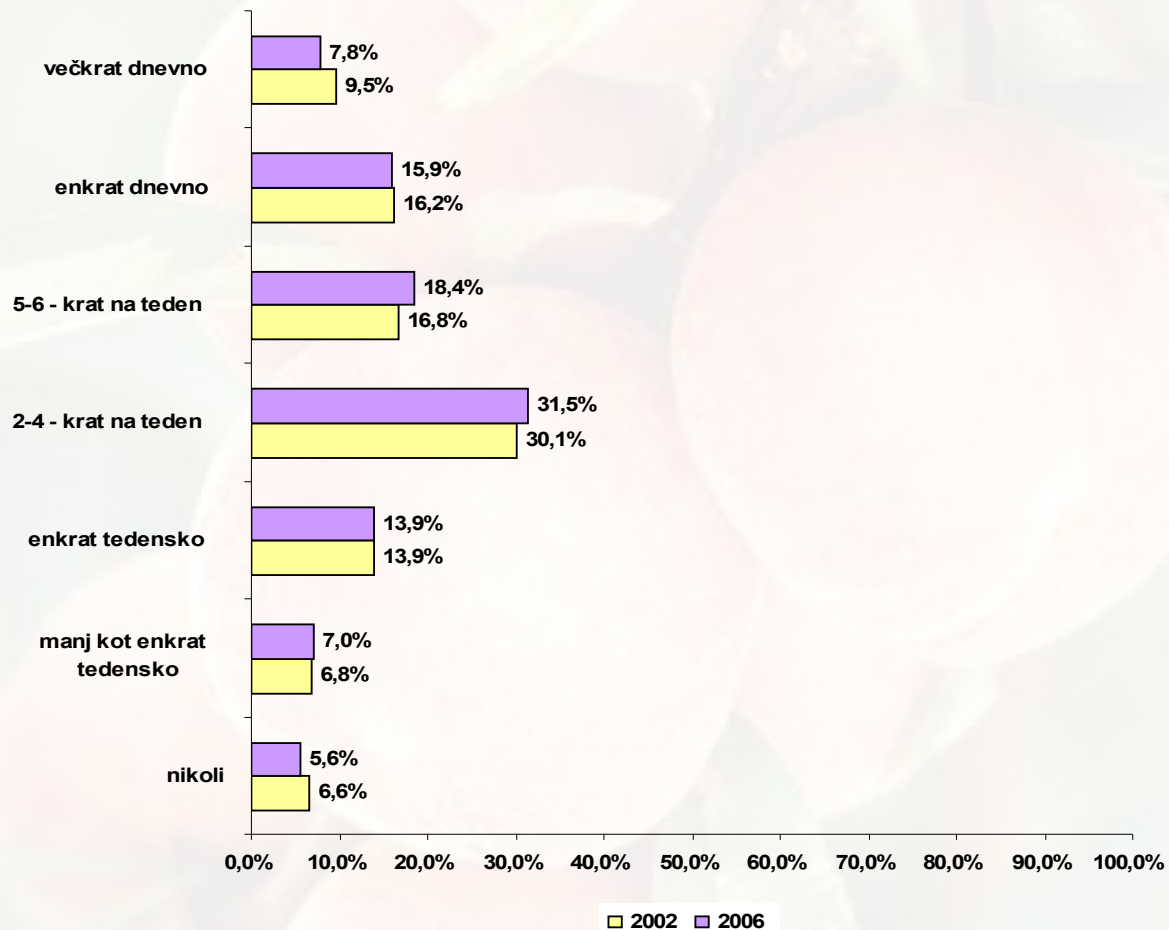
- Premajhno uživanje sadja in zelenjave ter presplošno poznavanje pomena S&Z med otroci.
- Vsak dan ne uživa S&Z skoraj polovica deklet in le tretjina fantov.
- Večkrat dnevno uživa S&Z več otrok iz družin z višjim socialnoekonomskim statusom.

Vir: HBSC 2002, 2006 in druge presečne raziskave.

Pogostnost uživanja sadja v letu 2002 in 2006



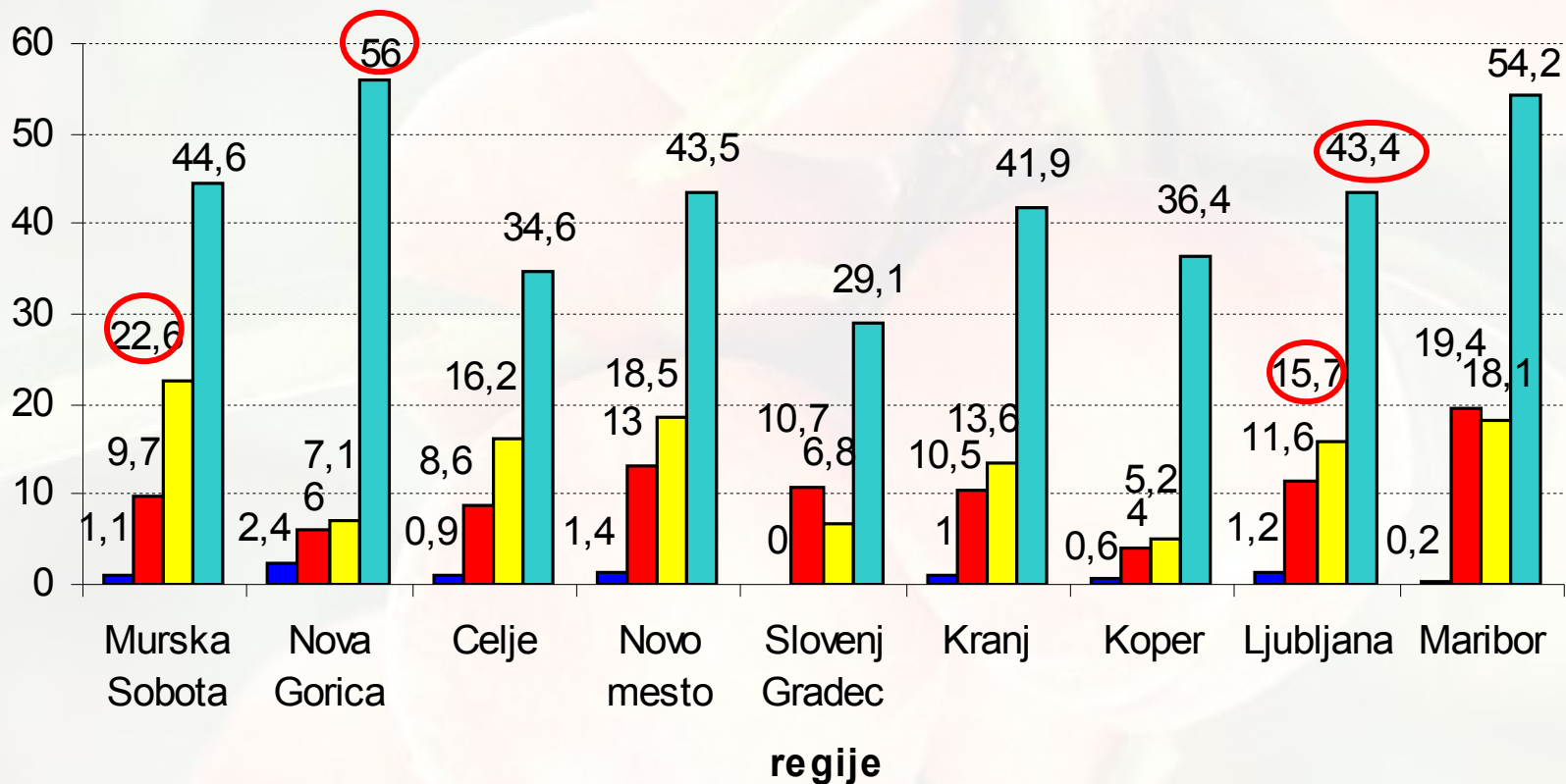
Pogostnost uživanja zelenjave v letu 2002 in 2006



V vseh regijah se najpogosteje uživajo za malico naslednja živila:

Živila in/ali jedi	frekvenca	%
kruh in pekovsko pecivo sorodno kruhu	1548	62,7
sadje	1076	43,6
čaj	793	32,1
mesni izdelki s homogeno strukturo (salame, paštete, mesni namazi, hrenovke...)	540	21,9
siri, sirni namazi, skute	526	21,3
zelenjava (tudi ajvar)	381	15,4
čokoladno mleko, kakav, bela kava	377	15,3
sok	349	14,1
mleko	347	14,1
sladki pekovski izdelki (krof, rogljiček, čokoladni žepok, zavitek...)	300	12,2
polnozrnati pekovski izdelki	282	11,4
jogurt, kisló mleko, kefir	247	10,0

Delež indikatorjev priporočenih živil/jedi med regijami.



■ Izdelki iz žit (%) ■ Polnozrnati pekovski izdelki (%) ■ Zelenjava (%) ■ Sadje (%)

Vir: Analiza prehranske kakovosti osnovnošolskih malic po regijah v Sloveniji, 2008



UČINKI ŠOLSКИH SHEM SADJA

Zakaj povečati uživanje S&Z pri otrocih?

1. Pro Children projekt (2003 – 2006): <http://www.prochildren.org/navigator.htm>

(Avstrija, Belgija, Danska, Islandija, Nizozemska, Norveška, Portugalska, Španija, Švedska)

“manj kot 20% 11-letnikov v 9 evropskih državah poje vsaj 400g S&Z na dan (ali ‘5 na dan’)

2. Pro Greens projekt (prve aktivnosti so se začele maja 2009):

(Švedska, Bolgarija, Norveška, Finska, Islandija, Grčija, Portugalska, Slovenija, Norveška, Nemčija)

- spodbuja uživanja sadja in zelenjave pri osnovnošolcih.
- Evropska komisija, na nacionalni ravni pa ga vodita Zavod RS za šolstvo in CINDI.
- v projekt so vključeni učenci 5. razredov izbranih OŠ.

Cilj:

- oceniti stopnjo uživanja sadja in zelenjave pri 11-letnikih pred in po izvajanju ukrepov
- razviti in testirati učinkovite strategije za spodbujanje uživanja sadja in zelenjave pri osnovnošolskih otrocih

<http://www.progreens.org/objectives.html>

UČINKI ŠOLSKIH SHEM SADJA

Pregled študij (1)

Otroci (5 - 11 let)

Raziskave kažejo sledeče ključne ugotovitve:

- Ukrepi šolskih shem sadja so pomembni za otroke (English scheme, Prochildren 3 countries)
- Pomemben je **okus** sadja/zelenjave
- Šolske **izobraževalne in promocijske aktivnosti** (na temo sadja in zelenjave) zvišujejo motivacijo in znanje otrok
- Uporaba **različnih modelov** promocije zdravja/zdravstvene vzgoje
- Pomembnost **različnih marketinški pristopov** (risanke, plakati itd.)



UČINKI ŠOLSKIH SHEM SADJA

Pregled študij (2)

Mladostniki (11 - 18 let)

- “Aktivnosti šolskih shem sadja pri mladostnikih so uspešne pri količinskem povečevanju uživanja S&Z.”
 - večina aktivnosti za spodbujanje uživanja S&Z je usmerjena na otroke, ne pa na mladostnike
- Nekateri ostale koristi:
 - Zmanjšanje uživanja ‘junk food’
 - 4/10 študij preučuje problem debelosti - pri tem pa samo ena pokaže izboljšavo



UČINKI ŠOLSКИH SHEMA SADJA

Pregled študij (3)

SŠS pomembno vplivajo na ustvarjanje **podpornega okolja** in pomembno vplivajo na **prehransko vedenje** otrok.

Študija 'Pro Children' (Španija, Nizozemska, Norveška): Zaradi povečane dostopnosti S&Z v šoli se je uživanje S&Z povečalo za 20%. Zaznane spremembe so bile **trajne**, spremljane je trajalo 3 leta.

(Vir: Lock K., De Sa J., LSHTM)

UČINKI ŠOLSКИH SHEM SADJA

Pregled študij (4)

Šolske sheme uživanja S&Z učinkovito **povečujejo uživanje S&Z** med otroci in mladostniki:

- Nobena študija ne kaže padca uživanja S&Z
- Pomemben porast uživanja S&Z je bil za:
0,3 - 0,99 obroka / dan

(Vir: Lock K., De Sa J., LSHTM)

Determinante pri uživanju S&Z

	Determinanta uživanja S&Z	Primer
Šolsko okolje	Dostopnost	Velika Britanija, Norveška, 'Pro-children'
	Stroški	Norveška
Osebni nivo	Znanje	Večina shem
	Motivacija	Irška, ZDA
Družina/skupnost	Znanje in sodelovanje staršev	Irška, ZDA



SKLEP

Šolske sheme uživanja S&Z učinkovito povečujejo uživanje S&Z med otroki in mladostniki.

Aktivnosti v šolah na nivoju EU bi lahko dosegle:

- **Povečanje dostopnosti** S&Z za otroke, ki uživajo malo S&Z
- Prosta oskrba bi **izboljšala javno zdravje** in **zmanjšala zdravstvene in socialne neenakosti**
- Povečanje uživanja S&Z pri mladih bo verjetno izboljšalo uživanje S&Z tudi v njihovi **odrasli dobi**

So šolske sheme S&Z stroškovno učinkovite?

- Trenutno obstaja premalo dokazov o stroškovni učinkovitosti
- Študija Norveškega direktorata za zdravje:
‘Zagotovitev programa brezplačnega sadja za vse učence bi bila stroškovno učinkovita, če bi otroci in mladostniki kontinuirano povečevali uživanje S&Z v količine 2,5 g/dan’

The background of the slide features a close-up photograph of several ripe apricots with a reddish-orange hue and green leaves. The image is softly blurred, creating a gentle, natural aesthetic. The text is centered over this background.

PRIMERI DOBRIH PRAKS V ŠOLI



Primer dobre prakse v šoli:

JABOLKO V ŠOLI (1)

- Pobuda MŠŠ, strokovno sodelovanje IVZ (izkušnje Zdravih šol)
- Šolsko leto 2004/05, 2005/06, 2006/07
- Vključenih 25 OŠ in 25 SRŠ
- **Namen:**
 - ➔ **ozaveščanje**
 - ➔ **povečati uživanje** jabolk med učenci
 - ➔ **povezati lokalne pridelovalce** z uporabniki
- Izziv na strokovni, izobraževalni in vzgojni ravni



Primer dobre prakse v šoli: JABOLKO V ŠOLI (2)

- Šole naredile **načrt za celostni pristop** (vzgojne, izobraževalne, promocijske dejavnosti, obveščanje ter vključevanje učiteljev, učencev, staršev, lokalne skupnosti, sodelovanje lokalnih pridelovalcev)
- Pred pričetkom izvajanja projekta **izobraževanje za šole** - strokovnjaki o sortah jabolk, naročanju in primeri dobrih praks s šol: kako celostno povezati?, informiranje, čas ponudbe (ne za malico) in način ponudbe (stojnice, jedilni kotički, primeri dejavnosti...)



JABOLKO V ŠOLI (3)

Primeri dejavnosti:

- Obiski sadovnjakov, lokalnih pridelovalcev (pridelava, predelava, shranjevanje, sorte...)
- Sajenje jablan na šolskem dvorišču
- Medpredmetno povezovanje (jabolko v umetnosti, Newton in jabolko, likovni izdelki, jabolko v pregovorih, reklamah, na znamkah, priprava jedi, literarno ustvarjanje...)
- Raziskovalne naloge (zdravilni učinki jabolk)
- Foto natečaj, risanje najboljšega logotipa, razstave
- Zbiranje receptov in priprava jedi iz jabolk, pokušine za učence, učitelje in starše
- Sodelovanje z domovi za starejše, lokalno skupnostjo, sladki festival, sejmi, akcije za gibanje in zdravo prehrano ...



JABOLKO V ŠOLI (4)

Opazni učinki:

- Povečano zavedanje o pomenu zdrave prehrane med učenci
- Povečano uživanje jabolk (tudi doma)
- Jabolko je včasih nadomestilo nezdrav obrok
- Vpliv na obogatitev šolskih jedilnikov, spreminjanje prehranskih navad
- Medpredmetne povezave in povezave z drugimi projekti
- Različne promocijske aktivnosti
- Visoka motivacija učencev, učiteljev in staršev; vsi so pohvalili učinke projekta
- Več kot polovica šol je **nadaljevala s projektom z lastnim finančnim prispevkom**



JABOLKO V ŠOLI (5)

Ponudilo množico priložnosti za:

- Okoljsko vzgojo
- Učenje o trajnostnem razvoju
- Prepoznavanje pomena o raznolikosti okoljske pridelave, predelave, skladiščenja
- Opozorilo na odgovorno ravnanje z odpadki

NEKATERI PRIPOMOČKI ...

- **Sadno - zelenjavna križanka**, za utrjevanje in poglobljanje znanja, za 1.-2. triado OŠ, šole prejmejo **tudi opise S&Z**
- **Igrane karte S&Z**, za 1.-2. triado, seznaniti in dopolniti znanje o vrstah S&Z ter o njihovem pomenu za zdravje in o bioloških sestavinah



NEKATERI PRIPOMOČKI ...

➤ Koledar 2010

V letu 2010 je poseben poudarek na sadju in zelenjavi kot podpora shemi šolskega sadja.





PRIROČNIK O POMENU SADJA IN ZELENJAVE V PREHRANI

Dostopen na spletni strani IVZ-ja, MZ-ja ter ZZV

www.ivz-rs.si

www.zzv-lj.si

www.mz.gov.si



Kampanja EU za zdravo prehrano: “Okusni prijatelji “

“Pojej, popij, pomigaj” – Lov za zakladom

Dostopen na spletni strani:

http://ec.europa.eu/agriculture/tasty-bunch/index_sl.htm

VLOGA ZAVODOV ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO



KORISTNI NASLOVI:

Strani Sheme šolskega sadja v RS

- **MKGP-ARSKTRP:**
[http://www.arsktrp.gov.si/si/delovna_podrocja/intervencijski in specifični ukrepi rastlinski del/shema solskega sadja/](http://www.arsktrp.gov.si/si/delovna_podrocja/intervencijski_in_specificni_ukrepi_rastlinski_del/shema_solskega_sadja/)
- **KGZS:** [http://www.kgzs.si/gv/Aktualno/Vsredi
%C5%A1%C4%8Du/tabid/65/smId/402/ArticleId/103/Default.aspx](http://www.kgzs.si/gv/Aktualno/Vsredi%C5%A1%C4%8Du/tabid/65/smId/402/ArticleId/103/Default.aspx)
- **MZ:**
[http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja/javno_zdravje/sektor_za_krepitev_zdravja
in zdrav življenjski slog/prehrana/shema solskega sadja/](http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja/javno_zdravje/sektor_za_krepitev_zdravja_in_zdrav_zivljenjski_slog/prehrana/shema_solskega_sadja/)
- **MŠŠ:**
http://www.mss.gov.si/si/delovna_podrocja/osnovnosolsko_izobrazevanje/prehrana/
- **IVZ mail:**
shema.sadja@ivz-rs.si
- **Drugi primeri izvajanja shem šolskega sadja:**
<http://www.prochildren.org/>
<http://www.progreens.org/>

Promocija zdravja na ZZV Ljubljana:

- http://www.zzv-lj.si/index.php?page=static&item=34&get_treerot=2

HVALA.

