

MEDGENERACIJSKO UČENJE O ZDRAVI PREHRANI: IZZIV ZA OZAVEŠČANJE MLADIH

INTERGENERATIONAL STUDY ON HEALTHY DIET: A CHALLENGE TO RAISE AWARENESS AMONG YOUNG PEOPLE

dr. Nikolaj Lipič

Strokovni izobraževalni center Ljubljana
 nikolaj.lipic@siclj.si

- * Družbene spremembe determinirajo **vlogo mladih v družbi**.
- * Družba znanja zahteva od mladih usvajanje **novih strokovnih znanj in razvoj ključnih poklicnih kompetenc**.
- * Pri tem pa pogosto mlade v prizadevanjih za družbeni napredek in gospodarski razvoj v procesu izobraževanja **prikrajšamo za temeljna znanja o zdravi prehrani**.
- * Zato se v današnjem času krepi pomen **medgeneracijskega učenja o zdravi prehrani**:
 - starši,
 - stari starši in
 - ostali odrasli nosilci znanja.

- * **Namen prispevka** je predstaviti :
 - priložnosti za medgeneracijsko učenje mladih na primeru zdrave prehrane in zdravega prehranjevanja,
 - kjer ni težišče odgovornosti zgolj na mladih, ampak na vseh nas odraslih iz vseh generacij.
- * **S prispevkom želimo**:
 - ozaveščati in osveščati mlade o pomenu zdrave prehrane,
 - pa prispevati k dvigu kulture zdravega prehranjevanja med mladimi.
- * **Cilj raziskave**:
 - je ovrednotiti pomen medgeneracijskega prenosa znanja in
 - izkušenj o zdravi prehrani med vsemi generacijami v času demografskih sprememb, kjer delež mladih pada in se povečuje delež starejših od 65 let.

- * V raziskavi smo uporabili **kvantitativni raziskovalni pristop**.
- * V **teoretičnem delu** prispevka smo uporabili deskriptivno metodo, metodo kompilacije in komparacije.
- * Za **zbiranje podatkov** smo uporabili metodo anketiranja, za obdelavo podatkov pa metode deskriptivne statistike.
- * Kot merski instrument smo uporabili **lasten anketni vprašalnik**, ki je vključeval vprašanja odprtega in zaprtega tipa.
- * V raziskavo smo vključili dijake vseh letnikov **Strokovnega izobraževalnega centra Ljubljana**.
- * Raziskavo smo izvedli v mesecu **februarju 2019**.
- * Sodelovanje v raziskavi je bilo prostovoljno in anonimno.

SIC Ljubljana Slovenski izobraževalni center Ljubljana

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Ekošola

- * Delež mladih v celotni populaciji pa se bo v obdobju **1990–2020 znižal s 23 % na 15 %**. Upadanje števila in deleža mladih je sicer **splošen trend v državah članicah EU** (Musil, 2010, str. 50–52).
- * Kompleksnih in vseslovenskih raziskav na področju zdravlja in zdravega prehranjevanja v Sloveniji primanjkuje. Med reprezentativne lahko štejemo **Raziskavo Mladina 2010** (Musil, 2010).
- * Mladi različnim vrednotam v življenju posvečajo različen pomen. Med štirinajstimi izbranimi vrednotami so mladi **zdravje opredelili kot najpomembnejšo vrednoto**, katere pomen pa je v primerjalni študiji raziskav Mladina 2000 in Mladina 2010 nekoliko upadel (Musil, 2010, str. 325).

SIC Ljubljana Slovenski izobraževalni center Ljubljana

RAZISKAVA MLADINA

Ekošola

Kljub kriznim in turbulentnim časom slovenski mladi v primerjavi z mladimi iz drugih evropskih držav:

- * **sorazmerno zadovoljni z življenjem nasploh**, saj je okrog tri četrtine slovenskih mladih s svojim zdravjem zadovoljnih ali zelo zadovoljnih;
- * **več kot dve tretjini mladih v Sloveniji ima normalno težo**, a je v zadnjem desetletju opazen trend **večanja deleža prekomerno težkih ali debelih mladih** – predvsem med moškimi in med mladimi na podeželju;
- * v zadnjih dveh desetletjih v starostni skupini mladih **upada umrljivost** zaradi prometnih nezgod, umorov in suicidnosti;
- * **še posebej je med mladimi zaskrbljujoč premik od mesečnega doživljanja stresa v letu 2010 na tedensko doživljanje stresa v letu 2013** (Lipič in Ovsenik, 2013, str. 378–379).
- * Izsledki raziskave Mladina 2010 kažejo:
 - blagi upad uporabe tobaka in tobaknih izdelkov ter
 - porast uživanja alkohola in prepovedanih drog.

SIC Ljubljana Slovenski izobraževalni center Ljubljana

Raziskava avtorja idr.

Ekošola

Raziskava Lipič in Ovsenik (2013, str. 378) na vzorcu 120 dijakov iz Ljubljane kaže:

- * da **34,2 %** dijakov največ informacij o zdravju in zdravem načinu življenja dobijo doma od staršev,
- * **28,3 %** od zdravnika,
- * **23,3 %** v šoli in
- * **14,2 %** v literaturi in na internetu.

Iz tega izhaja, da je vloga staršev in starih staršev v medgeneracijskem učenju o zdravju in zdravem načinu življenja ključna za mlade.

SIC Ljubljana Slovenski izobraževalni center Ljubljana

Druge raziskave

Ekošola

Koprivnikar in odelševci (2012, str. 12–16):

- z rezultati mednarodne raziskave »Z zdravjem povezano vedenje v šolskem okolju«,
- ki se izvaja v 43 evropskih in severnoameriških državah in vključuje učolane 11., 13. in 15. letnice ter
- se je v Sloveniji izvajala v letih 2002 (N = 4514), 2006 (N = 5130) in 2010 (N = 5436),
- na področju življenjskega sloga opozarjajo:
- * da kar **90 %** slovenskih mladostnikov ocenjuje svoje zdravje kot dobro in
- * kar **87 %** jih je zadovoljna s svojim življenjem. **To nas uvršča na ugodno mesto glede na mednarodne raziskave.**
- * **Pri prehranskih navadah se naši mladostniki v vseh treh starostnih skupinah uvrščajo na zadnje mesto, saj:**
 - jih **56 %** med tednom ne zajtrkuje redno,
 - **60 %** jih ne uživa redno sadja,
 - **75 %** jih ne uživa redno zelenjave.
- * Naši mladostniki radi posegajo po manj zdravi prehrani:
 - saj jih **37 %** pogosto uživa sladke pijače,
 - **25 %** pa štadkarije. 5 starostjo pogosto uporaba obeh nezdravih živil narašča in nas uvršča v sam vrh mednarodne lestvice.
- * Tudi pri telesni aktivnosti:
 - **80 %** naših mladostnikov ne dosega priporočil o redni telesni aktivnosti,
 - jih pa skoraj **70 %** gleda televizijo skladno s priporočili. **Skrb zbujajoče je, da smo v zadnjem desetletju pri mladostnikih zabeležili upad redne telesne dejavnosti.**

Rezultati raziskave med dijaki ljubljanske srednje šole kažejo:

- * da je **zdravje še vedno najvišja vrednota**,
- * četudi je v primerjavi s preteklimi raziskavami pomen zdravja kot vrednote med ostalimi izbranimi vrednotami med mladimi **nekoliko upadel**.
- * Dijaki še vedno največ znanja, nasvetov, izkušenj in **vzgle dov o zdravju in zdravi prehrani dobijo v domačem okolju s strani staršev, starih staršev in ostalih odraslih**.
- * To nakazuje potrebo po krepitvi pomena medgeneracijskega učenja o zdravju in zdravi prehrani v vseh sferah družbenega življenja mladih – **doma, v šoli, pri prehranjevanju v restavracijah** ipd.

- * Medgeneracijsko učenje je bilo v zadnjih desetletjih **spregledana** oblika vseživljenjskega učenja mladih in
- * prav zato moramo medgeneracijsko učenje uvajati tako **v formalne kot tudi neformalne oblike učenja**:
- * **v šolah** izvajati več **medgeneracijskih delavnic** s prehransko tematiko, ki jih izvajajo predstavniki srednje in starejše generacije.
- * Prav tako je potrebno **starše na roditeljskih sestankih in predavanjih za starše** ozavestiti, da so prav oni skupaj s starimi starši in drugimi odraslimi najpomembnejši nosilci znanja in izkušenj o zdravju in zdravi prehrani.
- * Če se osredotočimo na zdravo prehrano, kot vodilno os našega prispevka, morajo mladi vsekakor biti **deležni več medgeneracijskega prenosa znanja**
- * s **konkretnimi primeri dobrih praks** zdravega prehranjevanja.
- * Tukaj je priložnost npr.
 - za svetovanje mladim glede sestave jedilnikov,
 - priložnost za skupno nakupovanje in izbiro »zdravih« živih,
 - sodelovanje mladih pri aktivnostih samooskrbe na domačem vrtu ali sadovnjaku...

Hvala