



♦ Urejena šolska prehrana je eden najučinkovitejših načinov korekcije nezdrave (družinske) prehrane → vpliva na zmanjševanje socialnih razlik → postaja vedno bolj pomembna za skladen telesni in duševni razvoj otrok in mladostnikov, za njihovo psihofizično kondicijo, pa tudi za prehrabeno in zdravstveno vzgojo (Simčič 1999);

♦ **Zajtrk naj postane naš »spremljevalec«**

• Preučevanje prehranjevalnih navad učencev v 7. razredu: potrebno je storiti kar nekaj korakov k izboljšanju → vsakodnevno zajtrkovanje bi morali spodbujati tako z vidika družine kakor tudi z vidika šole oz. vrtca že v zgodnjem otroštvu → ugotovitev, da je redno zajtrkovanje del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga → preučitev pozitivnih učinkov na zdravje že pri uživanju zajtrka 4- do 5- krat na teden in ugotovili → podkrepitev svojih spoznanj tudi z ugotovitvami raziskovalcev → vpliv zajtrka na boljšo pozornost, spomin, reakcijski čas, skratka boljšo zmožnost učenja v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki ne zajtrkujejo (Koch, Torkar 2005).

♦ **Zaključek:** ugotovitev, da so glavne ovire za zdravo prehranjevanje predvsem v prizadevanju za užitek in dober okus odsvetovane hrane, navajenost na nezdravo prehranjevanje, dostopnost nezdravih izbir in žal tudi v odnosu domačega okolja (družine) do prehrane.

*Hvala za pozornost!*