

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“
8. – 10. junij 2020

**Z MANJ SLADKORJA
DO VEČ ZDRAVJA**

Maja Prodanovič

Oš borcev za severno mejo



PREHRANJEVALNE NAVADE

SESTAVA HRANE

SLADKOR!

**RAZPOREJENOST
OBROKOV**

**ŠTEVILO
OBROKOV**



SLADKOR

- prekomerna telesna teža
- gnitje zob
- utrujenost
- otežena zbranost, pozornost, razmišljanje
- razdražljivost
- poslabšanje imunskega sistema



ANALIZA PREHRANJEVALNIH NAVAD PRVOŠOLCEV

V KOLIKŠNI MERI JE V VSAKDANJI PREHRANI PRVOŠOLCEV PRISOTEN SLADKOR?

ANKETNI VPRAŠALNIK
(18 prvošolcev)

MOJE PREHRANJEVALNE NAVADE

1. KATERE OBROKE VSAKODNEVNO UŽIVAŠ? PODČRTAJ JIH.

ZAJTRK

MALICO

KOSILO

VEČERJO

2. KAJ NAJPOGOSTEJE ZAJTRKUJEŠ? PODČRTAJ ALI VPIŠI.
IZBEREŠ LAHKO VEČ ODGOVOROV.



KRUH Z NAMAZOM



KOSMIČI



SADJE



ČOKOLINO



JOGURT



MLEKO



KAKAV



DRUGO

3. KAJ NAJPOGOSTEJE PIJEŠ ZA ŽEJO? PODČRTAJ ALI VPIŠI.



VODO



SOK



GAZIRANO PIJAČO
(COCA-COLA, FANTO,
SPRITE ...)



DRUGO

4. KAJ NAJPOGOSTEJE MALICAŠ? PODČRTAJ ALI VPIŠI.
IZBEREŠ LAHKO VEČ ODGOVOROV.



KRUH



SADJE



PIŠKOTE



PUDING



JOGURT



ČOKOLADNO/SADNO-
ŽITNA PLOŠČICA



DRUGO

5. KAKO POGOSTO UŽIVAŠ SLADKARIJE?

VSAK DAN

POGOSTO

OBČASNO

REDKO



6. KAKO POGOSTO UŽIVAŠ SVEŽE SADJE?

VSAK DAN

POGOSTO

OBČASNO

REDKO



7. KAKO POGOSTO UŽIVAŠ SVEŽO ZELENJAVO?

VSAK DAN

POGOSTO

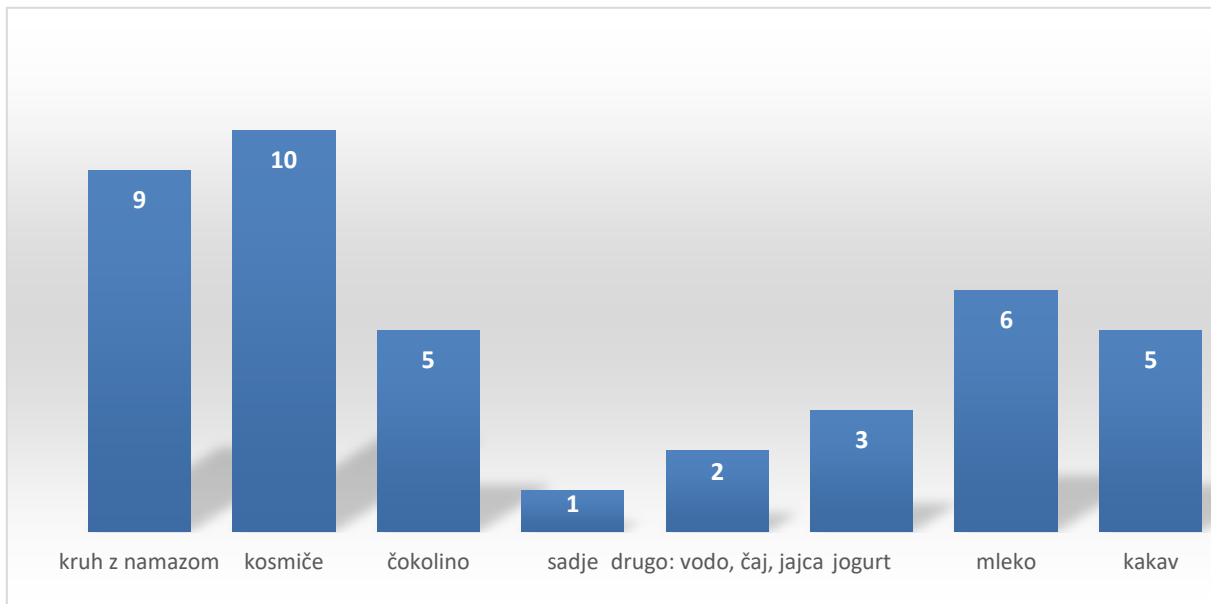
OBČASNO

REDKO



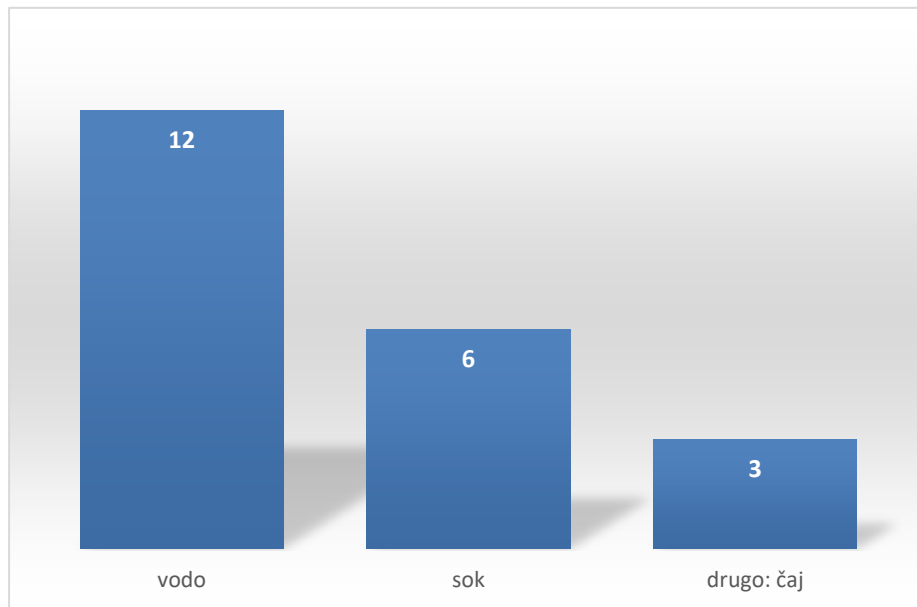
ANALIZA REZULTATOV ANKETE

Kaj najpogosteje zajtrkuješ? (možnost izbire več odgovorov)



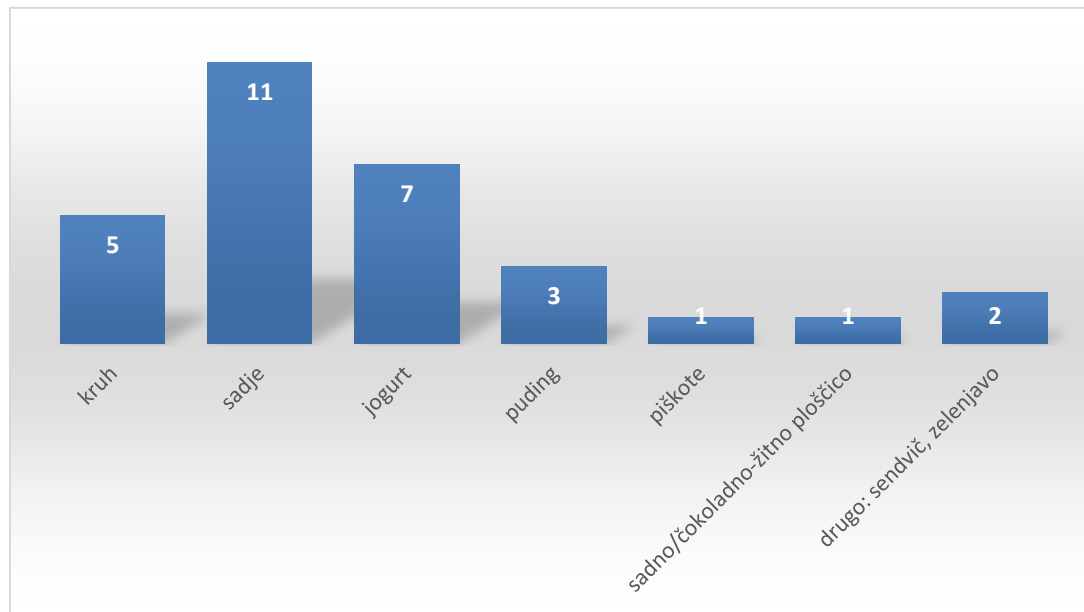
ANALIZA REZULTATOV ANKETE

Kaj najpogosteje piješ za žejo?



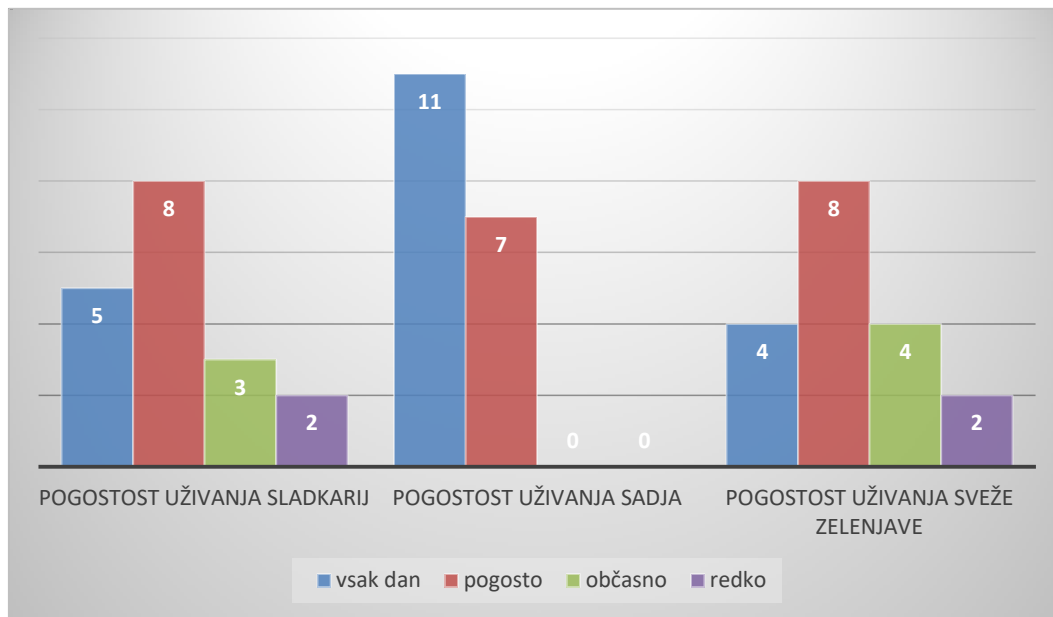
ANALIZA REZULTATOV ANKETE

Kaj najpogosteje malicaš? (možnost izbire več odgovorov)



ANALIZA REZULTATOV ANKETE

Kako pogosto uživaš sladkarije/sadje/svežo zelenjavo?





ANALIZA REZULTATOV ANKETE

- vsi anketirani učenci vsakodnevno uživajo vsaj štiri obroke: zajtrk, malico, kosilo in večerjo;
- anketirani učenci najpogosteje zajtrkujejo kruh z namazom, kosmiče, čokolino, mleko ali kakav
- večina anketiranih učencev za žejo pije vodo
- večina anketiranih učencev malica sadje in jogurt
- anketirani učenci vsak dan uživajo sadje ter pogosto uživajo svežo zelenjavo in sladkarije

Delavnica 1: IZMERIMO KOLIČINO SLADKORJA V ŽIVILIH

Koliko sladkorja je v skodelici kosmičev in piškotih?



50 g kosmičev ... 15 g /3 žličke sladkorja



4 piškoti (100 g) ... 29 g /6 žličk sladkorja



Delavnica 1: IZMERIMO KOLIČINO SLADKORJA V ŽIVILIH

Koliko sladkorja je v kozarcu pomarančnega soka in plastenki coca-cole?



2 dl soka ... 18 g /3,5 žličke sladkorja



0,5 l coca-cole ... 56 g /12 žličk sladkorja

Delavnica 2: PRIPRAVIMO ZDRAVE PRIGRIZKE, NAPITKE IN SLADICE



Navadni jogurt s sadjem



Smuti z gozdnimi sadeži

Delavnica 3: IZDELAJMO KNJIŽICO ZDRAVIH RECEPTOV

Z MANJ SLADKORJA
DO VEČ
ZDRAVJA

BANANINI PIŠKOTI BREZ SLADKORJA

Sestavine:

- 2 banani (malo večji)
- 140 g ovsenih kosmičev
- 30 g grobo sesekljanih orehov (lahko tudi lešniki)



Priprava:

- Banane olupimo, jih nalomimo v skledo in z vilico zmečamo.
- Dodamo ovsene kosmiče in orehe (ali lešnike), ki smo jih pred tem poljubno grobo nasekljali. Zmešamo v enotno zmes.
- S čistimi rokami zajemamo maso, med dlanmi oblikujemo kroglice (za približno oreh velike), ki jih malenkost sploščimo in polagamo na pekač, ki smo ga obložili s papirjem za peko.
- Pekač s piškoti položimo v ogreto pečico (170 °C) in pečemo 6-8 minut.
- Ko so piškoti pečeni, jih pustimo nakaj časa na pekaču, da se ohladijo. Ohlajene postrežemo.

Ideja:

Lahko dodate malo brusnic ali pa na majhne koščke narezane jagode (ali pa jih zmečkajte skupaj z bananami – v tem primeru boste najbrž morali dodati kakšen gram ali dva ovsenih kosmičev več).

BOROVNIČEV SMUTI BREZ SLADKORJA

Sestavine:

- 400 g borovnic
- 1 žlica medu
- 4 dl mleka
- 1 pest ledenih kock



Priprava:

- Borovnice operemo in jih temeljito očistimo.
- Stresemo jih v multipraktik.
- Dodamo še žlico medu in mleko. Vse skupaj dobro zmešamo.
- Nato dodamo še pest ledenih kock in ponovno zmešamo.
- Smoothie nalijemo v kozarce in postrežemo.

PREHRANJEVALNE NAVADE PRVOŠOLCEV

+

več dnevnih obrokov

voda za žejo

zdrava malica
(sadje, jogurt)

pogosto uživanje svežega
sadja in zelenjave

-

pogosto uživanje sladkarij

manj zdravi zajtrki
(oslajeni kosmiči, kakav,
čokolino ...)

zdrava malica
(sadje, jogurt)

