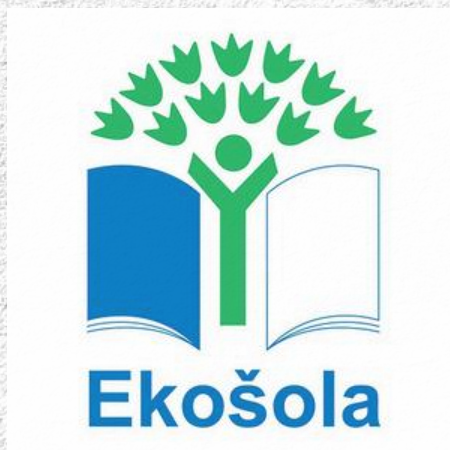


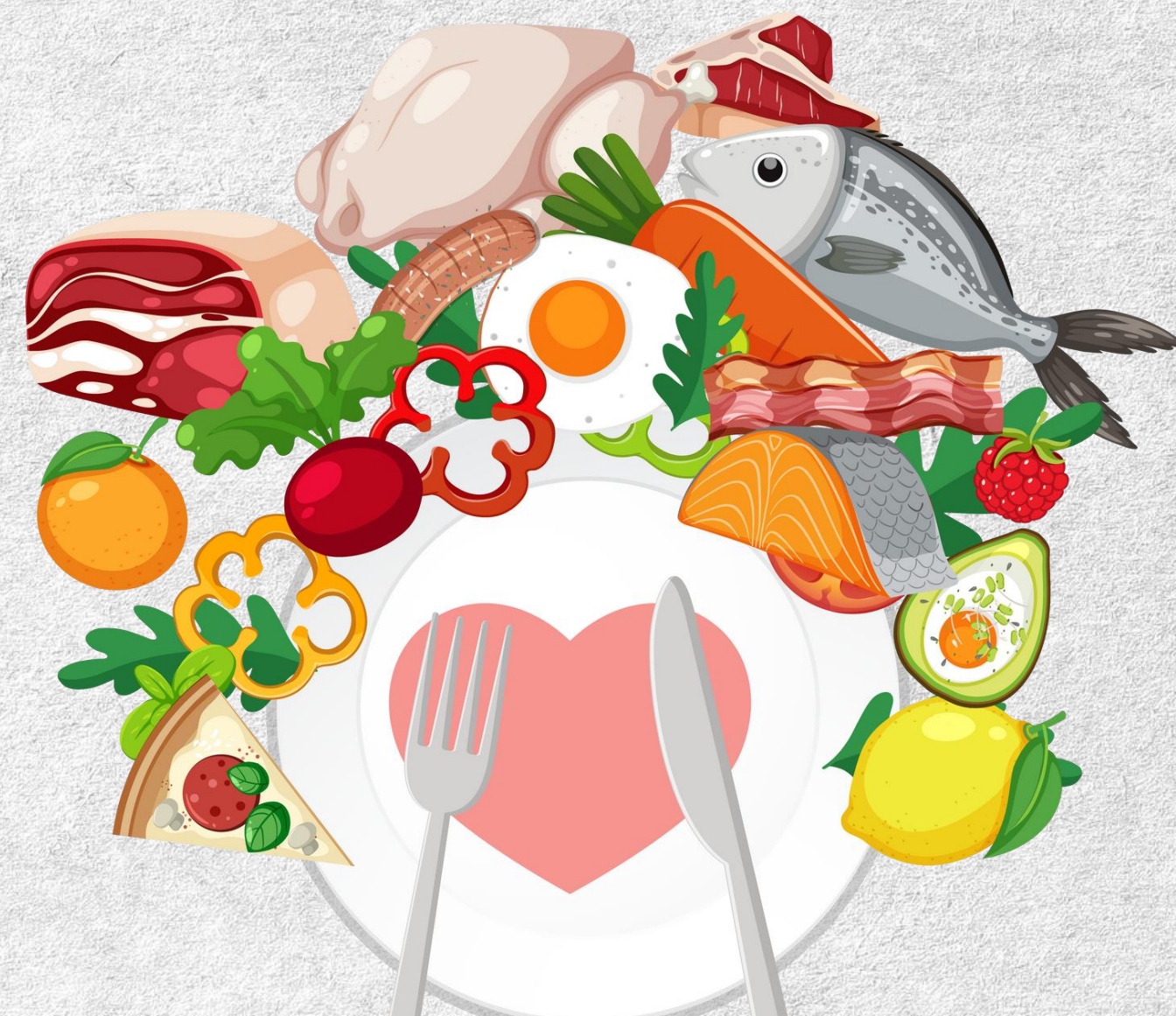


MEDNARODNA KONFERENCA PROGRAMA EKOŠOLA

**SPODBUJANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA:
VLOGA URAVNOTEŽENE PREHRANE PRI
URESNIČEVANJU CILJEV AGENDE 2030**

Mateja Puc
Srednja zdravstvena šola Ljubljana

31. 5. 2025
OŠ Kostanjevica na Krki



AGENDA 2030



- 🌍 Svetovni dogovor – sprejet leta 2015.
- 📅 Časovni okvir – izvajanje ciljev do leta 2030.
- 🎯 17 ciljev trajnostnega razvoja – celovita vizija za odpravo revščine, varovanje planeta in zagotovitev blaginje za vse.
- 👥 Vključuje vse države – razvite in države v razvoju.
- ⚖️ Povezuje tri dimenzije trajnostnega razvoja: gospodarsko rast, socialno vključenost in varstvo okolja.
- 🤝 Poudarek na enakosti, človekovih pravicah, zmanjševanju neenakosti.





POMEMBEN CILJ AGENDE JE tudi Cilj 3 - Zdravje in dobro počutje, ki poziva k skrbi za zdravo življenje in spodbujanju splošnega dobrega počutja v vseh življenjskih obdobjih.

- ☒ ... je eden najpomembnejših za dosego celostnega razvoja, saj brez zdravja ni niti izobraževanja, dela, niti blaginje.
- ☒ Zdravje je temelj družbenega in gospodarskega razvoja – le zdravi posamezniki lahko aktivno prispevajo k skupnosti in razvoju države.
- ☒ Zdravje je povezano z drugimi cilji – kot so kakovostno izobraževanje (Cilj 4), čista voda (Cilj 6), zmanjševanje neenakosti (Cilj 10) in podnebni ukrepi (Cilj 13).

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je zdravje opredelila kot:

Zdravje ni le odsotnost bolezni, ampak tudi duševno, telesno, čustveno in socialno ugodje oziroma blagostanje.





S Ciljem 3 - Zdravje in dobro počutje:

Poskrbeti za zdravo življenje in spodbujati splošno dobro počutje v vseh življenjskih obdobjih.

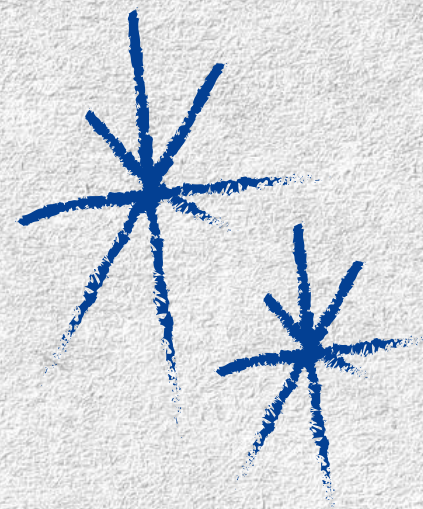


S PodCiljem 3.4:

Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje.



Kako se tega lotiti ...



☒ **KREPITEV ZDRAVJA**

☒ **PROMOCIJA ZDRAVJA**

- Ozaveščanje posameznikov o tem kaj je zdrav življenjski slog in jih spodbujati k doseganju njihovega zdravja.
- Zmanjšati neposredne nevarnosti na zdravje.
- Izboljšanje zdravja in dobrega počutja.



☒ **POMEMBNO** povezati promocijo zdravja s trajnostjo (na splošno): zdrav življenjski slog, prehranjevalne navade ... in gibanje.

Upoštevati, da na zdravje posameznika vplivajo TUDI mediji (tržni in komercialni dejavniki – npr.: pri HRANI (sol/sladkor)).

... ko v telo vnesemo več energije kot jo porabimo, to vodi v nastanek kronično nenalezljivih bolezni (prekomerna telesna teža, kar vodi v razvoj debelosti, BSO ... in druge) – t.i.

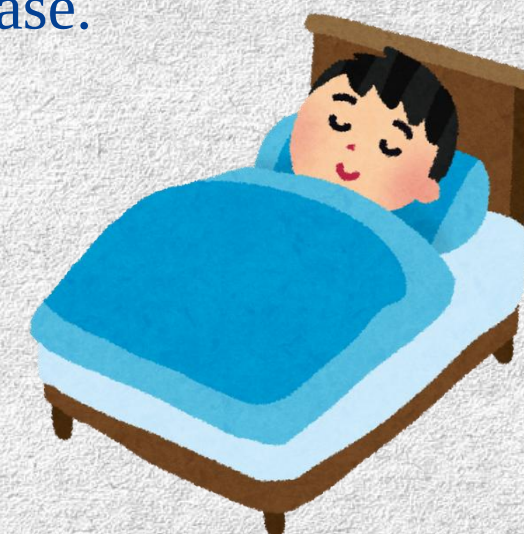
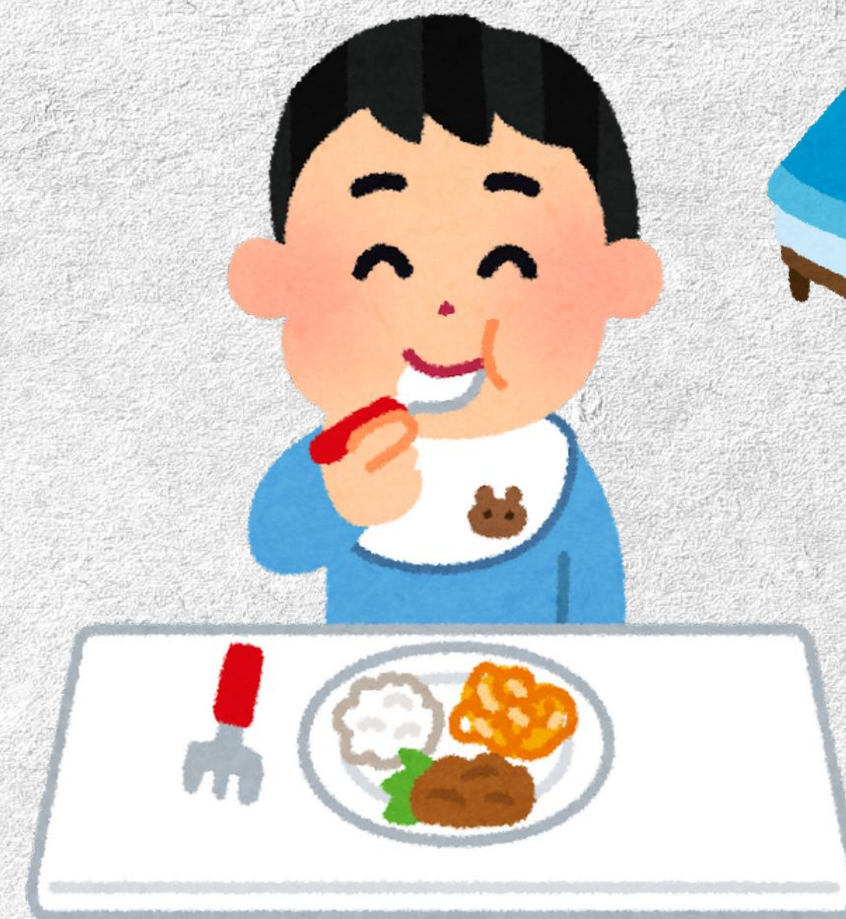
BOLEZNI SODOBNEGA ČASA.

KAKO LE TE PREPREČITI ?

ALI VSAJ ZAKASNITI NJIHOV POJAV ???

... v skladu s pristopi PROMOCIJE ZDRAVJA.

... spodbujanje zdravega prehranjevanja, redno telesno dejavnost, prekinjanje sedečega življenjskega sloga, zadostno količino spanja in vzdrževanje zdrave telesne mase.



Z ZNANJEM O PREHRANI DO TRAJNOSTNEGA NAČINA ŽIVLJENJA



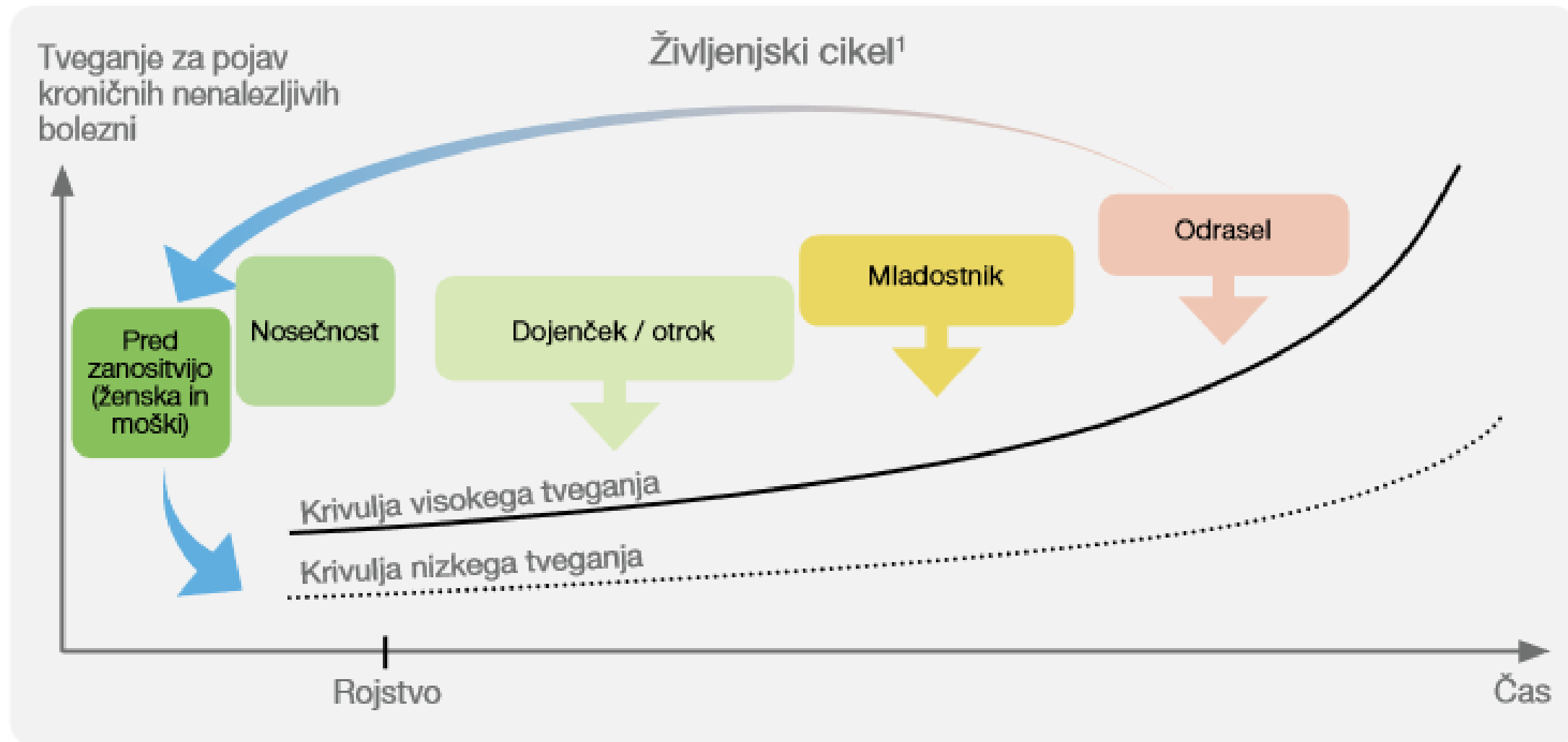
- **Prehransko izobraževanje** ima ključno vlogo pri oblikovanju prehranjevalnih navad.
- **Prehranska pismenost** - sposobnost razumevanja in uporabe informacij, ki omogočajo posamezniku, da načrtuje, izbira, pripravlja in uživa uravnoteženo in zdravo prehrano ter tako aktivno skrbi za svoje prehranske potrebe in splošno zdravje.
- **Uravnotežena prehrana** ima pomembno vlogo tudi pri preprečevanju in obvladovanju številnih kroničnih nenalezljivih bolezni.

VLOGA URAVNOTEŽENE PREHRANE PRI URESNIČEVANJU CILJEV AGENDE 2030

- Zgodnje prehranske izbire imajo dolgoročne učinke na zdravje posameznika in so pomemben del t. i. prehranskega programiranja.
- **Prehransko programiranje** poudarja vpliv prehrane v ključnih razvojnih obdobjih na tveganje za kronične nenalezljive bolezni v kasnejših življenjskih obdobjih. Uravnotežena prehrana tako ne prispeva le k zadovoljevanju trenutnih energijskih in hranilnih potreb, temveč ima tudi preventivno vlogo pri ohranjanju zdravja in zmanjševanju umrljivosti

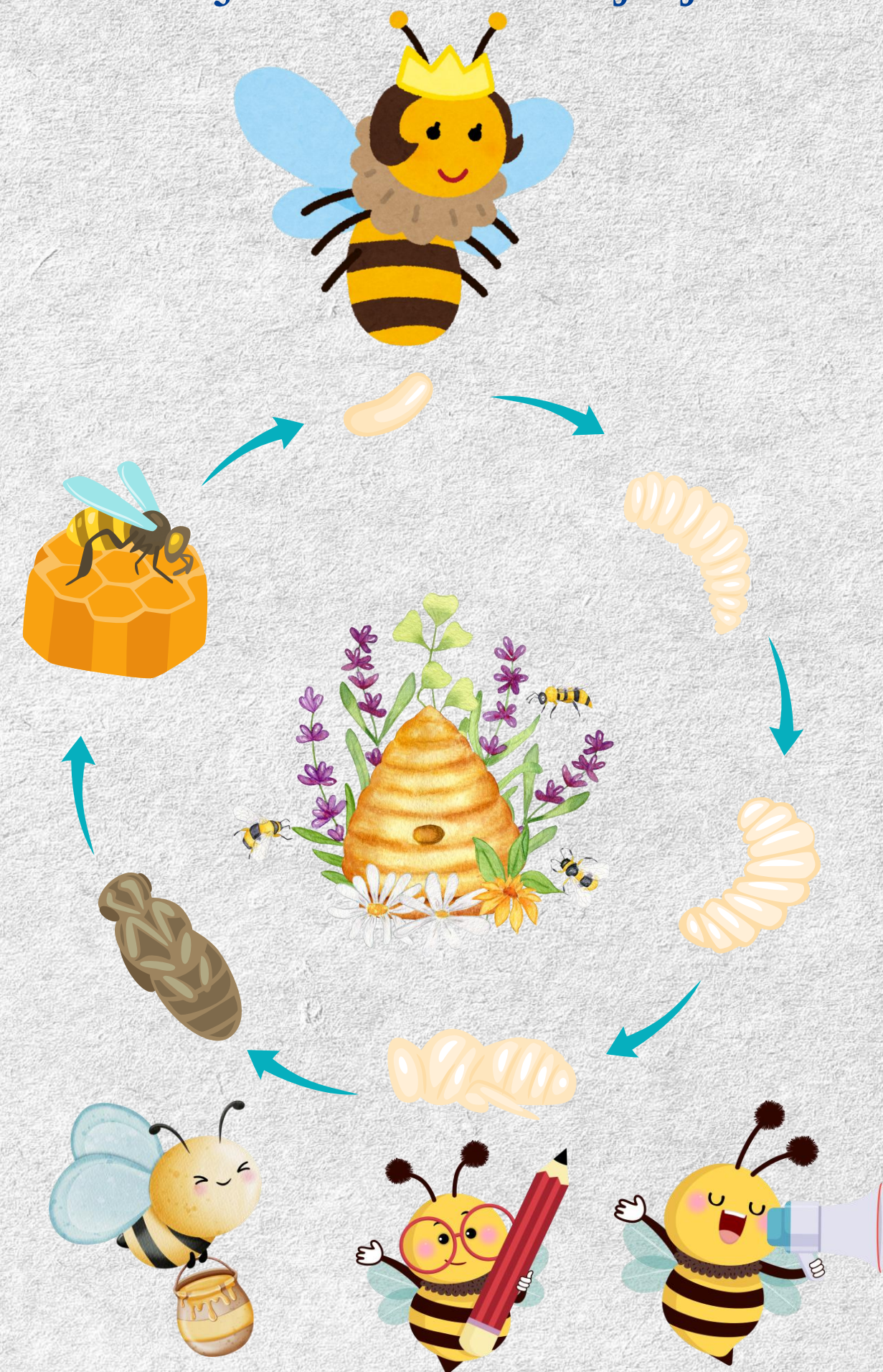


“Si kar ješ oz. kar ti dajo jesti.”



Zdrave prehranske navade in zdrav življenjski slog v obdobju pred nosečnostjo (za ženske in moške), med nosečnostjo, med dojenjem in vse do drugega leta otrokovega življenja (prvih 1.000 dni) ter vse do začetka odraslosti (prvih 8.000 dni), so bistvenega pomena za naše zdravje.

- VPLIV PREHRANE PRI NOSEČNICI NA PLOD IN PLODOVEGA POTOMCA - Epigenetika



Primer dobre prakse:

PROMOCIJA ZDRAVJA S POMOČJO IZOBRAŽEVALNIH VSEBIN O ZDRAVI PREHRANI :

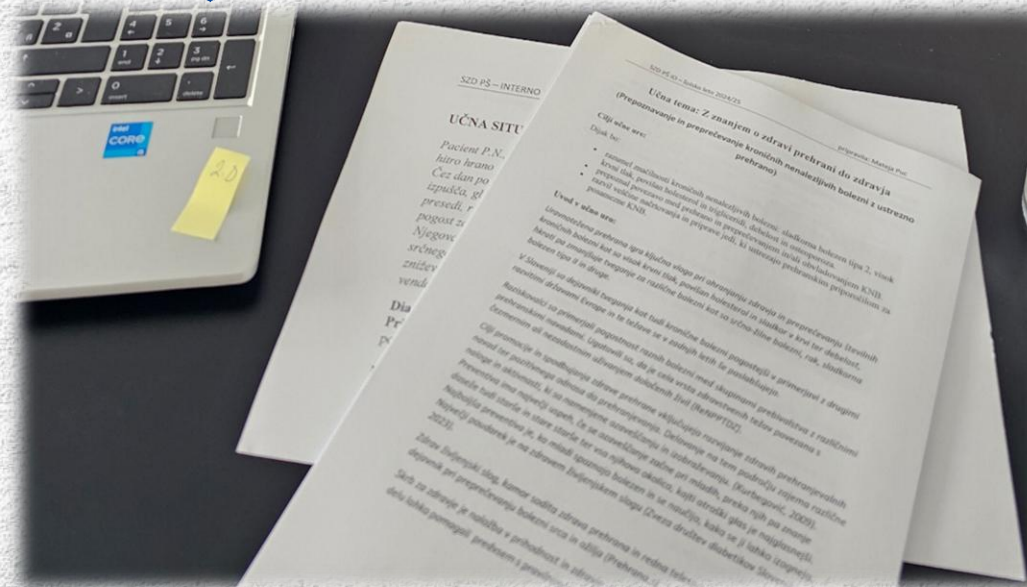
- razvijanje zdravih prehranjevalnih navad,
- razvijanje pozitivnega odnosa do prehranjevanja,
- ozaveščanje in izobraževanje otrok, mladostnikov ter njihovih staršev.



Dijaki na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana skozi izobraževalni proces svoje znanje o zdravi uravnoteženi prehrani pridobivajo in dopolnjujejo pri različnih strokovno teoretičnih predmetih:

- Zdravstvena nega,
- Skrb za zdravje in
- izbirni modul Zdrava prehrana in dietetika.

PRI PREDMETU SKRB ZA ZDRAVJE POMEMBEN DEL PREDSTAVLJAJO PRAKTIČNE UČNE URE V UČNI KUHINJI, KJER DIJAKI PRIPRAVLJAJO ZDRAVE IN URAVNOTEŽENE OBROKE.



Pri praktičnem delu dijaki uporabljajo tudi interno učno gradivo ki je pripravljeno z namenom, da jih usmerja skozi posamezne učne aktivnosti.

ZAKLJUČEK

... v spodbudnem učnem okolju lahko dijaki razvijajo znanje o zdravi prehrani ter prispevajo ne le k lastnemu zdravju, temveč tudi k trajnostni prihodnosti, skladno s cilji Agende 2030.

S tem uresničujemo tudi brezčasno misel Hipokrata:

“ Hrana naj bo tvoje zdravilo in zdravilo naj bo tvoja hrana. ”

