

ŠOLSKA PREHRANA SKOZI OČI UČENCEV:
PROJEKTNO UČENJE ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ
MEDNARODNA KONFERENCA EKOŠOLA

Vid Kastelic
OŠ Zadobrova

30. maj 2026

IZHODIŠČE IN CILJI

01

POZNAVANJE ŠOLSKE PREHRANE

Posredovati snov tako, da jo učenec globoko razume.

02

OZAVEŠČANJE OSTALIH

Za aktivno razmišljanje o trajnostnem razvoju v svetu.

03

METODA

Aktivno delo, samostojno raziskovanje, dober končni izdelek in predstavitev.

CILJI

- ugotoviti zadovoljstvo učencev
- razvijati kritično razmišljanje o prehrani
- vključiti učence v predloge izboljšav

METODA DELA



DEJAVNOST

Spoznavanje teme
šolske prehrane.



ŠTEVILO SODELUJOČIH

3 oddelki osmih
razredov.
60 učencev.



POTEK

1. načrtovanje
2. razlaga tematike
3. delitev v skupine
4. delo po skupinah
5. pregled rezultatov
6. predstavitev izdelkov

ORGANIZACIJA

4 skupine na razred:

1. smernice šolske prehrane,
2. prehranski semafor,
3. raziskava zadovoljstva učencev,
4. predlogi za izboljšave.



PIJAČA lra 100 ml			HRANA lra 100 g			
manj kot	o	več kot	manj kot	o	več kot	
maščobe	1,5 g	1,5 – 10 g	10 g	3 g	3 – 20 g	20 g
nasičene maščobe	0,75 g	0,75 – 2,5 g	2,5 g	1 g	1 – 5 g	5 g
sladkorji	2,5 g	2,5 – 6,3 g	6,3 g	5 g	5 – 15 g	15 g
sol	0,3 g	0,3 – 1,5 g	1,5 g	0,3 g	0,3 – 1,5 g	1,5 g

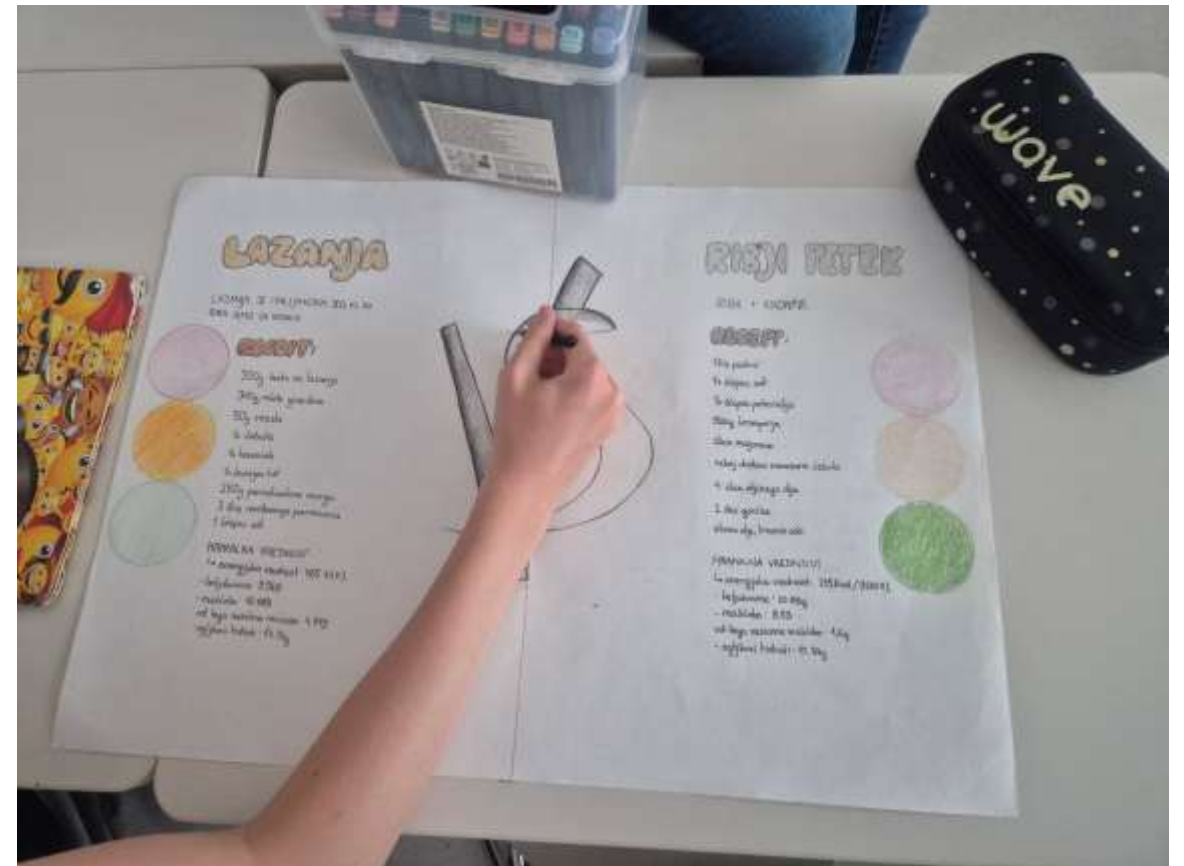
UŽIVAJTE POGOSTO UŽIVAJTE ZMERNO UŽIVAJTE LE OBČASNO

PREHRANSKI SEMAFOR

Primerjava:

1. jedi s šolskega jedilnika,
2. jedi iz restavracije ali domače jedi.

Ocena kakovosti jedil in celotne jedi.



GLAVNE UGOTOVITVE



Izhajali smo iz:

- anket
- intervjujev



MLAJŠI OTROCI SO BOLJ
ZADOVOLJNI S PREHRANO

Anketa pokaže precej višje
zadovoljstvo pri mlajših.

GLAVNE UGOTOVITVE



Izhajali smo iz:

- anket
- intervjujev



MLAJŠI OTROCI SO BOLJ ZADOVOLJNI S PREHRANO
Anketa pokaže precej višje zadovoljstvo pri mlajših.

**HRANA JE PREMASTNA IN
PREMALO SLANA**

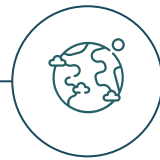
Moti jih uporaba olja pri testeninah,
hrana je manj slana kot so vajeni.

GLAVNE UGOTOVITVE



Izhajali smo iz:

- anket
- intervjujev



MLAJŠI OTROCI SO BOLJ ZADOVOLJNI S PREHRANO

Anketa pokaže precej višje zadovoljstvo pri mlajših.

HRANA JE PREMASTNA IN PREMALO SLANA

Moti jih uporaba olja pri testeninah, hrana je manj slana kot so vajeni.

REZULTATI SO MESTOMA KONTRADIKTORNI

Učenci pravijo, da so porcije premajhne in da pogosto ne pojejo vsega.



PEDAGOŠKI PRISTOP

Glavni cilji:

- Sproščeno vzdušje.
- Spodbujanje samostojnega dela.
- Uporabnost izdelka za ozaveščanje na šoli.

1

SPROŠČENO VZDUŠJE SPODBUJA RAZUMEVANJE

Učenci so izkazali veliko zanimanja za temo in so bili pripravljeni marsikaj vprašati.

2

SAMOSTOJNO DELO, KI IMA OPRIJEMLJIV REZULTAT

Pomoč pri izbiri virov, pisanju besedila, a ne namesto učencev.

3

IZDELEK UPORABEN ZA VSE UČENCE ŠOLE

Izdelek o tej temi izobražuje vse učence in jih spodbuja k samostojnemu razmišljanju.

MOŽNOSTI NADALJNJEGA RAZISKOVANJA

- Lahko bi izvedli longitudinalno raziskavo, ki bi trajala več let in obsegala več generacij.
- Če bi vključili več šol, bi imeli širšo sliko Slovenije.
- Spremljali bi, kako izobraženost o tej temi vpliva na rezultate.

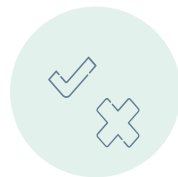


ZAKLJUČEK



UGOTOVITVE

Zanimiva dinamika, ko 3 oddelki sodelujejo in ustvarjajo skupen rezultat.



PREDNOSTI IN POMANJKLJIVOSTI

Časovno zahtevno, možnost kopiranja drugih oddelkov.

Spodbuja samoiniciativnost, spodbuja sodelovanje med učenci.



PREDLOGI ZA NADALJNJE RAZISKOVANJE

Možnost večletnega raziskovanja iste teme.

Vprašanje kako anketiranje in delo vpliva na rezultate naslednjih let.

VIRI IN LITERATURA

Jakelj, M., Zupanc Grom, R., & Gregorič, M. (ur.). (2024). *Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.