



HRANA IN TELESNA AKTIVNOST V SIMFONIJ ZDRAVJA

Nataša Kuhelj Rožac

Dijaški dom Ivana Cankarja

Maj 2018

Zdravje je najpomembnejša vrednota v življenju

- Zdrava prehrana
- Pozitiven pogled na življenje
- Telesna aktivnost

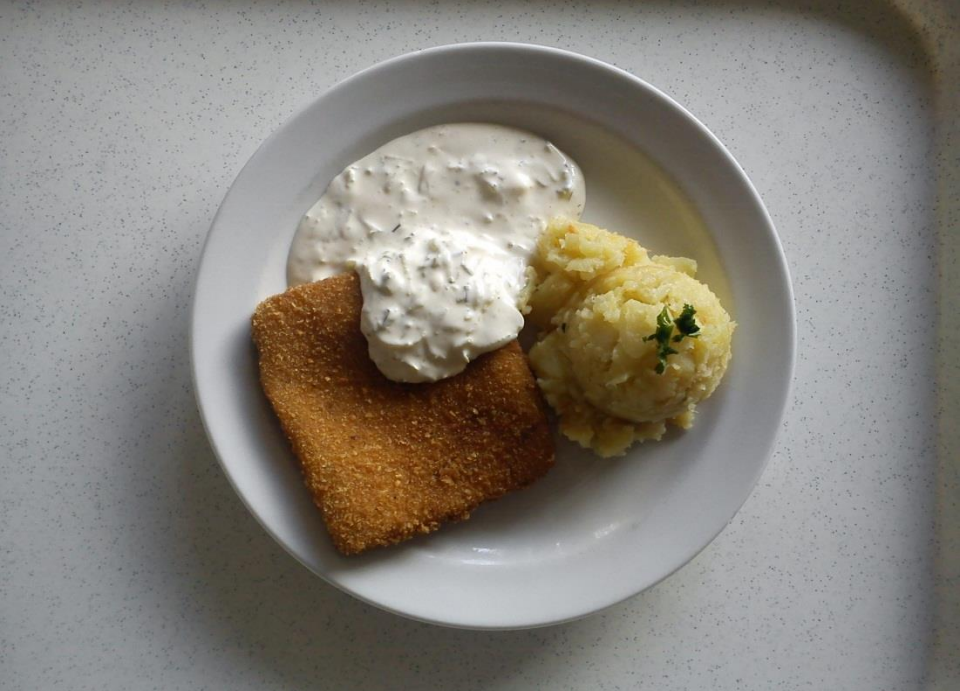
V dijaških domovih imamo pogoje, da vzgajamo za zdrav življenjski slog

Naša prizadevanja na področju prehrane:

- Med dijaki dvigniti kulturo prehranjevanja
- Spodbuditi dijake, da začno uživati več sadja in zelenjave, jih poučiti o pomenu zdrave hrane za kvalitetno življenje
- Pripraviti dijake za globalno odgovoren način prehranjevanja
- Ozaveščati dijake o medsebojni odvisnosti lokalnih in prehranjevalnih verig
- Osveščati dijake o vplivu prehranjevanja na okolje in gospodarstvo v celoti (palmovo olje!)

Bogat solatni bife-vsak dan osem vrst solate





Večja ponudba lokalne in sezonske hrane



Ogled kmetije na Primorskem



Kmetija Uranjek-permakulturni vrt



Ogled eko socialne kmetije na Goričkem-zeliščni vrt





Čičestý stáček
Cichorium intybus
L. 1753
Čičestý stáček



Zavržena hrana-je velik problem povsod, kjer je hrane dovolj

Kako smo se te problematike lotili pri nas v dijaškem domu?

MERJENJE ODPADKOV HRANE NA PLADNJIH

Cilji merjenja:

- -ugotoviti dejansko stanje ostajanja hrane
- -spoznati vzroke metanja hrane proč
- -ozavestiti mlade o posledicah zavržene hrane
- -zmanjšati količino odpadne hrane



Akcija merjenja ostankov hrane



KONČNI NAMEN

Zmanjšati količino hrane, ki ostane na pladnjih
in jo zavržemo







INTERPRETACIJA REZULTATOV

- Celodnevna merjenja odpadkov hrane, ki ostanejo na pladnjih smo pri enakem jedilniku merili že 7 x in primerjali rezultate.

Šolsko leto	2011/2012	2012/2013	2013/2014	2014/2015	2015/2016	2016/2017	2017/2018
% odpadne hrane - kosilo	20	18	13	15	7,5	8,5	7,2
% odpadne hrane - večerja	29	15,5	18	16	8	7,2	5,8

- Zavržene hrane je na srečo vse manj
- Hrano, ki ostane, razdelimo Slovenski filantropiji





SLOVENSKA
FILANTROPIJA

UGOTOVITVE

- Dijaki so s prehrano v dijaškem domu bolj zadovoljni kot so bili
- Dijaki več obiskujejo zajtrk
- Dijaki se več poslužujejo solatnega bifeja in hvalijo juhe iz našega jušnega bifeja.

Spodbujanje gibanja v Dijaškem domu Ivana Cankarja

- mladi se premalo gibljejo
- vzgojitelji motiviramo dijake k vključitvi k športnim interesnim dejavnostim: odbojka, namizni tenis, nogomet, košarka, tek
- vse dejavnosti-vključno športne potekajo v prostem času dijakov, zato je potrebna še večja motivacija in aktivacija
- spodbudne so nove ideje, da pritegnemo mlade h gibanju

Akcija „1000 km“ do maratona



Tek z Brigito Bukovec





Tek z raperjem Zlatkom



Dan teka v Dic-u





Božičkov rekreativni tek





HVALA ZA POZORNOST