

Prehranska pismenost in odgovorno prehranjevanje

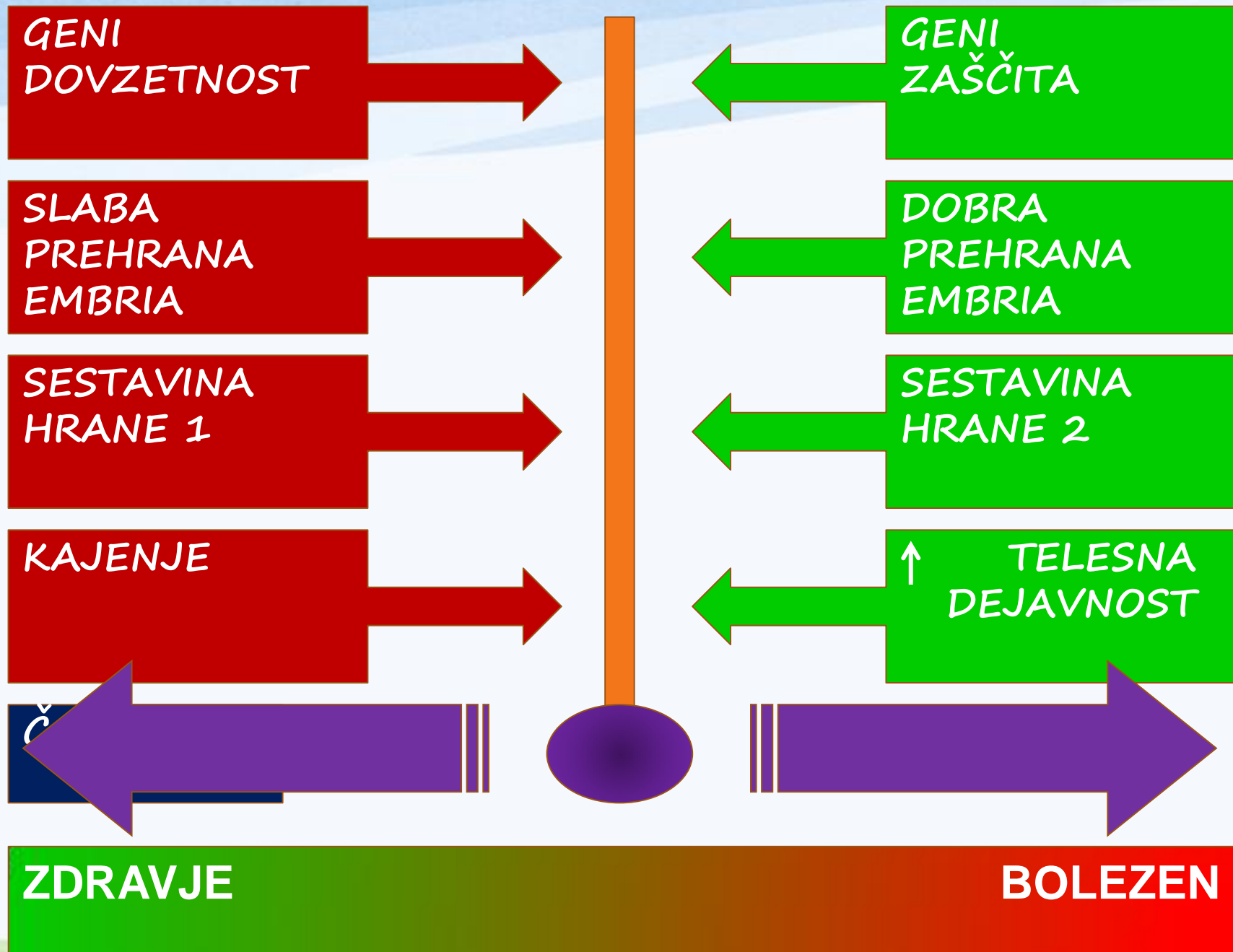
Doc. dr. Stojan Kostanjevec

Martina Erjavšek



1. UVOD

- *Zakaj govoriti o hrani in prehrani?*



Kaj lahko storim?



Dogodki zadnjih dni...

CANCER





WHO miri: Ljudi ne pozivamo, naj ne jedo več mesa, omejiti je treba le količino

30.10.2015

WHO je sporočila, da odmevno poročilo ene njenih agencij, ki je uživanje predelanega mesa povežalo z rakom, ljudi ne poziva, naj prenehajo uživati meso v celoti. Kot so poudarili, je poročilo le pokazalo, da manjše uživanje predelanega mesa lahko zmanjša tveganje za kolorektalni rak.



Preverite, zakaj je odsvetovano pogosto uživanje rdečega mesa in mesnih izdelkov

27.10.2015

Slovenci letno v povprečju pojemo veliko mesa, kar 88 kilogramov. Od tega največ svinjine. Da je potrebno meso uživati redko in v manjših količinah, strokovnjaki opozarjajo že dlje časa, mi pa smo preverili, zakaj je temu tako in kako se izogniti snovem, ki povečujejo tveganje za raka.



Pretresljivo: v vegetarijanskih klobasah našli meso in celo človeški DNK

26.10.2015

Medtem ko WHO opozarja, da prehranjevanje s klobasami, šunko in drugim predelanim mesom povzroča raka na debelem črevesu, pa imajo vegetarijanci druge skrbi. Prehranski laboratorij je namreč v kar 10 odstotkih vegetarijanskih klobas odkril meso, v 2 odstotkih pa celo človeški DNK.



Več kot užijete predelanega mesa, večje je tveganje za raka

26.10.2015

Prehranjevanje s klobasami, šunko in drugim predelanim mesom, verjetno pa tudi rdeče meso, povzroča raka na debelem črevesu. To so sveže objavljene ugotovitve Mednarodne agencije za raziskave raka, ki deluje pod okriljem Svetovne zdravstvene organizacije.



Se napoveduje vojna proti mesu?

25.10.2015

Svetovna zdravstvena organizacija naj bi razglasila, da slanina, klobase in ostali predelani mesni izdelki povzročajo raka. Tovrstne izdelke naj bi tako postavili ob bok tobaku, alkoholu in azbestu. Slabo pa se piše tudi rdečemu mesu.



Anketa

Vam je všeč, da je Twitter zvezdice zamenjal s srčki?

- Da, s spremembo sem zadovoljen/na.
- Ne, zvezdice so mi bile bolj všeč.
- Ne gre za neko pomembno spremembo.
- Twitterja ne uporabljam.

👩 Ženska 👨 Moški

📁 Arhiv anket

📄 Nič več zvezdic. Zdaj bodo glavni srčki

Šala dneva

Janez se odloči prebeliti stanovanje. Spomni se, da je Miha, ki stanuje nad njim v enakem stanovanju, stanovanje prebelil lani, in ga vpraša: "Miha, koliko barve si kupil?"

👍 Všeč mi je

Postani prvi/a med svojimi prijatelji, ki mu/ji je to všeč.

👍 23

🗨️ 6

✉️

Pošlji šalo

Kako naj se odločim?

Zaradi napolitanke, ki je pri... x +

www.rtvsllo.si/mmc-priporoca/zaradi-napolitanke-ki-je-pri-nas-v-prosti-prodaji-se-gre-na-danskem-za-dve-leti-v-zapor/362829

Iskanje

MMC priporoča

ZeK

zozozo

vem, kaj so transmaščobe.

zozozo

ven dar mi gre na živce, da živim v svetu prepovedi tovrstnih izdelkov ne uporabljam, pa vendar, kam smo prišli, samo prepoved na prepoved?

odvisno od trenutne agende.

enkrat so problem maščobe, potem predelane maščobe, potem cukr, kanabis, omejitev alkohola, tobaka, pa spet omejitve drugega. kampanja za uživanje manj soli. manj mesa, potem spet več rdečega mesa, pa spet manj rdečega mesa, potem spet vegi kampanja. ampak ne vegi, ki pride z avionom, ampak lokalno pridelano, pa ne GSO, čeprav je GSO (oziroma redkokdo), pa že ne vsaj sledljivo. če sledljivo, potem je problem preveliko ravno pravšnje, ne preveč, ne preveč, ker je to potem že lahko naštevam do jutra.

v glavnem, družba prepovedi in meni se ob celotno bolj kot bi se mi, če bi pojedel te napolitanke, trenutno.

sam grem rad v gore, včasih je malo rizična kaka situacija, v dolini potem paše pivo in klobasa in kako grozno, cigareti. in če bi pasal cukr (nisem sladkosned) in bi bile pri roki te napolitanke, bi jih pač pojedel.

nima v življenju mota "zdrav umreti".

po pameti, pa s čim manj prepovedi, se najlepše pride čez.

"...enkrat so problem maščobe, potem predelane maščobe, potem cukr, kanabis, omejitev alkohola, tobaka, pa spet omejitve drugega. kampanja za uživanje manj soli. manj mesa, potem spet več rdečega mesa, pa spet manj rdečega mesa in več perutnine, potem spet vegi kampanja. ampak ne vegi, ki pride z avionom, ampak lokalno pridelano, pa ne GSO, čeprav nihče sploh ne ve, kaj je GSO (oziroma redkokdo), paekološko ali vsaj integrirano, če že ne vsaj sledljivo. če sledljivo, pa ne od predaleč."

22:31
10.8.2015

- **písmenost** -i ž (î) **1. znanje branja in pisanja**: šola je širila pismenost; odstotek pismenosti / prvo pismenost so sprejeli iz tujine // ekspr. **znanje, poznanje česa sploh**: politična, prometna pismenost

Vir: SSKJ

*“Pismenost je **trajno razvijajoča** se zmožnost posameznikov, da uporabljajo družbeno dogovorjene sisteme simbolov za sprejemanje, razumevanje, tvorjenje in uporabo besedil za življenje v družini, šoli, na delovnem mestu in v družbi. Pridobljeno **znanje** in **spretnosti** ter **razvite sposobnosti** posamezniku omogočajo uspešno in ustvarjalno **osebno rast** ter **odgovorno delovanje** v poklicnem in družbenem življenju.”*

Vir: Nacionalna strategija za razvoj pismenosti, Ministrstvo za šolstvo, 2006

Prehranska pismenost otrok

- Kaj naj otroci ob zaključku osnovne šole usvojijo?
- Katera znanja, veščine, navade...?

ZNANJE



VEDENJE



VEŠČINE



- **PREHRANSKA PISMENOST (PP)** vključuje in povezuje **znanja, veščine in vedenja**, ki so potrebna za načrtovanje, vodenje, izbiranje, pripravo in uživanje hrane glede na potrebe posameznika.
- PP krepi in vzdržuje kakovost prehrane posameznika, gospodinjstva, skupnosti in naroda skozi čas v katerem prihaja do sprememb.

Iskreno se Ti zahvaljujem za sodelovanje! Če imaš kakšen komentar na anketni vprašalnik in če želiš kaj sporočiti, lahko napišeš na spodnje črte!

Zelo lepo mi je bilo, ko smo pri
gospodinu kuharju u naši učilnici, saj
smo o tem razvijali svoje sposobnosti,
se namreči delati u skupini ter
pridobili veliko znanja o prehrani,
zar je zelo pomembno za
naše zdravje. Lepo mi je tudi
bilo, ko smo
vprašalnike,
preverili
opremili ter
mreže.



- RAZVIJALI SPOSOBNOSTI**
- PRIDOBILI VELIKO ZNANJA O PREHRANI**
- MARSIKAJ SPREMENILI**

ZAKLJUČEK

***Kdo in kaj lahko stori, da bo znanje
boljše, večšine usvojene in navade
bolj zdrave?***

Delavnica

Odgovorno ravnanje s hrano na šoli

- a) Določite 7 aktualnih problemov, ki so povezani z ravnanjem s hrano in odnosom do prehranjevanja na vaši šoli.
- b) Probleme razvrstite glede na njihovo stopnjo problematičnosti (1 – najbolj problematičen, 7 – najmanj problematičen).

c) Delo v skupini (4 x 5)

Skupina določi 7 skupnih aktualnih problemov in določi stopnjo problematičnosti (1 – najbolj problematičen, 7 – najmanj problematičen).

d) Skupina oblikuje predloge za rešitev določenih problemov in določi vlogo posameznih deležnikov (učitelji, učenci...).

e) Skupina predstavi aktualne probleme in njihove rešitve.

ZAKLJUČKI

Ustvarimo jih skupaj...

Hvala za vašo pozornost in aktivno sodelovanje!

- Stojan.kostanjevec@pef.uni-lj.si
- Martina.erjavsek@pef.uni-lj.si