


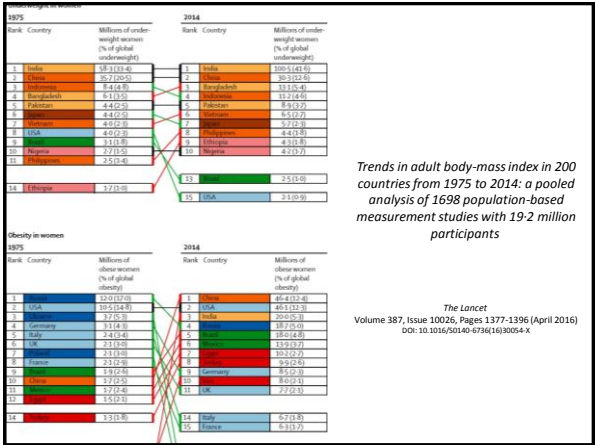
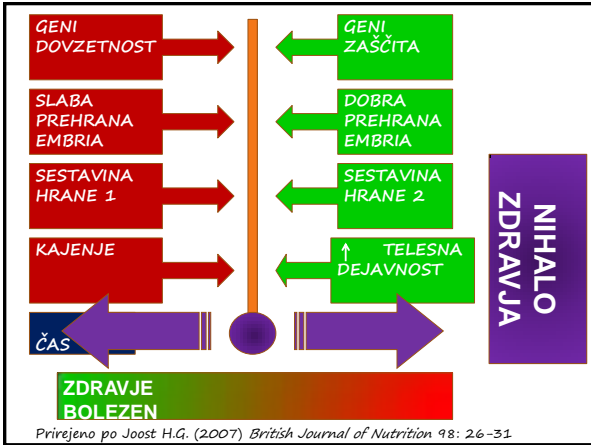
Prehranska pismenost in zaviralni dejavniki

Stojan Kostanjevec



1. UVOD

- Zakaj govoriti o hrani in prehrani?



Povprečna vrednost ITM - globalno

Moški		Ženske	
1975	2014	1975	2014
21.7	24.2	22.1	24.4

Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: a pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19.2 million participants

The Lancet

Volume 387, Issue 10026, Pages 1377-1396 (April 2016)
DOI: 10.1016/S0140-6736(16)30544-X

Dogodki v zadnjem letu...

CANCER

Kako naj se odločim?

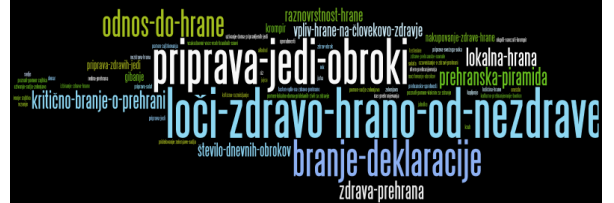
“...enkrat so problem maščobe, potem predelane maščobe, potem cukr, kanabis, omejitev alkohola, tobaka, pa spet omejitev nečesa drugega. kampanja za uživanje manj soli. manj mesa, potem spet več rdečega mesa, pa spet manj rdečega mesa in več perutnine, potem spet vegi kampanja. ampak ne vegi, ki pride 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.”

Prehranska pismenost otrok

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

Kaj naj bi učenci znali ob zaključku osnovne šole?

Mnenje učiteljev



- **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.

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

Če bi bilo mi je bilo samo pri
gospodinjstvu kuharji v naši učilnici, mi
sam o tem težavljivi bolj opremljeni,
ne mame; detali v skupini ter
pridobiti veliko znanja o prehrani,
znanje je zelo pomembno za
mame je zdelo mi je tudi
Če bi bilo samo
upravnike,
preveriti
opremljeni
mame.



- RAZVIJALI SPOSOBNOSTI
- PRIDOBILI VELIKO ZNANJA O PREHRANI
- MARIKAJ SPREMENILI

Izjava ravnateljice...

“... mi smo izobraževalna ustanova, ne vzgojna.....”



Fotografija je simbolična!

Worsley (2002) ugotavlja, da je prehransko izobraževanje potrebno, vendar opozarja, da to nikakor **ni zadosten dejavnik**, s katerim bi lahko spreminjali prehransko vedenje posameznika.

Vir: Worsley A. 2002. Nutrition knowledge and food consumption: can nutrition knowledge change food behaviour. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 11, Suppl. S: S579–S585

Izobraževanje in tudi prehransko znanje **nima vedno neposrednega učinka** na prehransko vedenje posameznika, ima pa lahko pomemben **vpliv na stališča, namere in nekatere druge psihosocialne dejavnike**, ki posredno vplivajo na vedenje (Conner in Armitage, 2002).

Vir: Conner M., Armitage C. 2002. The social psychology of food. Buckingham, Open University Press: 12-42

"Kako te ni sram, da pri štirinajstih letih ne veš, da se od sladkorja lahko rediš, da ves čas ješ hamburgerje in ne znaš niti dobro odrezati kruha?"

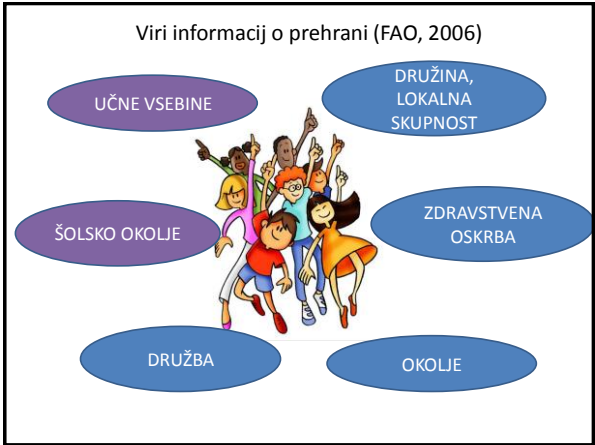
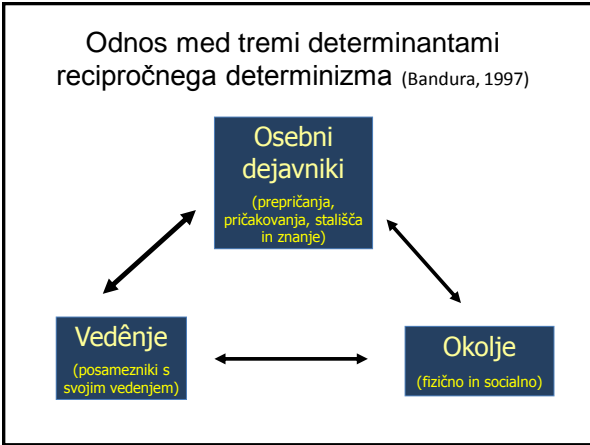
"Pri devetih letih ne veš, kako narezati paradižnik!"

"Kdaj si videl, da je žlica na levi strani pogrinjka?"

"Saj ste se pri kemiji učili o lastnostih beljakovin, pri gospodinjstvu pa o beljakovinah v jajcu, a to niso enake beljakovine?"

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

Kaj vpliva na vedenje/navade?



Ali je lahko učitelj vir informacij in nasvetov o prehrani?



...**čigave nasvete** glede prehranjevanja najbolj upoštevajo otroci in mladostniki...

... **nasvete tistih, za katere menijo, da imajo s tem izkušnje** (npr. zdravniki), ali pa tistim, ki jim lahko **zaupajo** (starši, sorodniki ...)

Zanimivo je, da **učbeniki, internet ali učitelji** niso prepoznani kot ključni pri iskanju nasvetov. (Gregorič, 2010)

ODNOS OSNOVNOŠOLSКИH OTROK DO ZDRAVEGA NAČINA PREHRANJEVANJA

(Vidmar, 2011)



N = 273 učencev
5., 7., 9. razred

Mnenje učencev, koliko vedo o zdravem načinu prehranjevanja določene osebe (Vidmar, 2011)

Osebe	Spol	Zelo veliko		Veliko		Malo		Zelo malo		Nič	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Starši	Fantje	40	31,5	64	50,4	19	2	1,6	1,6	2	1,6
	Dekleta	53	36,3	82	56,2	9	1	0,7	0,7	1	0,7
Učitelji	Fantje	33	26,0	49	38,6	24	14	11,0	5,5	14	11,0
	Dekleta	49	33,6	62	42,5	20	11	7,5	2,7	11	7,5
Sošolci	Fantje	6	4,7	9	7,1	72	12	9,4	22,0	12	9,4
	Dekleta	7	4,8	27	18,5	78	8	5,5	17,8	8	5,5
Prijatelji	Fantje	7	5,5	24	18,9	67	8	6,3	16,5	8	6,3
	Dekleta	4	2,7	39	26,7	79	5	3,4	13,0	5	3,4
Zdravniki	Fantje	104	81,9	7	5,5	3	11	8,7	0,8	11	8,7
	Dekleta	130	89,0	8	5,5	0	6	4,1	1,4	6	4,1

STROKOVNO SPREMLJANJE PREHRANE S SVETOVANJEM V
VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH V ŠOLSLEM LETU 2012/13
(NIJZ, 2014)

*“Skupne ugotovitve so, da se sprejete
Smernic zdravega prehranjevanja v
vzgojno-izobraževalnih zavodih (MZ,
2005) **ne uresničujejo v zadostni meri,**
kljub temu da so za zavode po Zakonu o
šolski prehrani (Ur. l. RS, št3/2013)
obvezujoče.”*

*“Pri zajtrku praviloma strokovne delavke ne
ponudijo sadja in jih vodja **prehrane ne
more prepričati,** da bi ga ponujale.”*



Kaj lahko storim?



- Kakšni so **cilji** vzgojno-izobraževalnih ustanov?
- Vse ustanove spoštujejo **zakon** ... kje so razlike?
- **Motivacija** zaposlenih...ravnatelj, učitelj...?

Kakšna je vloga učitelja?

Prepričanje učitelja v uspešnost in učinkovitost izobraževanja
Samoučinkovitost učitelja
Pozitivna stališča
Izkazovano vedenje



Zanimanje učencev
Uspešnost doseganja zastavljenih ciljev

Vir: Zalokar Divjak Z. 1997. Urejenost osebnosti vzgojitelja kot svoboda in odgovornost posameznika. Psihološka obzorja, 4: 95-106

Ali so to zaviralni dejavniki?

- Neofobija, izbirčnost
- Odklanjanje novih jedi in okusov
- Kreativnost staršev
- Ponavljajoča degustacija
- Hedonistična pričakovanja
- Razpoložljivost in dostopnost hrane

„Strokovnjaki pa pravijo, da bi bilo še bolje, če bi se navadili jesti tudi hrano, ki vam ni všeč.“



Infodrom: Hrana v smeteh (2013)
https://www.youtube.com/watch?v=1Y7_K9mDUlg

Hvala za pozornost!

Kontakt:

stojan.kostanjevec@pef.uni-lj.si

Modeli izbire hrane

- **Razvojni** (učenje in izkušnje, želja po hrani, izpostavljenost hrani, asociativno in socialno učenje)
- **Kognitivni** (stališča, socialne norme, ambivalentnost in mesto nadzora)
- **Psihofiziološki** (čustva, stres in nevro-kemični modeli, poleg tega sta pomembna še lakota in sitost)

(Grum in Seničar, 2012)

Oglejmo si video!

- <https://www.youtube.com/watch?v=1Y7K9mDUlg>