



uživajmo v zdravju
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

Projekt UŽIVAJMO V ZDRAVJU

Priročnik za promocijo telesne dejavnosti in zdrave prehrane v šolskem okolju

Ljubljana, 2016

Priročnik za promocijo telesne dejavnosti in zdrave prehrane v šolskem okolju

Urednika:

Nika Berlic, Rok Poličnik – Nacionalni inštitut za javno zdravje

Avtorji:

Nika Berlic, Branka Đukić, Mojca Bevc, Rok Poličnik, Matej Gregorič, Vesna Pucelj, Vida Fajdiga Turk, Jožica Maučec Zakotnik – Nacionalni inštitut za javno zdravje

Zasnova in oblikovanje: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Elektronski vir: <http://www.uzivajmovzdravju.si/index.php/izdelki/izdelki-modeli/>

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2016

Za vsebino posameznega poglavja so odgovorni njegovi avtorji.

Dokument je nastal v okviru projekta "Celostni inovativni model za zagotavljanje zdravega življenjskega sloga, s poudarkom na prehranjevanju, gibanju, preprečevanju in obravnavi debelosti pri otrocih, mladostnikih ter odraslih in zmanjševanju neenakosti v zdravju", akronim projekta »UŽIVAJMO V ZDRAVJU«s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.

Vodja projekta: Zavod Republike Slovenije za šolstvo

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2-053.2(082)(0.034.2)

613.7-053.2(082)(0.034.2)

PRIROČNIK za promocijo telesne dejavnosti in zdrave prehrane v šolskem okolju [Elektronski vir] / avtorji Nika Berlic ... [et al.] ; urednika Nika Berlic, Rok Poličnik. - El. knjiga. - Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016. - (Projekt Uživajmo v zdravju)

Način dostopa (URL): <http://www.uzivajmovzdravju.si/index.php/izdelki/izdelki-modeli/>

ISBN 978-961-7002-03-4 (pdf)

1. Berlic, Nika

285453824

vodilni partner projekta



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Institut
"Jožef Stefan"
Ljubljana, Slovenija



Fakulteta za zdravstvo
Jesenice



SEZNAM KRATIC

CATCH	Projekt »Coordinated Approach to Childhood Obesity«
CORD	»The Childhood Obesity Research Demonstration«
CŠOD	Center šolskih in obšolskih dejavnosti
EPODE	Mednarodna mreža, ki temelji na skupnostnem pristopu
EU	Evropska unija
HBSC	Raziskava Health Behaviour od School-Aged Children
HEPA	Health Enhancing Physical Acticity
HEPCOM	Učna platforma za preventivo debelosti med otroci v Evropi
KNB	Kronične-nenalezljive bolezni
LS	Lokalna skupnost
MZ	Ministrstvo za zdravje
NIJZ	Nacionalni inštitut za javno zdravje
NVO	Nevladne organizacije
OE	Območne enote
OPKP	Odprta platforma za klinično prehrano
OŠ	Osnovna šola
PDS	Pijače z dodanim sladkorjem
SHE	»Schools for Health in Europe«
SLOfit	Športnovzgojni karton
SZO/ WHO	Svetovna zdravstvena organizacija/ World Health Organization
VIZ	Vzgojno-izobraževalni zavodi
WAY	Projekt »Wealness, Academics, You«
ZD	Zdravstveni dom
ZRSŠ	Zavod Republike Slovenije za šolstvo

KAZALO

SEZNAM KRATIC.....	3
KAZALO.....	4
1. KAKO UPORABLJATI PRIROČNIK?	5
2. KAJ JE DEBELOST?	6
3. EPIDEMIOLOGIJA DEBELOSTI MED OTROCI IN MLADOSTNIKI	8
4. OCENE POTREB.....	10
5. OPIS PRISTOPA K REŠEVANJU PROBLEMATIKE.....	11
A. Zakaj govorimo o promociji zdravja v VIZ?	11
B. Kdaj pristopiti k reševanju debelosti pri otrocih in mladostnikih?.....	12
C. Kako pristopiti k reševanju debelosti pri otrocih in mladostnikih?	12
1) Začetek	13
2) Ocena izhodiščnega stanja	15
3) Načrtovanje ukrepov	16
4) Ukrepanje	17
5) Spremljanje in vrednotenje	17
6. MODEL Z AKTIVNOSTMI IN PRAKTIČNIMI PRIMERI.....	19
7. PREGLED IN IZBOR PRIMEROV DOBRIH PRAKS	24
A. SLOVENSKE DOBRE PRAKSE.....	24
B. NEKATERI PRIMERI DOBRIH PRAKS IZ TUJINE.....	36
C. EVROPSKI PROGRAMI/MREŽE S PRIMERI DOBRIH PRAKS	48
8. VIRI IN LITERATURA.....	50

1. KAKO UPORABLJATI PRIROČNIK?

Priročnik je namenjen obravnavi debelosti otrok in mladostnikov ter njihovih staršev v vzgojno-izobraževalnem okolju.

Vsebuje model s praktičnimi primeri, ki strokovnjakom v vzgojno-izobraževalnem procesu (tj. uporabnikom) služi kot strokovna podpora pri vzgoji in izobraževanju otrok in mladostnikov o zdravem življenjskem slogu. Model združuje 3 ravni: raven razreda/skupine, raven šole/vrtca in raven lokalne skupnosti, ki je tesno povezana s šolami. Model je podprt tudi s področjem socialnega varstva.

V zadnjem poglavju navaja tudi primere dobrih praks na področju prehrane in gibanja. V prvi vrsti gre za slovenske projekte in programe, v katere se lahko posamezni vzgojno-izobraževalni zavodi (VIZ) vključujejo. Sledijo tudi primeri dobrih praks iz tujine, ki so dobrodošli predvsem za širitev obzorja na področju vključevanja zdravega življenjskega sloga v vrtčevsko in šolsko okolje. Primeri dobrih praks iz tujine so koristni tudi za vzbuditev novih idej med strokovnjaki v vzgojno-izobraževalnem procesu, s pomočjo katerih lahko razvijajo lastne primere dobrih praks s svojo ekipo in v svojem okolju.

Uporabnikom želimo, da jim ta priročnik dobro služi pri krepitevi zdravja otrok in mladostnikov v vzgojno-izobraževalnem procesu.

2. KAJ JE DEBELOST?

Debelost je psihosomatska in hkrati sodobna civilizacijska bolezen, ki nastane kot posledica evolucijske neprilagojenosti na preobilje hrane in pomanjkanje telesne dejavnosti. Predstavlja dejavnik tveganja za številne kronične nenalezljive bolezni (KNB), kot so sladkorna bolezen tipa 2, koronarne bolezni srca, povišan krvni tlak, obolenja žolčnika, možganska kap, določene vrste raka, poveča pa se tudi pogostost kostno-mišičnih težav in težav z dihanjem. Prav tako pa je debelost uvrščena tudi na seznam bolezni. Leta 1997 je Svetovna zdravstvena organizacija (v nadaljevanju SZO) potrdila, da je debelost bolezen, ki se kaže kot zelo povečana telesna teža glede na telesno višino in spol (1). Debelost nastane kot posledica pozitivne energijske bilance, kar pomeni, da je energetski vnos s hrano večji, kot je poraba. To energijsko neravnovesje pri prebivalstvu je posledica spremenjenih prehranskih navad vključno z večjo porabo energetsko goste hrane, ki vsebuje večji delež maščob (zlasti nasičenih), enostavnih ogljikovih hidratov, ter gazirane brezalkoholne pijače, ki vsebujejo veliko dodanih sladkorjev. Debelost je mogoče opredeliti iz različnih zornih kotov, vendar pa se zlasti medicinski strokovnjaki strinjajo, da je debelost kompleksna, večvzročna kronična presnovna bolezen, za katero je značilno čezmerno kopičenje maščevja v telesu (2).

Eden izmed največjih globalnih javno-zdravstvenih izzivov 21. stoletja predstavlja debelost v otroški dobi. Otroci s prekomerno težo in debelostjo imajo večjo verjetnost, da ostanejo debeli v odrasli dobi. Poleg tveganja za prezgodnjo umrljivost in obolevnost pa so ti otroci tudi bolj podvrženi zbadanju, ustrahovanju in socialni izolaciji (3-4). Pomembni dejavniki za prekomerno telesno težo in debelost v otroškem obdobju in mladostništvu so tudi pomanjkanje telesne aktivnosti, preživljanje časa pred televizijo ter sama debelost staršev (5). Z vidika razvoja debelosti so še posebej ogroženi tisti iz nižjih socio-ekonomskih slojev. Tudi pri otrocih in mladostnikih je debelost izrazitejša pri tistih, ki prihajajo iz družin z nižjimi prihodki (6). Kritična obdobja otrok in mladostnikov za prekomerno pridobivanje na telesni teži so sledeča: prenatalno obdobje, zgodnje postnatalno obdobje, obdobje med četrtem in sedmim letom starosti in mladostniško obdobje. Ob rojstvu imajo otroci, ki so izpostavljeni maternalni debelosti, višje tveganje za debelost že v otroškem obdobju (7).

Na debelost kot bolezen, ki ogroža in ruši zdravje posameznika bodisi na telesni, duševni ali družbeni ravni, vplivajo dedna predispozicija, življenjski slog oz. vedenjske navade in življenjski pogoji. Vpliv posameznika na *dednost* je zelo omejen, lahko pa izražanje dednega materiala usmerjamo z ostalima dvema dejavnikoma, ki sta medsebojno povezana. Na *življenjski slog oz. vedenjske navade*, kot so način prehranjevanja, telesna aktivnost, obvladovanje stresa, posameznik/otrok/njegovi starši oz. skrbniki lahko vplivajo v veliki meri. *Življenjski pogoji* pa se nanašajo na okolja, v katerih posameznik živi, dela in tudi na to, kako okolje in družba vplivata na življenje posameznika. Danes govorimo o t. i. obesogenem okolju, tj. okolju ki spodbuja razvoj debelosti (npr. sedeči življenjski slog), pri čemer telesna dejavnost ter zdrava in uravnotežena prehrana predstavljata ključna varovalna dejavnika pri preprečevanju njenega nastanka. Tako se v

vrtaču oz. šoli posveča pozornost temu, ali je prehrana usklajena s strokovnimi priporočili in ali je otrokom na razpolago dovolj primernih površin oz. ustreznega prostora za vsakodnevno telesno aktivnost. Na oblikovanje življenjskih pogojev vpliva posameznik posredno kot del okolja, v katerem biva, in kot soustvarjalec družbe, ki ga obdaja. Promocija zdravja tako vključuje vedenje posameznika (vključno s kakovostjo njegovih odnosov) in življenjske pogoje (8).

3. EPIDEMIOLOGIJA DEBELOSTI MED OTROCI IN MLADOSTNIKI

Debelost postaja ena najpogostejših otroških bolezni, ki narašča po vsem svetu kot posledica nezdravega življenjskega sloga. Fakulteta za šport na podlagi podatkovne baze SLOFIT, ki vsako leto zajame več kot 95 % vseh slovenskih osnovnošolk in osnovnošolcev, že več kot 30 let spremlja spremembe prehranjenosti in telesne dejavnosti. Prekomerno težkih je nekaj več kot 21 % fantov in skoraj 19% deklet. V zadnjih dvajsetih letih se je delež debelih fantov povečal s 5,5 % na 13,6 %, pri dekletih pa s 3,3% na 8,0 %. Največje povečanje je bilo ugotovljeno v obdobju 2005–2008, za 2,4 % pri fantih in za 1,6 % pri dekletih. Tako pri fantih kot pri dekletih se je najbolj relativno povečalo število debelih v srednjih šolah. Zaradi debelosti je veliko bolj ogrožena populacija fantov, in sicer v starosti od 9. do 11. leta, kjer je po mednarodnih standardih že več kot 40 % debelih ali prekomerno težkih. Število debelih fantov in deklet se je v zadnjem obdobju 2009–2011 povečalo, toda bistveno manj kot v preteklih obdobjih, zlasti v obdobju 2005–2008, kar bi lahko bil znak stagnacije povečevanja. Pri deležu deklet in še posebej fantov, ki imajo prekomerno telesno težo, je treba opozoriti, da je določen del populacije (nekaj odstotkov – več pri fantih) uvrščen v to kategorijo (manj primerna telesna teža z vidika gibalne zmogljivosti in zdravja) zaradi specifične sestave telesa (razmerje med mišično maso in podkožnim maščevjem). Izrazito »atletska« sestava telesa je znak dobrega telesnega razvoja, a zaradi načina izračuna BMI so takšni fantje in dekleta uvrščeni v skupino tistih s prekomerno telesno težo (9).

Podatki zbirke SLOfit (telesna višina, masa, kožna guba) za leto 2013/2014 kažejo, da se je odstotek debelih otrok in mladostnikov od konca 80-ih let 20. stoletja do danes povečal za 3-krat. Podatki te zbirke v zadnjem času pa kljub vsemu niso tako pesimistični, saj kažejo na to, da se je naraščanje prekomerne prehranjenosti v zadnjih petih letih ustavilo. Pozitiven učinek je bil opazen po vpeljavi programa Zdrav življenjski slog v slovenske osnovne šole (tj. v šolskem letu 2010/2011) (10).

Odstotek debelih otrok in mladostnikov je po objektivno izmerjenih podatkih (SLOfit) za tretjino višji v primerjavi s podatki, pridobljenimi s samoporočanjem. Izsledki mednarodne raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (HBSC 2011), ki temeljijo na samoporočanju, kažejo, da se Slovenija po deležu čezmerno hranjenih in debelih 15-letnikov uvršča na 5. mesto med 39. državami. Podatki (samoporočani) razkrivajo tudi, da je čezmerno hranjenih in debelih več fantov (23 %) kot deklet (13 %) (11). Rezultati raziskav tudi kažejo, da v Sloveniji otroci iz socialno-ekonomsko šibkejših družin manj pogosto redno zajtrkujejo, manj pogosto uživajo sadje in zelenjavo ter pogosteje uživajo sladkarije, hkrati pa so ti otroci tudi manj pogosto intenzivno telesno dejavni in telesno dejavni vseh sedem dni v tednu (12), kar vodi v nastanek čezmerne telesne teže in debelosti. Rezultati novejših HBSC raziskav iz leta 2014 kažejo, da se je v skupino čezmerno hranjenih in debelih uvrstilo 17,1 % mladostnikov, v primerjavi s 14,1 % v letu 2002. Odstotek čezmerno hranjenih in debelih je višji med fanti kot dekleti. Prvič po letu 2010 se je zmanjšal odstotek čezmerno hranjenih in debelih mladostnikov (11- in 15- letnikov). V

Sloveniji že tri desetletja beležimo resen javnozdravstveni problem naraščajočega odstotka čezmerno hranjenih in debelih otrok in mladostnikov, zato zadnji podatki vlivajo nekoliko optimizma. Neustrezna prehranjenost otrok in mladine se odraža tudi pri njihovi vse slabši gibalni učinkovitosti (13).

Rezultati številnih raziskav potrjujejo, da je debelost v otroštvu in mladosti povezana z večjo obolevnostjo in umrljivostjo pri odraslih. Prekomerna telesna teža in debelost sta vzrok za približno 80 % vseh primerov diabetesa tipa II, 35 % vseh ishemičnih bolezni srca in 55 % vseh primerov povišanega krvnega tlaka med odraslimi (14).

4. OCENE POTREB

Ker so epidemiološki podatki dovolj zgovorni in kažejo na potrebno spremembo življenjskega sloga otrok in mladostnikov ter njihovih družin/skrbnikov, je Nacionalni inštitut za javno zdravje v juniju 2015 izvedel tudi kvalitativno raziskavo (fokusne skupine) za ugotavljanje potreb z vidika uporabnikov in izvajalcev na področju zdravega življenjskega sloga in debelosti v urbanem in ruralnem okolju. Ocene potreb, ki so strnjene v poglobljenem poročilu (15), zajemajo vidik osnovnih šol, zdravstvenih domov in predstavnikov lokalne oblasti kot izvajalcev ter staršev otrok in mladostnikov, preko katerih je bil pridobljen pogled in mnenje uporabnikov.

Izvajalci so se v fokusnih skupinah opredeljevali do naslednjih vsebinskih točk:

1. vpliv izvajalcev na krepitev zdravega življenjskega sloga med otroci in mladostniki,
2. prehrana otrok in mladostnikov,
3. telesna aktivnost otrok in mladostnikov,
4. vpliv družinske situacije na zdrav življenjski slog in
5. motiviranje za zdrav življenjski slog otrok in mladostnikov;

medtem ko so bili uporabniki (starši otrok in mladostnikov) spodbujeni, naj izrazijo svoje mnenje v okviru naslednjih vidikov:

1. pomen zdrave prehrane in prehranjevalne navade družine,
2. nakupovalne navade glede zdrave prehrane,
3. redna telesna dejavnost otrok in mladostnikov,
4. institucionalna ponudba,
5. ocena strokovnih nasvetov glede zdrave prehrane in življenjskega sloga in
6. vpliv družbenega stanja: socialno-ekonomska situacija družine.

Udeleženci v fokusnih skupinah so prepoznali vrsto ovir in predlagali kar nekaj rešitev. Kljub temu da so bile fokusne skupine v prvi vrsti namenjene identifikaciji vrzeli in pripravi ukrepov za odločevalce, pa so ti izsledki v veliki meri pripomogli tudi pri oblikovanju tega priročnika. Ob tem je bil upoštevano tudi, da fokusne skupine izražajo subjektivna mnenja udeležencev, ki niso nujno strokovnjaki na dotičnih področjih raziskovanja. V ta namen so bila njihova mnenja strokovno pregledana in upoštevana pri definiranju ukrepov.

Nekateri vidiki zahtevajo sicer systemske rešitve. Po drugi strani pa obstaja kar precej vrzeli, ki jih lahko zapolnimo z lastnim trudom in inovativnostjo.

V naslednjem poglavju (5. poglavje) je nekaj besed namenjenih opisu pristopa k reševanju problematike debelosti ter ključnim korakom/fazam pri celostnem pristopu v okviru vrtcev in šol. Temu poglavju pa sledi model z aktivnostmi in praktičnimi primeri, ki je VIZ lahko v veliko oporo pri zagotavljanju zdravega življenjskega sloga v svoji instituciji (poglavje 6).

5. OPIS PRISTOPA K REŠEVANJU PROBLEMATIKE

Učinkovito (nemedikamentozno) preprečevanje in spopadanje z otroško in mladostniško debelostjo je večplastno in zagotovo mora delovati na več ravneh. Te vključujejo posameznikovo spreminjanje vedenjskih navad, življenjskega sloga in podporo družine. Pri tem je ključnega pomena okolje, kjer otrok oz. mladostnik preživi večji del časa: vrtec, šola, in ostale javne površine, ki so namenjene za uporabo otrokom in mladostnikom (urejene zelene površine, varna igrišča, ustrezne kolesarske poti, vzdrževana infrastruktura za gibalne aktivnosti). Zdravje in učni uspeh sta medsebojno tesno povezana. VIZ, kamor vključujemo povečini vrtce in šole, ne morejo doseči svojega primarnega cilja, to je izobraževanje otrok, če tako učenci kot strokovno osebje niso dobrega zdravja. Potrebno pa se je zavedati, da se učinki ukrepov za preprečevanje debelosti, ki posegajo v vedenjske navade v zgodnjem obdobju otroštva oz. mladostništva, običajno kažejo na dolg rok (16, 17).

Promocija zdravja v VIZ je eden izmed preventivnih in delno tudi kurativnih pristopov k reševanju problematike debelosti oz. preprečevanja in/ali zmanjševanja debelosti med otroci in mladostniki. Gre za vzpostavitev šolskega okolja, šolskih politik in učnega načrta, ki varujejo in krepijo zdravje otrok in mladostnikov in tudi zaposlenih v VIZ. Vključuje sistematičen, celosten in sodelovalen šolski pristop, ki krepi zmogljivosti, povezane z razvojem znanja, spretnosti in zavezanosti vseh članov šolske skupnosti za promocijo zdravja in dobrega počutja (18).

A. Zakaj govorimo o promociji zdravja v VIZ?

Zato, ker:

- otroci in mladostniki preživijo približno tretjino dneva v vrtcih ali šolah,
- se v tem življenjskem obdobju vzgajajo in učijo večšine, ki jih otrok potrebuje pri soočanju z izzivi v obdobju odraščanja in v odraslosti;
- je pri zdravih otrocih in mladostnikih s primerno telesno težo in gibalno sposobnostjo večja verjetnost, da so tudi bolj zadovoljni, samozavestni, vzpostavljajo in ohranjajo uspešne in poglobljene medvrstniške in medgeneracijske odnose, imajo večjo učno zmogljivost in bolj pozitivne učne rezultate in so v šoli bolj prisotni,
- je to stičišče različnih deležnikov (otroci, starši, stari starši, strokovno osebje), ki vstopajo v ta prostor in sodelujejo pri oblikovanju vedenjskih navad in življenjskega sloga otrok in mladostnikov,
- promocija zdravja in dobrega počutja strokovnega osebja lahko vodi do večjega zadovoljstva pri delu in manjše odsotnosti z dela.

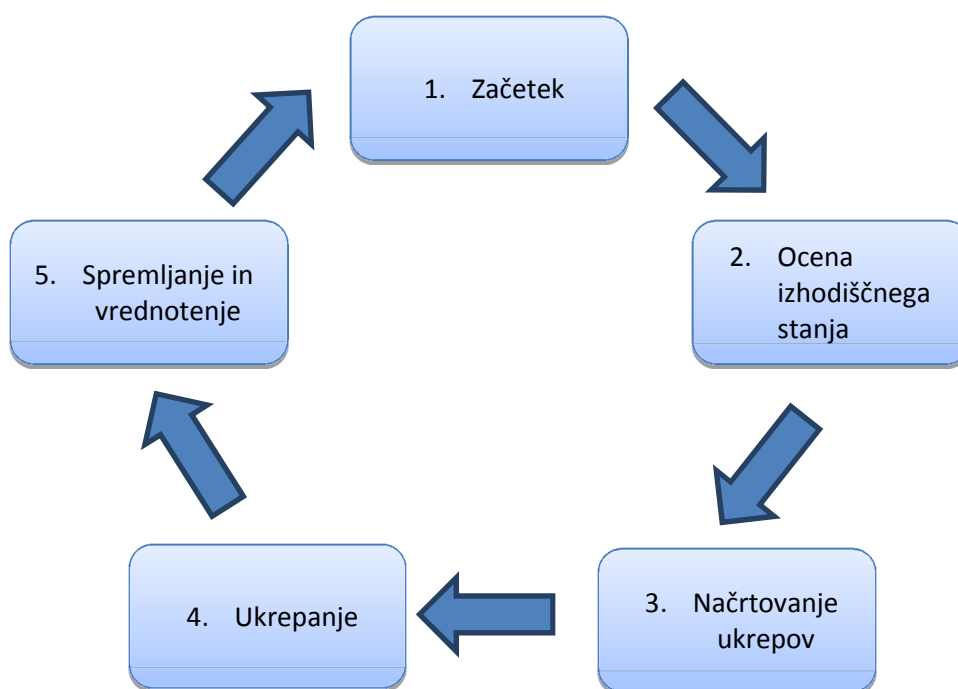
B. Kdaj pristopiti k reševanju debelosti pri otrocih in mladostnikih?

Ko v VIZ ugotovijo, da je ta problematika za njih aktualna, bodisi ker pri svojih varovancih oz. učencih opažajo pojav debelosti, bodisi, ker želijo zaradi splošnega trenda naraščanja debelosti v Sloveniji in drugje po svetu delovati preventivno. Včasih pa so zunanji akterji tisti, ki sprožijo idejo o ukrepanju v VIZ: npr. nacionalne ali regionalne zdravstvene ustanove, ki sledijo državnemu programu na tem področju ali starši varovancev oz. učencev, ki so sprožili vprašanja o tej temi.

C. Kako pristopiti k reševanju debelosti pri otrocih in mladostnikih?

Korak za korakom, kot prikazuje spodnja slika. Pravzaprav gre za pristop, ki se uporablja pri vzpostavitvi VIZ, ki promovira zdravje in zdrav življenjski slog, kar je glavna značilnost programa »Slovenska mreža zdravih šol«, ki v Sloveniji teče že 20 let. Kot je bilo namreč že izpostavljeno, se celostni pristop pri reševanju problematike debelosti v vrtčevskem in šolskem okolju dotika različnih komponent življenjskega sloga (prehranjevanja, telesne aktivnosti, duševnega zdravja, ipd.) in določa optimalne pogoje v okolju, ki omogoča varovanje in krepitev zdravja otrok in mladostnikov in tudi odraslih, ki so neposredno vključeni v to okolje.

Slika 1: Ključne faze za celostni vrtčevski in šolski pristop k reševanju debelosti pri otrocih in mladostnikih (18)



1) Začetek

Ne glede na razlog, zaradi katerega so se v VIZ odločili pristopiti k reševanju problematike, pomeni prvi korak ustvarjanje zaveze oz. prevzemanje odgovornosti pri ukrepanju na področju preprečevanja in zmanjševanja debelosti med otroci in mladostniki.

Ključnega pomena pri tem je začetna podpora **in trajna zavezanost vodstva VIZ in ostalih članov vrtčevske oz. šolske skupnosti**. Uspeh bo večji, če je v celotni vrtčevski oz. šolski skupnosti prisoten občutek odgovornosti in vključenosti pri odločanju in če se ohranja začetna motivacija vseh vključenih akterjev. Ravnateljji imajo lahko pomembno vlogo pri motiviranju učiteljev in šolskega osebja. Pri tem pomaga tudi, da se vsi skupaj seznanijo z obstoječimi primeri dobre prakse na tem področju (18).

Na uspešnost ukrepov za preprečevanje in zmanjševanje debelosti otrok in mladostnikov zagotovo vpliva **razpoložljivost človeških in finančnih virov**. Človeške vire predstavljajo šolsko osebje, učenci, starši in/ali zunanji strokovnjaki, ki so že vključeni v določene dejavnosti v VIZ. Pri tem lahko VIZ ugotovijo, da trenutno nimajo dovolj virov in da je potrebno aktivirati človeški kapital in najti način za pridobite denarja ali zaprositi za financiranje; npr. prijava na razpise ali vključitev v morebitne že obstoječe programe in projekte v povezavi s problematiko (glej poglavje 7). Koristna je tudi informiranost o regionalnem ali nacionalnem razvojnem načrtu, ki lahko pomaga pri pridobivanju dodatnih virov. Verjetno pa bo potrebno vsaj na začetku dejavnost vrtca ali šole omejiti glede na trenutne vire (18).

Utopično bi bilo pričakovati, da se bodo v VIZ sami spopadali s problematiko debelosti, zagotovo pa so ključno okolje in eden primarnih deležnikov, ki lahko pomembno prispevajo k preprečevanju in zmanjševanju tega naraščajočega javnozdravstvenega problema. Vsekakor je nujno **povezovanje z ostalimi deležniki na tem področju** (18).

Deležniki (posamezniki ali skupine), ki so neposredno ali posredno povezani s problematiko debelosti pri otrocih in mladostnikih in so potencialni partnerji v boju proti otroški debelosti:

a) Na ravni VIZ:

- otroci in mladostniki;
- strokovno osebje v VIZ (vzgojitelji, učitelji, vodstvo VIZ, organizatorji prehrane, kuharsko osebje, svetovalni delavci);
- starši in ostali družinski člani oz. otrokovi skrbniki;
- svet staršev, svet vrtca in svet šole;

b) Na ravni zdravstvene službe:

- izvajalke zdravstvene vzgoje in patronažne sestre v zdravstvenem domu, zdravniki otroškega ali šolskega dispanzerja;
- strokovnjaki javnega zdravja;

c) Na ravni lokalne skupnosti:

- javne (npr. zdravstvene, izobraževalne) institucije na lokalni in nacionalni ravni (Nacionalni inštitut za javno zdravje z območnimi enotami (NIJZ z OE), Zavod RS za šolstvo z OE (ZRSŠ z OE), občine);
- občinski sveti, župan;
- nevladne organizacije, ki se navezujejo na problematiko (strokovna združenja, društva) (17, 19);

Kadar gre za sodelovanje in povezovanje več akterjev, je za učinkovito delo potrebno vzpostaviti delovno skupino (**interdisciplinarni preventivni tim**) in koordinatorja tima. Zaželeno je, da sodelujoči v timu predstavljajo vsakega izmed zgoraj navedenih deležnikov oz. predstavnika posamezne skupine deležnikov, da so pristojni ali posebej zainteresirani za področje debelosti, so motivirani za sodelovanje in uživajo ugled. Še zlasti to velja za koordinatorja tima, ki mora poleg omenjenega imeti na voljo dovolj časa (najbolje kot delovno obveznost) in je sposoben prevzeti vodilno vlogo. Pri delovanju tima je lahko v pomoč spodnja tabela iz »Šolskih akcijskih smernic«, dokumenta, ki se uporablja v programu »Slovenska mreža zdravih šol« (18, 20).

Tabela 1: Določanje vlog in nalog sodelujočih v interdisciplinarnem preventivnem timu - primer

Vloge in naloge: člani delovne skupine za šolo, ki promovirajo zdravje				
Ime	Funkcija	Vloga	Naloge/obveznosti	Potreben čas/ur na šolsko leto (npr.)
Oseba 1	koordinator preventivnega tima	šolska svetovalna delavka	sklicuje sestanke, odg. za komuniciranje, novačenje članov	5 ur/teden
Oseba 2	član tima	učitelj na šoli	sodeluje pri izvajanju nalog s področja gibanja	15 ur/mesec
Oseba 3	član tima	predstavnik občine	poročanje županu, sodelovanje pri načrtovanju aktivnosti in pripravi finančnega načrta	5 ur/mesec
Oseba 4	član tima	predstavnik lokalne policijske uprave	izvedba preventivnih aktivnosti za spodbujanje varnega kolesarjenja	40 ur/mesec
Oseba 5	član tima	Predstavnik ZD, npr. izvajalka zdravstvene vzgoje	motiviranje otrok o zdravi prehrani in gibanju, motiviranje staršev za zdrav življenjski slog	35 ur/mesec
itd.

Za učinkovito izvajanje ukrepov preprečevanja in zmanjševanja debelosti je dobrodošla vsaka podpora. Pri tem je pomembno uspešno komuniciranje glavnih akterjev na vsakem koraku, bodisi znotraj vrtčevske oz. šolske skupnosti kot tudi z zunanjimi deležniki. Na začetku, ko je glavni

namen pridobiti podporo čim širšega kroga deležnikov, je koristno pripraviti komunikacijski načrt, kjer so definirani komunikacijski cilji, sporočila, ki se bodo posredovala, ciljne skupine, ki so jim sporočila namenjena, metode komuniciranja in kanali za vsako ciljno skupino posebej. Pri tem se je pomembno zavedati, da je to zelo občutljivo področje, kjer je potrebna pazljivost pri naboru in obravnavi prekomerno težkih oz. debelih otrok. Aktivnosti morajo biti zastavljene tako celostno, da zajamejo cel vrtec ali šolo in ne izpostavljajo le prekomerno težkih oz. debelih otrok, ki se bodo tako dodatno počutili stigmatizirane. V aktivnosti za preprečevanje in zmanjševanje debelosti je potrebno vključiti tudi vse ostale otroke, prekomerno težkim oz. debelim otrokom pa se aktivnosti prilagodijo glede na njihove sposobnosti (18, 20).

2) Ocena izhodiščnega stanja

Naslednji korak k reševanju problematike debelosti v vrtcu ali šoli je ocena dejanskega stanja in potreb vrtca oz. šole na tem področju. Tukaj lahko vsak vrtec oz. šola izbere **lastno strategijo**. Pri tem so lahko v pomoč naslednja vprašanja:

- Koliko je debelost dejansko razširjena med otroci oz. mladostniki v vrtcu oz. šoli? (kot metoda se lahko uporabi kombinacija subjektivne ocene, podatkov iz zdravstveno-vzgojnega kartona pri zdravstveni službi in športno-vzgojnega kartona)
- Kakšna je verjetnost, da se bo problematika pojavila v vrtcu ali šoli, v kolikor še ni razširjena v večjem obsegu?
- Kakšna je osveščenost otrok in šolskega osebja glede zdravja, prehranjevanja, gibanja in debelosti?
- Kateri dejavniki v vrtcu oz. šoli podpirajo pojav debelosti na ravni posameznika (vedenje, prepričanje otrok in mladostnikov, razpoložljiv čas, vzor učiteljev in ostalega osebja) in kateri okoljski dejavniki prispevajo k temu (vrtčevska oz. šolska prehranska ponudba, primernost jedilnice, telovadnice, vrtčevskega ali šolskega igrišča)?
- S katerimi ukrepi je mogoče preprečevati oz. zmanjšati pojav debelosti pri otrocih in mladostnikih? Kdo naj bi jih izvajal?
- Ali vrtec oz. šola že izvaja ukrepe na tem področju? Kdo jih izvaja? Ali ti vključujejo celotno vrtčevsko oz. šolsko skupnost?
- Je debelost pri otrocih in mladostnikih prednostna naloga v vrtcu ali šoli?
- Koliko človeških in finančnih virov je na razpolago, za prizadevanja na tem področju?
- Kakšen je odnos staršev otrok in mladostnikov do te problematike? Je pričakovati njihovo podporo pri izvajanju ukrepov?
- Kje vrtec ali šola vključuje vsebine promocije zdravja (npr. učni načrt, prikrit učni načrt, različne dejavnosti)?

Pri oceni stanja in potreb v vrtcu ali šoli je mogoče uporabiti določene podatke, ki so na razpolago v nacionalnih oz. regijskih podatkovnih bazah (npr. zdravstveno-vzgojni karton, športno-vzgojni karton, določene raziskave-npr. »Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju«) ali na ravni posameznega vrtca ali šole (športno-vzgojni karton, rezultati internih anket za zaposleno osebje,

rezultati anket za učence in starše). Pogosto pa gre pri tem za **predvidevanja oz. ocene verjetnosti obravnavane problematike** ter za **upoštevanje nacionalnih trendov in strokovnih priporočil**.

3) Načrtovanje ukrepov

Ko se oceni izhodiščno stanje in potrebe v vrtcu oz. šoli, se lahko na osnovi ocene pripravi akcijski načrt vrtca oz. šole za preprečevanje in zmanjševanje debelosti pri otrocih in mladostnikih v vrtčevskem oz. šolskem okolju. Akcijski načrt je osnova za načrtovanje in izvajanje ukrepov na tem področju (18).

V **akcijskem načrtu** se člani vrtčevske oz. šolske skupnosti v sodelovanju z ostalimi deležniki odločijo, kaj je njihov glavni namen, kaj želijo doseči (cilji), kako (pristopi in metode dela), na kaj se bodo osredotočili (prednostne naloge), v kakšnem času (časovnica) in kako bodo ocenili uspeh ukrepov, ki jih bodo izvajali (evalvacija). Priporočljivo se je osredotočiti na toliko nalog, kot jih je vrtec ali šola v skladu z zmožnostmi sposoben izpeljati ali na splošno na eno prednostno nalogo na šolsko leto. V drugem šolskem letu se aktivnosti, povezane s to prednostno nalogo, še naprej izvajajo in začnejo izvajati nove dejavnosti in podobno v naslednjem letu itd (18, 20).

Tabela 2: Primer - akcijski načrt za preprečevanje in zmanjševanje otroške debelosti na šoli

Prednostna naloga → Izboljšanje prehranjevalnih in gibalnih navad učencev

Nameni:

- A. zagotavljanje šolske prehranske ponudbe, ki je v skladu s prehranskimi smernicami;
- B. izboljšanje osveščenosti učencev, zaposlenih in staršev o zdravem prehranjevanju;
- C. aktivno spodbujanje učencev k zdravemu prehranjevanju;
- D. aktivno vključevanje učencev v prehransko oskrbo;
- E. zagotavljanje/omogočanje pogojev za več gibanja v času pouka;
- F. spodbujanje pristočasnih dejavnosti s področja gibanja;

Cilji prednostne naloge:

- A. vključitev v sistem strokovnega spremljanja šolske prehrane (pridobiti strokovno mnenje ustreznosti šolske prehrane);
- B. izvedba delavnic, predavanj, ogledov, demonstracij, športnih in tehniških dni za učence;
- C. izvedba delavnic, predavanj, demonstracij za učitelje in kuharsko osebje v šoli;
- D. izvedba delavnic, predavanj, demonstracij za starše, obravnava tematike na roditeljskih sestankih in svetu staršev;
- E. prisotnost dežurnega učitelja v šolski jedilnici, ki otroke spodbuja pri uživanju šolskih obrokov in tudi sam zaužije šolski obrok;
- F. ureditev šolskega zeliščnega eko vrtička, ki ga učenci obdelujejo pri urah gospodinjstva, razrednih urah ipd.;
- G. vključitev aktivnih metod za spodbujanje gibanja (npr. minute za zdravje v učne ure, rekreativnega odmora, učenje s pomočjo gibanja, prepletanje športne vzgoje z drugimi vsebinami);
- H. organizacija pristočasnih interesnih dejavnosti s področja gibanja (npr. plezanje, ples, badminton, namizni tenis, socialne igre s področja gibanja);

Tako kot smo že omenili v začetni fazi, je komuniciranje sestavni del vsakega koraka, zato ga je potrebno načrtovati tudi pri pripravi in izvedbi ukrepov. Zlasti je potrebno natančno komunicirati pri določanju odgovornosti za posamezne osebe, ki sodelujejo pri določenih aktivnostih. Pri tem je potrebno oblikovati jasna in kratka sporočila za posamezne ciljne skupine. Kot del akcijskega načrta je potrebno načrtovati tudi vrednotenje (evalvacijo) ukrepov (aktivnosti, nalog, dogodkov) za zmanjševanje debelosti pri otrocih in mladostnikih. Več o vrednotenju v točki 5 tega poglavja (18, 20).

4) Ukrepanje

Delovanje vrtca ali šole v smeri zagotavljanja okolja, ki ohranja in krepi zdravje ter omogoča izvajanje zdravega življenjskega sloga s poudarkom na zdravem prehranjevanju in zadostnem gibanju ter v smeri krepitve osveščenosti na ravni posameznika (otroka, mladostnika, strokovnega kadra, starša) je proces sodelovanja v okviru celotne vrtčevske oz. šolske skupnosti. Najbolj praktično je, da se glavni cilji poskusijo doseči skozi formalni učni načrt in tudi preko skritega učnega načrta. Tako je posamezne aktivnosti oz. naloge iz akcijskega načrta lažje prenesti v vsakdanjo prakso. Kljub temu je za učinkovito usklajevanje, komuniciranje in ukrepanje zaželeno in potrebna dodatna podpora učencev, staršev in lokalnih deležnikov, ki se vključijo v ukrepanje, priskočijo na pomoč tam, kjer je to nujno, izmenjujejo izkušnje in primere dobre prakse. Pri tem je pomembno, da so vsi dobro seznanjeni z vizijo, procesom in rezultati (18).

5) Spremljanje in vrednotenje

Vrednotenje omogoča sprotno spremljanje, kako se uresničujejo zastavljeni cilji, kje je potrebno ukrep dopolniti ali spremeniti, kakšen napredek je dosežen in omogoča tudi upravičiti uporabo človeških in finančnih virov. Pri merjenju napredka pri izvajanju določenega ukrepa si pomagamo s kazalniki (pokazatelji spremembe stanja). Ti odražajo razvoj aktivnosti/nalog in proces izvajanja ali učinke (rezultate) (18).

Vrednotenje razlikujemo glede na proces, učinke in rezultate. Tako govorimo o procesnem vrednotenju, o vrednotenju učinkov in vrednotenju rezultatov.

Procesno vrednotenje meri, v kolikšni meri se izvajajo aktivnosti glede na zastavljen akcijski načrt. Pri vrednotenju učinkov se je možno osredotočiti na naslednje:

- vrtec oz. šola ponuja obroke, ki so skladni s smernicami za zdravo prehranjevanje;
- večina učencev na predmetni stopnji sodeluje pri obdelovanju šolskega eko vrtička;
- vrtec je sprejel politiko praznovanja rojstnih dni otrok brez sladkarij, sladkih pijač in ostalih odsvetovanih živil;
- v šoli so vsi odmori rekreativni odmori;

Pri vrednotenju rezultatov si pomagamo s kazalniki, s pomočjo katerih merimo v kolikšni meri so bili doseženi predvideni rezultati. Ti kazalniki so lahko npr. :

- % povečanega števila otrok, ki v šoli zaužijejo vse obroke,
- % povečane porabe zelenjave oz. % zmanjšane količine ostankov zelenjave pri kosilu,
- % povečane udeležbe staršev na predavanjih o zdravem prehranjevanju,
- % povečanega števila otrok, ki v šolo pridejo peš ali s kolesom.

Smiselno je izbrati tiste kazalnike, ki so relativno enostavno merljivi in ki dejansko odražajo spremembo pri izvajanju ukrepa.

6. MODEL Z AKTIVNOSTMI IN PRAKTIČNIMI PRIMERI

Slika 2: Koncept skupnostnega pristopa, katerega del je VIZ

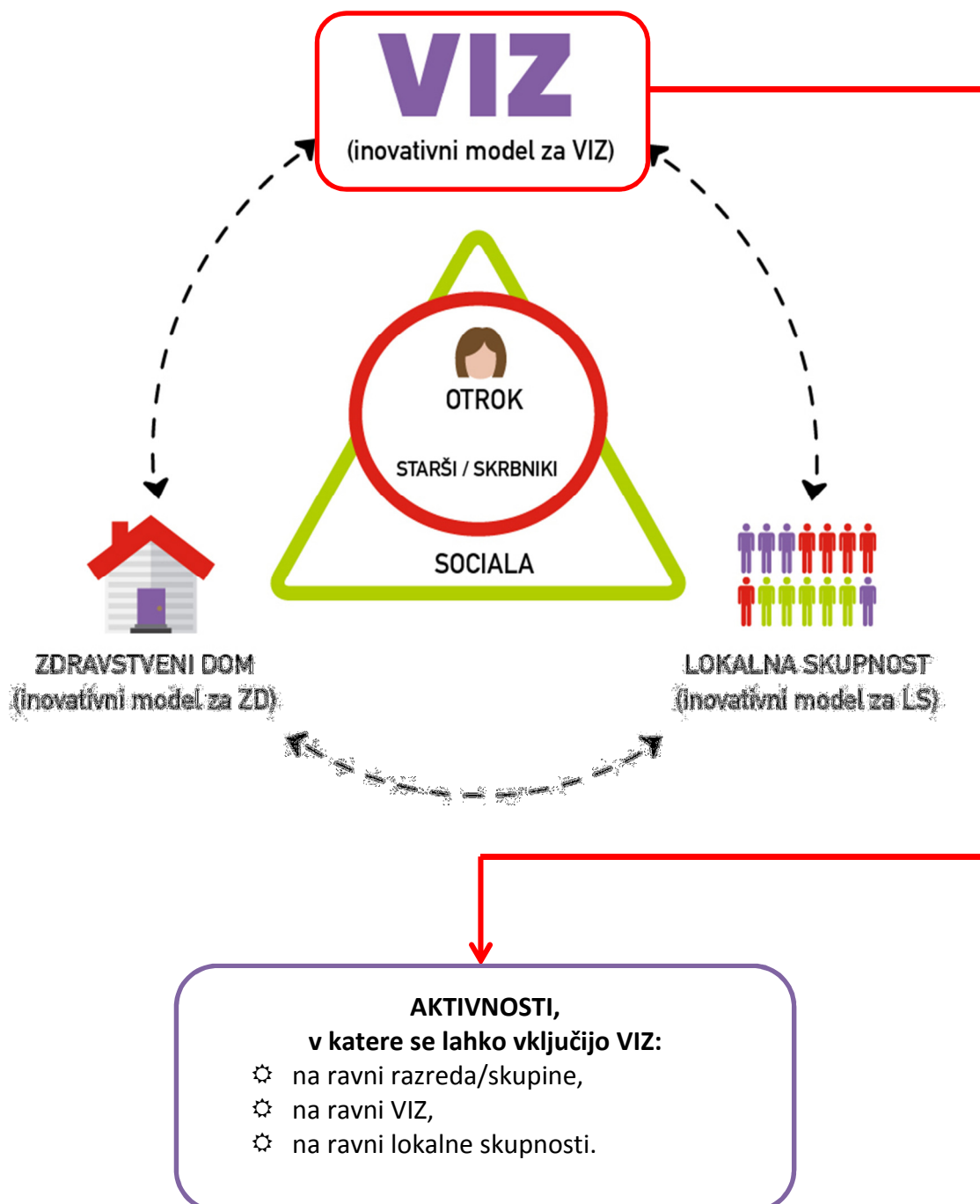


Tabela 3: Aktivnosti na ravni razreda/ skupine

PREHRANA	GIBANJE
NA RAVNI RAZREDA/SKUPINE	
<ul style="list-style-type: none"> ● ŠOLE/VRTCI: Z lastnim pozitivnim zgledom vplivati na prehranjevalne navade otrok/mladostnikov. ● ŠOLE/VRTCI: Vodenje individualnih koledarjev z zaužitim sadjem in zelenjavo, na koncu tedna pregled in združitve v razredni koledar (plakati se razobesijo in primerjajo tekom sezonskih obdobj – pridobitev vpogleda, kaj se v posameznih obdobjih največ poje). ● ŠOLE/VRTCI: Zbiranje zdravih etno-lokalnih receptov, izdelava razredne/skupinske kuharice. ● ŠOLE/VRTCI: Vključevanje učencev v priprave in pokušine (npr. zelenjavnih namazov). Pripravljanje degustacij pred roditeljskimi sestanki, govorilnimi urami, srečanji s starši. ● ŠOLE/VRTCI: Učenje o pomenu sadja in zelenjave z uporabo igralnih kart Sadja in zelenjave ter Sadno-zelenjavne križanke: povezava do spletne strani. ● ŠOLE/VRTCI: Zanimive predstavitve pridelovanja živil pri lokalnih pridelovalcih (obisk kmetije). ● ŠOLE/VRTCI: Obisk lokalne tržnice in/ali živilske trgovine, s poudarkom na praktičnih veščinah za pravilni izbor živil (Učna ura: Izbirajmo zdravo in z glavo - Označevanje živil). ● ŠOLE/VRTCI: Obisk in predstavitev slovenskih kmetijskih zadrug. ● ŠOLE: V (ne)obvezne učne predmete (naravoslovje, gospodinjstvo, biologija, kuharski krožek) dati večji poudarek uživanju sadja in zelenjave. ● ZA VIŠJE RAZREDE: Preračunavanje vnosa in porabe kalorij, pomen uravnotežene prehrane za telesni in duševni razvoj. (delovanje hrane na telo in telesni razvoj, 	<ul style="list-style-type: none"> ● ŠOLE/VRTCI: z lastnim pozitivnim zgledom vplivati na gibalne navade otrok/mladostnikov. ● VRTCI/ŠOLE: Izbor/kreiranje razredne/skupinske pesmi (himne) in plesne koreografije na to pesem. ● ŠOLE/VRTCI: Izvajanje Minute za gibanje med šolskimi urami povezava do zloženke. ● ŠOLE/VRTCI: Učenje skozi gibanje (v času učnega procesa ali odmora) skozi posebni didaktični pristop, ki temelji na konceptu, da je učenje veliko bolj učinkovito skozi gibanje (t. i. »brainbreaks« didaktični pristop). ● ŠOLE: Razredni koledar z gibalno-sprostitvenimi aktivnostmi med poukom (vsak teden nove aktivnosti med poukom). ● ŠOLE: Pred vsakim pričetkom pouka se nameni 5 min za razgibanje oz. sprostitvene vaje (ponovitve 1-2x med poukom). Kot demonstratorji vaj se lahko vključijo tudi učenci – vsak učenec naj pripravi nekaj vaj, ki jih bo predstavil svojim sošolcem (vsak dan predstavljata 1-2 učenca). ● ŠOLE: Vsak učenec vodi svoj koledar popoldanskih aktivnosti. Na koncu tedna nekateri učenci predstavijo svoje tedenske aktivnosti, drugič pridejo na vrsto drugi. ● ŠOLE: Ss pravilnimi in pozitivnimi didaktičnimi pristopi učence motivirati k sodelovanju pri urah športne vzgoje s ciljem, da bodo uživali v urah športne vzgoje in prepoznali pomen le-te za življenje. ● ŠOLE: Oblikovati celovit/ interdisciplinaren kurikulum za učitelje višjih razredov OŠ kot pomoč pri približanju posameznih elementov zdravega življenja z gibanjem učencem: predstaviti telesno aktivnost in zdravo prehrano (z vpeljavo tega v učni

ob sočasni telesni aktivnosti oz. neaktivnosti).

proces – druge učne ure).

- ŠOLE/VRTCI: Oblikovanje pogojev v okolju VIZ za izvajanje zdravega življenja z gibanjem.

Tabela 4: Aktivnosti na ravni VIZ

PREHRANA	GIBANJE
NA RAVNI VIZ	
<ul style="list-style-type: none">• ŠOLE/VRTCI: Vključevanje v projekte in programe, kot so:<ul style="list-style-type: none">○ Tradicionalni slovenski zajtrk (tu)○ Šolski lonec (tu)○ E-dietetik (tu)○ Voda zmaga (tu)○ Eko šolski vrtovi (tu)○ OPKP (odprta platforma za klinično prehrano) (tu).• ŠOLE: Vključevanje v projekte in programe, kot so:<ul style="list-style-type: none">○ Shema šolskega sadja in zelenjave (tu)○ Zdrav življenjski slog v šoli (tu)○ Slovenska mreža zdravih šol (tu).• ŠOLE/VRTCI: Ozaveščanje staršev/skrbnikov o pomenu zdrave in uravnotežene prehrane (in možnosti vključevanja otrok v različne aktivnosti povezane s tem):<ul style="list-style-type: none">○ Razdeljevanje zgibank in drugega reklamnega gradiva○ Objava informacij na šolskih/vrtčevskih spletnih straneh,○ Pošiljanje elektronskih sporočil○ Organiziranje roditeljskih sestankov○ Organiziranje tematskih predavanj.• ŠOLE/VRTCI: Izobraževanje strokovnega osebja –ravnatelj, vodij prehrane, kuharjev, učiteljev, vzgojiteljev o pomenu zdrave prehrane:<ul style="list-style-type: none">○ predavanja/ delavnice z zunanjimi	<ul style="list-style-type: none">• VRTCI: Vključevanje v projekte in programe, kot so:<ul style="list-style-type: none">○ Mali sonček (tu).• ŠOLE/VRTCI: Vključevanje v projekte in programe, kot so:<ul style="list-style-type: none">○ Hura, prosti čas (tu)○ Naučimo se plavati (tu).• ŠOLE: Vključevanje v projekte in programe, kot so:<ul style="list-style-type: none">○ Zlati sonček (tu)○ Krpan (tu)○ Zdrav življenjski slog (tu).• ŠOLE/VRTCI: Ozaveščanje staršev/skrbnikov pomenu telesne aktivnosti za krepitev zdravja (in možnosti vključevanja otrok v različne aktivnosti povezane s tem):<ul style="list-style-type: none">○ razdeljevanje zgibank in drugega reklamnega gradiva○ objava informacij na šolskih/vrtčevskih spletnih straneh○ pošiljanje elektronskih sporočil○ organiziranje roditeljskih sestankov○ organiziranje tematskih predavanj.• ŠOLE/VRTCI: Izobraževanje strokovnega osebja – ravnatelj, vodij prehrane, kuharjev, učiteljev, vzgojiteljev o pomenu telesne aktivnosti za krepitev zdravja:<ul style="list-style-type: none">○ predavanja/ delavnice z zunanjimi (vabljenimi) strokovnjaki, ki pridejo v vrtec/šolo○ napotitev zaposlenih

(vabljenimi) strokovnjaki, ki pridejo v vrtec/šolo.

- napotitev zaposlenih (vzgojiteljev/učiteljev) na izobraževanja, v povezavi z zdravo prehrano.
- organiziranje internih izobraževanj/delavnic in izmenjava izkušenj in primerov dobrih praks med zaposlenimi (izmenjava idej za izvedbo vzgojnih/učnih ur – npr. vsak vzgojitelj/učitelj predstavi tri predloge za vključevanje zdrave prehrane v vzgojni/učni načrt).
- ŠOLE/VRTCI: Sprememba jedilnika, iz katerega so izvzete sladkane pijače in živila z visoko vsebnostjo sladkorja ali umetnih sladil ter odsvetovanih maščob.
- ŠOLE/VRTCI: Vsakodnevno vpletanje različnih priporočenih živil v šolsko/vrtčevsko prehrano otrok(ki vključujejo sadje, zelenjavo ipd.).
- ŠOLE/VRTCI: Dosledna ponudba šolske/vrtčevske prehrane po Prehranskih smernicah – sistem spremljanja vrtčevske/šolske prehrane s strani NIJZ.
- ŠOLE/VRTCI: Spodbujanje VIZ, da se vključi v sistemsko urejene brezplačne spremljevalne ukrepe SŠSZ (projektne vsebine v okviru ČŠOD, Šolski vrtovi, delavnice za kuharje ipd.).
- ŠOLE/VRTCI: Vse zaposlene v VIZ pozvati k motiviranju otrok in mladostnikov k zdravi prehrani.
- ŠOLE/VRTCI: Spodbujati zaposlene k zdravemu življenjskemu slogu in jih spodbujati, da s pozitivnim zgledom pripomorejo k zdravemu življenjskemu slogu otrok in mladostnikov ter njihovih staršev/skrbnikov.
- ŠOLE/VRTCI: Spodbujanje pravilne hidracije, ponudbe nesladkanih pijač (vode, čajev) preko celega dne.
- ŠOLE/VRTCI: Spodbujanje praznovanj s

(vzgojiteljev/učiteljev) na izobraževanja, povezana s telesno dejavnostjo za krepitev zdravja

- organiziranje internih izobraževanj/delavnic in izmenjava izkušenj in dobrih praks med zaposlenimi (izmenjava idej za izvedbo vzgojnih/učnih ur – npr. vsak vzgojitelj/učitelj predstavi tri predloge za vključitev gibanja v vzgojni/učni načrt).
- ŠOLE/VRTCI: Spodbujati zaposlene k zdravemu življenjskemu slogu in jih spodbujati, da s pozitivnim zgledom pripomorejo k zdravemu življenjskemu slogu otrok in mladostnikov ter njihovih staršev/skrbnikov.
- ŠOLE/VRTCI: Medrazredna/ medskupinska predstavitev razrednih pesmi in plesov ob zaključku leta
- ŠOLE/VRTCI: Pohod (z baklami) na bližnji hrib (otroci, učitelji/vzgojitelji, starši/skrbniki) – večkrat na leto
- ŠOLE/VRTCI: Spodbujanje planinskega/pohodniškega krožka
- ŠOLE/VRTCI: odprta šolska/vrtčevska igrišča, telovadnice tudi v popoldanskih urah, v soboto in nedeljo
- ŠOLE/VRTCI: Zabavne športne igre z otroki, starši/skrbniki, učitelji/vzgojitelji – večkrat na leto
- ŠOLE: Izvajanje socialnih iger oz. sprostilnih aktivnosti med rekreativnim oz. daljšim odmorom (lahko pred poukom, po pouku, v času PB, interesnih dejavnosti). Dejavnosti izvajajo starejši učenci pod vodstvom mentorja
- ŠOLE: Ponudba različnih gibalnih aktivnosti med rekreativnim odmorom – znotraj ali zunaj šole (namizni tenis, igre z žogo, badbinton, ples, igre z gumico, kolebnico ipd.).
- ŠOLE: Spodbujanje učiteljev, da vključijo v svoj predmet tudi modelne ure za gibanje

sadjem (brez odsvetovanih živil:sladkarije, slani prigrizki, pijače z dodanimi sladkorji).

- ŠOLE: Spodbujanje učiteljev, da vključijo v svoj predmet tudi modelne ure za prehrano oz. naredijo svojo modelno uro (Model zdrav življenjski slog : ([povezava do spletne strani](#))).
- ŠOLE: Redno (1-2-krat letno) izvajanje ankete med učenci ter samoevalucija šolske prehrane glede skladnosti s prehranskimi smernicami, sodelovanje z izvajalci strokovnega spremljanja vrtčevske in šolske prehrane z NIJZ.

oz. naredijo svojo (Model zdrav življenjski slog : [povezava do spletne strani](#)).

- ŠOLE: Spodbujanje udeležbe otrok na športnih tekmovanjih, s poudarkom na »važno je sodelovati, ne zmagati«.
- ŠOLA/VRTCI: Organiziranje tečajev oz. šole v naravi (za učenje smučanja, plavanja).
- ŠOLA/VRTCI: Organiziranje športnih dni in pohodov.

Tabela 5: Aktivnosti na ravni lokalne skupnosti

PREHRANA	GIBANJE
NA RAVNI LOKALNE SKUPNOSTI	
<ul style="list-style-type: none"> • ŠOLE/VRTCI: Organiziranje kuharskih delavnic (preprosti, zdravi recepti, vključevanje zelenjave) v sodelovanju z gostinskimi šolami. • ŠOLE/VRTCI: Obiski lokalnih kmetij, seznanjanje in sodelovanje pri obdelavi, predelavi, sušenju sadja in zelenjave. 	<ul style="list-style-type: none"> • ŠOLE/VRTCI: Sodelovanje z NVO-ji, ki spodbujajo gibalne dejavnosti oz. dejavnosti v naravi (športna društva, gasilci, taborniki, ples ipd.). • ŠOLE/VRTCI: V okviru lokalne skupnosti – skupno urejanje parkov, prostorov za druženje, sprehajalnih poti, otokov za razgibavanje – postavljanje različnih orodij ipd. • ŠOLE/VRTCI: V okviru lokalne skupnosti – sodelovanje pri družbeno koristih dogodkih kot so – pobiranje starega papirja, pobiranje odpadkov v naravi ipd.

7. PREGLED IN IZBOR PRIMEROV DOBRIH PRAKS

A. SLOVENSKE DOBRE PRAKSE

PODROČJE (prehrana/gibanje)	CILNA SKUPINA A (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
Prehrana in gibanje	Šole	Zdrav življenjski slog v šoli	<ul style="list-style-type: none"> Modelne ure s področja prehrane (Tradicionalni slovenski zajtrk, modelne ure tudi za srednje šole, označevanje živil ipd.) Modelne ure s področja gibanja Priročnik za učitelje Minute za gibanje v razredu (I. in II. triada) Usmeritve za razvoj programa na šoli in njegovo implementacijo 	NIJZ	<p>Spletna stran je nastala v okviru modela Zdrav življenjski slog v osnovni šoli, ki ga je financirala Evropska Unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport (2008 - 2010). Portal je oblikovan kot pripomoček učiteljem, saj vključuje modelne učne ure s področij zdravega življenjskega sloga - duševnega zdravja, zdrave prehrane, gibanja, tobaka in alkohola. Vsebuje opise področij, strategije dela v razredu, modelne učne ure in zanimive povezave ter dodatno literaturo o tem, kako približati skrb za zdravje in zdrav življenjski slog že od zgodnjega otroštva naprej.</p> <p>http://www.zdravjevsoli.si/</p>

PODROČJE (prehrana/gibanje)	CILJNA SKUPINA A (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
Prehrana in gibanje	Šole	Slovenska mreža zdravih šol	Promocija zdravja v šolskem okolju	NIJZ Mojca Bevc: mojca.bevc@nijz.si , 01 2441 468	Koncept mreže šol, ki promovirajo zdravje, se je razvil že v 80. letih prejšnjega stoletja. K temu so pripomogli strokovnjaki Svetovne zdravstvene organizacije (SZO), Sveta Evrope in Evropske komisije, ki so se zavedali, da lahko načrtno in sistematično zasnovani programi pomembno vplivajo na zadovoljstvo učencev, njihovo samopodobo, vedenje v zvezi z zdravjem, odnos do zdravja in življenja nasploh. Oblikovala se je Evropska mreža zdravih šol - SHE (Schools for Health in Europe), ki se odziva na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov. Usmerila se je k razvojnim programom za promocijo, v zadnjem času predvsem na področje zdrave prehrane in gibanja, duševnega zdravja kot zelo pomembnih varovalnih dejavnikov, evalvacijo učinkov preventivnih šolskih programov, dejavno vključevanje učencev/dijakov, lokalno in regionalno sodelovanje, izobraževanje učiteljev, konceptualni razvoj mreže in kakovost standardov. Pri delovanju vključene članice sledijo splošnim vrednotam in stebrom SHE. Zdrave šole delujejo celostno. Celostni pogled na zdravje pomeni zdravje na vseh področjih za vse vključene deležnike, poti vplivanja pa se iščejo z različnimi možnostmi. Pomembni so tako vsebine zdravja v učnem načrtu, kontinuirano izobraževanje učiteljev, ponudba zdravju naklonjenih dejavnosti na šoli, dobra organizacija, pravila, kot tudi

PODROČJE (prehrana/gibanje)	CILJNA SKUPINA A (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
					<p>kakovostna komunikacija med zaposlenimi, učenci, starši, sodelovanje z lokalno skupnostjo; torej je pomembno vse, kar lahko izboljšuje življenje na šoli. Ustvarjanje pozitivne šolske klime pomembno vpliva na oblikovanje vrednot pri posamezniku ter na njegove odločitve za vedenje. Obstaja močna povezava med odnosom do šole, učnim uspehom in vedenjem v zvezi z zdravjem. Raziskave ugotavljajo, da mladi, ki so bolj povezani s šolo, manj pogosto razvijejo tvegano vedenje.</p> <p>http://www.nijz.si/slovenska-mreza-zdravih-sol (Slovenska mreža zdravih šol) http://www.schoolsforhealth.eu (Evropska mreža zdravih šol – SHE mreža)</p> <p>Uradna spletna stran spletnega priročnika Pet korakov do šole, ki promovirajo zdravje: http://www.schools-for-health.eu/for-schools nudi učiteljem in šolskemu osebju različne praktične informacije. Spletni priročnik je na voljo tudi v slovenskem jeziku: http://www.schools-for-health.eu/si/for-schools/pririonik</p>
Prehrana in gibanje	Šole in vrtci	Šolski lonec	Portal, ki nudi vsebine in e-orodja na temo organizirane prehrane in telesne dejavnosti v VIZ	NIJZ, Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet., rok.policnik@nijz.si	Portal nudi vsebine in e-orodja na temo organizirane prehrane in telesne dejavnosti v šolah, vrtcih in drugih vzgojno-izobraževalnih zavodih na enem mestu. Vsebine pokrivajo področja pravne ureditve, strokovne urejenosti

PODROČJE (prehrana/gibanje)	CILJNA SKUPINA A (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
					<p>in smernic zdrave prehrane otrok in mladostnikov. Spletna stran je namenjena organizatorjem prehrane v vrtcih, vodjem šolske prehrane, vodjem kuhinj, učiteljem gospodinjstva in ostalim učiteljem, srednjim šolam, dijaškim domovom, staršem in skrbnikom otrok, strokovnjakom s področja javnega zdravja ter ostalim, ki jih področje vsebinsko zanima.</p> <p>Portal Šolski lonec nudi/omogoča:</p> <ul style="list-style-type: none"> • informacije o projektih in programih, ki se v Sloveniji izvajajo; • e-kuharsko knjigo z zdravimi recepti, ki jih lahko organizatorji prehrane uporabijo v VIZ; e-kuharska knjiga omogoča tudi e-orodje oz. e-načrtovalec šolskih obrokov; • preverjanje kakovosti šolskega jedilnika in • zbirko e-seminarjev. <p>http://solskilonec.si/</p>
Prehrana	Šole in vrtci	E-dietetik (mobilni dietni vodnik)	Mobilna aplikacija za otroke, učitelje ali vzgojitelje	Institut "Jožef Stefan" doc. dr. Barbara Koroušić Seljak	<p>Mobilna aplikacija E-dietetik odlična storitev za vse, ki se soočajo s celiakijo, sladkorno boleznijo, fenilketonurijo, zvišanim krvnim tlakom ali uživajo probiotike in prebiotike. Odslej lahko s pametnim telefonom odčitate črtno kodo živilskega izdelka in eDietetik vas bo informiral o sestavinah, ki so lahko v prekomernih količinah za vas ali vašega otroka kritične.</p> <p>http://edietetik.si/</p>

PODROČJE (prehrana/gibanje)	CILJNA SKUPINA A (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
Prehrana	Šole	Shema šolskega sadja in zelenjave	Zagotavljanje šolarjem brezplačno sadje in zelenjavo	Ministrstvo za kmetijstvo in okolje Tanja Polak, tanja.polak@gov.si , 01 478 90 45	Shema šolskega sadja in zelenjave je ukrep EU kmetijske politike, ki šolarjem zagotavlja brezplačno sadje in zelenjavo. Vključuje različne izobraževalne dejavnosti in dejavnosti za ozaveščanje o pomenu sadja in zelenjave v prehrani. Shema šolskega sadja spodbuja zdrave prehranske navade pri mladih. V evropskem prostoru je v ukrep vključenih 8 milijonov otrok EU iz 54.000 osnovnih šol. Slovenija je v ukrep prvič vstopila v šolskem letu 2009/10. Shema šolskega sadja in zelenjave je odličen primer medsektorskega sodelovanja kmetijstva, šolstva in zdravstva. http://www.shemasolskegasadja.si/
Prehrana	Šole	Voda zmaga	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikacijska intervencija (ozaveščanje) • Vodna intervencija (sprememba jedilnika) 	Pediatrična klinika Ljubljana prof. dr. Nataša Fidler Mis natasa.fidler@kclj.si 01 522 37 39	Strokovnjaki s Pediatrične klinike Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani ugotavljajo, da otroci in mladostniki v Sloveniji popijejo prevelike količine pijač z dodanim sladkorjem (PDS), kot bi bilo še varno za njihovo zdravje. Na Fakulteti za družbene vede je pod mentorstvom doc. dr. Tanje Kamin nastal tržnokomunikacijski načrt za pilotno intervencijo na štirih ljubljanskih osnovnih šolah, kjer si želimo spodbuditi otroke, da namesto sladkih pijač pogosteje posežejo po vodi (predvsem priporočano je pitje vode iz pipe), ozavestiti starše in otroke o posledicah prekomernega pitja PDS in prednostih pitja vode ter spodbuditi šole k izboljšanju jedilnikov.

PODROČJE (prehrana/gibanje)	CILJNA SKUPINA A (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
Prehrana in gibanje	Vrtci	Jem zdravo – gibam se neprestano	Delavnice in predavanja za otroke, starše in zaposlene	Nacionalni inštitut za javno zdravje Območna enota Novo Mesto Tea Kordiš 07 393 41 95	http://vodazmaga.si/ Projekt Jem zdravo – gibam se neprestano je program, s katerim preko delavnic, predavanj, igre, ogledov na terenu in reševanja didaktičnih nalog ciljni populaciji približamo zdrave prehranske in gibalne navade. Z izvajanjem navedenih aktivnosti gre za osveščanje o pomenu zdrave in uravnotežene prehrane, lokalno pridelane in predelane hrane, ekološke hrane, samooskrbe in telesne dejavnosti in hkrati za povečano vedenje o zdravi prehrani, lokalni samooskrbi in ekoloških živilih. Pri otrocih se spodbuja gibalno znanje in razvoj, gibalne sposobnosti in kompetence, regulacijo energije in gibanja otrok.
Gibanje	Vrtci	Mali sonček	Gibalni programi, ki se delijo na 4 stopnje (delitev po starosti otrok)	ZAVOD ZA ŠPORT RS PLANICA, Interesni programi športa otrok in mladine Mateja Reberšak Cizelj mali.soncek@sport.si 01 43 42 391, 051 666 321	Gibalni program Mali sonček je namenjen otrokom od drugega do šestega leta starosti. Sestavljen je iz štirih stopenj. Mali sonček – modri: za otroke od 2. do 3. leta starosti Mali sonček – zeleni: za otroke od 3. do 4. leta starosti Mali sonček – oranžni: za otroke od 4. do 5. leta starosti Mali sonček – rumeni: za otroke od 5. do 6. leta starosti Njegov namen je obogatiti program na področju gibanja v

PODROČJE (prehrana/gibanje)	CILJNA SKUPINA A (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
					<p>VRTCU S sodobnimi gibalnimi/športnimi vsebinami. Poudarek daje igri in vadbi, ki naj bo prijetna in prilagojena otroku. Ker se posamezne stopnje programa med seboj dopolnjujejo, povezujejo in nadgrajujejo, priporočamo, da otroci predelajo vse štiri stopnje oziroma celoten program. Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, kratka dobrega počutja.</p> <p>Mali sonček otroka nagradil z nalepko za vsako opravljeno nalogo, za opravljeno stopnjo programa pa s priznanjem (diploma).</p> <p>http://www.sportmladih.net/programi_som/mali_soncek</p>
Gibanje	Šole (otroci od 6-8 let)	Zlati sonček	Gibalni programi, ki vključujejo vsebine kot so: rolanje, smučanje, drsanje, plavanje, pohodništvo, spretnosti z žogo	ZAVOD ZA ŠPORT RS PLANICA, Interesni programi športa otrok in mladine Mateja Reberšak Cizelj mali.soncek@sport.si 01 43 42 391, 051 666 321	Športni program Zlati sonček je namenjen našim najmlajšim, starim 6 do 8 let. Izvajajo ga osnovne šole v popoldanskem času, pa tudi društva ali zasebniki. Gibanje je lahko učenje novih spretnosti, osebno ustvarjanje, način uresničevanja svojih želja, razvijanje in primerjanje gibalnih sposobnosti, ohranjanje zdravja. Športni program Zlati sonček pri najmlajših ponujata možnost za uresničevanje vsega tega. Namen programa je najmlajše

PODROČJE (prehrana/gibanje)	CILJNA SKUPINA (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
					<p>motivirati za gibalno dejavnost predvsem pa v njih spodbuditi željo, potrebo, navado po športni igrivosti v vseh starostnih obdobjih.</p> <p>http://www.sportmladih.net/programi_som/zlati_soncek</p>
Gibanje	Šole (otroci od 9-11 let)	Krpan	Gibalni programi (pozornost ni na tekmovanju, ampak na igri)	ZAVOD ZA ŠPORT RS PLANICA, Interesni programi športa otrok in mladine Mateja Reberšak Cizelj mali.soncek@sport.si 01 43 42 391, 051 666 321	<p>Športni program Krpan je namenjen otrokom starim 9 do 11 let. Izvajajo ga osnovne šole, v popoldanskem času pa tudi društva ali zasebniki. Cilj programa je v bogatenju življenja z raznovrstnimi športnimi vsebinami v vseh letnih časih. Program ni tekmovanje, temveč igra, pravi cilj ni osvajanje medalje, ampak dejavnost sama. Pomembno je sodelovanje v programu in ne storilnost, zato je program zasnovan tako, da je vabljen in uresničljiv tudi za manj zmogljive.</p> <p>http://www.sportmladih.net/programi_som/krpan</p>
Gibanje	Vrtci, šole	Hura, prosti čas	Gibalni programi – interesne dejavnosti	ZAVOD ZA ŠPORT RS PLANICA, Interesni programi športa otrok in mladine Mateja Reberšak Cizelj mali.soncek@sport.si 01 43 42 391, 051 666 321	<p>Športni program »Hura, prosti čas« je namenjen mladim od predšolskega obdobja do študija, ki želijo svoj prosti čas po pouku, ob koncu tedna in med počitnicami preživljati v družbi vrstnikov na športnih površinah. S programom se želi ponuditi mladim kakovostno športno ponudbo, ki v ospredje postavlja množičnost, druženje in pestro ponudbo športnih vsebin. Cilji programa so: povečati število aktivnih udeležencev v interesnih programih športa otrok in mladine v prostem času;</p>

PODROČJE (prehrana/gibanje)	CILJNA SKUPINA A (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
					<p>povečati število odprtih javnih športnih površin in skrbeti za ustrezno posodabljanje; povečati sodelovanje institucij, ki delujejo na področju programov športa otrok in mladine (šole, društva, panožne zveze, lokalne skupnosti...) in zagotavljati ustrezna finančna sredstva.</p> <p>http://www.sportmladih.net/programi_som/hura_prosti_cas</p>
Gibanje	Vrtci, šole (1. Razred)	Naučimo se plavati	Plavalni program – 10-urni tečaj	ZAVOD ZA ŠPORT RS PLANICA, Interesni programi športa otrok in mladine Gašper Plestenjak gasper.plestenjak@sport.si 01 43 42 391, 040 242 900	Znanje plavanja ima velik nacionalni pomen, kar se odraža tudi v državnem sofinanciranju nekaterih plavalnih vsebin in programov, s čimer imajo slovenski otroci v obdobju odraščanja kar nekaj možnosti naučiti se plavati. Že v predšolskem obdobju in prvem razredu osnovne šole je otrokom na voljo deseturni plavalni tečaj prilagajanja na vodo v okviru Zlatega sončka. V šoli lahko nudijo veliko pestrih plavalnih vsebin, in sicer obvezni dvajseturni tečaj v drugem ali tretjem razredu, šolo v naravi v petem razredu, preverjanje znanja plavanja v šestem razredu, petnajsturni plavalni tečaj za neplavalce v šestem razredu in zadnjem triletju devetletke ter športne dneve s plavalno vsebino. Če kakšen dijak še ni osvojil bronastega delfina, kriterija za znanje plavanja, lahko srednja šola izvede petnajsturni plavalni tečaj za neplavalce in tako nauči plavati tudi tiste, ki so zaradi kakršnih koli razlogov padli skozi rešeto celotnega procesa učenja plavanja.

PODROČJE (prehrana/gibanje)	CILJNA SKUPINA A (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
Gibanje	Šole (otroci od 6 do 15 let)	Zdrav življenjski slog	Gibalni program	ZAVOD ZA ŠPORT RS PLANICA, Interesni programi športa otrok in mladine Boštjan Vintar bostjan.vintar@sport.si 01 434 2390	http://www.sportmladih.net/programi_som/naucimo_se_plavati Cilj je dodatno spodbuditi osnovnošolske otroke k oblikovanju zdravega življenjskega sloga. S pomočjo dodatne športne aktivnosti, ki jo ponuja program, aktivno vključiti 20 do 30 % osnovnošolske populacije na OŠ, vključenih v program, zagotoviti zainteresiranim učencem 5 ur športne aktivnosti na teden, odpravljati posledice negativnih vplivov sodobnega načina življenja (vadba za primerno telesno držo, odpravljanje ploskosti stopal, odpravljanje debelosti, razvoj splošne vzdržljivosti). S programom želimo zagotoviti otrokom, vključenim v program, priporočeno vsakodnevno strokovno vodeno vadbo, v skladu s priporočili EU smernic za telesno dejavnost (sprejetih novembra 2008 v Biarritzu) in v skladu s Strategijo Vlade RS na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012, ki ima pozitivne učinke na zdravje otrok. http://www.sportmladih.net/programi_som/zdrav_zviviljenjski_slog
Prehrana	Vrtci, šole	Slovenski tradicionalni zajtrk	Aktivnosti zagotavljanja hrane, pridelane v lokalnem okolju	ČEBELARSKA ZVEZA SLOVENIJE S PARTNERJI tradicionalni-	Vseslovenski projekt Tradicionalni slovenski zajtrk se izvaja z namenom, da bi izboljšali zavedanje o namenu in razlogih za lokalno samooskrbo, domačo pridelavo in

PODROČJE (prehrana/gibanje)	CILJNA SKUPINA A (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
				zajtrk.mko@gov.si	predelavo ter v okviru sistema javnega naročanja spodbudili aktivnosti zagotavljanja hrane, pridelane v lokalnem okolju. Javnosti se predstavlja pomen kmetijstva in čebelarstva ter spodbuja k pravilni in zdravi prehrani. Ozavešča se o pomenu živilsko-predelovalne industrije. Posebno pozornost projekta je namenjena pomenu gibanja in ohranjanja čistega okolja. http://tradicionalni-zajtrk.si/
Prehrana	Vrtci, šole	Eko šolski vrtovi (letna članarina 50 EUR)	<ul style="list-style-type: none"> • Načrtovanje vrta, delo na vrtu in skrb za vrt (otroci) • Sodelovanje na seminarjih (šole), • Prejemanje informacij in strokovna potreba pri individualnih potrebah – načrtovanjih ekovrta (šole) 	INŠTITUT ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ	Program Šolski ekovrtovi nudi strokovno in informacijsko podporo vsem šolam, vrtcem, dijaškim domovom ipd. v Sloveniji, ki vzpostavljajo ali negujejo svoj šolski ekovrt(iček). Program obsega bogat nabor dejavnosti, v katerem lahko sodelujejo vsi člani Mreže šolskih ekovrtov. http://www.solskiekovrt.si/
Prehrana	Vrtci, Šole	OPKP (odprta platforma za klinično prehrano)	Spletno orodje za spremljanje prehranskih navad	Institut »Jožef Stefan«, Odsek za računalniške sisteme	OPKP je spletno orodje za spremljanje prehranskih navad in načrtovanje prehrane. Uporabniki spletnega orodja lahko v obširni bazi (leksikonu jedi) poiščejo jedi, ki so jih ali jih nameravajo zaužiti in preverijo njihove prehranske vrednosti. Najdene jedi lahko sestavljajo v obroke in

PODROČJE (prehrana/gibanje)	CILNA SKUPINA A (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
					<p>vodijo svoj prehranski dnevnik oziroma načrtujejo svoj jedilnik. Orodje je v prvi vrsti namenjeno bolnikom in kliničnim dietetikom ter zdravnikom Pediatrične klinike ter Onkološkega inštituta kot pomoč pri ugotavljanju prehranskih navad bolnikov, oblikovanju prehranskih načrtov in načrtovanju jedilnikov v procesu zdravljenja.</p> <p>info@opkp.si</p>

B. NEKATERI PRIMERI DOBRIH PRAKS IZ TUJINE

PODROČJE (prehrana/g ibanje)	CILJNA SKUPI NA (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/Kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
Gibanje	Šole, vrtci	Brain Breaks	Učenje skozi gibanje (v času učnega procesa ali odmora)	Michigan Department of Education	<p>Univerza v Michiganu je ustvarila spletno stran, na kateri so dostopne ideje, na kakšen način lahko vzgojitelji in učitelji izvajajo gibanje pri učenju. To je didaktična metoda, ki temelji na konceptu, da je učenje veliko bolj učinkovito skozi gibanje. T. i. »brain breaks« (možganski odmor) je zasnovan na način, da usmerja otrokovo pozornost in poveča možnost usvajanja novih vsebin (učenja). T. i. »brain breaks« didaktična metoda poveča možnost pomnjenja in uresničuje 3 cilje: a) osveži otroke/učence, b) usmeri otroke/ učence k učenju in c) otrokom/učencem da nov zagon, svežo energijo.</p> <p>http://emc.cmich.edu/EMC_Orchard/brain-breaks</p>
Gibanje	Šole, vrtci	Take 10!	Vpeljava telesne aktivnosti v učni in vzgojni proces	ILSI Research Foundation, Washington	<p>Program »Take 10!« vključuje starosti primerne različne telesne aktivnosti v šolske učne cilje. Program:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omogoča učiteljem, da krepijo razredne koncepte z uporabo alternativnih metod učenja, • Spodbuja matematiko in bralne sposobnosti tudi in predvsem med otroci, ki se ne vključujejo tako zelo dobro v šolsko okolje, • Povezuje telesno aktivnost s ključnimi razrednimi koncepti v jezikih, znanosti, matematiki, družbenih študijah in psihologiji;

PODROČJE (prehrana/g ibanje)	CILJNA SKUPI NA (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/Kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
					<ul style="list-style-type: none"> • Omogoča učencem, da so v omejenem okolju učilnice lahko aktivni, • Ne zahteva uporabe specifične opreme ali orodij ter • Vključuje vizualno privlačne učne materiale –tako za učitelje kot učence. <p>Program je namenjen tako šolam kot vrtcem.</p> <p>Primer vsebine (seznam možnih aktivnosti, ki je namenjen vrtcem): http://www.take10.net/pdf/K-Content.pdf</p>
Prehrana, gibanje	Šole, vrtci	CATCH	Holističen pristop promocije zdravja v šolskem/vrtč evskem okolju	University of Texas School of Public Health http://catchinfo.org/contact/	CATCH program (tj. Coordinated Approach to Child Health – koordinativni pristop do otrokovega zdravja) sodi med dokazano najbolj učinkovite programe, ki pomagajo preprečevati debelost med otroci in mladostniki ter jih spodbujajo (skupaj s celotno lokalno skupnostjo), da poskušajo izboljšati oz. ohranjati zdrav način življenja. CATCH program vključuje tako prehrano kot gibanje in je v Ameriki razširjen že med 10.000 različnimi šolami in lokalnimi skupnostmi. Razširil se je iz študije, ki promovira zdravje v šolskem okolju in kot program teče že 25 let. Njegov namen je ustvariti okolje, ki omogoča zdrave izbire. CATCH program uporablja holistični pristop k promociji zdravja med otroci in mladostniki, cilja pa na različne vrste šolskega okolja: učilnico, šolsko prehransko službo, športno vzgojo, starše/skrbnike in širšo šolsko

PODROČJE (prehrana/g ibanje)	CILJNA SKUPI NA (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/Kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
					<p>skupnost. Program vodijo zdravstveni strokovnjaki, skupaj s šolskimi administratorji. T. i. CATCH ekipa organizira izobraževanja in zagotavlja orodja in materiale za različne pod-programe (tj. vrtčevski program, osnovnošolski program, po-šolski program)</p> <p>http://catchinfo.org/programs/</p> <p>Opisi posameznih programov/delavnic: Izobraževanje: http://catchinfo.org/programs/training/ Po-šolski program: http://catchinfo.org/programs/after-school/ Program za 6. do 8. razreda: http://catchinfo.org/programs/grades-6-8/ Program od 1. do 5. razreda: http://catchinfo.org/programs/grades-k-5/ Vrtčevski program: http://catchinfo.org/programs/pre-k/</p> <p>Primer učne ure (za 1. razred OŠ): http://catchinfo.org/wp-content/uploads/2014/10/Grade1SampleLesson1-1.pdf</p>
Prehrana, gibanje	Šole, vrtci	SPARK	Različni programi, s ciljem zagotoviti vedenjske	Heart, Lung, and Blood Institute of the National Institutes of Health and San Diego State University	SPARK je raziskovalna, javno-zdravstvena organizacija, ki se s svojimi programi posveča ustvarjanju, izvajanju in evalvaciji programov, ki promovirajo vseživljenjsko blaginjo (zdrav življenjski slog). SPARK teži k izboljšanju zdravja otrok in mladostnikov (ter odraslih), in sicer preko

PODROČJE (prehrana/g ibanje)	CILJNA SKUPI NA (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/Kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
			spremembe in okoljske spremembe (tj. ustvarjanje zdravega okolja, oz. okolja, ki spodbuja zdrav življenjski slog)		<p>različnih programov, ki so usmerjeni v: športno vzgojo, po-šolsko dejavnost, zgodnje otroštvo in koordinativno šolsko zdravje; namenjen je učiteljem in vadbenim voditeljem; Vsak program vključuje vsebine s področja prehrane in gibanja in je usmerjen v različne stopnje – predšolski, šolski – glede na starost otrok. Ti programi spodbujajo okoljske in vedenjske spremembe, in sicer na način, da zagotavljajo dobro premišljen, usklajen in kakovosten kurikulum, usposabljanja učiteljev na delovnem mestu, razširjeno podporo nadaljnega ukrepanja in primerno opremo.</p> <p>http://www.sparkpe.org/what-is-spark/</p> <p>Več o posameznih programih: Physical education: http://www.sparkpe.org/physical-education/ After school: http://www.sparkpe.org/after-school/ Early childhood: http://www.sparkpe.org/early-childhood/ Coordinated School Health: http://www.sparkpe.org/coordinated-school-health/</p>
Prehrana/ gibanje	Šole (višji razredi OŠ)	Eat well & keep moving	Celovit/ interdisciplin aren kurikulum za	Harvard School of Public Health Več o snovalcih programa: http://www.eatwellandkeepmoving.org/pdf/Ab	»Eat Well and Keep Moving« je celovit kurikulum, ki pomaga akademskim učiteljem, učiteljem športne vzgoje in učiteljem na področju zdravja, da vodijo otroke skozi sledeča področja/življenjske tematike:

PODROČJE (prehrana/g ibanje)	CILJNA SKUPI NA (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/Kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
			učitelje višjih razredov OŠ kot pomoč pri približanju posameznih elementov zdravega življenja učencem: predstaviti telesno aktivnost in zdravo prehrano (z vpeljavo tega v učni proces – druge učne ure);	out%20the%20Authors.pdf	<ul style="list-style-type: none"> • Učenje o prehrani in telesni dejavnosti, medtem ko gradijo znanje na področju jezika, umetnosti, matematike, znanosti in družbenih ved; • Razumevanje medsebojne povezanosti zdravstvenih vedenj, • Izbiranje zdrave hrane, povečanje telesne aktivnosti, omejevanje sedenja pred TV in drugimi pripomočki (računalniki ipd.) <p>http://www.eatwellandkeepmoving.org/</p> <p>Primer lekcije: http://www.eatwellandkeepmoving.org/pdf/Sample%20Lesson%20Plans/Lesson%201.pdf</p>
Prehrana/ gibanje	Srednja šola	Planet Health	Celovit/interdisciplinaren kurikulum za učitelje srednjih šol	Harvard School of Public Health	»Planet Health« je programa s povsem enakim konceptom in cilji kot »Eat Well and Keep Moving«, s to razliko, da je namenjen srednjim šolam. http://www.planet-health.org/ http://www.planet-health.org/programOverview.cfm

PODROČJE (prehrana/g ibanje)	CILJNA SKUPI NA (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/Kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
			kot pomoč pri približanju posameznih elementov zdravega življenja učencem: predstaviti telesno aktivnost in zdravo prehrano (z vpeljavo tega v učni proces – druge učne ure);		
Prehrana/ gibanje	Vrtec, šola (2 – 12 let)	Childhood Obesity Research Demonstration Project	Promocija zdravega prehranjeva nja in telesne aktivnosti	Massachusetts Department of Public Health, the Harvard School of Public Health, Massachusetts General Hospital for Children/Harvard Medical School, the National Initiative for Children's HealthCare Quality and the cities of Fitchburgand New Bedford	Projekt »The Childhood Obesity Research Demonstration (CORD)« cilja na zmanjševanje debelosti med otroci, starimi od 2 do 12 let, ki za debelostjo obolevajo. Prav tako cilja na zmanjševanje prevalece kroničnih bolezni, ki so povezane z nezdravim prehranjevanjem in pomanjkanjem telesne dejavnosti.
				Steve Gortmaker and Kirsten Davison (Harvard	Strokovna ekipa s Harvardske šole o javnem zdravju

PODROČJE (prehrana/g ibanje)	CILJNA SKUPI NA (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/Kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
				School of Public Health)	nadzira implementacijo intervencij v šolskem sektorju (vključno s kurikulum), podpira šolsko politiko dobrega počutja ter šolski kurikulum. http://www.hsph.harvard.edu/prc/projects/communities-research/childhood-obesity-research-demonstration-project/
Gibanje/ prehrana	Otroci, mlados tniki (10-15 let)	Healthy Fit And Strong	12-tedenski program, ki se izvaja 2- krat letno in je namenjen zdravemu življenjskem u slogu (zdravi prehrani in gibanju)	YMCA of Northwest North Carolina Breanca Leach (Youth Wellness Director) b.leach@ymcanwnc.org	12-tedenski program, ki se izvaja 2-krat letno in je namenjen zdravemu življenjskemu slogu (zdravi prehrani in gibanju). V okviru tega programa se mladostniki spoznajo pravilno in zdravo prehrano ter se ukvarjajo s telesno aktivnostjo (skozi zabavo/igro). S pomočjo programa razvijejo zdrave življenjske navade in krepijo samozavest. http://ymcanwnc.org/healthy-fit-and-strong/
Prehrana	Šole	National School Lunch Program (NSLP)	Program za malice, ki dnevno nudi otrokom prehransko uravnotežen e, cenovno	USDA Food and Nutrition Service, US	»The National School Lunch Program« je program malic, ki se vključuje v javne in zasebne neprofitne šole ter vzgojne zavode (vrtce). Zagotavlja prehransko uravnoteženo, cenovno ugodne ali brezplačne obroke otrokov vsak šolski dan. Program je bil ustanovljen v okviru Nacionalnega zakona za šolsko malico, pod predsednikom Trumanom (leta 1946).

PODROČJE (prehrana/g ibanje)	CILJNA SKUPI NA (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/Kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
			ugodne ali brezplačne obroke.		http://www.fns.usda.gov/nslp/national-school-lunch-program-nslp
Prehrana/ gibanje	Vrtci/ Šole	Good For Kids, Good for Life	Program je namenjen vrtcem in šolam kot podpora pri promociji zdrave prehrane in gibanja.	Hunter New England PopulationHealth, UK	»The Good for Kids, Good For Life« program je namenjen podpori vrtcem in šolam pri promociji zdrave prehrane in telesne dejavnosti. http://www.goodforkids.nsw.gov.au/about-us/ Primer za podporo pri promociji telesne dejavnosti: http://www.goodforkids.nsw.gov.au/early-childhood-services/physical-activity/ V okviru te povezave se najde več orodij, npr. http://www.healthykids.nsw.gov.au/campaigns-programs/munch-move-resources.aspx
Prehrana/ gibanje	Vrtci/ šole	Let's go	Različna orodja, ki pomagajo zdrav življenjski slog približati otrokom in mladostniko m	The Barbara Bush Children's Hospital at Maine Medical Center, Portland, Maine rogerv@mmc.org 207-662-3734	»Let's go« nacionalni preventivni program za preprečevanje debelosti med otroci. Njegov namen je povečati telesno aktivnost in zdravo prehrano med otroci in mladostniki (od rojstva do 18 let), in sicer skozi spremembo politike in okolja. Deluje v 6 nastavkih, preko katerih skuša vplivati na družine v njihovem lastnem okolju (tj. kjer živijo, se izobražujejo, delajo in igrajo). Ti nastavki so: zgodnje otroštvo, šola, lokalna skupnost, delovno okolje, obšolske dejavnosti, zdravstveno varstvo. Njegovo sporočilo je 5-2-1-0, ki pomeni: <ul style="list-style-type: none"> • 5: jesti sadje in zelenjavo vsaj 5-krat na dan

PODROČJE (prehrana/g ibanje)	CILJNA SKUPI NA (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/Kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
					<ul style="list-style-type: none"> • 2: zmanjšati čas, preživet pred ekranom za 2 uri na dan • 1: gibati se vsaj 1 uro na dan (tj. zmerna do intenzivna telesna dejavnost) • 0: omejiti sladke pijače in namesto tega piti vodo <p>http://www.letsgo.org/about-us/</p> <p>Za vsako programsko področje so bila v okviru tega programa razvita posebna orodja, ki vsebujejo informacije o tem, kako integrirati »Let's go« strategijo in »5-2-1-0« sporočilo v specifična okolja (šole, zunajšolski prostor, vrtce, zdravstveno okolje in delovno okolje).</p> <p>http://www.letsgo.org/toolkits/</p> <p>Primer orodja (za vrtce):</p> <p>http://www.letsgo.org/toolkits/k5toolkits/</p>
Prehrana/ gibanje	Vrtci/ šole	Let's move	Iniciativa namenjena otrokom, staršem, šolam (da v načrtovano učno uro vključijo zdrav	Iniciativa s strani Michelle Obama	<p>»Let's Move!« je celovita iniciativa iz leta 2010, ki jo je sprožila prva dama v Ameriki, tj. Michelle Obama. Namenjena je reševanju problematike debelosti med generacijami, njen cilj pa je omogočiti današnjim otrokom, da bodo odrasli v zdrave odrasle in bodo lahko uresničili svoje cilje.</p> <p>Iniciativa je usmerjena tudi na starše, ki jim nudi koristne informacije v zvezi z zdravim načinom življenja, kot tudi na</p>

PODROČJE (prehrana/g ibanje)	CILJNA SKUPI NA (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/Kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
			življenjski slog), skupnosti in zdravstveni m strokovnjako m.		okolja z vidika zdravih izbir. Njen cilj je zagotavljati zdravo hrano v šolah, družinam pa omogočiti dostop do zdravih izbir. Hkrati pa iniciativa spodbuja otroke tudi k pogostejši telesni aktivnosti. Akcijski načrt v okviru iniciative vključuje 5 ključnih ciljev, ki so podkrepljeni s 70 različnimi priporočili. Ti cilji so sledeči: <ul style="list-style-type: none"> • Omogočiti otrokom zdrav začetek življenja, • Opolnomočiti starše in skrbnike, • Zagotoviti zdravo hrano v šolah, • Izboljšati dostop do zdrave hrane, ki bo dostopna vsem (tudi ljudem iz nižjih socio-ekonomskih slojev), • Spodbuditi otroke, da so bolj telesno aktivni. http://www.letsmove.gov/about
Prehrana/ gibanje	Otroci in mlados tniki (6-17 let)	Join for me	Program uravnavanja telesne teže (skupinska srečanja).	United Health Center for Health Reform and Modernization	»Join for me« je program, ki se osredotoča na uravnavanje telesne teže med otroci in mladostniki. V program otrokovega uravnavanja teže se vključi cela družina, ki se s pomočjo skupinskih srečanj/obravnav poskuša soočiti z otrokovo prekomerno telesno težo/debelostjo. Namen skupinskih srečanj je doseči optimalno telesno maso, in sicer s pomočjo uživanja zdrave hrane, povečane telesne dejavnosti. Vsako srečanje/obravnav temelji na učenju praktičnih strategij in spoznavanju, kako vključiti zdrave spremembe v družinski vsakdan.

PODROČJE (prehrana/g ibanje)	CILJNA SKUPI NA (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/Kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
					http://www.unitedhealthgroup.com/programs/joinforme.aspx
Prehrana/ gibanje	Vrtci/ šole	Wellness, Academic &You (WAY) program	Niz multidiscipli narnih programov, ki se poskušajo integrirati v šole in vrtce ter med otroci spodbuditi telesno dejavnost, zdravo prehrano in skrb za dobro počutje.	WAY (Wellness, Academics, &You) organization, Atlanta info@colorful-way.com	WAY je zdravstveni in akademski niz programov dobrega počutja, ki se namenjen vrtcem in prvim petim razredom OŠ. Njegov primarni cilj vključuje: povečati otrokovo fizično aktivnost, izboljšati prehransko izbiro, okrepiti akademsko delo, zagotoviti učiteljem vire, omogočiti strokovni razvoj in podporo. Niz programov vključuje starše, družino in lokalno skupnost. Otrokom nudi različne vire, ki se nanašajo na razumevanje koncepta lastnega dobrega počutja in zdravja, raziskovanja lastnega zdravja in navad, učenja, kako sprejemati informirane odločitve, kako se soočiti s pritiskom vrstnikov in oglaševanja ter hkrati naučiti se prenesti vso to znanje in informacije v družinsko okolje. Niz programov WAY se s konceptom telesne dejavnosti za krepitev zdravja in zdrave in uravnotežene prehrane poskuša integrirati v vzgojni proces v skupini ter v učni proces v razredu. http://healthy-america.org/wp-content/uploads/WAY-Series-One-Pager.pdf http://colorful-way.com/
Gibanje/ prehrana	šole	Project Energize	Vsaka šola, vključena v projekt,	Waikato District Health Board, New Zeland	Projekt »Energize« se je začel leta 2005 in je trajal do 2011. V projekt, ki se še nadaljuje, je vključenih 244 šol, ključni partnerji pri projektu pa je 27 koordinatorjev, t.i.

PODROČJE (prehrana/g ibanje)	CILJNA SKUPI NA (šole, vrtci)	DOBRA PRAKSA	Aktivnosti znotraj dobre prakse	Nosilec/Kontakt	Kratek opis in dostop do spletne strani
			vsebuje koordinatorj a, ki promovira zdravo prehrano in gibanje med otroci: tj. aktivni transport, minute gibanja med odmori, podpora učiteljem, nudenje informacije o zdravi prehrani staršem ipd.		energizerjev (po poklicu učitelji, dietetiki, specialisti s področja kineziologije in gibanja ipd.), ki sodelujejo s šolo, učitelji in starši pri vsebinah, ki so povezane z gibanje in zdravo prehrano. http://www.waikatodhb.health.nz/public-health-advice/project-energize/ Na voljo je tudi brošura, ki podrobneje opisuje cilje projekta, na strani 11 pa so aktivnosti projekta tudi nekoliko podrobneje navedene: http://www.waikatodhb.health.nz/assets/public-health-advice/project-energize/What-is-Project-Energize.pdf

C. EVROPSKI PROGRAMI/MREŽE S PRIMERI DOBRIH PRAKS

Naziv programa	Dobre prakse	Opis	Viri informacije
HEPA Europe	/ Več dobrih praks	Evropska mreža za promocijo telesne dejavnosti za krepitev zdravja, ki omogoča prenos dobrih praks.	HEPA Europe je evropska mreža za promocijo telesne dejavnosti za krepitev zdravja. Povezuje več držav članic znotraj Evrope in med drugim omogoča tudi prenos dobrih praks med državami. V nadaljevanju je povezava do publikacije, v kateri je na strani 36 (Aneks) navedenih več dobrih praks posameznih držav. Te dobre prakse so npr.: <ul style="list-style-type: none"> • Sports Adventure around the Globe (Finska) • Street Games (Velika Britanija) • Union of Physical Education Teachers in France ipd. Veš o tem v publikaciji: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/175325/e96697.pdf?ua=1
EPODE pristop	/ Več dobrih praks: EPODE-5 Pasis (5 steps for your health) itd. VIASANO (Belgija) EPODE (Francija) Thao	EPODE je koordiniran pristop, ki je usmerjen na zmanjšanje debelosti med otroci in mladostniki. Gre za evropsko mrežo, ki uporablja skupno metodologijo (tj. EPODE	EPODE je koordiniran pristop, ki je usmerjen na zmanjšanje debelosti med otroci in mladostniki. Skozi družbeni proces, ki vključuje lokalna okolja, otroke in družine, poskuša spodbuditi sprejetje zdravega življenjskega sloga med otroci in mladostniki. Bistvo tega pristopa je, da se te vsebine otrokom približajo na prijazen način, skozi igro in vzbuditev veselja v otrocih do tovrstnih vsebine – tj. gibanja, zdrave prehrane ipd. Pristop je naravnava na odpravljanje neenakosti in se osredotoča na otroke stare med 0 do 12 let (in njihove družine) in jemlje v obzir njihov družbeno-ekonomski status. Kljub temu da so primarna ciljna skupina v tem pristopu otroci in njihovi starši/skrbniki, pa ta pristop cilja tudi na lokalne deležnike (oz. vodje lokalnih skupnosti), katerih naloga je, da promovirajo zdrav življenjski slog. V okviru tega se je razvila EPODE evropska mreža, ki vključuje več držav članic Evrope. Vsaka od teh članic izvaja projekte, ki so usmerjene v zmanjševanje debelosti in temeljijo na EPODE pristopu in metodologiji. http://www.epode-european-network.com/

	(Španija)	metodologijo), na podlagi			
	PAIDEIATROFI (Grčija)	katere posamezne države oblikujejo svoje programe.			Več o EPODE programih na spletni strani: http://www.epode-european-network.com/index.php?option=com_content&view=article&id=105&Itemid=62&lang=en in na spletni strani: http://epode-international-network.com/programmes
HEPCOM projekt	/	Več dobrih praks (ni v angl.)	/	Evropska platforma z dobrimi praksami na temo telesne dejavnosti in prehrane med otroci in mladostniki.	HEPCOM je evropski projekt, katerega namen je bil razvoj platforme, kjer bodo predstavljene dobre prakse v evropskem prostoru na temo telesne dejavnosti in prehrane med otroci in mladostniki. Na spletni strani so zbrane dobre prakse/orodja po državah, ki pa so navedena v njihovem nacionalnem jeziku: http://www.hepcom.eu/en/the-project/national-tools/ Evropski projekt je nastal v okviru programa EU Health Program (tj. Zdravstveni program EU) 2008 – 2013.

8. VIRI IN LITERATURA

1. WHO (1997). Obesity: Preventing and managing the Global Epidemic–Report of a WHO Consultation on Obesity, 3-5 June 1997, Geneva, WHO/NUT/NCD/98.1. Dostopno na: http://www.who.int/nutrition/publications/obesity_executive_summary.pdf (16.7.2015)
2. WHO (2015). Obesity and overweight. Dostopno na: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> (16.7.2015)
3. WHO. Childhood overweight and obesity. Dostopno na: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/> (16.7.2015)
4. WHO (2012). Population-based approaches to childhood obesity prevention. Dostopno na: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/80149/1/9789241504782_eng.pdf?ua=1 (16.7.2015)
5. Owen CG et al. (2005). Effect of infant feeding on the risk of obesity across the lifecours – A quantitative review of published evidence. *Pediatrics*; 115: 1367-1377
6. Stamatacis E. et al. (2005). Overweight and obesity trends from 1974 to 2003 in English children: what is the role of socioeconomic factors? *ArchDisChild*: 90:999-1004.
7. Boney CM et al. (2005). Metabolic sindrome in childhood: Association with birth weight, maternal obesity and gestational diabetes mellitus. *Pediatrics*;115:290-296
8. Health Promoting schools. SHE_Schools for Health in Europe. Dostopno na: <http://www.schools-for-health.eu/she-network/health-promoting-schools> (16.7.2015)
9. Strel J., Starc G., Kovač M. (2011). SLOFIT sistem – analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2010/2011. Ljubljana, UL Fakulteta za šport.
10. Starc, G., Strel, J., Kovač, M. (2014). SLOFit 2014 - Analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2013/2014. Ljubljana, Fakulteta za šport.
11. Ahluwalia N. Bodyweight: overweight and obesity. In: Currie C, Zanotti C, Morgan A, Currie D, de Looze M, Roberts C e tal, editors. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Health Policy for Children and Adolescents, No. 6. Geneva: World Health Organization, 2012: 89 – 92; 234.
12. Jeriček Klanšček H. idr. (2011). Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju HBSC. NIJZ, Slovenija. Dostopno na: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbsc_2010_0.pdf (28.7.2015).
13. Jeriček Klanšček in sod. (2015). Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Ljubljana, NIJZ.
14. WHO (2007). Prevention of cardiovascular disease. Pocket Guidelines for Assessment and Management of Cardiovascular Risk. Geneva, World Health Organization.
15. Lamut U. (2016): Ocena potreb za izboljšanje stanja na področju zdravega življenjskega sloga, debelosti in zmanjševanja neenakosti – Povzetki ključnih ugotovitev v okviru fokusnih skupin z izvajalci ter uporabniki (starši otrok in mladostnikov). Poročilo fokusnih skupin. Ljubljana, NIJZ. Dostopno na: <http://www.uzivajmovzdravju.si/index.php/izdelki/analiza-stanja-in-ocena-potreb/> (6.7.2016).
16. Lobstein T. (2013). Preventing Child Obesity and Promoting Child Health. IOTF, UK. Dostopno na:

- http://www.emro.who.int/images/stories/hed/documents/Preventing_child_obesity_and_promoting_child_health_Revised.pdf (14.8.2015)
17. Lobstein T, Kestens M, Logstrup S. (2006). Policy options to prevent childhood obesity. European Heart Network. Dostopno na:
<http://www.zdruzenje-nutricionisti-dietetiki.si/EHN%20-%20Policy%20options%20to%20prevent%20child%20obesity.pdf> (14.8.2015)
 18. Safarjan E., Buijs G., de Ruiter S. (2014). Strokovni pregled: Scagnetti N, Bevc M. Spletni šolski priročnik Evropske mreže zdravih šol. Ljubljana, NIJZ. Dostopno na:
http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/solski_prirocnik_evropske_mreze_zdravih_sol.pdf (14.8.2015)
 19. Wechsler H, McKenna ML, Lee SM, Dietz WH (2004). The role of Schools in Preventing Childhood Obesity. The State Education Standard, CDC. Dostopno na:
http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/pdf/roleofschools_obesity.pdf (14.8.2015)
 20. Safarjan E., Buijs G., de Ruiter S. Strokovni pregled: Scagnetti N, Bevc M (2015). Šolske akcijske smernice. Ljubljana, NIJZ. Dostopno na:
http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/she_akcijske_smernice.pdf (14.8.2015)