

UNIVERZA V LJUBLJANI
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA
ODDELEK ZA ŽIVILSTVO

Blaž FERJANČIČ

**VKLJUČEVAJE PROMOTORJA ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA V
IZOBRAŽEVALNI SISTEM V SLOVENIJI**

MAGISTRSKO DELO
Magistrski študij – 2. stopnja Prehrana

**ENTERING OF PROMOTER OF HEALTHY EATING IN THE
SLOVENIAN SCHOOL PREMISES**

M. SC. THESIS
Master Study Programmes: Field Nutrition

Ljubljana, 2015

Magistrsko delo je zaključek magistrskega študijskega programa druge stopnje Prehrana.

Komisija za študij 1. in 2. stopnje je za mentorja magistrskega dela imenovala doc. dr. Stojana Kostanjevca, za recenzenta prof. dr. Marjana Simčiča.

Mentor: doc.dr. Stojan KOSTANJEVEC

Recenzent: prof.dr. Marjan SIMČIČ

Komisija za oceno in zagovor:

Predsednik:

Član:

Član:

Član:

Datum zagovora:

Podpisani izjavljam, da je naloga rezultat lastnega raziskovalnega dela. Izjavljam, da je elektronski izvod identičen tiskanemu. Na univerzo neodplačno, neizključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravici shranitve avtorskega dela v elektronski obliki in reproduciranja ter pravico omogočanja javnega dostopa do avtorskega dela na svetovnem spletu preko Digitalne knjižnice Biotehniške fakultete.

Blaž Ferjančič

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD	Du2
DK	UDK 613.2:373.3.016(093)=163.6
KG	prehrana/zdrava prehrana/izobraževanje/promocija/šolsko okolje
AV	FERJANČIČ, Blaž, dipl. ing. živilstva in prehrane. (UN)
SA	KOSTANJEVEC, Stojan (mentor)/SIMČIČ, Marjan (recenzent)
KZ	SI-1000 Ljubljana, Jamnikarjeva 101
ZA	Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo
LI	2015
IN	VKLJUČEVANJE PROMOTORJA ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA V IZOBRAŽEVALNI SISTEM V SLOVENIJI
TD	Magistrsko delo (Magistrski študij – 2. stopnja Prehrana)
OP	XII, 62 str., 30 pregl., 1 sl., 2 pril., 53 vir.
IJ	sl
JI	sl/en
AI	Namen študije je bil raziskati možnosti vstopa promotorja zdravega prehranjevanja v slovenski šolski prostor, kar smo raziskovali z anketnim vprašalnikom. Vključitev promotorja zdravega prehranjevanja je povezana z izboljšanjem prehranskega znanja in navad otrok. Anketni vprašalnik je bil razdeljen 20 ravnateljem slovenskih osnovnih šol in 140 učiteljem naravoslovnih predmetov (biologija, kemija, spoznavanje okolja), gospodinjstva in razrednega pouka, na istih 20 šolah po Sloveniji. V statistično obdelavo so bili vključeni vsi odgovori ravnateljev in vsi odgovori učiteljev naravoslovnih predmetov, razrednega pouka in gospodinjstva. Ugotovili smo, da so ravnatelji slovenskih osnovnih šol naklonjeni vstopu zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja v šolski prostor. Rezultati so pokazali, da poleg promocije zdravega prehranjevanja otrokom ravnatelji vidijo potrebo tudi po promociji zdravega prehranjevanja, ki je namenjena staršem. Ravnatelji želijo, da je promocijska aktivnost brezplačna ter če je le mogoče organizirana znotraj večjega projekta. Rezultati, pridobljeni na podlagi odgovorov učiteljev so pokazali, da so učitelji naklonjeni sodelovanju s promotorjem zdravega prehranjevanja, vendar se jim to ne zdi nujno potrebno, saj ocenjujejo, da so dovolj kompetentni za podajanje informacij, ki se nanašajo na prehranjevanje ljudi. Vlogo promotorja zdravega prehranjevanja učitelji, vidijo predvsem kot podporo učitelju pri izvajanju rednega izobraževalnega procesa. Učitelji poudarjajo, da je za promotorja pomembno, da ima ustrezna znanja s področja pedagogike in didaktike. Želijo si strokovno in pedagoško usposobljenega promotorja zdravega prehranjevanja. Učitelji menijo, da so prehranske teme v učnih načrtih dovolj dobro zastopane, večji pomen sodelovanja s promotorjem zdravega prehranjevanja pa vidijo pri njegovem vključevanju ob obravnavi nekaterih specifičnih prehranskih tem. Stališča učiteljev se glede na dobo poučevanja ter glede na predmet poučevanja statistično pomembno ne razlikujejo. V raziskavi je bilo ugotovljeno, da imajo ravnatelji in učitelji slovenskih osnovnih šol pozitivno mnenje o sodelovanju z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja vendar sodelovanje vidijo predvsem v dejavnostih, ki dopolnjujejo kurikulum osnovne šole. To pomeni, da morajo biti programi in dejavnosti, ki jih zunanji promotorji ponudijo osnovnim šolam dobro pripravljene ter organizacijsko in didaktično dobro izvedene. Glede na opisane ugotovitve se kaže potreba po ustreznem dodiplomskem, podiplomskem in trajnem izobraževanju promotorjev zdravega prehranjevanja, ki bodo ustrezno usposobljeni za izvajanje promocije zdravega načina prehranjevanja.

KEY WORDS DOCUMENTATION

DN Du2
DC UDK 613.2:373.3.016(093)=163.6
CX nutrition/healthy nutrition/education/promotion/school premises
AU FERJANČIČ, Blaž
AA KOSTANJEVEC, Stojan (supervisor)/ SIMČIČ, Marjan (reviewer)
PP SI-1000 Ljubljana, Jamnikarjeva 101
PB University of Ljubljana, Biotechnical Faculty, Department of Food Science and Technology
PY 2015
TI ENTERING OF PROMOTER OF HEALTHY EATING IN THE SLOVENIAN SCHOOL PREMISES
DT M.Sc. Thesis (Master Study Programmes: Field Nutrition)
NO XII, 62 p., 30 tab., 1 fig., 2 ann., 53 ref.
LA sl
AL sl/en
AB Goal of the study was to determine possibilities of entry for promoter of healthy nutrition in educational system in Slovenia. Promoter of healthy nutrition has positive effect on dietary habits and nutrition knowledge. Possibilities of entrance were determined with questionnaire, which was sent to 20 principals and 140 teachers of nature sciences classes, home economics and teachers of elementary education at the same 20 schools in Slovenia. For purpose of the study all responses of principals and teachers of nature science classes (biology, chemistry, environmental studies), home economics and elementary education, were included in the study. Results, based on Likert scales, showed positive opinion of principles for including work of promoter of healthy nutrition in school environment. Results also showed that principals also consider that promotion of healthy nutrition is also necessary for pupils' parents. Their opinion is that promotion should be free of charge for school and if possible part of bigger project. Results based on answers of teachers showed positive opinion of promoter of healthy nutrition by teachers, however they consider this cooperation as unnecessary, because they see themselves as competent enough to educate about human nutrition. Work of healthy food promoter is seen more as support to the teachers. Great emphasis is given by teachers to usage of active teaching methods– they want to work with expert in nutrition science that is also pedagogically competent. In teachers' opinion, nutrition subjects are already adequately covered in the curriculum; however, they see opportunity for collaboration with promoter of healthy nutrition for presenting more specific nutrition subjects. Results compared between groups of teachers divided by years of work experience (<9 years, 10 – 20 years, >20 years) and groups divided by subject of teaching (nature science, home economics and elementary teachers) did not show statistical significant differences between groups in opinion about promoter of healthy nutrition. 52 % of teachers already had experience with external promoter of healthy nutrition; the collaboration was rated as very good. In our study we concluded, that principals and teachers have positive opinion of promoter of healthy nutrition, however the school environment remains relatively closed for external associates, because quality collaboration between those two parties is only possible if external associates are well organized and are able to conduct those activities free of charge.

KAZALO VSEBINE

str.

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA (KDI)	III
KEY WORDS DOCUMENTATION (KWD)	IV
KAZALO VSEBINE	V
KAZALO PREGLEDNIC	VIII
KAZALO SLIK	X
KAZALO PRILOG	XI
OKRAJŠAVE IN SIMBOLI	XII
1 UVOD	1
1.1 NAMEN DELA	1
1.2 DELOVNE HIPOTEZE	1
2 PREGLED OBJAV	3
2.1 PROMOCIJA IN UČINKOVITOST PROMOCIJSKIH DEJAVNOSTI ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA V ŠOLSKEM OKOLJU	3
2.2 PRIMERI PREHRANSKIH PROMCIJ IN INTERVENCIJ	4
2.3 PROMOTOR ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA	6
2.4 ŠOLSKI SISTEM V SLOVENIJI	7
2.4.1 Struktura in organizacija šolskega sistema v Sloveniji	7
2.4.1.1 Predšolska vzgoja	8
2.4.1.2 Osnovnošolsko izobraževanje	8
2.4.1.3 Srednješolsko izobraževanje	9
2.4.1.4 Višje strokovno izobraževanje	9
2.4.1.5 Visokošolsko izobraževanje	9
2.5 FORMALNO IZOBRAŽEVANJE O ZDRAVEM PREHRANJEVANJU V SLOVENIJI V OKVIRU OSNOVNOŠOLSKEGA IZOBRAŽEVAJA	9
2.5.1 Formalno izobraževanje o zdravem prehranjevanju	9
2.5.2 Prehransko izobraževanje v Nacionalnem programu prehranske politike 2005-2010 ter v Strategiji Republike Slovenije 2015-2025 »Prehrana in telesna dejavnost za zdravje«	10
2.5.3 Prehranske vsebine v učnem načrtu za predmet Spoznavanje okolja	10
2.5.4 Prehranske vsebine v učnem načrtu za predmet Naravoslovje in tehnika	10
2.5.5 Prehranske vsebine v učnem načrtu za predmet Gospodinjstvo	11
2.5.6 Prehranske vsebine v učnem načrtu za predmet Biologija	12
2.5.7 Prehranske vsebine v učnem načrtu za predmet Kemija	13
2.5.8 Prehranske vsebine v učnem načrtu za predmet Načini prehranjevanja	13
2.5.9 Prehranske vsebine v učnem načrtu za predmet Sodobna priprava hrane.	13

2.6	NEFORMALNO IN INFORMALNO IZOBRAŽEVANJE O PREHRANI V SLOVENIJI	14
2.6.1	Neformalno izobraževanje o zdravem prehranjevanju v Sloveniji	14
2.6.2	Informalno izobraževanje o zdravem prehranjevanju v Sloveniji	14
2.7	VPLIV FORMALNEGA IZOBRAŽEVANJA NA PREHRANSKO ZNANJE IN NA OBLIKOVANJE PREHRANSKIH NAVAD.....	14
2.8	PREHRANSKE VSEBINE V DODATNIH IZOBRAŽEVANJIH ZA UČITELJE	15
2.9	PROJEKTI PROMOCIJE IN INTERVENCIJ ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA IN ZDRAVJA V SLOVENSKEM ŠOLSLEM OKOLJU.....	16
2.9.1	Slovenska mreža zdravih šol.....	16
2.9.2	Projekt »Zdrav življenjski slog« v šoli.....	17
2.9.3	Shema šolskega sadja	18
2.9.4	Slovenski zajtrk	18
3	VZOREC IN METODE DELO.....	20
3.1	METODE RAZISKOVANJA	20
3.2	IZVEDBA RAZISKAVE	20
3.3	VZOREC	21
3.3.1	Vzorec ravnateljev	21
3.3.2	Vzorec učiteljev	21
3.4	STATISTIČNA ANALIZA PODATKOV	23
4	REZULTATI.....	24
4.1	MNENJE RAVNATELJEV	24
4.1.1	Vključevanje zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja v šolski prostor in njegovo sodelovanje s šolo.....	24
4.1.2	Načini vključevanja prehranskega promotorja v izobraževalni proces... 	25
4.1.3	Mnenje ravnateljev komu naj bo namenjena promocija zdravega prehranjevanja	26
4.1.4	Izkušnje ravnateljev s sodelovanjem z zunanjimi sodelavci.....	26
4.2	MNENJA UČITELJEV O ZUNANJEM PROMOTORJU ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA	26
4.2.1	Mnenje učiteljev o zunanjem prehranskem promotorju in o sodelovanju z njim	26
4.2.2	Pomembnost kompetenc promotorja zdravega prehranjevanja glede na mnenje učiteljev	29
4.2.3	Mnenje učiteljev o zastopanosti tem v programu osnovne šole	34
4.2.4	Ocena ustreznosti tem, ki bi jih predstavil promotor zdravega prehranjevanja po mnenju učiteljev.....	36
4.2.5	Mnenje učiteljev o primernosti oblik ali metod dela promotorja zdravega prehranjevanja	40
4.2.6	Ocena primernosti izobrazbe promotorja zdravega prehranjevanja po mnenju učiteljev.....	43
4.2.7	Ocena vpliva sodelovanja z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja na prehransko znanje, prehranske navade in motiviranost za zdravo prehranjevanje glede na mnenje učiteljev	46

4.2.8	Izkušnje učiteljev s sodelovanjem z zunanjim sodelavcem na področju prehrane	47
5	RAZPRAVA.....	50
5.1	METODOLOŠKA REFLEKSIJA.....	54
6	SKLEPI	55
7	POVZETEK.....	56
8	VIRI	59
ZAHVALA		
PRILOGE		

KAZALO PREGLEDNIC

str.

Preglednica 1: Razdelitev učiteljev (n = 69) glede na predmet poučevanja.....	21
Preglednica 2: Razdelitev učiteljev (n = 50) po združenih skupinah predmetov poučevanja	22
Preglednica 3: Razporeditev učiteljev (n = 50) glede na dobo poučevanja	22
Preglednica 4: Delež učiteljev (n = 50) glede na leta poučevanja.....	22
Preglednica 5: Pomen vključevanja promotorja zdravega prehranjevanja v osnovno šolo po mnenju ravnateljev	24
Preglednica 6: Mnenje ravnateljev o načinu vključevanja zunanjega sodelavca v šolski prostor	25
Preglednica 7: Mnenje ravnateljev o primernosti poslušalcev promocije zdravega prehranjevanja.....	26
Preglednica 8: Mnenje učiteljev o vlogi zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja in o sodelovanju z njim	27
Preglednica 9: Mnenje učiteljev o sodelovanju s promotorjem zdravega prehranjevanja glede na predmet poučevanja.....	28
Preglednica 10: Mnenje učiteljev, glede na leta poučevanja o zunanjem promotorju zdravega prehranjevanja in sodelovanju z njim.....	29
Preglednica 11: Mnenje učiteljev o pomembnosti kompetenc in lastnostih promotorja zdravega prehranjevanja	30
Preglednica 12: Mnenje učiteljev o pomembnosti kompetenc za promotorja zdrave prehrane glede na predmet poučevanja.....	31
Preglednica 13: Mnenje učiteljev o pomembnosti kompetenc prehranskega promotorja glede na dobo poučevanja.....	33
Preglednica 14: Zastopanost prehranskih tem v učnem načrtu po mnenju učiteljev.....	34
Preglednica 15: Mnenje učiteljev glede zastopanosti prehranskih tem v kurikulumu šole glede na predmet poučevanja.....	35
Preglednica 16: Mnenje učiteljev o zastopanosti prehranskih tem v kurikulumu šole glede na dobo poučevanja.....	36

Preglednica 17: Mnenje učiteljev o ustreznosti teme, ki jo lahko predstavi promotor zdravega prehranjevanja	37
Preglednica 18: Mnenje učiteljev o ustreznosti, da prehransko temo predstaviti promotor zdravega prehranjevanja glede na predmet poučevanja.....	38
Preglednica 19: Mnenje učiteljev razdeljenih glede na dobo poučevanja o ustreznosti, da prehransko temo predstaviti promotor zdravega prehranjevanja.....	39
Preglednica 20: Mnenje učiteljev o primernosti oblike ali metode dela zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja.....	40
Preglednica 21: Primernost oblik/metod dela po mnenju učiteljev glede na predmet poučevanja	41
Preglednica 22: Primernost oblik/metod dela po mnenju učiteljev glede na dobo poučevanja	42
Preglednica 23: Primernost izobrazbe prehranskega promotorja po mnenju učiteljev	43
Preglednica 24: Mnenje učiteljev o primernosti izobrazbe za zunanjega promotorja glede na predmet poučevanja	44
Preglednica 25: Mnenje učiteljev o primernosti izobrazbe za promotorja zdravega prehranjevanja glede na dobo poučevanja	45
Preglednica 26: Mnenje učiteljev o vplivu zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja na dejavnike povezane z znanjem in prehranjevanjem otrok	46
Preglednica 27: Mnenje učiteljev o vplivu zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja na znanje in prehranske navade otrok glede na predmet poučevanja	46
Preglednica 28: Mnenje učiteljev o vplivu zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja na znanje in prehranske navade, glede na dobo poučevanja.....	47
Preglednica 29: Izvor zunanjih sodelavcev s katerimi so učitelji sodelovali	48
Preglednica 30: Ocena učiteljevih izkušenj s sodelovanjem z zunanjim sodelavcem na področju prehrane	48

KAZALO SLIK

	str.
Slika 1 : Delež učiteljev, ki je že sodeloval z zunanjim sodelavcem na področju prehrane	47

KAZALO PRILOG

Priloga A: Anketni vprašalnik za ravnatelje

Priloga B: Anketni vprašalnik za učitelje

OKRAJŠAVE IN SIMBOLI

AFP - Združenje strokovnjakov za fitnes (angl. Association of Fitness Professionals)

APPLES - Aktivni program za promocijo izobraževanja o življenjskem slogu v šoli (angl. Active programme promoting lifestyle education in school)

FZS - Fitnes zveza Slovenije

LLL - Vseživljenjsko učenje (angl. Life long learning)

M - aritmetična sredina

p - p vrednost

SD - standardni odklon

TEENS - Najstniki, ki se v šoli prehranjujejo za glede na energijske potrebe in potrebe po hranilih (angl. Teens eating for energy and nutrition at school)

1 UVOD

Prebivalci Slovenije sledijo svetovnemu trendu naraščanja deleža ljudi s povečano telesno maso in debelostjo. Podatki za leto 2012 kažejo, da je v Sloveniji 56,9 % ljudi s povečano telesno maso, ki so starejši od 15 let (OECD, 2013). Slovenski podatki pridobljeni s strani podatkovne zbirke Športnovzgojnega kartona, kažejo, da je v Sloveniji leta 2013 bilo 19,0 % čezmerno hranjenih in 6,8 % debelih fantov med 6. in 19 letom. Podatki za dekleta kažejo 16,3 % čezmerno hranjenih in 5,3 % debelih deklet med 6. in 19. letom (Starc, 2014). Otroška debelost je ena izmed najresnejših težav javnega zdravja v 21. stoletju. Pretežki otroci ostanejo povečini pretežki tudi v odrasli dobi (WHO, 2014; Starc, 2014). Vloga šol v preprečevanju debelosti je, da otrokom posreduje znanja s področja zdrave prehrane, jim ponujati zdrave obroke v šoli in jih ščititi pred trženjem nezdrave hrane. V okvirni šolski politiki za zdravo prehranjevanje se priporoča izvajanje promocij zdravja in zdrave prehrane (WHO, 2014). Dokazano je, da se ugodje okusa in prehranske navade prenesejo iz otroštva v odraslo dobo in, da zdravo prehranjevanje pri otrocih pozitivno vpliva na zdravo prehranjevanje v odrasli dobi (Friedl in sod., 2014). Študije so pokazale, da izobraževanje o zdravi prehrani pripomore k izboljššanju prehranjevalnih navad in k boljšemu razumevanju pomena zdravega prehranjevanja. Učinki izboljšanja prehranskih navad z izobraževanjem, so bili dokazani tudi pri učencih, ki izvirajo iz družin z nižjim dohodkom (Bukhari in sod., 2011). Odprto vprašanje ostaja, kako naj promotor zdravega prehranjevanja vstopa v šolski prostor.

1.1 NAMEN DELA

Namen raziskave je ugotoviti stališča ravnateljev in učiteljev o možnostih vključevanja promotorjev zdravega prehranjevanja v šolsko okolje in oblikovati predlog programa vsebin in oblik promocije zdravega prehranjevanja. Rezultati bi prispevali k razumevanju problematike odnosa šolskega sistema do vključevanja zunanjega promotorja v šolski prostor, kar bi lahko vplivalo na znanje ter prehransko vedenje osnovnošolskih otrok, ki bi bili deležni promocije zdravega prehranjevanja.

1.2 DELOVNE HIPOTEZE

Zastavljene hipoteze so naslednje:

- Ravnatelji in učitelji na osnovnih šolah imajo pozitivna stališča do uvajanja dodatnih vsebin, ki bi jih v šoli lahko izvajali promotorji zdravega prehranjevanja.
- Ravnatelji osnovnih šol so bolj naklonjeni sodelovanju z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja, kot učitelji.
- Izobrazba in kompetence ter izbrane oblike in metode pedagoškega dela, ki jih izvaja promotor so pomembne za uspešno vključevanje zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja v šolsko okolje.

- Povezovanje vsebin z učnimi načrti predmetov ki se izvajajo v osnovni šoli je za ravnatelje in učitelje najpomembnejši kriterij za sodelovanje z zunanjim promotorijem.

2 PREGLED OBJAV

2.1 PROMOCIJA IN UČINKOVITOST PROMOCIJSKIH DEJAVNOSTI ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA V ŠOLSKEM OKOLJU

Pomen okolja za uspešnost promocije zdravega prehranjevanja in pozitivne spremembe prehranjevalnih navad je postal pomemben dejavnik, ko govorimo o promociji zdravega prehranjevanja. V tujini se promocija zdravega prehranjevanja izvaja v kombinaciji s promocijo gibanja, kar se pojmuje, kot promocija zdravja. Promocija zdravja je bila definirana, kot kombinacija izobraževalne in okoljske podpore za ukrepe in pogoje, ki omogočajo doseganje boljšega zdravja (Weschler in sod., 2000).

Modelne strategije, ki se uporabljajo za promocijo zdravega prehranjevanja s pripadajočimi specifičnimi ukrepi so:

- Zagotoviti ali povečati možnosti za zdravo prehranjevanje
 - Zagotoviti dostop do živil, ki so bogata z hranilnimi snovmi (npr. sadje, zelenjava, mlečni izdelki)
 - Izboljšati ponudbo in načine priprave v šolski kuhinji
- Organizirati podporo okolja za spodbujanje ter zagotavljanje zdravega prehranjevanja
 - Usposobiti posameznike za prepoznavanje napak v prehranjevanju in evalvacijo pozitivne prehranske spremembe
 - Organizirati podpora društva ali srečanja, ki spodbujajo zdravo prehranjevanje
 - Promovirati zdravo prehrano na mestih, kjer se giblje veliko ljudi
 - Oblikovati ekonomsko podporo zdravemu prehranjevanju (subvencionirano prehranjevanje, nakupovanje bolj zdravih izdelkov)(Weschler in sod., 2000).

Šole po svetu in ostalih evropskih državah lahko spodbujajo zdravo prehranjevanje s strogo politiko, glede namestitve prodajnih avtomatov, ki ponujajo prigrizke z visoko energijsko vrednostjo in nizko hranilno vrednostjo ter z omejevanjem sladkih pijač, ki niso 100 % sadni sokovi. Šola lahko vzpostavi okolje, ki spodbuja zdravo prehranjevanje s postavitvijo okoljskih norm, ki spodbujajo zdravo prehranjevanje s zgledom oziroma sprejetostjo zdravega prehranjevanja, kot družbene norme (Weschler in sod., 2000).

Najpomembnejši mehanizmi, ki v šolskem okolju vplivajo na spodbujanje zdravega prehranjevanja so kakovostna šolska hrana in šolski program, ki vključuje izobraževanje o zdravem prehranjevanju (Weschler in sod., 2000).

Knai in sod. (2005) poročajo o pregledu 15-ih prehranskih programih, ki z intervencijo (kombinacija poučevanja in sprememb prehrane, npr. sprememba jedilnika), ki se dogaja tudi v šolskem prostoru, promovirajo zdravo prehranjevanja predvsem z vključitvijo prehranskih tem v učni načrt. Ugotovili so, da se je vnos sadja in zelenjave v 10-ih od 15-

ih programov povečal. Otroci, ki so bili deležni promocije zdravega prehranjevanja, so povečali dnevni vnos sadja in zelenjave (Knai in sod., 2005).

French in Stables (2003) poročata o okoljskih (poleg otrok so v program vključeni tudi starši in širša okolica otrok) prehranskih intervencijah, ki se primarno izvajajo v šolskem okolju. Poudarjata, da je za izboljšanje uživanja sadja in zelenjave ter izboljšanja prehranjevalnih navad najpomembnejše izobraževanje vključeno v pouk v kombinaciji s pozitivnimi spremembami v šolskem prehranjevanju ter večanju dostopnosti zdrave prehrane, nujna pa je tudi podpora staršev v domačem okolju. Ugotavljajo, da so sodelujoči v programih, ki so temeljili na vključevanju sadja in zelenjave v zdravo prehranjevanje in spremembah v šolski prehrani, povečali vnos sadja in zelenjave za 0,3 do 0,6 porcije na dan (French in Stables, 2003).

O učinkovitosti promocije zdravega prehranjevanja in izvedbi intervencij poročata tudi Witt in Dunn (2012). Posebnost njihove raziskave je, da je bila izvedena na otrocih v vrtcih. Izkazalo se je, da izobraževanje že v vrtcih učinkovito poveča vnos sadja in zelenjave pri otrocih. Bolj učinkovita pa je bila promocija sadja (Witt in Dunn, 2012).

2.2 PRIMERI PREHRANSKIH PROMCIJ IN INTERVENCIJ

V prejšnjem poglavju je bilo navedenih nekaj primerov, ki so dokazovali, da promocijska aktivnost na področju zdravega prehranjevanja ugodno vpliva na prehranske vzorce otrok. V želji po oblikovanju sistematične promocije zdravega prehranjevanja je smiselno, da si ogleđamo nekaj primerov uspešnih prehranskih promocij.

Sahota in sod. (2001) so predstavili projekt APPLES (Active programme promoting lifestyle education in school). Projekt, ki je potekal v Angliji in je zajemal otroke med 7 in 11 leti, je bil osnovan na smernicah zdrave šole in usmerjen na celotno šolsko skupnost in zajema starše, učitelje, kuhinjsko osebje in šolsko okolje. Izvajali so ga preko celotnega šolskega osebja, kar pomeni, preko učiteljev in kuhinjskega osebja. Projekt je potekal eno leto, program pa je bil prilagojen potrebam posamezne šole (Sahota in sod., 2001).

Projekt APPLES je kot rezultat intervencije predstavil izboljšanja v šolskem učnem načrtu in šolski prehrani ter drugih izboljšavah na področju zdrave prehrane učencev. Tako je vseh 10 šol v svoj kurikulum dodalo prehransko izobraževanje, vseh 10 šol, ki se je vključilo v program, je začelo z izvajanjem predavanj o zdravi prehrani s strani dietetika. 10 šol se je vključilo v program »Fit is fun«, ki nadgrajuje športno vzgojo, vseh 10 šol je tudi povečalo proračun za izobraževanje o zdravju. 7 šol je izboljšalo svoja igrišča, 6 šol vključenih v program je spremenilo šolsko prehrano in spremenilo šolsko politiko o prigrizkih in njihovi prodaji. 5 šol vključenih v program je organiziralo tekmovanja na temo zdravja in povabilo k sodelovanju zunanje sodelavce. Nekatere šole so izvedle še druge spremembe na temo zdravja, ki jih avtorji ne navajajo posebej. Projekt je pokazal, da lahko šole izvedejo spremembe, ki otrokom omogočajo izbiro za bolj zdravo prehranjevanje in gibanje, ta dva dejavnika pa sta po mnenju avtorjev najpomembnejša pri preprečevanju otroške debelosti (Sahota in sod., 2001).

Drugi zanimiv projekt promocije zdravega prehranjevanja z namenom izboljšanja prehranjevalnih navad otrok je projekt »Dish it up«, ki je potekal v Angliji in je bil namenjen 12 letnikom. Namen projekta je bil razviti multimedijsko zgoščenko za promocijo prehranskega izobraževanja otrok starih 12 let. Preko zabavnih in pozitivno naravnanih aktivnosti so želeli doseči izboljšanje samozavesti, znanja in sposobnosti odločanja na področju zdravega prehranjevanja. Vsebina zgoščenske je bila predstavljena, kot tipičen dan 12 letnika in je vključevala zaključene vsebinske enote, zajtrk, prigrizke, šolsko kosilo in hitro prehrano v socialnem okolju mladostnika. Otroci so lahko analizirali svoj prehranski vnos in si oblikovali osebne cilje. Vsebinske enote so vsebovale pomembnost uživanja v hrani, načine za spopadanje s pritiskom vrstnikov in medijev, motivacijo za zdravo prehranjevanje in najpogostejše mite o prehrani in dietah (Woolfe in Stockley, 2005).

Rezultati projekta »Dish it up« so pokazali znatno izboljšanje prehranskega znanja pri otrocih, ki so bili v testni skupini v primerjavi s kontrolno skupino. V poročanju o prehranjevalnih navadah se je pokazalo tudi izboljšanje v uživanju sadja in zelenjave, polnozrnatih izdelkov in zmanjšanje uživanja sladkarij. Drugih sprememb ni bilo zaznati (Woolfe in Stockley, 2005).

Obsežnejša intervencija promocije zdravega prehranjevanja je bil projekt TEENS (Teens eating for energy and nutrition at school), o katerem poročajo Lytle in sod (2006). TEENS intervencija je vključevala šole, starše in ponudnike šolske prehrane v Minnesoti (ZDA). Starši in učenci so trikrat na leto prejeli letake s promocijskim gradivom o usmerjanju v izbiro bolj zdrave hrane in kuponi s popusti za nakup le te. Sočasno pa so šole spodbujali k večji ponudbi sadja in zelenjave ter manj mastnih živil oziroma prigrizkov. Vključeno osebje je bilo deležno tudi izobraževanja za sprotno reševanje težav (Lytle in sod., 2006).

Rezultati projekta TEENS so pokazali statistično razliko v nakupih najstnikov in staršev v korist manj mastnih izdelkov v primerjavi s najstniki in starši, ki niso sodelovali v projektu TEENS. Tudi šole na katerih je potekal projekt TEENS so spremenile šolsko prehrano na bolje v primerjavi z kontrolnimi šolami. Projekt TEENS je pokazal, da se spremembe prehrane v šoli prenesejo tudi domov. Pokazalo se je tudi, da je pomembno, da učenci pred spremembo nov jedilnik spoznajo in ga sprejmejo (Lytle in sod., 2006).

»Color me Healthy« je bila intervencija usmerjena na predšolske otroke v mestu Boise v Idaho (ZDA). Oblikovana je bila z namenom povečanja vnosa sadja in zelenjave pri predšolskih otrocih. Intervencija je potekala preko vključevanja dodatnih vsebin oziroma dodatnega učnega načrta v obstoječi kurikulum. Dodane so bile izobraževalne vsebine o sadju in zelenjavi v obsegu 15 do 30 minut dvakrat tedensko in imaginarna potovanja otrok (domišljajska potovanja v katerih se s pomočjo igranja in aktivnosti podaja tudi nova snov) (Witt in Dunn, 2012).

»Color me Healthy« projekt je bil usmerjen na povečanje uživanja sadja in zelenjave pri predšolskih otrocih. Po izvedbi promocije se je vnos sadja in zelenjave po enem tednu povečal za 31,2 % za sadje in 24,2 % za zelenjavo v primerjavi z začetnimi količinami uživanja le teh. Kar je še pomembnejše po 3 mesecih je bil nivo uživanja sadja večji za

20,8 % in zelenjave 33,1 % od začetnega nivoja, kar pomeni, da učinek ni bil zgolj prehodni (Witt in Dunn, 2012).

Dollahite in sodelavci (1998) poročajo o izvedbi prehranske intervencije v jugovzhodnem Arkansasu (ZDA). Ciljna skupina te intervencije je bila socialno šibkejša populacija učencev. Poleg običajnih prehranskih tem v kurikulumu je bila testna skupina deležna še dodatnih prehranskih vsebin, ekskurzije v trgovino z živili, deležni so bili spremenjene šolske prehrane, obiska staršev na kosilu in okoljske podpore s strani skupnosti (Dollahite in sod., 1998).

Promocija zdravega prehranjevanja v jugovzhodnem Arkansasu je pokazala dober uspeh pri ciljnem občinstvu - učencih. Učenci so izboljšali svoje prehransko znanje, kar je vodilo v boljše prehranske odločitve, povečalo se je tudi uživanje sadja pri otrocih. Spremembe doma niso bile opazne, predvidoma zato, ker so bili starši izpostavljeni manj intenzivnim sporočilom, kot otroci (Dollahite in sod., 1998).

Promocija zdravja in zdravega prehranjevanja je lahko organizirana tudi drugače. Lep primer je Kanadska študija, kjer so v vlogo promotorja zdravja postavili starejše osnovnošolce, ki so kot vrstniški modeli poučevali mlajše učence. Promocija gibanja in zdravega prehranjevanja je bila podana le starejšim otrokom, ki so pridobljeno znanje podajali mlajšim. Način promocije zdravja se je izkazal za učinkovitega in lahko izvedljivega v šoli, saj je celoten projekt vodil en učitelj, ki je za izvajanje porabil 2-3 ure tedensko za dobo 21 tednov. Projekt je uspešno povečal znanje otrok in pozitivno vplival na antropometrične meritve, ki so zajemale tehtanje, merjenje višine, merjenje krvnega tlaka in srčnega pulza. Otrokom se je zmanjšala prekomerna telesna masa oziroma je naraščala skladno s standardi, znižal se jim je krvni tlak, oziroma je bil v okvirih normalnih vrednosti (Stock in sod., 2007).

V večini primerov predstavljenih posredovanj je v ospredju prehransko izobraževanje, čemur sledi sprememba organizirane prehrane. Poseben pomen pa kaže tudi sodelovanje staršev in učiteljev. Ločiti moramo intervencijo, kjer se zgodijo spremembe, predvsem na ravni institucije, se pravi šole. Običajno se to kaže s spremembo kurikuluma, ki lahko pomeni vključevanje novih vsebin v učni načrt ali dopolnitev že obstoječih vsebin ali načrtovanja šolske prehrane. Drugo oblika preventivnega delovanja je promocija, ki je pogosto zajeta v intervencijah ali pa je samostojna. Promocija s pomočjo izobraževanja ljudi usmerja v zdravo prehranjevanje.

2.3 PROMOTOR ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

Promotor zdravega prehranjevanja je definiran kot oseba z ustrezno strokovno izobrazbo o zdravem prehranjevanju in je v tujini večinoma vključena v širši pojem promotorja zdravja (Dawson, 2014). Natančneje je promotor zdravega prehranjevanja opredeljen kot oseba, ki ima ustrezno izobrazbo, bodisi 6. ali še boljše 7. stopnjo univerzitetne izobrazbe ustrezne študijske smeri, je sposoben reševanja kompleksnih problemov na področju zdravega prehranjevanja, zna analizirati prehranske situacije, zna strateško razvijati pristope za promocijo zdravega prehranjevanja in spremembe prehranjevalnih navad, sodeluje in

izobražuje ljudi, za samostojno delo, je komunikativen in je sposoben spodbujanja in empatije (NHS careers, 2014).

Na Biotehniški fakulteti v Ljubljani, sta pridobivanju kompetenc za opravljanje dela promotorja zdravega prehranjevanja primerna dva študijska programa. Prvi je dodiplomski program študija Živilstva in Prehrane. Študenti v času študija preko strokovnih predmetov, kot so osnove prehrane in različni tehnološki predmeti, pridobijo kompetence za delo v prehranskih obratih in podjetjih ali ustanovah, ki skrbijo za izboljšanje humane prehrane (BF, 2014). Drugi je podiplomski magistrski študij Prehrane. Študenti preko predmetov, kot so humana prehrana, klinična prehrana, didaktika prehranske vzgoje in izobraževanja, imunologija prehrane in podobnih pridobijo kompetence za vodenje in organiziranje prehrane v splošnih ali kliničnih okoljih. Magister prehrane je usposobljen za izobraževanje in svetovanje o prehrani (BF, 2012).

V Evropi poznamo profil dietetika javnega zdravja, katerega naloga je biti vključen v projekte promocije zdravja na lokalni ravni. Dietetik javnega zdravja je odgovoren za pripravo programov, ki bi prebivalce in posamezne skupine usmerjala k boljšemu načinu prehranjevanja in izbire ustreznih živil. Dietetik je oseba z nacionalno priznано kvalifikacijo v prehrani in dietetiki. Osnova za njegovo delo je prehranska znanost s svojim znanjem skrbi za zdravo prehrano in izobraževanje tako zdravih, kot bolnih posameznikov ali skupin (EFAD, 2005).

2.4 ŠOLSKI SISTEM V SLOVENIJI

Slovenski šolski sistem je opredeljen v ustavi, ki določa svobodno izobraževanje, obvezno osnovnošolsko izobraževanje in nalaga državi, da ustvarja možnosti šolanja za državljane. Pouk v slovenskih šolah poteka v uradnem jeziku Slovenščini, na dvojezičnih področjih pa tudi v jezikih manjšin, to sta Italijanščina in Madžarščina (Černoša, 2012).

Sistem vzgoje in izobraževanja temelji na načelih enotnosti znanosti in pluralnosti kultur in vednosti, enakih možnosti in nediskriminiranosti ter možnosti izbire in spodbujanja izvirnosti, avtonomnosti šol in nadzorom kakovosti dela ter na načelu deideologizacije šole in vzgajanja za sodelovanje v demokratičnih procesih (Černoša, 2012).

Cilji osnovnošolskega izobraževanja so zagotavljanje splošne izobrazbe vsemu prebivalstvu, spodbujanje celokupnega razvoja posameznika, razvijanje zavesti o državni pripadnosti in razvoju kulture, doseganje mednarodnih standardov za nadelavanje izobraževanja, seznanjanje s tujimi kulturami in učenje tujih jezikov in drugi (ZOsn, 2006).

V zakonu o osnovnem šolstvu je v šoli obvezen vsaj en obrok, ki ga organizira šola (ZOsn, 2006).

2.4.1 Struktura in organizacija šolskega sistema v Sloveniji

V Sloveniji se šolski sistem deli na več ravni:

1. Predšolsko vzgojo

2. Osnovnošolsko izobraževanje
3. Srednješolsko izobraževanje
 - a. Nižje in srednje poklicno izobraževanje
 - b. Srednje strokovno in tehniško izobraževanje
 - c. Srednje splošno izobraževanje
4. Višje strokovno izobraževanje
5. Visokošolsko izobraževanje
 - a. Prva stopnja
 - i. Visokošolski strokovni študijski programi
 - ii. Univerzitetni študijski programi
 - b. Druga stopnja
 - i. Magistrski študijski programi
 - c. Tretja stopnja
 - i. Doktorski študijski programi
(Černoša, 2012).

2.4.1.1 Predšolska vzgoja

Predšolska vzgoja je sestavni del sistema vzgoje in izobraževanja. Ni obvezen del izobraževanja, izvaja pa se večinoma v javnih ali zasebnih vrtcih. Predšolska vzgoja je namenjena otrokom od prvega do petega leta starosti. Kurikulum za vrtce je zasnovan za dneve, popoldneve in krajše programe. Zasebni vrtci imajo program delovanja, ki ga določi ustanovitelj in se lahko razlikuje od programa javnega vrtca (Černoša, 2012). Kurikulum za javne vrtce, prehrani namenja, nekaj omembe v poglavju o počitku, hranjenju in drugih vsakodnevnih dejavnostih. Kurikulum navaja, naj bo hranjenje umirjeno, naj otroci ne tekmujejo med seboj, potrebno se je izogibati primerjanju otrok. Priporoča se tudi, da si lahko otroci hrano samostojno postrežejo (Bahovec in sod., 1999.).

2.4.1.2 Osnovnošolsko izobraževanje

Otroci v osnovnošolsko izobraževanje vstopijo v koledarskem letu, v katerem dopolnijo šest let. Osnovnošolsko izobraževanje je razdeljeno v tri obdobja treh let, oziroma tri triade. Med poukom se izvaja obvezni in razširjeni učni program. Obvezni učni program zajema obvezne predmete, dneve dejavnosti, izbirne predmete in ure oddelčne skupnosti. Šola mora te vsebine in dejavnosti organizirati, učenec pa se jih mora udeležiti. Razširjeni učni program je program, ki ga šola mora organizirati, vendar se učenec vanj vključuje prostovoljno. Običajno so to dodatni in dopolnili pouk, šola v naravi, podaljšano bivanje in dodatna pomoč učencem s posebnimi potrebami (Černoša, 2012).

Po uspešno zaključenem osnovnošolskem izobraževanju lahko učenci nadaljujejo šolanje na kateremkoli srednješolskem programu. Učenci, ki osnovnošolskega izobraževanja ne dokončajo, a imajo opravljenih vsaj sedem razredov osnovne šole lahko nadaljujejo izobraževanje v nižjem poklicnem izobraževanju (Černoša, 2012).

2.4.1.3 Srednješolsko izobraževanje

Srednješolsko izobraževanje zajema izobraževanje, ki se nadaljuje po obveznem osnovnošolskem izobraževanju. Srednje šole bodisi poklicne, tehniške ali strokovne šole pripravljajo mlade na delo, medtem ko gimnazije pripravljajo mlade na nadaljnji študij (Černoša, 2012).

V srednjih strokovnih in tehniških šolah učni načrt zajema približno polovico teoretičnih predmetov (slovenščina, tuj jezik, matematika, naravoslovje, družboslovje in šport). Cilji in vsebine splošnih predmetov so enaki v vseh učnih načrtih. V višjih letnikih se učni program specializira glede na področje v katerega je izobraževanje usmerjeno. V zadnjem letniku je tudi praktično usposabljanje (Černoša, 2012).

2.4.1.4 Višje strokovno izobraževanje

Višje strokovno izobraževanje je bilo ustanovljeno za zadovoljitev potreb lokalnega in nacionalnega gospodarstva ob upoštevanju poklicnih profilov. Izobraževanje traja dve leti in se konča z diplomskim izpitom, ki omogoča zaposlitev na poklicnem področju (Černoša, 2012).

2.4.1.5 Visokošolsko izobraževanje

Visokošolsko izobraževanje vključuje bolj teoretsko zasnovane univerzitetne programe, na katerih se študenti pripravljajo na opravljanje zelo zahtevnih poklicev, zahtevnejši podiplomski študij in raziskovalno delo. Visokošolske ustanove poleg izobraževalne dejavnosti opravljajo tudi znanstvenoraziskovalno dejavnost. Študijski programi prve stopnje so dodiplomski programi, druge in tretje stopnje pa podiplomski programi (Černoša, 2012).

2.5 FORMALNO IZOBRAŽEVANJE O ZDRAVEM PREHRANJEVANJU V SLOVENIJI V OKVIRU OSNOVNOŠOLSKEGA IZOBRAŽEVAJA

2.5.1 Formalno izobraževanje o zdravem prehranjevanju

Formalno izobraževanje o zdravem prehranjevanju poteka v okviru naravoslovnih predmetov v osnovni šoli. Prehranske vsebine so vključene v predmete gospodinjstvo, naravoslovje, spoznavanje okolja, kemija in biologija. S prehranskimi vsebinami se otroci srečajo tudi pri izbirnih predmetih sodobna priprava hrane in načini prehranjevanja. Največ prehranskih vsebin je v učnem načrtu za predmet gospodinjstvo (Kostanjevec in Koch, 2007; Simčič in sod., 2011).

2.5.2 Prehransko izobraževanje v Nacionalnem programu prehranske politike 2005-2010 ter v Strategiji Republike Slovenije 2015-2025 »Prehrana in telesna dejavnost za zdravje«

Nacionalni program prehranske politike 2005-2010 je zadnji politični dokument, ki je bil sprejet za področje prehrane in dejavnosti, ki so bile začete v tem obdobju še vedno potekajo. Nacionalni program prehranske politike je predvidel kot enega izmed ciljev izoblikovanje zdravih prehranjevalnih navad in odnosa do prehranjevanja pri otrocih in mladostnikih. Ta cilj naj bi bil dosežen prek različnih dejavnosti. Izvajale naj bi se promocije zdravega prehranjevanja, za kar naj bi skrbeli zavodi za zdravstveno varstvo, izvajala naj bi se promocija prehranskih smernic, za kar je bila zadolžena CINDI Slovenija, poskrbljeno pa je bilo, da so se prehranske vsebine vnesle v učne načrte devetletne osnovne šole, poklicnih in strokovnih šol ter v programe visokošolskih pedagoških poklicev in visokošolskih zdravstvenih poklicev (Maučec Zakotnik in sod., 2005).

V novi Strategiji Republike Slovenije z naslovom »Prehrana in telesna dejavnost za zdravje« je za izboljšanje zagotavljanja zdrave prehrane v šolah, predvideno upoštevanje smernic prehranjevanja za otroke in mladostnike ter finančna pomoč socialno šibkejšim. Oblikovani so bili tudi predlogi, ki zajemajo izobraževanje in osveščanje ljudi o zdravi prehrani in gibanju, ter oblikovanje raziskovalnega programa, ki bi omogočal znanstveni napredek v znanju o prehrani, ter oblikovanja spremljanja prehranskih navad, kar bi omogočalo boljšo ocenitev dejavnikov tveganja med prebivalstvom (MZ, 2015).

2.5.3 Prehranske vsebine v učnem načrtu za predmet Spoznavanje okolja

Spoznavanje okolja je predmet prvih treh razredov osnovne šole. Tematski sklopi se raztezajo čez vsa prva tri leta šolanja. Seveda se znanje nadgrajuje in tako otroci v prvem razredu spoznavajo osnove, ki jih v naslednjih dveh razredih nadgrajujejo (Kolar in sod., 2011).

Prehranske vsebine se v prvem triletju nahajajo v tematskem sklopu »človek«. Prehranska vsebina v prvem razredu je »Pogoji za zdravo rast (prehrana, gibanje, počitek, higiena)«. V drugem razredu so prehranske vsebine zajete v tematskem sklopu »Pomen raznovrstne prehrane«. Od otrok se pričakuje, da vedo, da jim zdrav način prehranjevanje, gibanje in počitek omogočajo rast in zdrav razvoj ter da poznajo pomen raznovrstne prehrane in razvijajo družabnost povezano s prehranjevanjem (Kolar in sod., 2011).

2.5.4 Prehranske vsebine v učnem načrtu za predmet Naravoslovje in tehnika

Naravoslovje in tehnika je predmet, ki poteka v četrtem in petem razredu osnovne šole. Prehranske vsebine v učnem nartu za naravoslovje in tehniko so umeščene v peti razred pod temo »človek«. Podtema v petem razredu je »prehrana«. Vsebine, ki jih učenci spoznajo so: zdrava prehrana in izvor in predelava hrane. Operativni cilji, za katere se pričakuje so:

- razložiti pomen pestre in uravnotežene prehrane za rast, razvoj in zdravje ljudi,

- predstaviti in pojasniti vzroke in posledice podhranjenosti in prekomerne prehranjenosti ljudi,
- ločiti hrano po izvoru in načinu predelave,
- pripraviti različne vrste jedi,
- razložiti, zakaj se živila pokvarijo in je trajnost različnih živil omejena.

Zadnji trije operativni cilji so neobvezni (Vodopivec in sod., 2011).

2.5.5 Prehranske vsebine v učnem načrtu za predmet Gospodinjstvo

Učni načrt za gospodinjstvo prehranske vsebine umešča v 6. razred devetletne osnovne šole. Hrana in prehrana sta temi 4. modula učnega načrta za gospodinjstvo. Modul je razdeljen v podenote, ki so hrana in prehrana, označevanje živil, higiena prehrane in mehanska in toplotna obdelava živil (Simčič in sod., 2011).

V sklopu hrane in prehrane učenci spoznajo kaj je uravnotežena, varna, zdrava in varovalna prehrana. Operativni cilji tega sklopa so razumevanje priporočil zdrave prehrane, učenci znajo interpretirati prehranjevalne navade, analizirajo človekove potrebe po prehranski in energijski vrednosti, izdelajo oglasni material (Simčič in sod., 2011).

V sklopu označevanja živil se učenci spoznajo z označbami, kar pomeni, da se spoznajo s pridobivanjem informacij na deklaraciji in rokom uporabnosti. Spoznajo se tudi z znaki kakovosti, kar pomeni, da spoznajo blagovne znamke in znake kakovosti. Operativni cilji tega sklopa so, da učenci razumejo informacije, ki jih razberejo iz označbe, razlikujejo znake kakovosti, poznajo pojem blagovne znamke, zasnujejo in dopolnjujejo zbirko blagovnih znamk in znakov kakovosti (Simčič in sod., 2011).

V sklopu o higieni prehrane učenci spoznajo higieno pri delu z živili, kupovanje in shranjevanje živil, higieno pri pripravi živil in okužbe živil, ki zajemajo mikroorganizme, okužbo in zastupitev s hrano (Simčič in sod., 2011).

V sklopu mehanska in toplotna obdelava živil se učenci spoznajo z živili, kar pomeni da jih delijo glede na vsebnost makrohranil, spoznajo hranilne snovi in pomen vode, osnovne kuharske postopke, osnovne senzorične lastnosti jedi in poskušanje jedi. Operativni cilji od učencev zahtevajo razvrščanje živil glede na hranilne snovi, ustrezno sestavljanje jedilnika za različne priložnosti, razlago sprememb hranljivih snovi pri toplotni obdelavi, analizirajo lastnosti živil, ki jih uporabijo pri pripravi jedi, znajo uporabljati recepte in kuharske knjige, delo pri pripravi hrane organizirajo po načelu higienskega minimuma, pripravljajo pogrinjke za različne priložnosti, spoznajo primerno obnašanje pri jedi (Simčič in sod., 2011).

Kot standard se od učenca v modulu o hrani in prehrani pričakuje (glavne zahteve):

- ve, da je za zdravje in dobro fizično počutje pomembna zdrava prehrana,
- opiše potrebe človeka po hranilnih snoveh (našteje hranilne snovi) in energiji glede na telesno dejavnost, spol, starost,

- pozna živila na podlagi hranilnih snovi in jih zna razvrstiti na beljakovinska, ogljikohidratna in maščobna,
- navede zaščitne snovi in našteje živila, ki jih vsebujejo največ,
- navede način shranjevanja posameznih živil,
- pozna osnovne kuharske postopke,
- pozna kuhhalno in jedilno posodo,
- zna ravnati z jedilnim in kuharskim priborom,
- pozna osnovni pogrinjek,
- pozna pravilno obnašanje pri jedi,
- pozna osnovno higieno pri delu z živilo,
- pozna posledice nehigienskega dela z živilo,
- našteje znake zastrupitev s hrano,
- pozna posledice neustreznega roka uporabe živil,
- razbere osnovne informacije iz deklaracije na embalaži živil,
- pozna dobre prehranske navade,
- zna pripraviti celodnevni jedilnik na podlagi hranilnih in energijskih potreb ob upoštevanju načel zdrave prehrane (Simčič in sod., 2011).

2.5.6 Prehranske vsebine v učnem načrtu za predmet Biologija

Učni načrt za biologijo, ki se izvaja v osmem in devetem razredu devetletne osnovne šole, se na prehranske vsebine naveže v osmem razredu, kjer se učenci spoznajo s prebavnim sistemom in spoznajo principe presnove. Spoznajo se s skladiščenjem hranil in porabo hranil za izgradnjo človeškega telesa. Učenci v tem sklopu razumejo:

- razumejo vlogo posameznih delov prebavne cevi in povežejo sestavo hrane s procesi v prebavnem traktu,
- razumejo procese mehanske obdelave hrane in jih povežejo s prebavo,
- spoznajo, da se snovi, ki sodelujejo pri prebavi (slina, želodčni sok, sok trebušne slinavke in žolč), izločajo v različnih delih prebavnega trakta,
- spoznajo, da so prebavni encimi beljakovine, ki sodelujejo pri razgradnji, in da vsi encimi niso le prebavni,
- spoznajo, da jetra sodelujejo pri različnih nalogah (količina glukoze, tvorba žolča idr.),
- ter to povežejo z vzroki in preventivo bolezni jeter (aditivi, alkohol, strupi, hepatitis ipd.),
- razumejo vlogo trebušne slinavke pri prebavi,
- razumejo absorpcijo snovi iz prebavnega sistema in jo povežejo z obtočili, ki celice oskrbujejo s hranilnimi snovmi,
- razumejo, da za delovanje človeškega organizma niso dovolj samo maščobe, beljakovine in ogljikovi hidrati, ampak mora s hrano dobiti tudi druge snovi – vitamine, minerali, razumejo tudi pomen uravnotežene prehrane,

- spoznajo kompleksnost problemov, povezanih z motnjami hranjenja, ter razvijajo kritičen odnos do meril lepote v povezavi s telesno težo in zdravjem. (Vilhar in sod., 2011).

2.5.7 Prehranske vsebine v učnem načrtu za predmet Kemija

V učnem načrtu za kemijo, ki se jo učijo učenci v osmem in devetem razredu devetletne osnovne šole predvideva, da se učenci spoznajo z povezavami med kemijo in prehrano. V sklopu, kjer se spoznavajo z kisikovimi organskimi spojinami je med operativnimi cilji tega sklopa tudi, da učenci znajo opredeliti maščobe, kot estre maščobnih kislin in glicerola ter poznajo njihove osnovne lastnosti in vire, znajo na podlagi zgradbe prepoznati ogljikove hidrate, kot polifunkcionalne skupine in se seznanijo z njihovim pomenom za življenje in se zavedajo pomena ogljikovih hidratov in maščob za uravnoteženo prehrano. Predlagane vsebine, ki omogočajo doseganje operativnih ciljev so:

- Maščobe: sestava, viri, lastnosti (žarkost), uporaba in pomen za živa bitja
- Ogljikovihidrati, kot polifunkcionalne skupine in njihove lastnosti;
 - Monosaharidi (glukoza, fruktoza)
 - Disaharidi (saharoza)
 - Polisaharidi (škrob, celuloza)
 - Lastnosti (agregatno stanje, topnost, gostota) dokazne reakcije
 - Pomen ogljikovih hidratov za življenje in gospodarstvo (Bačnik in sod., 2011).

2.5.8 Prehranske vsebine v učnem načrtu za predmet Načini prehranjevanja

V 9. razredu imajo učenci možnost izbrati izbirni predmet Načini prehranjevanja. Predmet je namenjen spoznavanju pomena zdrave prehrane, ko način ohranjanja in zagotavljanja zdravja. Tematski sklopi predmeta zajemajo »Prehranjenost«, ki se osredotoča na stanje prehranjenosti v povezavi z zdravjem in metode ugotavljanja prehranjenosti. Sledi mu sklop »Tradicionalni in drugačni načini prehranjevanja«, ki zajema tradicionalne načine prehranjevanja s poudarkom na nacionalnih jedeh in drugačne načine prehranjevanja predvsem makrobiotiko, vegetarijanstvo in bioprehrano. Nadalje »Načini prehranjevanja« vsebujejo sklop »Prehrana« v različnih starostnih obdobjih, kjer učenci spoznajo prehrano dojenčka, majhnega otroka, šolarja, mladostnika, odraslega, starostnika, športnika in nosečnice. Naučijo se tudi načrtovati prehrano v družini. Zadnji sklop je prehrana v posebnih razmerah, ki zajema prehranjevanje v naravi in izredne razmere (Lap Drozg in sod., 2009).

2.5.9 Prehranske vsebine v učnem načrtu za predmet Sodobna priprava hrane

V 7., 8. in 9. razredu lahko učenci izberejo izbirni predmet Sodobna priprava hrane. V sklopu predmeta so vključeni tematski sklopi, kot so hranljive snovi v povezavi z zdravjem, kjer učenci obnovijo osnove zdrave prehrane, ritem prehranjevanja, potrebe po hranilnih snoveh. Drugi večji sklop je kakovost živil in jedi, ki zajema senzorično in

fiziološko kakovost živil. Tretji sklop je priprava zdrave hrane, ki zajema kriterije za ocenjevanje zdrave hrane, postopke priprave zdrave hrane, predpripravo in pripravo živil in gastronomsko kulinarična načela za pripravo živil. Zadnji sklop so prehranske navade, ki zajemajo razvoj prehranskih navad, kaj so dobre in slabe prehranske navade ter njihove posledice (Lap Drozg in sod., 2009).

2.6 NEFORMALNO IN INFORMALNO IZOBRAŽEVANJE O PREHRANI V SLOVENIJI

2.6.1 Neformalno izobraževanje o zdravem prehranjevanju v Sloveniji

Neformalno izobraževanje je načrtovan proces učenja, ki je osnovan na željah in potrebah učečega posameznika ali skupine in je organiziran izven formalne oblike vzgoje in izobraževanja (na primer osnovnošolsko izobraževanje). Udeleženci se neformalnega izobraževanja udeležujejo prostovoljno. Poleg pridobitve znanja je cilj neformalnega izobraževanja učencu vcepiti pozitivno nagnjenost do obravnavane teme oziroma početja (Mladinski svet Slovenije, 2013).

V Sloveniji se lahko neformalno izobrazbo za področje prehrane pridobi na tečajih za inštruktorja vadbe po licenci FZS (Fitnes zveza Slovenije) (FZS, 2015). Podobno se lahko pridobi naziv prehranskega svetovalca po licenci AFP (AFP, 2015). V Sloveniji je mogoče tudi sodelovanje v tečajih LLL (Life long learning) (SZKP, 2015).

2.6.2 Informalno izobraževanje o zdravem prehranjevanju v Sloveniji

Informalno izobraževanje je izobraževanje, kjer udeleženec izobraževanja prejema informacije in znanja iz okolja prostovoljno in preko vseh zaznavnih kanalov. Takšno učenje je nestrukturirano in temelji predvsem na želji po določenih informacijah. Oseba tako pridobiva informacije iz različnih medijev, ustnega izročila, pogovorov in lastnih izkušenj, ki jih dobi z poskušanjem. Za informalno izobraževanje o zdravem prehranjevanju lahko označimo vse kampanje o ozaveščanju o zdravem prehranjevanju, oddaje na temo zdravega prehranjevanja, internetne vire in podobno. Informacije, ki jih pridobimo na ta način, niso nujno preverjene in se lahko izkažejo tudi za napačne, ko so podvržene preizkusu v praksi (Cross, 2007).

V Sloveniji se je mogoče o prehrani na informalni način izobraževati preko revij s prehranskimi temami, preko spleta, veliko je tudi prispevkov na televiziji. Pogosto pa so organizirana tudi predavanja v knjižnicah in podobnih ustanovah, ki pokrivajo prehransko tematiko.

2.7 VPLIV FORMALNEGA IZOBRAŽEVANJA NA PREHRANSKO ZNANJE IN NA OBLIKOVANJE PREHRANSKIH NAVAD

Uspešnost formalnega izobraževanja v slovenskih osnovnih šolah, na področju prehranskih vsebin je bila izvedena za prehranske vsebine predvidene v učnem načrtu za gospodinjstvo.

Znanje učencev je bilo preizkušeno s pomočjo 18 trditev, za katere so učenci ocenili pravilnost oziroma nepravilnost. Test je bil izveden pred in po izvedenem gospodinjskem izobraževanju.

Raziskava je zajela 630 učencev šestega razreda iz 20 različnih razredov na 20 različnih šolah po Sloveniji (Kostanjevec in Koch, 2007).

Rezultati, so pokazali izboljšanje prehranskega znanja po izvedbi formalnega izobraževanja. Možno število točk na preizkusu je bilo 18. Pred predstavitvijo prehranskih vsebin je bilo povprečje doseženih točk 10,97, kar se je prevedlo v povprečno oceno 2,82. Po izvedenih prehranskih vsebinah pa je bilo povprečno število doseženih točk 11,53, kar se prevede v povprečno oceno 3,02 (Kostanjevec in Koch, 2007).

Prvih sedem trditev se je nanašalo na poznavanje vloge hranilnih snovi v telesu. Več, kot 75 % učencev je poznalo pomen kalcija v prehrani in razliko po potrebi po energiji v mirovanju ali v gibanju. Manj otrok pa je poznalo potrebo po energiji med spanjem. Poznavanje hranilnih snovi in energijskih vrednosti makrohranil se je s poukom bistveno izboljšalo, čeprav otroci še vedno slabo poznajo energijsko vrednost posameznih hranil in energijsko vrednost značilnih živil, ki so pomemben vir beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov. Učenci pa so se dobro odrezali v poznavanju splošnih priporočil uravnotežene prehrane. Ugotovljeno je bilo, da učenci z vsebinami predvidenimi v učnem načrtu za gospodinjstvo izboljšajo prehransko znanje. Raziskava je pokazala, da prehransko izobraževanje otrok pozitivno vpliva na prehransko znanje, kar jim omogoča boljše izhodišče za oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad (Kostanjevec in Koch, 2007).

2.8 PREHRANSKE VSEBINE V DODATNIH IZOBRAŽEVANJIH ZA UČITELJE

Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport vsako leto razpiše katalog strokovnih usposabljanj za učitelje, ki jim omogočajo posodobiti strokovna znanja in pridobiti nova aktualna znanja stroke za poučevanje predmeta, ki je v osnovi soroden njihovemu osnovnemu študiju. Tako se lahko učitelji usposobijo za poučevanje tretjega predmeta. V primeru gospodinjstva so za prekvalifikacijo primerni kandidati z zaključeno izobrazbo za učitelja kemije ali biologije. Z opravljenim izobraževanjem kandidat pridobi licenco za poučevanje gospodinjstva (MIZŠ, 2013).

V študijskem programu za prekvalifikacijo za učitelja gospodinjstva je v letu 2013/2014 je v predvidenem izobraževanju prehranskim temam namenjen sklop fiziologija prehrane z didaktiko. Sklopu je namenjenih 60 ur predavanj. Prekvalifikacija je namenjena učiteljem biologije in kemije (MIZŠ, 2013).

V katalogu je ponujeno tudi izobraževanje o prehrani za osebe s celiakijo. Udeležijo se ga lahko tudi učitelji gospodinjstva. Cilji izobraževanja so spoznati pomen brez glutenske prehrane za ljudi s celiakijo, kako taki osebi sestavimo jedilnik in izbira dopustnih živil in priprava hrane za ljudi s celiakijo (MIZŠ, 2013).

V letu 2012/2013 je bilo izvedeno tudi izobraževanje o načrtovanju prehrane, katerega so se lahko udeležili tudi učitelji gospodinjstva, učitelji prehrane (iz določenih srednješolskih programov) in prehranski svetovalci. Teme izobraževanja so bile:

- Hranilne in energijske potrebe organizma,
- Oblikovanje jedilnika in dietnih jedilnikov,
- Sladkorna bolezen in načrtovanje diete s pomočjo računalnika,
- Sestavljanje sladkorne diete s pomočjo enot za enakovredno menjavo živil,
- Oblikovanje obrokov po metodi štetja ogljikovih hidratov,
- Metode načrtovanja in uporabnost.

(MIZŠ, 2012)

2.9 PROJEKTI PROMOCIJE IN INTERVENCIJ ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA IN ZDRAVJA V SLOVENSKEM ŠOLSKEM OKOLJU

Po pregledu promocij zdravja in zdravega prehranjevanja v tujini ter po pregledu slovenskega šolskega sistema in oblik izobraževanja si je potrebno pogledati, še kaj se dogaja v slovenskem šolskem prostoru na področju promocije zdravja in zdravega prehranjevanja.

2.9.1 Slovenska mreža zdravih šol

Slovenska mreža zdravih šol je del širšega projekta WHO (World Health Organization) Evropske mreže zdravih šol, ki se odzivajo na zdravstvene probleme in se osredotočajo na promocijo zdravja v šolah v zdajšnjem času večinoma promovirajo zdravo prehranjevanje, gibanje in duševno zdravje (Bevc, 2014).

Prvih 12 slovenskih šol je z izvajanjem programa začelo že leta 1993. Sedaj se je mreža razširila na 257 osnovnih in 60 srednjih šol ter 7 dijaških domov. Program poteka na osnovi treh značilnosti, ki so obvezni učni načrt, ki vsebuje učne vsebin povezane z zdravjem in omogoča več predmetno povezovanje, s skritim učnim načrtom, ki omogoča primerno klimo v šoli za doseganje ciljev zdrave šole in dobrimi povezavami med domom in okoljem ter šolo (NIJZ, 2015).

Cilji zdrave šole so :

1. Aktivno bodo podpirali pozitivno samopodobo vseh učencev s tem, da bomo pokazali, da lahko prav vsak prispeva k življenju v šoli.
2. Skrbeli bodo za vsestranski razvoj dobrih medsebojnih odnosov med učitelji in učenci, učitelji med seboj ter med učenci.
3. Potrudili se bodo, da bodo socialni cilji šole postali jasni učiteljem, učencem in staršem.
4. Vse učence bodo spodbujali k različnim dejavnostim tako, da bodo oblikovali raznovrstne pobude.
5. Izkoristili bomo vsako možnost za izboljšanje šolskega okolja.
6. Skrbeli bodo za razvoj dobrih povezav med šolo, domom in skupnostjo.
7. Skrbeli bodo za razvoj povezav med osnovno in srednjo šolo zaradi priprave skladnega učnega načrta zdravstvene vzgoje.

8. Aktivno bodo podprli zdravje in blaginjo svojih učiteljev.
 9. Upoštevali bodo dejstvo, da so učitelji in šolsko osebje zgled za zdravo obnašanje.
 10. Upoštevali bodo komplementarno vlogo, ki jo ima šolska prehrana pri učnem načrtu zdravstvene vzgoje.
 11. Sodelovali bodo s specializiranimi službami v skupnosti, ki jim lahko svetujejo in pomagajo pri zdravstveni vzgoji.
 12. Vzpostavili bodo poglobljen odnos s šolsko zdravstveno in zobozdravstveno službo, da jih bo dejavno podprla pri učnem načrtu zdravstvene vzgoje.
- (NIJZ, 2015)

Program se izvaja preko ekipe, ki je sestavljena iz vodje, predstavnikov učiteljev in učencev vodstva, staršev, zdravstvene službe in lokalne skupnosti. Skupaj iščejo primerne odzive na zdravstvene izzive. Dvakrat letno pošljejo poročila v pregled Nacionalnemu inštitutu za javno zdravje v evalvacijo dela. V okviru programa potekajo tudi izobraževalni programi za pedagoške delavce s področji zdravja (NIJZ, 2015; Bevc, 2014).

Vidnejši in uspešnejši preventivni programi so bili: »Promocija duševnega zdravja v šoli«, »Program vrstniki in jaz«, »Spodbujajmo nekajenje«, »Alkohol?« »Odrasli lahko vplivamo«, »Proste roke – Čista pljuča« in »Model zdrav življenjski slog« (NIJZ, 2015)

2.9.2 Projekt »Zdrav življenjski slog« v šoli

Projekt »Zdrav življenjski slog« je samostojno dobro predstavljen, saj gre za zelo obširen projekt. Projekt sicer sloni na načelih projekta Evropske mreže zdravih šol, vendar je zaradi obširnosti celota zase (Gabrijelčič Blenkuš in Gregorič, 2010)

Cilji projekta so vključitev tem o zdravi prehrani v šolski kurikulum. Za delovno temo je bila izbrana tema sadja in zelenjave. Cilji v povezavi s temo so spodbuditi zanimanje o sadju in zelenjavi in njunem pomenu v zdravi prehrani, usvajanje potrebnih veščin za zdravo prehranjevanje, izražanje mnenj o zdravi prehrani, opredelitev osebnega cilja za spremembo prehranjevanja. trenutni cilji, ki so vključeni v kurikulum osnovne šole so: energijska gostota sadja in zelenjave ter drugih živil z vidika vzdrževanja energijskega ravnovesja, uživanje različnih vrst sadja in zelenjave z vidika pokrivanja potreb po mikrohranilih in vlaknini in voda v sadju in zelenjavi ter drugih živilih v pogledu nadomeščanja tekočin (Gabrijelčič Blenkuš in Gregorič, 2010).

Na podlagi ciljev so se oblikovale učne ure, ki naj bi bile otroku prijetna izkušnja, razvojno primerne, ure naj bi upoštevale kulturno raznolikost ter bile interaktivne. Učne ure pokrivajo tematiko energijske vrednosti in gostote hranil, pomena sadja in zelenjave v prehrani ter pomen vode in nadomeščanja tekočin v telesu za ohranjanje zdravja. Učne ure so prilagojene glede na triado. Poglobljenost obravnavanih tem se povečuje iz leta v leto (Gabrijelčič Blenkuš in Gregorič, 2010).

Avtorja navajata tudi način podajanja promocije, kar je za našo temo pomembno. Za nižje razrede priporočajo podajanje vsebin na podlagi osebnih izkušenj in utemeljevanj na konkretnih primerih. Pomembno je, da učenci spoznajo sadje in zelenjavo in razvijejo pozitiven odnos do njiju. Pri starejših učencih predlagajo razgovor, učence se spodbuja k razvijanju rešitve in razmišljanju o tematiki zdravega prehranjevanja (Gabrijelčič Blenkuš in Gregorič, 2010).

Izvedbe učnih ur so evalvirane s strani učiteljev in učencev, kar omogoča prilagajanje programa v prihodnosti. Evalvacija je pokazala izboljšanje znanja o obravnavanih temah, o vplivu na prehranske navade otrok pa še ni mogoče govoriti (Gabrijelčič Blenkuš in Gregorič, 2010).

2.9.3 Shema šolskega sadja

Shema šolskega sadja je projekt z namenom povečanja vnosa sadja pri otrocih in posledično spremeniti njihove prehranjevalne navade in preprečevati njihovo debelost. Manj kot petina Slovenskih otrok in mladostnikov med 11. in 15. letom starosti uživa sadje in zelenjavo vsakodnevno. Shema šolskega sadja je projekt, ki je financiran tudi s strani Evropske unije in temelji na brezplačnem razdeljevanju sadja in zelenjave osnovnošolcem z namenom povečati vnos sadja in zelenjave med otroki, saj je le-ta prenizek, da bi varoval zdravje mladostnikov (NIJZ, 2013). Projekt temelji na treh stebrih izvajanja in sicer brezplačnem deljenju sadja otrokom v izobraževalnih ustanovah, spremljevalnih aktivnostih (izobraževanje o zdravi prehrani) in evalvaciji ter obveščanju javnosti (SŠSZ, 2014).

Shema šolskega sadja v Sloveniji poteka v sodelovanju z Ministrstvom za kmetijstvo, Agencijo za kmetijske trge in razvoj podeželja, ministrstvom za zdravje, ministrstvom za izobraževanje, kmetijsko, gospodarsko zbornico in NIJZ. Projekt poteka v osnovnih šolah, ki se projektu priključijo prostovoljno. Spodbuja se lokalno sezonsko sadje (SŠSZ, 2014). Šole vključene v shemo šolskega sadja morajo poleg deljenja sadja med učence, organizirati spremljevalne izobraževalne in promocijske aktivnosti za učence, starše in učitelje. Šole se za izvajanje izobraževalnih in promocijskih aktivnosti povežejo z Zavodi za zdravstveno varstvo in Nacionalnim inštitutom za javno zdravstvo (NIJZ, 2013).

Za učence je koristno, če sadje in zelenjavo spoznajo in jih s tem enostavneje vključijo v nabor živil, ki jih uživajo. Priporoča se izbira med vsaj dvema vrstama zelenjave za otroke, saj se tako izognemo ne uživanju zelenjave zaradi izbirčnosti. Zelenjava postrežena otrokom, naj bi bila atraktivnega izgleda. Pri teoretičnem poučevanju otrok o koristi sadja in zelenjave se moramo izogibati »dolgočasnim« predavanjem in poučevanje narediti bolj privlačno, na primer s praktičnimi delavnicami ali interaktivnim sodelovanjem predavatelja in otrok (Bajt, 2013).

2.9.4 Slovenski zajtrk

Projekt Slovenski zajtrk se v osnovnih šolah in vrtcih, ki se vanj vključujejo prostovoljno izvaja že od leta 2010. Cilj projekta je otroke seznaniti z potekom agro živilske verige in

pomenom kmetovanja za okolje in človeka. Poleg tega se preko projekta poudarja pomen zajtrka in njegovega mesta v zdravem prehranjevanju (Tradicionalni slovenski zajtrk, 2015).

Projekt izvajajo učitelji, med rednim poukom in v obšolskih dejavnostih. Projekt spodbuja vključevanje zunanjih sodelavcev v šolski prostor. Zaželeni kadri so od kmetovalcev, živilskih strokovnjakov, zdravstvenega osebja do drugih strokovnjakov. Enotnost vsebin zagotavlja gradivo, ki je na voljo vsem izvajalcem. Gradivo je tematsko razdeljeno na 6 enot in sicer: kmetijstvo, okolje, čebelarstvo, zdravje, predelava živil ter trajnostna oskrba in ravnanje z odpadki. Poleg teh vsebin so učiteljem in vzgojiteljem namenjene še internetne povezave, kjer lahko poglobijo svoje znanje o navedenih temah (Tradicionalni slovenski zajtrk, 2015).

Za področje promocije zdravega prehranjevanja je pomembna vsebina sklopa zdravje. V njem se tema povezuje s pomenom zajtrka za zdravo prehranjevanje in navaja prednosti vsakodnevnega uživanja zajtrka (Tradicionalni slovenski zajtrk, 2015).

Druge vsebine projekta dajejo poudarek na lokalno pridelani hrani, razvoju kratkih živilskih verig, zavedanju pomena lokalne pridelave v povezavi z gospodarstvom (Tradicionalni slovenski zajtrk, 2015).

Po izvedbi projekta se delo evalvira. Za leto 2014, še ni podatkov prejšnje evalvacije pa so nedostopne (Tradicionalni slovenski zajtrk, 2015).

3 VZOREC IN METODE DELA

3.1 METODE RAZISKOVANJA

Raziskava je bila izvedena z uporabo anketnih vprašalnikov, posebej oblikovanih za magistrsko delo. Anketni vprašalnik za ravnatelje (Priloga A) je vključeval vprašanja s pomočjo katerih smo ugotavljali stališče ravnateljev do vključevanja zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja v slovenski šolski prostor in stališče ravnateljev o obliki vstopa in izvedbe promocije zdravega prehranjevanja v šolski prostor.

Anketni vprašalnik za učitelje (Priloga B) je vseboval sklop vprašanj o stališču učiteljev o vstopu zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja v šolski prostor, sklop vprašanj o kompetencah zunanjega promotorja, stališče o zastopanosti prehranskih vsebin v učnem načrtu in pomembnosti pokrivanja teh področij s strani promotorja, stališče o predlaganih oblikah in metodah dela, ter primernosti izobrazbe za promotorja zdravega prehranjevanja. Kot odprti tip vprašanj so učitelji lahko napisali katere prednosti in pomanjkljivosti pričakujejo ali opazijo, predlagali so lahko tudi dodatne vsebine promocij in oblike ali metode dela.

Anketiranci so izbirali odgovore na osnovi Likertove lestvice. Za Likertovo lestvico je značilno, da preverja stopnji strinjanja ali stopnjo izraženosti neke lastnosti. Skupina trditev nam da Likertovo lestvico na podlagi katere z neparametričnimi testi ocenimo mnenje ali stališče. Likertova lestvica pa je lahko poenostavljena na Likertov predmet. Do tega pride takrat, ko ne obravnavamo skupine trditev, ampak vsako trditev posamezno (McLeod, 2008).

3.2 IZVEDBA RAZISKAVE

Pred izvedbo raziskave, je bil oblikovan vzorec 20 osnovnih šol. Šole so bile izbrane naključno. Zaradi boljše reprezentativnosti smo Slovenijo razdelili na 5 kvadrantov in sicer na Osrednji kvadrant, ki je zajemal Ljubljano z okolico in 4 kvadrante, ki so na osrednjega orientirani severno, južno, vzhodno in zahodno. V vsakem kvadrantu smo izbrali 4 osnovne šole. S takšnim načinom vzorčenja, smo poskušali izravnati demografske razlike, med predeli Slovenije.

Pred izvedbo raziskave smo z ravnatelji vzpostavili stik preko telefona in jih pozvali k sodelovanju. Na kratko smo jim razložili namen in potek izvedbe raziskave. Anketni vprašalniki so bili v pisni obliki poslani po pošti na osnovne šole. Paket je vseboval navodila za reševanje namenjena ravnateljem, s katerimi smo se predhodno dogovorili, da razdelijo vprašalnike učiteljem, anketni vprašalnik za ravnatelja. V paketu je bilo tudi 7 anketnih vprašalnikov za učitelje (učitelji gospodinjstva, kemije, biologije, naravoslovja in tehnike, spoznavanja okolja in največ trije učitelji razrednega pouka). Anketnim vprašalnikom, so bile priložene povratne ovojnice z znamkami in naslovom. Dva tedna po oddanih vprašalnikih so bili ravnatelji spodbujeni k sodelovanju še preko elektronske pošte. Manj odzivni so bili opomnjeni in spodbujeni še s telefonskim klicem.

3.3 VZOREC

3.3.1 Vzorec ravnateljev

K raziskavi je bilo povabljenih 20 ravnateljev slovenskih osnovnih šol. Ravnatelje, ki v dveh tednih niso vrnilo izpolnjenih vprašalnikov, smo ponovno povabili k sodelovanju preko elektronske pošte. Po enem tednu smo ravnatelje, ki še vedno niso vrnilo izpolnjenih anketnih vprašalnikov, s telefonskim klicem ponovno povabili k sodelovanju. Za sodelovanje se je odločilo 13 ravnateljev slovenskih osnovnih šol. 7 ravnateljev je sodelovanje odklonilo iz neznanih razlogov.

3.3.2 Vzorec učiteljev

K sodelovanju je bilo povabljenih 140 učiteljev slovenskih osnovnih šol. Učitelji, ki so bili povabljeni poučujejo enega izmed predmetov gospodinjstvo, kemijo, biologijo, naravoslovje in tehniko, spoznavanje okolja ali razredni pouk. V Preglednici 1 so predstavljeni podatki o sodelujočih učiteljih glede na predmet, ki ga poučujejo.

Preglednica 1: Razdelitev učiteljev (n = 69) glede na predmet poučevanja

Predmet, ki ga učitelj poučuje	Število učiteljev	Delež (%)
Gospodinjstvo	15	22,0
Kemija	4	6,0
Biologija	15	22,0
Razredni pouk	25	36,0
Naravoslovje in tehnika	9	13,0
Spoznavanje okolja	0	0,0
Drugo	1	1,0
Skupaj	69	100

Iz Preglednice 1 je razvidno, da je število učiteljev, ki poučujejo biologijo, kemijo, naravoslovje in tehniko in spoznavanje okolja, majhno zato smo učitelje združili v večje skupine z namenom boljše statistične obdelave podatkov. Ob pregledu Preglednice 1 in Preglednice 2 je opazno različno skupno število učiteljev. Do tega je prišlo, ker so nekateri izmed učiteljev poučevali dva ali več predmetov. Učitelje, ki so poučevali gospodinjstvo in še katerega od predmetov, ki smo jih združili v naravoslovje, smo uvrstili v skupino gospodinjstva, saj so prehranske teme v učnem načrtu tega predmeta najbolj zastopane. Drugih razvrščanj ni bilo.

Preglednica 2: Razdelitev učiteljev (n = 50) po združenih skupinah predmetov poučevanja

Predmet	Število učiteljev	Delež (%)
Naravoslovje	10	42,0
Razredni pouk	25	36,0
Gospodinjstvo	15	22,0
Skupaj	50	100

Skupini gospodinjstva in razredne stopnje sta ostali enaki, v skupino naravoslovje pa so bili združeni učitelji kemije, biologije, naravoslovja in tehnike in spoznavanja okolja.

Preglednica 3: Razporeditev učiteljev (n = 50) glede na dobo poučevanja

Leta poučevanja	Število učiteljev	Delež (%)
Do 5 let	8	16,0
5-9 let	2	4,0
10- 14 let	5	10,0
15-20 let	9	18,0
Več kot 20 let	26	52,0
Skupaj	50	100

Berliner (2004), govori o razvoju izkušenega učitelja na podlagi pridobljenih praktičnih izkušenj med opravljanjem učiteljskega poklica. Njegova teorija se deli na 6 stopenj razvoja učitelja, ki trajajo vsaj 5 – 7 let. Ta teorija daje naši delitvi učiteljev, glede na leta poučevanja osnovni smisel. Učitelji na podlagi delovnih izkušenj postajajo vedno bolj večji poučevanja, postanejo avtonomni v okviru učnega načrta, sposobni so predvideti potek dogodkov v razredu in podobno. Vzorec učiteljev, ki so sodelovali v raziskavi je obsegal učitelje, ki so imeli različno dobo izkušenj, kar je razvidno iz Preglednice 3. Zaradi potreb statistične obdelave podatkov, smo morali skupine učiteljev združiti, kar smo storili v intervalih po deset let, da smo dobili tri večje skupine učiteljev, ki se razlikujejo v razvoju strokovnosti, ki temelji na pridobljenih izkušnjah.

Preglednica 4: Delež učiteljev (n = 50) glede na leta poučevanja

Leta poučevanja	Število učiteljev	Delež (%)
Do 9 let	10	20,0
10- 20 let	14	28,0
Več kot 20 let	26	52,0
Skupaj	50	100

Po združitvi v tri večje skupine anketiranih učiteljev glede na dobo poučevanja pridobimo, bolj izenačene skupine, ki jih lahko statistično primerjamo.

3.4 STATISTIČNA ANALIZA PODATKOV

Odgovori prejetih izpolnjenih anketnih vprašalnikov, so bili vneseni v računalniški program Excel in statistično obdelani s pomočjo programa SPSS 16.0 (Statistical Package for Social Sciences).

Izračunali smo aritmetične sredine (M) odvisnih spremenljivk pridobljenih iz odgovorov ravnateljcev in učiteljev, ter njihove standardne odklone (SD). Med skupinami učiteljev razdeljenih glede na predmet poučevanja in glede na dobo poučevanja, smo iskali statistično pomembne razlike z enosmerno ANOVO, kar pomeni da smo izvedli F-test pri 95 % intervalu zaupanja.

4 REZULTATI

4.1 MNENJE RAVNATELJEV

Za sodelovanje se je odločilo 13 ravnateljev slovenskih osnovnih šol. Vsi vrnjeni anketni vprašalniki so bili popolni in uporabljeni v raziskavi.

4.1.1 Vključevanje zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja v šolski prostor in njegovo sodelovanje s šolo

V prvem sklopu smo ugotavljali mnenje ravnateljev o vključevanju zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja in njihovo stopnjo strinjanja. Ugotavljali smo jo s 5 - stopenjsko Likertovo lestvico.

Preglednica 5: Pomen vključevanja promotorja zdravega prehranjevanja v osnovno šolo po mnenju ravnateljev

Trditev	M*	SD
Promocija zdravega prehranjevanja v šoli je pomembna za ohranjanje in krepitev zdravja otrok	4,69	0,480
Sodelovanje šole z zunanjimi strokovnjaki je na področju promocije zdravega prehranjevanja dobrodošlo	4,08	1,038
Promotor zdravega prehranjevanja lahko spodbudi otroke k zdravemu prehranjevanju	4,31	0,855
Promotor zdravega prehranjevanja z izvedbo neformalnega izobraževanja za učitelje doprinese k boljši kakovosti pouka	3,92	1,038
Zunanji promotor zdravega prehranjevanja pripomore k izboljšanju prehranskega znanja učencev	4,08	1,115
Zunanji promotor zdravega prehranjevanja bi lahko pomembno vplival na oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad otrok	3,92	1,115
Promotor zdravega prehranjevanja mora biti usposobljen za pripravo ustreznega didaktična gradiva	4,23	0,599
Vsebine promocije zdravega prehranjevanja morajo dopolnjevati predvidene prehranske vsebine v učnih načrtih	4,15	0,555

□ Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 5-stopenjske Likertove lestvice (1 – popolnoma se ne strinjam, 2 - se ne strinjam, 3 - se niti ne strinjam, niti se strinjam, 4 - se strinjam, 5 - se popolnoma strinjam).

Ravnatelji se strinjajo, da je sodelovanje z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja potrebno ($M > 4,00$). Po mnenju ravnateljev bi sodelovanje za otroke pomenilo možnost

večjega prehranskega znanja in bi spodbudilo otroke k bolj zdravemu prehranjevanju. Nekoliko manjše strinjanje se kaže v mnenju o oblikovanju prehranskih navad otrok in o neformalnem izobraževanju učiteljev, pri omenjeni trditvi so frekvence odgovorov precej enakomerno razporejene med »se niti ne strinjam, niti se strinjam« z 31,0 %, »se strinjam« z 23,0 % in med »se popolnoma strinjam« z 38,0 %.

4.1.2 Načini vključevanja prehranskega promotorja v izobraževalni proces

Zanimalo nas je mnenje ravnateljev, o tem kako naj se zunanji promotor zdravega prehranjevanja vključi v šolski prostor. Rezultati so pokazali, da so ravnatelji najbolj naklonjeni sodelovanju, ki bi ga promotorji izvajali v obliki delavnic, čemur sledi izvajanje promocije zdravega prehranjevanja v obliki dneva dejavnosti. Ravnatelji so manj naklonjeni, da se promotor zdravega prehranjevanja vključuje v redni pouk ali v obliki obšolskih dejavnosti, kot so različni krožki. Ravnatelji se strinjajo, da se promocija zdravega prehranjevanja izvede za vse učence na šoli, upoštevajoč njihovo starost in predznanje.

Preglednica 6: Mnenje ravnateljev o načinu vključevanja zunanjega sodelavca v šolski prostor

Trditev	M*	SD
Sodelovanje zunanjega prehranskega promotorja naj se izvaja v obliki dneva dejavnosti	3,77	1,013
Zunanji prehranski promotor naj se vključi v obšolske dejavnosti	3,54	1,050
Promocija zdravega prehranjevanja naj se izvaja v obliki delavnic	3,92	0,277
Promocija zdravega prehranjevanja naj se izvede v okviru rednih predmetov	3,62	1,121
Promocija zdravega prehranjevanja se s prilagojenimi vsebinami izvede za vse učence na šoli	4,08	0,641

□ Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 5-stopenjske Likertove lestvice (1 – popolnoma se ne strinjam, 2 - se ne strinjam, 3- se niti ne strinjam, niti se strinjam, 4- se strinjam, 5- se popolnoma strinjam.)

Ravnatelji so lahko podali tudi dodatne oblike izvedbe promocije zdravega prehranjevanja v šoli. Predlogi pokažejo nove možnosti, ali pa podprejo že izraženo mnenje ravnateljev z dodatnimi obrazložitvami. Dodatne predloge je podalo 8 ravnateljev od 13. Predlogi ravnateljev so navedeni v nadaljevanju po pogostosti navajanja:

- izvedba delavnic in predavanj naj bi bila brezplačna za šolo,
- izvedba predavanj o zdravi prehrani za učence v okviru naravoslovnega dne in izvedba predavanj o zdravi prehrani za starše na roditeljskem sestanku,
- postavitve celoletnih projektov pod mentorstvom zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja, ki bi bili potrjeni s strani sveta šole,
- predavanja s poudarkom na lokalno pridelani hrani,
- učitelji so dovolj kompetentni in ne potrebujejo zunanje pomoči.

4.1.3 Mnenje ravnateljev komu naj bo namenjena promocija zdravega prehranjevanja

Pomembno vprašanje za delovanje zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja v šolskem prostoru je tudi, komu naj bo promocija zdravega prehranjevanja namenjena.

Preglednica 7: Mnenje ravnateljev o primernosti poslušalcev promocije zdravega prehranjevanja

Trditev	M*	SD
Promocijo zdravega prehranjevanja bi bilo smiselno izvesti za učence	4,15	0,801
Promocijo zdravega prehranjevanja bi bilo smiselno izvajati za učitelje, ki posredujejo prehranske vsebine učencem	4,23	1,092
Promocijo zdravega prehranjevanja bi bilo smiselno izvajati za starše učencev	4,46	0,660

□ □ Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 5-stopenjske Likertove lestvice (1 – popolnoma se ne strinjam, 2 - se ne strinjam, 3- se niti ne strinjam, niti se strinjam, 4- se strinjam, 5- se popolnoma strinjam.)

Ravnatelji osnovnih šol menijo, da je najbolj smiselno, da se promocija zdravega prehranjevanja izvaja za starše učencev (M=4,46). Strinjajo pa se tudi, da je smiselno promocijo zdravega prehranjevanja izvajati za učence in učitelje, ki poučujejo prehranske vsebine.

Poleg predlaganih odgovorov so ravnatelji imeli možnost navesti svoje predloge na temo ciljnega občinstva promocije zdravega prehranjevanja. Ravnatelji so najpogosteje omenjali kot ciljno skupino učence in starše, manj pogosto pa so se odločali za učitelje in organizatorje šolske prehrane. Najpogostejši odgovori so bili (od najpogostejšega navzdol)

- ciljno skupina naj bodo učenci in starši,
- učitelji in
- organizatorji šolske prehrane in kuhinjsko osebje

4.1.4 Izkušnje ravnateljev s sodelovanjem z zunanjimi sodelavci

Od 13 ravnateljev, ki so sodelovali v raziskavi je izkušnje z zunanjo sodelavcem na področju promocije zdravega prehranjevanja imelo 12 ravnateljev. Večina ravnateljev (10) je sodelovanje označilo, kot dobro in po eden kot odlično in slabo.

4.2 MNENJA UČITELJEV O ZUNANJEM PROMOTORJU ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

4.2.1 Mnenje učiteljev o zunanjem prehranskem promotorju in o sodelovanju z njim

Želeli smo ugotoviti, stališče učiteljev, ki poučujejo v slovenskih osnovnih šolah o zunanjem promotorju zdravega prehranjevanja, predvsem o njegovi vlogi v šolskem prostoru in o pripravljenosti učiteljev za sodelovanje z njim.

Preglednica 8: Mnenje učiteljev o vlogi zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja in o sodelovanju z njim

Trditev	M*	SD
Promotor lahko predstavlja vsebine, ki so predvidene v učnem načrtu	3,71	1,064
Promotor zdravega prehranjevanja naj dopolnijo obvezne vsebine v učnih načrtih	3,78	0,840
Promotor lahko bolje motivira učence za zdravo prehranjevanje kot učitelj	3,24	1,142
Promotor zdravega prehranjevanja pri poučevanju prehranskih vsebin lahko sodeluje z učiteljem	4,25	0,771
S promotorjem bi rad/-a sodeloval/-a pri izvajanju rednega učnega procesa	3,80	0,895

□□ Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 5-stopenjske Likertove lestvice (1 – popolnoma se ne strinjam, 2 - se ne strinjam, 3- se niti ne strinjam, niti se strinjam, 4- se strinjam, 5- se popolnoma strinjam.)

Učitelji niso najbolj naklonjeni sodelovanju z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja oziroma nimajo jasno oblikovanega mnenja o sodelovanju z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja, kar se kaže v razliki med aritmetičnima sredinama med prvo in četrto trditvijo ($M_1=3,71$ in $M_2=4,25$). Ne menijo da promotor zdravega prehranjevanja pomembno vpliva na motiviranost učencev v primerjavi z učiteljem. Učitelji zaupajo v svoje delo, strinjajo pa se z občasnim sodelovanjem, ki ga ocenjujejo kot dobrodošlo.

Menijo, da lahko zunanji promotor dopolni prehranske vsebine in da bi sodelovali z njim pri izvajanju učnega procesa Mnenje učiteljev o vlogi promotorja zdravega prehranjevanja in o sodelovanju z njim, smo preverili še v povezavi z predmetom, ki ga učitelji poučujejo in z dobo poučevanja. Preverili smo tudi, ali se med skupinami učiteljev pojavljajo razlike v mnenju o vlogi promotorja zdravega prehranjevanja.

Preglednica 9: Mnenje učiteljev o sodelovanju s promotorjem zdravega prehranjevanja glede na predmet poučevanja

Trditev	Predmet poučevanja	M*	SD	F	p
Promotor lahko predstavlja vsebine, ki so predvidene v učnem načrtu	Gospodinjstvo	3,33	1,291	1,768	0,166
	Naravoslovje	4,27	0,647		
	Razredni pouk	3,67	1,007		
Promotor zdravega prehranjevanja naj dopolni obvezne vsebine v učnih načrtih	Gospodinjstvo	3,80	1,082	0,968	0,416
	Naravoslovje	4,09	0,944		
	Razredni pouk	3,65	0,573		
Promotor lahko bolje motivira učence za zdravo prehranjevanje kot učitelj	Gospodinjstvo	2,67	1,291	2,726	0,055
	Naravoslovje	3,27	1,104		
	Razredni pouk	3,50	0,933		
Promotor zdravega prehranjevanja pri poučevanju prehranskih vsebin lahko sodeluje z učiteljem	Gospodinjstvo	4,13	1,060	0,234	0,872
	Naravoslovje	4,27	0,905		
	Razredni pouk	4,33	0,482		
S promotorjem bi rad/-a sodeloval/-a pri izvajanju rednega učnega procesa	Gospodinjstvo	3,60	0,986	0,909	0,444
	Naravoslovje	3,91	1,136		
	Razredni pouk	3,83	0,702		

□ Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 5-stopenjske Likertove lestvice (1 – popolnoma se ne strinjam, 2 - se ne strinjam, 3- se niti ne strinjam, niti se strinjam, 4- se strinjam, 5- se popolnoma strinjam.)

Iz Preglednice 9 je razvidno, da so učitelji razdeljeni glede na predmet poučevanja izrazili pripravljenost sodelovanja z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja, ki bi lahko sodeloval z njimi pri rednih urah, ki zajemajo prehranske vsebine. Prav tako vidijo možnost, da zunanji sodelavec dopolni prehranske vsebine predvidene v učnih načrtih. Statistično pomembne razlike med učitelji, glede na predmet poučevanja niso bile ugotovljene.

Preglednica 10: Mnenje učiteljev, glede na leta poučevanja o zunanjem promotorju zdravega prehranjevanja in sodelovanju z njim

Trditev	Doba poučevanja	M*	SD	F	p
Promotor lahko predstavlja vsebine, ki so predvidene v učnem načrtu	Do 9 let	3,56	1,236	0,649	0,527
	10 – 20 let	3,53	1,179		
	Več kot 20 let	3,88	0,927		
Promotor zdravega prehranjevanja naj dopolnijo obvezne vsebine v učnih načrtih	Do 9 let	3,62	1,061	0,687	0,508
	10 – 20 let	3,65	0,931		
	Več kot 20 let	3,92	0,702		
Promotor lahko bolje motivira učence za zdravo prehranjevanje kot učitelj	Do 9 let	3,67	1,225	1,004	0,374
	10 – 20 let	3,00	1,225		
	Več kot 20 let	3,24	1,052		
Promotor zdravega prehranjevanja pri poučevanju prehranskih vsebin lahko sodeluje z učiteljem	Do 9 let	4,44	0,527	1,462	0,242
	10 – 20 let	4,00	0,935		
	Več kot 20 let	4,36	0,700		
S promotorjem bi rad/-a sodeloval/-a pri izvajanju rednega učnega procesa	Do 9 let	3,67	0,707	1,210	0,307
	10 – 20 let	3,59	0,870		
	Več kot 20 let	4,00	0,957		

□ Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 5-stopenjske Likertove lestvice (1 – popolnoma se ne strinjam, 2 - se ne strinjam, 3- se niti ne strinjam, niti se strinjam, 4- se strinjam, 5- se popolnoma strinjam.)

Iz Preglednice 10 je razvidno, da učitelji razdeljeni glede na dobo poučevanja, enako kot celoten vzorec učiteljev, menijo, da je zunanji prehranski promotor dobrodošla podpora njihovem poučevanju, niso pa tako naklonjeni ideji, da bi deloval samostojno. Med skupinami učiteljev glede na leta poučevanja ni pomembnih statističnih razlik v mnenju o posameznih trditvah.

Rezultati pokažejo veliko homogenost med skupinami učiteljev, ki so bili razdeljeni ali na predmet poučevanja, ali glede na dobo poučevanja.

4.2.2 Pomembnost kompetenc promotorja zdravega prehranjevanja glede na mnenje učiteljev

Pomemben dejavnik za delovanje zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja v šolskem prostoru so njegove kompetence. Za sodelovanje z učitelji in dobro delovanje promotorja zdravega prehranjevanja v šolskem prostoru, nas je zanimalo, katere kompetence so po mnenju učiteljev najpomembnejše za zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja.

Preglednica 11: Mnenje učiteljev o pomembnosti kompetenc in lastnostih promotorja zdravega prehranjevanja

Kompetenca	M*	SD
Stopnja izobrazbe promotorja (npr. srednješolska, visokošolska)	3,24	0,764
Strokovno prehransko znanje	3,82	0,523
Ustrezna pedagoška znanja	3,63	0,631
Poznavanje metod dela z otroki	3,82	0,555
Poznavanje oblik dela z otroki	3,76	0,586
Izdelava učne priprave za izvajanje dejavnosti	3,06	0,767
Izkušnje na področju pedagoškega dela	3,38	0,725
Retorične sposobnosti	3,50	0,614
Zunanji izgled promotorja (telesna masa)	2,86	0,948

□ Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 4-stopenjske Likertove lestvice (1- popolnoma nepomembna, 2 – nepomembna, 3- pomembna, 4- zelo pomembna)

Za izražanje mnenja učiteljev o pomembnosti kompetenc smo uporabili 4 – stopenjsko Likertovo lestvico.

Učitelji od zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja pričakujejo strokovno znanje o prehrani, in pedagoška znanja (obarvano sivo), na kar je razvidno iz rezultatov v Preglednici 11. Rezultati dosegajo aritmetično sredino višjo kot 3,5, kar lahko razlagamo, da so te kompetence zelo pomembne. Manj pomembne (M=3,38) so jim izkušnje na področju pedagoškega dela in priprava učne priprave (M=3,06). Najmanj pomemben se jim zdi telesni izgled zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja.

Preglednica 12: Mnenje učiteljev o pomembnosti kompetenc za promotorja zdrave prehrane glede na predmet poučevanja

Trditev	Predmet, ki ga učite	M*	SD	F	p
Stopnja izobrazba promotorja (npr. srednješolska, visokošolska)	Gospodinjstvo	3,27	0,884	1,723	0,175
	Naravoslovje	3,55	0,522		
	Razredni pouk	3,13	0,741		
Strokovno prehransko znanje	Gospodinjstvo	3,80	0,775	0,045	0,987
	Naravoslovje	3,82	0,405		
	Razredni pouk	3,83	0,388		
Ustrezna pedagoška znanja	Gospodinjstvo	3,67	0,816	1,442	0,242
	Naravoslovje	3,91	0,302		
	Razredni pouk	3,50	0,590		
Poznavanje metod dela z otroki	Gospodinjstvo	3,73	0,799	0,547	0,653
	Naravoslovje	4,00	0,000		
	Razredni pouk	3,79	0,509		
Poznavanje oblik dela z otroki	Gospodinjstvo	3,60	0,828	0,675	0,572
	Naravoslovje	3,91	0,302		
	Razredni pouk	3,79	0,509		
Izdelava učne priprave za izvajanje dejavnosti	Gospodinjstvo	3,13	0,915	0,834	0,482
	Naravoslovje	3,20	0,422		
	Razredni pouk	3,00	0,780		
Izkušnje na področju pedagoškega dela	Gospodinjstvo	3,20	0,941	0,563	0,642
	Naravoslovje	3,45	0,522		
	Razredni pouk	3,48	0,665		
Retorične sposobnosti	Gospodinjstvo	3,40	0,828	0,857	0,470
	Naravoslovje	3,73	0,467		
	Razredni pouk	3,48	0,511		
Zunanji izgled promotorja (telesna masa)	Gospodinjstvo	2,93	1,072	1,061	0,375
	Naravoslovje	3,09	0,944		
	Razredni pouk	2,67	0,868		

□□ Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 4-stopenjske Likertove lestvice (1- popolnoma nepomembna, 2 – nepomembna, 3- pomembna, 4- zelo pomembna)

Najbolj pomembne kompetence zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja so po mnenju učiteljev, glede na predmet poučevanja, enako kot pri učiteljih na splošno, strokovna prehranska znanja in ustrezna pedagoška znanja, ki omogočajo učinkovito podajanje snovi. Med skupinami učiteljev glede na predmet ni statistično pomembnih razlik o pomembnosti kompetenc zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja.

Preglednica 13: Mnenje učiteljev o pomembnosti kompetenc prehranskega promotorja glede na dobo poučevanja

Kompetenca	Doba poučevanja	M*	SD	F	p
Stopnja izobrazba promotorja (npr. srednješolska, visokošolska)	Do 9 let	3,44	0,527	2,008	0,145
	10 – 20 let	2,94	0,827		
	Več kot 20 let	3,36	0,757		
Strokovno prehransko znanje	Do 9 let	4,00	0,000	0,945	0,396
	10 – 20 let	3,71	0,772		
	Več kot 20 let	3,83	0,381		
Ustrezna pedagoška znanja	Do 9 let	3,67	0,500	0,300	0,742
	10 – 20 let	3,53	0,800		
	Več kot 20 let	3,68	0,557		
Poznavanje metod dela z otroki	Do 9 let	3,89	0,333	0,163	0,850
	10 – 20 let	3,76	0,752		
	Več kot 20 let	3,84	0,473		
Poznavanje oblik dela z otroki	Do 9 let	3,89	0,333	0,280	0,757
	10 – 20 let	3,71	0,772		
	Več kot 20 let	3,76	0,523		
Izdelava učne priprave za izvajanje dejavnosti	Do 9 let	3,11	0,782	0,301	0,741
	10 – 20 let	2,94	0,899		
	Več kot 20 let	3,12	0,680		
Izkušnje na področju pedagoškega dela	Do 9 let	3,67	0,707	1,291	0,285
	10 – 20 let	3,19	0,834		
	Več kot 20 let	3,40	0,645		
Retorične sposobnosti	Do 9 let	3,33	0,500	1,329	0,275
	10 – 20 let	3,37	0,806		
	Več kot 20 let	3,64	0,490		
Zunanji izgled promotorja (telesna masa)	Do 9 let	2,44	1,130	2,169	0,126
	10 – 20 let	2,69	0,873		
	Več kot 20 let	3,12	0,881		

□ Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 4-stopenjske Likertove lestvice (1- popolnoma nepomembna, 2 – nepomembna, 3- pomembna, 4- zelo pomembna)

Učitelji v celoti in učitelji razdeljeni glede na dobo poučevanja, kot najpomembnejše kompetence zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja, ocenjujejo strokovno prehransko znanje in ustrezna pedagoška znanja. Med skupinami učiteljev ni statistično pomembnih razlik v ocenah pomembnosti kompetenc.

4.2.3 Mnenje učiteljev o zastopanosti tem v programu osnovne šole

V učnih načrtih slovenskih osnovnih šol so predvidene tudi prehranske vsebine. Mnenje učiteljev o pokritosti prehranskih tem, nam pove katere teme so po mnenju učiteljev že dovolj dobro predstavljene v okviru rednega pouka. Ponovno smo za merjenje uporabili 4 – stopenjsko Likertovo lestvico.

Preglednica 14: Zastopanost prehranskih tem v učnem načrtu po mnenju učiteljev

Prehranska tema/vsebina	M*	SD
Osnove zdravega prehranjevanja	3,12	0,683
Prehrana in telesna masa	2,69	0,742
Prehrana in zdravje	3,14	0,606
Prehrana in šport	2,69	0,927
Pomen sadja in zelenjave v zdravi prehrani	3,20	0,664
Hranilne snovi	2,86	0,857
Načrtovanje zdrave prehrane	2,83	0,663

□ □ Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 4-stopenjske Likertove lestvice (1- zelo slabo, 2 – slabo, 3- dobro, 4- zelo dobro)

Iz Preglednice 14 je razvidno, da so po mnenju učiteljev v učnih načrtih osnovnih šol, dobro zastopane prehranske teme, kjer učenci usvojijo splošno znanje o prehrani, manj zastopane pa so specifične prehranske teme, kot na primer prehrana in šport ($M=2,69$) ter prehrana in telesna masa ($M=2,69$). Teme, katere učitelji ocenjujejo, kot dobro zastopane ($M \geq 3$), so vključene v učni načrt za predmet gospodinjstvo.

Preglednica 15: Mnenje učiteljev glede zastopanosti prehranskih tem v kurikulumu šole glede na predmet poučevanja

Trditev	Predmet, ki ga učite	M*	SD	F	p
Osnove zdravega prehranjevanja	Gospodinjstvo	3,20	0,775	0,103	0,958
	Naravoslovje	3,09	0,701		
	Razredni pouk	3,08	0,654		
Prehrana in telesna masa	Gospodinjstvo	2,73	0,704	0,301	0,824
	Naravoslovje	2,73	0,647		
	Razredni pouk	2,68	0,839		
Prehrana in zdravje	Gospodinjstvo	3,07	0,704	0,125	0,945
	Naravoslovje	3,18	0,603		
	Razredni pouk	3,17	0,576		
Prehrana in šport	Gospodinjstvo	2,80	1,146	1,326	0,277
	Naravoslovje	2,55	0,820		
	Razredni pouk	2,75	0,794		
Pomen sadja in zelenjave v zdravi prehrani	Gospodinjstvo	3,33	0,488	0,322	0,809
	Naravoslovje	3,18	0,751		
	Razredni pouk	3,12	0,741		
Hranilne snovi	Gospodinjstvo	3,33	0,724	5,549	0,002
	Naravoslovje	3,18	0,603		
	Razredni pouk	2,39	0,839		
Načrtovanje zdrave prehrane	Gospodinjstvo	3,17	0,577	1,987	0,130
	Naravoslovje	2,91	0,701		
	Razredni pouk	2,62	0,647		

□ □ Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 4-stopenjske Likertove lestvice (1- zelo slabo, 2 – slabo, 3- dobro, 4- zelo dobro)

Učitelji različnih predmetov, ocenjujejo, da so splošne prehranske teme dobro zastopane v učnih načrtih predmetov v osnovni šoli. Malce manj dobro so pokrite bolj specifične prehranske teme. Iz preglednice 15 je razvidno, da se skupine učiteljev med seboj statistično ne razlikujejo z izjemo odgovorov o zastopanosti teme o hranilnih snoveh v učnem načrtu, kjer se je pojavila statistično pomembna razlike med odgovori učiteljev gospodinjstva, naravoslovja in razrednega pouka. Opazimo, da so hranilne snovi po mnenju učiteljev gospodinjstva dobro zastopane (M=3,33), po mnenju učiteljev razrednega pouka pa slabo zastopane (M=2,39).

Preglednica 16: Mnenje učiteljev o zastopanosti prehranskih tem v kurikulumu šole glede na dobo poučevanja

Prehranska tema	Doba poučevanja	M*	SD	F	p
Osnove zdravega prehranjevanja	Do 9 let	3,00	0,707	0,191	0,827
	10 – 20 let	3,18	0,728		
	Več kot 20 let	3,12	0,666		
Prehrana in telesna masa	Do 9 let	2,88	0,641	1,651	0,203
	10 – 20 let	2,88	0,857		
	Več kot 20 let	2,50	0,659		
Prehrana in zdravje	Do 9 let	3,11	0,601	0,870	0,426
	10 – 20 let	3,29	0,686		
	Več kot 20 let	3,04	0,550		
Prehrana in šport	Do 9 let	3,00	1,118	2,489	0,094
	10 – 20 let	2,94	0,827		
	Več kot 20 let	2,40	0,866		
Pomen sadja in zelenjave v zdravi prehrani	Do 9 let	3,33	0,500	0,376	0,688
	10 – 20 let	3,24	0,752		
	Več kot 20 let	3,12	0,666		
Hranilne snovi	Do 9 let	3,00	0,707	0,221	0,802
	10 – 20 let	2,76	0,903		
	Več kot 20 let	2,87	0,900		
Načrtovanje zdrave prehrane	Do 9 let	3,00	0,500	0,342	0,712
	10 – 20 let	2,79	0,699		
	Več kot 20 let	2,80	0,707		

□□ Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 4-stopenjske Likertove lestvice (1- zelo slabo, 2 – slabo, 3- dobro, 4- zelo dobro)

Učitelji z različno dolgimi delovnimi izkušnjami, ocenjujejo, da so v učnih načrtih osnovnih šol dobro pokrite splošne prehranske teme, nekoliko slabše pa bolj specifične prehranske teme. Med učitelji, glede na dobo poučevanja ni statistično pomembnih razlik.

4.2.4 Ocena ustreznosti tem, ki bi jih predstavil promotor zdravega prehranjevanja po mnenju učiteljev

Pridobitev rezultatov o tem, kako so prehranske teme pokrite v predvidenih učnih načrtih, nam da komaj polovico informacije o tem, katere prehranske teme bi moral zunanji

promotor zdravega prehranjevanja predstaviti učencem. Učitelji so podali svoje mnenje o pomembnosti predstavitve teme s strani zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja in predlagali dodatne teme s področja prehrane.

Preglednica 17: Mnenje učiteljev o ustreznosti teme, ki jo lahko predstavi promotor zdravega prehranjevanja

Prehranska tema	M*	SD
Osnove zdravega prehranjevanja	2,96	0,912
Prehrana in telesna masa	3,00	0,849
Prehrana in zdravje	2,92	0,891
Prehrana in šport	3,00	0,857
Pomen sadja in zelenjave v zdravi prehrani	3,02	0,860
Hranilne snovi	2,92	0,913
Načrtovanje zdrave prehrane	3,14	0,960

□ □ Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 4-stopenjske Likertove lestvice (1- zelo slabo, 2 – slabo, 3- dobro, 4- zelo dobro)

Prehranske teme, ki so po mnenju učiteljev bolj ustrezne da jih predstavi promotor zdravega prehranjevanja so predvsem bolj specifične prehranske teme. Če primerjamo Preglednici 6 in 7 ter Preglednico 17 lahko opazimo, da se učiteljem zdijo teme, ki so po njihovem mnenju dobro zastopane v učnem načrtu manj pomembne da jih predstavi promotor zdravega prehranjevanja in obratno.

Učitelji so lahko navedli tudi prehranske teme, za katere bi želeli, da so predstavljene s strani zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja in niso bile predvidene preglednicah. Večina je ponovno izpostavila temo, ki je že bila navedena v Preglednici 17 in pogostost navajanja teme je bila podobna oceni pomembnosti prehranske teme. Dodatno so učitelji izpostavili temo motenj hranjenja. Nekateri učitelji so pojem promotorja zdravega prehranjevanja razumeli, kot pospeševalca prodaje prehranskih izdelkov, kar pa ni domena promotorja zdravega prehranjevanja, kot je definiran v našem magistrskem delu (BF, 2012; BF, 2014; EFAD, 2005; Dawson, 2014; NHS careers, 2014)

Preglednica 18: Mnenje učiteljev o ustreznosti, da prehransko temo predstavitvi promotor zdravega prehranjevanja glede na predmet poučevanja.

Trditev	Predmet, ki ga učite	M*	SD	F	p
Osnove zdravega prehranjevanja	Gospodinjstvo	2,87	1,302	0,124	0,945
	Naravoslovje	3,10	0,876		
	Razredni pouk	2,96	0,638		
Prehrana in telesna masa	Gospodinjstvo	3,07	1,163	0,047	0,986
	Naravoslovje	3,00	0,894		
	Razredni pouk	2,96	0,624		
Prehrana in zdravje	Gospodinjstvo	2,80	1,265	0,131	0,941
	Naravoslovje	3,00	0,894		
	Razredni pouk	2,96	0,624		
Prehrana in šport	Gospodinjstvo	3,00	1,240	0,057	0,982
	Naravoslovje	3,09	0,944		
	Razredni pouk	2,96	0,550		
Pomen sadja in zelenjave v zdravi prehrani	Gospodinjstvo	3,00	1,134	0,030	0,993
	Naravoslovje	3,09	0,944		
	Razredni pouk	3,00	0,659		
Hranilne snovi	Gospodinjstvo	2,93	1,223,	0,004	1,000
	Naravoslovje	2,91	1,136		
	Razredni pouk	2,92	0,584		
Načrtovanje zdrave prehrane	Gospodinjstvo	3,13	1,407	0,278	0,841
	Naravoslovje	3,36	1,027		
	Razredni pouk	3,04	0,550		

□□ Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 4-stopenjske Likertove lestvice (1- zelo slabo, 2 – slabo, 3- dobro, 4- zelo dobro)

Učitelji, razdeljeni glede na predmet poučevanja, so ocenili, da so teme, ki so bolj specifične za prehransko stroko bolj primerne, da bi jih predstavil zunanji promotor zdravega prehranjevanja (Preglednica 18). Med skupinami učiteljev ni statistično pomembnih razlik v zaželenosti teme.

Preglednica 19: Mnenje učiteljev razdeljenih glede na dobo poučevanja o ustreznosti, da prehransko temo predstaviti promotor zdravega prehranjevanja.

Prehranska tema	Doba poučevanja	M*	SD	F	p
Osnove zdravega prehranjevanja	Do 9 let	3,38	0,744	0,994	0,378
	10 – 20 let	2,88	1,088		
	Več kot 20 let	2,88	0,833		
Prehrana in telesna masa	Do 9 let	3,33	0,866	1,892	0,162
	10 – 20 let	2,71	0,849		
	Več kot 20 let	3,08	0,812		
Prehrana in zdravje	Do 9 let	3,33	0,866	1,853	0,168
	10 – 20 let	2,65	0,931		
	Več kot 20 let	2,96	0,841		
Prehrana in šport	Do 9 let	3,33	0,866	2,525	0,091
	10 – 20 let	2,65	0,862		
	Več kot 20 let	3,12	0,797		
Pomen sadja in zelenjave v zdravi prehrani	Do 9 let	3,33	0,707	1,431	0,249
	10 – 20 let	2,76	0,970		
	Več kot 20 let	3,08	0,812		
Hranilne snovi	Do 9 let	3,22	1,202	1,368	0,264
	10 – 20 let	2,65	0,862		
	Več kot 20 let	3,00	0,816		
Načrtovanje zdrave prehrane	Do 9 let	3,44	0,882	1,546	0,223
	10 – 20 let	2,82	,883		
	Več kot 20 let	3,24	1,012		

□□ Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 4-stopenjske Likertove lestvice (1- zelo slabo, 2 – slabo, 3- dobro, 4- zelo dobro)

Iz preglednice 19 je razvidno, da so pomembne teme, da jih predstavi zunanji promotor zdravega prehranjevanja po mnenju učiteljev, glede na dobo poučevanja teme, ki so bolj specifične narave, kot na primer hujšanje, prehrana in šport. Med skupinami učiteljev ni statistično pomembnih razlik v ocenjevanju pomembnosti prehranskih tem.

4.2.5 Mnenje učiteljev o primernosti oblik ali metod dela promotorja zdravega prehranjevanja

Preglednica 20: Mnenje učiteljev o primernosti oblike ali metode dela zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja

Oblika/metoda dela	M*	SD
Individualno delo	3,35	1,055
Delo v dvojicah	3,78	0,901
Delo v skupini	4,08	0,977
Referat, seminar	3,16	1,189
Razgovor	4,24	0,815
Razprava	4,28	0,757
Igra vlog	4,08	0,829
Predavanje	3,29	1,154

*Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 5-stopenjske Likertove lestvice (1 - popolnoma neprimerno, 2 – neprimerno, 3, niti neprimerno niti primerno, 4- primerno, 5 – popolnoma primerno)

Med didaktičnimi oblikami in metodami dela, učitelji, kot bolj primerne oblike ali metode dela ocenjujejo aktivne metode dela pri katerih pride do interakcije z učenci, ki tudi aktivno sodelujejo v procesu učenja in niso zgolj pasivni poslušalci. Tako so najbolj primerne metode dela razprava (M=4,28), razgovor (M=4,24), delo v skupini (M=4,08) in igra vlog (M=4,08).

Poleg oblik in metod dela navedenih v Preglednici 20 so učitelji lahko dodali še svoje predloge o uporabi metod dela z otroki. Večina učiteljev, je ponovila metode dela navedene v preglednici, rezultati so se ujemali z oceno primernosti metode. Predlagano je bilo individualno delo z učenci, ki kažejo interes za prehransko tematiko. Učitelji so predlagali tudi podajanje informacij na podlagi osebnih izkušenj.

Preglednica 21: Primernost oblik/metod dela po mnenju učiteljev glede na predmet poučevanja

Trditev	Predmet, ki ga učite	M*	SD	F	p
Individualno delo	Gospodinjstvo	3,73	1,100	1,491	0,229
	Naravoslovje	3,36	1,433		
	Razredni pouk	3,17	0,761		
Delo v dvojicah	Gospodinjstvo	3,87	0,915	0,152	0,928
	Naravoslovje	3,64	1,206		
	Razredni pouk	3,79	0,779		
Delo v skupini	Gospodinjstvo	4,00	1,000	0,489	0,691
	Naravoslovje	3,91	1,375		
	Razredni pouk	4,17	0,761		
Referat, seminar	Gospodinjstvo	2,80	1,207	0,743	0,532
	Naravoslovje	3,27	1,348		
	Razredni pouk	3,29	1,122		
Razgovor	Gospodinjstvo	4,13	0,915	1,594	0,203
	Naravoslovje	4,64	0,924		
	Razredni pouk	4,08	0,654		
Razprava	Gospodinjstvo	4,50	0,519	1,034	0,387
	Naravoslovje	4,27	0,905		
	Razredni pouk	4,12	0,797		
Igra vlog	Gospodinjstvo	4,00	1,000	0,071	0,975
	Naravoslovje	4,10	0,994		
	Razredni pouk	4,13	0,680		
Predavanje	Gospodinjstvo	2,47	1,356	4,804	0,005
	Naravoslovje	3,45	1,036		
	Razredni pouk	3,75	0,794		

*Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 5-stopenjske Likertove lestvice (1 - popolnoma neprimerno, 2 – neprimerno, 3, niti neprimerno niti primerno, 4- primerno, 5 – popolnoma primerno)

Učitelji razdeljeni glede na predmet poučevanja so enako, kot učitelji na splošno, kot primernejše označili aktivne metode dela. Med skupinami ni statistično pomembnih razlik, razen v oceni primernosti predavanja, kot metode promocije zdravega prehranjevanja. Izmed skupin učiteljev so učitelji razrednega pouka predavanje ocenili najvišje.

Preglednica 22: Primernost oblik/metod dela po mnenju učiteljev glede na dobo poučevanja

Oblika/metoda dela	Doba poučevanja	M*	SD	F	p
Individualno delo	Do 9 let	3,67	1,000	0,506	0,606
	10 – 20 let	3,24	0,970		
	Več kot 20 let	3,32	1,145		
Delo v dvojicah	Do 9 let	4,22	0,833	1,642	0,204
	10 – 20 let	3,82	0,951		
	Več kot 20 let	3,60	0,866		
Delo v skupini	Do 9 let	4,78	0,441	3,033	0,058
	10 – 20 let	3,94	0,966		
	Več kot 20 let	3,92	1,038		
Referat, seminar	Do 9 let	3,33	1,323	0,152	0,860
	10 – 20 let	3,06	1,144		
	Več kot 20 let	3,16	1,214		
Razgovor	Do 9 let	4,56	0,527	1,470	0,240
	10 – 20 let	4,00	0,866		
	Več kot 20 let	4,28	0,843		
Razprava	Do 9 let	4,44	0,726	0,572	0,568
	10 – 20 let	4,12	0,806		
	Več kot 20 let	4,32	0,748		
Igra vlog	Do 9 let	4,33	0,707	0,513	0,602
	10 – 20 let	4,00	1,033		
	Več kot 20 let	4,04	0,735		
Predavanje	Do 9 let	3,11	1,364	0,137	0,873
	10 – 20 let	3,35	1,222		
	Več kot 20 let	3,32	1,069		

*Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 5-stopenjske Likertove lestvice (1 - popolnoma neprimerno, 2 – neprimerno, 3, niti neprimerno niti primerno, 4- primerno, 5 – popolnoma primerno)

Po mnenju učiteljev razdeljenih glede na dobo poučevanja, so najbolj primerne aktivne metode dela z otroki (razprava, razgovor, delo v skupini). Med skupinami ni statistično pomembnih razlik, v primeru primernosti dela v skupini je opaziti nekoliko večjo razliko v povprečni vrednosti, zato lahko ocenimo, da mlajši učitelji obliko dela v skupini ocenjujejo, kot boljšo v primerjavi s starejši sodelavci.

4.2.6 Ocena primernosti izobrazbe promotorja zdravega prehranjevanja po mnenju učiteljev

Učitelji so o primernosti formalne izobrazbe za zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja podajali svoje mnenje za najpogosteje predvidene poklice v tej stroki. Svoje mnenje so izražali s pomočjo 4 – stopenjske Likertove lestvice.

Preglednica 23: Primernost izobrazbe prehranskega promotorja po mnenju učiteljev

Izobrazba	M*	SD
Zdravnik	3,26	0,751
Medicinska sestra	3,10	0,770
Diplomirani inženir živilstva	3,18	0,691
Magister prehrane	3,28	0,757
Diplomirani dietetik	3,32	0,819
Učitelj biologije	3,16	0,710
Učitelj gospodinjstva	3,31	0,657
Učitelj razrednega pouka	2,78	0,790

*Legenda : povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 4-stopenjske Likertove lestvice (1 - popolnoma neprimerna, 2 – neprimerna, 3- primerna, 4– popolnoma primerna)

Učitelji so pri oceni primernosti izobrazbe za zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja navedene izobrazbe ocenjevali zelo podobno. Boljši vpogled nam dajo frekvence za odgovora »primerna« in »zelo primerna«.

Pri odločanju o primernosti zdravnika se je 44,0 % učiteljev odločilo za odgovorov »primerna« izobrazba in 42,0 % »zelo primerna izobrazba«. Pri diplomiranem inženirju živilstva je 56,0 % vprašanih ocenilo izobrazbo kot »primerno« in 32,0 % učiteljev, kot »zelo primerno« izobrazbo. Magistra prehrane je 42,0 % učiteljev ocenilo, kot »primerna izobrazba« in 44,0 % učiteljev, kot »zelo primerna izobrazba«. Diplomirani dietetik je bil v 30,0 % odgovorov označen, kot »primerna« izobrazba in 52,0 % odgovorov, kot »zelo primerna izobrazba«. Zanimiva je še izobrazba učitelj gospodinjstva, ki jo je 54,0 % učiteljev ocenilo, kot »primerna izobrazba« in 40,0 %, kot »zelo primerna« izobrazba. Glede na splošno porazdelitev odgovorov lahko sklepamo, da učitelji svojo izobrazbo ocenjujejo, kot primerno za zunanjega prehranskega promotorja in primernost ocenjujejo podobno kot pri drugih diplomantih študijskih smeri, ki vključujejo prehranske vsebine (diplomirani inženir živilstva, magister prehrane in diplomirani dietetik) ter zdravnikom.

Preglednica 24: Mnenje učiteljev o primernosti izobrazbe za zunanjega promotorja glede na predmet poučevanja

Trditev	Predmet, ki ga učite	M*	SD	F	p
Zdravnik	Gospodinjstvo	3,13	0,915	0,275	0,843
	Naravoslovje	3,27	0,786		
	Razredni pouk	3,35	0,647		
Medicinska sestra	Gospodinjstvo	2,93	1,033	0,508	0,605
	Naravoslovje	3,18	0,751		
	Razredni pouk	3,17	0,576		
Diplomirani inženir živilstva	Gospodinjstvo	3,13	0,834	0,330	0,804
	Naravoslovje	3,36	0,674		
	Razredni pouk	3,13	0,626		
Magister prehrane	Gospodinjstvo	3,20	1,014	0,288	0,834
	Naravoslovje	3,45	0,688		
	Razredni pouk	3,26	0,619		
Diplomirani dietetik	Gospodinjstvo	3,33	1,047	1,199	0,321
	Naravoslovje	3,55	0,688		
	Razredni pouk	3,26	0,689		
Učitelj biologije	Gospodinjstvo	3,07	0,884	0,805	0,497
	Naravoslovje	3,45	0,688		
	Razredni pouk	3,09	0,596		
Učitelj gospodinjstva	Gospodinjstvo	3,43	0,852	0,823	0,488
	Naravoslovje	3,50	0,707		
	Razredni pouk	3,17	0,491		
Učitelj razrednega pouka	Gospodinjstvo	2,47	0,743	1,883	0,146
	Naravoslovje	2,64	0,924		
	Razredni pouk	3,04	0,706		

*Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 4-stopenjske Likertove lestvice (1 - popolnoma neprimerna, 2 – neprimerna, 3- primerna, 4– popolnoma primerna)

Primerna izobrazba za zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja je po mnenju učiteljev glede na predmet poučevanja, vsaka, ki je navedena v Preglednici 24, vendar izstopajo izobrazbe zdravnik, diplomirani dietetik, magister prehrane, učitelj gospodinjstva. Med skupinami učiteljev ni statistično pomembnih razlik v ocenah primernosti posameznih izobrazb za zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja.

Preglednica 25: Mnenje učiteljev o primernosti izobrazbe za promotorja zdravega prehranjevanja glede na dobo poučevanja

Izobrazba	Doba poučevanja	M*	SD	F	p
Zdravnik	Do 9 let	3,33	0,866	0,052	0,949
	10 – 20 let	3,24	0,831		
	Več kot 20 let	3,25	0,676		
Medicinska sestra	Do 9 let	3,11	0,928	0,041	0,960
	10 – 20 let	3,06	0,827		
	Več kot 20 let	3,13	0,694		
Diplomirani inženir živilstva	Do 9 let	3,44	0,527	0,923	0,405
	10 – 20 let	3,06	0,827		
	Več kot 20 let	3,17	0,637		
Magister prehrane	Do 9 let	3,67	0,500	1,468	0,241
	10 – 20 let	3,18	0,951		
	Več kot 20 let	3,21	0,658		
Diplomirani dietetik	Do 9 let	3,67	0,500	1,085	0,346
	10 – 20 let	3,18	0,951		
	Več kot 20 let	3,29	0,806		
Učitelj biologije	Do 9 let	3,00	0,707	0,441	0,646
	10 – 20 let	3,12	0,857		
	Več kot 20 let	3,25	0,608		
Učitelj gospodinjstva	Do 9 let	3,62	0,518	1,285	0,287
	10 – 20 let	3,18	0,809		
	Več kot 20 let	3,30	0,559		
Učitelj razrednega pouka	Do 9 let	2,67	0,866	0,145	0,865
	10 – 20 let	2,76	0,752		
	Več kot 20 let	2,83	0,816		

*Legenda : povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 4-stopenjske Likertove lestvice (1 - popolnoma neprimerna, 2 – neprimerna, 3- primerna, 4– popolnoma primerna)

Iz Preglednice 25 je razvidno, da se pri stališču učiteljev deljenih glede na dobo poučevanja, o primernosti izobrazbe pri učiteljih pokaže, da so podobnega mnenja ne glede na dobo poučevanja, saj med skupinami ni statistično pomembnih razlik.

4.2.7 Ocena vpliva sodelovanja z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja na prehransko znanje, prehranske navade in motiviranost za zdravo prehranjevanje glede na mnenje učiteljev

V zadnjem sklopu vprašanj, so učitelji ocenjevali kako, po njihovem mnenju vpliva sodelovanje z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja na prehrano in prehransko znanje otrok.

Preglednica 26: Mnenje učiteljev o vplivu zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja na dejavnike povezane z znanjem in prehranjevanjem otrok

Dejavniki	M*	SD
Prehransko znanje otrok	4,14	0,535
Prehranske navade otrok	3,96	0,669
Motiviranost učencev za zdrav način prehranjevanja	4,08	0,627

*Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 5-stopenjske Likertove lestvice (1 – sploh ne vpliva, 2 – ne vpliva, 3, niti ne vpliva niti vpliva, 4- vpliva, 5 – zelo vpliva)

Iz Preglednice 26 je razvidno, da učitelji menijo, da bi zunanji promotor zdravega prehranjevanja lahko najpomembneje vplival na prehransko znanje otrok (M=4,14), čemur sledi vpliv na motiviranost otrok za zdravo prehranjevanje. Najmanj vpliva ima po mnenju učiteljev zunanji promotor zdravega prehranjevanja na prehranske navade otrok (M=3,96).

Preglednica 27: Mnenje učiteljev o vplivu zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja na znanje in prehranske navade otrok glede na predmet poučevanja

Trditev	Predmet, ki ga učite	M*	SD	F	P
Prehransko znanje otrok	Gospodinjstvo	4,07	0,616	0,318	0,812
	Naravoslovje	4,27	0,647		
	Razredni pouk	4,12	0,448		
Prehranske navade otrok	Gospodinjstvo	3,93	0,730	0,023	0,995
	Naravoslovje	4,00	0,775		
	Razredni pouk	3,96	0,624		
Motiviranost učencev za zdrav način prehranjevanja	Gospodinjstvo	4,07	0,704	0,738	0,535
	Naravoslovje	4,09	0,701		
	Razredni pouk	4,04	0,550		

*Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 5-stopenjske Likertove lestvice (1 – sploh ne vpliva, 2 – ne vpliva, 3, niti ne vpliva niti vpliva, 4- vpliva, 5 – zelo vpliva)

Mnenje učiteljev o vplivu zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja na znanje in prehranske navade se med skupinami učiteljev razdeljenih glede na predmet poučevanja statistično pomembno ne razlikuje.

Preglednica 28: Mnenje učiteljev o vplivu zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja na znanje in prehranske navade, glede na dobo poučevanja

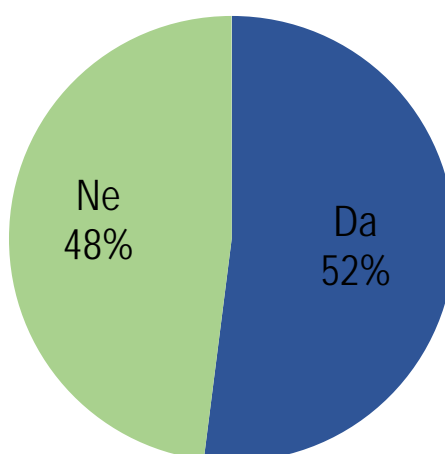
Trditev	Doba poučevanja	M*	SD	F	P
Prehransko znanje otrok	Do 9 let	4,11	0,601	0,998	0,376
	10 – 20 let	4,00	0,365		
	Več kot 20 let	4,24	0,597		
Prehranske navade otrok	Do 9 let	4,00	0,707	1,218	0,305
	10 – 20 let	3,75	0,775		
	Več kot 20 let	4,08	0,572		
Motiviranost učencev za zdrav način prehranjevanja	Do 9 let	4,11	0,782	1,329	0,274
	10 – 20 let	3,88	0,600		
	Več kot 20 let	4,20	0,577		

*Legenda: povprečna vrednost (M) je izračunana na osnovi 5-stopenjske Likertove lestvice (1 – sploh ne vpliva, 2 – ne vpliva, 3, niti ne vpliva niti vpliva, 4- vpliva, 5 – zelo vpliva)

Med skupinami učiteljev razdeljenih glede na dobo poučevanja ni statistično pomembnih razlik med mnenji o vplivu zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja.

4.2.8 Izkušnje učiteljev s sodelovanjem z zunanjim sodelavcem na področju prehrane

Učitelje smo vprašali če so imeli izkušnje s sodelovanjem z zunanjimi sodelavci za področje prehrane.



Slika 1 : Delež učiteljev, ki je že sodeloval z zunanjim sodelavcem na področju prehrane

Z zunanjim sodelavcem za področje prehrane je sodelovalo 52 % učiteljev, 48 % učiteljev pa z zunanjim sodelavcem za področje prehrane še ni sodelovalo.

Učitelje smo tudi vprašali, katere izkušnje imajo s sodelovanjem z zunanjim sodelavcem za področje prehrane. Večina (66 %) jih je navajala izkušnje s sodelovanjem z zdravstvenimi delavci, bodisi z zdravniki ali medicinskimi sestrami, ki so predavanja o zdravi prehrani izvajal v okviru sistematskih pregledov ali v okviru naravoslovnih dni. Nekaj je bilo tudi sodelovanja s študenti prehranskih smeri, strokovnjaki za kmetijstvo (področje sadja in zelenjave), sodelovanje s čebelarjem in predstavniki industrije in predstavniki »zdravih« živil (živila ekološke pridelave, izdelki na osnovi meda in podobno).

Učitelji so kategorizirali zunanje sodelavce v predlagane kategorije, kot je razvidno iz Preglednice 29.

Preglednica 29: Izvor zunanjih sodelavcev s katerimi so učitelji sodelovali

Izvor zunanjih sodelavcev	Frekvenca	Delež (%)
Zdravstveni delavci (zavod za zdravstveno varstvo)	19	66,0
Javne osebe	0	0,0
Predstavniki proizvajalcev	2	7,0
Prehranski svetovalci	5	17,0
Drugo	3	10,0

Učitelji so svoje sodelovanje z zunanjim sodelavcem na področju prehrane ocenili z ocenami od 1 (zelo slabo) do 5 (odlično).

Preglednica 30: Ocena učiteljevih izkušenj s sodelovanjem z zunanjim sodelavcem na področju prehrane

Ocena lastne izkušnje z zunanjim sodelavcem	Frekvenca	Delež (%)
Odlično	4	8,0
Prav dobro	11	22,0
Dobro	11	22,0
Zadostno	0	0,0
Nezadostno	0	0,0
Nimam izkušenj	24	47,0
Skupaj	50	100

Skoraj polovica (48 %) anketiranih učiteljev nima izkušenj s sodelovanjem z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja. Učitelji, ki imajo izkušnje pa svoje sodelovanje ocenjujejo večinoma kot »dobro« (22 %) ali »prav dobro« (22 %). Sodelovanje z zunanjim sodelavcem, kot »odlično« so ocenili 4 učitelji.

Učitelje smo prosili naj navedejo, katere prednosti lahko pričakujemo v okviru sodelovanja z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja. Učitelji, ki so odgovorili na to vprašanje so najpogosteje omenjali "nov obraz", človeka, ki ni učitelj in ki podaja informacije in morebitno večje zanimanje učencev za to tematiko. Sledilo je mnenje, da bodo po sodelovanju z zunanjim promotorjem učenci bolj osveščeni o tematici zdrave prehrane, učitelji so navajali tudi drugačen način podajanja informacij s strani zunanjega sodelavca, boljše strokovno znanje in s tem boljše pokrivanje področja. Učitelji pričakujejo tudi večjo motiviranost učencev, potrditev informacij, ki so jih oni podali v okviru učnega načrta in s tem boljše pomnjenje pri učencih.

Učitelji so poleg prednosti, navajali tudi težave, ki se lahko pojavijo pri sodelovanju z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja. Najpogosteje navedena težava je bila časovna uskladitev sodelovanja, neprilagojenost vsebin učencem glede na predznanje in starost. Druga najpogostejša težava je bila plačilo. Pojavili pa so se pomisleki tudi glede promocije izdelkov in pedagoške neusposobljenosti. Nekateri učitelji so imeli izkušnje s promotorji zdravega prehranjevanja, ki so bili predstavniki industrije ali »zdravih« živil (živila ekološke pridelave, med in čebelarški izdelki in podobno).

5 RAZPRAVA

Šolsko okolje je primerno okolje za promocijo zdrave prehrane. Weschsler in sod. (2000) šolo opisujejo, kot okolje, kjer se lahko vzpostavijo okoljske norme, ki podpirajo in spodbujajo zdravo prehranjevanje.

Knai in sod. (2005), French in Stables (2003) ter Witt in Dunn (2012) poročajo o uspehih prehranskih intervencij in promocij v šolskem okolju v tujini. Projekti so bili organizirani s strani šole ali pristojnih ministrstev.

Iz pregleda rezultatov naše raziskave, je razvidno, da imajo ravnatelji in učitelji pozitivno mnenje o sodelovanju z zunanjim promotorju zdravega prehranjevanja. Šole zavzemajo stališče, da je za uspešno promocijo zdravega prehranjevanja potrebno sodelovanje s starši ali vključevanje staršev v promocijo zdravega prehranjevanja za katero pričakujejo, da se izvaja brezplačno. Slovenski šolski prostor se kaže, kot razmeroma zaprt za vstop zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja v šolski prostor. Prvi kazalec na to je samo sodelovanje šol pri izvedbi raziskave, saj smo pridobili le 13 odgovorov od 20 ravnateljev in 50 odgovorov od 140 učiteljev. Učitelji, so poučevali več predmetov hkrati. Drugi pokazatelj za relativno zaprtost šolskega prostora je pričakovanje oziroma zahteva po sodelovanju, z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja, ki je del organizacije. Zaželeno je brezplačno izvajanje promocije za šolo in natančno opredeljene promocijske vsebine v sklopu projekta, kar sovпада z natančno strukturiranimi učnimi načrti. Zanimanje šol za sodelovanje z organizacijami, kot so ministrstva in organizacije javnega zdravstva, se kaže tudi v drugih državah, saj Sahota in sod. (2001), Woolfe in Stockley (2005) in drugi, ki pišejo o prehranskih promocijah opisujejo projekte, ki so delo zunanjih organizacij ali šol samih. V Sloveniji se v šolskem prostoru izvajajo projekti promocije zdravega prehranjevanja, kot so »Slovenska mreža zdravih šol« (NIJZ-Slovenska mreža zdravih šol, 2012), »Shema šolskega sadja« (SŠSZ, 2014) in projekt Zdrav življenjski slog v šoli« (Gabrijelčič Blenkuš in Gregorič, 2010) ter »Slovenski zajtrk« (Tradicionalni Slovenski zajtrk, 2015).

Poleg relativne zaprtosti šolskega prostora je opazna težnja po sodelovanju z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja, v primeru če je to sodelovanje za šolo brezplačno. Podobne poglede opisujejo tudi v tujini, saj se šole delno financirajo same, kar negativno vpliva tudi na kakovost prehrane učencev, saj se pogosto zgodi, da živilska podjetja plačujejo šolam za namestitev prodajnih avtomatov s hrano (Weschsler in sod. 2000). V šolah po Sloveniji so avtomati s prigrizki in pijačo prepovedani (ZŠolPre, 2013). V Sloveniji je za šole brezplačen projekt Sheme šolskega sadja in zelenjave, ki je delno sofinanciran s strani Evropske unije. V letu 2014 je bila Shemi šolskega sadja na pobudo Evropske komisije priključena še Shema šolskega mleka, ki pa ni bila uspešna, saj je bilo zahtevano več administracije v primerjavi s Shemo šolskega sadja, kar je šole odvrčalo od vključitve (NIJZ, 2013; SŠS, 2014).

Izvedba promocije zdravega prehranjevanja je po mnenju ravnateljev najbolj zaželeno v obliki delavnic. Ravnatelji slovenskih osnovnih šol pa si želijo, da bi bila promocija zdravega prehranjevanja izvedena za vse učence šole, ne glede na starost. Ravnatelji si želijo, da bi bili poleg otrok v promocijo zdravega prehranjevanja vključeni tudi njihovi

starši. Te kriterije izpolnjuje projekt »Shema šolskega sadja«, ki je namenjen vsem učencem, ki v šoli prejemajo sadje, poleg tega pa se lahko otroci skupaj s starši o zdravi prehrani poučijo na spletni strani projekta (SŠSZ, 2014). Enako velja tudi za projekt »Zdrav življenjski slog v šoli«, katerega cilj je vključitev tem o prehranski vrednosti sadja in zelenjave v kurikulum (Gabrijelčič Blenkuš in Gregorič, 2010). Tudi Evropska mreža zdravih šol, zajema učence vseh starosti, saj dejavnosti v okviru projekta zajemajo celotno šolo (NIJZ-Slovenska mreža zdravih šol, 2012). Na podobne kriterije vodstva šole lahko sklepamo tudi v tujini. Sahota in sodelavci (2001) so s svojim projektom APPLES, zajeli celotno šolsko skupnost (učence, starše, šolsko osebje ter kuhinjsko osebje). Podobno se je izkazalo tudi pri uspešnem projektu promocije zdravega prehranjevanja TEENS, kjer so v projektu poleg učencev sodelovali tudi starši in ponudniki šolske prehrane (Lytle in sod., 2006). Omeniti je potrebno, da v tujini šole delujejo deloma samostojno in imajo tudi delno samostojno financiranje s katerim razpolagajo avtonomno. V Sloveniji je financiranje šol omejeno na sredstva iz državnega proračuna in prostovoljne prispevke posameznikov. V primeru osnovnih šol, šole ne morejo zahtevati šolnine. Sredstva se porabijo za izvedbo izobraževanja, ki je predvideno v učnem načrtu. Šola tako, ne more organizirati in finančno podpirati večjih projektov za promocijo zdravega prehranjevanja (ZOFVI, 2007.).

Glede na rezultate naše raziskave ugotavljamo, da so učitelji pripravljeni sodelovati z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja, vendar ne vidijo posebne potrebe po sodelovanju v okviru vključevanja v obvezne predmete. Zunanji promotor zdravega prehranjevanja učiteljem pogosto predstavlja osebo in dejavnost s katero popestrijo pouk in ne strokovnjaka, ki v šolskem prostoru v času izvajanja obveznega programa otrokom predstavi aktualne vsebine zdravega prehranjevanja in jih s tem dodatno spodbuja za zdravo prehranjevanje. Učitelji, kot prednost sodelovanja z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja vidijo predvsem »nov obraz«, ki poda snov o pomenu zdravega prehranjevanja ali pa z nekaterimi strokovnimi dopolnitvami ponovno poda snov, ki so jo oni že obravnavali. Učitelji, kot primere sodelovanja z zunanjim sodelavcem na področju prehrane, opisujejo sodelovanje z zdravniki in medicinskimi sestrami, nekaj pa jih navaja sodelovanje s študenti programov, ki vključujejo prehransko področje, kot sodelovanje z zunanjim promotorjem za področje prehrane pa navajajo tudi obiske čebelarjev, pridelovalce hrane in predstavnike živilskih podjetij in predstavnike podjetij, ki se ukvarjajo s prehranskimi dopolnili ali »zdravimi« živili. Sodelovanje zajema predavanja o zdravem načinu življenja v slopu zdravstvene vzgoje, do tržnih promocij izdelkov.

Raziskava je pokazala, da so učitelji bolj naklonjeni uporabi aktivnih metod dela z otroki. Po njihovem mnenju so bolj primerne metode dela razgovor, razprava, delo v skupini in igranje vlog, saj otroke spodbudijo k sodelovanju in aktivnem razmišljanju o temi promocije.

Promocija zdravega prehranjevanja po mnenju učiteljev vpliva na prehransko znanje otrok in na motivacijo za zdravo prehranjevanje. Malo manj pa promocija zdravega prehranjevanja, po mnenju učiteljev vpliva na prehranske navade otrok. Rezultati nakazujejo, na ugotovitev, da prehransko znanje ne vpliva neposredno na prehransko vedenje oziroma navade, vendar boljše prehransko znanje posredno vpliva na spremembo prehranskega vedenja (Kostanjevec, 2013).

Potrdimo lahko prvo hipotezo, ki predpostavlja, da imajo ravnatelji in učitelji pozitivna stališča do uvajanja dodatnih vsebin, ki jih izvaja zunanji promotor zdravega prehranjevanja.

Druge hipoteze, ki trdi, da so ravnatelji bolj naklonjeni sodelovanju z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja, ne moremo potrditi. Vprašalnik za ravnatelje in vprašalnik za učitelje se razlikujeta v trditvah, ki preverjajo stališča o sodelovanju z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja. Iz pridobljenih rezultatov, ne moremo sklepati na razlike med stališči o sodelovanju z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja med ravnatelji in učitelji.

Pokritost prehranskih tem v kurikulumu je po mnenju učiteljev dobra (Preglednica 14). Opazno je, da so po njihovem mnenju manj vključene bolj specifične prehranske teme, vendar ne menijo, da bi bile te teme pomanjkljivo zastopane v učnem načrtu. Iz Preglednice 17 je razvidno, da učitelji ocenjujejo, potrebnost predstavitve bolj specifičnih prehranskih tem s strani promotorja zdravega prehranjevanja višja v primerjavi s temami za katere menijo, da so dobro pokrite v učnem načrtu. Teme, ki so v Preglednici 14 ocenjene, kot dobro zastopane v učnem načrtu, so predvidene v učnem načrtu predmeta Gospodinjstvo. Teme, ki so po mnenju učiteljev manj zastopane pa so v učnem načrtu predmeta gospodinjstvo in izbirnih predmetov Načini prehranjevanja in Sodobna priprava hrane zastopane, vendar ne v podrobnosti, ampak so predstavljene splošno (Simčič in sod., 2011; Lap Drozg in sod., 2009).

Ugotovimo lahko, da se učitelji počutijo dovolj kompetentne, da poučujejo prehranske vsebine, ki so predvidene v učnih načrtih ali pa izvajajo prehransko izobraževanje po programu organizirane promocije zdravega prehranjevanja, ki ga pripravijo druge institucije, kot to izvajajo v projektu Zdrava šola. Iz Preglednice 23, je razvidno, da svojo izobrazbo ocenjujejo podobno v kompetentnosti biti promotor zdravega prehranjevanja, kot strokovne prehranske izobrazbe in izobrazbe za katere se tradicionalno ocenjuje, da so kompetentne podajati prehranske vsebine. Stališče učiteljev o svoji kompetentnosti za opravljanje promocije zdravega prehranjevanja, je lahko povezano s pripravljenostjo sodelovanja z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja. Sklepamo lahko, da se jim ne zdi potrebno, da prehranske vsebine, ki so zastopane v učnem načrtu podaja kdo drug. Kompetence, ki jih pridobijo študenti programov, ki se osredotočajo na prehranske vsebine, kot so magister prehrane in diplomirani inženir živilstva ter diplomirani dietetik izvirajo iz predmetov, ki jih promotor opravlja v času študija, sreča se z predmeti, kot so humana prehrana, klinična dietetika, fiziologija prehrane, didaktika prehranske vzgoje in izobraževanja, imunologija prehrane in drugimi (BF, 2015). Promotor zdravega prehranjevanja, ki izhaja iz zdravniškega poklica se tekom študija v sklopu obveznih predmetov ne sreča z predmeti, ki se ukvarjajo s prehrano. Med izbirnimi predmeti ima možnost izbire predmeta alternativna prehrana. Posredno, zdravnik tekom svojega študija osvoji prehransko znanje skozi splošne predmete, kot so fiziologija, biokemija in podobni, ki omogočajo razumevanje telesnih procesov povezanih s prehranjevanjem, vendar se z njim ne ukvarjajo neposredno (MF, 2015). Zdravnik lahko opravlja promocijo zdravja, vendar je manj primeren za izvajanje promocije zdravega prehranjevanja. Učitelji gospodinjstva, se v času študija srečajo s prehransko specifičnimi predmeti, kot so načini prehranjevanja, poznavanje živil, gastronomija in kulinarika, fiziologija prehrane,

načrtovanje prehrane, šolska prehrana in prehrana bolnika. Učitelji kemije, biologije in razrednega pouka se med študijem v sklopu obveznih predmetov ne srečajo z prehransko specifičnimi predmeti (PEF, 2015a; PEF, 2015b). Učitelji gospodinjstva, glede na svoje visokošolsko izobraževanje v sklopu obveznih predmetov pridobijo kompetence za promocijo zdravega prehranjevanja, česar ne moremo trditi za ostale učitelje.

Učitelji so, kot zaželeno teme promocije zdravega prehranjevanja navajali različne prehranske teme. Izpostaviti je potrebno problematiko motenj hranjenja, povezanosti prehrane in bolezni ter problematiko prekomernega uživanja sladkorja. S strani učiteljev so omenjene teme zaželeno, ker niso predvidene v učnih načrtih in so strokovno bolj specifične. Sledijo želje po temah, ki so vključene v učnem načrtu, ampak učitelji želijo dodaten poudarek na njih. Tu velja omeniti predvsem pomen sadja in zelenjave, pomen zdrave prehrane, razvoj dobrih prehranskih navad in podobno. Sledijo želje učiteljev po delavnicah, kjer bi otroke učili pripravljati zdravo hrano oziroma bi otrokom nudili degustacije. Nekateri učitelji so, kot zaželeno teme navajali zelo strokovne prehranske teme, kot je medsebojni vpliv hranil na absorpcijo v telo, razvoj mišične mase v povezavi s hrano. Odgovori kažejo, da učitelji zaznavajo potrebo po zunanjem viru informacij na bolj strokovnih področjih in si želijo podkrepitev informacij, ki jih sami podajajo. Odgovori so bili pridobljeni kot dodatna opomba na koncu vprašalnika in podpirajo predlagane teme s strani učiteljev, ki so zapisani v podpoglavju 4.2.4.

Na podlagi rezultatov, lahko potrdimo četrto hipotezo, ki predvideva, da je za sodelovanje z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja za učitelje in ravnatelje najpomembnejši kriterij povezovanje vsebin promocije zdravega prehranjevanja z učnim načrtom. Dodamo lahko, da si učitelji želijo tudi dopolnitve specifično strokovnih področjih.

Med nekaterimi anketiranimi se je pojavilo nerazumevanje, kaj promotor zdravega prehranjevanja sploh je. Tako je zelo izstopal odgovor »Promotor naj ostane kar v trgovini« ali »že učitelji ne dobijo službe v šoli, zakaj bi potem zaposlili promotorja«. Z omenjenimi odgovori učitelji nakazujejo, da je funkcija promotorja zdravega prehranjevanja v šoli nejasna, kaže pa se tudi strah, pred izrinjanjem učiteljev iz pedagoškega procesa in njihovega nadomeščanja s promotorjem zdravega prehranjevanja. Promotor je občasno nepravilno interpretiran, kot pospeševalec prodaje ali degustator, na kar nakazujejo odgovori, ki omenjajo degustacijo zdrave hrane v šoli, še bolj pa to nakazujejo odgovori, ki zavračajo vstop promotorja zdravega prehranjevanja v šolski prostor, ker bi ta promoviral izdelke ali blagovno znamko. Nerazumevanje funkcije promotorja zdravega prehranjevanja v šoli lepo povzame, zgoraj navedeni citat »promotor naj ostane, kar v trgovini«. Promotor je oseba, ki ljudi osvešča in spodbuja. Zunanji promotor zdravega prehranjevanja tako otroke osvešča o zdravem prehranjevanju in njegovih prednostih in jih spodbuja, k bolj zdravemu načinu prehranjevanja. Cilj in funkcija zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja nikakor ni nadomeščanje učitelja v šolskem prostoru, ampak sodelovanje z njim.

Potrdimo lahko tretjo hipotezo, ki predvideva da so učiteljem pomembne kompetence promotorja zdravega prehranjevanja, kot so izobrazba, metoda dela, pedagoška usposobljenost za vstopanje v šolski prostor.

Pregled vseh odgovor, je pokazal, da se odgovori učiteljev niso statistično pomembno razlikovali med skupinami učiteljev, razdeljenih glede na predmet poučevanja (gospodinjstvo, naravoslovje, razredni pouk) niti se statistično pomembne razlike niso pojavile med skupinami učiteljev razdeljenih glede na dobo poučevanja. Statistično pomembne razlike so bile opažene le v dveh primerih in sicer v stališčih učiteljev za uporabo metode predavanja za promocijo zdravega prehranjevanja ter v stališčih o zastopanosti teme hranilnih snovi v učnem načrtu. Obe razliki so se pokazali v primerjavi učiteljev razdeljenih glede na predmet poučevanja. Zaključimo lahko, da so stališča učiteljev zelo podobna ne glede na predmet poučevanja in njihove delovne izkušnje. Na podlagi rezultatov in pokazane homogenosti lahko sklepamo, da imajo učitelji osnovnih šol v Sloveniji podobno mnenje o zunanjem promotorju zdravega prehranjevanja in sodelovanju z njim.

5.1 METODOLOŠKA REFLEKSIJA

Študija je bila izvedena na 20 Slovenskih osnovnih šolah od 450 osnovnih šol v Sloveniji. Študijo lahko vrednotimo, kot pilotsko, saj je po naših informacijah prva te vrste v Sloveniji. Pri vrednotenju rezultatov je potrebno upoštevati tudi veliko neodzivnost anketirancev pri izvedbi raziskave. Slab odziv za sodelovanje v raziskavi je čas raziskave, ki je potekala konec maja in v začetku junija, kar sovpada z zaključkom ocenjevalnega obdobja. Več informacij o stališčih o sodelovanju z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja in morebitnih razlogih za slab odziv, bi pridobili s strukturiranim intervjujem kandidatov, ki smo jih povabili k sodelovanju.

6 SKLEPI

- Raziskava stališča ravnateljev in učiteljev slovenskih osnovnih šol o zunanjem promotorju zdravega prehranjevanja in o sodelovanju z njim je pokazala, da so šole razmeroma zaprt prostor za vključevanje zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja. zunanji sodelavci vanj vstopajo predvsem preko neprofitnih organizacij in projektov. Projekti, ki se izvajajo v Sloveniji, so podprti s strani ministrstva ali drugih organizacij. Izvajajo pa jih učitelji. V tujini se pogosto uvaja zunanjega sodelavca, ki opravlja promocijo zdravega prehranjevanja.
- Vsebina promocije naj zajema nekaj osnov zdravega prehranjevanja, osredotočiti pa se je potrebno na poznavanje načel zdravega načina prehranjevanja in pomena zdravega prehranjevanja za zdravje. Potrebno je tudi korektno predstaviti problematiko motenj hranjenja. Zaželeno je, da je promocija zdravega prehranjevanja del projekta, ki zajema različne starostne skupine učencev in staršev. Vsebina promocije mora biti prilagojena starosti udeležencev. Promotor mora imeti pedagoška znanja, ki dopolnjujejo njegovo strokovno usposobljenost. Najbolj zaželena oblika promocije je kombinacija različnih oblik in metod dela ter izvajanje praktičnih delavnic.
- Na podlagi opravljene raziskave lahko ocenimo mnenje in pripravljenost ravnateljev in učiteljev Slovenskih osnovnih šol za sodelovanje z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja. Potrebno bi bilo raziskati še druge vidike promocije zdravega prehranjevanja v šolskem prostoru, predvsem vpliv na prehransko znanje in prehransko vedenje otrok in družin iz katerih prihajajo.
- Raziskava, nam da vpogled v prehranske vsebine v učnem načrtu osnovne šole in v mnenje učiteljev in ravnateljev osnovnih šol o vključevanju promotorja zdravega prehranjevanja v šolski prostor. Ocenjujemo, da so prehranske vsebine v osnovi šole dobro zastopane.
- Glede na rezultate bi bilo smiselno z nadaljnjimi raziskavami preveriti zastopanost prehranskih tem v srednjih šolah in preveriti mnenje učiteljev in ravnateljev slovenskih srednjih šol o vstopu zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja v srednješolski izobraževalni sistem.

7 POVZETEK

Promocija zdravja in zdravega prehranjevanja ima dolgoletno tradicijo v razvitih deželah. Ozaveščanje ljudi o zdravem prehranjevanju se uporablja, kot preventiva boleznim, ki so povezane z načinom prehranjevanja, ki ga zaznamuje predvsem neustrezen vnos hranilnih snovi. Za izboljšanje navad prehranjevanja se uporabljajo promocije, ki so usmerjene v osveščanje in izobraževanje ljudi, in intervencije, kjer se poleg promocijskih aktivnosti v okolju izvede organizirane spremembe sistema prehranske oskrbe posameznih skupin prebivalcev (npr. sprememba šolskih kosil, sprememba delavskih malic ipd.)

Izkazalo se je, da je šolsko okolje primerno za uspešno promocijo zdravja in promocije zdravega prehranjevanja. Otroci pridobljeno znanje in izkušnje pogosto prenesejo v odraslo dobo. Šolsko okolje predstavlja tudi platformo, kjer dosežemo velik del populacije v izbranem starostnem razponu. Promocije zdravega prehranjevanja v šoli dosežejo vsakega učenca šole oziroma šolskega okoliša ali celo države, odvisno od obsežnosti projekta promocije zdravega prehranjevanja.

Načini promocije zdravega prehranjevanja so zelo raznoliki. Svojo uspešnost so pokazali, enostavni projekti, v tujini, kjer se je v šolsko okolje uvedlo novo živilo, ki je izboljšalo prehranjenost otrok ter je bilo poleg deljenja hrane prisotno tudi izobraževanje o pomenu hrane za človeka. Bolj kompleksni načini promocije zdravega prehranjevanja predvidevajo oblikovanje didaktičnega gradiva s pomočjo katerega se otrokom v poteku rednega pouka ali obšolskih dejavnosti predstavi prehranske vsebine. Najkompleksnejši sistemi promocije zdravega prehranjevanja predvidevajo implementacijo prehranskih vsebin v učne načrte šol, prilagoditev šolske politike, katera omogoča zdravo prehranjevanje v šolskem okolju in spodbuja zdravo prehranjevanje tudi izven njega. Pojavijo se tudi povezave med šolskim okoljem in skupnostjo, ko skupaj spodbujajo otroke in starše k bolj zdravemu prehranjevanju.

Uspehi promocije zdravega prehranjevanja so dokazani, ne glede na to kako kompleksna je izvedba same promocije. Izkazalo pa se je, da imajo pri izboljšanju načina prehranjevanja otrok pomembno vlogo starši, zato je za trajne spremembe potrebo v promocijo zdravega prehranjevanja zajeti širše okolje.

V Sloveniji potekajo trije večji projekti promocije zdravega prehranjevanja. Projekt »Shema šolskega sadja in zelenjave«, ki poleg deljenja sadja in zelenjave šolarjem ponuja tudi izobraževalne vsebine o pomenu sadja in zelenjave v prehrani človeka. Projekt »Zdrav življenjski slog v šoli« si prizadeva za vključevanje prehranskih vsebin v učne načrte. Trenutno delovanje je osredotočeno na vključitev tem o sadju in zelenjavi v učne načrte osnovnih šol. Predvidene so tudi redne evalvacije vsebin in njihove pedagoške izvedbe z namenom izpopolnitve podajanja informacij otrokom. Najobsežnejši projekt, ki se izvaja v Slovenskem šolskem okolju je »Evropska mreža zdravih šol«. Projekt poteka že od leta 1993 in zajema usmeritev šole v promocijo zdravja. V sklopu promocije zdravja poteka tudi promocija zdravega prehranjevanja.

Naša raziskava se je osredotočala na mnenje ravnateljev in učiteljev o zunanjem promotorju zdravega prehranjevanja in na pripravljenost sodelovanja z njim. Promotorja

zdravega prehranjevanja smo opredelili, kot osebo, ki ima nacionalno poklicno kvalifikacijo na področju prehrane in je ustrezno pedagoško usposobljena za delo z otroki.

Raziskavo smo izvedli s pomočjo dveh vprašalnikov, ki so bili razviti za to raziskavo. Vprašalniki so vključevali trditve za katere so anketiranci na osnovi Likertove lestvice izražali stopnjo strinjanja nekatera vprašanja pa so bila odprtega tipa. Vprašalnik za ravnatelje se je osredotočal na mnenje ravnateljev o vključevanju zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja v šolski sistem in način oziroma obliko izvedbe sodelovanja s promotorjem. Vprašalnik za učitelje se je osredotočal na mnenje in pripravljenost za sodelovanje učiteljev z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja ter lastnimi kompetencami učiteljev in predvideno vsebino promocije zdravega prehranjevanja.

Rezultati so pokazali, da je šolski prostor v Sloveniji relativno zaprt. Ravnatelji so sicer naklonjeni sodelovanju z zunanjim promotorjem, vendar si želijo, da je promocija zdravega prehranjevanja del lastno financiranega projekta. Ravnatelji osnovnih šol so predlagali, da se promocija zdravega prehranjevanja izvede v obliki delavnic in za vse učence na šoli. Pri tem je potrebno upoštevati prilagoditve promocijskih vsebin glede na starost in predznanje. Ravnatelji so manj naklonjeni vključevanju zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja v redni pouk, izražajo pa tudi mnenje, da bi bilo primerno izvesti promocijo zdravega prehranjevanja za otroke in starše.

Učitelji niso najbolj naklonjeni zunanjemu promotorju zdravega prehranjevanja. Menijo, da lahko zunanji promotor zdravega prehranjevanja dopolni snov, ki so jo oni že podali, ne ocenjujejo pa, da promotor doprinese k dodatni motivaciji otrok za tematiko zdravega prehranjevanja v primerjavi z učiteljem. Učitelji od zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja pričakujejo strokovno usposobljenost in pedagoška znanja potrebna za delo z otroki. Pripravo učne priprave in izkušnje s pedagoškim delom ocenjujejo kot pomembne, vendar ne tako, kot strokovno usposobljenosti in pedagoška znanja.

Splošne prehranske teme so po mnenju učiteljev dobro zastopane v učnih načrtih. Bolj specifične prehranske teme so zastopane slabše, vendar nobena tema ni ocenjena, kot slabo zastopana. Potrebo, da prehranske teme zajame promotor v svoji promociji učitelji vidijo predvsem za bolj strokovno specifične teme. Za delovanje promotorja zdravega prehranjevanja priporočajo aktivne metode dela v katerih učenci aktivno sodelujejo.

Najbolj primerne izobrazbe za zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja po mnenju učiteljev ni bilo mogoče določiti zaradi izjemno majhnih razlik v ocenah primernosti. Izkazalo se je, da učitelji svojo izobrazbo ocenjujejo kot primerno in jo primerjajo z izobrazbo, ki jo pridobijo, prehranski strokovnjaki po zaključku študijev, ki se osredotočajo na prehransko stroko in tradicionalnim izobrazbam povezanimi s prehrano.

Učitelji ocenjujejo, da ima sodelovanje z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja velik vpliv na prehransko znanje otrok, čemur sledi motiviranost otrok za zdravo prehranjevanje, najmanj vpliva pa ima po oceni učiteljev zunanji promotor zdravega prehranjevanja na prehranske navade otrok.

O izkušnjah z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja poroča 52 % učiteljev, večina ima izkušnje s sodelovanjem z zdravstvenimi delavci, navajajo pa tudi sodelovanje s študenti študijev, ki so osredotočeni na prehranske vsebine predstavniki industrije, čebelarji, kmetovalci in podobnimi profili.

Statistična analiza razlik med skupinami učiteljev razdeljenih glede na predmet poučevanja, ni pokazala statistično pomembnih razlik. Enako se je izkazalo pri testiranju razlik med učitelji razdeljenimi glede na dobo poučevanja.

Ugotovimo lahko, da imajo ravnatelji in učitelji sicer pozitivno stališče do zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja, vendar menijo, da sodelovanje z njim ni potrebno oziroma naj zgolj dopolnjuje njihovo delo. Razlik v naklonjenosti do zunanjega promotorja zdravega prehranjevanja med ravnatelji in učitelji nismo ugotovili. Izkazalo se je, da mora biti promotor zdravega prehranjevanja strokovno izobražen ter imeti ustrezna pedagoška znanja. Učitelji menijo, da je pomembno, da se promocija zdravega prehranjevanja navezuje na učni načrt, ampak si poleg navezovanja na predvidene prehranske teme želijo tudi strokovno bolj specifičnih tem, med katerimi izstopajo predvsem motnje hranjenja in povezovanje zdrave prehrane s preprečevanjem bolezni in ohranjanjem zdravja.

Raziskava je pomembna pri vrednotenju sodelovanja šolskega prostora in promotorjev zdravega prehranjevanja. Pokazale so se zahteve po organiziranosti promocij zdravega prehranjevanja. Identificirane težave pri vključevanju promotorja v šolski prostor kažejo na nepoznavanje vloge promotorja v šolskem prostoru, poudarjena pa je bila tudi problematika financiranja izvajanih dejavnosti. Pridobljeni rezultati so lahko izhodišča za nadaljnje študije, ki bi podrobneje pojasnjevale ugotovitve naše raziskave. Nadaljnje raziskave, lahko podrobneje ugotavljajo stališča učiteljev in ravnateljev s kvalitativnimi metodami. Smiselno, bi bilo izvesti raziskavo, ki bi ugotavljala stališča učiteljev in ravnateljev o vstopu v slovenski šolski prostor v srednjih šolah. Na podlagi rezultatov bi lahko osnovali pilotski projekt, ki bi se po izvedbi natančno ovrednotil in prilagodil, glede na ugotovitve.

8 VIRI

- AFP. 2015 Usposabljanja: Tečaj prehranski svetovalec. Ljubljana, Association of Fitness Professionals: 1 str.
<http://www.afpeurope.si/usposabljanja/> (maj 2015)
- Bačnik A., Bukovec N., Vrtačnik M., Poberžnik A., Križaj M., Stefanovik M., Sotlar K., Dražumerič S., Preskar S. 2011. Učni načrt: Program osnovna šola: Kemija Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo: 31 str.
http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_kemija.pdf (maj 2015)
- Bahovec D. E., Bregar G. K., Čas M., Domicelj M., Saje – Hribar N., Japelj B. 1999. Kurikulum za vrtce. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo: 54 str.
- Bajt M. 2013. Spodbujanje uživanja zelenjave med učenci. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje: 5 str.
<http://www.nijz.si/spodbujanje-uživanja-zelenjave-med-učenci/> (februar 2014)
- Berliner D. C. 2004. Describing the behavior and documenting the accomplishments of expert teachers. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 24: 200-212
- Bevc M. 2014. Prehrojena pot Slovenske mreže zdravih šol: Mejniki, rezultati, vizija. V: Skupaj za boljše zdravje otrok in mladostnikov – ohranjanje in zagotavljanje enakih možnosti, Scagnetti N. (ur.). Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje: 41-47
- BF. 2012. Prehrana. V: Predstavitev magistrskih študijskih programov 2. stopnje. Šturm K. (ur.). Ljubljana, Biotehniška fakulteta: 108-112 str.
- BF. 2014. Živilstvo in prehrana. V: Predstavitev dodiplomskih študijskih programov 1. stopnje. Šturm K. (ur.). Ljubljana, Biotehniška fakulteta: 69-75 str.
- Božičević Šmid U., Kostanjevec S. 2006. Smernice potrošniškega izobraževanja odraslih v Sloveniji: stanje in priporočila. Ljubljana, Zveza potrošnikov Slovenije, Strokovno združenje nutricionistov in dietetikov: 47 str.
- Bukhari A., Fredericks L., Wylie – Rosett J., 2011. Strategies to promote high school students' healthful food choices. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 43, 5: 414-418
- Cross J. 2007. Informal learning: Rediscovering the natural pathways that inspire innovation and performance. San Francisco, Pfeiffer/Wiley: 292 str.
- Černoša S. 2012. Razvoj sistema izobraževanja v Sloveniji v luči uresničevanja skupnih evropskih ciljev. Ljubljana, Pedagoški inštitut: 121 str.
- Dawson A. 2014. Health Promoter: Job description. London, eHOW: 3 str.
www.eHow.com. (junij 2014)
- Dollahite J., Hosig K. W., Adeletti White K., Rodibaugh R., Holmes T. M. 1998. Impact of a school-based community intervention program on nutrition knowledge and food choices in elementary school children in the rural Arkansas delta. *Journal of Nutrition Education*, 30: 289-301
- EFAD. 2005. Evropski izobraževalni in poklicni standardi za dietetike. Ljubljana. Evropska federacija združenj dietetikov, Strokovno združenje nutricionistov in dietetikov: 31 str.

- French S., Stables G. 2003. Environmental interventions to promote vegetable and fruit consumption among youth in school settings. *Preventive Medicine*, 37: 593-610
- Friedl K. E., Rowe S., Bellows L. L., Johnson L. S., Hetherington M. M., de Froidmont – Görtz I., Lammens V., Hubbard S. V. 2014. Report of an EU–US symposium on understanding nutrition-related consumer behavior: Strategies to promote a lifetime of healthy food choices. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46, 5: 445-450
- FZS. 2015. Licenčni seminarji: Seminar- novosti na področju prehrane. Ljubljana, Fitnes zveza Slovenije: 1 str.
<http://www.fitnes-zveza.si/kongresi/> (maj. 2015)
- Gabrijelčič Blenkuš M., Gregorič M. 2010. Zdrava prehrana v šoli. Projekt Zdrav življenjski slog v šoli Ljubljana: 7 str.
<http://www.zdravjevsoli.si> (junij 2014)
- Knai C., Pomerleau J., Lock K., McKee M. 2006. Getting children to eat more fruit and vegetables: A systematic review. *Preventive Medicine*, 42: 85-95
- Kolar M., Krnel D., Velkavrh A. 2011. Učni načrt: Program osnovna šola: Spoznavanje okolja. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo: 31 str.
http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/U_N_spoznavanje_okolja_pop.pdf (maj 2015)
- Kostanjevec S. 2013. Prehransko znanje in prehranjevalne navade otrok. Ljubljana, Pedagoška fakulteta: 136 str.
- Kostanjevec S., Koch V. 2007. Prehransko znanje otrok in njihov odnos do zdravega načina prehranjevanja. V: Zbornik predavanj in posvetovanj: Varna in zdrava hrana na mizi potrošnika, v Ljubljani 7. December 2007. Rugelj D. (ur.). Ljubljana, Visoka šola za zdravstvo: 87-97
- Lap Drozg M., Simčič I., Koch V., Orešič P., Fijavž I. 2009. Program osnovnošolskega izobraževanja: Načini prehranjevanja in Sodobna priprava hrane. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo: 17 str.
- Lytle A. L., Kubik Y. M., Perry C., Story M., Birnbaum S. A., Murray M. D. 2006. Influencing healthful food choices in school and home environments: Results from TEENS study. *Preventive Medicine*, 43:8-13
- Maučec Zakotnik J., Hlastan Ribič C., Pavčič M., Štern B., Pokorn D. 2005. Nacionalni program prehranske politike od 2005 do 2010. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje: 47 str.
- McLeod, S. A. 2008. Likert scale. *Manchester Simply Psychology*: 6 str.
www.simplypsychology.org/likert-scale.html (april 2015)
- MF. 2015. Enoviti magistrski program medicina - predmetnik. Ljubljana, Medicinska fakulteta: 20 str.
<http://www.mf.uni-lj.si/vsebina/menu1/197> (maj 2015)
- MIZŠ. 2012. Katalog programov nadaljnega izobraževanja in usposabljanja strokovnih delavcev v vzgoji in izobraževanju za šolsko leto 2012/13. Ljubljana, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: 211 str.
<http://lim1.mss.edus.si/katis/default.aspx> (februar 2014)
- MIZŠ. 2013. Katalog programov nadaljnega izobraževanja in usposabljanja strokovnih delavcev v vzgoji in izobraževanju za šolsko leto 2013/14. Ljubljana, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: 227 str.

- <http://lim1.mss.edus.si/katis/default.aspx> (februar 2014)
- Mladinski svet Slovenije. 2013. Priznavanje neformalnega izobraževanja v Sloveniji. Mladinski svet Slovenije: 13 str.
<http://www.mss.si/sl/novice/988/1/resolucija-priznavanje-neformalnega-izobrazevanja-v-sloveniji> (februar 2014)
- MZ. 2013. Prehrana in telesna dejavnost za zdravje (Strategija Republike Slovenije 2013 – 2023). Ljubljana, Ministrstvo za zdravje: 67 str.
- NHS Careers. 2013. Health promotion specialist. London, NHS Careers: 5 str.
<http://www.nhscareers.nhs.uk> (junij 2014)
- NIJZ. 2015. Slovenska mreža zdravih šol. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje: 5 str.
<http://www.nijz.si/slovenska-mreza-zdravih-sol> (junij 2015)
- NIJZ. 2013. Poročilo o izobraževanju šol za izvajanje Sheme šolskega sadja v šolskem letu 2012/13. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje: 7str.
<http://www.nijz.si/porocilo-o-izobrazevanju-sol-za-izvajanje-sheme-solskega-sadja-v-solskem-letu-201213> (februar 2014)
- OECD. 2013. Health risks: overweight or obese population. Paris, OECD: 1 str.
<http://data.oecd.org> (december 2014)
- PEF. 2015a. Študijski programi prve stopnje: Dvopredmetni učitelj. Ljubljana, Pedagoška fakulteta: 229 str.
<http://www.pef.uni-lj.si/204.html> (maj 2015)
- PEF. 2015b. Študijski programi prve stopnje: Razredni pouk. Ljubljana, Pedagoška fakulteta: 21 str.
<http://www.pef.uni-lj.si/169.html> (maj 2015)
- Sahota P., Rudolf C. J. M., Dixey R., Hill J. A., Barth H. J., Cade J. 2001. Evaluation of implementation and effect of primary school based intervention to reduce risk factors for obesity. *British Medical Journal*, 323:1027-1029
- Simčič I., Koch V., Gjerek M., Mencigar M., Nerač A., Veg I. 2011. Učni načrt: Program osnovna šola: Gospodinjstvo. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo: 28 str.
http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_gospodinjstvo.pdf (maj 2015)
- SŠSZ. 2014. Izvajanje SŠSZ v Sloveniji. Ljubljana, Projekt Shema šolskega sadja in zelenjave: 3 str.
<http://www.shemasolskegasadja.si> (junij 2014)
- Starc G. 2014. Zdrav življenjski slog 360° za dobro otrok. V: Skupaj za boljše zdravje otrok in mladostnikov – ohranjanje in zagotavljanje enakih možnosti. Scagnetti N. (ur.). Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje: 12-20
- Stock S., Charmaine M., Evans S., Plessis S., Ridley J., Yeh S., Chanoine J. P. 2007. Healthy buddies: A novel, peer-led health promotion program for the prevention of obesity and eating disorders in children in elementary school. *Pediatrics*, 120: 1059-1068
- SZKP. 2015. Izobraževanje. Ljubljana, Slovensko združenje za klinično prehrano: 5 str.
<http://www.klinicnaprehrana.si> (maj 2015)
- Tradicionalni slovenski zajtrk. 2015. Ljubljana, Ministrstvo za kmetijstvo in okolje: 3.str.
<http://www.tradicionalni-zajtrk.si> (maj 2015)

- Vilhar B., Zupančič G., Gilčvert Berdnik D., Vičar M., Zupan A., Sobočan V. 2011. Učni načrt: Program osnovna šola: Biologija. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo: 43 str.
http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_Biologija.pdf (maj 2015)
- Vodopivec I., Papatnik A., Gostinčar Blagotinšek A., Skribe Dimec D., Balon A. 2011. Učni načrt: Program osnovna šola: Naravoslovje in tehnika. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo: 33 str.
http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_naravoslovje_in_tehnika.pdf (maj 2015)
- Weschler H., Devereaux S. R., Davis M., Collins J. 2000. Using the school environment to promote Physical activity and healthy eating. *Preventive Medicine*, 31: 121-137
- WHO. 2014. Global health observatory data repository. Geneva, World Health Organization: 1 str.
<http://apps.who.int> (junij 2014)
- Witt K., Dunn C. 2012. Increasing fruit and vegetable consumption among preschoolers: Evaluation of Color Me Healthy. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44: 107-113
- Woolfe J., Stockley L. 2005. Nutrition health promotion in schools in the UK: Learning from Food Standards Agency funded schools research. *Health Education Journal*, 64: 229-246
- ZOFVI - Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja. 2007. Uradni list Republike Slovenije, 17, 16: 1830-1853
- ZOsn - Zakon o osnovni šoli. 2006. Uradni list Republike Slovenije, 16, 81: 8663-8673
- ZŠolPre-1 - Zakon o šolski prehrani. 2013. Uradni list Republike Slovenije, 23, 3: 303-307

ZAHVALA

Velika zahvala gre mentorju dr. Stojanu Kostanjevcu za usmerjanje pri izvedbi raziskave in nasvete pri obdelavi ter vrednotenju rezultatov. Zahvaljujem se moralno podporo in spodbudne besede, med srečanji, ki so vodila do zaključnega dela.

Zahvaljujem se dr. Vereni Koch, ki mi je pomagala razviti začetno idejo in je med nastajanjem magistrskega dela spremljala napredek naloge in pomagala z nasveti in komentarji.

Zahvaljujem se vsem ravnateljem in učiteljem, ki so sodelovali v študiji. Brez njihovega sodelovanja raziskava ne bi bila opravljena.

Zahvaljujem se svojim staršem, ki so mi v času študija nudi vso podporo in prevzeli tudi stroške moje raziskave.

Posebej se zahvaljujem dekletu Tamari, ki mi je stala ob strani skozi študij in me podpirala pri izdelavi magistrske naloge.

Zahvala gre prijatelju Vidu Vičiču, ki mi je bil vedno na voljo za tehnične nasvete in komentarje o raziskavi.

Zahvalil bi se tudi vsem, ki ste mi tekom študija stali ob strani in me spodbujali.

PRILOGE

Priloga A: Anketni vprašalnik za ravnatelje

1. V preglednici z »X« označite odgovor, ki najbolje opiše vašo stopnjo strinjanja s posamezno trditvijo (1 – Nikakor se ne strinjam, , 2 – Se ne strinjam, 3 – Niti se strinjam, niti se ne strinjam, 4 - Se strinjam , 5 - Popolnoma se strinjam).

Trditve	1 Nikakor se ne strinjam	2 Se ne strinjam	3 Niti se strinjam, niti se ne strinjam	4 Se strinjam	5 Se popolnoma strinjam
Promocija zdravega prehranjevanja v šoli je pomembna za ohranjanje in krepitev zdravja otrok					
Sodelovanje šole z zunanjimi strokovnjaki je na področju promocije zdravega prehranjevanja dobrodošlo					
Promotor zdravega prehranjevanja lahko spodbudi otroke k zdravemu prehranjevanju					
Promotor zdravega prehranjevanja z izvedbo neformalnega izobraževanja za učitelje doprinese k boljši kakovosti pouka					
Zunanji promotor zdravega prehranjevanja pripomore k izboljšanju prehranskega znanja učencev					
Zunanji promotor zdravega prehranjevanja bi lahko pomembno vplival na oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad otrok					
Promotor zdravega prehranjevanja mora biti usposobljen za					

pripravo ustreznega didaktična gradiva					
Vsebine promocije zdravega prehranjevanja morajo dopolnjevati predvidene prehranske vsebine v učnih načrtih					

2. V preglednici označite primernost navedenih načinov vključevanja prehranskega promotorja v izobraževalni proces. Z »X« označite odgovor, ki najbolj opiše vaše mnenje (1 – Nikakor ni primerno, 2 – Ni primerno, 3 – Niti primerno, niti neprimerno, 4 – Primerno, 5 - Popolnoma primerno).

Trditve	1 Nikakor ni primerno	2 Ni primerno	3 Niti primerno, niti ne primerno	4 Primerno	5 Popolnoma primerno
Sodelovanje zunanjega prehranskega promotorja naj se izvaja v obliki dneva dejavnosti					
Zunanji prehranski promotor naj se vključi v obšolske dejavnosti					
Promocija zdravega prehranjevanja naj se izvaja v obliki delavnic					
Promocija zdravega prehranjevanja naj se izvede v okviru rednih predmetov					
Promocija zdravega prehranjevanja se s prilagojenimi vsebinami izvede za vse učence na šoli					

Prosimo vas, da navedete nekaj vaših osebnih predlogov oblik vključevanja promotorja zdravega prehranjevanja v šolski prostor.

3. V preglednici z »X« označite odgovor, ki najbolj opiše vašo stopnjo strinjanja, ki ocenjuje primernost poslušalcev (1 – Nikakor ni primerno, 2 – Ni primerno, 3 – Niti primerno, niti ne primerno, 4 – Primerno, 5 - Popolnoma primerno)

Trditve	1 Nikakor ni primerno	2 Ni primerno	3 Niti primerno niti ne primerno	4 Primerno	5 Popolnoma primerno

Promocijo zdravega prehranjevanja bi bilo smiselno izvesti za učence					
Promocijo zdravega prehranjevanja bi bilo smiselno izvajati za učitelje, ki posredujejo prehranske vsebine učencem					
Promocijo zdravega prehranjevanja bi bilo smiselno izvajati za starše učencev					

Vaši predlogi, kdo naj bi poslušal promocijo zdravega prehranjevanja: _____

4. Kakšne so vaše izkušnje s sodelovanjem z zunanjimi sodelavci (zdravstvenimi delavci, zdravniki, dietetiki...)?
- Slabe
 - Zadovoljive
 - Odlične
 - Dobre
 - Nimam izkušenj

Najlepša Vam hvala za sodelovanje.

Priloga B: Anketni vprašalnik za učitelje

1. Predmet, ki ga učite:
 - a) Gospodinjstvo
 - b) Kemija
 - c) Biologija
 - d) Razredna stopnja
 - e) Naravoslovje in tehnika
 - f) Spoznavanje okolja
 - g) Drugo: _____

2. Navedite študijski program, ki ste ga končali in izobrazbo, ki ste jo dosegli:
Študijski program: _____
Izobrazba: _____

3. Koliko časa že poučujete?
 - a) do 5 let
 - b) 5-9 let
 - c) 10-14 let
 - d) 15-20 let
 - e) več kot 20 let

4. V preglednici z »X« označite odgovor, ki najbolje opiše vašo stopnjo strinjanja s posamezno trditvijo (1 – Nikakor se ne strinjam, , 2 – Se ne strinjam, 3 – Niti se strinjam, niti se ne strinjam, 4 - Se strinjam , 5 - Popolnoma se strinjam).

Trditev	1 Nikakor se ne strinjam	2 Se ne strinjam	3 Se niti strinjam niti ne strinjam	4 Se strinjam	5 Popolnoma se strinjam
Promotor lahko predstavlja vsebine, ki so predvidene v učnem načrtu					
Promotor zdravega prehranjevanja naj dopolnijo obvezne vsebine v učnih načrtih					
Promotor lahko bolje motivira učence za zdravo prehranjevanje kot učitelj					
Promotor zdravega prehranjevanja pri poučevanju prehranskih vsebin lahko sodeluje z učiteljem					
S promotorjem bi rad/-a sodeloval/-a pri izvajanju					

zdrave prehrane										
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Vaši predlogi prehranskih vsebin za katere menite, da bi jih lahko obravnaval promotor zdravega prehranjevanja: _____

7. V preglednici z »X« označite odgovor, **kako primerna se vam zdi posamezna oblika ali metoda dela, ki bi jo lahko pri predstavitvi prehranskih vsebin uporabil zunanji promotor zdravega prehranjevanja** (1 – Nikakor ni primerna, 2 – Ni primerna, 3 – Niti primerna niti ne primerna, 4 – Primerna, 5 - Popolnoma primerna).

Oblika/ metoda dela	1 Nikakor ni primerna	2 Ni primerna	3 Niti primerna niti ne primerna	4 Primerna	5 Popolnoma primerna
Individualno delo					
Delo v dvojicah					
Delo v skupini					
Referat, seminar					
Razgovor					
Razprava					
Igra vlog					
Predavanje					

Katere metode in oblike dela bi mu predlagali vi: _____

8. V preglednici z »X« označite odgovor, ki najbolje opiše, **kako ustrezna se vam zdi navedena izobrazba za zunanjega promotorja zdrave prehrane** (1 – Nikakor ni primerna, 2 – Ni primerna, 3 – Niti primerna niti ne primerna, 4 – Primerna, 5 - Popolnoma primerna).

Izobrazba	1 Ni primerna	2 Malo primerna	3 Primerna	4 Zelo primerna
Zdravnik				
Medicinska sestra				
Diplomirani inženir živilstva				
Magister prehrane				
Diplomirani dietetik				
Učitelj biologije				
Učitelj gospodinjstva				
Učitelj razrednega pouka				
Drugo: _____				

9. Ali že imate izkušnje s sodelovanjem z zunanjimi sodelavci s področja prehrane?

a) Da

b) Ne

Če ste odgovorili z »DA«, navedite, katere izkušnje imate.

10. Če ste v vprašanju 9 odgovorili z »DA«, označite, kateri stroki so pripadali sodelavci?

- a) Zdravstveni delavci (Zavod za zdravstveno varstvo)
- b) Javne osebe
- c) Predstavniki proizvajalcev
- d) Prehranski svetovalci
- e) Drugi: _____

11. Kako iz lastne izkušnje ocenjujete delo zunanjega izvajalca

- a) Odlično
- b) Prav dobro
- c) Dobro
- d) Zadostno
- e) Ne zadostno
- f) Nimam izkušenj

12. Navedite, **katere prednosti** sodelovanja z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja lahko pričakujemo v šolskem prostoru.

13. Navedite, **katere težave** se po vašem mnenju lahko pojavijo pri sodelovanju z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja.

14. Navedite, **katere prehranske vsebine** bi bilo priporočljivo vključiti v promocijo zdravega prehranjevanja in bi jih lahko izvajal zunanji prehranski promotor.

15. V preglednici označite z »X«, **kako bi po vašem mnenju sodelovanje z zunanjim promotorjem zdravega prehranjevanja vplivalo na dejavnike**, ki so naštet v preglednici.

Vpliv na:	1 Zelo slabo	2 Slabo	3 Niti dobro niti slabo	4 Dobro	5 Zelo dobro
Prehransko znanje otrok					
Prehranske navade otrok					
Motiviranost učencev za zdrav način prehranjevanja					

Najlepša Vam hvala za sodelovanje.

UNIVERZA V LJUBLJANI
BIOTEHNIŠKA FAKULTETA
ODDELEK ZA ŽIVILSTVO

Blaž Ferjančič

**VKLJUČEVANJE PROMOTORJA ZDRAVEGA
PREHRANJEVANJA V IZOBRAŽEVALNI SISTEM V
SLOVENIJI**

MAGISTRSKO DELO

Magistrski študij – 2. stopnja Prehrana

Ljubljana, 2015