

Študent veš kaj ješ: Študiram, hrano premišljeno izbiram

18.10.2017



Študent veš kaj ješ

Glavni cilj predlaganega programa je izboljšati prehranjevalne navade študentov, preko spodbujanja uživanja uravnoveženega zajtrka, ozaveščanja kako izbrati zdrav in uravnovežen obrok, ter spodbujanje bolj zdrave ponudbe v prodajnih avtomatih živil na fakultetah.

Študentje, ki spadajo med mlade odrasle se pogosto nezdravo prehranjujejo, predvsem sta problematična ritem prehranjevanj in število dnevnih obrokov. Najpogosteje opuščajo zajtrk. Pri izbiri obroka običajno izberejo maščobno bogat obrok z malo zelenjave. Predvsem pa ji manjka podlaga poznavanja zdrave prehrane, da bi lahko izbirali zdrave in uravnovežene obroke.



Študent veš kaj ješ

Za doseganje glavnega cilja bomo delovali na štirih ključnih področjih:

1. Spodbujanja uživanja zajtrka med študenti in ostalo populacijo

2. Ozaveščanje, kako v restavraciji izbrati uravnotežen študentski obrok

3. Ozaveščanje o zdravih izbirah živil in spodbujanje zdrave ponudbe v avtomatih



Študent veš kaj ješ

Predstavljeni program sledi Nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025, saj je skladen s prednostnim področjem izboljšanja kakovosti prehrane za študente s pomočjo ozaveščanja študentov o zdravem načinu prehranjevanja in spodbujanja veščin za samostojno pripravo uravnoteženih obrokov in zagotavljanju ponudbe zdravju koristnih izbir v prodajnih avtomatih izobraževalnih ustanov.

Program sledi tudi strateškim ciljem nacionalnega programa: povečati delež prebivalcev, ki vsakodnevno zajtrkujejo, povečati uživanje sadja in zelenjave, zmanjšati vnos soli in vsebnost transmaščob v živilih ter posredno zmanjšati delež prebivalcev s čezmerno telesno maso.

Program je skladen tudi z mednarodnim usmeritvam (WHO's Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013–2020).



Študent veš kaj ješ

Trenutno poteka že vrsta aktivnosti

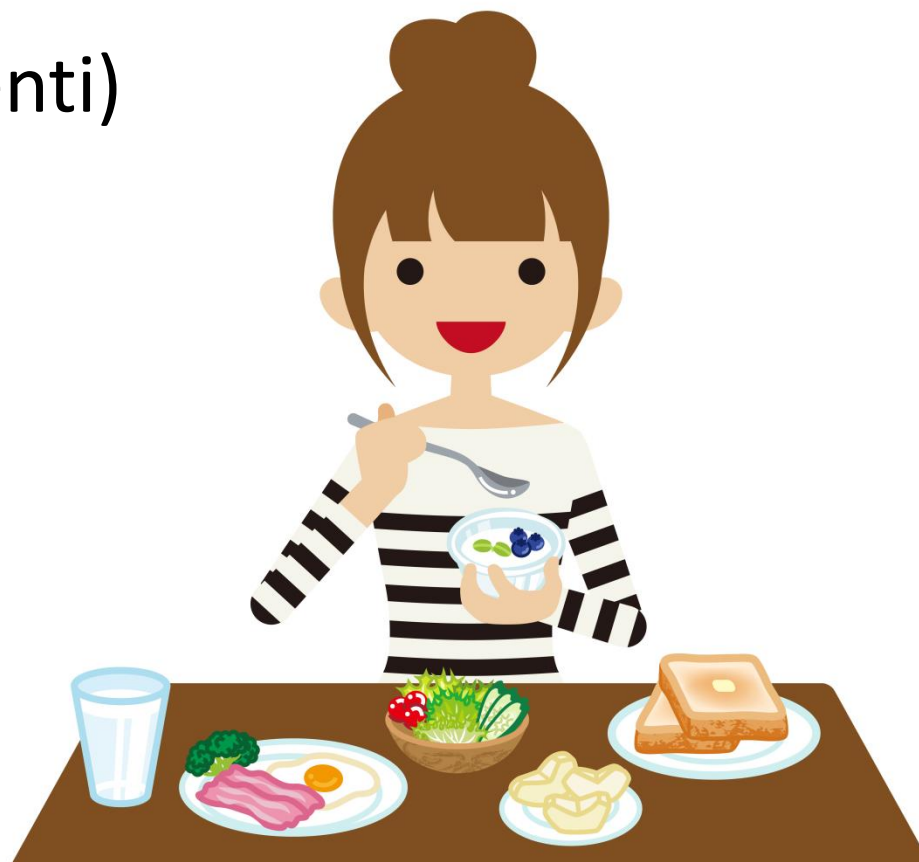
1. Test izbranih obrokov na študentske bone na **vsebnost soli, maščob in transmaščob**
2. Priprava **priročnikov** za aktiviste glede **popisa vsebin v avtomatih...**
3. Priprava **ocenjevalnega modela za študentska kosila**



Študent veš kaj ješ

Trenutno poteka že vrsta aktivnosti

4. **Anketa** (med študenti) **o zajtrkovanju**





Študent veš kaj ješ

Trenutno poteka že vrsta aktivnosti

4. Prenova spletne strani www.veskajjes.si

VEŠ, KAJ JEŠ? Živila Pijače Zdravo prehranjevanje Mladi

Domov > Mladi > Zajtrk, da ne bomo lačni do kosila

Zajtrk, da ne bomo lačni do kosila
Podrobnosti
Objavljeno 25 Oktober 2016

Zajtrk je prvi obrok v dnevu, ki ga pojemo po skoraj 11 urnem nočnem 'postu'. Zato ne preseneča, da je najpomembnejši del dnevnega prehranjevanja po besedah strokovnjakov, medtem ko mnogi radi pripomnijo, da prava ura za naš najbolj pomemben obrok.

Vnesite novo živilo ali pijačo

Vnos

Prižgite semafor
Vnesite vrednosti v gramih na 100 g ali 1l vsaki vrednosti se ob vnosu prižge odgovor


Hrana Pijača

Maščobe

Sladkor

Nasičene maščobne

Prehranske vlaknine



Veš, kaj ješ študent