



Povzetek projekta Po kreativni poti do znanja 2017 – 2020, 1. odpiranje, za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

1. Polni naslov projekta: Zdrava prehrana v sodobni družbi

- **V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovano (neustrezno področje izbršite):**

7 - Zdravstvo in sociala

2. V sodelovanju z:

Univerza v Novem mestu Fakulteta za zdravstvene vede

MLIN KOŠAK JOŽE KOŠAK S.P.

OBMOČNA OBRTRNO-PODJETNIŠKA ZBORNICA NOVO MESTO

3. Besedilo:

- **Opredelite problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta**

Na projektu Zdrava prehrana v sodobni družbi, krajše poimenovanem FRAIn smo od meseca aprila do meseca avgusta aktivno spremljali / preučevali tematiko prehranjevanja sodobnega človeka. Na projektu smo s pomočjo meta analize in znanja strokovnjakov iz področja prehrane, ki dnevno izdelujejo prehranske izdelke ali surovine in strokovnjaki družbenega življenja na področju socioloških in ekonomskih značilnosti opredelili pomen zdrave prehrane za sodobnega človeka. Na projektu smo nutricionističnim značilnostim podali tudi širšo družbeno usmeritev in raziskali ter podali priporočila zdravega prehranjevanja ter predstavili nove / inovativne prehranske piramide, ki naj bi jih uporabljali tako posamezniki kot podjetja. In sicer izhajali smo iz obrnjenega vrstnega reda: pregledali smo kaj ljudje najraje jedo in na tej osnovi podali priporočila za nadaljnje delovanje in vnos hranil. Izvedli smo anketiranje in tudi intervjuvanje in to predstavili v gradivu (letak, predstaviteni ppt, članek v Obrtniku/Podjetniku). Študenti so poleg opisanega izvedli in nadaljevali pregled ponudnikov prehrane v JV Sloveniji. Izvedba projekta oziroma njeni rezultati so razvidni v obliki prehranskih poročil, idr.

Izpostavimo lahko, da smo na projektu izvedli delavnice, kjer smo se pripravljali na kvantitativno in kvalitativno zbiranje rezultatov (intervjuji), kjer so študenti v neposrednem stiku z gostinci pridobili vpogled v to "kako se prehranjuje sodobni človek". Kot pomembno štejem pripravo in izvedbo razširjanja v mesecu avgustu na sejmu Agra v Gornji Radgoni. Udeležencem sejma smo predstavili razvit model prehranske piramide na projektu. Dobro prakso in predstavitev priporočil prehranjevanja in inovativne prehranske piramide vidimo v dogodku, kjer so študenti udeležencem, širokemu krogu ljudi predstavili rezultate projekta. Vsi mentorji smo v času izvajanja projekta izvedli prenos znanj in bili študentom v popolno podporo. Študenti so skupaj z delovno mentorico napisali članek za revijo Obrtnik, Podjetnik ki je bil objavljen v letniku XLVII, številki 7/8.

- **Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta**

Rezultati projekta so multidisciplinarni in večsmerni. Ne smemo spregledati, da smo se vsi udeleženci na projektu naučili nekaj novih prijemov dela in razmišljanja. Faze projekta so bile načrtovane tako, da so se študentje v prvi fazi seznanili s problematiko nepravilnega prehranjevanja, na tej podlagi so v nadaljevanju lahko tvorno sodelovali pri delu na projektu FRAIn.

Na projektu smo delovali interdisciplinarno in multidisciplinarno. Projekt smo izvedli na osnovi

predvidenega mrežnega plana, kjer smo izvedli številne aktivnosti: pregled predhodnih raziskav na temo prehranjevanja, analiza stanja prehranskih oblik med prebivalstvom (anketiranje in analizirani rezultati ankete), pregled ponudnikov prehrane v Sloveniji (oblikovanje/priprava seznama z določenimi parametri), izvedba tipizacije ponudnikov prehrane v Sloveniji (hitra prehrana, kiosk, take a way,...), priprava analize posameznih tipov prehrabnega obrata kot osnova za priporočila, izvedba projekta v obliki prehranskih poročil (prilagojene prehranske piramide in dodane inovativne prehranske piramide), aktivno vključevanje članov organizacij (društva in podjetja) v projekt v mesecu maj, juliju in avgustu, prenos spoznanj v razširjeno gradivo (e-material: letak, članek, spletne objave na socialnih omrežjih), prenos znanj zainteresirani javnosti in društvo preko delavnice v mesecu maju na OOZ NM, razširjanje projekta preko revije Obrtnik/Podjetnik in dogodka na sejmu Agra.

V projektu smo upoštevali dejansko stanje v družbi, ki je bilo v dosedanjih projektih zanemarjeno. Želeli smo razširiti znanji o sodobni družbi, ki je prešla iz proizvodne družbe, prek informacijske družbe, digitalne dobe v delitveno ekonomijo, kjer bomo kmalu priča delitvi zdrave prehrane med posameznimi sloji prebivalstva na aktiven, dokumentiran in digitalen način. Temu moramo slediti tudi v Sloveniji, zato smo v zasnovi izvedli preučitev stanja prehranjevanja in pripravo poročil na osnovi zatečenega (trenutnega) stanja in ne obratno. Pomembno je, da so študenti pridobili vpogled v obravnavan problem iz okolja »v stiku z okoljem«, saj so preko mentorjev sodelovali v delovnem okolju, bili prisotni na izvedenem prenosu znanj in aktivno sodelovali na dogodku »Zdrava prehrana v sodobni družbi«, izvedenih delavnicah, okrogli mizi, prireditvah za širšo javnost na sejmu Agra in prireditvi v Beli cerkvi ter tudi preko socialnih omrežij.

Partner dva, OOZ NM je skrbel zato, da so študenti dobili ustrezne informacije s strani gostincev, dobaviteljev in distributerjev živil in sestavin ter ponudnikov/ pridelovalcev živil s kmetij in za razširjanje izsledkov priporočil med javnost in člane ne samo OOZ NM, ampak preko objave članka v reviji Obrtnik / Podjetnik tudi za člane drugih združenj. Rezultat projekta so podana priporočila zdravega prehranjevanja in oblikovane inovativne prehranske piramide, ki so bile predstavljene tudi 30.8. 2018 na sejmu Agra v Gornji Radgoni. V času izvajanja projekta so študenti pripravili tudi primer prehranske piramide za kolesarje in jo posredovali projektni skupini z naslovom Turistična platforma. Tako se bo ta prehranska piramida, ki je namenjena kolesarjem predstavila širši javnosti v času po zaključku izvajanja projekta FRAIn. Rezultati vseh projektov, ki so bili izvedeni pod vodenjem pedagoških mentorjev / koordinatorjev in so bili sofinancirani iz JS so vidni, dostopni in opisani na: <http://pkp2.altervista.org/>.

- Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti

Za zdravo in veselo družbo je prehranjevanje ključnega pomena, saj ustrezen vnos hranil pomaga človeku vzdrževati ustrezno raven življenja. Člani projekta Zdrava prehrana v sodobni družbi - FRAIn vidimo, da je družbena koristnost v obliki podanih priporočil zdravega prehranjevanja ter predstavili nove / inovativne prehranske piramide tako trajnostna v smislu objav v pisnih občilih, e – objavah na socialnih omrežjih, ki je trajno dostopna po izteku projekta kot tudi trenutna e-komunikacija s člani društva in širšo javnostjo. Pomembno je, da rezultate projekta Zdrava prehrana v sodobni družbi FRAIn razširjamo tudi po izteku projekta v obliki priporočil prehranjevanja s strokovno utemeljeno razlago razširjamo preko člankov, FB ter tako razširjamo med vso populacijo torej tudi med mlade. Tako je na tem področju načrtovana objava člankov. Pedagoška mentorja poudarjava, da je delo na projektu v okviru programa Po kreativni poti do znanja še posebej pomembno i) za študente, ker se mrežijo in pridobijo izkušnje in kompetence, ki jih prek rednega študija ne ter njihovo prednost pri izbiri kandidatov za službo pri delodajalcih ali razmišljanju o samostojni poslovni poti; ii) povezovanje akademija-gospodarstvo in razumevanje delovanja dveh »svetov« in iii) posodabljanja neformalnega dela učnih načrtov: prenos znanj prek vabljenih predavanj mentorjev tudi v prihodnjih letih ter predavanj visokošolskih učiteljev s prenosom znanj na nove generacije. Rezultati projekta Zdrava prehrana v sodobni družbi v so trajnostno pomembni in večsmerni. Pomemben vidik je tudi prenos znanja pedagoških mentorjev na člane zbornice OOZ NM.

4. Priloge:

- Slikovno gradivo: Priložite vsaj dve sliki npr. sliko končnega produkta, sliko študentov pri delu na projektu, sliko s sestankov ipd. Pri pošiljanju slik bodite pozorni, v kolikor gre za končni produkt, da bo zadoščeno zahtevam glede informiranja in obveščanja (ustrezni logotipi itd.).

Slika: Delavnica projekta FRAIn - zdrava prehrana v sodobni družbi



Slika: Nastop sklada in programa Po kreativni poti do znanja skupaj s člani projekta FRAIN na sejmu AGRA



Slika: Letak rezultati projekta FRAIn – Zdrava prehrana v sodobni družbi

UGOTOVITVE

Člani projekta Zdrava prehrana v sodobni družbi (FRAIn) menimo, da se sudeje vključeni v anketiranje ne prehranjujejo zdravo.

Glede na rezultate ankete ugotovimo, da se anketirani po večini (89%) prehranjujejo dokaj zdravo.

Ugotovimo, da predvsem mladi (do 25 let), dajejo preveč poudarek beljakovinam z železom (mesu) in ogljikovim hidratom (krompirju, kruhu, testeninam). Menimo, da je to predvsem zaradi dejstva, da se jih več kot polovica (52%) prehranjuje največkrat v restavracijah in gostilnah.

Kruh: menimo, da bi morali zmanjšati količino dnevnega uživanja belega kruha, saj po rezultatih anketiranja ga sedaj zaužije 23% ljudi.

Člani projekta FRAIn, skupaj s pedagoškima in delovnima mentorjema.



"The greatest wealth in the world is our own health."

Zložena je bila pripravljena v okviru projekta Zdrava prehrana v sodobni družbi imenovan FRAIn, ki se izvaja pod pripraviteljstvom Fakultete za zdravstvene vede Novo mesto Univerze v Novem mestu. Program sofinancirata Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

Na projektu sodeluje šest študentov in dva pedagoška mentorja, dr. Sergej Grisar in dr. Barbara Rodica, partnerja pa sta še OOZ Novo mesto z Emiljo Bratož in Milan Koluh z Blažem Kosakom, kot delovna delovna mentorjema.



INFORMACIJE

<https://www.facebook.com/PKPFRAIn>
https://www.instagram.com/zdrava_prehrana_v_dru
<http://ooz-novomesto.si/>
<http://www.mlin-kosak.si/>



PROJEKT
FRAIn

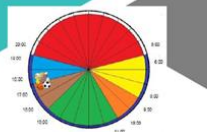
ZDRAVA PREHRANA V
SODOBNI DRUŽBI

ČASOVNA PIRAMIDA

- Zajtrk (rumen).
- Popoldanska malica (oranžen).
- Kosilo (zelen).
- Popoldanska malica (rjav).
- Večeja (moder).
- Ni priporočljivo prehranjevanje (rdeč).
- Pomembno je piti tudi dovolj vode.

ZAKAJ PRIPOROČAMO TO PIRAMIDO?

- Nadzorujemo vnos hrane.
- Se ne prenejdamo.
- Telo se navadi.
- Ne skladiščimo maščob.
- Počutimo se boljše.
- Poini energije.



DEJAVNIKI OB IZBIRI OBROKA:

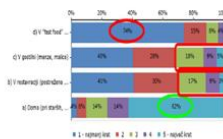
Znanje o prehrani, čas, cena, lokacija, popust, izgled in poznavanje sestavin.



Vir: https://i.ytimg.com/vi/6jpy_eV1h00/maaxresdef_a_uif.jpg

PREHRANA – DOMA ALI DRUGJE?

Pri projektu smo izvedli tudi anketiranje. Anketiranci smo vprašali, kje se največkrat prehranjujejo. Ugotovili smo, da se največkrat (82%) prehranjujejo doma in najmanjkrat (74%) v restavracijah s hitro prehrano.



Vir: <https://www.health.harvard.edu/eating-healthy/which-foods-dont-belong-in-a-healthy-diet>

SLABE PREHRANSKE NAVADE

- Močni in teški obroki,
- premalo otrokov,
- uživanje slabih maščob,
- pretravanje s sladkimi jedmi,
- nepotrebni prigrizki,
- prehitro končati obrok in
- velike količine hitre hrane.

DOBRE PREHRANSKE NAVADE

- Vsaj 5 obrokov dnevno,
- veliko sadja in zelenjave,
- dosti beljakovin,
- piti dovolj vode in telovaditi vsak dan



Vir: <http://www.freerange.co.uk/2016/02/refresh-drinks-water-for-dignity/>