



## **Povzetek projekta Študentski inovativni projekti za družbeno korist 2016-2020 za študijski leti 2018/2019 in 2019/2020**

### **2. odpiranje za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada**

#### **1. Polni naslov projekta: Z uravnoteženo prehrano in športno aktivnostjo do zdrave samopodobe mladostnikov**

- **V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P-16 se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovu (neustrezno področje izbrišite):**

4 – Poslovne in upravne vede, pravo

**2. V sodelovanju z:** (navede se univerza oz. samostojni visokošolski zavod, ki je prijavil projekt in članica, ki je nosilka projekta ter partner/ja – podjetje/ji oz. organizacija, ki je/sta bilo/i vključeno/i v projekt)

**UNIVERZA V MARIBORU, EKONOMSKO-POSLOVNA FAKULTETA, Odbojgarski klub  
Formis Rogoza – Miklavž, Teniški klub Hoče in Občina Hoče-Slivnica**

#### **3. Besedilo:**

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

Osrednji problem, ki smo ga raziskovali v interdisciplinarni projektni skupini, je izgrajevanje zdrave samopodobe mladostnikov z uravnoteženim prehranjevanjem in športno aktivnostjo.

Mladostništvo je kritično obdobje, v katerem se mladostnik sooča z vrsto razvojnih nalog, ki se dotikajo različnih psihosocialnih področij, med drugim z iskanjem lastne identitete oz. samopodobe (Kobal – Grum, 2000). Posameznik se znajde na razpotju, ali bo ustvaril samopodobo, s katero se bo uspešno poistovetil v vlogi odrasle osebe in s katero se bo prebijal skozi nadaljnje faze razvoja, ali pa bo prišlo do identitetne zmedenosti (po E. Eriksonu), ko posamezniku ne bo jasno, kdo je, kaj hoče in se bo znašel v težavah, ko bo moral prevzemati vloge in naloge, ki jih pričakujemo od odrasle osebe v zasebnem ali poklicnem življenju.

Z uravnoteženo prehrano si ne zagotavljamo samo zdravja, temveč vplivamo tudi na svoj izgled, kar je za mladostnike še posebej pomembno. V množici priporočil, diet, napotkov in načinov prehranjevanja (veganstvo, vegetarijanstvo), je težko izbrati ustrezno prehrano. Nove raziskave na tem področju prinašajo nova spoznanja, ki smo jih zbrali s pomočjo študentov medicinske stroke. Praviloma je zdrava prehrana dražja od manj kakovostne, kar pomeni težavo za osebe z nižjimi prihodki. Študenti ekonomije so zaradi tega izvedli raziskavo trga živil, s katerimi se dosega uravnoteženo prehranjevanje, pri čemer so se osredotočili na vire v lokalnem okolju. Dodatno težavo pomeni označevanje živil (eko, bio, višja kakovost, itd.), ki je potrošniki ne poznajo dovolj ali utegne biti zanje celo zavajajoča, kar je podrobno proučil študent prava.

Enako velja za športno aktivnost. Mladim omogoča, da se učijo zdrave tekmovalnosti, premagovanja stresa in sprejemanja porazov. Eno in drugo mladostniku vliva samospoštovanje in samozaupanje. Korelacijo med ustreznim prehranjevanjem, športno aktivnostjo ter zdravo samopodobo mladostnikov je raziskovala študentka psihologije.

- Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta

Naš projekt smo namenili mladim, ki bodo že jutri nosilci družbenega dogajanja in razvoja. Tudi mladi želijo biti zdravi in uspešni, tako kot si to prizadevajo njihovi starši. V sodelovanju dveh športnih društev iz lokalnega okolja, odbojcarskega in teniškega kluba ter občine, smo želeli predstaviti temelje uravnoteženega načina prehranjevanja in športnega udejstvovanja, saj oboje močno vpliva na psihofizični razvoj mladostnikov in je pogoj za njihovo samostojnost v odrasli dobi. Z izvedenimi projektnimi aktivnostmi smo potrdili zastavljeno raziskovalno tezo projekta, namreč, da uravnotežena prehrana in športna aktivnost pripomoreta k oblikovanju zdrave podobe mladostnikov. Svoje ugotovitve smo posredovali partnerjem projekta na skupnem sestanku, njihovim članom kot tudi drugim zainteresiranim deležnikom v lokalni skupnosti v sklopu predstavitve rezultatov projekta na lokalni tržnici.

Izvedbo celotnega projekta smo predstavili v elaboratu, ki je za vse sodelujoče dragocena izkušnja in nadgraditev obstoječih znanj, za partnerje projekta pa bogat vir usmeritev glede zdravih prehranjevalnih navad za njihove člane in prebivalce v prihodnje.

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

Zdrava in kakovostna prehrana je pogosto povezana z višjim družbenim statusom in viško stopnjo izobrazbe. Pro izvajanju projektnih aktivnosti smo si prizadevali, da znanje o zdravi prehrani približamo vsem, ob tem pa je sodelovanje med medicinskim in ekonomskim delom projektne skupine obrodila sadove tudi v obliki nasvetov za izbiro najboljših alternativ med ponujenimi produkti znotraj lokalne skupnosti.

Konkretnije smo v elaboratu med drugim pripravili praktična navodila pri izbiri posameznih živil, pri katerih obstaja enakovredna zamenjava za cenejše živilo, z enako vsebnostjo makro in mikrohranil. Ta navodila, lahko koristijo socialno šibkejšim skupinam, ki si ne morejo privoščiti živil, ki jih trgovci oglašujejo kot "zdrava", saj so zaradi cene oglaševanja pogosto dražja od primerljivih živil nižjega cenovnega ranga.

V splošnem delu elaborata so predstavljene priporočene vrednosti vnosa posameznih hranil, ki jih je mogoče prenesti tudi na širšo populacijo in s tem izboljšati prehrano vseh občanov, kar lahko ima pozitivne učinke na splošno zdravje celotne populacije v občini Hoče-Slivnica. Razširjena priporočila v povezavi prehrane in športa lahko služijo tudi kot vodilo pri pripravljanju uravnoteženih jedilnikov v vseh športnih klubih v občini. Pomemben doprinos osnovnih prehranskih priporočil, z opisom posameznih hranil, je njihova uporabnost v vzgojno-izobraževalnih ustanovah pri sestavljanju šolskih jedilnikov.

#### 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.).

Prilagamo dve fotografiji s predstavitve rezultatov projekta na tržnici v lokalni skupnosti Hoče-Slivnica in naslovno stran elaborata.



Predstavitev rezultatov projekta na tržnici v Občini Hoče-Slivnica



Univerza v Mariboru

Ekonomsko-poslovna fakulteta

Razlagova 14  
2000 Maribor, Slovenija



UNIVERZA V MARIBORU  
EKONOMSKO-POSLOVNA FAKULTETA

**Z URAVNOTEŽENO PREHRANO IN ŠPORTNO AKTIVNOSTJO DO ZDRAVE  
SAMOPODOBE MLADOSTNIKOV  
Elaborat projekta**

**Avtorji:**

Vid Delopst, Medicinska fakulteta, Maribor  
Nika Merkuš, Filozofska fakulteta, Maribor  
Jaka Premzel, Pravna fakulteta, Maribor  
Matija Primec, Medicinska fakulteta, Maribor  
Gregor Rihtarič, Ekonomsko-poslovna fakulteta, Maribor  
Ana Vilar, Ekonomsko-poslovna fakulteta, Maribor  
Lana Žabčič, Ekonomsko-poslovna fakulteta, Maribor

**Pedagoški mentor in vodja projekta:**

Izr. prof. dr. Andreja Primec, Univerza v Mariboru, Ekonomsko-poslovna fakulteta, Maribor

**Strokovni sodelavci projekta:**

Patricija Klinc Rebernak, Odbojgarski klub Formis Rogoza – Miklavž  
Uroš Blažič, Teniški klub Hoče, član upravnega odbora  
Mag. Vanja Jus, Občina Hoče-Slivnica, Višja svetovalka za premoženjsko-pravne zadeve

**Trajanje projekta:** februar 2020 – maj 2020

**Študijsko leto:** 2019/20

Projekt financirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.  
Maribor, maj 2020



Javni študentski, razvojni,  
invalidski in preživninski  
sklad Republike Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST