

INFO LIST – PROJEKT ZDRAVKO

Ljudska univerza Kočevje je bila uspešna pri pridobivanju sredstev iz Evropske unije za izvedbo projekta ***Testing of systematic step-by-step implementation model introducing healthy school menus and enhancing physical activity in primary schools and preparing guidelines for its use in other school environments*** z akronimom **ZDRAVKO** (2014/1/17037714-SI2.695522).

Projekt bo trajal **od 1. januarja 2015 do 30. junija 2016**. Kot **pridruženi partnerji** sodeluje v projektu 5 osnovnih šol: **OŠ Zbora odposlancev Kočevje, OŠ Ob Rinži Kočevje, OŠ Stara Cerkev, OŠ Fara in OŠ dr. Ivan Prijatelj Sodražica**. Prav tako pa so pridruženi partnerji tudi tri občine: **Občina Kočevje, Občina Kostel in Občina Sodražica**.

Glavni **cilj projekta** je ozavestiti šolajoče otroke, njihove starše, učitelje, ravnatelje, kuhinjsko osebje in splošno javnost o pomembnosti zdrave prehrane in o pomembnosti vsakodnevne fizične aktivnosti. Znotraj projekta bomo izvajali več dejavnosti, katerih namen je spodbujati otroke in njihove starše k zdravemu življenjskemu slogu. Prav tako pa želimo s projektom dvigniti zavest širše javnosti o vplivu uravnotežene in zdrave prehrane ter gibanja na splošno dobro počutje.

V sklopu projekta bomo **uvajali zdravo prehrano v šolske obroke**. Na petih partnerskih osnovnih šolah bomo v šolskem letu 2015/16 uvedli 10 novih zdravih jedi iz zelenjave, žitaric in mlečnih izdelkov v šolske jedilnike. **Skuharskimi delavnicami za učence in njihove starše** bomo promovirali uravnoteženo prehrano in jim na ta način pokazali, da za pripravo zdravih obrokov ni vedno potrebno imeti veliko časa, potrebujemo le dobro voljo in okusno idejo. Dodatna vrednost delavnic pa je, da otroci preživijo čas skupaj s svojimi starši, se učijo skupaj, drug od drugega.

Prepogosto uživanje nezdrave hrane in sladkih pijač v kombinaciji s preživljanjem prostega časa v družbi elektronskih naprav je dvignilo odstotek prekomerno težkih in debelih otrok, tako v Sloveniji kot tudi v Evropi. Z **uvajanjem 5-minutnega fizičnega odmora v osnovne šole** želimo vzpodbuditi učence k dnevnim telesnim aktivnostim ter jim pokazati, da lahko v kratkem času veliko naredijo za svoje telo.

Vzpostavili bomo tudi **tri zelenjavne vrtove**, kjer bomo učencem omogočili pridobivanje praktičnih izkušenj z vrtnarjenjem. Učenci bodo sodelovali tako pri sajenju kot tudi pri



ZDRAVKO

2014/1/17037714-SI2.695522



spravilu izdelkov. Imeli bodo priložnost slediti delu na vrtu od semena do pridelka in na koncu z roko ubrati pridelek, ki ga postavimo na mizo.

V kratkem bomo vzpostavili spletnostran projekta in Facebook profil, kjer bomo redno objavljali vse novosti v zvezi s projektnimi aktivnostmi.

LJUDSKA UNIVERZA KOČEVJE



Projekt je delno financirala Evropska unija.