



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO FBiH
INSTITUTE FOR PUBLIC HEALTH FB&H



**Zdravo jedi
zdravo rasti**

UPUTSTVO ZA IMPLEMENTACIJU INICIJATIVE „ODGOJNO-OBRAZOVNA USTANOVA – PRIJATELJ ZDRAVE ISHRANE”



Federalno ministarstvo obrazovanja i nauke/znanosti
Federalno ministarstvo zdravstva
Zavod za javno zdravstvo Federacije Bosne i Hercegovine

UPUTSTVO

ZA IMPLEMENTACIJU INICIJATIVE „ODGOJNO-OBRAZOVNA USTANOVA – PRIJATELJ ZDRAVE ISHRANE”



prim. dr. sc. Aida Hadžiomeragić, dr. med.
prim. dr. sc. Aida Vilić Švraka, dr. med.

Sarajevo, 2025.



SADRŽAJ

.....

UVOD	7
INICIJATIVA „ODGOJNO – OBRAZOVNA USTANOVA – PRIJATELJ ZDRAVE ISHRANE“ – OKVIR	8
IMPLEMENTACIJA INICIJATIVE „ODGOJNO – OBRAZOVNA USTANOVA – PRIJATELJ ZDRAVE ISHRANE“ – GLOBALNI KORACI	9
IMPLEMENTACIJA INICIJATIVE U VRTIĆU/ŠKOLI	12
KLJUČNE KOMPONENTE INICIJATIVE I KRITERIJI KLJUČNIH KOMPONENTI ...	12
KORACI U IMPLEMENTACIJI KLJUČNIH KOMPONENTI INICIJATIVE U VRTIĆU ..	14
KORAK 1. Formiranje Vrtićke/školske radne grupe	14
KORAK 2. Instrument za samoprocjenu	14
KORAK 3. Razvoj akcionog plana	15
KORAK 4. Provođenje globalne procjene	19
KORAK 5. Dodjela akreditacije ili certifikata opredjeljenosti	19
LISTA PRILOGA	23

UVOD

.....

Pozadina problema

Zdravstveni problemi povezani s ishranom kod djece sve su značajniji uzrok nespособnosti i preranih smrti širom svijeta. Potrošnja nastavlja biti glavni problem u mnogim zemljama, posebno u zemljama u razvoju. Međutim, problem pretjerane težine i gojaznosti nedavno je dosegao razmjere epidemije na globalnom nivou, a pogođene su kako razvijene zemlje, tako i zemlje u razvoju, posebno one u ekonomskoj tranziciji. U nekim zemljama, kako je navedeno, uz epidemiju gojaznosti prisutan je i dalje problem loše uhranjenosti odnosno malnutricije, stvarajući “dvostruki teret” lošeg zdravlja povezanog sa zdravljem populacije, uključujući i djecu. Kao i sa drugim zdravstvenim problemima, najrizičnija skupina po pitanju malnutricije su djeca iz nižih socio-ekonomskih grupa.

Na temelju načela da borba protiv sve većeg javnozdravstvenog problema – dvostrukog tereta malnutricije odnosno pothranjenosti i preuhranjenosti, zahtijeva zajednička politička rješenja, nakon Stručnog skupa Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) o dječjoj gojaznosti (Kobe, 2005), razvijena je Inicijativa „Odgojno – obrazovna ustanova – prijatelj zdrave ishrane”. Inicijativa osigurava radni okvir za provođenje integriranih interventnih programa za poboljšanje zdravlja i stanja uhranjenosti djece predškolske i školske dobi i adolescenata u školskom okruženju (uključujući predškolu, kao što su jaslice i dječji vrtići), objedinjujući postojeća nastojanja i rad svih zainteresiranih agencija i partnera.

Logička podloga/Principi/Opravdanost

Poboljšanje stanja uhranjenosti predškolske i školske djece efikasno je ulaganje u buduće generacije. Predškolske i školske ustanove nude mnoge mogućnosti za promociju modela zdrave ishrane i fizičke aktivnosti za djecu, a također su potencijalna pristupna tačka za uključivanje roditelja i članova zajednice u prevenciju svih oblika nepravilne ishrane djece, te pothranjenosti, prevencije deficita, gojaznosti i drugih hroničnih bolesti povezanih s ishranom. Univerzalnost odgojno obrazovnog okruženja za pristup djeci čini ih izuzetno značajnim za

globalna nastojanja u borbi protiv sve većih javnozdravstvenih problema dvostrukog tereta lošeg zdravlja povezanog s ishranom.

Inicijativa “Odgojno-obrazovne ustanove – prijatelji zdrave ishrane” sagradit će se na postojećem radu i nastojanjima različitih partnera i osigurati izvedivi mehanizam za međusobno povezivanje različitih predškolskih i školskih intervencija vezanih za ishranu, koristeći koncept i principe zajedničke Inicijative SZO-a i UNICEF-a primjenjene u porodištima Bolnice prijatelji beba.



INICIJATIVA „ODGOJNO – OBRAZOVNA USTANOVA – PRIJATELJ ZDRAVE ISHRANE“ – OKVIR

.....

Ciljevi

Ciljevi Inicijative „Odgojno-obrazovna ustanova – prijatelj zdrave ishrane“ (u daljnjem tekstu: Inicijativa) su:

1. Osigurati radni okvir za osmišljavanje vrtićkih/školskih intervencijskih programa koji se bave dvostrukim teretom lošeg zdravlja povezanog s ishranom; i
2. Služiti kao stimulirajući mehanizam za međusobno povezivanje različitih postojećih vrtićkih/školskih intervencijskih programa koji se tiču problema loše ishrane u svim oblicima.

Očekivani rezultati

Očekivani rezultat Inicijative je povećanje stanje uhranjenosti djece predškolske i školske dobi i adolescenata. broja vrtića/škola koje unaprjeđuju ishranu i

Dobrobiti za vrtiće/škole

Inicijativa pruža sljedeće moguće dobrobiti za vrtiće/škole:

1. Poboljšanje općeg zdravstvenog stanja djece i bolji odgovor u borbi sa problemom dvostrukog tereta bolesti vezanih za ishranu djece predškolske i školske dobi, te nošenje titule „Odgojno-obrazovna ustanova – prijatelj zdrave ishrane“.
2. Osnaženje kapaciteta vrtića/škole za bavljenje zdravstvenim i prehrambenim problemima djece predškolske i školske dobi korištenjem tzv. cjeloškolskog pristupa.
3. Razvijanje sistema odgojno obrazovnog programa, vrtićkog/školskog okruženja i podizanje kapaciteta zaposlenika vrtića/škole, roditelja, djece, đaka i lokalne zajednice.
4. Osnaženje mreže vrtićkog/školskog osoblja, roditelja, djece, đaka, lokalne zajednice i lokalnih zdravstvenih službi.
5. Jačanje ugleda vrtića/škole koja je priznata kao „Odgojno-obrazovna ustanova – prijatelj zdrave ishrane“.

IMPLEMENTACIJA INICIJATIVE „ODGOJNO – OBRAZOVNA USTANOVA – PRIJATELJ ZDRAVE ISHRANE“ – GLOBALNI KORACI

.....

Inicijativa „Odgojno-obrazovna ustanova – prijatelj zdrave ishrane“ je dio integrisanog intersektorskog programa “Zdravo jedi, zdravo rasti!” koji na nivou entiteta provode Federalno ministarstvo obrazovanja i nauke, Federalno ministarstvo zdravstva i Zavod za javno zdravstvo Federacije Bosne i Hercegovine, a koji ima za cilj da unaprijedi zdrave životne stilove, sa posebnim akcentom na unapređenje

ishrane i fizičke aktivnosti. Inicijativa „Odgojno-obrazovna ustanova – prijatelj zdrave ishrane“ (Nutrition-Friendly Schools Initiative – NFSI) je osmišljena od Svjetske zdravstvene organizacije i predložena zemljama članicama kao efikasan instrument za unaprjeđenje ishrane unutar odgojno-obrazovnih ustanova predškolskog, osnovno-školskog i srednješkolskog nivoa.

Inicijativa „Odgojno-obrazovna ustanova – prijatelj zdrave ishrane“ – Nutrition friendly School Initiative (NFSI)

Opći cilj

Formiranje mreže predškolskih/školskih odgojno-obrazovnih ustanova – prijatelja zdrave ishrane.

Specifični ciljevi

- Formiranje koordinacionog tijela/radne grupe sastavljenog od ključnih aktera na nivou predškolske/školske odgojno-obrazovne ustanove (odgajatelji, roditelji, predstavnici lokalne zajednice i uprave predškolske/školske ustanove, osoblje školskih kuhinja, kantina) i jačanje kapaciteta radne grupe vrtića za ispunjavanje uslova vezanih za unapređenje ishrane u predškolskoj/školskoj odgojno-obrazovnoj ustanovi;
- Izrada situacione analize na nivou predškolske/školske odgojno-obrazovne ustanove s osvrtom na navike u ishrani, fizičkoj aktivnosti, aktivnosti u vezi sa unapređenjem zdravlja, higijenske uslove u objektu, postojanje školske kuhinje i dr. u skladu sa konceptom mreže „Odgojno-obrazovna ustanova – prijatelj zdrave ishrane“ (poseban fokus na stanje uhranjenosti djece i roditelje kao glavne nosioce odgovornosti za ishranu svoje djece);
- Izrada internih pravila na nivou predškolske/školske odgojno-obrazovne ustanove za razvoj zdravih navika u skladu sa definisanim prioritetima iz situacione analize;

- Praćenje i evaluacija uspješnosti poduzetih mjera za ispunjenje kriterija potrebnih za sticanje naslova „Odgojno-obrazovna ustanova – prijatelj zdrave ishrane“.

Inicijalni korak u implementaciji inicijative je bilo formiranje entitetskog komiteta za implementaciju Inicijative. **Entitetski NFSI Komitet**, kojeg čine entitetski ministri obrazovanja, zdravstva, socijalne skrbi i direktor Zavoda za javno zdravstvo Federacije Bosne i Hercegovine. Entitetski NFSI komitet je odgovoran za formiranje međusektorske **Entitetske radne grupe „NFSI radna grupa“**, sačinjene od predstavnika Federalnog ministarstva obrazovanja, Federalnog ministarstva zdravstva i Zavoda za javno zdravstvo Federacije BiH. Entitetski NFSI komitet ima i ulogu finalne ocjene postignuća ustanova koje su se pripremale za akreditaciju i dodjelu akreditiva vrtiću/školi. Entitetska radna grupa pod stručno-tehničkim rukovodstvom Zavoda za javno zdravstvo Federacije BiH je

odgovorna za koordinaciju i provođenja Inicijative na nivou entiteta, odnosno za superviziju i evaluaciju akreditacijskog procesa na kantonalnom nivou. Osoblje kantonalnih zavoda za javno zdravstvo, u saradnji sa facilitatorima iz odgojno-obrazovnih ustanova, odgovorni su za provođenje Inicijative na škole/vrtića iz svog kantona.

Federalno ministarstvo obrazovanja i nauke podnosi zahtjeve za nominaciju ustanova za proces akreditacije kantonalnim ministarstvima obrazovanja koji onda vrše selektiranje i nominiranje vrtića/škola za učešće u Inicijativi. Postoji mogućnost i da se škole i vrtići samostalno prijave za učešće u akreditaciji.

Sve ispod navedene aktivnosti međusektorska **Entitetska radna grupa** obavlja u saradnji sa kantonalnim zavodima za javno zdravstvo, te mrežom facilitatora regrutovanih iz odgojno-obrazovnih ustanova koje su učestvovala ili učestvuju u procesu akreditacije, ili angažirano primjenjuju standarde i normative ishrane.

Aktivnosti:

1. Davanje instrukcija za formiranje **vrtićke/školske radne grupe** (direktor, nastavnici, sekretari, školska medicinska sestra, osoblje kuhinje, predstavnik roditelja, opštine, djece, predstavnik lokalne zdravstvene i edukativne institucije);
2. Organiziranje **uvodne radionice** za selektirane vrtiće s ciljem detaljnog upoznavanja vrtića sa Inicijativom „Odgojno-obrazovna ustanova – prijatelj zdrave ishrane“ (Radni okvir inicijative i upoznavanje vrtićke/školske radne grupe o njenim zadacima uključujući:
 - a. način obavljanja samoprocjene i evaluacije od vrtića uz pomoć upitnika o samoprocjeni;
 - b. Izgradnju kapaciteta vrtićke/školske radne grupe za implementaciju inicijative u vrtiću/školi;
 - c. Prezentiranje provođenja samoprocjene i evaluacije čiji je cilj olakšati identificiranje potrebnih koraka za ispunjenje kriterija potrebnih za sticanje naslova „Odgojno-obrazovna ustanova – prijatelj zdrave ishrane“
 - d. Prezentiranje pripreme analize stanja u vrtiću/školi, procjene stanja uhranjenosti djece, te plana aktivnosti za poboljšanje stanja;
 - e. Procedura slanja zahtjeva od strane vrtića/škole za vanjsku procjenu.
3. Pomoć vrtićima/školama u ispunjenju kriterija vezanih za izgradnju kapaciteta vrtićke zajednice za implementaciju Inicijative (**interaktivne radionice**), posebno za modificiranje programa u vrtićima/školama u cilju proširenja edukacije ishrani i fizičkoj aktivnosti putem:

- a. organiziranja radionica za izgradnju kapaciteta vrtićke/školske zajednice u saradnji sa relevantnim partnerima za djecu, roditelje i kuhinjsko osoblje i drugo osoblje vrtića (Udruženje kuhara BiH i dr.)
 - b. pripreme i predstavljanja **Metodološkog uputstva** za vrtićku/školsku radnu grupu o implementaciji inicijative u vrtiću Prilog 3. Uputstvo za implementaciju Inicijative „Odgojno – obrazovne ustanove prijatelji zdrave ishrane“ sa popratnim **Dodatkom** sa edukativno promotivnim materijalom i pomagalicama, u štampanoj i elektronskoj formi.
4. Obavljanje procjene ispunjenja kriterija iz Radnog okvira za sticanje naslova „Odgojno-obrazovna ustanova – prijatelj zdrave ishrane“ (**radna posjeta/evaluaciona radionica** vrtićima/školama)
 5. Izvještavanje Entitetskog NFSI komiteta o rezultatima procjene
 6. Dodjela NFSI Certifikata vrtićima/školama koje su zadovoljile kriterije iz Radnog okvira, odnosno Potvrde opredjeljenja vrtićima/školama ustavnovima koje nisu uspjele ispuniti kriterije uz mogućnost apliciranja za reevaluaciju.



IMPLEMENTACIJA INICIJATIVE U VRTIĆU/ŠKOLI

.....

Ključne komponente inicijative i kriteriji ključnih komponenti

Kako je ranije navedeno Inicijativa adresira pet ključnih komponenti koje se odnose na školsko okruženje:

1. Vrtićka/školska prehrambena politika;
2. Izradnja svijesti i kapaciteta vrtićke/školske zajednice;
3. Razvoj i modificiranje programa rada s djecom o ishrani;
4. Vrtićka/školska sredina koja pruža podršku;
5. Vrtićka/školska zdravstvena služba.

Nadalje se navode esencijalni kriteriji unutar svake od pet ključnih komponenti koji se trebaju zadovoljiti kako bi se kvalifikovalo za

sticanje naslova „Odgojno-obrazovna ustanova – prijatelj zdrave ishrane“, a to su:

1. Vrtićka/školska prehrambena politika

1. Izrada pisane prehrambene politike koja adresira svih 5 ključnih komponenti okvira i uključuje komponente od 2-5;
2. Obrazloženje – npr. promocija zdrave ishrane i prehrambenih navika, povećanje fizičke aktivnosti, prevencija pothranjenosti i nedostataka mikronutrijenata, prekomjerna težina i gojaznost i ostale vezane bolesti, faktori koji negativno utiču na ostvarenje optimalne ishrane kao što su nehygieničko okruženje u školi, neobučeno osoblje, nedostatak informacija i komunikacije sa zajednicom;
3. Ciljevi – vremenski okvir i jasni miljojazi;
4. Akcioni plan – holistički pristup koji doprinosi zdravom životu i uključuje opis procesa, organizacione strukture, uloga i odgovornosti, te jaku obavezanost stakeholdera, uključujući porodicu i zajednicu;
5. Plan monitoringa i evaluacije za vrtićku/školsku prehrambenu politiku.

2. Izgradnja svijesti i kapaciteta vrtićke/školske zajednice

1. Diseminacija vrtićke/školske prehrambene politike;
2. Aktivnosti za porodice i zajednicu, uključanje zajednice i dalje napredovanje u oblasti ishrane i zdravlja;
3. Edukacija vrtićkog/školskog osoblja u oblasti ishrane i zdravlja.



3. Razvoj i modificiranje programa rada s djecom o ishrani

1. Kulturno prihvatljiva i efikasna edukacija o ishrani
2. Tjelesni odgoj (kulturno prihvatljiv i odgovarajući u odnosu na dob i pol)
3. Unaprjeđenje odgojnih jedinki o zdravom životu i životnim vještinama u programima
4. Redovito praćenje ovih kurikuluma i evaluacija uticaja edukacije u odnosu na postavljene ciljeve

4. Vrtićka/školska sredina koja pruža podršku

1. Raspoloživost i pristupačnost zdrave hrane i napitaka (hrana i napici zadovoljavaju entitetske/kantonalne smjernice odnosno normative i standarde o ishrani u odgojno- obrazovnim ustanovama, bez raspoloživosti i reklamiranja energijom bogate i nutritivno siromašne hrane i pića unutar vrtića/škole);
2. Pozitivne poruke u smislu zdrave prehrane i aktivnog življenja;
3. Odsustvo oglašavanja i marketinga nezdrave hrane i napitaka u vrtiću/školi;
4. Raspoloživost pogodnog prostora za jelo (npr. čist, svijetao prostor za jelo, te ako je potrebno nadziran prostor za jelo za određene dobne skupine, itd.);
5. Adekvatni prostori za pripremu hrane – kuhinje (higijenski uslovi, zdrava voda za piće, skladištenje hrane, uvjeti za kuhanje, itd);
6. Pristup zdravstveno ispravnoj vodi za piće;
7. Promicanje zdravih higijenskih navika i ispravnog korištenja sanitarija;
8. Raspoloživost čistih i odvojenih WC-a za dječake i djevojčice;
9. Mogućnost pristupa prostoru i vrtićkim/školskim i drugim sportskim objektima za fizičke aktivnosti, unutar i izvan školskog programa za sve dobne skupine;
10. Poticajna akcija protiv nasilja u vrtiću/školi, stigmatizacije, diskriminacije (prema veličini tijela, građi, ponašanju, itd);
11. Vrtićko/školsko osoblje u ulozi modela koji promiču zdravu ishranu, fizičku aktivnost i zdravo življenje.

5. Suportivna vrtićka zdravstvena služba

1. Redovito praćenje razvoja i rasta školske djece (npr. mjerenje visine i težine, itd.);
2. Učinkovit sistem povratne informacije za roditelje i djecu o rezultatima praćenja prehrane i zdravlja, te odgovarajući sistem upućivanja za one koji trebaju posebnu pomoć;
3. Podupiruća vrtićka/školska zdravstvena služba, uključujući psiho-socijalne službe i sistem upućivanja na daljnju obradu.

Sveukupno, odgojno obrazovne ustanove prijatelji zdrave ishrane promoviraju zdravu ishranu i zdrav stil življenja. Ovaj pristup je formuliran u Politici za ishranu i izražen u vrtiću/školi kroz kulturno i za dob prihvatljive programe odnosno kurikule i vrtićku/

školsku suportivnu sredinu koja omogućava zdravu ishranu i zdravo življenje i kroz odgovarajuće zdravstvene službe. Podizanje svijesti i izgradnja kapaciteta vrtićke/školske zajednice oprema vrtić/školu da implementira ovu inicijativu.

KORACI U IMPLEMENTACIJI KLJUČNIH KOMPONENTI INICIJATIVE U VRTIĆU

Koraci u implementaciji prikazuju kako da se otpočne sa implementacijom NFSI i kako da se popuni Upitnik za samo-procenu, kako da

se interpretiraju njegovi rezultati i ko to treba da uradi.

KORAK 1. Formiranje Vrtićke/školske radne grupe

Vrtićka/školska radna grupa treba da sastoji od slijedećih članova: direktor, predstavnici učitelja/nastavnika/vaspitača iz svake uzrasne grupe, nastavnik tjelesnog odgoja, sekretari, vrtićka/školska medicinska sestra ili sestra iz doma zdravlja zaduženog za vrtić/školu, kuhar, osoblje kantine ukoliko postoji, predstavnik roditelja, predstavnik opštine i lokalne zdravstvene i edukativne institucije.

Radna grupa treba imenovati predsjednika grupe koji će koordinirati rad grupe. Potrebno je organizirati sastanak da se prodiskutuje implementacija Inicijative u vrtiću/

školi. Grupa će, na čelu s predsjednikom biti odgovorna za provođenje inicijalne procjene stanja u vrtiću/školi vezanog za ishranu, fizičku aktivnost itd. Rezultati procjene treba da služe za identificiranje akcija za poboljšanje stanja.

Zadatak Grupe će biti i da napravi Plan aktivnosti za unaprjeđenje stanja, za koji može koristiti Obrazac za akcioni plan i ciljeve.

Akcioni plan za unaprjeđenje stanja je sastavni dio pisane politike vezane za ishranu, a njegovo provođenje i donošenje politike je zadatak vrtićke/školske radne grupe.

KORAK 2. Instrument za samoprocjenu

Svaki vrtić/škola, na čelu sa radnom grupom najprije treba popuniti Instrument za samoprocjenu koji uključuje procjenu koliko vrtićko/školsko okruženje i praksa promoviraju zdravu ishranu i fizičku aktivnost i podupiru zdrave životne stilove. Ovaj korak objašnjava kako se popunjava Instrument za samoprocjenu i kako se tumače njegovi rezultati.



Instrument za samoprocjenu se sastoji iz 2 obrasca.

Provođenje samoprocjene – grupa treba da

provede bazičnu evaluaciju koristeći odnosno popunjavajući Instrument za samoprocjenu – Obrazac o vrtiću i Upitnik za samoprocjenu.

KORAK 3. Razvoj akcionog plana

Korak 3. Razvoj akcionog plana – na osnovu rezultata Instrumenta za samoprocjenu, škola treba da proučava kriterije Inicijative, s posebnim osvrtom na pitanja na koja je u Upitniku dat odgovor „Ne“, i napravi svoj akcioni plan kako da unaprijedi stanje, za što može koristiti:

Cilj akcionog plana je da identificira aktivnosti koji je potrebno napraviti da bi vrtić/škola ispunili NFSI kriterije koje trenutno ne ispunjava. Plan treba navesti aktivnosti koje će dovesti do toga da se u evaluaciji na pitanja koja je odgovoreno sa „Ne“, sada može odgovoriti „Da“.

Primjeri aktivnosti i pomagala za ostvarenje akcionog plana

Pisana vrtićka/školska politika za zdravu ishranu

Pisana politika treba da **uključi svih pet ključnih komponenti i 26 esencijalnih kriterija** iz NFSI okvira. Ako postoje nacionalne vrtićke/školske politike, one mogu poslužiti kao pomoć (okvir).

Politika treba da ima **jasno obrazloženje** zašto je donesena (npr. promocija zdrave ishrane i fizičke aktivnosti). Obrazloženje treba da uključi i poboljšanje nutritivnog statusa i prehrambenih navika djece, povećanje fizičke aktivnosti, podizanje svijesti o ishrani i zdravlju.

Treba se usmjeriti na svoje **specifične potrebe** npr. rješavanja problema pothranjenosti ili gojaznosti. Ostale škole će se fokusirati na oboje ili na teme kao što je kvalitet hrane, sigurnost hrane, fizička aktivnost itd.

Primjeri: generalna promocija zdrave ishrane i praksa, promocija povećanja fizičke aktivnosti, prevencija pothranjenosti, deficijencija mikronutrijenata, prekomjerne težine i gojaznosti i hroničnih bolesti vezanih za ishranu, prevencija doprinosećih faktora kao što su nehygienički uslovi, neobučeno osoblje, nedostatak informacija u zajednici.

Politika mora imati **jasne ciljeve** sa dostižnim vremenskim rokovima i mjerkama za sve kriterije

Operativni akcioni plan za ispunjenje politike se također treba razviti, a on treba uključiti strategije da se osigura ostvarenje svih ciljeva uključujući proces, organizacionu strukturu, uloge i odgovornosti, obavezanost svih aktera, itd.

Vremenski okvir treba da bude uključen u politiku

Politika treba da jasno navede **kako će se neka strategija implementirati, ko je odgovoran** za implementaciju. Aktivnosti u politici mogu biti: časovi kuhanja, formiranje vrta, formiranje klubova za pješačenje do vrtića/škole (sa roditeljima), stvaranje mogućnosti za fizičku aktivnost i nakon radnog vremena, povećanje obima edukacije o fizičkoj aktivnosti.

Monitoring i evaluacija – monitoring i evaluaciju će dijelom obaviti kantonalni supervizori a finalnu evaluaciju Entitetska radna grupa ali vrtić/škola također treba imati sistem da prati i evaluira postizanje ciljeva.

Podizanje svijesti i jačanje kapaciteta vrtićke/školske zajednice

Nakon što se razvije, vrtićka/školska politika za zdravu ishranu se treba diseminirati i objaviti putem nekog događaja. Ovo može da se uradi:

- pravljenjem postera i letaka sa kratkom verzijom politike
- održavanjem sastanka za sve aktere u zajednici i prezentiranje politike
- objavljivanje politike u sklopu nekog drugog većeg događaja

Kada se politika objavi, treba organizirati događaj vezan za podizanje svijesti o važnosti ishrane i fizičke aktivnosti i zdravlja za porodicu i zajednicu (radionica za djecu i roditelje „Kuhajmo zajedno“)

Načini na koje se mogu uključiti porodice:

- Priprema biltena o NFSI;
- Časovi kuhanja za roditelje i djecu (Radionica za roditelje i djecu „Kuhajmo zdravo“ mogućnost zajedno sa akterima iz zajednice);
- Uključenje roditelja u aktivnosti promocije zdrave ishrane u vrtiću/školi.

Načini na koje se može uključiti šira zajednica:

- Pozivanje aktera iz zajednice da učestvuju u događajima koje priprema vrtić/škola

- Drugi događaji npr. dan jabuke, sajam zdravlja, donacije za aktivnosti vrtića/škola na promociji zdrave ishrane
- Angažiranje stručnjaka iz oblasti ishrane da pruže pomoć u ostvarenju aktivnosti
- Posjete fabrikama hrane, pijacama, farmama kako bi se educiralo o proizvodnji hrane

Načini na koje se mogu uključiti prodavnice u blizini:

- Poster s porukama u radnjama
- Zdrava hrana postavljena na prominentna mjesta i atraktivno predstavljena
- Restorani u blizini da nude barem jedan zdravi obrok
- Razgovarati sa djecom o zdravim namirnicama koje se mogu naći u prodavnicama

Jedom godišnje omogućiti obuku za osoblje:

- Obuka o ishrani i fizičkoj aktivnosti kojom će se osvježiti i unaprijediti njihove vještine i znanje
- Časovi kuhanja
- Kursevi za osoblje kuhinja o sigurnosti i higijeni hrane (kursevi sanitarnog minimuma, druge edukacije), tehnike pripreme hrane s ciljem očuvanja nutritivne vrijednosti namirnica.

Razvoj i modificiranje odgojnog/nastavnog programa

Program treba da se proteže kroz više predmeta odnosno aktivnosti sa jakom porukom

koja se provodi na razne načine kroz projekte, vrtićke/školske aktivnosti, itd.;



Edukacija o ishrani se ne treba održavati samo u vrtiću/učionici nego treba da uključi i vrtićko/školsko okruženje, porodice i lokalnu zajednicu;

Osnovna predavanja o ishrani treba da uključe prirodu hrane, nabavku i konzumaciju hrane, odnos između hrane, ishrane i zdravlja, i pripremu i sastav zdravih obroka, zaštitu od bolesti izazvanih hranom i vezu između ishrane i okoliša (pomagala: prilozi 13., 14., 15., 16., 17, 18);

Edukacija o ishrani treba da bude primjerena za starost djeteta i treba biti relevantna za lokalne uslove i da adresira lokalne probleme;

Vrtić/škola treba da ohrabi djecu da najmanje 60 min dnevno budu fizički aktivna kao dio kurikuluma i da fizička aktivnost bude odgovarajuća za uzrast. Vrtić/škola također treba da ohrabruje fizičku aktivnost u i izvan vrtića/škole, kao što je npr. dolazak u vrtić/školu pješice itd.

Vrtići/škole se savjetuju da slijede vlastite preporuke o tjelesnom odgoju i da imaju i teoretsku i praktičnu edukaciju:

- O dobrobitima fizičke aktivnosti, rizicima sedentarnog ponašanja, historiji Olimpijskih igara itd.;

- da uzme u obzir preferencije djece npr. favoriziranje njihovih omiljenih sportova ili igara;
- da organizira sportska natjecanja uključujući druge lokalne vrtiće/škole;
- da uključi poznate sportiste da razgovaraju s djecom, npr. da sudjeluju na dodjelama nagrada za djecu, itd.

Osim promocije zdrave ishrane i fizičke aktivnosti vrtić/škola također treba da se fokusira na promociju drugih zdravih životnih stilova (zabrana pušenja duhana i upotrebe alkohola itd.);

Osim toga, vrtić/škola treba da ohrabruje djecu da stiču razne životne vještine. Životne vještine se odnose na psihosocijalne i interpersonalne vještine koje pomažu ljudima da prave informirane odluke, rješavaju probleme, razmišljaju kritički i kreativno, komuniciraju efikasno, grade zdrave odnose, saosjećaju s drugima i žive zdravo i produktivno;

Vrtićki/školski program treba da se prati (monitorira) i prilagođava barem jednom godišnje. Vrtić/škola može da obavi monitoring tako što će postaviti djeci prilagođen test o znanju iz ishrane na početku godine i na kraju semestra i procijeniti da li je došlo do povećanja znanja kod djece.

Kreiranje povoljne (suportivne) vrtićke/školske sredine

Vrtić/škola treba da usvoji smjernice o zdravoj ishrani i da ih primjeni pri pripremi hrane i pića u kuhinjama, kao i u školskim kantinama.

Ovo su neki koraci koje vrtić/škola može poduzeti:

- Provjeriti nutritivnu vrijednost sve hrane i pića koja se služi u vrtiću/školi;
- Napraviti listu nezdrave hrane i pića koja je na raspolaganju u vrtiću/školi;
- Pitati djecu šta preferiraju kada su u pitanju zdravije opcije namirnica;



- Od dobavljača tražiti zdravije opcije (npr. namaz s manje masti), pripremati domaće zdrave namaze;
- Napraviti promjene i uključiti zdravije opcije te promovirati konzumiranje zdravijih opcija za vrijeme nastave o ishrani;
- Osigurati da zdravije opcije namirnica ukoliko se prodaju npr. u kantini ne budu skuplje od manje zdravih opcija (za škole)
- Saradivati sa lokalnim trgovcima kako bi se obezbjedile zdrave opcije i svježe namirnice;
- Ne podržavati donošenje nutritivno siromašne hrane u vrtić/školu. Važno je informirati roditelje o takvoj politici.

Vrtić/škola treba isticati pozitivne poruke o zdravoj ishrani i fizičkoj aktivnosti putem:

- postera (npr. „Jedi zdravi doručak – daje ti snagu za cijeli dan“, „Zdravi obroci su ukusni“, „Jedi ribu redovno – pomaže radu tvoga mozga“, „Užinaj voće i povrće – ono čini da tvoja koža izgleda krásno“, „Pijte puno vode da bi bili zdravi!“, „Budi fizički aktivan svaki dan, to pomaže da održiš zdravu tjelesnu težinu“);
- organiziranja takmičenja;
- organiziranja događaja.

U vrtiću/školi se ne smije reklamirati nezdrava hrana i piće (napisati smjernice u sklopu politike);

Sredina u kojoj se služi hrana treba biti čista i nadzirana, sa adekvatnim osvjetljenjem i ventilacijom;

Ako škola ima kuhinju ona treba da bude čista, dovoljno velika, sa potrebnom opremom i prostorom za skladištenje;

Treba biti obezbjeđena zdravstveno ispravna voda i ostali higijenski uslovi (prema zakonskim zahtjevima);

Osoblje i djecu treba kontinuirano educirati o higijenski ispravnom rukovanju hranom i

zdravim higijenskim navikama;

U vrtiću/školi trebaju biti odvojeni toaleti za dječake i djevojčice, da se svakodnevno čiste i da imaju kante da otpatke.

Vrtić/škola trebaju osigurati raspoloživost i pristup fizičkim aktivnostima i mogućnostima za igru;

Vrtić/škola treba osigurati igralište koje je tako osmišljeno da podstiče fizičku aktivnost tokom boravka u vrtiću ili tokom odmora u toku školskog dana (npr. obnoviti igralište ili ga napraviti atraktivnijim);

Prostor za igru bi trebao biti siguran i nadziran od strane osoblja, te sadržavati različite mogućnosti za igru (kao što je npr. „crtanje školica“ na igralištu);

Način da se podstakne fizička aktivnost je da se organiziraju različite fizičke aktivnosti koje su djeci privlačne;

Kada je u pitanju škola, to bi također trebalo biti dostupno djeci prije i poslije nastave (ove aktivnosti ne bi trebale biti ograničene samo na sportske aktivnosti, nego uključivati i aktivnosti poput plesnog kluba, npr.).

Vrtić/škola treba da ima politiku i akcioni plan protiv nasilja stigmatizacije i diskriminacije – da o tome podiže svijest među djecom, da obavijesti ostale članove vrtićke zajednice o planu, da obezbijedi sigurne mehanizme gdje se djeca mogu obratiti ako je potrebno i da pruži psiho-socijalnu pomoć.

Suradnja osoblja u promociji zdravog stila življenja može da uključi slijedeće aktivnosti:

- Da osoblje vrtića/škola učestvuje u sportskim danima, projektima zdrave ishrane itd.;
- U školama da se podupire ponuda zdravijih opcija hrane koje se prodaju u kantinama;
- Da osoblje poštuje pravila vezana za donošenje nezdrave hrane u vrtić/školu;
- Da se u vrtiću/školi ne puši.

Vrtićka/školska zdravstvena služba

Svaki vrtić/škola bi trebao imati uvid u stanje uhranjenosti djece koja ga pohađaju. Zato je potrebno da se, u saradnji sa nadležnom zdravstvenom službom, obave antropometrijska mjerenja djece (visina i težina).

Proces mjerenja visine i težine djece se treba obaviti u prijatnoj okolini i bez situacija u kojima se dijete može osjetiti nelagodno, posmatrano ili ismijavano od strane druge

djece, a rezultate je potrebno dati na raspolaganje roditeljima.

Kako je navedeno, pri mjerenju visine i težine djece potrebna je saradnja sa relevantnim zdravstvenim službama, koja, između ostalog uključuje i sistem daljeg fokusiranja na djecu koja trebaju posebnu pomoć (npr. pothranjena djeca, gojazna djeca, psihosocijalni problemi itd.)

KORAK 4. Provođenje globalne procjene

Provođenje globalne procjene se obavlja na poziv vrtića/škole. Vrtić/škola poziva vanjske ocjenitelje (entitetska radna grupa) da evaluiraju da li vrtić/škola zadovoljava sve esencijalne kriterije za dobivanje certifikata.

Za ovu procjenu se koristi GAT – instrument

za globalnu procjenu.

Ako vrtić/škola zadovoljava sve kriterije dobiva akreditaciju Prijatelj zdrave ishrane (Nutrition Friendly), a ako ne, Certifikat opredjeljenosti.

KORAK 5. Dodjela akreditacije ili certifikata opredjeljenosti

Da bi se stekao bolji uvid u kompletnu proceduru Inicijative, ukratko je predstavljeno 10 koraka koji se trebaju poduzeti kako bi vrtić/

škola stekli i održali naslov „Odgojno-obrazovne ustanove – prijatelji zdrave ishrane”.



AKREDITACIJSKI PROCES – SAŽETAK

1. Formiranje vrtićke/školske radne grupe

Vrtićku/školsku radnu grupu će sačinjavati sljedeći članovi: direktor, predstavnici učitelja/nastavnika/vaspitača iz svake uzrasne grupe, nastavnik tjelesnog odgoja, sekretari, vrtićka/školska medicinska sestra ili sestra iz doma zdravlja zaduženog za vrtić/školu, kuhar, osoblje kantine ukoliko postoji, predstavnik roditelja, predstavnik opštine i lokalne zdravstvene i edukativne institucije. Ova radna grupa će imenovati predsjednika grupe koji će

koordinirati rad grupe i organizirati sastanak da se prodiktuje implementacija Inicijative u vrtiću/školi. Grupa će, na čelu s predsjednikom biti odgovorna za provođenje inicijalne procjene stanja u vrtiću vezanog za ishranu, fizičku aktivnost itd. Rezultati procjene će služiti za identificiranje akcija za poboljšanje stanja. Radna grupa će napraviti Plan aktivnosti za unaprjeđenje stanja, za koji može koristiti Obrazac za akcioni plan i ciljeve.

2. Provođenje prve samoprocijene vrtića/škole

Svaki vrtić/škola, na čelu sa radnom grupom, najprije treba, popuniti Instrument za samoprocjenu koji uključuje procjenu koliko vrtićko/školsko okruženje i praksa promoviraju zdravu ishranu i fizičku aktivnost i u podupiru

zdrave životne stilove. Instrument za samoprocjenu se sastoji iz 2 obrasca – Obrazac o vrtiću/školi i Upitnik za samoprocjenu. Grupa treba da provede bazičnu evaluaciju popunjavajući ovaj Obrazac i upitnik.



3. Razvoj akcionog plana vrtića/škole

Na osnovu rezultata Upitnika za samoprocjenu, vrtić/škola treba da razmotri kriterije Inicijative, s posebnim osvrtom na pitanja

na koja je u Upitniku dat odgovor „Ne“, i napravi svoj akcioni plan kako da unaprijedi stanje.

4. Izvještaj o rezultatima prve samoprocjene za supervizore i entitetsku NFSI radnu grupu (upitnik o vrtiću i upitnik za samoprocjenu)

Vrtićka/školska radna grupa u Izvještaju o rezultatima prve samoprocjene za supervizore i entitetsku NFSI radnu grupu treba da identifikira aktivnosti koji je potrebno napraviti da bi vrtić/škola ispunili NFSI kriterije koje

trenutno ne ispunjava. U Izvještaju će navesti aktivnosti koje će dovesti do toga da se u evaluaciji na pitanja koja je odgovoreno sa „Ne“, može odgovoriti sa „Da“.

5. Implementacija vrtićkog/školskog akcionog plana

U cilju implementacije vrtićkog/školskog plana radna grupa je dužna da donese Pisanu politiku koja će sadržavati svih pet ključnih komponenti i 26 esencijalnih kriterija iz NFSI okvira. Politika treba da ima jasno obrazloženje zašto je donesena (promocija zdrave ishrane i fizičke

aktivnosti) i da uključi i poboljšanje nutritivnog statusa i prehrambenih navika djece, povećanje fizičke aktivnosti, podizanje svijesti o ishrani i zdravlju, fokusirajući se na svoje specifične potrebe npr. rješavanja problema pothranjenosti ili gojaznosti.



6. Provođenje druge samoprocjene vrtića/škole (upitnik za samoprocjenu)

Vrtić/škola također treba da ima sistem pomoću kojeg će pratiti i evaluirati postizanje ciljeva. Izvještaj o rezultatima druge samoprocjene za supervizore i entitetsku NFSI radnu grupu treba da definiše aktivnosti koje

su provedene da bi vrtić/škola ispunio NFSI kriterije koje nije ispunjavao prilikom prve samoprocjene i da pripremi dokumentaciju koja će to potvrditi.

7. Slanje zahtjeva za vanjsku procjenu

Nakon provođenja druge samoprocjene, izrade Izvještaja i pripreme sve potrebne prateće dokumentacije, vrtić/škola i supervizori pozivaju vanjske ocjenitelje (entitetska NFSI

radna grupa) da evaluiraju da li vrtić/škola zadovoljava sve esencijalne kriterije za dobivanje certifikata. Za ovu procjenu se koristi GAT – instrument za globalnu procjenu.

8. Akreditacija u „Vrtić/škola prijatelj zdrave ishrane“

Ako vrtić/škola zadovoljava sve kriterije dobiva akreditaciju Prijatelj zdrave ishrane

(Nutrition Friendly), a ako ne, Certifikat opredjeljenosti.

9. Zahtjev za re-evaluaciju nakon dvije godine

Re – evaluacija se obavlja po istom principu nakon dvije godine, a na zahtjev vrtića/škole

koji se upućuje supervizorima i entitetskoj NFSI radnoj grupi.

10. Održavanje stečene akreditacije „Odgojno-obrazovna ustanova – prijatelji zdrave ishrane“

Za održavanje stečene akreditacije „Odgojno-obrazovne ustanove – prijatelji zdrave

ishrane“ odgovorna je cjelokupna vrtićka zajednica.

LISTA PRILOGA

-
- Prilog 1. Obrazac o vrtiću/školi – podaci o vrtiću/školi, uključujući i listu svih članova Vrtićke radne grupe
 - Prilog 2. Upitnik za samoprocjenu
 - Prilog 3. Obrazac za akcioni plan
 - Prilog 4. Politika za unaprjeđenje ishrane djece u Federaciji Bosne i Hercegovine, Federalno ministarstvo zdravstva
 - Prilog 5. Primjeri pisanih vrtićkih/školskih politika
 - Prilog 6. Primjer promotivnih materijala za obilježavanje Dana cjelovitih žitarica u vrtiću
 - Prilog 7. Vodič za zdravu ishranu predškolske djece – priručnik za roditelje
 - Prilog 8. Letak o tjelesnoj aktivnosti „Medo i prijatelji vježbaju zajedno“ za djecu i roditelje
 - Prilog 9. Knjižica „Medina knjižica zdravlja“ za djecu i roditelje
 - Prilog 10. Priručnik za odgojno-obrazovno osoblje – Vodič za zdravu ishranu djece predškolskog i školskog uzrasta
 - Prilog 11. Vodič za zdravu ishranu školske djece
 - Prilog 12. Smjernice za zdravu ishranu djece uzrasta do tri godine
 - Prilog 13. Smjernice za zdravu ishranu predškolske i školske djece
 - Prilog 14. Poster „Pet ključeva do sigurne hrane“
 - Prilog 15. Primjer izmjena sedmičnog jelovnika zdravijim opcijama
 - Prilog 16. Pravilnik o ishrani učenika u osnovnim i srednjim školama Kantona Sarajevo
 - Prilog 17. Primjeri promotivnih materijala o zdravoj ishrani (poster „Vrtić bez duhanskog dima“, poster o „Čuvajmo naše zube“, poster „Sedmični vrtićki jelovnik“)
 - Prilog 18. Protokol antropometrijskih mjerenja – mjerenje dužine/visine i mjerenje težine

