**Poročilo o beleženju enotedenskih jedilnikov, udeležencev**

**projekta Erasmus+ »Šport in zdrava prehrana za inkluzijo«**

Dijaki, udeleženci projekta, so beležili svoje enotedenske jedilnike. Uporabljali so aplikacijo Prehranski navigator. Z dijaki sem opravila individualne razgovore in opozorila na dve potrebni spremembi v njihovih prehranskih navadah.

1. **Beležili so:**

* Število obrokov,
* jedi oz. živila v jedilniku,
* količino vode v l,
* količino soli v g,
* energijsko vrednost jedilnika v kcal in kJ,
* delež ogljikovih hidratov v g,
* delež beljakovin v g,
* delež maščob v g,
* % energije v celodnevnem jedilniku iz vnosa beljakovin,
* % energije v celodnevnem jedilniku iz vnosa maščob,
* % energije v celodnevnem jedilniku iz vnosa ogljikovih hidratov.

2.**Ugotovitve oz. potrebne izboljšave:**

* Izpuščanje obrokov,
* prenizek energijski vnos glede na potrebe mladostnika (dekleta),
* prenizek vnos vode,
* preveč soli,
* nepravilno razmerje med vnosom OH, B in M,
* premalo zelenjave.

Ob zaključku projekta se ponovno izvede vprašalnik o prehranskih navadah in evalvira rezultate.

Izola, februar 2018 Nataša Valenčič Pogačnik