

SPECIALNI NOVIČNIK

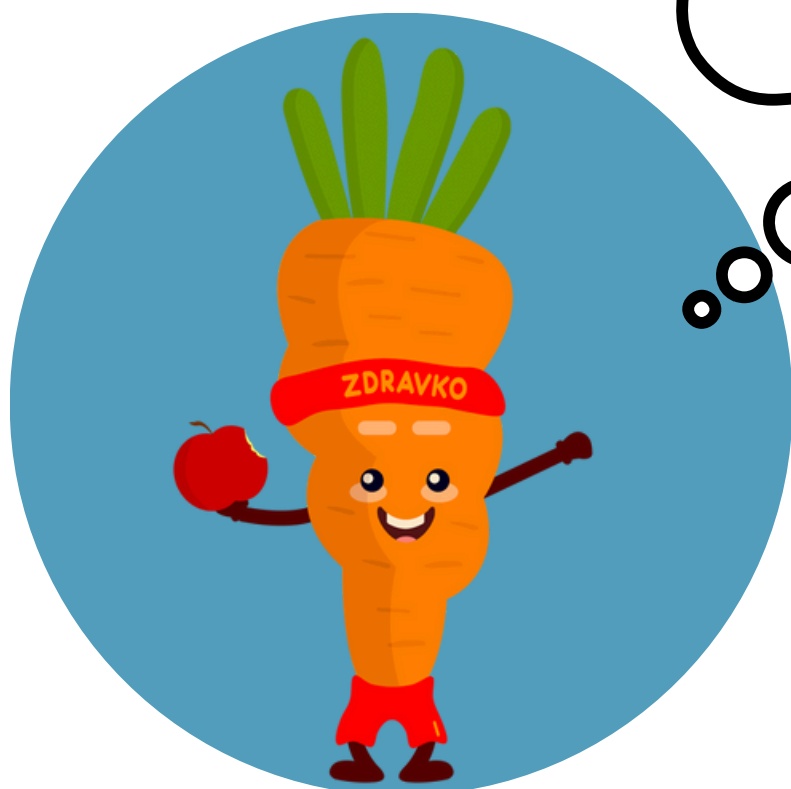
5. IZDAJA



SPECIALNI ZDRAVKO

SPECIALNI NOVIČNIK JE NASTAL V OKVIRU PROJEKTA SPECIALNI ZDRAVKO. PROGRAM IZVAJA DRUŠTVO ZA KULTURO INKLUZIJE V SODELOVANJU S CENTROM JANEZA LEVCA LJUBLJANA IN BIOTEHNIŠKIM IZOBRAŽEVALNIM CENTROM LJUBLJANA, SOFINANCIRAN PA JE S STRANI MINISTRSTVA ZA ZDRAVJE RS.

S PROJEKTOM ŽELIMO IZBOLJŠATI ZDRAVJE OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI, PREDVSEM OTROK IN MLADOSTNIKOV. Z NAŠIMI AKTIVNOSTMI SPODBUJAMO VSAKODNEVNO GIBANJE IN ZDRAVE OBROKE.



**VABLJENI K
PREBIRANJU
NOVIČK!**

VZGOJA ZA ZDRAVE ZOBE

Pripravila: Ana Svetičič, prof. def.,
Center Janeza Levca Ljubljana - OE OVI Jarše

USTNA HIGIENA OTROK Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU PREDSTAVLJA POMEMBEN DEL V SKRBI ZA NJIHOVO HIGIENO, A JE HKRATI TUDI IZZIV. MNOGI SENZORNO OBČUTLJIVI OTROCI (PREDVSEM OTROCI Z MOTNJO AVTISTIČNEGA SPEKTRA) IMAJO VELIKE TEŽAVE S SPREJEMANJEM ZOBNE ŠČETKE. UPIRAJO SE ODPIRANJU UST, MOTIJO JIH ŠČETINE, NI JIM VŠEČ OKUS ZOBNE PASTE.

VSAKO LETO NAS V OVI JARŠE VSAJ ENKRAT OBIŠČE DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA IZ ZDL MOSTE – POLJE. NA POLJUDEN, OTROKOM PRIJAZEN NAČIN, PREDSTAVI POMEN REDNE ZOBNE HIGIENE.

UČENCI NAJPREJ NA MODELU KRAVICE, NATO PA NA MODELU ZOBOVJA PREIZKUSIJO PRAVILNO ŠČETKANJE ZOB IN SPOZNAJO, ZAKAJ JE TO TAKO POMEMBNO. KER SI V RAZREDU VSAK DAN VSAJ DVAKRAT DNEVNO UMIJEMO ZOBE, SMO TO Z VESELJEM POKAZALI TUDI MEDICINSKI SESTRICI, KI NAS JE POHVALILA ZA REDNO ČIŠČENJE IN VZDRŽEVANJE USTNE HIGIENE. OB KONCU SMO POBARVALI ŠE POBARVANKE Z ZOBNO ŠČETKO IN ZOBNO PASTO.



TELESNE MEJE IN PRIMERNI DOTIKI

Prispevek pripravila: Klavdija Raspor Josipovič, prof. def.,
Center Janeza Levca Ljubljana – enota Dečkova

NA ŠOLI OVI JARŠE SO BILI TUDI UČENCI 2. B VKLJUČENI V SKLOP DELAVNIC Z NASLOVOM »TELESNE MEJE IN PRIMERNI DOTIKI« POD VODSTVOM ŠOLSKE PSIHOLOGINJE NEŽE URŠIČ.

V RAZREDU NAS JE OBISKALA NAŠA ŠOLSKA PSIHOLOGINJA S ŠTUDENTKO PSIHOLOGIJE NA PRAKSI. V TA NAMEN STA PRINESLI NEKAJ MODELOV LUTK MOŠKIH – DEČKOV IN ŽENSK – DEKLIC TER RAZLIČNE KOSE OBLAČIL. UČENCI SO OB PRAKTIČNIH PRIKAZIH SPOZNALI, KAKO SE OBLEČEMO ZA DOLOČENE PRILOŽNOSTI IN NAMENE. UGOTOVILI SO, DA OBLEČENI V KOPALKE NE MOREMO V TRGOVINO, ŠOLO ALI GLEDALIŠČE. V KOPALKAH SMO LAHKO NA BAZENU, PLAŽI ALI NA MORJU. POGOVARJALI SMO SE TUDI O DELIH TELESA IN POVEDALI, DA SO INTIMNI DELI TISTI DELI TELESA, KI JIH POKRIVAJO KOPALKE ALI SPODNJE HLAČKE IN NEDRČEK. POGOVARJALI SMO SE O PRIMERNIH IN NEPRIMERNIH DOTIKIH TER O DOTIKIH, KI NAM NISO VŠEČ OZIROMA SO NAM NEPRIJETNI.

NA DELAVNICI SMO SE NAUČILI TUDI, KAKO SE PREPRIČAMO, ALI SO DOTIKI, KI SI JIH DELIMO Z DRUGIMI, PRIMERNI IN VARNI. MED PRIMERNE DOTIKE SPADAJO OBJEMI, PETKE, KEPICE, DRŽANJE ZA ROKE IN TREPLJANJE PO RAMAH. UČENCI SO V PARU VADILI PRIMERNE DOTIKE. NAUČILI SMO SE VPRAŠATI SOŠOLCA, ALI DOVOLI, DA GA OBJAMEMO. TAKO SE JE SOŠOLEC LAHKO SAM ODLOČIL, ALI OBJEM DOVOLI ALI NE.



GOVORILI SMO TUDI O DOPUSTNEM DOTIKANJU INTIMNIH DELOV, KADAR JE POTREBNO, NPR. PRI ZDRAVNIKU, ALI ČE TI STARŠ POMAGA PRI UMIVANJU ALI SKRBI ZA TVOJE ZDRAVJE. UGOTOVILI SMO, DA NAM JE VŠEČ, ČE SE NAS DOTIKAJO NA PRIMEREN NAČIN, NPR. KO NAS STARŠI OBJAMEJO IN POLJUBIJO ZA LAHKO NOČ. NEKATERI DOTIKI, KI NISO PRIMERNI ZA OTROKE, SO POVSEM PRIMERNI ZA ODRASLE, KI SE IMAJO RADI. NAUČILI SMO SE REČI »NE!« NEPRIMEREN DOTIKOM IN »NI MI VŠEČ!«, KO NE ŽELIMO, DA NAS SOŠOLCI OBJEMAJO. Z VESELJEM PA SI DAMO PETKO ALI KEPICO.



CELOSTEN PRISTOP K ZDRAVEMU ŽIVLJENJSKEMU SLOGU

Prispevek pripravili: Staša Mlinar, Rok Prusnik in Tatjana Skerlep
Center Janeza Levca Ljubljana – enota Levstikov trg

S PROJEKTOM SPECIALNI ZDRAVKO PREKO LETA NE KREPIMO SAMO ZAVEDANJA O POMENU ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA, AMPAK KREPIMO TUDI SOCIALNE (MEDSEBOJNE) VEZI TAKO MED UČENCI KOT MED PEDAGOGI IN UČENCI. GOJMO ZAUPANJE IN VAREN PROSTOR, KJER LAHKO UČENCI IZRAZIJO SVOJE TEŽAVE, POTREBE IN ŽELJE.

PREKO IGRE SE UČENCI UČIJO MEDSEBOJNEGA SPOŠTOVANJA, NA SPREHODIH SE STRM KLANEC SPREMENI V PRILOŽNOST ZA MEDSEBOJNO SPODBUJANJE, VADBA NA TRENAŽERJIH PA LAHKO PREDSTAVLJA SREDSTVO ZA PREMAGOVANJE OSEBNIH REKORDOV. UČENCI TAKO GRADIJO ZAUPANJE V SVOJE TELO, SVOJE SOVRSTNIKE TER STROKOVNE DELAVCE. NEKATERI SE V TAKEM SPROŠČENEM IN IGRIVEM OKOLJU POČUTIJO TAKO DOBRO, DA PRIHAJAJO V ŠOLSKI FITNES TUDI V SVOJIH PROSTIH URAH, SAJ IMAJO OBČUTEK, DA SO SPREJETI, NE GLEDE NA TO, ALI KAJ POTELOVADIJO ALI NE. TAKO SE ODPREJO MOŽNOSTI ZA POGOVOR O PREHRANSKIH NAVADAH, SKRBEH, STRAHOVIH IN ŽELJAH. VSE TO PA LAHKO ŠTEJEMO KOT NAPREDEK IN USPEH, NA KAR SMO MOČNO PONOSNI.



RAVNO TA POVEZAVA TELESNE AKTIVNOSTI IN PREHRANE SE NAM NA LEVSTIKOVEM TRGU ZDI ZELO POMEMBNA. UČENCI SE PO POGOVORU S FIZIOTERAPEVTKO STAŠO MLINAR ŽELIJO SAMOINICIATIVNO VKLJUČITI V DELAVNICE S PREHRANO. ZATO LAHKO REČEMO, DA SE SKLENE KROG DOBRIH NAVAD, KAR TUDI ŽELIMO DOSEČI PRI UČENCIH. UČITELJICA TATJANA SKERLEP Z UČENCI PRIPRAVLJA ZELO RAZNOLIKE ZDRAVE JEDI. PRAV TAKO SE INDIVIDUALNO POSVETI JEDILNIKU POSAMEZNIKA, KI SI TO ŽELI.

V LETOŠNJEM ŠOLSLEM LETU JE UČITELJICA V PROJEKT POLEG MEDGENERACIJSKEGA KUHANJA, KI JE ŠE VEDNO ZELO ATRAKTIVEN, VKLJUČILA VSE UČENCE 5. A IN 5. B RAZREDA. UČENCI SO RAZDELJENI V TRI SKUPINE, KI ROTIRAJO NA TRI TEDNE. VSAKA SKUPINA PRIPRAVI DVE JEDI ZA CELOTEN RAZRED, TAKO DA VSI OKUŠAJO JEDI, KI JIH PRIPRAVIJO SOŠOLCI. KUHANJE JE PO TEMATSKIH SKLOPIH: ZAJTRKI, MALICE, PRIGRIZKI, PEKA ZDRAVEGA KRUHA, PRIPRAVA RAZLIČNIH ZDRAVIH NAMAZOV IN MARMELAD, ZDRAVE JEDI, KI JIH LAHKO UČENCI PRIPRAVIJO ZA RAZLIČNA PRAZNOVANJA. VSAKA SKUPINA KUHA VSE SKLOPE, OKUŠAJO VSI VSE.

UČENCI SO SE PRI UČITELJU ROKU PRUSNIKU URILI V ATLETIKI IN SPLOŠNI KONDICIJSKI VADBI TER SE PRIPRAVLJALI ZA LJUBLJANSKI MARATON. NAPREDOVALI SO V ATLETSKI ABECEDI, TEKU NAVKREBER, FARTLEKU IN VADILI V FITNESSU. TAM SO S POMOČJO PREKO PROJEKTA PRIDOBLENIH NAPRAV VADILI IN MERILI SRČNI UTRIP NA KOLESU IN VESLAČU. UČENCI SO PREVZELI TUDI AKTIVNO VLOGO PRI PRIPRAVI NA TEKMOVANJE TER SAMI NAČRTOVALI IN BELEŽILI DEJAVNOSTI V DNEVNIKU VADBE. PREDVSEM PA SO SE LAHKO IZRAZILI V RAZLIČNIH ŠPORTIH, KI JIH IMAJO RADI IN V KATERE SE V POPOLDANSKIH URAH TEŽJE VKLJUČIJO.





KORENČEK ZDRAVKO IN SKRIVNOST DOBREGA SPANCA

Prispevek pripravili: Anita Fajić in Simona Škerlavaj Golec,
Biotehniški izobraževalni center Ljubljana, živilska in
naravovarstvena šola



KORENČEK ZDRAVKO JE ZNAN PO SVOJI RADOVEDNOSTI IN ŽELJI PO ZDRAVEM ŽIVLJENJU. POGOSTO OBISKUJE ŠOLE IN DELAVNICE, KJER SPODBUJA ZDRAVE PREHRANJEVALNE NAVADE IN TELESNO DEJAVNOST MED OTROKI IN MLADOSTNIKI.

TOKRAT SE JE ODLOČIL RAZISKATI VPLIV UPORABE TELEFONA NA SPANJE.

PO ODGOVORE SE JE ODPRAVIL NA ŽIVILSKO IN NARAVOVARSTVENO ŠOLO. TAM GA JE SPREJEL RAZVOJNI TIM PROJEKTA DIGIZMAGA. ČLANI TIMA – SABINA, ANITA, KATJA IN JAKA – SO MU ŽELELI PREDSTAVITI POMEMBNE INFORMACIJE O VPLIVU TELEFONA NA KAKOVOST SPANJA.

POGOVOR JE ZAČELA SABINA:

»ZDRAVKO, ALI VEŠ, DA UPORABA TELEFONA PRED SPANJEM LAHKO NEGATIVNO VPLIVA NA NAŠ SPANEC?«

ZDRAVKA JE ZANIMALO:

»KAKO PA?«

ANITA JE POJASNILA:

»ZASLONI TELEFONOV ODDAJAJO MODRO SVETLOBO, KI ZAVIRA IZLOČANJE MELATONINA. TO JE HORMON, KI JE KLJUČEN ZA USPAVANJE.«



KATJA JE DODALA:

»VEČ KOT POLOVICI SLOVENSКИH NAJSTNIKOV PRIMANJKUJE SPANCA ZARADI UPORABE TELEFONA. SPANEC JE KLJUČEN ZA ZDRAV RAZVOJ OTROK IN MLADOSTNIKOV, POMANJKANJE SPANCA PA LAHKO POVZROČI TEŽAVE Z ZDRAVJEM, UČNIM USPEHOM IN POČUTJEM.«

JAKA JE PREDLAGAL NEKAJ REŠITEV:

»PRIPOROČLJIVO JE, DA VSAJ ENO URO PRED SPANJEM NE UPORABLJAMO ELEKTRONSKIH NAPRAV. NAMESTO TEGA LAHKO BEREMO KNJIGO, POSLUŠAMO GLASBO ALI SE SPROŠČAMO NA DRUGE NAČINE. PRAV TAKO JE DOBRO, DA IMAMO STALNO URO ODHODA V POSTELJO IN VSTAJANJA – TUDI MED VIKENDI.«

ZDRAVKO JE BIL HVALEŽEN ZA NOVE INFORMACIJE:

»HVALA VAM, PRIJATELJI. ZDAJ RAZUMEM, KAKO POMEMBNO JE OMEJITI UPORABO TELEFONA PRED SPANJEM ZA BOLJŠE POČUTJE IN ZDRAVJE. TO ZNANJE BOM DELIL TUDI Z DRUGIMI!«



PROSENA KAŠA ZA ZAJTRK IN KVINOJA ZA KOSILO

Pripravila: Veronika Hovnik s pomočjo učencev
Centrer Janeza Levca Ljubljana – enota Levstikov trg

PROSENA KAŠA, KUHANA V MLEKU S CIMETOM IN POSTREŽENA Z GRŠKIM JOGURTOM TER SADJEM, JE PREDLOG ZA ZAJTRK, KADAR IMAMO MALO VEČ ČASA.

KUHARJI IN JEDCI PROSENE KAŠE SO ZAPISALI NASLEDNJE KOMENTARJE O OKUSIH PROSENE KAŠE:

»MENI JE DOBRA, NIMAM VEČ KAJ ZA POVEDAT. PRI PROSENI KAŠI Z JOGURTOM IN SADJEM MI JE BILO NAJBOLJ VŠEČ SADJE. NAREDIL JO BOM DOMA, KER IMA VISOKO RAVEN PROTEINOV.«

»OKUS PROSENE KAŠE MI JE BIL ZNAN. PROSENA KAŠA Z JOGURTOM IN SADJEM MI JE BILA VŠEČ. NAJBOLJŠE SO BILE BOROVNICE, KER PAŠE ZRAVEN KISLOST.«

»GRŠKI JOGURT IN PEČENA JABOLKA, BANANE, SUHE SLIVE, CIMET SO MI BILI ZELO VŠEČ IN SE JE OKUS PROSENE KAŠE KAR IZGUBIL.«

»POJEDEL SEM CELOTNO PORCIJO. SLIVE SO NAREDILE PRESLADKO JED IN JIH NE BI DODAL.«

»PROSENO KAŠO SEM JEDEL PRVIČ IN MI SPLOH NI BILA VŠEČ IN JE VEČ NE BOM JEDEL.«



TAKO KOT SMO PRI ZAJTRKU PREDSTAVILI PROSENO KAŠO, SMO PRI KOSILU PREDSTAVILI DRUGO ŽITO OZIROMA ŽITO, KI TO NI – KVINOJO. KVINOJO IMENUJEMO PSEVDOŽITO, KER JO UPORABLJAMO PODOBNO KOT ŽITA. PRI OBEH OBROKIH LAHKO DODAJAMO ALI SPREMINJAMO SESTAVINE PO LASTNEM OKUSU. PO VZORU GOSTILNE, KI PONUJA SAMO SOLATE, SMO SE ODLOČILI, DA PRIPRAVIMO KVINOJINO SOLATO Z RADIČEM, TUNO, KORENČKOM, LEČO IN SLADKIM KROMPIRJEM TER JO POSTREŽEMO KOT SAMOSTOJNO JED ZA KOSILO.



DVA KUHARJA IN JEDCA KVINOJINE SOLATE Z RADIČEM, TUNO, KORENČKOM, LEČO IN SLADKIM KROMPIRJEM STA ZAPISALA NASLEDNJA KOMENTARJA:

»NE BI IMEL TEGA ZA SAMOSTOJNO KOSILO, PAČ PA ZA PRILOGO. DOBRO JE BILO IN OKUSI SO MI ZNANI. ČE BI MI KDO TO PRIPRAVIL DOMA, BI Z VESELJEM POJEDEL.«

»DOBRA IN BOGATA SOLATA, KI BI LAHKO BILA MOJE KOSILO. TUNA IN LEČA STA VIR BELJAKOVIN. NADOMESTIL BI JU TUDI Z JAJCI ALI S PIŠČANČJIM MESOM.«

KUHARJA STA PONUDILA SOLATO TUDI ODRASLIM OSEBAM, KI SO POVEDALI:

»SOLATA JE BILA OK, MALO PREKISLA ZA MOJ OKUS, PA IMAM RADA KISLE SOLATE.«

»ODLIČNA SOLATKA.«

»ODLIČNO«

PRAZNI KROŽNIKI SO POVEDALI ŠE VEČ KOT BESEDE.

SLADKOR V PREHRANI – 2. DEL

Prispevek pripravila: Bernarda Tard,
Center Janeza Levca Ljubljana – enota Dečkova

V PREJŠNJI ŠTEVILKI SPECIALNEGA NOVIČNIKA SMO OBJAVILI PRISPEVEK O BELEM JEDILNEM SLADKORJU. UGOTOVI SMO, DA LE-TA NI ZDRAV. ZDAJ PA KOT OBLJUBLJENO NADALJUJEMO O NJEGOVIH BOLJŠIH ZAMENJAVAH.

LETOŠNJI DEVETOŠOLCI SO SE LOTILI NOVE NALOGE, IN SICER SO MORALI POISKATI NARAVNE IN ZDRAVE NADOMESTKE BELEGA SLADKORJA TER JIH OPISATI. PREDSTAVILI BOMO ŠTIRI.

JAVORJEV SIRUP

VELJA ZA ENEGA IZMED NAJBOLJ KAKOVOSTNIH NARAVNIH SLADIL, KI POLEG TEGA, DA JE TRIKRAT BOLJ SLADEK OD TRSNEGA SLADKORJA, VSEBUJE MANJ KALORIJ OD DRUGIH NARAVNIH SLADIL. VSEBUJE TUDI POMEMBNE MINERALE IN VITAMINE.

UPORABLJAMO GA LAHKO:

- ZA PRELIV ČEZ VAFLJE ALI PALAČINKE,
- ZA MAFINE, PUDINGE,
- ZA SLADKANJE KOSMIČEV, KAŠ,
- ODLIČNO PA SE PODA TUDI V PECIVA, PITE, SLADKE OMAKE IN KREMASTE SLAŠČICE.

JAVORJEV SIRUP JE NA VOLJO V TEKOČEM STANJU. UPOŠTEVATI MORAMO LE, DA ZMANJŠAMO KOLIČINE TEKOČINE V RECEPTU: SKODELICO BELEGA SLADKORJA NADOMESTIMO S TREMI ČETRTRINAMI SKODELICE SIRUPA.



AGAVIN SIRUP

IMA PODOBEN OKUS KOT MED, VENDAR JE REDKEJŠI IN TUDI SLAJŠI. TO POMENI, DA GA POTREBUJEMO MANJ, KOT BI POTREBOVALI MEDU. ENA ČAJNA ŽLICA AGAVINEGA SIRUPA JE ENAKO SLADKA KOT ENA ŽLICA SLADKORJA.

AGAVIN SIRUP NE VPLIVA NA RAVEN SLADKORJA V KRVI, ZATO JE IDEALEN ZA DIABETIKE IN LJUDI, PREOBČUTLJIVE NA SLADKOR. PRAV TAKO V TELESU DELUJE BAZIČNO, KAR POMENI, DA NAS NE ZAKISA.

UPORABLJAMO GA LAHKO:

- ZA SLADKANJE VROČEGA ALI LEDENEGA ČAJA TER RAZNIH SMUTIJEV,
- ZA BISKVITE Z JAJCI (ZARADI LEPLJIVOSTI JE PRIPOROČLJIVO, DA PEČETE NA PAPIRJU ZA PEKO IN NA PRIBLIŽNO 25 % NIŽJI TEMPERATURI),
- KER VSEBUJE NEKAJ KISLINE, NI UPORABEN PRI PRIPRAVI PUDINGOV ALI KAVE Z MLEKOM, SAJ LAHKO SESIRI MLEKO.



KOKOSOV SLADKOR

VELJA ZA ENEGA NAJBOLJ HVALEŽNIH ZAMENJAV ZA SLADKOR, VSAJ KAR ZADEVA DOZIRANJA: 1 MERICA SLADKORJA JE ENAKA 1 MERICI KOKOSOVEGA SLADKORJA. POLEG TEGA JE POLN KALIJA, KI POMAGA NAŠE KOSTI OHRANJATI MOČNE IN VITALNE.

NJEGOVA RAHLO KARAMELNA AROMA SE ODLIČNO UJEMA Z RAZLIČNIMI JEDMI. UPORABLJAMO GA LAHKO:

- ZA SLADKANJE PIJAČ, KOT SO KAVA, ČAJ ALI SMUTI,
- ZA PRIPRAVO SLAŠČIC, PECIVA IN PIŠKOTOV,
- KOT DODATEK DRUGIM JEDEM, KOT SO OMAKE, MARINADE IN KARI.



STEVIJA

LISTI IMAJO SLADEK OKUS IN ZATO SE POSUŠENI IN MLETI LISTI LAHKO UPORABLJAJO KOT SLADILO.

ZNIŽUJE KRVNI SLADKOR, VISOK KRVNI TLAK IN ZMANJŠUJE OBČUTEK LAKOTE. KAR 300-KRAT JE SLAJŠA OD BELEGA SLADKORJA TER SE UPORABLJA V NAJMANJŠIH KOLIČINAH.

UPORABLJAMO JO LAHKO:

- ZA SLADKANJE OVSENE, RIŽEVE ALI DRUGE ŽITNE KAŠE,
 - ZA MASO ZA PALAČINKE ALI DRUGO TESTO,
 - ZA PRIPRAVO TORT, PECIVA, MAFINOV, PIŠKOTOV IN DRUGIH SLADKIH DOBROT,
- ZA SLADKANJE PIJAČ, KOT SO KAVA, ČAJ ALI LIMONADA.



Avtorica in urednica: Liza Žvokelj

Strokovna pomoč: Boštjan Kotnik

Avtorice prispevkov: Bernarda Tard, Ana Svetičič,
Veronika Hovnik, Tatjana Skerlep, Anita Fajić in Simona
Škerlavaj Golec

Pomoč pri oblikovanju in lekturi: Blanka Delalut

Oblikovala: Liza Žvokelj

Strokovni pregled: Boštjan Kotnik

Izdaja: Društvo za kulturo inkluzije

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2025

Program sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK Slovenija

Program izvaja:



Center Janeza Levca Ljubljana



Društvo
za kulturo inkluzije



BIOTEHNIŠKI
IZOBRAŽEVALNI
CENTER LJUBLJANA

Gradivo je nastalo v sklopu izvajanja nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025 Dober tek, Slovenija. Namen programa je izboljšati prehranjevalne in gibalne navade prebivalstva, cilj pa je zmanjšanje pojavnosti kroničnih nenalezljivih bolezni.

Specialni Zdravko na družabnih omrežjih:



[@specialni.zdravko](#)



[@specialni.zdravko](#)



Društvo za kulturo inkluzije na družabnih omrežjih:



[@drustvozakulturoinkluzije](#)



[@drustvozakulturoinkluzije](#)



[@drustvozakulturoinkluzije](#)

