



Partnerji v projektu



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO IN OKOLJE

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT



Evropska
komisija



Kmetijsko gozdarska
zbornica Slovenije



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE

SHEMA ŠOLSKEGA SADJA

Naša šola je že nekaj let vključena v ukrep SHEME ŠOLSKEGA SADJA. Sadje in zelenjava sta zelo pomembni živila pri uravnoteženi prehrani, ki pa je otroci še vedno ne zaužijejo v zadostnih količinah. Vsebujeta številne vitamine in minerale, ki pomembno vplivajo na zdravje. Otroci sami težko odločajo, kaj je za njih zdravo in koristno, saj je v njihovem obdobju ključnega pomena predvsem okus in privlačen izgled hrane. Zato je v veliki meri odvisno od nas, kako jim hrano predstavimo in vključimo v jedilnik. Zato smo se odločili, da se vključimo v ukrep Evropske unije SHEMA ŠOLSKEGA SADJA. Več o tem ukrepu si lahko preberete na spletni strani <http://www.shemasolskegasadja.si/>. Prav tako si želimo, da bi otroci uživali sadje in zelenjavo, pridelano pri lokalnih pridelovalcih, ki prideluje hrano na naravi, človeku in okolju prijazne načine. Tako sadje in zelenjava vsebujeta večje količine hranljivih snovi v primerjavi z živila, ki so bila skladiščena in transportirana daljši čas.

Namen tega ukrepa je tudi spodbuditi trend porabe sadja in zelenjave in hkrati omejiti naraščanje pojava prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih, ki prav tako povečuje tveganje za nastanek številnih kroničnih nalezljivih bolezni sodobnega časa. O pomembnosti vsakodnevnega uživanja svežega sadja in zelenjave se veliko pogovarjamo tudi pri pouku, zlasti pri gospodinjstvu in izbirnem predmetu Sodobna priprava hrane, pri naravoslovnih dnevih in v Oddelku podaljšanega bivanja, kjer izdelujemo tudi izdelke na temo sadja in zelenjave.

CILJI, KI JIH ŽELIMO DOSEČI S SŠS:

- Osvestiti učence in starše o pomenu uživanja sadja in zelenjave
- Spodbuditi učence, da redno uživajo sadje in zelenjavo
- Preprečevati pojav debelosti ter številnih kroničnih bolezni kot posledica nepravilnega oz nezdravega načina prehranjevanja
- Seznaniti učence in starše s pomenom ekološko in lokalno pridelanega sadja in zelenjave
- Učence navajati na kulturno uživanje sadja in zelenjave
- Pridobitev zdravih vzorcev prehranjevanja ter vsaj delno nadomestiti nezdravo hrano, ki jo je danes vsekakor preveč, s svežim sadjem in zelenjavo

NAČIN RAZDELJEVANJA SADJA

- Sadje oz zelenjava se bo razdeljevala ob sredah zjutraj pred poukom. Pri sami pripravi bodo sodelovali učenci višje stopnje (6-9. r), ki sadje oz zelenjavo umijejo, po potrebi razrežejo ter razdelijo po razredih. Sadje oz zelenjava, ki se ne poje, se nastavi v jedilnici ter jo lahko učenci pojedjo tudi kasneje.

