

## Šolska shema sadja, zelenjave in mleka



Šolska shema je ukrep skupne kmetijske politike EU, ki otrokom v osnovni šoli in zavodih za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami zagotavlja brezplačen dodatni obrok sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov. Obvezni spremljevalni izobraževalni ukrepi povezujejo otroke s kmetijstvom in spodbujajo zdravo prehranjevanje.

**Sadje in zelenjava** predstavljata pomembno skupino živil v uravnoteženem jedilniku vsakega posameznika. Za Slovence je znano, da ju v dnevni prehrani ne zaužijemo v priporočenih količinah. Mleko in mlečni izdelki se uvrščajo med osnovna živila v prehrani človeka, zaradi svoje visoke hranilne in biološke vrednosti pozitivno vplivajo na odraščanje otrok in mladine, športnikov, starejših in bolnikov v času okrevanja, ter imajo pomembno vlogo pri izgradnji in vzdržnosti kostne mase posameznika. Tako sadje kot zelenjava v svoji sestavi vključujeta visok delež vode, prehranskih vlaknin in druge zaščitne snovi – vitamine in minerale, ki pomembno vplivajo na zdravje. Ker se na šoli zavedamo pomembnosti uživanja slednjih živil, smo se tudi letos vključili v **ŠOLSKO SHEMO**, katere namen je spodbuditi uživanje sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov, ter omejiti naraščanje pojavnosti debelosti pri otrocih.

### Načrt in izvedba šolske sheme sadja, zelenjave in mleka:

Shema šolskega sadja v šolskem letu 2022/2023 bomo na šoli začeli izvajati v mesecu oktobru oziroma novembru, in sicer enkrat do dvakrat tedensko. Sadje, zelenjavo ali mleko in mlečne izdelke lokalnih pridelovalcev bomo nudili dodatno poleg redne šolske prehrane brezplačno vsem učencem na šoli. Sadje in zelenjava, ki jo bomo ponudili učencem, je lokalno pridelana in s tem tudi kvalitetnejša.

### Namen in operativni cilji:

Namen šolske sheme je povečati uživanje sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih proizvodov pri otrocih s poudarkom na lokalni pridelavi ter izboljšati prehranske navade otrok. Prehranske navade se oblikujejo v otroštvu, vzgojno-izobraževalne ustanove, kjer se izvaja ta shema, pa imajo pri tem velik pomen. Šolska shema naj bi pripomogla k ustavitvi naraščanja pojavnosti prekomerne teže in debelosti pri otrocih, ki sta eden od večjih dejavnikov tveganja za boleznih sodobnega časa.

V šolski shemi se otrokom v osnovni šoli brezplačno razdeljuje dodaten obrok sadja in zelenjave oziroma mleka in mlečnih izdelkov ter se jih skozi različne dejavnosti spremljevalnih izobraževalnih ukrepov povezuje s kmetijstvom, izobražuje o zdravih prehranskih navadah, lokalnih prehranskih verigah, ekološkemu kmetovanju, trajnostni pridelavi in preprečevanju

zavržkov hrane. Šolska shema vključuje tudi spremljanje in vrednotenje učinkov sheme ter obveščanje javnosti.

### **CILJI:**

- spodbujati zdrav način prehranjevanja pri otrocih
- spodbujati potrebo po večjem uživanju sadja in zelenjave;
- spodbujati potrebo po uživanju mleka in mlečnih izdelkov;
- povečati dostopnost sadja in zelenjave vsem otrokom ( tudi socialno ogroženim);
- popestriti aktivnosti učencev med odmori;
- vključiti lokalne pridelovalce kot dobavitelje, ki pridelujejo sadje in zelenjavo na okolju prijazen način;
- promovirati zdravo prehrano s poudarkom na uživanju sadja in zelenjave ter pomenu za zdravje;
- pri načrtovanju prehrane za učence uresničiti nove prehranske smernice;
- informirati in ozaveščati starše o uživanju ponujenih obrokov preko spletne šolske strani, pri roditeljskih sestankih ...;
- dopolniti obroke s svežim sadjem in zelenjavo, ki pomembno prispevajo k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja;
- poudariti pomen sadja in zelenjave v prehrani in ozaveščati učence pri pouku in v času OPB;
- predstaviti projekt učencem in staršem na razrednih urah in roditeljskih sestankih (razredniki);
- seznaniti učence s sloganom Pet na dan in pomenom uživanja različnih vrst ter barv sadja;
- izvesti predstavitve lokalnih pridelovalcev sadja in zelenjave;
- izdelati plakate;
- objavljati in iskati recepte iz sadja, zelenjave in mleka in mlečnih izdelkov.

### **Spremljevalne izobraževalne dejavnosti, ki se bodo izvajale na naši šoli:**

- izdelava plakatov, panojev, razstav risb ipd. na temo sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov,
- predstavitve posamezne vrste sadja, zelenjave ali mleka in mlečnega izdelka z vidika pomena za zdravje tako, da vsak učitelj pri razredni uri prebere kratko predstavitve, nato pa se razdeli šolsko shemo,
- ozaveščanje učencev o pomenu uživanja sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov,
- vključevanje vsebin sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov v medpredmetno povezovanje (npr. biologija, gospodinjstvo, likovna umetnost,...),
- delavnice na temo priprave jedi iz sadja in zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov ter ostalih kmetijskih proizvodov;
- vključevanje tem o pridelovanju in predelovanju hrane, prehranjevanju ter s tem povezanim ravnanjem z okoljem v dneve dejavnosti,

- ogledi kmetije in sadnih nasadov,
- ogledi mlekar, sirarn, živilskih tržnic ipd.;
- šolski vrt,
- predstavitev šolske sheme staršem in učiteljem,
- predstavitev šolske sheme pred začetkom izvajanje le te po šolskem radiu,
- informacije o šolski shemi na spletni strani šole.

#### **Pridelovalci:**

- sodelovali bomo z lokalnimi dobavitelji sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov;
- dogovorili se bomo o predavanju in izvedbi delavnic o pridelavi sadja in zelenjave (priprava stojnice in delavnice s pridelki dobaviteljev).

#### **V ukrep smo se vključili, ker želimo:**

- zagotoviti podporo k uravnoteženi prehrani otrok in mladostnikov;
- prispevati k ustreznemu dnevnu vnosu sadja, zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov pri otrocih;
- ozaveščati otroke glede sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov v povezavi s kmetijstvom, zdravimi prehranjevalnimi navadami, lokalnimi prehranskimi verigami, ekološkim kmetovanjem, trajnostno pridelavo in preprečevanjem zavržkov hrane in posledično ohranjanjem narave;
- informirati učence in učitelje o postopkih pridelave in predelave živil, predvsem sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov.

Pripravila:  
Sabrina Barbarič, mag. prof. pouč. – Organizatorica šolske prehrane