



## OŠ GORNJA RADGONA SODELUJE V »ŠOLSKI SHEMI« EVROPSKE UNIJE

Eden izmed glavnih dejavnikov krepitve in varovanja zdravja je zdravo prehranjevanje, zato moramo posamezniki uživati zdravo, uravnoteženo prehrano. Zdrava, uravnotežena prehrana je pomembna predvsem pri otrocih in mladostnikih, saj to pozitivno vpliva na njihovo zdravje v tem življenjskem obdobju in v tudi v prihodnjih, saj se njihove prehranske navade šele oblikujejo. Prehranske smernice za zdravo prehranjevanje priporočajo, da naj bi večkrat dnevno jedli raznoliko sadje in zelenjavo. Otroci in mladostniki naj bi zaužili štiri do pet porcij dnevno. Izbirali naj bi sveže sadje in svežo zelenjavo, ki sta lokalno pridelani. To sta skupini živil, ki sta z nizko energijsko gostoto biološko visokovredni, saj sta bogati z antioksidanti, vitamini, prehransko vlaknino, elementi in veliko drugimi zaščitnimi snovmi. Zato je bistveno, da otroci in mladostniki oblikujejo pozitiven odnos do uživanja teh dveh skupin živil in jih tudi uživajo v zadostni količini.

Ker se v šoli zavedamo pomembnosti tega, smo se vključili, da sodelujemo v »ŠOLSKI SHEMI« EU. Šolska shema (v nadaljevanju: ŠSH) je ukrep skupne kmetijske politike EU v sektorju sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov. Namen tega ukrepa je ustaviti trend zmanjševanja porabe sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov in hkrati omejiti naraščanje pojave prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih. Slednja namreč povečuje tveganje za nastanek številnih bolezni sodobnega časa (sladkorna bolezen tipa 2, srčno-žilne bolezni, rak, osteoporoza, itd).

Evropska komisija je po obsežni študiji ugotovila, da je ŠSH eden od ukrepov, ki bi lahko dolgoročno pripomogel k izboljšanju trenutnega stanja. V ta namen je Evropska unija Državam članicam namenila določeno finančno pomoč za brezplačno razdeljevanje sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov učencem, pri čemer je dala velik poudarek pomembnosti vključevanja spremljajočih izobraževalnih in promocijskih aktivnosti.

### NAČRT IZVEDBE ŠOLSKE SHEME

#### 1. Pogostost razdelitve SADJA in ZELENJAVE:

- v času od septembra 2022 do junija 2023,



- praviloma enkrat tedensko sadje oz. zelenjava,
- kot dodatek k obroku.

## 2. Način razdelitve SADJE IN ZELENJAVE:

- na razredni stopnji v času malice (od 9.10 do 16. ure), učenci si nesejo v učilnice,
- na predmetni stopnji v času malice (od 10.05 do 10. 25).

## 3. Namen:

- spodbujati zdrav način prehranjevanja pri otrocih,
- spodbujati potrebo po večjem uživanju sadja in zelenjave,
- povečati dostopnost sadja in zelenjave vsem otrokom,
- vključiti lokalne pridelovalce kot dobavitelje, ki pridelujejo sadje in zelenjavo na okolju prijazen način,
- promovirati zdravo prehrano s poudarkom na uživanju sadja in zelenjave,
- dopolniti obroke s svežim sadjem in zelenjavo,
- predstaviti projekt učencem in staršem na razrednih urah in roditeljskih sestankih (razredniki).

## 4. Načrt izobraževalnih in promocijskih aktivnosti

Pri ODS se učitelji pogovarjajo z učenci o kulturi uživanja hrane, higieni, pomenu sadja in zelenjave v prehrani. Vsebine vključujejo v predmete naravoslovja, tehnike, gospodinjstva. Pri izbirnem predmetu Sodobna priprava hrane bodo učenci pripravljali jedi iz sadja in zelenjave ter vrednotili jedilnike malic in kosil. Starši bodo o projektu seznanjeni preko šolske spletne strani, roditeljskih sestankov.

## 5. Pridelovalci

Sodelovali bomo z lokalnimi dobavitelji sadja in zelenjave.