



Osnovna šola Gornja Radgona, Prežihova 1, 9250 Gornja Radgona

ŠOLSKA SHEMA SADJA in ZELENJAVE

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 sta skupini živil, ki sta nujno potrebni, da jih vključimo v del vsakdanje uravnotežene prehrane vsakega posameznika. Pomembna sta zato, ker z uživanjem tako sadja, kot tudi zelenjave pozitivno vplivamo na svoje počutje in zdravje. Spadata med biološko visoko vredna živila, saj sta bogata z antioksidanti, vitamini, prehransko vlaknino, elementi in veliko drugimi zaščitnimi snovmi. Znižujeta energijsko vrednost obrokov, saj vsebujeta veliko vode in prehranske vlaknine in s tem pripomoreta, da lažje ohranjamo priporočeno telesno maso



Zato je bistveno, da otroci in mladostniki oblikujejo pozitiven odnos do sadja in zelenjave ter ju tudi uživajo v zadostni količini. Ker se v šoli zavedamo pomembnosti tega, smo se vključili, da sodelujemo v »ŠOLSKI SHEMA« EU.

NAČRT IZVEDBE ŠOLSKE SHEME

1. Pogostost razdelitve:

V času od septembra 2023 do junija 2024, praviloma enkrat tedensko sadje oz. zelenjava, kot dodatek k obroku.

2. Način razdelitve: V jedilnici v času malice.

3. Namen:

- zagotavljati uravnoteženo prehrano otrok in mladostnikov;
- poskrbeti za ustrezen dnevni vnos sadja, zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov pri otrocih in mladostnikih;
- ozaveščati otroke in mladostnike 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.



Osnovna šola Gornja Radgona, Prežihova 1, 9250 Gornja Radgona

4. Cilji:

- ohranitev oziroma povečanje porabe zelenjave in sadja pri otrocih in mladostnikih,
- povečanje porabe mleka in mlečnih izdelkov pri otrocih in mladostnikih,
- povečanje porabe zelenjave pri otrocih in mladostnikih,
- povečanje porabe lokalnega sadja in zelenjave v šolah,
- povečanje porabe ekološkega sadja in zelenjave v šolah,
- spodbujati zdrave prehranske navade pri otrocih in mladostnikih ter jih povezati s kmetijstvom.

5. Načrt izobraževalnih in promocijskih aktivnosti:

- izdelava plakatov, panojev, razstav risb ipd. na temo sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov,
- 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,...),
- degustacije sadja in zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov ter ostalih kmetijskih proizvodov,
- predstavitev šolske sheme staršem in učiteljem,
- informacije o šolski shemi na spletni strani šole, na šolskem radiu.

6. Pridelovalci

Sodelovali bomo z lokalnimi dobavitelji sadja in zelenjave.

PRIPRAVILA: Anja Prkič, organizatorica šolske prehrane