



## ŠOLSKA SHEMA

Na OŠ dr. Slavka Gruma si prizadevamo, da bi bila prehrana učencev zdrava in uravnotežena. Tudi v tem šolskem letu smo se vključili v **Šolsko shemo**, v sklopu katere se bo po novem brezplačno poleg sadja in zelenjave razdeljevalo **tudi mleko in mlečne izdelke**. Večji delež projekta se financira iz proračuna Evropske unije, preostanek pa iz Republike Slovenije.



Ukrep »Šolska shema« pomeni, da imajo učenci poleg redne prehrane med obroki ob določenih dnevih na voljo dodaten obrok sadja ali zelenjave in mleka oz. mlečnih izdelkov. Navedena živila lahko uživajo med odmori, hkrati pa jih enkrat sredi dopoldneva do jedilnice pospremiijo tudi učitelji - z namenom, da poskusijo tisto, kar je na voljo v določenem tednu. Pri tem so učenci na kratko poučeni tudi o vrsti živila in o koristih, ki jih ima za njihovo rast in razvoj.



Razdeljuje se **večinoma sveže sadje in zelenjava**, občasno pa tudi predelano (npr. kislo zelje, kisla repa, suho sadje...). Med mlečnimi proizvodi **prevladuje mleko**, nekajkrat pa učenci dobijo tudi mlečne izdelke kot so skuta, kefir, pinjenec, kislo mleko. V skladu z navodili morajo biti mlečni izdelki **BREZ** dodanega sladkorja ali drugih sladil, arom, sadja, oreškov ali kakava.



Poleg razdeljevanja, učence v sklopu pouka in različnih dni dejavnosti, ozaveščamo in spodbujamo k uživanju omenjenih hranil ter se pri tem navezujemo na pomen:

- ekološkega kmetovanja,
- lokalne prehranjevalne verige,
- trajnostne pridelave in preprečevanja zavržkov hrane;
- ohranjanja narave...



Učenci se vključujejo v delo na »Šolskem vrtu«, v šolski kuhinji pripravljajo obroke iz sadja, zelenjave oz. mleka in mlečnih izdelkov, ustvarjajo in razstavljajo različne likovne izdelke, obiščejo kmetijo...



Glavni namen vsega tega je **spodbujati trend porabe sadja, zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov** ter hkrati omejiti naraščanje pojavnosti prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih.



Šolska svetovalna služba:  
Tadeja Iskra, univ. dipl. soc. del