

SHEMA ŠOLSKEGA SADJA

V letošnjem letu smo se ponovno vključili v projekt - Shema šolskega sadja, saj želimo nadaljevati z zastavljenim ciljem - da bodo otroci bolj ozaveščeni o pomenu uživanja svežega, nepredelanega sadja in zelenjave za zdravje.



V šoli ugotavljamo, da prekomerna telesna teža pri naših učencih postaja vse večji problem. Nekateri otroci s posebnimi potrebami težje razumejo pomen sadja in zelenjave za zdravje kot ostali, zato navedeni temi posvečamo še posebno pozornost. Delavci šole jim bomo s tem

projektom poskušali približati zdravo prehrano in hkrati predstaviti (njim) manj znane oblike sadja in zelenjave, kot so: kaki, kivi, ribez, rdeča redkvice ipd. Upamo, da bomo na ta način pri učencih dosegli manjšo telesno težo, boljše psihofizično počutje, višjo samopodobo ter boljše gibalne sposobnosti in spretnosti.



V Uredbi o spremembi in dopolnitvah Uredbe o ureditvi trga s svežim sadjem in zelenjavo, so se pojavile tudi nekatere dopolnitve glede vrst svežega sadja, za katere šola dobi pomoč. Pridelovalci nam lahko ponudijo naslednje vrste sadja in zelenjave:

Sadje: jabolka, hruške, marelice, češnje, višnje, breskve, nektarine, slive, kaki, fige, kivi, mandarine, melone, lubenice, jagode, ameriške borovnice, rdeči in črni ribez, maline, grozdje, orehi in lešniki.



Zelenjava: paradižnik, presno zelje, kolerabica, korenje, kumare, paprika in rdeča redkvice.

Učenci so izdelali plakat s katerega je razvidno, da je šola vključena v EU Shemo šolskega sadja. Ob izdelavi plakata, ki je pritrjen ob vhodu v jedilnico oz. ob vhodu v šolo, so utrdili svoje znanje o pomenu sadja in zelenjave za naše zdravje in boljše počutje. O navedeni temi se učenci seznanjajo tudi pri izobraževalnih in vzgojnih predmetih (gospodinjstvo, spoznavanje okolja ter izbirnem predmetu – prehrana in načini prehranjevanja) ter razrednih urah.

v sklopu obiska kmetije so si ogledali vrtove, njive - pridelovanje zelenjave in sadovnjake.

Kako poteka razdelitev?

Sadje oz. zelenjava se deli enkrat tedensko, in sicer ob sredah. To pomeni, da učenci poleg sadja/zelenjave v sklopu rednih obrokov, dobijo še dodaten obrok.

Običajno že v začetku tedna v jedilnici obesimo sliko sadja oz. zelenjave, ki bo razdeljena v sredo.

Učitelji se med razdelitvijo z učenci pogovorijo o konkretnem pomenu določenega sadeža, jih spodbudijo, da sadež vsaj poskusijo.



Določeni otroci se bojijo novih okusov, ko pa opazujejo vrstnike, da nekaj jedo in sadje/zelenjavo poskusijo, ugotovijo, da je okus dober.

Nasmejani obrazi in radovedno povpraševanje, kaj bo na vrsti prihodnji teden, pa kažejo da smo na dobri poti do cilja - da bodo otroci bolj ozaveščeni o pomenu uživanja

svežega, nepredelanega sadja in zelenjave za zdravje.

Tadeja Iskra