

## SHEMA ŠOLSKEGA SADJA

Dobro uravnotežena in energijskim potrebam prilagojena prehrana šolarja je osnovnega pomena za njegovo rast in zdrav razvoj. Zato je potrebno vanjo vključiti široko in pestro paleto živil.

Pomembno skupino živil predstavljata sadje in zelenjava, ki vsebujeta visok delež vode, prehranskih vlaknin, vitaminov ter mineralov.

Ker se na naši šoli zavedamo pomembnosti uživanja sadja in zelenjave pri učencih, smo se odločili v šolskem letu 2009/2010 vključiti v evropski projekt "SHEMA ŠOLSKEGA SADJA".

Projekt poteka s finančno podporo Evropske skupnosti.



Glavni namen je ustaviti trend zmanjševanja porabe sadja in zelenjave. S tem bi omejili tudi naraščanje pojavnosti prekomerne telesne teže pri otrocih, ki povečuje tveganje za bolezni sodobnega časa.

Projekt Shema šolskega sadja nadaljujemo v šolskem letu 2010/2011. Izvajali ga bomo od meseca septembra do meseca junija.



Predvidoma enkrat tedensko, ob četrtnih, bomo učencem v odmoru po 4. šolski uri ponudili različne vrste sadja.

Učenci bodo sadje zaužili v učilnici ob nadzoru učiteljev.

V okviru tega projekta bomo izvedli več dejavnosti, ki bodo potekale skozi celo šolsko leto.



Kako okusen je kivi, prav vsi prvošolci smo ga z veseljem pojedli.