



MEDNARODNA KONFERENCA  
"PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE"  
Radenci, 9. maj 2019

## ENO JABOLKO NA DAN ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN

Polona Bedenik, prof.  
Osnovna šola Lovrenc na Pohorju

### ENO JABOLKO NA DAN ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN

- ▶ **Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran** je star pregovor, ki sporoča, kako pomembno je jesti zdravo in ostati zdrav. Pregovor, ki smo ga na Osnovni šoli Lovrenc na Pohorju vzeli resno in ga dobesedno vnesli v naš vsak dan.
- ▶ Učencem je vsak dan na voljo sadje, največkrat so to jabolka in tudi druge vrste sadja kot vmesni obrok med malico in kosilom. Zavedamo se, da je pomembno vzgajati mladino o zdravju in zdravi prehrani.



### ZDRAVA PREHRANA

- ▶ V iskanju večne mladosti so ljudje vedno skušali najti vrsto prehrane, ki bi preprečevala bolezni in daljšala življenje. Danes se s tem ukvarjajo številni ugledni strokovnjaki. Glede zdrave prehrane so doslej ugotovili naslednje:
  - vsebovati mora veliko polnozrnatega žita, sadja in zelenjave;
  - ne sme vsebovati veliko nasičene maščobe, kakršna je v mastnem mesu in polnomastnih mlečnih izdelkih;
  - vsebovati mora dovolj kalorij, ne pa preveč. (Ambrose idr., 2008)

### DEJAVNOSTI NA OŠ LOVRENC NA POHORJU, POVEZANE Z ZDRAVJEM

- ▶ **TELESNO IN MENTALNO ZDRAVJE** - skrb za dobre medosebne odnose, sodelovanje z Društvom za boljši svet v projektu Prijazen sem močnejši, obeležitev svetovnega dneva AIDS-a, svetovni dan hrane in dan Zemlje, tekmovanje v znanja o sladkorni bolezni, Čisti zobje, varna raba interneta.



- **ZDRAVA PREHRANA** - pri sestavi jedilnika sodelujejo učenci in starši, sadje med odmori, jabolka iz šolskega sadovnjaka, projekt Nova šolska shema: sadje, zelenjava in domače mleko, projekt Razširjen program: kuhanje, kuharske delavnice ob tednu otroka in v zimskih počitnicah.



- **GIBANJE** - jutranje razgibanje za vse učence v telovadnici pred poukom, minuta za zdravje med poukom, rekreativni odmor na šolskem igrišču, množični tek Slovenija, razgibaj se, športni dnevi - pohodi, športne igre, plezanje, smučanje, sankanje, projekt Razširjen program: gibanje, ples, športni program Zlati sonček in Krpan, Otroška varnostna olimpijada, Šimbioza giba, aktivne zimske počitnice - smučanje.



- **DRUGE AKTIVNOSTI** - zbiralne akcije: papir, zamaški, kartuše, baterije, dobrodelna akcija Drobtnica, novoletni bazar in velikonočni sejem, varno v prometu, kolesarski izpit, urejanje okolice šole, sadovnjaka in šolskega vrta.



## NARAVOSLOVNI DAN, ZDRAV DAN

- Ob dnevu slovenske hrane, to je tretji petek v mesecu novembru.
- V sodelovanju z Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvom za zdravje, Ministrstvom za kulturo, Ministrstvom za okolje in prostor ter številnimi drugimi partnerji.
- Zdrav dan začnemo s Tradicionalnim slovenskim zajtrkom, katerega sestavine so: med, mleko, maslo, domači kruh in jabolko, pridobljene od lokalnih proizvajalcev. Nato nadaljujemo z jutranjim razgibanjem v šolski telovadnici. Razgibanju sledijo različne delavnice ali predavanja, povezana z zdravjem.

## PRIMERI DEJAVNOSTI OB ZDRAVEM DNEVU



## SHEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE

- ▶ To je ukrep kmetijske politike EU, ki šolarjem zagotavlja brezplačno sadje in zelenjavo.
- ▶ Vključuje različne izobraževalne dejavnosti in dejavnosti za ozaveščanje o pomenu sadja in zelenjave v prehrani.
- ▶ Shema šolskega sadja spodbuja zdrave prehranske navade pri mladih.
- ▶ Namen: Povečati nizko porabo sadja in zelenjave pri otrocih.
- ▶ Zmanjšati število otrok s prekomerno težo in debelostjo.
- ▶ Zmanjšati tveganje za nastanek bolezni sodobnega časa (sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, rak ...).
- ▶ Izboljšati prehranske navade otrok, povezati otroke s kmetijstvom ...

## SHEMA ŠOLSKEGA SADJA NA OŠ LOVRENC NA POHORJU

- ▶ Sveže sadje in zelenjavo oziroma mleko in mlečne izdelke svojim učencem ponudimo v obliki dodatnega obroka poleg redne šolske prehrane.
- ▶ Občasno učencem ponudimo tudi sušeno sadje in oreščke.
- ▶ Delimo enkrat tedensko ob sredah (sadna sreda) in četrtek (mlečni četrtek) med 11.20 in 12.10.
- ▶ Učenci z velikim veseljem jedo sveže sadje ali zelenjavo. Ob četrtek pa vedno poskrbijo, da zmanjka mleka.

## LITERATURA:

- ▶ Ambrose, M., Aubrey, B., A. Barnett, R., Barone, J., Benson, L., Benzaia, D. idr. (2008). *Skrbimo za svoje telo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- ▶ *Letopis Osnovne šole Lovrenc na Pohorju* (2018). Osnovna šola Lovrenc na Pohorju.
- ▶ *Shema šolskega sadja in zelenjave*. (b. d.). Pridobljeno 22. 2. 2019, iz <http://www.shemasolskegasadja.si/>.
- ▶ *Slovenska mreža zdravih šol*. (b. d.). Pridobljeno 23. 2. 2019, iz <http://www.miz.si/si/slovenska-mreza-zdravih-sol>.
- ▶ *Tradicionalni slovenski zajtrk*. (b. d.). Pridobljeno 23. 2. 2019, iz <http://tradicionalni-zajtrk.si/>.