



Mednarodna konferenca »Prehrana, gibanje in zdravje«

SADJE IN ZELENJAVA V ŠOLSKEM PROSTORU

FRUIT AND VEGETABLES IN SCHOOLS

Radenci, 9. maj 2019

Nina Tomšič

ZDRAVJE



OHRANJAMO

URAVNOTEŽENA in
RAZNOLIKA PREHRANA

SADJE IN ZELENJAVA:
bogat vir hranilnih in zaščitnih snovi
(ogljikovi hidrati, vitamini, folna
kislina, minerali, vlaknine, voda),
lažje prebavljiva,
manjša energijska vrednost

VZGOJA ZA ZDRAVJE



UKREPI, PROJEKTI
NA ŠOLI

Shema šolskega sadja

Shema šolskega sadja
in zelenjave

Šolska shema

sadni bife

solatni bife

šolski vrt

sadovnjak „vinograd“



DAN DEJAVNOSTI: NARAVOSLOVNI DAN v 2. razredu (ZDRAVA PREHRANA)

PROMOCIJA ZDRAVJA in
ZDRAV NAČIN PREHRANJEVANJA

Po učnem načrtu za spoznavanje okolja v drugem razredu z učenci
in učenkami uresničujemo naslednje cilje:

- učenci vedo, da jim zdrav način prehranjevanja omogoča rast in razvoj ter jim pomaga ohranjati zdravje;
- poznajo pomen raznovrstne prehrane in razvijajo družabnost, povezano s prehranjevanjem (*PROGRAM osnovna šola, spoznavanje okolja, učni načrt, 2011*).



Potek naravoslovnega dne:

- ▶ medpredmetna povezava (vsebine SPO z vsebinami SLJ, GUM in LUM);
- ▶ začetek: branje poučne pripovedi M. Pendl, Zakaj je palčka Skakalčka bolet trebušček? (interpretacija knjževnega besedila);
- ▶ pogovor o zdravi, raznovrstni in uravnoteženi prehrani, vrstah prehrane, prehranjevalnih navadah;
- ▶ aktivnosti po skupinah (plakati „Zdrava prehrana“, modeli prehranske piramide);
- ▶ predstavitev izdelkov;
- ▶ praktične aktivnosti po skupinah - priprava preprostih jedi s pomočjo receptov na kartončkih: kuharji, okuševalci brane (pisana zelenjavna solata, sadna solata, zelenjavna nabodalca, obloženi kruhki z zelenjavo);
- ▶ petje ljudske pesmi, In mi smo lačni.



OBLIKOVANJE ZDRAVIH PREHRANJEVALNIH NAVAD

- starši,
- učitelji.

