



# KLUB ZDRAVOŠOLCEV

Polonca Peček  
OŠ Log - Dragomer

Mednarodna konferenca  
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“  
Ljubljana, 14. junij 2021

# Cilji Kluba zdravošolcev



- ▶ dejavnosti mladih so odraz ustvarjalnosti, novih idej in konkretnih akcij;
- ▶ ozaveščati učence, učitelje in starše o pomembnosti zdravja, gibanja in higiene;
- ▶ vzgajati in izobraževati za zdrav način življenja v zdravem okolju;
- ▶ spoznati zdravo prehrano in koristne vitamine;
- ▶ spoznati izvor hrane in pomen lokalno pridelane hrane;
- ▶ se naučiti pripraviti zdravilni namaz ali napitek.



# Metode dela:

## PLAKATI

- ▶ Svetovni dan boja proti kajenju - 31. januar
- ▶ Svetovni dan čebel - 20. maj
- ▶ Svetovni dan hrane - 16. oktober
- ▶ Tradicionalni slovenski zajtrk - november
- ▶ Krompirjevo popotovanje - eko knjiga

## RAZISKAVE

1. Koliko sladkorja je v hrani?
2. Kateri vitamini so v hrani?
3. Kakšno je poreklo hrane v šoli?

## IZKUSTVENO UČENJE

šolski eko vrt  
lokalno pridelana hrana

# PLAKATI



# RAZISKAVE

## 1. Koliko je sladkorja v hrani?



## 2. Kateri vitamini so v hrani?

VITAMINSKA

ABECEDA

<b>A</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>→ ZA RAST</li><li>→ ZA ZDRAVE OČI</li><li>→ ZA ZDRAVO KOŽO</li><li>→ ZA IMUNSKI SISTEM</li></ul>
<b>B<sub>6</sub></b>		<ul style="list-style-type: none"><li>→ ZA ŽIVIŠNI SKLAD</li><li>→ ZNEHA VPLIVATI NA ŽIVLJENJE</li><li>→ IZBRANA VARNOSTI KOBNE</li><li>→ ZA NEURNO SKLADNO</li></ul>
<b>B<sub>12</sub></b>		<ul style="list-style-type: none"><li>→ ZA NEURNO SKLADNO</li><li>→ ZA ŽIVLJENJE SKLADNO</li></ul>
<b>C</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>→ ZA IMUNSKI SISTEM</li><li>→ ZA ŽIVLJENJE SKLADNO</li><li>→ ZA ŽIVLJENJE SKLADNO</li><li>→ ZA ŽIVLJENJE SKLADNO</li></ul>
<b>D</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>→ ZA ZDRAVE KOSTI</li><li>→ ZDRAVE ZUBE</li><li>→ IMUNSKI SISTEM</li></ul>
<b>E</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>→ ŠITI CELICE PRED POŠKODAMI</li><li>→ ZA ZDRAVO KOŽO</li><li>→ ZDRAVJE SRCA IN OČI</li></ul>
<b>H</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>→ ZA ZDRAVE LASI</li><li>→ ZA ZDRAVO KOŽO</li></ul>
<b>K</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>→ ZA ŽIVIŠNI SKLAD</li><li>→ ZA ŽIVLJENJE SKLADNO</li><li>→ ŽIVLJENJE SKLADNO</li></ul>

### 3. Kakšno je poreklo hrane na šoli?

VRSTA HRANE	DOBAVITELJ	POREKLO
mleko, skuta, kislá smetana, sir	Mlekarna Celeia, Petrovče	Slovenija
bio jogurt, kefir	BIO Dobrote, kmetija Žgajnar	Slovenija
maslo, domače mleko	Kmetija Pr Anžk, Gorenja vas	Slovenija
med	Medarna Kovačič, Grosuplje	Slovenija
kruh, žemlje	Žito, Ljubljana	Slovenija
makaroni, moka, zdrob, kaša	Mlinotest, Ajdovščina	Slovenija
jajca	Kmetijska zadruga Metlika	Slovenija
sokovi	Nektar Natura, Kamnik	Slovenija
meso in mesni izdelki	Mesarija Prunk, Postojna	Slovenija
bio kisló zelje, repa in solata	ŠS, Gea Produkt, Ljubljana	Slovenija
bio korenje in čebula	ŠS, Gea Produkt, Ljubljana	Slovenija
eko jabolka, hruške in slive	ŠS, Gea Produkt, Ljubljana	Slovenija
zelena paprika, fižol, solata	DG 69, Drenov Grič	Italija
kivi, klementine	DG 69, Drenov Grič	Italija
belo grozdje, hruške	DG 69, Drenov Grič	Italija
banane	DG 69, Drenov Grič	Ekvador
korenje	DG 69, Drenov Grič	Nizozemska
paradižnik	DG 69, Drenov Grič	Maroko
česen, jagode	DG 69, Drenov Grič	Španija

# IZKUSTVENO UČENJE – šolski vrt





# Zeliščni namaz in zdravilni napitek

