

Evropski projekt shema šolskega sadja in zelenjave



Sadje in zelenjava predstavljata pomembno skupino živil v uravnoteženem jedilniku vsakega posameznika. Znano je, da prebivalci Slovenije v dnevni prehrani ne zaužijemo priporočenih količin sadja in zelenjave, kar pogosto vpliva kot dodaten dejavnik tveganja pri pojavu številnih kroničnih obolenj in prezgodnje smrti.

Tako sadje kot zelenjava v svoji sestavi vključujeta visok delež vode, prehranskih vlaknin in drugih zaščitnih snovi (vitamini in minerali), ki pomembno vplivajo na zdravje. V prehrani sta zaželena sadje in zelenjava, pridelana pri lokalnih pridelovalcih, ki prideluje hrano na naravi, človeku in okolju prijazne načine. Študije namreč kažejo, da lokalno pridelano sadje in zelenjava vsebujeta večje količine hranljivih snovi v primerjavi z živili, ki so bila skladiščena in transportirana daljši čas. Pri teh živilih se namreč bistveno zmanjša njihova hranilna, biološka vrednost ter kakovost.

SŠSZ je promocijski ukrep Skupne kmetijske politike EU v sektorju sadja in zelenjave. Namen tega ukrepa je spodbuditi porabo sadja in zelenjave in hkrati omejiti naraščanje pojava prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih, ki povečuje tveganje za nastanek številnih kroničnih nenalezljivih bolezni sodobnega časa.

Evropska komisija je po obsežni študiji ugotovila, da je SŠSZ eden od ukrepov, ki bi lahko dolgoročno pripomogel k večji porabi sadja in zelenjave. V ta namen Evropska unija Državam članicam namenja določeno finančno pomoč za brezplačno razdeljevanje svežega sadja in zelenjave učencem, pri čemer daje še poseben poudarek pomenu spremljevalnim izobraževalnim in promocijskim aktivnostim.

Namen in operativni cilji, ki jih želimo doseči pri vključitvi v shemo šolskega sadja.

- lokalna nabava oz. uživanje lokalno pridelanih vrst sadja in zelenjave,
- promocija lokalnega sadja in zelenjave,
- izobraževanje/ozaveščanje o sadju in zelenjavi ter njegovem pomenu za zdravje,
- spodbujanje, motivacija in večji vnos sadja in zelenjave za izboljšanje prehranskih navad učencev,
- možnost delitve sadja in zelenjave vsem učencem, tudi socialno šibkejšim (zmanjševanje neenakosti med učenci),
- spoznavanje različnih načinov pridelave sadja in zelenjave (integrirana, ekološka),
- spodbujanje k pozitivnemu odnosu do narave in okolja,
-
- higiensko ravnanje s sadjem in zelenjavo,
- vsakodnevno uživanje zdravih obrokov z vključitvijo sadja in zelenjave,
- preprečevanje debelosti in prekomerne telesne teže ter kronično nenalezljivih bolezni.

V okviru omenjenega projekta je vsem učencem naše šole predvidoma enkrat tedensko na voljo sadje in zelenjava. Učenci od 1. do 5. razreda dobijo posodo s sadjem in zelenjavo v razred, učencem višjih razredov pa je sadje in zelenjava na voljo v jedilnici in v avli pri pitniku vode.

Mojca Bernot Sotenšek, organizator šolske prehrane