



ŠOLSKA SHEMA





ŠOLSKA
SHEMA
Evropske unije





Kaj je šolska shema (ŠS)?

- ŠS je ukrep skupne kmetijske politike EU in pomeni pomoč za oskrbo s sadjem in zelenjavo ter mlekom in mlečnimi izdelki v vzgojno-izobraževalnih ustanovah.
- Začetek izvedbe: šolsko leto 2017/2018.
- Nova strategija za drugo šestletno obdobje: od šolskega leta 2023/2024 do vključno šolskega leta 2028/2029.
- Strategija je podlaga za načrtno in učinkovito izvajanje ŠS v Sloveniji. Napisana je skladno z EU zakonodajo.
- Priprava in sprejetje strategije: MKGP s soglasjem ministra MVI in ministra MZ.
- Vrednotenje ŠS: NIJZ.



Kako se izvaja šolska shema (ŠS)?

- V ŠS se učencem v vzgojno-izobraževalnih ustanovah brezplačno razdeljuje dodaten obrok sadja in zelenjave oz. mleka in mlečnih izdelkov.
- Sveže sadje in/ali zelenjavo kot tudi mleko in/ali mlečne izdelke učencem na šoli praviloma razdeljujemo 1-krat tedensko poleg redne šolske prehrane.
- Med šolskim letom izvajamo tudi spremljevalne vzgojno-izobraževalne vsebine in dejavnosti, povezane z zdravimi prehranskimi navadami, lokalnimi prehranskimi verigami, ekološkim kmetovanjem, trajnostnim prehranjevanjem in preprečevanjem zavržkov hrane ter posledično ohranjanjem narave ...



Namen in cilji ukrepa ŠS

- Namen ŠS je povečati porabo sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov pri otrocih in mladostnikih.
- ŠS predstavlja podporni mehanizem pomoči pri:
 - zagotavljanju uravnotežene prehrane otrok in mladostnikov,
 - ustreznemu dnevnu vnosu sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov pri otrocih in mladostnikih,
 - ozaveščanju otrok in mladostnikov o sadju in zelenjavi ter mleku in mlečnih izdelkih v povezavi z zdravimi prehranskimi navadami, lokalnimi prehranskimi verigami, ekološkim kmetovanjem, trajnostnim prehranjevanjem in preprečevanjem zavržkov hrane ter posledično ohranjanjem narave,
 - informiranje učencev in učiteljev o postopkih pridelave in predelave živil, predvsem sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov.
- **ŠS je eden od ukrepov za izboljšanje prehranskih navad otrok in s tem vplivanje na njihovo zdravje.**
- **Zaskrblijujoči podatki: delež otrok s prekomerno telesno maso in debelih otrok narašča, povečuje se tudi število otrok s sladkorno boleznijo, ki imajo hkrati tudi povišan krvni tlak in vrednosti holesterola v krvi ter zamaščenost jeter.**



Spremljevalne vzgojno-izobraževalne dejavnosti

- Nekaj izbranih dejavnosti, ki jih izvajamo na šoli v okviru ukrepa ŠS:
 - izdelava plakatov, panojev, risb in razstav,
 - predstavitve in degustacije s strani dobaviteljev in proizvajalcev,
 - praktične delavnice priprave jedi (kuharske delavnice),
 - obiski in ogledi kmetij, sadovnjakov, vinogradov, živilskih tržnic in prehrambnih proizvodnih obratov v domačem okolju,
 - gojenje sadja, zelenjave in zelišč na šolskem vrtu,
 - informiranje in ozaveščanje učencev, učiteljev in staršev,
 - vključevanje vsebin v dneve dejavnosti,
 - medpredmetno povezovanje vsebin (GOS, BIO, KEM, LUM, GUM ...),
 - projektne vsebine v okviru šol v naravi v CŠOD ...

Upravičeni kmetijski proizvodi in živila v ŠS

SADJE IN ZELENJAVA

- Prevladuje, se razdeljuje prednostno:
 - sveže sadje (jabolka, hruške, marelice, breskve, nektarine, češnje, višnje, slive, jagodičevje, grozdje, fige, mandarine, lubenice, melone, kivi, kaki, orehi, lešniki, kostanj ...),
 - sveža zelenjava (korenje, redkev, rdeča pesa, solata, zelje, cvetača, brokoli, paradižnik, paprika, kumare, bučke, jajčevci, šparglji, čebula, česen, šalotka, por, fižol, grah ...).
- V manjšini:
 - predelano sadje (nekandirano suho sadje: jabolka, hruške, slive, češnje in kaki ter termično obdelan kostanj),
 - predelana zelenjava (kislo zelje in kislata repa ter termično obdelana izbrana zelenjava).

MLEKO IN MLEČNI IZDELKI

- Prevladuje, se razdeljuje prednostno:
 - mleko in mleko brez laktoze.
- V manjšini:
 - mlečni izdelki **brez dodatkov**, kot so sladkor ali druga sladila, arome, sadje, oreški, kakav, maščobe, sol, začimbe, ojačevalci okusa ... (jogurt, kislo mleko, kefir, pinjenec, skuta).

ŠOLSKA SHEMA

SADJE IN ZELENJAVA

Vir slike: <https://www.dominvrt.si/rubrika/roze-vrt/vrt/sadje-zelenjava-klasifikacija-sadja-in-zelenjave-zdrava-uravnotezena-prehrana-ali-je-paradiznik-sadje.html>

FOTO: Profimedia



MLEKO IN MLEČNI IZDELKI

Vir slike: <https://vizita.si/zdravje/prehrana/slovensko-mleko.html>

FOTO: iStock



Uganke o sadju in zelenjavi

Po prekli se pne, cveti in se vije, a ko dozori, se v srajčico skrije. (**fižol**)

Na širni dobravi je glava pri glavi: učene nobene, neumne nobene, a vse so zelene. (**zelje**)

Ko nezrel je, je zelen, s soncem vsak dan bolj rumen, kadar polno dozori, rdeč je, pa še jezen ni. (**paradižnik**)

Rad se zajček z njim sladka, mamica ga v juho da, če pa zobek imaš zdrav, tudi tebi pride prav. (**korenček**)

Sonce ga kuha, roka trga, noga tlači, usta užijejo. (**grozdje**)

Sprva belo kot sneg, potem zeleno kot trava, nazadnje rdeče kot kri, kaj je to? (**češnja**)

Rdeče hlače, belo meso, črna duša, kaj je to? (**jabolko**)

Belo krilce je razpela, ko v pripeki je čepela, pa je krilce izgubila, rdečo kapico dobila. (**jagoda**)

Vsak otrok ve, kaj je sol, to besede je le pol, če prideneš k njej še ata, pa ti pride ven ... (**solata**)

Deklica rdeča, pod zemljo se skrila, zunaj šopek pustila. (**redkvica**)

V mladosti je lepo zelena, a v starosti zlatorumena, pod skorjo hčerke sto ima, no kdo to mamico pozna? (**buča**)

Obleka na obleki, a kje ima telo? Kdor skuša ga odkriti, oči ga zapeko. (**čebula**)

Pesem o mleku

Andrej Rozman Roza: MLEKO

Ko iz tetrapaka v lonec priteče,
mleko zasliši nekoga, ki reče:
"Takole, še malo pa Mihec bo vstal,
zato že kar zdajle mu skuham kakav."

Mleko od groze se skoraj sesiri:
"To ni mogoče! Pri moji veri,
da ob belino bom in ob okus,
to, primojduš, je ostuda in gnus!"

A bolj ko jezi se nad tem, kaj bo z njim,
močnejše od spodaj ga greje vroč plin.
"Jaz da kakav bom?! Nikdar! Nikoli!
Preveč sem ponosno, da to si dovolim!"

In je besno vzkipel, iz lonca ven vstalo
in belo in čisto se v svet je podalo.
"Do smrti bom mleko! Nikoli kakav!"
je vpilo še, ko smo ga brisali s tal.



Finančna sredstva ŠS in pogostost razdeljevanja

- **Financiranje:**
 - večinski delež: iz proračuna EU,
 - preostali delež: iz proračuna RS.
- **Višina pomoči v šolskem letu:**
 - za šolsko sadje in zelenjavo: približno 6 € / učenca,
 - za šolsko mleko in mlečne izdelke: približno 4 € / učenca.
- **Pogostost razdeljevanja:**
 - 1-krat tedensko šolsko sadje in/ali zelenjava,
 - 1-krat tedensko šolsko mleko in/ali mlečni izdelki.
- **Porcija na otroka je prilagojena starosti otroka in ceni proizvoda.**

Nova prehranska piramida



živila, ki jih uživamo redko

živila, ki jih uživamo v manjših količinah

meso, ribe ali zamenjava zanje - vsak teden

mleko in mlečni izdelki - vsak dan

žita, žitni izdelki in druga ogljikohidratna živila - vsak dan

zelenjava - vsak dan po 2- do 3-krat

sadje - vsak dan po 2-krat

tekočina - vsak dan po večkrat

zmerna telesna aktivnost - vsaj 150 minut na teden, ali zelo intenzivna telesna aktivnost - vsaj 75 minut na teden



Sadje in zelenjava – to je za naše zdravje izbira prava.
Mleko, jogurt, skuta in kefir naj bodo del naših prehranskih manir.



Vir slike: <https://www.bodieko.si/poletno-sadje-in-zelenjava>

Vir slike: <https://prehrana.si/clanek/217-vse-o-mleku-laktozi-in-laktozni-intoleranci>



Dober tek!

Alenka Mikolič, organizatorica ŠP