



ŠOLSKA SHEMA

Z učenci 4. razredov smo učiteljice v času podaljšanega bivanja izvedle nekaj ur na tematiko prehrane. Ugotovili smo, da naša šola vsem omogoča uživanje raznovrstne hrane, kar je za razvoj otrok izrednega pomena. Vsakodnevno imamo na voljo različne zelenjavne jedi, sadje in mlečne izdelke.

Posebej smo se osredotočili na prednosti posameznih vrst sadja in zelenjave, raziskali smo za kaj je njihovo uživanje dobro za naše zdravje. Prav tako smo poiskali nekaj prednosti uživanja mleka in mlečnih izdelkov. Ustvarili smo mavrico sadja in zelenjave ter poiskali katerih 10 stvari bi vsakodnevno potrebovali, za dobro počutje in naše zdravje. Naše izdelke smo razstavili v šolski jedilnici oziroma pred vstopom v jedilnico, da si lahko vsi učenci, ki čakajo na kosilo, preberejo in tako izvedo morda nekaj novega o naši prehrani.





Kivi
Vsebuje kivijsko kislino, ki pomaga pri absorpciji železa v telesu. Pomaga tudi pri prebavi in izločanju toksinov.



Pitajda
Vitamin C, magnezij, fosfor, kalcij



Češnja
Vitamin C, A, B1, B2, B6, železo, fosfor



Marelica
Vitamin A, B, C in minerali pomagajo pri strupenosti in izboljševanju sluhovne funkcije.



Lubenica
Vsebuje veliko vode, kar pomaga pri hidraciji telesa. Pomaga tudi pri prebavi in izločanju toksinov.



POMARANČA
Sočni plodovi pomagajo pri prebavi in izločanju toksinov. Pomaga tudi pri izločanju toksinov.



Jagoda
Vsebuje veliko vitamina C, kar pomaga pri izločanju toksinov.



BOROVNICE
Borovnice vsebujejo veliko antioksidantov, ki pomagajo pri izločanju toksinov.



MELONA
Melona vsebuje veliko vode, kar pomaga pri hidraciji telesa. Pomaga tudi pri prebavi in izločanju toksinov.



Izdelali učenci 4. razreda OPB
Shema zdrave prehrane



Mentorica: Janja Kodrič