Zbrani prispevki o sadju, za šolski radio, za šolsko leto 2015/2016

17.09.2015, 10.12.2015, 09.03.2016 - hruške,
24.09.2015 slive,
01.10.2015 – grozdje,
15.10.2015 – svežo papriko,
22.10.2015, 05.11.2015, 19.11.2015 in 03.12.2015 - kaki,
12.11.2015 in 17.12.2015 – kivi,
26.11.2015, 06.01.2016, 15.03.2016 – korenje.
15.03.2016 – zelje
15.03.2016 – ohrovt
15.03.2016 – radič
14.04.2016 – jabolka
11.05.2016 – jagode
26.05.2016, 02.06.2016 – češnje
22.06.2016 – marelice
23.06.2016 – jagode
24.06.2016 - breskve

Renata Štern, koordinator SHEME ŠOLSKEGA SDJA IN ZELENJAVE

Shema šolskega sadja in zelenjave

UGANI!!!

Spodaj je okrogla, muhasta gospa,

zgoraj pa je vitka in pecelj

dolg ima. Kaj je to???

Danes, 17.09.2015 vam bomo iz sheme šolskega sadja in zelenjave prvič ponudili prav posebne hruške. Najbrž ste uganili, da bodo to hruške in sicer prav posebne, z imenom nashi.

Hruške slovijo po svoji sladkosti. V hruškah je veliko raznovrstnih vitaminov.

Hruške razstrupljajo naše telo, zato nekateri ljubitelji priporočajo hruškove dneve.

So hitro prebavljive, pospešujejo prebavo in čistijo črevesje.

Tudi v kuhinji so vsestransko uporabne:za pecivo, zavitke in različne druge sladice, kaše, omake,v kompotih in sadnih kremah.

Zato jih le poskusite, zelo so dobre in zdrave…

Dober tek! **Učenci izbirnega predmeta SPH**

Shema šolskega sadja in zelenjave

Uganite!

MODRA JE IN V SEBI KOŠČICO IMA,

ČESTO RADA V CMOKE MAMICA JO DA.

(AVILIS)

SLIVE IN ČEŠPLJE

Danes, 24.09.2015 vam bomo v shemi šolskega sadja in zelenjave ponudili slive.

Sliva naj poleg jablane in češnje ne manjka v slehernem sadnem vrtu. Ima veliko zdravilnih in uporabnih lastnosti. Ugodno vpliva na živčevje in jo zelo priporočajo ljudem, ki so miselno obremenjeni. Plodovi vsebujejo veliko vitamino, predvsem vitamin C in A, ter veliko mineralov. Ne redijo.

Slive delujejo kot odvajalo. Plodove uživamo sveže ali jih uporabimo za predelavo v kompote, marmelade, džeme, žganjekuho. Del pridelka lahko posušimo in si tako pripravimo zalogo sliv za zimo.

Le pogumno jih poskusite!

Dober tek!

Učenci izbirnega predmeta SPH

Shema šolskega sadja in zelenjave

Uganite!

Veliko slastnih kroglic skupaj se drži,

če ugrizneš vanje, sok ven se pocedi.

(ejdzorg)

Danes, 01.10.2015 bomo ob malici, za SŠSZ razdelili grozdje.

O … grozdju

- je prava energijska bomba, ki je povrhu še zdrava.
- Dobro vpliva na živce, možgane, zobe in kosti.
- čisti in razkužuje celotno telo.

- Iz njega lahko naredimo grozdni sok ali sadno solato

Dober tek! **Učenci izbirnega predmeta SPH**

Shema šolskega sadja in zelenjave

UGANI!

Plašček oranžen, rdeč ali rumen.

Pecelj zelen.

Sveža hrustlja.

Mama jo za zimo s kisom v kozarce da.

Paprika

Danes, 15.10.2015 vam bomo v shemi šolskega sadja in zelenjave ponudili papriko. Paprika je super živilo.

Vse barve paprike; RU, OR, in RD vsebujejo betakaroten, ki ga telo pretvori v vitamin A, ki je pomemben za dober vid.

Vsebujejo tudi veliko vlaknin, ki pripomorejo k uravnavanju holesterola v krvi, ščitijo debelo črevo pred rakavimi obolenji in izboljšujejo prebavo s povečevanjem volumna blata.

Ena manjša rdeča, rumena ali oranžna paprika vsebuje približno trikratno količino priporočenega dnevnega vnosa vitamina C, več kot ga vsebujejo citrusi. S tem telesu pomaga pri dvigovanju odpornosti imunskega sistema. Vsebuje tudi Vitamin B6 in folno kislino, ki sta podpora imunskemu sistemu, vitamin E ima antioksidativen učinek, vitamin K pa pripomore k ohranjanju zdravih kosti.

Le pogumno jo poskusite!

Dober tek!

Učenci izbirnega predmeta SPH

OBJAVA - prirejeno besedilo (Zavod za šolstvo)

Danes je 16. Oktober – Svetovni dan hrane. 16. Oktobra je bila v okviru Združenih narodov ustanovljena svetovna organizacija za hrano in kmetijstvo FAO. Zato na ta dan praznujemo SVETOVNI DAN HRANE.

Letošnja tema svetovnega dneva hrane se osredotoča na spreminjanje podnebnih razmer, kar pomeni, da se morata spremeniti tudi kmetijstvo in prehranjevanje.

Svetovni dan hrane nam ponuja priložnost, da se opozori na stisko več kot 800 milijonov kronično podhranjenih ljudi na svetu. Kar 165 milijonov otrok, mlajših od 5 let, je podhranjenih. 2 milijardi ljudi na svetu ima hrano osiromašeno zaradi pomanjkanja vitaminov in mineralov, ki so nujno potrebni za zdravje. Kljub temu, da se na svetu proizvede dovolj hrane za vsakogar, bi odpravljanje lakote pomenilo to, da bo hrana prišla v roke in usta tistih, ki jo zares potrebujejo – revnim, žrtvam vojne in žrtvam naravnih nesreč.

Zato je svetovni cilj, da bi do leta 2030 odpravili lakoto. A to se bo doseglo le, če se bo ustavilo tudi globalno segrevanje ozračja. Namreč…

Kmetijstvo je poleg prometa eden največjih onesnaževalcev zraka, saj v zrak spusti do 25% toplogrednih plinov. Kmetijstvo proizvede preveč hrane. Kar 1/3 hrane(več milijard ton hrane) konča v smeteh. Posledično se ozračje segreva, zato vse pogosteje prihaja do naravnih katastrof – neurja, poplave, suša,… Tako so zaradi naravnih nesreč prizadeti predvsem kmetje, ki ostanejo brez svojih pridelkov in tako se cena hrane dviga. Po podatkih svetovne banke zaradi naraščajočih cen hrane pade skoraj vsako leto 70 milijonov ljudi v skrajno revščino.

Poleg podhranjenosti prebivalstva pa je na drugi strani več kot 1,4 milijarde ljudi prekomerno hranjenih, izmed teh pa kar 1/3 debelih.

V Sloveniji problema kronične lakote ni, se pa strokovnjaki intenzivno ukvarjajo s tem, kako odpraviti posledice neustreznega prehranjevanja in nezadostne telesne dejavnosti. Vse več je otrok s prekomerno telesno težo. V Sloveniji otroci z uživanjem sladkih pijač letno vnesejo v telo 65 kg sladkorja na otroka, kar je eden največjih problemov pri nas.

Zato se učenci le naučite piti vodo in namesto sladkarij raje zaužijte sveže jabolko, ki zraste v bližini vašega doma.

Pa dober tek.

Pripravila učiteljica Renata Štern

Shema šolskega sadja in zelenjave

Obvestilo za šolski radio – KAKI, delitev dne, 22.10.2015

Danes boste za shemo šolskega sadja dobili kaki. Kaki je sadež jeseni. V naše Primorje so ga prinesli v letih pred prvo svetovno vojno. Največ ga pridelajo v Strunjanski dolini, kjer vsako leto v začetku novembra priredijo Praznik kakijev. Drevesa kakijev so odporna na škodljivce in jih ni treba škropiti. Prav zaradi tega so ti sadeži še toliko bolj priporočljivi in bolj zdravi

Je vitaminska bomba, vsebuje 5-krat več vitamina C in 30-krat več vitamina A kot jabolko. Vitamin A ugodno vpliva na oči, kosti, zobe in kožo.

Plodovi so uporabni za marmelado, pripravo kakijevega vina, kisa, žganja, raznih krem ter peciva. Razrezanega na rezine lahko posušimo in ga uporabljamo kot suho sadje za uživanje v hladnih, zimskih večerih.

Dober tek!

Učenci izbirnega predmeta SPH

Shema šolskega sadja in zelenjave

Uganite!
VITAMINOV NAJVEČ

TA SADEŽ IMA,

NOTRI ZELEN,

IME MU PTICA DA..

Danes, 12.11.2015 vam bomo v shemi šolskega sadja in zelenjave ponudili kivi.

Zakaj je kivi dobro jesti?

Kivi vsebuje dvakrat več vitamina C kot pomaranča.
Zeleni sadež izvira iz Kitajske. Kivi je eno najbolj hranljivih in zdravih živil, saj je v njem več vitaminov in mineralov kot v večini drugega sadja.

Bogat je z vitaminom C

V kiviju je dvakrat več vitamina C kot v limoni ali pomaranči. Potrebujemo le en kivi na dan, da telesu zagotovimo dnevno potrebo po vitaminu C.

Kivi vsebuje tudi veliko vitamina E, ki je močan antioksidant in telo varuje pred srčno žilnimi boleznimi, aterosklerozo in neplodnostjo. Je bogat vir folne kisline, ki ima posebno vlogo pri hitrih celičnih delitvah, preprečuje možgansko kap, raka, debelost, depresijo, izboljšuje spomin in lajša vročinske oblive v menopavzi.

Kivi ima približno isto raven kalija kot banane, a je kar pol manj kaloričen kot to tropsko sadje.

Zeleni sadež z vsemi zgoraj naštetimi zdravilnimi učinkovinami izboljšuje delovanje imunskega sistema in tako telo uspešno varuje telo pred vsakodnevnimi učinki stresa, izpostavljenosti različnim virusom in bakterijam.

Le pogumno jo poskusite!

Dober tek! Učenci izbirnega predmeta SPH

Shema šolskega sadja in zelenjave

Ugani, kaj je danes , 26.11.2015 za shemo šolskega sadja in zelenjave?

Oranžnih kolobarjev v juhi Rok ne mara,

zajčku pa slaščica je – to je resnica stara.

Korenje je bogat vir karotenov. Karoteni so barvila, ki dajejo sadju in zelenjavi oranžno, rdečo in rumeno barvo. Beta-karoten se šele v našem telesu pretvori v vitamin A.

Vitamin A je pomemben za:

- lep in zdrav videz kože ter las
- dober vid, posebej v mraku.
- pomaga preprečevati zastrupitve s hrano.

V nasprotju z večino druge zelenjave je korenje bolj hranljivo kuhano kot sveže.

Dober tek!

Učenci izbirnega predmeta SPH

Shema šolskega sadja in zelenjave

Delitev sadja, 31.01.2016

UGANI!!!

Spodaj je okrogla, muhasta gospa,

zgoraj pa je vitka in pecelj

dolg ima. Kaj je to???

Danes vam bomo zopet ponudili sadje iz sheme šolskega sadja in zelenjave. To bodo hruške viljamovke.

Hruške slovijo po svoji sladkosti. V hruškah je veliko raznovrstnih vitaminov.

Hruške razstrupljajo naše telo, zato nekateri ljubitelji priporočajo hruškove dneve.

So hitro prebavljive, pospešujejo prebavo in čistijo črevesje.

Tudi v kuhinji so vsestransko uporabne:za pecivo, zavitke in različne druge sladice, kaše, omake,v kompotih in sadnih kremah.

Zato jih le poskusite, zelo so dobre in zdrave…

Dober tek! **Učenci izbirnega predmeta SPH**

SOLATNI DAN ZA UČENCE OŠ BLED, 15.03.2016

SOLATNI DAN - objava

Danes boste učenci in zaposleni ob malici zaužili dodaten šopek zdravja. Solatni dan s 16 različnimi solatami so za vas učence in delavce šole pripravile kuharice s podporo Sodexa, v solate pa smo vključili tudi nekaj zelenjave iz sheme šolske zelenjave; zelje, kolerabica, brokoli, korenje, ohrovt, solata kristalka, motovilec in radič.

V solatah bo različna zelenjava.

Vsa zelenjava, ki jo boste zaužili vsebuje veliko vitaminov, mineralov in zaščitnih snovi, ki so še posebej pomembne na prehodu zime s pomladjo, ko je na pohodu veliko virusov in bakterij. Vsa zelenjava tudi ugodno vpliva na vaše črevesje in prebavo.

Pa še to. Največkrat so oči bolj lačne, kot želodec, zato najprej pojejte svojo malico, potem pa vzemite le toliko solate, kot jo boste pojedli, da je ne bomo metali stran. Pazite tudi na red in disciplino v jedilnici in brez prerivanja, ker bo solate dovolj za vse.

Učenci predmetne stopnje si boste s solato postregli v času malice, učenci razredne stopnje pa boste na solato prišli v spremstvu razredničark.

Dober tek vsem! Vaše kuharice in učiteljica Renata Štern

Shema šolskega sadja in zelenjave

Delitev sadja dne, 14.04.2016

Ugani!

Ti okrogli sadeži vsem so nam v užitek,
mama pa iz njih pogosto speče zavitek.
(aklobaj)

Danes bomo v shemi sadja ponudili eko jabolka. Zakaj je jabolko dobro zaužiti?

1. Jabolko je zdrava malica, z malo kalorijami in veliko vitamina C in A.

2. Poskrbi za zdrave zobe in dlesni, ker se med žvečenjem njegovih koščkov poveča izločanje sline, ki prispeva k učinkovitemu odstranjevanju bakterij.

3. Predvsem jabolčni olupki imajo neverjetno zdravilno moč in ščitijo pred različnimi boleznimi.

Zato drži; eno jabolko na dan, odžene zdravnika stran.

Dober tek!

Učenci izbirnega predmeta SPH

Shema šolskega sadja in zelenjave

Danes, 11.05.2016, vam bomo za shemo sadja razdelili jagode.

Jagode so ena najbolj priljubljenih sadežev v visokem poletju. Zaradi svojega okusa in barve … jih v mnogih deželah sveta poimenujejo »kraljice poletja«. Najboljše so jagode »z vrta na krožnik«, torej tiste, ki jih vzgojimo doma. Če jih še ne gojite, je sedaj pravi trenutek, da v to prepričate svoje starše.

Jagode so zdrave in nizkokalorične. Vsebujejo veliko vitamina C, in nekaj ostalih vitaminov, pa veliko pa železa in ostalih mineralov. …

100 g jagod vsebuje le 27–30 kalorij! Živilo je zelo primerno za shujševalno kuro! Če po obroku zelenjave ali rdečega mesa, ki vsebujeta veliko železa, zaužijemo jagode, ki so bogat, vir vitamina C, izboljšamo absorbcijo železa, kar je bistveno pri slabokrvnosti.

Kako jemo jagode: **Najboljše so zrele, surove brez dodatkov. Okusne so z različnimi vrstami sladkorja, čokolado, smetano, sladoledom, jogurtom ali v musli mešanicah. Iz njih lahko skuhamo odlične marmelade, džeme (tudi z dodatkom drugega sadja), spečemo okusne pite, torte, rulade, narastke … naredimo sladoled, ponudimo jih s poprom ali balzamičnim kisom, oblijemo s čokolado, pomakamo v kvalitetno rdeče vino ali penino – skratka, njihova uporaba je odvisna od naše gastronomske in kuharske iznajdljivosti.**

Vemo, da vas ne bo težko prepričati, da jih boste poskusil!

Shema šolskega sadja in zelenjave

Uganite!

Okroglo, napeto, rdeče meso

lahko kot uhane daš za uho.

(ejnšeč)

Danes, 26.05.2016 boste v shemi šolskega sadja zaužili češnje.

So pravi zaklad vitaminov C, A in B, ki poskrbijo za večjo odpornost, za lepšo kožo in vid, ter vplivajo na pomnenje. So tudi vir nekaterih mineralov kot sta železo in fosfor. Vsebujejo pa tudi melatonin, ki pripomore k boljšemu spancu. Sveže češnje so dobre za odpravo telesne in duševne izčrpanosti, medtem ko kisle češnje pripomorejo k boljšemu razpoloženju. Podobne zdravilne lastnosti imajo tudi višnje.

Ali ste vedeli, da 20 češenj na dan ublaži bolečino podobno kot zdravilo za lajšanje bolečin, kot sta denimo aspirin ali lekadol.

Pri češnjah pa je zdrav tudi pecelj. Iz pecljev lahko pripravimo čaj za čiščenje telesa.

Zato jih brez zadržkov zaužijte!

Dober tek!

Učenci izbirnega predmeta SPH

Shema šolskega sadja in zelenjave

Uganite!

Kot majhen dežniček ta sad ime ima,
z oranžnim mesom njenim vsak se rad sladka.
(acileram)

Danes, 22.06.2016 vam bomo v shemi šolskega sadja ponudili sadje in sicer marelice.

Marelice so odličen dokaz za to, da je sladko tudi zdravo. So vir vitaminov A, C in vir mineralov, najpomembnejša sta železo za dobro kri in kalcij za kosti. So tudi vir vlaknin, zato so zelo koristne za vašo prebavo, še posebej, če imate pogosto težave z zaprtjem.

Iz mareličnih koščic se pridobiva olje, ki je še posebej koristno za našo kožo, tudi proti staranju. V notranjosti koščic pa se skrivajo jedrca, za katera mnogi menijo, da naj bi pomagala celo pri uničevanju rakavih celic.

Dober tek!

Učenci izbirnega predmeta SPH

Shema šolskega sadja in zelenjave

Uganite!

Marsikomu plašček njen se zdi preveč kosmat,
ko ugrizneš vanjo, sok iz nje cedi se rad.
(vekserb)

Danes, 24.06.2016 vam bomo v shemi šolskega sadja še zadnič v tem šolskem letu ponudili sadje in sicer breskve.

Breskve uvrščamo med pomlajevalno sadje, saj so bogate z antioksidanti, ki ohranjajo naravno prožno in svežo. Torej nas varujejo pred staranjem kože.

Vsebujejo vitamin A, zato nam breskve v primeru utrujenosti zelo hitro povrnejo energijo. Vsebujejo 87 odstotkov vode in 12 odstotkov ogljikovih hidratov.

Priljubljene so predvsem zaradi svoje sočnosti in visoke vitaminske sestave. Sveže breskve zaradi fosforja vplivajo na zdravje zob in kosti, pripomorejo pa tudi k zmanjšanju slabokrvnosti in črevesnih obolenj.

Svež breskvin sok ugodno vpliva na živčevje. Breskve pa lahko skuhamo tudi v marmelado, kompote in jih uporabimo kot sadje v mnogih sladicah in sadnih solatah.

Dober tek še zadnič in nasvidenje v naslednjem šolskem letu.

Učiteljica Renata Štern