Zbrani prispevki o sadju, za šolski radio, za šolsko leto 2016/2017

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, 15.9.2016 vam bomo zopet ponudili sadje iz sheme šolskega sadja in zelenjave. 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

MALINE

Mhmmm, maline, KDO JIH NE OBOŽUJE. Danes, 28.09.2016 vam jih bomo ponudili v shemi šolskega sadja in zelenjave.

Maline niso samo sadež z božanskim okusom ampak mnogo več.

Malina je trdoživa rastlina, zato brez težav preživi zimo in raste na najbolj neprijetnih območjih. Če imamo virozo, se priporoča pitje malinovega soka. Maline pomagajo pri povišani telesni temperaturi, saj pospešujejo potenje, odpravljajo zaprtost in krepijo imunski sistem. Predvsem pa nas napolnijo z energijo in s svojim vonjem pomirjajo naš celotni organizem.

Pa veliko užitka pri okušanju tega slastnega sadeža.

Dober tek!

Učenci izbirnega predmeta SPH

Shema šolskega sadja in zelenjave

PARADIŽNIK

Danes, 06.10.2016 vam bomo v shemi šolskega sadja in zelenjave ponudili paradižnik češnjevec.

Ali ste vedeli, da je paradižnik rastlina, ki je zelo sorodna čiliju, tobaku, jajčevcu in krompirju. Izvira iz Amerike.

Sprva so menili, da je strupen, danes vemo, da je v njem zelo malo kalorij in je večinoma iz vode, zaradi katere nas osveži in odžeja. Vsebuje veliko vitamina A in C in določene kisline, ki ugodno vplivajo na notranje organe. Zrelega lahko jemo surovega, kuhanega ali popečenega.

Pravijo, da je znanje to, da vemo, da je paradižnik sadje. Modrost pa je to, da ga ne zrežemo v sadno solato.

Zanimivost v vrstah paradižnika je črni paradižnik, ki je poln antioksidantov in zelo zdravilen, poleg tega pa naj bi deloval kot afrodiziak. Obstaja tudi več vrst belega in zelenega paradižnika.

Iz paradižnika naredimo solate, omake, juhe, kečap in celo sok. Lahko ga predelamo v omako ali posušimo na soncu in takega spravimo za zimo.

Pripisujejo mu zasluge za zmanjševanje tveganja vseh vrst raka in pomaga celo pri težavah s kožo.

Ne bojte se, poskusite ga!

Dober tek!

Učenci izbirnega predmeta SPH

Shema šolskega sadja in zelenjave

Ugani, kaj je danes , 12.10.2016 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

OBJAVA - prirejeno besedilo (Zavod za šolstvo)

Včeraj je bil 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

Delitev sadja, 20.10.2016

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**

Shema šolskega sadja in zelenjave

Danes, 25.10.2016 bomo ob malici razdelili rdeče in belo eko 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**

Še dodatno obvestilo!

Grozdje smo v tem šolskem letu v SŠSZ razdelili tudi 06.12.2016 in 17.2.2017.

Shema šolskega sadja in zelenjave

Obvestilo za šolski radio – KAKI, delitev dne, 06.11.2016

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

Delitev sadja dne, 30.11.2016

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

Še dodatno obvestilo!

Jabolka smo v tem šolskem letu v SŠSZ razdelili tudi 09.02.2017.

Shema šolskega sadja, 15.03.2017

Danes boste za shemo šolskega sadja zaužili ekološke jabolčne krhlje.

Domače suho sadje je pozimi in vse do sredine pomladi zaradi pomanjkanja kakovostnega svežega sadja lahko dober nadomestek domačega svežega sadja.

Med sušenjem suho sadje sicer izgubi precej vitaminov in mineralov, zato se z njim predvsem lahko zdravo sladkamo in se tako oskrbimo s čisto energijo. Predvsem pa suho sadje odlično spodbuja prebavo. Pri tem so nenadomestljiva suha jabolka, ki učinkujejo razstrupljevalno. So lažje prebavljiva kot sveža. Pomen suhega sadja je tudi v njegovi "prenosnosti": vedno je pri roki. Namesto sladkarij si ga lahko privoščimo za malico na izletu, na poti ali vsak dan v službi, vselej, kadar začutimo nenadno potrebo po sladkem, saj jo poteši brez odvečne energije sladkorja in težkih maščob.
Jedi, ki jih lahko pripravimo iz suhega sadja so: kompot, prosena kaša ali kosmiči s suhim sadjem, sadni kruh, marmelada iz suhega sadja.

Pa dober tek!

Učenci izbirnega predmeta SPH

SOLATNI DAN ZA UČENCE OŠ BLED, 04.04.2017

SOLATNI DAN

Danes boste učenci in zaposleni ob malici zaužili dodaten šopek zdravja. Solatni dan s 14 vrstami zelenjave s testeninami, rižem ali kus kusom so za vas učence in delavce šole pripravile kuharice s podporo Sodexa, v solate pa smo vključili korenček iz sheme šolske zelenjave.

V solatah bo različna zelenjava.

Vsa zelenjava, ki jo boste zaužili vsebuje veliko vitaminov, mineralov in zaščitnih snovi, ki so še posebej pomembne v zimskem in spomladanskem času, 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, po možnosti med 2., 3. In 4. Šolsko uro.

Dober tek vsem! Vaše kuharice in učiteljica Renata Štern

Shema šolskega sadja in zelenjave

Danes, 10.05.2017, 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!

Dober tek! **Učenci izbirnega predmeta SPH**

Shema šolskega sadja in zelenjave

Danes, 08.06.2017 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

Danes, 19.06.2017 vam bomo v shemi šolskega sadja ponudili sadje in sicer višnje.

Višnje so odlične predvsem kot kuhane v marmeladi ali soku, zato boste poleg uživanja višenj poskusili tudi kozarček naravnega višnjevega soka, ki so nam ga za degustacijo pripravili Stibiljevi iz Ajdovščine.

Višnje so nepogrešljive pri izgubljanju kilogramov in po njih nam sladkor v krvi ne poraste veliko. Ugodno vplivajo na srce in ožilje.

Vsebujejo veliko vitamina A za zdrave kosti in zobe in vitamin C, ki povečuje odpornost. Tudi za višnje bi lahko rekli; pest višenj na dan, odžene zdravnika stran.

Učenci izbirnega predmeta SPH

Shema šolskega sadja in zelenjave

Danes, 19.06.2017 vam bomo še zadnjič 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 in nasvidenje v naslednjem šolskem letu!

Učenci izbirnega predmeta SPH