



## OBJAVE PO ŠOLSKEM RADIJU V ŠOLSKEM LETU 2019 / 2020

### Delitev GROZDJA, 04.09.2019

Danes, 04.09.2019 bomo ob malici prvič za šolsko shemo EU razdelili grozdje in s tem otvorili novo sezono dodano zaužitega sadja tekom dneva. Zaužili boste ekološko grozdje, ki je zraslo na manjši kmetiji Stibilj iz Ajdovščine. Z ukrepom sheme sadja in zelenjave želimo doseči, da bi vsak od vas raje kot po sladkarijah segel po slastnem sladkem sadju. In še nekaj o grozdju: je prava energijska bomba, ki je povrh 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!

### Delitev GROZDJA, 17.09.2019, 30.09.2019

Danes bomo ponovno za šolsko shemo EU razdelili grozdje, ki je ponovno zraslo na manjši kmetiji Stibilj iz Ajdovščine. Grozdje zelo dobro vpliva na naše telo; napolni nas z energijo, uživanje grozdja nam izboljša razpoloženje, kar ugodno vpliva tudi na učenje. **Najbolje je, da ga uživamo svežega, tako nam pospeši tudi prebavo.** Iz njega lahko naredimo grozdni sok ali sadno solato

Dober tek!

### Delitev SLIVE, 02.10.2019

Danes boste za šolsko shemo zaužili domače slive. Slive so polne vitaminov A in C, zelo primerne pa so tudi za dobro prebavo. Iz sliv kuhamo marmelade, kompote, razna peciva. Lahko pa jih posušimo in jih take uživamo v hladnih zimskih dnevih.

Poskusite jih, ne bo vam žal. Pa dober tek!

### Delitev ČEŠNJEVEC, 19.02.2019

Danes boste za šolsko shemo zaužili češnjevec. **Ali ste vedeli, da je paradižnik** rastlina, ki je zelo sorodna čiliju, tobaku, jajčevcu in krompirju. Izvira iz Amerike. 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. Ali ste vedeli, da obstajajo paradižniki različnih vrst in barv: črni paradižnik, ki je zelo zdravilen, ter beli in zeleni paradižnik. 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! Pa dober tek!

## **Delitev ČEŠNJEVEC, 03.10.2019, 15.10.2019, 05.11.2019**

Danes bomo v šolski shemi zopet ponudili paradižnik češnjevec. Ker vsebuje veliko vode, nam njegova svežina v tem času pride prav. Naše telo obogati z vitaminoma A in C, ki ugodno vplivata na naše organe. Najbolj zdravo je, da jemo surovega, lahko pa jemo tudi kuhanega ali popečenega.

Iz paradižnika lahko naredimo solate, omake, juhe, kečap in celo sok ali pa ga posušimo na soncu in takega spravimo za zimo. Naj vam tekne!

## **Delitev PAPRIKA, 10.10.2019**

Danes boste v šolski shemi zaužili svežo papriko. Sveža paprika je polna vode in prehranskih vlaknin. Je vir vitaminov A, C in B in mineralov magnezija. Bolj je paprika zrela, višja je raven vitaminov in mineralov. Paprika vsebuje štirikrat več vitamina C kot pomaranče. Je dober antioksidant, zato jo uvrščamo med super živila. Ščiti vid in kožo ter blaži nespečnost in stres. Zato je le pojejte, bo koristno za vas!

## **SVETOVNI DAN HRANE, 16.10.2019**

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.

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.

## **Teden slovenske hrane, 10.11.2019**

Danes začnemo s **TEDENOM SLOVENSKE HRANE**, ki ga bomo v petek, 15.11.2019 zaključili s Tradicionalnim slovenskim zajtrkom.

Vsakdanja hrana kmečkih ljudi je bila v preteklosti po večini skromna. Za zajtrk so največkrat imeli mleko ali kislo mleko s črnim kruhom, polento z mlekom, mlečno kašo s suhimi slivami in mlečni zdrob. MED so jedli le v družinah, ki so se ukvarjale s čebelarstvom.

Ajdove žganci z ocvirki, umešana jajčka ter suho salamo s črnim kruhom so nekdanj jedli pred kašnim težkim opravilom, kot je bila npr. košnja trave, ko so potrebovali moč ali pa ob praznikih.

Kruh z rozinami in sadjem ter žitno kavo, ki ga boste danes dobili za malico so jedli ob novoletnih praznikih in je bil včasih praznična jed, tako kot potica.

V tem tednu vam bomo ponudili nekaj tradicionalnih slovenskih kosil, ki so včasih veljala za boljša kosila; nedeljsko kosilo z govejo juho s praženim krompirjem in govedino, pečenko s kislim zeljem, ajmoht z žganci, Martinovo kosilo, fižolovo juho s sirovimi štruklji in jabolčnim kompotom.

Učenci z uživanjem hrane lahko pokažete lep odnos do hrane že s tem, da na krožnik vzamete le toliko, kot boste pojedli, da se hrana ne bo metala stran. S takim dejanjem pokažemo spoštovanje do kuharic, ki so se potrudile pripraviti hrano, z manj odpadki pa poskrbimo tudi za okolje. Pa dober tek!

## **Delitev KAKI - SVEŽI, 19.11.2019, 28.11.2019**

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.

## **Delitev KAKI - SUHI, 18.12.2019**

Danes boste za ŠOLSKO SHEMA EVROPSKE UNIJE dobili SUHI kaki. Pripeljali so nam ga iz Ajdovščine iz eko kmetije Stibilj. V Sloveniji ga največ 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 Ker pri nas gojijo večinoma mehko vrsto kakijev, je le to potrebno hitro pojesti. Ker se zaradi uvoza trdega kakija iz drugih držav pri nas v Sloveniji zavrže več ton mehkega kakija, so ga nekateri pridelovalci začeli sušiti. Tako bomo danes okusili rezine suhega kakija, ki ga lahko uživamo kot suho sadje v hladnih, zimskih večerih.

Pa dober tek!

## Delitev KORENJE, 21.01.2020

Ugani, kaj je danes za shemo šolskega sadja in zelenjave:

Oranžnih kolobarjev

V juhi Rok ne mara,

zajčku pa slaščica je – to je resnica stara.

Danes boste za šolsko shemo zaužili korenje. 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. Pa dober tek!

## Delitev JABOLKA, 11.02.2020, 03.03.2020

---

Danes bomo v shemi sadja ponudili domača 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. Pa dober tek!

## Delitev JAGODE, ČEŠNJE, 19.05.2020

Uganka 1:

Zeleno, pernato kapico ima,  
njen plašček je rdeč in poln pečka,  
a njeno meso je slajše kot med,  
s smetano in čokolado je boljša, kot sladoled.  
(jagoda)

Uganka 2:

UGANKA!

Okroglo, napeto, rdeče meso,  
lahko kot uhane daš za uho.  
(ejnšeč)

Kaj je to? ČEŠNJA

Danes boste v šolski shemi evropske unije zaužili jagode in češnje.

Jagode so slatne in zdrave. So polne vitaminov in mineralov, ki jih v tem času virusov še kako potrebujemo.. Najboljše so ekološko pridelane oz. tiste, ki smo jih nabrali na domačem vrtu.

Tudi češnje so pravi zaklad vitaminov, ki poskrbijo za večjo odpornost ter vplivajo na boljši spomin, kar ob koncu šolskega leta posebno potrebujete. Brez zadržkov poskusite oboje! Pa dober tek!

## **Delitev JAGODE, 21.05.2020, 25.05.2020, 03.06.2020**

**Danes boste v šolski shemi evropske unije ponovno zaužili jagode.**

Jagode so slastne in zdrave. So polne vitaminov in mineralov, ki jih v tem času virusov še kako potrebujemo.. Zato jih le pojejte, sezonsko sadje naše telo najbolj potrebuje. Pa vitaminski dober, tek!

## **Delitev ČEŠNJE, 28.05.2020, 04.06.2020, 09.06.2020, 16.06.2020**

Danes bomo za šolsko shemo Evropske unije zopet delili češnje.

So pravi zaklad vitaminov, ki poskrbijo za večjo odpornost ter vplivajo na boljši spomin, kar ob koncu šolskega leta posebno potrebujete. Vsebujejo pa tudi **melatonin – hormon spanja**, ki pripomore k boljšemu spancu. Uživanje svežih češenj nas dokazano spravi v boljšo voljo.

Brez zadržkov jih zaužijte! Pa dober tek!

## **Delitev KORENJE, 11.06.2020, 23.06.2020**

Danes bomo za šolsko shemo Evropske unije zopet delili KORENJE.

Korenje vsebuje veliko 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. Pa dober tek!

## **Delitev PARADIŽNIK, 22.06.2020**

**Danes bomo v šolski shemi zopet ponudili paradižnik češnjevca.** Ker vsebuje veliko vode, nam njegova svežina v tem času pride prav. Naše telo obogati z vitaminoma A in C, ki ugodno vplivata na naše organe. Najbolj zdravo je, da jemo surovega, lahko pa jemo tudi kuhanega ali popečenega.

Iz paradižnika lahko naredimo solate, omake, juhe, kečap in celo sok ali pa ga posušimo na soncu in takega spravimo za zimo. Naj vam tekne!

## **Delitev HRUŠKE, 24.06.2020**

UGANI!!!

**Spodaj je okrogla, muhasta gospa,**

**zgoraj pa je vitka in pecelj**

**dolg ima. Kaj je to???**

Danes bomo za šolsko shemo Evropske unije zopet delili HRUŠKE. 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, v kompotih in sadnih kremah.

Zato jih le poskusite, zelo so dobre in zdrave...