



OBJAVE PO ŠOLSKEM RADIJU V ŠOLSKEM LETU 2018 / 2019

Delitev GROZDJA, 03.09.2018

Danes, 03.09.2019 bomo ob malici prvič za šolsko shemo 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 ČEŠNJEVEC, 05.09.2018

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. Dober tek!

Delitev GROZDJA, 10.09.2018, 24.09.2018, 22.10.2018,

Danes bomo za šolsko shemo zopet razdelili grozdje, ki je 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 ČEŠNJEVEC, 13.09.2018, 20.09.2018, 09.10.2018, 25.10.2018

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 HRUŠKE, 17.09.2018

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 in sicer azijske hruške imenovane naši. Od evropskih sort hrušk se razlikujejo po jabolčno – okroglasti obliki. So zgodnje hruške, dozoriijo pred našimi sortami. Pri nas jih gojijo v Ajdovščini. Hruške slovijo po sočnosti in hrustljivosti. V hruškah je veliko raznovrstnih vitaminov. 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 ji le poskusite, zelo so dobre in zdrave....

Delitev HRUŠKE, 04.10.2018

Danes vam bomo zopet ponudili sadje iz sheme šolskega sadja in zelenjave. Tokrat so jih vzgojili na kmetiji Princ v Kovorju pri Trziču.

Hruške slovijo po sočnosti in hrustljivosti. V hruškah je veliko raznovrstnih vitaminov.

So hitro prebavljive, pospešujejo prebavo in čistijo črevesje.

Dobre so v zavitkih in drugih sladicah, v kompotih in sadnih kremah.

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

Delitev RDEČA REDKVICA, 16.10.2018

Danes boste za šolsko shemo Evropske unije poskusili rdečo redkvico. Redkvica je zdrava in dobra za nas in naš organizem. Vsebuje veliko vitamina C. Vsebuje tudi žveplove spojine, ki naše telo varujejo pred nekaterimi vrstami rakavih obolenj.

Velja za prehrano z malo kalorijami, a je bogata z vlakninami in vodo. Redkvica nam bo v pomoč, ko imamo težave z zaprtjem. Učinkovita je tudi pri [razstrupljanju telesa](#). Redkvica tudi čisti kri in s tem poskrbi za naše ožilje.

Delitev KAKI - SVEŽI, 05.11.2018

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.

Teden slovenske hrane, 11.11.2018, objava za šolski radio

Stopili smo v TEDEN SLOVENSKE HRANE, ki ga bomo v petek, 16.11.2018 zaključili s Tradicionalnim slovenskim zajtrkom.

V Sloveniji ima vsaka pokrajina svoje značilne jedi, ki so raznovrstne in kažejo iznajdljivost takratnih gospodinj, ki so znale s skromnimi sredstvi iz domačih sestavin pripraviti okusne in hranljive dobrote.

Vsakdanja hrana kmečkih ljudi je bila v preteklosti po večini skromna. Za zajtrk so največkrat imeli mleko, kisló mleko in črni kruh, polento z mlekóm, mlečno kašo s suhimi slivami in mlečni zдроб, ki je še danes priljubljena jed med otroki. 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 nekdanjé jedli pred kašnim težkim opravilóm, 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 tudi nekaj tradicionalnih slovenskih kosil, ki so včasih veljala za boljša kosila; govejo juho s praženim krompirjem in svinjsko pečenko, pečenko s kislim zeljem, krompirjev golaž s polento, polpete z zelno solato s krompirjem ter fižolovo juho s pečeno proseno kašo in jabolki.

Včasih so bile mize redko, predvsem ob praznikih in večjih kmečkih opravilih, polne dobrot. Zato so ljudje znali hrano bolj ceniti, kot jo danes.

Učenci lahko pokažete lep odnos do hrane že s tem, da vedno 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 KIVI, 13.11.2018

Uganite!

VITAMINOV NAJVEČ TA SADEŽ IMA, NOTRI ZELEN, IMA MU PTICA DA.

Danes boste za shemo šolskega sadja dobili KIVI. 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.

Zakaj je kivi dobro jesti? Kivi vsebuje dvakrat več vitamina C kot pomaranča ali limona.

Potrebujemo le en kivi na dan, da telesu zagotovimo dnevno potrebo po tem vitaminu. Kivi vsebuje tudi veliko vitamina E, ki telo varuje pred srčno žilnimi boleznimi. Je vir folne kisline, zato med drugim preprečuje možgansko kap, raka, debelost, depresijo in izboljšuje spomin. Kivi ima približno isto raven kalija kot banane, a pol manj redi. Zeleni sadež izboljšuje imunski sistem in telo varuje pred vsakodnevnim stresom, pred različnimi virusi in bakterijami.

Poskusite ga!

Delitev KAKI - SUHI, 26.11.2018

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 KISLO ZELJE, 05.12.2018

Danes vam bomo v shemi šolskega sadja in zelenjave ponudili kisl zelje.

Za zelje velja, da je odlična hrana za preganjanje odvečnih kilogramov in razstrupljanje telesa. Vsebuje malo kalorij, a veliko vode in prehranske vlaknine, zato nam daje občutek sitosti

Ima ogromno vitamina C in je primerljivo z limono ali pomarančo.

Kisl zelje spodbuja prebavo, krepi imunski sistem ter izboljšuje spomin in koncentracijo.

Največ aktivnih učinkovin ohranimo, če jemo surovo zelje.

Pa dober tek!

Delitev KAKI - SUHI, 17.12.2018

Danes boste za shemo šolskega sadja ponovno poskusili suhi kaki. Ta sladki sadež je slastna 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. Še sveže kakije razrežejo na rezine, jih posušijo, da jih lahko uporabljamo kot suho sadje za uživanje v hladnih, zimskih dneh. **Dober tek!**

Delitev JABOLKA, 22.01.2019

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 HRUŠKE - SUHE, 11.02.2019

Danes bomo za šolsko shemo Evropske unije zopet delili HRUŠKE, tokrat suhe hruške. Tudi suhe hruške so zelo sladke. Vsebujejo veliko raznovrstnih vitaminov. So hitro prebavljive, pospešujejo prebavo. Suhe hruške jemo ali jih skuhamo v kompot. Včasih so na tak način shranjevali sadje, da so ga lahko uživali tudi pozimi.

Poskusite jih!

SOLATNI DAN, 21.03.2019

Danes smo vam ob malici pripravili tudi solatni dan s podporo Sodexa, v solate pa smo vključili tudi nekaj zelenjave iz sheme šolske zelenjave; zelje, 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

Delitev JAGODE, 16.05.2019

Ugani:

**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)**

Danes bomo v shemi sadja zaužili jagode.

Jagode so zelo okusne in zdrave. Plodovi jagod so bogat vir vitaminov in mineralov, pa tudi dietni sadež. Kupujte če se da le ekološko pridelane.

"Če to ne gre, kupujte vsaj zrele sadeže s pecljem, svetlejše barve in srednje velikosti. Velike in močno rdeče jagode so lahko polne vode in hitro rasle ter dozorele in polne sintetičnih gnojil. Za najboljši sadež še vedno velja tisti, ki smo ga nabrali na domačem vrtu.

Vitaminski dober tek.

Delitev ČEŠNJE, 20.05.2019

UGANKA!

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

Danes boste v shemi šolskega sadja zaužili češnje.

Češnje so bogat vir vitaminov, predvsem vitamina A in C, ki sta pomembna za odpornost in lepo kožo ter vid. Za čaj je uporaben tudi pecelj. So pravi posladek v prehrani, sveže ali v sladicah, kot je češnjev zavitek, kompot, marmelada in čokolada.

Zato jih le poskusite in hitro pozobajte! Pa dober tek!

Delitev JAGODE, 23.05.2019

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, 27.05.2019, 17.06.2019

Danes bomo za šolsko shemo sadja in zelenjave 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. Dober tek ob zobanju!