



Sadje in zelenjava sta bogata z vlakninami, vitamini, minerali, antioksidanti in številnimi drugimi rastlinskimi snovmi. Spadata med nepogrešljivi del uravnotežene prehrane, ki imata biološko zelo visoko vrednost. Obdobji otroštva in mladostništva sta zaznamovani s hitro rastjo organizma, ki ju zaznamuje tudi večja potreba po vitaminih in mineralih, zato je pogosta in zadostna količina uživanja sadja in zelenjave še posebej potrebna.

Naša šola že vrsto let uspešno sodeluje v projektu Shema šolskega sadja. To je ukrep EU kmetijske politike, ki šolarjem zagotavlja brezplačno sadje in zelenjavo. Vključuje različne izobraževalne dejavnosti in dejavnosti za ozaveščanje o pomenu sadja in zelenjave v prehrani. Shema šolskega sadja spodbuja zdrave prehranske navade pri mladih.

Upravičene vrste svežega sadja in zelenjave:

\* **SADJE**: lešniki, orehi, fige, mandarine, grozdje, melone, lubenice, jabolka, hruške, marelice, češnje, višnje, breskve, nektarine, slive, kaki, kivi, jagode, maline, borovnice, črn in rdeči ribez, žižola ter suho sadje sledečih sadnih vrst, ki ne sme biti kandirano: jabolka, hruške, slive, kaki, češnje

\* **ZELENJAVA**: paradižnik, zelje, ohrovt, kolerabica, koleraba, cvetača, brokoli, solata, radič, korenje, rdeča redkvice, peteršilj, zelena (gomoljna), zelena (stebelna), rdeča pesa, repa, redkev, kumare, komarček, šparglji, paprika, buče, bučke, motovilec, rukola, regrat, kisló zelje in kislá repa.