

DARJA FINK

OŠ Brusnice

darja.fink1@gmail.com

SPODBUJANJE UŽIVANJA SADJA IN ZELENJAVE MED UČENCI

Raziskovalna naloga

Novo mesto, april 2024

KAZALO

POVZETEK	1
ABSTRACT	1
1. UVOD	2
1.1 Opredelitev raziskovalnega področja	2
1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge	2
2. TEORETIČNI DEL – PREHRANA ŠOLSKIH OTROK IN MLADOSTNIKOV	4
2.2. Pomen prehrane šolskih otrok in mladostnikov	4
2.3. Nasveti za zdravo prehranjevanje	4
2.4. Prenovljene smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih Zavoda RS (februar 2024).....	7
2.4.1. Pravna podlaga	7
2.4.2. Načela prenovljenih smernic zdravega prehranjevanja v VIZ, 2024	7
2.5. Sadje in zelenjava	9
2.5.1. Pomen sadja in zelenjave v prehrani ljudi	9
2.5.2. Kaj uvrščamo med sadje in kaj med zelenjavo?.....	9
2.5.3. Priporočila in dnevni vnos.....	12
2.5.4. Vitamini in minerali v sadju in zelenjavi.....	14
2.5.5. Vplivi zelenjave in sadja na zdravje.....	14
2.5.6. Trajnostna oskrba s sadjem in zelenjavo	15
2.6 Spodbujanje uživanja sadja in zelenjave med učenci	16
2.6.1. Hrana poleg bioloških zadovoljuje tudi družbene in kulturne potrebe	16
2.6.2. Ključne ovire pri uživanju zdrave hrane.....	16
2.6.3. Področja spodbujanja uživanja zelenjave pri učencih	17
2.6.4. Navajanje otrok na uživanje zelenjave že v zgodnji fazi razvoja (pristop kritičnega mišljenja)	18
3. RAZISKAVA S PODROČJA UŽIVANJA SADJA IN ZELENJAVE MED MLADOSTNIKI	19
3.1. Analiza raziskave učinkovitosti projekta »Šolska shema sadja in zelenjave«	19
3.1.1. Projekt »Šolska shema sadja in zelenjave«	19
3.1.2. Namen projekta in obseg raziskave učinkovitosti delovanja šolske sheme sadja in zelenjave	20
3.1.3. Ugotovitve vrednotenja kvalitativnih in kvantitativnih tehnik zbiranja podatkov.....	20
3.1.4. Neposredni vplivi šolske sheme v obdobju petih let na nivoju učencev	21
3.1.5. Neposredni vplivi šolske sheme znotraj enega šolskega leta na nivoju učencev	21
4. RAZISKOVALNI DEL.....	22
4.1. Raziskava priljubljenosti posameznih vrst sadja in zelenjave med učenci z anketiranjem učencev od 4. do 9. razreda	22
4.1.1. Namen anketiranja	22
4.1.2. Analiza ankete.....	22
4.2. Raziskava letne nabave sadja in zelenjave	28
4.2.1. Nabava sadja in zelenjave v enem šolskem letu (2022/2023).....	28
4.2.2. Analiza nabave	31
4.3. Raziskava izvedenih dejavnosti, s katerimi lahko spodbujamo učence k pogostejšemu uživanju sadja in zelenjave	31
4.3.1. Pomen delavnic za spodbujanje k prehranjevanju s sadjem in zelenjavo	31
4.3.2. Vrste delavnic, ki jih lahko ponudimo	31

4.3.3.	Učni cilji, ki so bili doseženi z učenci med pripravo jedi iz sadja in zelenjave	32
4.3.4.	Primeri dejavnosti, s katerimi smo učence spodbujali k pogostejšemu prehranjevanju s sadjem in zelenjavo	32
5.	RAZPRAVA IN REZULTATI	47
6.	ZAKLJUČEK.....	48
7.	VIRI IN LITERATURA	49
8.	PRILOGE.....	51
8.1.	Anketa o sadju in zelenjavi	51

POVZETEK

Sadje in zelenjava sta pomemben del uravnotežene prehrane v obdobju odraščanja. Učenci pa kljub trudu, ki ga vlaga šola, še vedno zavračajo večino vrst zelenjave in določene vrste sadja. V teoretičnem delu sem se posvetila pomenu sadja in zelenjave. V empiričnem delu sem izvedla kvantitativno raziskavo med učenci naše šole o uživanju sadja in zelenjave, ponudbo teh živil v šolski kuhinji ter raziskala dejavnosti, ki jih lahko učitelji ponudijo učencem, da bi jih spodbudili k pogostejšemu uživanju teh živil z namenom bolj uravnoteženega načina prehranjevanja in skrbi za zdravje. Delavnice so imele številne pozitivne učinke, najpomembnejši je bil ozaveščanje učencev o pomenu vključevanja sadja in zelenjave v njihovo vsakodnevno prehrano. Skozi interaktivne dejavnosti so učenci spoznavali različne vrste in prehranske koristi sadja in zelenjave ter načine priprave, ki lahko naredijo jedi okusne in privlačne. To je spodbudilo njihov interes za raziskovanje novih okusov in jih spodbudilo k eksperimentiranju v kuhinji.

Ključne besede: zdravje, priljubljenost, ponudba, spodbuda, dejavnosti

ABSTRACT

Fruit and vegetables are an important part of a balanced diet during adolescence. However, despite the best efforts of the school, pupils still reject most vegetables and certain fruits. In the theoretical part I have focused on the importance of fruit and vegetables. In the empirical part I carried out a quantitative survey among the pupils of our school on the consumption of fruit and vegetables, the supply of these foods in the school kitchen and explored the activities that teachers can offer to pupils to encourage them to consume more of these foods in order to have a more balanced diet and to take care of their health. The workshops had a number of positive effects, the most important of which was to raise pupils' awareness of the importance of including fruit and vegetables in their daily diets. Through interactive activities, pupils learned about the different types and nutritional benefits of fruit and vegetables and the preparation methods that can make dishes tasty and appealing. This stimulated their interest in exploring new flavours and encouraged them to experiment in the kitchen.

Keywords: health, popularity, offer, incentive, activities

1 UVOD

1.1 Opredelitev raziskovalnega področja

Za raziskovalno nalogo o uživanju sadja in zelenjave med učenci OŠ Brusnice sem se odločila zato, ker menim, da je v času otroštva zelo pomembno, da otroci uživajo zdravo prehrano. Sadje in zelenjava spadata med izredno pomemben del uravnotežene prehrane, saj imata zelo visoko biološko vrednost. V obdobju otroštva in mladostništva je značilna hitra rast organizma, ki jo zaznamuje tudi večja potreba po vitaminih in mineralih, zato je pogosta in zadostna količina uživanja sadja in zelenjave nujno potrebna. Učenci pa kljub trudu, ki ga vlaga šola s spodbujanjem pri obrokih, ponujanjem raznolikih vrst sadja in zelenjave, izobraževanjem o pomenu sadja in zelenjave za zdravje, izvajanjem projektov iz vsebin zdravja in prehrane ..., še vedno zavračajo večino vrst zelenjave in določene vrste sadja. Na splošno velja predvsem zelenjava za nepriljubljeno živilo. Razpoložljivi rezultati raziskav pri skupinah otrok in mladostnikov kažejo, da omenjeni skupini uživata manj zelenjave, kot je priporočeno, da pa je uživanje sadja vseeno veliko bolj priljubljeno (Jeriček, Klanšček in drugi, 2012).

Izsledki raziskav kažejo, da izbirajo na podlagi dobrega okusa in videza, razpoložljivosti doma (in drugih okoljih), osvojenih prehranskih navad, poznavanja/navajenosti na določena živila in jedi ter reklam in spodbud iz okolice (Gregorič, 2010).

Pri svoji raziskavi se bom naslonila tudi na izsledke raziskave in vrednotenja šolske sheme v Sloveniji za obdobje petih šolskih let od 2017/2018 do 2021/2022 (NIJZ, 2023).

Z namenom, da bi potrdila ali ovrgla svoja videnja, bom izvedla kvantitativno raziskavo med učenci naše šole o uživanju sadja in zelenjave ter raziskala, kakšne dejavnosti bi lahko učitelji ponudili učencem, da bi jih spodbudili k pogostejšemu uživanju teh živil z namenom bolj uravnoteženega načina prehranjevanja in skrbi za zdravje.

Spodbujanja uživanja sadja in zelenjave pri učencih se lahko lotimo na več področjih. Ker je predvsem zelenjava med učenci razmeroma nepriljubljena, moramo najprej premagati to oviro in otrokom priljubiti zelenjavo. Hkrati moramo tudi zagotoviti okolje, ki bo omogočalo povečanje razpoložljivosti zelenjave.

Učenci se v šoli lahko spoznavajo z različnimi vrstami zelenjave na veliko načinov, v zelo različnih dejavnostih, z različnimi oblikami in metodami dela.

1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge

Namen moje raziskovalne naloge je ugotoviti dejansko stanje priljubljenosti posameznih vrst sadja in zelenjave pri učencih OŠ Brusnice, kako pogosto otroci uživajo sadje in zelenjavo,

katere vrste radi uživajo in katere ne marajo. Zanimajo me razpoložljivost in raznolikost ponujenih vrst sadja in zelenjave ter konkretna letna poraba tega sklopa živil na naši šoli.

Namen je tudi raziskati dejavnosti, oblike in metode dela poučevanja, ki bi pozitivno vplivale na znanje otrok o pomenu uživanja sadja in zelenjave za zdravje.

Cilji raziskovalne naloge je spodbuditi učitelje k izvajanju dejavnosti, ki bi vsebovale pravilen način promocije sadja in predvsem zelenjave in bi spremenile odnos učencev do sadja in zelenjave ter jih spodbudile k večjemu uživanju teh živil z zavedanjem, da so nujno potrebna za zdravje.

Raziskovalna vprašanja:

- a. Katere vrste sadja in zelenjave imajo učenci najraje in katere zavračajo?
- b. Kolikšna je dejanska letna nabava posameznih vrst sadja in zelenjave v OŠ Brusnice?
- c. S katerimi dejavnostmi spremeniti odnos učencev do sadja in zelenjave ter jih spodbuditi k večjemu uživanju te skupine živil?

Hipoteze:

- a. Večino vrst zelenjave učenci zavračajo, izjema so le korenje, sveže zelje, motovilec in rdeča pesa.
- b. Sadje je mnogo bolj priljubljeno kot zelenjava.
- c. Obstaja veliko različnih dejavnosti, ki imajo pozitiven vpliv na odnos učencev do sadja in zelenjave.

Raziskovalne metode:

- a. Stanje priljubljenosti posameznih vrst sadja in zelenjave bom raziskala in analizirala z anketo v programu 1-KA. Fokusna skupina so učenci od 4. do 9. razreda OŠ Brusnice (120 učencev).
- b. Razpoložljivost teh živil v šoli, raznolikost ponujenih vrst in konkretno letno nabavo v naši šoli bom raziskala z analizo podatkov iz materialnega knjigovodstva kuhinje OŠ Brusnice.
- c. Dokaze primerov dobre prakse (izvedenih dejavnosti) bom zbirala, opisala in prikazala s fotografijami izdelkov učencev, delavnic priprave jedi, uporabe didaktičnih iger...

Izvirni prispevek k praksi

Izvirni prispevek k praksi bo zbirka praktičnih dejavnosti, ki jih lahko učitelji osnovne šole v določenem okolju izvedejo z učenci in s tem prispevajo k povečanemu uživanju sadja in predvsem zelenjave med učenci z zavedanjem njunega pomena za zdravje.

2 TEORETIČNI DEL – PREHRANA ŠOLSKIH OTROK IN MLADOSTNIKOV

2.1 Definicija zdrave, uravnotežene prehrane

Dr. Dražigost Pokorn (2004) je o zdravi prehrani zapisal naslednje: »Zdrava prehrana mora zagotoviti vse potrebne hranilne snovi: vitamine, prvine (elemente), esencialne maščobne kisline, potrebno količino energijskih hranil (ogljikove hidrate, maščobe) in balastne snovi. Prilagojena mora biti fiziološkemu ritmu prehrane. Zdrava prehrana mora človeku ohranjati in krepiti zdravje (dietoprofilaktična prehrana) oziroma preprečevati, da bi se bolezensko stanje še poslabšalo, ali mora celo zdraviti.«

Pojem uravnotežene prehrane je dr. Dražigost Pokorn (2004) opredelil z naslednjimi besedami: »Uravnotežena prehrana vsebuje vse esencialne snovi v takih količinah in razmerjih, da zadoščajo za maksimalno delovanje organizma. Nobene hranljive snovi ne sme vsebovati v tolikšni količini ali koncentraciji, da bi bilo kadar koli zmanjšano ali ogroženo posameznikovo dobro počutje ali zdravje.«

2.2 Pomen prehrane šolskih otrok in mladostnikov

V času odraščanja je prehrana ključnega pomena, telo namreč za izgradnjo kosti, mišic, notranjih organov in delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje hrana. V tem obdobju ni pomembno samo to, da dovolj ješ, pomembno je, da ješ kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. Nepravilen izbor in uživanje živil lahko pusti posledice na telesu za vse življenje, vplival pa bo tudi na oblikovanje prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju. Otroci in mladostniki pogosto med glavnimi obroki (zajtrk, kosilo, večerja) uživajo tudi prigrizke, za katere je značilno, da vsebujejo veliko energije, ki jo prispevajo sladkorji in maščobe, manj pa hranilnih snovi, ki vplivajo na odpornost organizma. Opuščanje zajtrka, neustrezen ritem prehranjevanja, za katerega je značilna neustrezna časovna porazdelitev obrokov čez dan, premajhne količine zaužite zelenjave in rib ter prevelike količine zaužitih pijač z dodanimi sladkorji so dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje otrok in mladostnikov.

2.3 Nasveti za zdravo prehranjevanje

a. Uživajmo raznovrstno zelenjavo in sadje

Zelenjava je pomemben vir vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin, hkrati pa vsebuje malo energije. Dnevno je priporočljivo jesti več zelenjave kot sadja, kajti ta običajno vsebuje več sladkorjev. Zelenjavo moramo redno vključevati v vse obroke in na ta način razporediti vnos koristnih snovi skozi ves dan. V pomoč nam je lahko pravilo »pet na dan«, ki nas spomni, da dnevno zaužijemo pet različnih vrst zelenjave in/ali sadja, od tega vsaj tri vrste zelenjave in dve vrsti sadja. Sadje in zelenjava naj bosta raznolika (npr. zelen brokoli, bela cvetača, oranžno korenje ...), s tem zaužijemo raznovrstne hranilne snovi, ki jih potrebuje naše telo.

Cortese (2005) je v premislek zapisal tole poved: »Zelenjava ni priloga, vse druge vrste hrane naj bodo priloga zelenjavi!«

b. Omejujmo uživanje prigrizkov, zamenjajmo jih z zdravimi nadomestki

Prigrizki so zelo mamljiva izbira za hitro potešitev lakote, ki se pojavi zlasti, če so časovni razmiki med obroki preveliki, radi pa jih zaužijemo tudi v družbi prijateljev ali ob gledanju televizije. Skoraj nezavedno jih lahko zaužijemo veliko. Takšni prigrizki lahko vsebujejo zelo veliko maščob, sladkorjev in/ali soli, s tem pa tudi energije.

Z enakomerno razporeditvijo rednih obrokov čez dan se potreba po takšnih prigrizkih zmanjša. Izbirajmo bolj zdrave prigrizke. Odlični primeri zdravih prigrizkov so npr. (neslani) oreščki, sveža zelenjava in sadje (npr. rezine paprike ali mladega korenčka), lahko pa posežemo tudi po navadnem jogurtu.

c. Izogibajmo se sladkim pijačam in drugim živilom z dodanim sladkorjem

Količino sladkorja v prehrani je potrebno omejevati, saj prekomerno uživanje sladkorjev povzroča najrazličnejša tveganja za zdravje, med drugim za prekomerno telesno maso in debelost, sladkorno bolezen in zobno gnilobo.

Sladkor vsebujejo številna živila – pogosto v mnogo večjih količinah, kot bi pričakovali, prav tako v nekaterih živilih, kjer ga sploh ne bi pričakovali. Zelo veliko ga lahko vsebujejo brezalkoholne pijače (kole, ledeni čaji, gazirane pijače, vode z okusom ipd.), žita za zajtrk in različne sladkarije. Priporočljivo je omejiti uživanje živil z dodanim sladkorjem, pa tudi dodajanje pretiranih količin sladkorja v hrano ni priporočljivo.

d. Omejuj vnos soli (natrija)

Prekomeren vnos natrija (oz. soli, katere sestavina je natrij) povečuje krvni tlak in s tem tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, za posledicami katerih umre največ prebivalcev Slovenije. Tako kot odrasli tudi slovenski otroci in mladostniki zaužijejo bistveno preveč soli. Raziskave so pokazale, da je želja po bolj slani hrani bolj stvar okusa kot potrebe ter da je željo po slani hrani mogoče zmanjšati s postopnim zniževanjem slanosti živil. Zelo veliko soli je skrite v predelanih živilih. K visokim vnosom soli največ doprinesejo slani prigrizki (čips, palčke ipd.) ter razne salame, paštete, siri, hrenovke, klobase, pa tudi pice in razne jedi iz konzerv ter vnaprej pripravljene omake in juhe iz vrečke. Priporočljivo je omejiti tudi dosoljevanje jedi pri mizi. Visoki vnosi soli so še posebej tvegani za odrasle. Raziskave kažejo, da odrasli prebivalci Slovenije dnevno zaužijejo povprečno 11,8 g soli – okrog 135 % več od še sprejemljivih 5 g dnevno.

e. Izbirajmo in uživajmo zdrave maščobe

Maščobe so pomembna sestavina hrane, ki jo naše telo nujno potrebuje, saj predstavljajo gradbeni element vsake celice. Glede na agregatno stanju jih lahko ločimo na trde (npr. maslo,

margarina) in tekoče (olja). V prehrani so zaželene predvsem tekoče maščobe rastlinskega izvora, kot je npr. oljčno olje.

Živila z več maščobe, kamor sodijo tudi ocvrta živila, so lahko bolj okusna, vendar energijsko zelo bogata saj 1 g maščobe (37 kJ) vsebuje več kot dvakrat toliko energije, kot gram sladkorja (17 kJ). S prekomernim vnosom maščob v telo vnašamo tudi zelo veliko energije, ki lahko vodi do prekomerne telesne mase in debelosti. Ocvrta živila med cvrenjem vpijejo več maščobe, ki se je pogosto ne zavedamo. Zelo veliko manj priporočljivih maščob je tudi v industrijsko predelanih mesnih izdelkih, npr. posebni salami, pašteti, hrenovki in klobasah, ki pa je zaradi mlete strukture pogosto nevidna.

Zelo pomembne v prehrani so omega-3 maščobne kisline, ki jih najdemo v manjših morskih ribah (sardine, slanik, skuša) in lososu. Omenjene maščobe v zmernih količinah ščitijo organizem tudi pred pojavom bolezni srca in ožilja. Zaradi sestave rib in tudi vsebnosti maščob je priporočljivo uživati ribe dvakrat tedensko, vsaj enkrat od tega naj bi uživali katero od prej naštetih vrst rib. RIBE naj bodo pečene v pečici, kuhane v pari ali dušene v majhni količini olja, ne pa ocvrte v olju. Panirane in običajno zamrznjene ribe in ribji izdelki, ki jih cvremo, so v prehrani manj zaželeni.

f. Izogibajmo se industrijsko pripravljeni hrani, hrano pripravljajmo doma

Izogibajmo industrijsko pripravljeno hrani in v čim večji meri pripravljajmo obroke iz osnovnih sestavin (meso, mleko, jajca, zelenjava, sadje ...).

g. Dnevno uživajmo vsaj tri redne obroke, zajtrk, kosilo in večerjo

Telo stalno porablja energijo, ki jo večinoma dobi iz zaužite hrane. Iz zaužite hrane se nekaj ur po obroku počasi sproščajo hranilne snovi, nakar znova postanemo lačni. Raziskave so pokazale, da izpuščanje obrokov lahko povzroči, da se pri naslednjem obroku poje več hrane. Zato je priporočljivo toliko obrokov, da se ne pojavi premočan občutek lakote. Telo se privadi na redno število dnevnih obrokov. Priporočljivi so trije glavni dnevni obroki — zajtrk, kosilo in večerjo, vmes pa dodamo še eno do dve malici.

Že pregovor pravi, da prazna vreča ne stoji pokonci! Telesu je treba energijo zagotoviti takrat, ko jo najbolj potrebuje. Prav jutro je del dneva, ko telo energijo zagotovo potrebuje. Zajtrk zviša raven glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na delovanje vseh telesnih celic, posebno možganskih, zato tega pomembnega obroka vsekakor ni dobro izpustiti.

h. Redna telesna aktivnost

Telesna aktivnost je skupaj z uravnoteženo prehrano ključ za optimalen razvoj telesa in zdravo življenje.

V današnjem obdobju se ljudje gibamo veliko manj kot v preteklosti. Sedeč način življenja pred mizo, računalniki in televizorji hkrati pomeni, da naše telo porabi veliko manj energije, hkrati pa ljudje pojemo vedno več predelanih živil, še zlasti takšnih, ki so energijsko bogata. Prav neravnovesje med količino zaužite hrane (energije) in porabo energije pri mnogih povzroča prekomerno telesno maso. Rešitev predstavlja gibanje. Premalo se zavedamo, da je naše telo ustvarjeno za gibanje, in da je prav od naše telesne aktivnosti odvisen razvoj celotnega telesa, predvsem pa kosti in mišic.

2.4 Prenovljene smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih Zavoda RS (februar 2024)

2.4.1 Pravna podlaga

Skrb za zdravo prehranjevanje otrok in mladostnikov v vzgojno-izobraževalnih zavodih je v Sloveniji urejena z veljavnimi predpisi. Uravnotežena in kakovostna prehrana s sočasnim načrtnim izvajanjem vzgojno-izobraževalnih dejavnosti postajata ključna elementa sodobne družbe, s katerima lahko učinkovito vplivamo na prehransko oskrbo, zdravje najmlajših in trajnostni razvoj. Posebna pozornost za prehranjevanje otrok in mladostnikov je vključena tudi v nacionalne programe, katerih temeljni cilj je krepiti, varovati in ohranjati zdravje ter kakovost življenja vseh prebivalcev, kar lahko dosežemo z omogočanjem boljših pogojev za zdravo prehranjevanje in izboljšanjem prehranjevalnih navad prebivalstva, ki so ena izmed ključnih popotnic za zdravo življenje.

Prehrana otrok in mladostnikov v vzgojno-izobraževalnih zavodih je sistemsko urejena z Zakonom o šolski prehrani. Zakon se uporablja za osnovne in srednje šole ter za osnovne in srednje šole v okviru zavodov za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami v Republiki Sloveniji, ki izvajajo javno veljavne vzgojno-izobraževalne programe. Smernice za prehranjevanje so predvidene z Zakonom o šolski prehrani in jih pri organizaciji in izvajanju prehrane morajo upoštevati osnovne in srednje šole, ki v letnem delovnem načrtu opredelijo vsebino, obseg in vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane s prehranjevanjem in spodbujanjem kulture prehranjevanja v skladu s smernicami za prehranjevanje. Smernice se pripravijo v sodelovanju strok izobraževalnega in zdravstvenega sektorja, potrdi pa jih Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje (Zakon o šolski prehrani (Uradni list RS, št. [3/13](#), [46/14](#), [46/16](#) – ZOFVI-K in [76/23](#)).

2.4.2 Načela prenovljenih smernic zdravega prehranjevanja v VIZ, 2024

a. Načelo spodbujanja ustreznih prehranskih navad in razvijanje pozitivnega ter odgovornega odnosa do hrane

Načelo spodbujanja ustreznih prehranskih navad otrok in mladostnikov ter razvijanje njihovega pozitivnega in odgovornega odnosa do hrane je načelo, ki poudarja pomen rednih dnevni obrokov in uživanje zajtrka kot prvega obroka v dnevu. Osredotoča se na pestro

sestavljene jedilnike po veljavnih strokovnih priporočilih in upošteva tudi psihološki ter socialni vidik prehranjevanja. Načelo poudarja tudi dosego ustreznega nadomeščanja zadostnih količin tekočine organizmu in opozarja na škodljivost uživanja energijskih pijač oz. pijač z dodanim sladkorjem. Ustrezno urejen prostor za uživanje hrane, sproščeno in mirno vzdušje, ki ga lahko ustvarimo tudi z glasbo, vzdrževanje reda in čistoče, higiena rok in ločevanje odpadkov so dejavniki, ki vplivajo na razvijanje kulture prehranjevanja. Za prehranjevanje je treba otrokom in mladostnikom nameniti dovolj časa. S spremljajočimi in vsebinsko povezanimi vzgojno-izobraževalnimi dejavnostmi poleg razvijanja kulture vzgajamo tudi odgovoren in spoštljiv odnos do hrane.

b. Načelo spremljanja kakovosti in evalvacija učinkovitosti vzgojno- izobraževalnih dejavnosti s področja hrane in prehranjevanja

Načelo spremljanja kakovosti in evalvacija učinkovitosti celotnega sistema šolske prehrane je ključni vidik zagotavljanja visoke kakovosti šolske prehrane in izpolnjevanja potreb otrok in mladostnikov. S spremljanjem, zbiranjem in analizo podatkov ter povratnih informacij prepoznavamo šibka in močna področja, stremimo k izboljšavam in razvijamo sprotne strategije za njihovo uresničevanje .

c. Navodila za izbor živil

Izbor živil vzpostavimo na podlagi lastnih potreb zavoda (jedilniki, recepture, sezona, velikost in lokacija zavoda, starostne skupine vključenih otrok v zavode ipd.) in razpoložljive ponudbe živil na trgu. Vzpostavimo premišljen sistem izbire in oddaje naročila, ki bo hkrati upošteval prehranski, kakovostni, ekonomski ter trajnostni vidik.

Po oblikovanju jedilnikov in izboru receptur pripravimo izbor zdravju in okolju prijaznejših živil z upoštevanjem naslednjega vrstnega reda usmeritev:

1. korak – prednostno za vsakodnevno prehrano izberemo nepredelana ali minimalno predelana živila s postopki mletja, fermentacije, hlajenja, zamrzovanja ipd. (npr. sveža zelenjava, sadje, stročnice, sveže oz. zamrznjeno meso, ribe, jajca, moka, žita ...);
2. korak – v manjšem deležu za občasno vključevanje v prehrano izberemo kakovostna in prehransko ustrežnejša tehnološko predelana živila (npr. kosmiči z manj sladkorja ali brez dodanega sladkorja, sadni jogurt z manj sladkorja ali brez dodanega sladkorja, piščančje prsi z manj soli, polnozrnat rogliček s semeni, mesni namaz z manj soli in maščob);
3. korak – ne naročamo visoko ali ultra procesiranih živil (npr. sladke pijače, sladki napitki, instant juhe, jušne osnove ali začimbne mešanice z dodatkom ojačevalcev okusa), živil s prehransko neugodno sestavo (npr. palmina in kokosova maščoba), izdelkov z alkoholom ali kofeinom in tudi potencialno onesnaženih živil (npr. dolgožive morske ribe iz prostega ulova);

Tabela 1: Pogostost vključevanja sadja in zelenjave v kosilu

Skupine živil	Pogostost mesečne vključitve ²	Optimalna izbira	Predlog vključitve
Zelenjava in/ali sadje	V vsak obrok: <ul style="list-style-type: none"> od tega zelenjava vsaj 16-krat, od tega surova (sveža) zelenjava vsaj 8-krat 	<ul style="list-style-type: none"> Zelenjavna priloga – prednostno sveža, sezonska, nato zamrznjena in nazadnje konzervirana Solata – prednostno sveža, sezonska Sadje – prednostno sveže, sezonsko, nato zamrznjeno 	<ul style="list-style-type: none"> Narezano korenje, paprika, paradižnik, bučke, brokoli, zelje, kisló zelje, repa, zelena solata, radič, motovilec, špinača, cvetača, koleraba ipd. Jabolka, hruške, slive, češnje, marelice, borovnice, mandarine, kaki itd. Kombiniranje različnih vrst in barv (zelene, vijolične, rumene, oranžne, bele)

Tabela 2: Pogostost vključevanja sadja in zelenjave v dopoldansko in popoldansko malico

Skupine živil	Pogostost mesečne vključitve ²	Optimalna izbira	Predlog vključitve
Zelenjava in/ali sadje	V vsak obrok: <ul style="list-style-type: none"> od tega zelenjava v vsaj polovico vsakega od ostalih obrokov 	<ul style="list-style-type: none"> Zelenjava – prednostno sveža, sezonska ali zamrznjena Sadje – prednostno sveže, sezonsko ali zamrznjeno Solata – prednostno sveža, sezonska 	<ul style="list-style-type: none"> Narezano korenje, paprika, kumare, redkvice, zelena solata, kisló zelje, paradižnik, por ipd. Jabolka, hruške, slive, češnje, marelice, borovnice, mandarine, kaki itd. Kombiniranje različnih vrst in barv (kombinacije zelene, vijolične, rumene, oranžne, bele)

Tabela 3: Naročanje skupine živil sadja in zelenjave brez omejitev ali z omejitvami

Prehranska skupina	Se naroča brez omejitev	Se naroča z omejitvami (na 100 g živila) ¹	Se ne naroča ³
Sadje, zelenjava, stročnice in njihovi izdelki (npr. konzervirana zelenjava, sušene stročnice, paradižnikova mezga)	<ul style="list-style-type: none"> Sveže ali zamrznjeno sadje, zelenjava, stročnice in izdelki, ki ne vsebujejo dodanega sladkorja 	<ul style="list-style-type: none"> < 10 g skupnih sladkorjev (ne velja za predelano sadje in paradižnik) < 5 g skupnih maščob < 1 g soli ≥ 45 % sadnega deleža (npr. ekstra domača marmelada, ekstra džem) 	<ul style="list-style-type: none"> Vsebnost umetnih arom ali aditivov iz skupine umetnih barvil, sladil in konzervansov

(Smernice za prehranjevanje v VIZ, 2024).

2.5 SADJE IN ZELENJAVA

2.5.1 Pomen sadja in zelenjave v prehrani ljudi






Sadje in zelenjava sta pomemben vir vitaminov, mineralov in vlaknin ter številnih drugih zdravju koristnih snovi. Zaradi velikega deleža vode in prehranskih vlaknin imata relativno nizko energijsko vrednost, zato sta koristni za spodbujanje občutka sitosti in vzdrževanje zdrave telesne mase. Za koristen vpliv na zdravje je v zelenjavi in sadju odgovornih več snovi hkrati, ki se med seboj dopolnjujejo.

2.5.2 Kaj uvrščamo med sadje in kaj med zelenjavo?

Sadje je skupno ime za vse užitne sadeže večletnih kultiviranih in divje rastočih rastlin ter za nekatere oreščke. Definicija sadja je, da so to sadeži narave, ki rastejo na grmičevju ali drevesih. Mnogi narodi uporabljajo izraz sadje za tiste sadeže, ki so po okusu sladki in vsebujejo več sladkorja kot zelenjava. Ta lahko vsebuje do 4 % sladkorja, sadje pa ga vsebuje od 7 do 20 %.

Poznamo več različnih delitev sadja. Najpogosteje ga delimo v skupine po botaničnih lastnostih.

Tabela 4: Skupine sadja

<p>a. Jagodičasto sadje (npr. jagode, maline, borovnice, ribez)</p>	 <p>Vir: https://www.nasasuperhrana.si</p>
<p>b. Pečkato sadje (npr. jabolka, hruške)</p>	 <p>Vir: https://www.putar.si</p>
<p>c. Koščičasto sadje (npr. slive, breskve, marelice, češnje)</p>	 <p>Vir: https://sl.feelingsandflowers.com</p>
<p>d. Južno, eksotično sadje (banana, ananas, avokado, kivi, fige, mango)</p>	 <p>Vir: https://vrste-sadja-si.weebly.com</p>
<p>e. Citrusi (npr. pomaranče, limone, grenivke)</p>	 <p>Vir: https://www.gurman.eu</p>

K zelenjavi in stročnicam sodijo vse rastline ali deli rastlin, ki jih surove ali termično obdelane uporabljamo za prehrano. Izvzeta so žita, sadje in krompir. Posebej ugodna je hranilna vrednost stročnic, ki presega hranilno vrednost drugih vrst zelenjave. Stročnice vsebujejo

veliko beljakovin (te imajo velik pomen tudi v brezmesni prehrani) in ogljikovih hidratov ter zelo pomembne vitamine: tiamin, riboflavin, vitamin B6 in nekatere minerale.

Glede na užitne dele rastlin delimo zelenjavo v več skupin.

<p>a. Korenovke (npr. korenček, peteršilj, rdeča pesa, repa)</p>	 <p>Vir: https://www.prehrana.si</p>
<p>b. Kapusnice ali cvetnice (npr. zelje, ohrovt, cvetača, brokoli)</p>	 <p>Vir: https://www.zps.si</p>
<p>c. Listnata in stebelna zelenjava (npr. solata, zelje, ohrovt, špinača)</p>	 <p>Vir: https://aktivni.metropolitan.si</p>
<p>d. Plodovke in brstnice (npr. paprika, paradižnik, kumare, bučke, buče)</p>	 <p>Vir: https://prehrana.si</p>
<p>e) Čebulnice (npr. čebula, česen, por)</p>	 <p>Vir: https://www.ivr.si</p>

f) Stročnice (npr. fižol, grah, bob)



Vir: <https://okusno.je>

Krompirja glede na prehransko vrednost ne štejemo med zelenjavo, saj je predvsem škrobno živilo.

2.5.3 Priporočila in dnevni vnos

Obroki, ki vsebujejo zadostne količine zelenjave in sadja, predstavljajo varovalno prehrano. Priporočljivo je, da ju vključimo v vsak obrok, s čimer izboljšamo hranilno vrednost obroka in hkrati zmanjšamo njegovo energijsko vrednost.

Slovenci v povprečju zaužijemo premalo sadja in zelenjave. Dnevni priporočenemu vnosu sadja in zelenjave na primer zadosti le med 6 in 24 % evropskih otrok, medtem ko odrasli v povprečju na dan zaužijemo 230 g sadja in zelenjave, kar je le polovica dnevnega priporočenega vnosa.

Za splošno populacijo se priporoča vsakodnevno uživanje zelenjave in sadja (ki naj bosta pestra in čim bolj raznolikih barv) v količini od 400 do 650 gramov, odvisno od naših energijskih potreb. Priporočila za zelenjavo so višja kot za sadje (vsaj 250 g zelenjave, krompir je izključen, in 150 g sadja), epidemiološke raziskave so namreč pokazale, da je vpliv zelenjave na zdravje še ugodnejši.

Priporoča se uživanje sezonskega sadja in zelenjave iz lokalnega okolja, ki je optimalno dozorelo, ima krajšo transportno pot in čas skladiščenja ter posledično ugodnejšo biološko vrednost.

Uživajmo čim bolj sveže in čim manj predelano sadje in zelenjavo. Nekatere vrste zelenjave (npr. korenje, špinačo, gobe, šparglje in zelje) je na primer priporočljivo skuhati oziroma toplotno obdelati, saj se tako izboljša razpoložljivost koristnih sestavin. Takšno zelenjavo je najbolje pripraviti s kuhanjem na pari ali dušenjem v lastnem soku ali na manjši količini (npr. oljčnega) olja, pri čemer odsvetujemo prekomerno kuhanje zelenjave v večjih količinah vode, saj pri tem prihaja do nepotrebne izgube koristnih hranil. Pomembni viri hranil so predvsem križnice in listnata zelenjava.

Z rednim vključevanjem zelenjave in sadja v vse obroke razporedimo vnos koristnih snovi čez ves dan, obenem pa zvišamo hranilno in zmanjšamo energijsko vrednost obrokov. V pomoč nam je lahko pravilo »pet na dan«, ki nas spomni, da dnevno zaužijemo vsaj pet porcij različnih vrst zelenjave in sadja, od katerih naj bi vsaj tri predstavljale zelenjavo in dve sadje. Kombiniramo različne vrste, tudi po barvi (Tabela 5), saj si s tem zagotovimo raznovrstne hranilne snovi, ki jih potrebuje naše telo. Vsak dan izberimo vsaj po enega predstavnika vsake skupine.

Tabela 5: Barvne skupine zelenjave in sadja

Rdeče	Modra/vijolična	Oranžna/rumena	Zelena	Rjava/bela
paradižnik	rdeče zelje	Korenje	solata	cvetača
rdeča paprika	jajčevci	sladki krompir	špinača	čebula
rdeča pesa	temno grozdje	Koruza	zelje	česen
Jagode	borovnice	Buča	brokoli	gobe
rabarbara	robide	breskve/nektrarine	grah	sojini kalčki
Češnje	slive	Melona	stročji fižol	repa
Maline	črni ribez	Mango	zelena	banane
Jabolka	temne fige	Ananas	kumare	datlji
Ribez		Pomaranče	bučke	
lubenica		Limone	zelena paprika	
		Hruške	šparglji	
		Marelice	avokado	
			kivi	
			belo grozdje	



Vir: <https://www.prehrana.si/zivila/zelenjava-in-sadje>

2.5.4 Vitamini in minerali v sadju in zelenjavi

V organizmu so za številne fiziološke funkcije potrebne minimalne količine kemijsko različnih snovi, ki jih imenujemo vitamini. Vitamini delujejo kot kofaktorji v encimih, ki omogočajo številne biokemijske procese sinteze, presnove ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Vitamine delimo v vodotopne (vitamini B-kompleksa in vitamin C) in lipofilne, torej topne v maščobah (vitamini A, D, E, K). Vodotopni vitamini se izločajo preko ledvic in se v telesu ne nalagajo v večjih količinah (z izjemo vitamina B12). Vitamini, ki so topni v maščobah se akumulirajo v jetrih in adipoznem tkivu in se iz telesa lahko izločijo le s predhodno presnovo v jetrih, zato je njihovo kopičenje v organizmu bistveno večje (Pokorn, 1996).

Zaradi nepravilnega uživanja vitaminov lahko pride do hipovitaminoze, avitaminoze ter hipervitaminoze. Hipovitaminoza se pojavi, če uživamo premalo določenega vitamina, ali če imamo povečane potrebe po vitaminih. Avitaminoza se pojavi, če ne uživamo vitaminov, hipervitaminoza pa nastopi ob prevelikem uživanju določenih vitaminov. Z zaužitjem vsaj 400 g svežega sadja in zelenjave zadostimo dnevni potrebi po vitaminih. Pri zelenjavi je najpomembnejši vitamin C, čeprav je njegova količina glede na različne vrste vrtnin zelo raznolika (Požar, 2003).

Minerali imajo v človeškem organizmu podobno vlogo kot vitamini. Pomembni so kot sestavine telesnih tekočin, številnih encimskih sistemov in delujejo kot gradbeni elementi. Minerali so zelo pomembni za normalno delovanje telesa, vendar jih ne more proizvesti samo, zato jih moramo vnašati s hrano. Za človeško telo je nujno potrebnih 22 mineralov (Pokorn, 1996).

Glede na potrebne količine v organizmu jih delimo na makroelemente (Na, Cl, K, Ca, P, Mg), mikroelemente (Fe, I, F, Zn, Se, Cu, Mn, Cr, Mo, Co in Ni) ter elemente v sledovih (Gabrijelčič Blenkuš in sod., 2005).

Pomanjkanje vitaminov in mineralov vodi do okvare telesnih funkcij, saj sodelujejo v številnih presnovnih procesih v organizmu. Glede na kompleksno delovanje vitaminov in mineralov je pomembno, da ta hranila dobimo z ustrezno mešano prehrano (Pokorn, 2005).

2.5.5 Vplivi zelenjave in sadja na zdravje

Sadje in zelenjava poleg pomembnih vitaminov in mineralov vsebujeta številne sekundarne rastlinske metabolite oz. fitokemikalije. Ti zaščitno vplivajo na naše zdravje. V našem telesu delujejo antioksidativno, preprečujejo poškodbe celic, s tem pa upočasnjujejo procese staranja in razvoj bolezni. Rastlinske metabolite razdelimo v več skupin: karotenoide, fitosterole, flavonoide, fenolne spojine itd. Nekatere izmed njih lahko prepoznamo že po značilnih barvah sadja in zelenjave. Tako na primer oranžne pigmente ali karotenoide

najdemo v korenju, bučah, sladkem krompirju in marelicah. Če uživamo premalo sadja in zelenjave, je to lahko dejavnik s prehrano povezanih zdravstvenih tveganj. Številne epidemiološke študije so pokazale, da prehrana, bogata s sadjem in zelenjavo, zmanjšuje tveganje za nastanek srčno-žilnih obolenj, pri čemer se pozitiven učinek pozna že pri dveh porcijah zelenjave in sadja na dan, varovalni učinek pa se povečuje celo do desetih porcij na dan. Zelenjava in sadje sta bogata tudi s prehranskimi vlakninami, ki skupaj z vodo v črevesju tvorijo t. i. balast. Gre za snovi, ki jih naši prebavni encimi ne morejo razgraditi. Prehranske vlaknine imajo v telesu več pomembnih funkcij: zavirajo razvoj številnih bolezni, znižujejo glikemični indeks zaužite hrane, pospešujejo čas potovanja hrane skozi črevo, hkrati pa služijo kot vir hranil (prebiotik) naši črevesni mikrobioti (Cortese, 2005).

Podobno je z rakavimi obolenji, za katere se sklepa, da jih je kar 35 % povezanih s prehranjevalnimi navadami, deloma tudi s prenizkim vnosom zelenjave in sadja. Rezultati zanesljivih študij so pokazali, da čebula in česen zmanjšujeta možnost za nastanek raka na želodcu in debelem črevesu. Povečan vnos sadja in zelenjave deluje preventivno še na številne druge oblike raka, vključno s pljučnim rakom, rakom prostate in jeter. Izjemno pomembno vlogo pri preprečevanju nastanka tumorjev ima tudi zelenjave iz družine kapusnic, predvsem brokoli in cvetača (Riboli, E., & Norat, T., 2003).

Pomembno vlogo ima tudi kakovost sadja in zelenjave. Predpostavlja se, da imata sezonsko in lokalno dostopna zelenjava in sadje, ki sta optimalno dozorela ob obiranju in dosegljiva v krajšem času zaradi nepotrebnega transporta in skladiščenja, nekoliko večjo vsebnost za zdravje pomembnih snovi, predvsem pa so takšna živila okusnejša.

2.5.6 Trajnostna oskrba s sadjem in zelenjavo

Trajnostna oskrba s hrano predstavlja lokalno pridelavo, predelavo in distribucijo trajnostno proizvedene hrane, ki je fizično in cenovno dostopna lokalnemu prebivalstvu ter porabljena na lokalnih trgih. Zelenjava in sadje iz lokalnega okolja sta sezonsko dostopnejša in imata lahko več vitaminov, mineralov in drugih koristnih snovi, kar posledično vodi do višje hranilne vrednosti in s tem do ugodnega vpliva na zdravje. Taka živila prepoznamo tudi po bolj polnem okusu.

Uživanje zadostnih količin sadja in zelenjave lahko zmanjša tveganje za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni, predvsem srčno žilnih bolezni, sladkorne bolezni in drugih nenalezljivih bolezni, izbira sezonskega in lokalnega pridelka pa ohranja zdravo okolje in spodbuja trajnostni razvoj.

2.6 SPODBUJANJE UŽIVANJA SADJA IN ZELENJAVE MED UČENCI

2.6.1 Hrana poleg bioloških zadovoljuje tudi družbene in kulturne potrebe

S hrano obeležujemo različne dogodke v življenju (rojstni dnevi, obletnice ...), izražamo naklonjenost do družinskih članov ter gostoljubnost. Hrane ne izbiramo samo v skladu z racionalnimi merili, temveč tudi čustveno. Tako hrana poleg bioloških zadovoljuje tudi družbene in kulturne potrebe. Hrana je pokazatelj družbenega in gmotnega položaja. Kako zdravo je prehranjevanje, je odvisno tudi od dejavnikov, na katere posameznik pogosto ne more vplivati, npr. dostopnosti in izbire živil, načina pridelave, predelave in proizvodne živil, stopnje obdavčitve živil ... (Tivadar, Kamin, 2005).

Raziskave ugotavljajo, da pri mladostnikih na uživanje določenih živil poleg pritiska staršev zelo vpliva zdravo prehransko vedenje vrstnikov. Precejšen je tudi pozitiven učinek, ki ga ima posameznik pri sorodnikih, prijateljih in strokovnjakih, ko se odloča za spremembo prehranjevalnih navad. Dokaz, da je prehranjevanje bolj čustveno kot racionalno dejanje, so tudi izsledki raziskave, ki ugotavljajo, da kljub temu, da učenci v glavnem dobro poznajo nasvete, priporočila in koristi o uživanju zelenjave in zdravi prehrani nasploh, omenjene nasvete in priporočila slabo upoštevajo, kot težavo pa izpostavljajo, da pogosto ne vedo, čigave nasvete bi upoštevali (Gregorič, 2010).

2.6.2 Ključne ovire pri uživanju zdrave hrane

Ključne ovire pri uživanju zdrave hrane so:

- a. lahka dostopnost odsvetovanih (in pogosto) nezdravih jedi,
- b. dober okus odsvetovanih (in pogosto) nezdravih jedi,
- c. pomanjkanje časa za pripravo in uživanje zdravega obroka,
- d. splošna preobremenjenost s številnimi dejavnostmi,
- e. starši, ki otrokom omogočajo priljubljene (a pogosto nezdrave) jedi, ki upravljajo z otrokovim vedenjem s pomočjo nezdrave hrane (nagrajevanje in spodbujanje s sladkarijami),
- f. slab zgled staršev, ki otroke celo spodbujajo pri uživanju zdrave prehrane, vendar se sami teh priporočil ne držijo,
- g. šola, ki v glavnem sicer nudi zadovoljivo prehrano, vendar pogosto ne nudi pestrosti,
- h. šola, ki daje premalo poudarka zdravim jedem (ker pri otrocih niso najbolj priljubljene), ne zagotavlja ustrezne kulture in pogojev prehranjevanja.

Zelenjava je manj priljubljena zaradi:

- a. manj prijetnega, nesladkega, nepoznanega okusa in videza,
- b. nerazpoložljivosti zelenjave doma,
- c. ne vključevanja zadostnih količin zelenjave v vsakodnevno prehrano,
- d. nepoznavanje določenih zelenjavnih jedi,

e. večje spodbude za uživanje drugih skupin živil in nezdrave prehrane iz okolice ter manj spodbud za uživanje alternativ kot je npr. uživanje zelenjave.

Kadar želimo promovirati zdravo prehrano moramo nujno upoštevati in zagotoviti systemske, strukturne pogoje za zaželeno individualne spremembe. V splošnem ni dovolj le informirati (to je le predpogoj, ki lahko vpliva na stališča ali pa ne) ali odgovornost za zdravo prehranjevanje usmeriti zgolj na problem posameznikovih izbir, saj na tak način posameznik priporočila upošteva zgolj toliko, kot je relevantno za njegovo življenjsko situacijo ali pa sploh ne (Tivadar, Kamin, 2005).

2.6.3 Področja spodbujanja uživanja zelenjave pri učencih

a. Najprej je potrebno spodbuditi zanimanje za zelenjavo in zelenjavne jedi, otrokom priljubiti zelenjavo.

b. Omogočiti moramo okolje, ki bo naklonjeno oz. bo omogočalo te spremembe, kar pomeni, da moramo povečati razpoložljivost zelenjave v okoljih, kjer učenci živijo – torej doma in v šoli.

c. Učenci se v šoli lahko na nevsiljiv način spoznavajo z različnimi vrstami zelenjave. Učence vključimo v različne dejavnosti, npr. gojenje zelenjave, naravoslovni dan na temo zelenjave, delavnice priprave zelenjavnih jedi, kvize, igre ...

d. Učenci naj spoznavajo nove okuse in oblike uživanja zelenjave, ki veljajo za njim privlačne, npr. sadno-zelenjavne sokove, kalčke, privlačno narezano surovo zelenjavo kot vmesni prigrizek, zelenjavo kot dodatek jedem, ki so sicer priljubljene med otroki – npr. zelenjava v sendviču, zelenjavna nabodala ipd.

e. Učenci naj imajo možnost izbire: na jedilniku naj vedno obstaja možnost izbire med vsaj dvema vrstama zelenjave – to poveča verjetnost uživanja vsaj ene. Potrebno je upoštevati, da tudi odrasli ne maramo vsega in tako dopustiti posameznikov lastni okus.

f. Videz in okus zelenjavnih jedi mora biti privlačen (raziskave kažejo, da imajo otroci raje hrustljivo in nežno zelenjavo kot pa brezokusno, neprivilčnega videza ali razkuhano do nerazpoznavnosti).

g. Pri predstavljanju koristi zelenjave učencem, se je potrebno izogibati »dolgočasnim« predavanjem o tem, kako zdrava je zelenjava, prednost naj imajo pristopi kot so: navajanje primerov, koristi zelenjave, praktično delo in posredovanje izkušenj.

h. Otroci naj spoznavajo značilnosti posamezne vrste zelenjave (izvor, sorodne vrste, sezona določene zelenjave, možnost uporabe, koristi uporabe).

i. Spoznavanje naj poteka na nevsiljiv način, brez pretiranega prepričevanja ali siljenja, vendar z jasnimi, preprostimi in enoznačnimi sporočili (predvsem kratkoročni učinki na zdravje in videz).

j. Obenem je potrebno otrokom predstaviti tudi slabosti nezdrave hrane, tako da imajo otroci možnost razmišljati, kako bi nezdrave jedi oz. sestavine jedi nadomestili z zdravimi.

k. Povečati je potrebno možnosti za uživanje zelenjave (zelenjava vsak dan na jedilniku, več

različnih vrst zelenjave, privlačne oblike in okusi, šolska prehrana naj bo bogata z zelenjavo, kadar je mogoče postavitev solatnega bara ...).

l. Pomembni so dobri zgledi in učenje vrstnikov, starejših otrok in odraslih (starši, učitelji, strokovnjaki, laični strokovnjaki). Tudi odrasli naj jedo zelenjavo z užitkom.

m. Povečati je treba tudi dostopnost zelenjave v šoli. Pomembno je postavljanje ciljev za spremembo šolske prehrane, ki vsebuje več zelenjave. Spremembe na področju šolske prehrane naj bodo dolgoročne oz. trajne.

n. Učenci morajo imeti v šoli možnost preizkušanja novih okusov in spoznavanja zelenjave, hkrati jim je potrebno podajati pozitivna, vendar nevsiljiva sporočila o koristih uživanja zelenjave, ki pa morajo biti starostno prilagojena (predvsem poudarjanje kratkoročnih učinkov, pogosto ponovljena, jasna, preprosta oz. lahko razumljiva, usmerjena v praktične rešitve).

o. V šolsko delo je potrebno vključiti principe učenja z opazovanjem in aktivnega učenja (praktična opravila, kjer lahko sodelujejo otroci npr. nakupovanje, urejanje šolskega vrta, priprava hrane), pristopi naj bodo kreativni.

p. Delo s starši je ključnega pomena, saj se prehranske navade v največji meri oblikujejo znotraj družine.

r. Upoštevati je potrebno tudi razvojne značilnosti otrok in mladostnikov ter posledično prilagoditi cilje: mlajši otroci običajno šele odkrivajo okuse, najstniki običajno pogosteje po nezdravi hrani, vendar pa je to obdobje pomembno iz vidika oblikovanja posameznikovih lastnih prehranskih navad (Gaines A, Turner LW, 2009).

2.6.4 Navajanje otrok na uživanje zelenjave že v zgodnji fazi razvoja (pristop kritičnega mišljenja)

Mnogi otroci trdijo, da ne marajo zelenjave, da jim ni všeč okus, a navadno te zelenjave še nikoli niso niti poskusili. Raziskave kažejo, da veliko otrok ni okusilo zelenjave, ker je doma niso imeli na voljo ali pa jim ni bila ponujena v obliki, v kateri bi jo bilo enostavno zaužiti, le malo otrok si bo vzelo čas npr. za umivanje glavice brokolija ali cvetače, razstavljanje cvetkov ...

Doma lahko povečamo možnost, da bodo otroci jedli določeno zelenjavo, če jo pripravimo na primeren način, ponudimo raznolike vrste in v majhne posode. Otroci lahko tako izberejo zelenjavo in nič ni narobe, če jo pojedjo med počitkom na kavču ali gledanjem televizije.

Prehranjevalne navade otrok se oblikujejo v rani mladosti in se prenesejo v odraslo dobo. Zato je pomembno, da starši predstavijo dobre prehranjevalne navade otrokom čim prej, vendar pa nikoli ni prepozno začeti. Pomembno je tudi, da so starši otrokom vzor.

Potrebno je postaviti ustrezna pravila, na primer, da se otroci ne smejo odločiti, da jim okus

zelenjave ni všeč, preden jo sploh poskusijo. Uporaba strategij kot so kazni, grožnje, prehranjevanje na silo ali ponujanje nagrad otroku (denar, igračo ...) je neprimeren način poučevanja o pomembnosti uživanja zelenjave. Potrebno je vzpostaviti pozitiven odnos otroka do zelenjave. Ne smemo prehitro obupati, ponujati jo je potrebno znova in znova.

Otroci se na splošno bojijo novih živil. Lahko traja približno od osem do deset poskusov preden bo otrok pripravljen zelenjavo poskusiti. Poleg tega je lahko potrebnih več degustacij, preden vaš otrok pride do točke, na kateri ugotovi, ali mu je všeč ponujena vrsta zelenjave ali ne.

Bodite potrpežljivi, ko otrok preizkuša nove okuse. Bodimo ustvarjalni. Koristno je ponujati otroku zelenjavo na različne načine (kuhano, surovo, v kosih, pasirano ...) oz. mešati zelenjavo z drugimi živili. Če zelenjave ni na krožniku doma (oz. je starši ne uživajo in ne pripravljajo), ne moremo pričakovati, da bo zelenjavo z veseljem užival otrok potem v šoli. Zato je potrebno tudi starše ozaveščati o pomenu uživanja zdrave, raznolike, mešane prehrane, ki vključuje tudi veliko zelenjave in sadja. Staršem je potrebno predstaviti koncept, da se vzgoja za zdravo prehrano prične v domači kuhinji. Spodbujati je potrebno otroke k uživanju zelenjave na nevsiljiv način. Pravica otroka je, da česa ne mara. Poleg tega je potrebno upoštevati, da se otrokov okus razvija postopoma (večkrat in v enakomernih časovnih razmikih ponuditi določeno jed, četudi jo otrok v začetku zavrača). Otroci naj bodo vključeni v proces priprave hrane (od sajenja/nakupovanja ... do priprave mize) in naj s starši skupaj spoznavajo hrano. Vzdušje za mizo naj bo prijetno in sproščujoče. Starši se morajo prav tako zavedati, da otrokove želje in zahteve po določeni hrani še ne pomenijo dejanskih otrokovih potreb in da je ena njihovih temeljnih odgovornosti, da otroka zdravo in kakovostno hranijo. Starši skrbijo za otroke, se odločajo, kakšno hrano bodo kupili in kako ter na kakšen način bo ta hrana dostopna otrokom, prav tako tudi določajo pravila prehranjevanja in vedenja za mizo (odločajo, kakšna hrana se bo znašla na mizi, koliko izbirčnosti še tolerirajo). Predvsem morajo poskrbeti za to, da je na mizi vedno hrana, ki po okusu in hranljivosti ustreza vsem članom družine, tako da omogočajo zdrave izbire. Za mizo se je potrebno izogibati pretiranega opominjanja, saj to vodi še do večjega odpora do jedi. Pri izbirčnih otrocih se je potrebno izogibati vmesnim »nezdravim prigrizkom« med obroki, saj omenjeni ukrep povečuje verjetnost, da otrok zaužije glavni obrok, četudi ni vedno povsem po njegovih željah. Predvsem pa otrok ne smemo spodbujati ali jih nagrajevati s sladkarijami in drugo nezdravo hrano. (Adams I., 2012)

3 RAZISKAVA S PODROČJA UŽIVANJA SADJA IN ZELENJAVE MED MLADOSTNIKI

3.1 Analiza raziskave učinkovitosti projekta »šolska shema sadja in zelenjave«

3.1.1 Projekt »Šolska shema sadja in zelenjave«

Šolska shema je ukrep Skupne kmetijske politike Evropske unije, ki učencem v šolah omogoča brezplačen obrok več različnih vrst sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov ter

vključuje spremljevalne izobraževalne ukrepe, s katerimi povezuje otroke s kmetijstvom in spodbuja zdravo prehranjevanje. Naša šola je vključena v ta projekt od samega začetka.

Logotip Sheme šolskega sadja in zelenjave:



3.1.2 Namen projekta in obseg raziskave učinkovitosti delovanja šolske sheme sadja in zelenjave

Ocena učinkovitosti omenjenega ukrepa se je izvedla na podatkih vrednotenja za petletno obdobje od šolskega leta 2017/2018 do 2021/2022.

Glavni namen poročila je pregled in ocena uspešnosti in učinkovitosti šolske sheme s predstavitvijo najnovejših podatkov o oceni delovanja šolske sheme v sodelujočih šolah/pri sodelujočih učencih, vplivu na povečano uživanje sadja, zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov glede na nacionalna prehranska priporočila, spremembah odnosa do uživanja sadja, zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov in znanja o zdravstvenih koristih teh živil ter drugih relevantnih kazalnikov v povezavi z izvajanjem šolske sheme.

3.1.3 Ugotovitve vrednotenja kvalitativnih in kvantitativnih tehnik zbiranja podatkov

Do ugotovitev vrednotenja so prišli na podlagi kvalitativnih in kvantitativnih tehnik zbiranja podatkov, kot so izvedene ankete, 24-urni priklic jedilnika, fokusne skupine in intervjuji ter s pomočjo podatkov, pridobljenih s strani MKGP in MVI (prej MIZŠ).

Z vidika vključitve ciljne populacije ocenjujejo šolsko shemo kot učinkovito, saj jo izvaja večina osnovnih šol in Zavodov za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, vključno s Centrom šolskih in obšolskih dejavnosti, kjer se v okviru šole v naravi izvajajo spremljevalni izobraževalni ukrepi.

Ukrep bi bilo smiselno razširiti tudi na področje srednjih šol, kjer so tako prehranske navade dijakov kot pogoji za zagotavljanje šolskih obrokov pretežno slabši.

Večina sodelujočih šol ocenjuje šolsko shemo kot uspešno, tako glede dosežene pogostosti razdeljevanja sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov kot pestrosti njihove ponudbe. Šolska shema je bila malo manj uspešna pri vključevanju zelenjave in ekološko pridelanih izbir, kar kaže na določene priložnosti za izboljšavo.

Večina sodelujočih šol je izvedla načrtovane spremljevalne izobraževalne dejavnosti in jih ocenila kot uspešne, z izjemo odboja pandemije covid-19, ko je bil delež izvedenih načrtovanih aktivnosti nižji.

Šolska shema se je izkazala kot učinkovita tudi na nivoju šol, ki so tako popestrile svojo ponudbo z raznolikim in atraktivnim ponujanjem sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov ter vključitvijo lokalne in sezonske ponudbe, kot tudi s pestrostjo spremljevalnih aktivnosti in ukrepov, le v času pandemije covid-19 je bilo tega manj.

Šolsko shemo lahko ocenimo za uspešno tudi z vidika spodbujenega sodelovanja šol z lokalnimi ponudniki hrane. Vzpostavljeno sodelovanje z lokalnimi dobavitelji je prineslo uspeh v stabilnejši nabavi sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov od lokalnih kmetov in zadrug, kar je pomemben prispevek tudi k ciljem uresničevanja kratkih verig med ponudniki in javnimi zavodi.

3.1.4 Neposredni vplivi šolske sheme v obdobju petih let na nivoju učencev

Odstotek učencev, ki so uživali večino vrst sadja, je bil spomladi 2022 nekoliko nižji kot spomladi 2018. Pri uživanju zelenjave se v istem obdobju ta odstotek ni spremenil, je pa v letu ukrepov za zaščito pred covid-19 več učencev uživalo večino vrst zelenjave kot sicer. Odstotek učencev, ki so pogosto uživali sadje, se je od pomladi 2018 do pomladi 2022 nekoliko zmanjšal, tako je bilo tudi pri uživanju mleka. Odstotek učencev, ki so pogosto uživali zelenjavo, je bil v istem obdobju pri šolskih obrokih večji, na splošno pa tudi nekoliko manjši. Odstotek učencev z dobrim znanjem o zdravem življenjskem slogu je med pomladjo 2018 in pomladjo 2022 znatno upadel. Negotovost učencev glede znanja se je v navedenem obdobju povečala pri vseh trditvah v zvezi z življenjskim slogom.

3.1.5 Neposredni vplivi šolske sheme znotraj enega šolskega leta na nivoju učencev

Izboljšal se je odnos do uživanja sadja in zelenjave. Od sadja so učenci najraje jedli jagode, jabolka in češnje, od zelenjave pa korenček, zeleno solato ter paradižnik.

Izboljšala se je pogostost uživanja sadja, ne pa mleka in ne vedno tudi zelenjave.

Na splošno se je znanje o zdravem življenjskem slogu izboljšalo, vendar pa še vedno obstajajo nekatere skupine, pri katerih se je znanje poslabšalo (starejši učenci, fantje, učenci iz družin z nižjim SES).

Podrobneje o vplivu šolske sheme pri učencih:

- a. Sadje in zelenjavo je vedno ali pogosto uživalo več deklet kot fantov, mleko in mlečne izdelke pa več fantov kot deklet.
- b. Sadje in zelenjavo je pri šolskih obrokih vedno ali pogosti uživalo več mlajših kot starejših učencev, v domačem okolju pa je bilo ravno obratno. Mleko in mlečne izdelke je vedno ali pogosto uživalo več mlajših kot starejših učencev tako v šoli kot doma.

- c. Manj učencev iz družin z nižjim SES je sadje in zelenjavo uživalo vedno ali pogosto v primerjavi z učenci iz družin z višjim SES.
- d. Dobro znanje o zdravem življenjskem slogu je izkazalo več deklet kot fantov, več starejših učencev (šesti in osmi razred) v primerjavi z mlajšimi (četrti razred) ter več učencev iz družin s srednjim in višjim SES v primerjavi z učenci iz družin z nižjim SES.

4 RAZISKOVALNI DEL

4.1 Raziskava priljubljenosti posameznih vrst sadja in zelenjave med učenci z anketiranjem učencev od 4. do 9. razreda

4.1.1 Namen anketiranja

Namen anketiranja je bil raziskati priljubljenost sadja in zelenjave med učenci 4.–9. razreda OŠ Brusnice, saj sem želela boljše razumeti njihove prehranske navade in stališča do zdrave prehrane. S pomočjo anketnega vprašalnika sem zbrala podatke o tem, katere vrste sadja in zelenjave učenci najraje jedo, katere najmanj, katerih vrst bi si v šoli želeli na jedilniku pogosteje, katere nove vrste bi poskusili, kaj pomeni ekološka pridelava in kakšne koristne učinke ima.

4.1.2 Analiza ankete

Rezultati raziskave so pokazali, da je priljubljenost sadja in zelenjave med učenci raznolika glede na vrsto sadja in zelenjave.

Priljubljenost zelenjave:

Največ učencev je izrazilo naklonjenost do korenčka, zelene solate in paprike, medtem ko so bile vrste zelenjave, kot je rukola, zelene bučke, stročji fižol, brokoli in rdeči radič, manj priljubljene. Izrazili so željo, da bi bila v šolski prehrani večkrat v ponudbi zelena solata, korenje, paprika, paradižnik in koruza.

Priljubljenost sadja:

Največ učencev je izrazilo naklonjenost do češenj, malin, jagod, jabolk, banan, lubenice in grozdja. Najmanj priljubljeni sadeži pa so mango, melona, kaki in slive. Večkrat bi pri šolski prehrani v ponudbi želeli grozdje, češnje, lubenico, jagode in maline.

Priljubljenost suhega sadja:

Največ učencev je izrazilo naklonjenost do jabolčnih krehljev in jabolčnega čipsa. Ti dve vrsti suhega sadja bi si tudi večkrat želeli v ponudbi pri šolski prehrani. Želeli bi si pa še suhih banan, suhega manga in suhih fig.

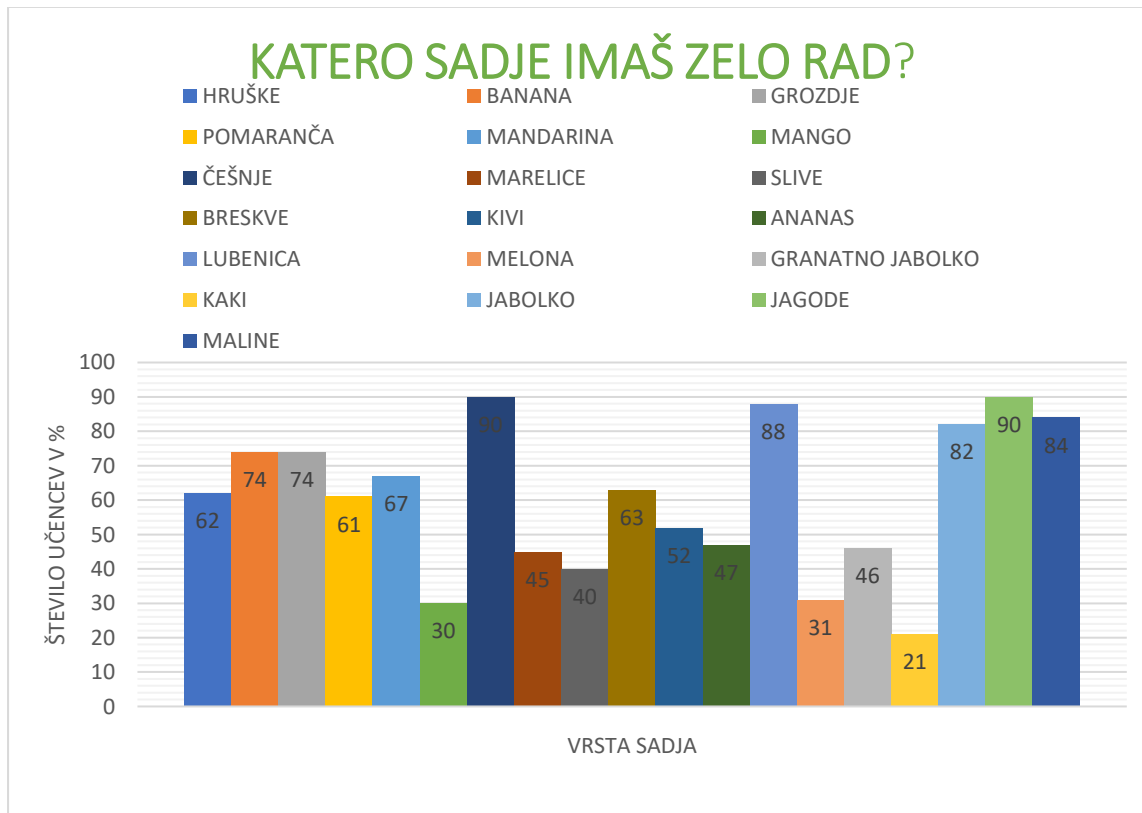
Na vprašanje, kaj pomeni izraz »eko«, so odgovorili z naslednjimi trditvami:

- ekološko pridelano živilo
- bolj domače
- je zdravo
- pridelano brez umetnih gnojil in škropiv
- da ni dodanih barvil

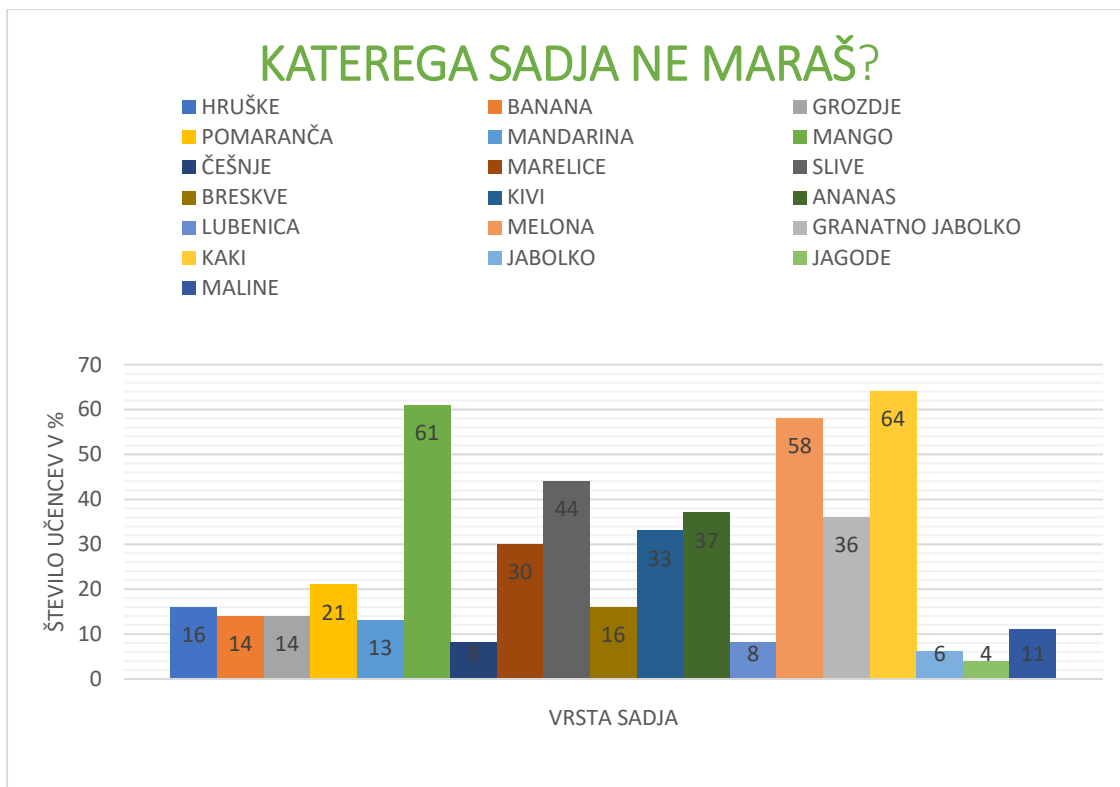
- da je reciklirano
- da varčuješ, ne mečeš hrane stran
- da ni pridelano v tovarnah
- da je neko živilo zelo zdravo pridelano
- da sta sadje in zelenjava pridelana domače
- neškodljivo za naravo

Na vprašanje, ali veš, zakaj sta ekosadje in ekozelenjava bolj zdrava od sadja in zelenjave pridelane na konvencionalen način, so odgovorili z naslednjimi trditvami:

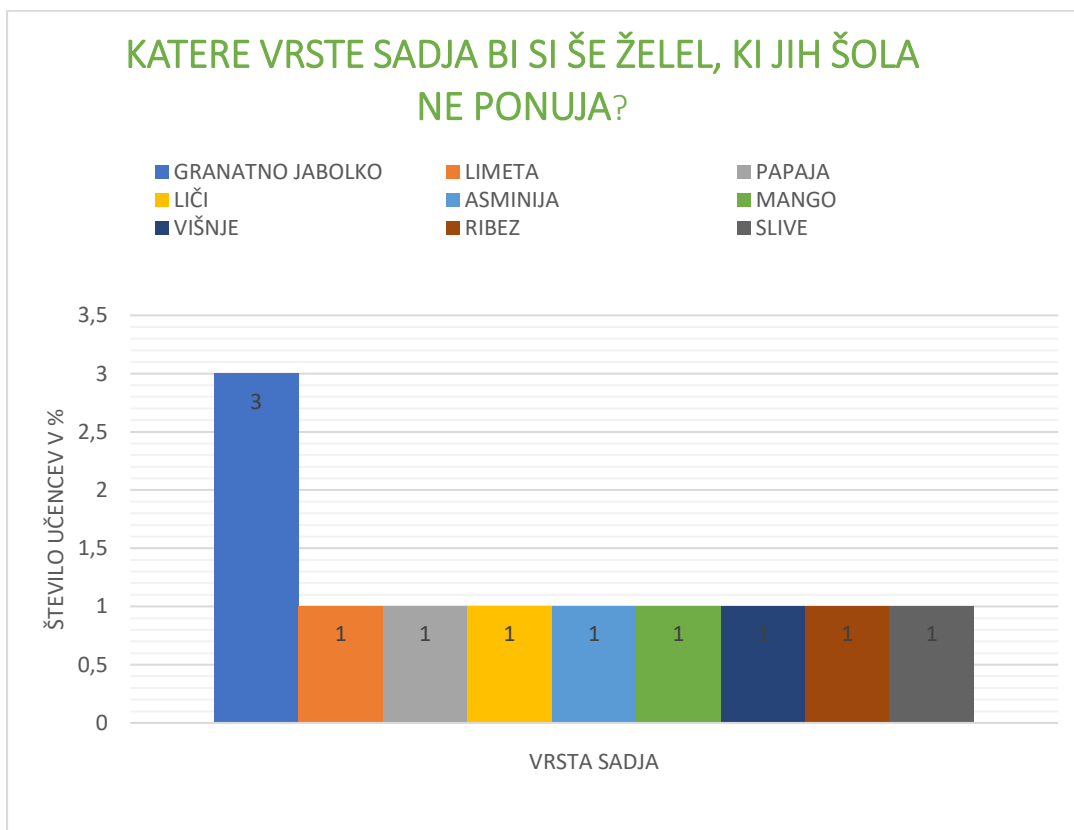
- ne, ne vem
- ker ne vsebujeta škropiv
- sta brez umetnih snovi
- ker nista »špricana«
- ker sta bolj sveža
- ker v njih ni nevarnih škodljivcev
- ne vsebujeta pesticidov
- ker nista kemično spremenjena
- ker uporabljajo manj škropiv
- ker sta pridelana v Sloveniji



Graf 1: Katero sadje imaš zelo rad?

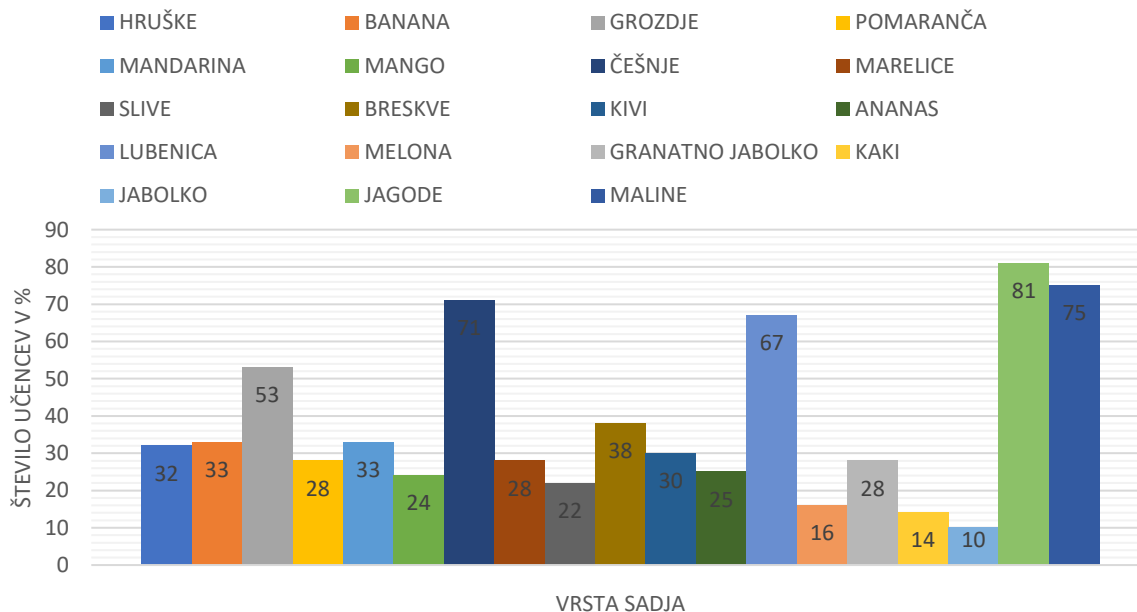


Graf 2: Katerega sadja ne maraš?



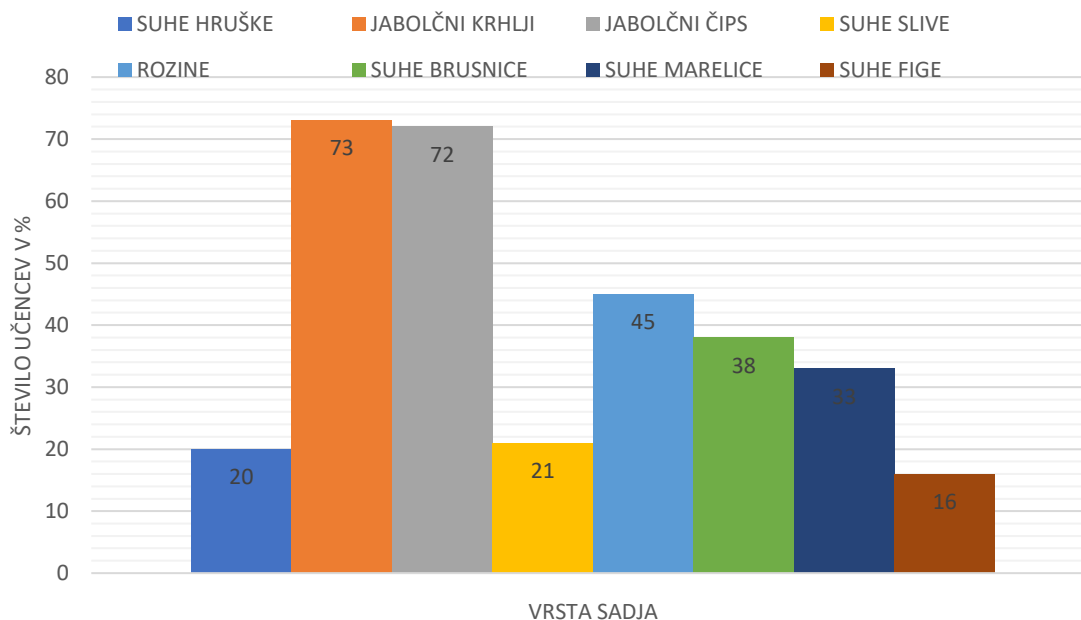
Graf 3: Katere vrste sadja bi si še želel, ki jih šola ne ponuja?

KATERE VRSTE SADJA BI SI ŽELEL V ŠOLI UŽIVATI VEČKRAT?

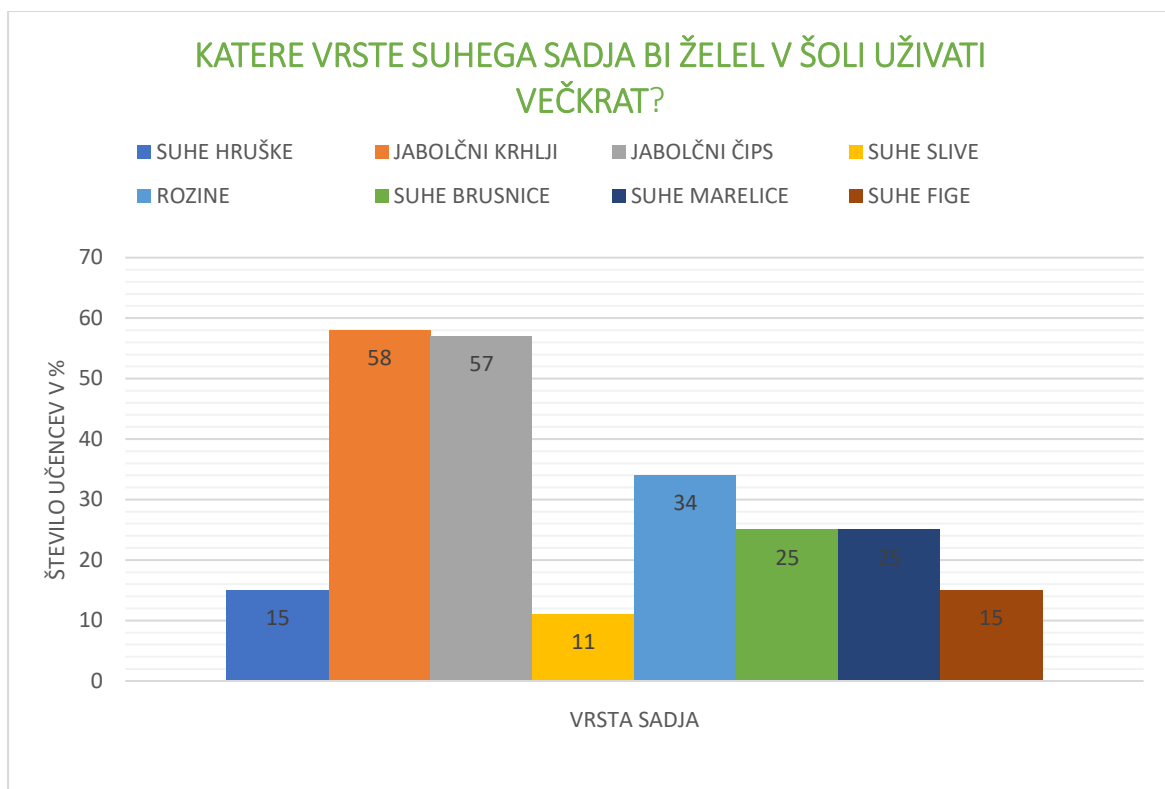


Graf 4: Katere vrste sadja bi si želel v šoli uživati večkrat?

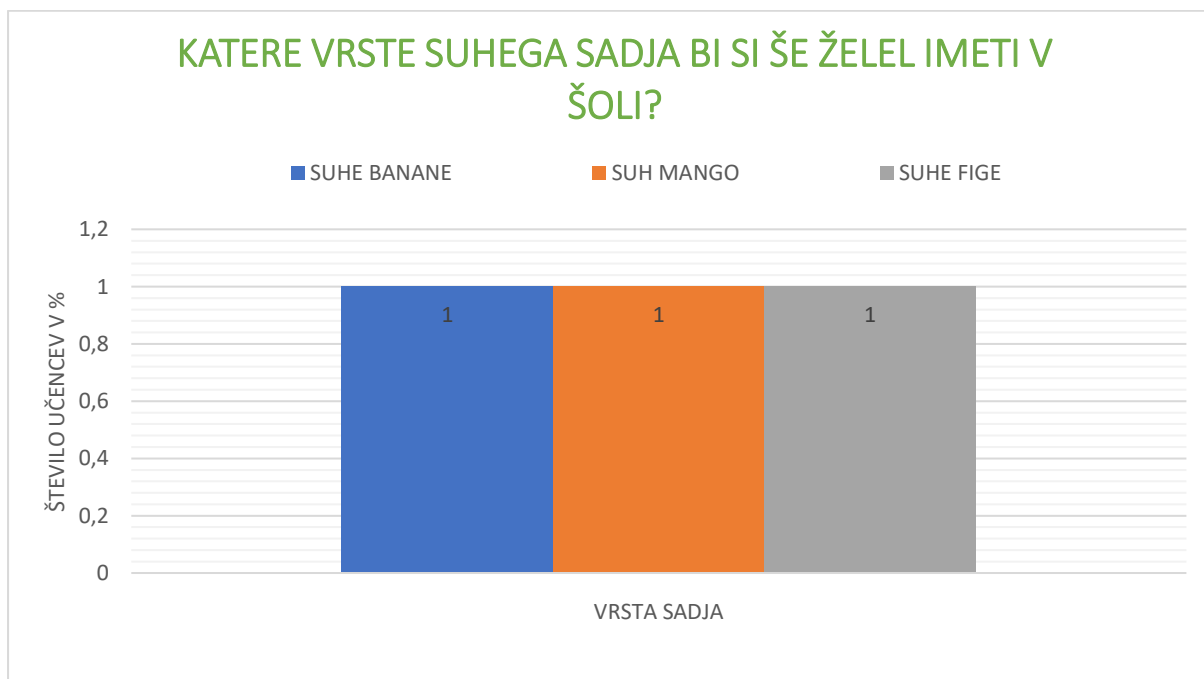
KATERE VRSTE SUHEGA SADJA IMAŠ ZELO RAD?



Graf 5: Katere vrste suhega sadja imaš zelo rad?

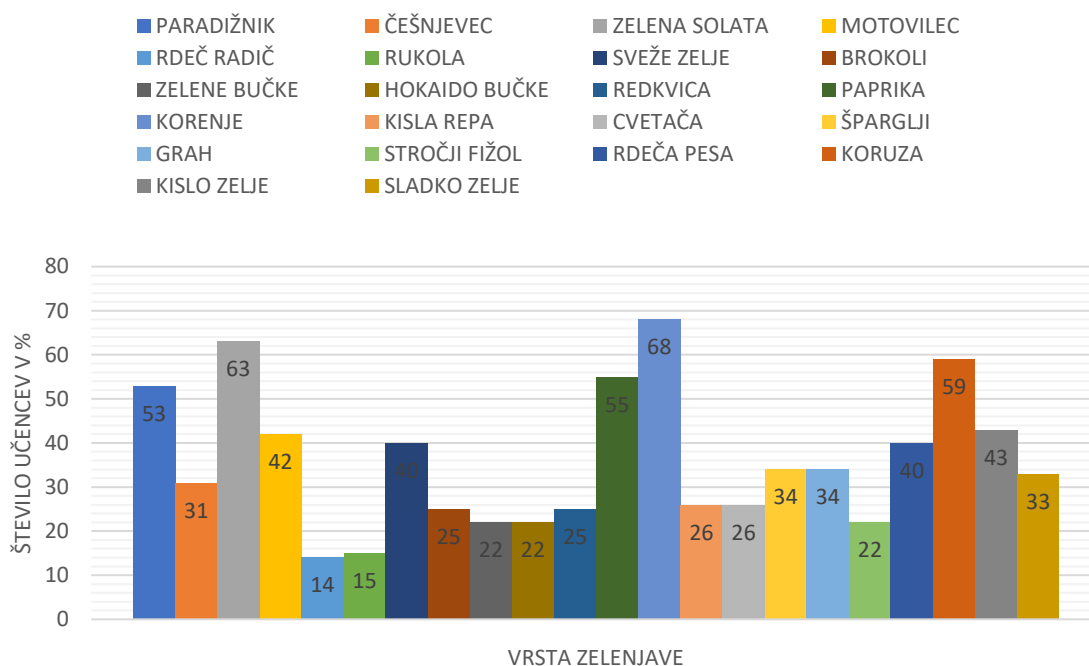


Graf 6: Katere vrste suhega sadja bi želel v šoli uživati večkrat?



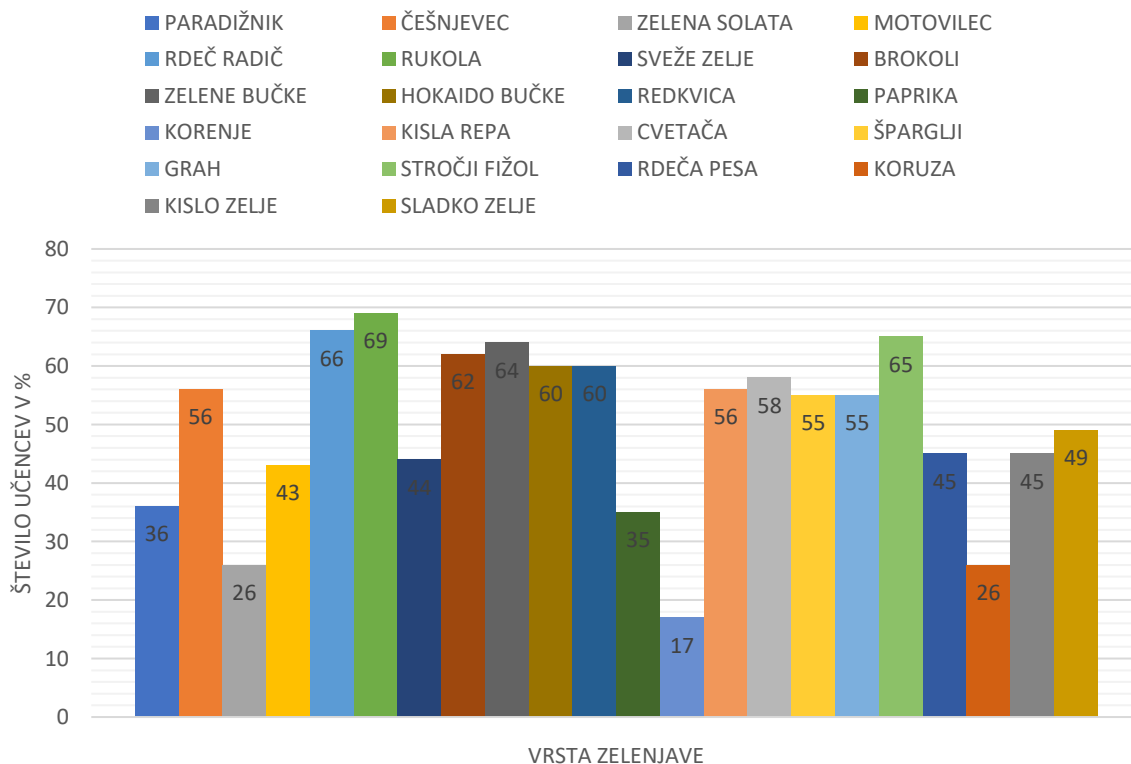
Graf 7: Katere vrsta suhega sadja bi si še želel imeti v šoli?

KATERE VRSTE ZELENJAVE IMAŠ ZELO RAD?

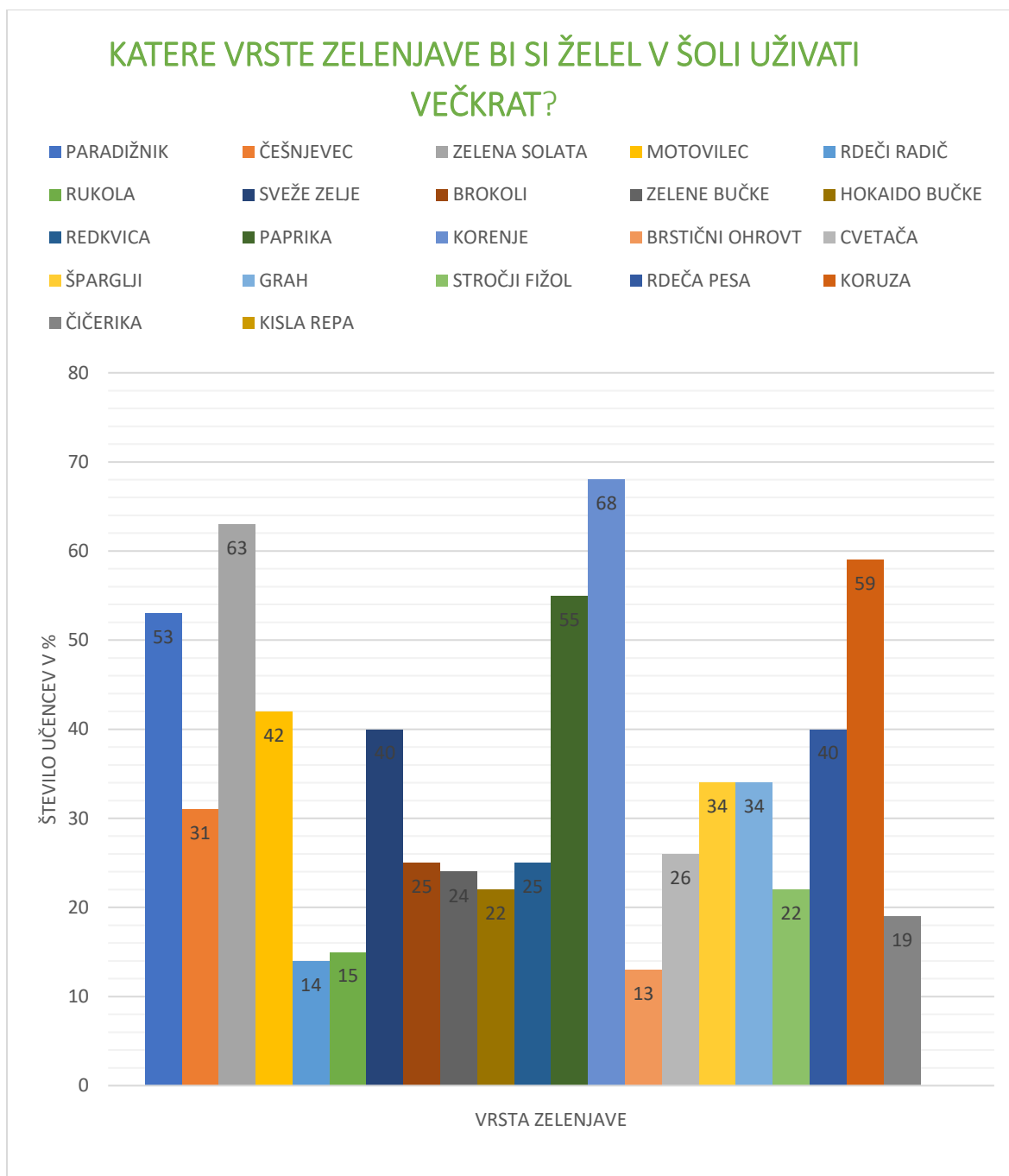


Graf 8: Katere vrste zelenjave imaš zelo rad?

KATERIH VRST ZELENJAVE RES NE MARAŠ?



Graf 9: Katerih vrst zelenjave res ne maraš?



Graf 10: Katere vrste zelenjave bi si želel v šoli uživati večkrat?

4.2 Raziskava letne nabave sadja in zelenjave

4.2.1 Nabava sadja in zelenjave v enem šolskem letu (2022/2023)

V tabelah je predstavljena nabava sadja (Tabela 6) in nabava zelenjave (Tabela 7) enega šolskega leta na Osnovni šoli Brusnice za leto 2022/2023. Podatki so pridobljeni iz materialnega knjigovodstva kuhinje OŠ Brusnice (program Vasco).

Tabela 6: Nabava sadja v šolskem letu 2022/23

	Vrsta sadja	Nabava v kg
1.	jabolka	2150

2.	banane	1630
3.	hruške	544
4.	limone	468
5.	mandarine	447
6.	pomaranče	340
7.	belo grozdje	195
8.	ananas	170
9.	jagode	139
10.	nektarine	139
11.	lubenice	98
12.	breskve	61
13.	klementine	54
14.	lešniki	44
15.	kaki	42
16.	marelice	39
17.	kivi	38
18.	češnje	37
19.	črno grozdje	36
20.	jabolčni krlji	30
21.	orehi	28
22.	suhe fige	16
23.	melone	14
24.	suhe marelice	11
25.	borovnice	10
26.	suhe slive	6
27.	suhe brusnice	6
28.	krlji hrušk	3
29.	slive	3
30.	rozine	1
31.	datlji	1

Tabela 7: Nabava zelenjave v šolskem letu 2022/23

	Vrsta zelenjave	Nabava v kg
1.	čebula	631
2.	zelena solata	410
3.	rdeče korenje	286
4.	sveže zelje	283
5.	Paradižnik	253

6.	zelena paprika	198
7.	kislo zelje	196
8.	grah	150
9.	češnjevec	136
10.	špinača	105
11.	kisla repa	104
12.	koleraba	102
13.	mini korenček	100
14.	brokoli	81
15.	zelene bučke	74
16.	motovilec	70
17.	česen	54
18.	kumare	52
19.	cvetača	34
20.	bučke hokaido	34
21.	radič štrucar	28
22.	blitva	22
23.	jurčki	22
24.	rukola	21
25.	šparglji	28
26.	cvetača	21
27.	rdeči radič	20
28.	redkvica	17
29.	por	15
30.	peteršilj	14
31.	rdeče zelje	10
32.	hren	9
33.	kitajsko zelje	6
34.	rumeno korenje	5
35.	koruza	5
36.	avokado	4
37.	brstični ohrovt	2
38.	mlada špinača	2
39.	rdeča paprika	1

4.2.2 Analiza nabave

Nabava sadja:

V šolskem letu 2022/2023 je bilo nabavljenih največ naslednjih vrst sadežev: jabolka, banane, limone, hruške, mandarine, belo grozdje in pomaranče. Odpada pri obrokih, kadar so ponujeni ti sadeži, ni veliko, razen pri hruškah.

Nabava zelenjave:

Največja nabava v enem šolskem letu je bila pri naslednjih vrstah zelenjave: čebula, zelena solata, korenje, zelena paprika, paradižnik, češnjevce, sveže in kislo zelje.

Odpada pri prehranskih obrokih je pri sveži zelenjavi zelo veliko, zato se mora kuhinja prilagajati povpraševanju učencev in skladno s tem racionalno naročati primerne količine zelenjave, da količina odpadkov ne bi presegla še sprejemljivih meja.

4.3 Raziskava izvedenih dejavnosti, s katerimi lahko spodbujamo učence k pogostejšemu uživanju sadja in zelenjave

4.3.1 Pomen delavnic za spodbujanje k prehranjevanju s sadjem in zelenjavo

Delavnice, ki spodbujajo učence k prehranjevanju z zelenjavo, lahko imajo številne pozitivne učinke na njihovo zdravje in dobro počutje. Takšne dejavnosti spodbujajo ozaveščenost o pomenu uravnotežene prehrane, ki vključuje obilo svežega sadja in zelenjave. Učenci se lahko naučijo o hranilnih vrednostih sadja in zelenjave ter različnih načinov priprave in uživanja jedi iz njih. Poleg tega se lahko poveča tudi splošna naklonjenost do sadja in predvsem zelenjave, saj lahko učenci preizkusijo različne vrste in okuse v sproščenem okolju. Skozi tovrstne dejavnosti lahko učitelji in učenci skupaj gradijo zavedanje o pomenu zdrave prehrane in vzgajajo generacijo, ki ceni vlogo sadja in zelenjave za ohranjanje dobrega zdravja.

4.3.2 Vrste delavnic, ki jih lahko ponudimo

a. Kuharska delavnica priprave sadnih in zelenjavnih prigrizkov ter jedi:

Učenci lahko pripravijo različne zdrave prigrizke, kot so zelenjavne palčke, zelenjavni namazi, solate ali pečene zelenjavne čipse, kuhane, pečene ter dušene jedi. Med pripravo lahko razpravljajo o pomenu zelenjave v prehrani in preizkusijo različne načine priprave, da bi odkrili nove okuse.

b. Delavnica vrtnarjenja:

Učenci lahko sodelujejo pri sajenju in vzgoji zelenjave v šolskem vrtu ali lončkih. Skozi ta proces lahko spoznajo, kako zelenjava raste, se seznanijo z različnimi vrstami zelenjave in razvijajo občutek povezanosti s hrano, ki jo sami gojijo.

c. Pokuševalna delavnica:

Učencem lahko ponudimo priložnost okušati različne vrste sadja in zelenjave, morda tudi tiste, ki jih doslej še niso poskusili. S tem bodo spodbujeni k razširjanju svojega okusnega spektra in odkrivanju novih priljubljenih okusov.

d. Ustvarjalna delavnica:

Učenci lahko uporabijo zelenjavo in sadje kot motiv, da ustvarijo umetniška dela. Ta kreativni pristop lahko spodbudi njihovo zanimanje in jim omogoči, da vidijo sadje in zelenjavo na bolj zabaven in privlačen način.

e. Predavanja s področja prehrane:

Povabimo lahko strokovnjake s področja prehrane ali kuharje, ki lahko učencem predstavijo zanimive informacije o pomenu zelenjave v prehrani, njenih hranilnih vrednostih ter ideje za pripravo okusnih in zdravih zelenjavnih jedi.

4.3.3 Učni cilji, ki jih lahko dosežemo z učenci v delavnicah priprave na temo sadja in zelenjave

- a. Prepoznavanje različnih vrst sadja in zelenjave
- b. Razumevanje prehranskih vrednosti
- c. Razvijanje kuharskih veščin
- d. Spodbujanje ustvarjalnosti
- e. Sodelovanje in timsko delo
- f. Razumevanje pomena zdrave prehrane
- g. Spoštovanje hrane in virov
- h. Razvoj kritičnega razmišljanja
- i. Kulturno razumevanje
- j. Spodbujanje samostojnosti

4.3.4 Primeri dejavnosti, s katerimi smo učence spodbujali k pogostejšemu prehranjevanju s sadjem in zelenjavo

4.3.4.1 Kuharske delavnice:

- a. Izdelovanje strašnih buč in kuhanje bučne juhe
- b. Spoznavanje eksotičnih vrst sadja
- c. Izdelava sadnega krožnika – oblikovanje zanimivih motivov iz sadja
- d. Nabiranje in peka kostanja
- e. Zdrav zajtrk, ki vsebuje sadje in/ali zelenjavo
- f. Sadni in zelenjavni koktejli ter zeliščni čaji
- g. Prehrana dojenčka – jedi iz sadja in zelenjave
- h. Zelenjavna pica

- i. Zelenjavne jedi in prigrizki
- j. Domači hamburgerji s svežo zelenjavo

Potek in evalvacija dela v delavnicah:

Učenci so spoznavali prehranske vrednosti različnih vrst sadja in zelenjave ter njihov pomen za zdravje. Razvijali so zavedanje o pomenu zdrave prehrane ter povezavo med uživanjem sadja in zelenjave ter ohranjanjem zdravja.

V navedenih delavnicah so prepoznavali različne vrste sadja in zelenjave ter spoznavali njihove značilnosti. Spoznavali so različne kulture in tradicije glede uživanja sadja in zelenjave ter njihov pomen v različnih kulturah po svetu.

Pridobivali so osnovne kuharske veščine, kot so rezanje, lupljenje, čiščenje, sekljanje in toplotno obdelovanje sadja in zelenjave. Razvijali so samostojnost pri pripravi jedi iz sadja in zelenjave, kar spodbuja tudi samozavest in samostojno delovanje v kuhinji. Spoznavali so načine priprave in uživanja jedi iz sadja in zelenjave, ki je enostaven, primeren tudi za samostojno pripravo doma. Spodbudilo je njihov interes za raziskovanje novih okusov in receptov ter jih spodbudilo k eksperimentiranju v kuhinji. Veliko učencev je sklenilo, da bodo doma tudi pripravljali takšne jedi, jih večkrat uživali in se tudi v šoli potrudili in poskušali jedi iz zelenjave, ki jih do zdaj niso želeli niti poskusiti.

Razvijali so kritično razmišljanje pri izbiri sestavin, razumevanju receptov in prepoznavanju okusov, tekstur ter barv različnih jedi iz sadja in zelenjave. Učence smo spodbujali k ustvarjalnosti pri pripravi jedi iz sadja in zelenjave, na primer pri izbiri in kombiniranju sestavin ter pri predstavitvi jedi.

Spoznavali so okuse, že poznane in tudi nove. Okuse so primerjali, podajali so svoje občutke, mnenja. Izmenjavali so si izkušnje o pogostosti uživanja posameznih vrst sadja in zelenjave doma in v šoli.

Učenci so sodelovali pri pripravi jedi v skupinah, kar spodbuja timsko delo in komunikacijo med učenci.

Razvijali so spoštovanje do hrane in virov, ki so potrebni za njeno pridelavo, ter s tem krepili razumevanje pomena varčevanja s hrano.

Prikaz fotografij izvedenih delavnic z učenci OŠ Brusnice (vir fotografij: lasten)

1. Delavnica rezanja strašnih buč in kuhanje bučne juhe

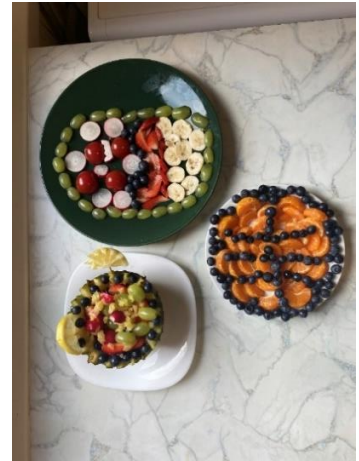


2. Delavnica spoznavanja eksotičnega sadja



3. Izdelava sadnega krožnika – oblikovanje zanimivih motivov iz sadja





4. Nabiranje in peka kostanja



5. Zdrav zajtrk, ki vsebuje sadje in/ali zelenjavo





6. Sadni in zelenjavni koktejli ter zeliščni čaji

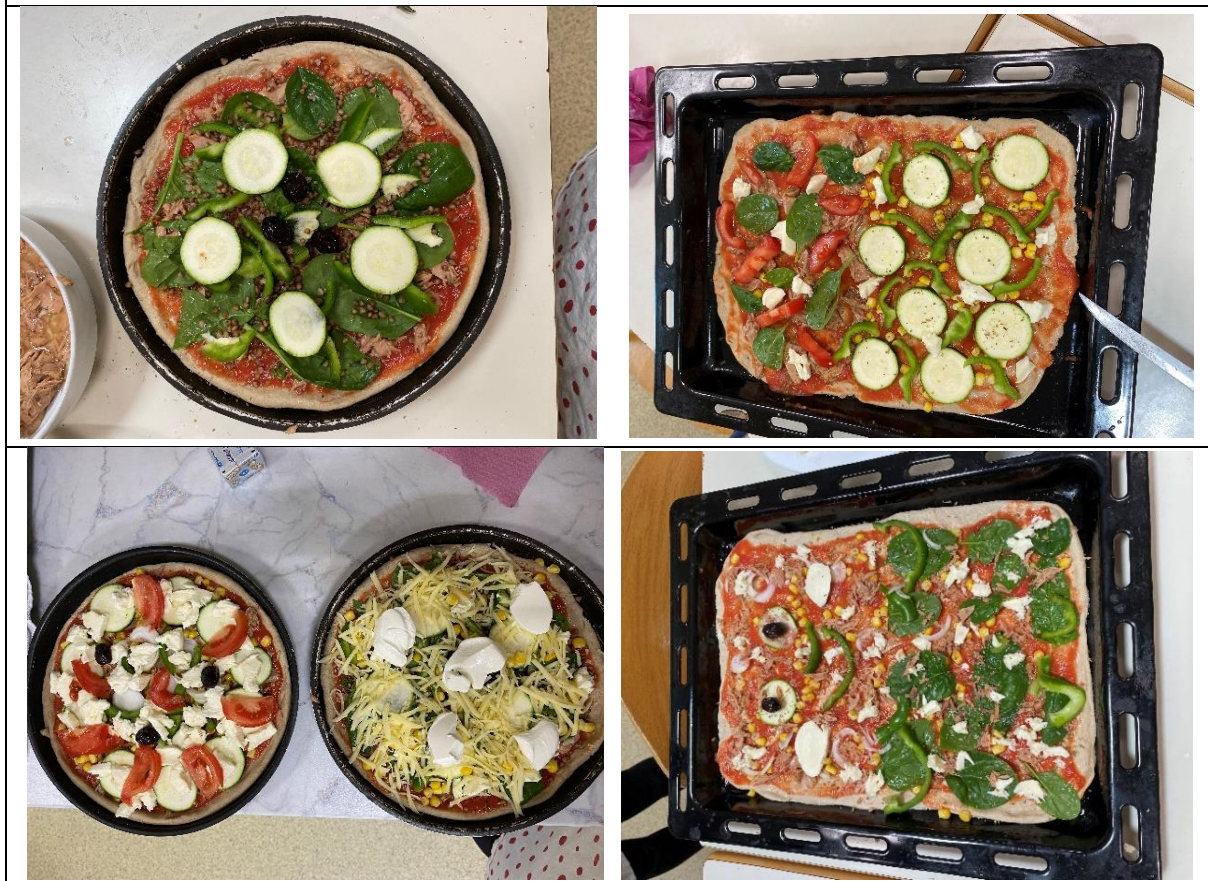


7. Prehrana dojenčka – jedi iz sadja in zelenjave





8. Zelenjavna pica



9. Zelenjavne jedi in prigrizki



10. Domači hamburger z zelenjavo



Odzivi učencev na nekatere delavnice

- a. Zapis odzivov učencev na delavnico izdelovanja strašnih buč in kuhanja bučne juhe:
 Ali ti je bila delavnica izdelave buč in kuhanja bučne juhe všeč? Zakaj? Kaj si se novega naučil?
 Ali ti je bil všeč okus bučne juhe? Ali si jo že kdaj jedel, ali si jo prvič poskusil?

Odzivi na delavnico

Odzivi na bučno juho

<p>Delavnica je bila zabavna, takšne ure bi še ponovila.</p> <p>Današnja delavnica je bila zelo zabavna.</p> <p>Izdelovanje buč je super.</p> <p>Izdelovanje buč je zabavno.</p> <p>Pri kuhanju bučne juhe sem se zelo zabavala, nisem preveč jokala pri rezanju čebule.</p> <p>Delavnica je bila zabavna, zraven smo peli.</p> <p>Bilo je prijetno.</p>	<p>Juha se mi je zdela zdrava, okus pa smo ji izboljšali z dodatkom smetane, ovsenih kosmičev, bučnega olja ter bučnih semen.</p> <p>Juha je bila po mojem okusu presladka, ampak učimo se iz napak.</p> <p>Juha je bila okusna.</p> <p>Bučno juho sem poskusila prvič, bila je dobra.</p> <p>Juha ni bila dobra, bila je presladka.</p> <p>Juha mi je bila dobra, rada bi jo naredila še kdaj.</p> <p>Čeprav je bila juha zelo sladkega okusa, sem se potrudila in jo pojedla.</p> <p>Zdaj vem, da je bučna juha zdrava, in zato jo bom še večkrat jedla.</p> <p>Juha mi ni bila dobra, vem pa, da je zelo zdrava.</p> <p>Takšno juho bom zdaj tudi doma večkrat jedla.</p>
--	--

- b. Zapis odzivov učencev na delavnico izdelovanja strašnih buč in kuhanja bučne juhe:
- Katere vrste sadja so ti bile po okusu všeč? Oceni okus od 1 do 5.
 - Katere vrste sadja bi si želel večkrat poskusiti, katere boš užival spet doma?

Odzivi učencev:

<p>Ocenjevanje okusov sadežev</p> <p>1 – najslabši okus</p> <p>5 – najboljši okus</p>	<p>Katere vrste sadja bi si želel večkrat poskusiti, katere boš užival spet doma?</p>
<p>PITAJA: 4, 3, nima okusa 2-krat, okus je grenak, 1, okus je še slabši kot kakijev, preveč sladka 4, 1, 3, moti me tekstura;</p> <p>ZMAJEV SADEŽ: 5, 4, preveč sladek, okus pokvarijo koščice, božanski – sladek okus, a na koncu v ustih ostane grenak okus, 5 zelo zelo dober, 3, motijo me koščice, 5, 4, 5</p> <p>PASIJONKA: 5, 0, prekislo, lep vonj, motijo me semena, 3, pomokan okus ima, 2, ni dobra, zelo dobra in lepo diši, 5, 4</p>	<p>Vse vrste sadja bi še kdaj jedla, razen pitaje. Zelo rada bi spet kdaj jedla kokos, naši in zmajev sadež.</p> <p>Od danes naprej bom jedla zmajev sadež, mango, granatno jabolko in pasijonko.</p> <p>Granatno jabolko in mango.</p> <p>Kokos.</p> <p>Pasijonka, kokos.</p> <p>Mango, zmajev sadež, pasijonka, granatno jabolko.</p>

GRANATNO JABOLKO: 5, 4, motijo me koščice 5-krat, malo prekisel, 5, vseč mi je kisel okus, 3, ni mi vseč – grenko, 3, 4
 KOKOS: 5, 5, zanimiv okus, 1, res mi ni vseč okus, 5, zelo zelo dobro, 4, 1, 4, 5, malo presuh
 MANGO: 5, 1, odličen okus, odličen okus in vonj, 3, 3, 3, 5, 5
 NAŠI: 5, ni mi vseč okus, 4, okus kot hruška, 4
 Kokosova voda: 5, zelo sladko, ni dobra, 2, čuden okus, 2, nenavaden okus

4.3.4.2 Pripravljanje razstav v jedilnici šole

Učenci so pripravili razstave, ki so bile na ogled staršem in drugim obiskovalcem prireditvev na šoli. S tem so širili svoje znanje med širšo publiko.

Prikaz fotografij izvedenih delavnic z učenci OŠ Brusnice (vir fotografij: lasten)

1. Raznolika zelenjava – vir zdravja





2. Jedi iz češenj nekoč in danes

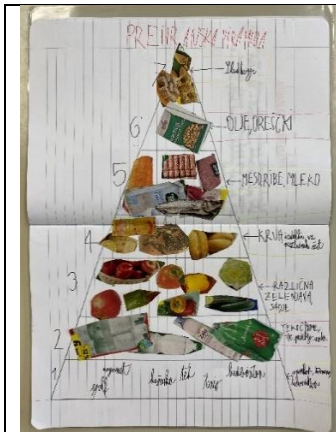


4.3.4.3 Izobraževalna delavnica

Učenci so spoznavali osnove zdrave prehrane ter povezavo med uživanjem sadja in zelenjave ter ohranjanjem zdravja. Spoznavali so tudi druge vsebine iz učnega načrta in jih prikazali z modeli, kjer so uporabili sadje in zelenjavo.

Prikaz fotografij izvedenih delavnic z učenci OŠ Brusnice (vir fotografij: lasten)

1. Izdelava prehranske piramide s pomočjo sličic živil iz propagandnih prospektov



2. Izdelava modela rastlinske celice (iz sadja)



4.3.4.4 Podjetništvo

Učenci so pripravili limonado za prodajo. Prodajali so jo v sklopu prireditve za starše otrok vrtca in šole. Denar bodo namenili za svoj končni izlet.

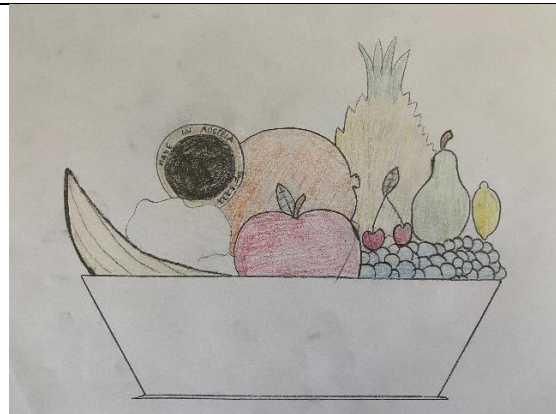
1. Prodaja limonade



4.3.4.5 Ustvarjalne delavnice

Učenci so uporabili zelenjavo in sadje kot motiv za ustvarjanje umetniških del. Ta kreativni pristop lahko spodbudi njihovo zanimanje in jim omogoči, da vidijo sadje in zelenjavo na bolj zabaven in privlačen način. Izdelali so tudi izdelke za praktično uporabo v šoli: pogrinjki za uporabo pri dopoldanski malici, didaktično igro spomin (pari sadja in zelenjave)...

1. Ustvarjanje s slikanjem, trganjem, barvanjem ...



2. Izdelava plastificiranih pogrinjkov z motivom sadja/zelenjave



3. Izdelava modela sadeža s kaširanjem in zapisov načel zdrave prehrane (pravilne/nepravilne trditve)



4. Tehnična delavnica: izdelava igre spomin iz lesa (z motivom sadja/zelenjave)



5. Poustvarjanje po Tradicionalnem slovenskem zajtrku



4.3.4.6 Delavnica tujega jezika

Učenci so izdelovali plakate o zdravi prehrani v nemškem jeziku ter tako bogatili nemški besedni zaklad.

1. Izdelava palkatov o zdravi prehrani



4.3.4.7 Solatni bar

Pri kosilu imajo učenci vsak dan na razpolago vsaj tri različne vrste solate v solatnem baru. Nekatere solate so začinjene z oljem in kisom, nekatere niso. Učenci imajo možnost izbire. Dežurni učitelji jih ves čas spodbujajo k prehranjevanju s svežo zelenjavo.



5 RAZPRAVA IN REZULTATI

Kot učiteljica v osnovni šoli sem se odločila raziskati priljubljenost zelenjave med učenci, saj sem želela bolje razumeti njihove prehrabne navade in stališča do zdrave prehrane. S pomočjo anketnega vprašalnika sem zbrala podatke o tem, katere vrste sadja in zelenjave učenci najraje jedo, kako pogosto jo vključujejo v svojo prehrano in kakšen je njihov splošni odnos do teh živil.

Rezultati raziskave so pokazali, da je priljubljenost zelenjave med učenci raznolika glede na vrsto sadja ali zelenjave. Na primer, večina učencev je izrazila naklonjenost do korenčka, paradižnika in paprike, medtem ko so bile temnejše listnate zelenjave, kot so rukola, bučke, strožji fižol manj priljubljene. V okviru delavnic je bilo ugotovljeno tudi, da učenci raje vključujejo zelenjavo v svojo prehrano predvsem kot del obrokov, kot so solate, sendviči in juhe, medtem ko manj pogosto posegajo po samostojnih zelenjavnih prigrizkih (kuhane

priloge iz mini korenčka, brokolija, cvetače, stročjega fižola, zelenjavni narastki, zelenjavne omake ...) ali svežih solatah.

Poleg tega so se med raziskavo pojavile določene teme v zvezi z odnosi učencev do zelenjave. Nekateri učenci so izrazili pozitivna stališča in poudarjali koristi zelenjave za zdravje ter okusnost nekaterih vrst zelenjave. Drugi pa so izrazili nezadovoljstvo glede okusa ali teksture določenih zelenjavnih vrst ter izrazili težave pri vključevanju zelenjave v svojo prehrano zaradi omejenih možnosti izbire ali pomanjkanja zanimanja.

Obstaja več razlogov, zakaj učenci v šolah čedalje slabše jedo zelenjavo:

a. Sprememba prehranjevalnih navad: Sodobni življenjski slog pogosto vključuje hitro prehrano in priročne jedi, ki pogosto niso bogate z zelenjavo. Otroci se navadijo na ta hitra in pogosto manj zdrava živila, zaradi česar se zmanjša njihova volja za uživanje zelenjave.

b. Preference za okuse: Otroci lahko razvijejo preference za sladke in mastne jedi ter zavračajo grenke ali manj privlačne okuse, ki so značilni za nekatere zelenjavne vrste. To lahko vodi do tega, da učenci zavračajo zelenjavo in raje posegajo po drugih živilih.

c. Pomanjkanje zgledov: Če otroci doma ne vidijo, da bi njihovi starši ali skrbniki jedli zelenjavo ali izražali pozitivno stališče do nje, je manj verjetno, da bodo sami razvili navado uživanja zelenjave.

d. Marketinški vplivi: Promocijski materiali in oglasi pogosto spodbujajo otrokom manj zdrave, a bolj privlačne možnosti prehranjevanja, medtem ko so zelenjavne možnosti manj poudarjene ali celo slabo predstavljene.

e. Pomanjkanje znanja: V nekaterih primerih lahko pomanjkanje izobraževanja o pomenu zdrave prehrane in koristih uživanja zelenjave prispeva k nezadostnemu vključevanju teh živil v prehrano otrok.

Celovit pristop, ki vključuje izobraževanje, spodbujanje in zagotavljanje raznolike in okusne ponudbe zelenjavnih jedi v šolah, lahko pomaga obrniti ta trend in spodbuditi učence k boljšemu prehranjevanju z zelenjavo.

6 ZAKLJUČEK

Delavnice, namenjene spodbujanju učencev k prehranjevanju s sadjem in zelenjavo, so imele številne pozitivne učinke. Prvi in najpomembnejši učinek je bil ozaveščanje učencev o pomenu zdrave prehrane in vključevanju sadja in zelenjave v njihovo vsakodnevno prehrano. Skozi interaktivne dejavnosti so učenci spoznavali različne vrste zelenjave, njihove prehranske koristi ter načine priprave, ki lahko naredijo zelenjavne jedi okusne in privlačne. Takšno ozaveščanje je pomembno za spodbujanje zdravih prehranjevalnih navad že v mladih letih, kar lahko pozitivno vpliva na njihovo dolgoročno zdravje. Poleg tega so bile delavnice odlična priložnost za spodbujanje kreativnosti med učenci pri pripravi jedi z zelenjavo. Učenci so se naučili, kako lahko z različnimi kombinacijami zelenjave in začimbami ustvarijo raznolike in

okusne jedi. To je spodbudilo njihov interes za raziskovanje novih okusov in receptov ter jih spodbudilo k eksperimentiranju v kuhinji. Dodatni pozitivni učinek je bil razvoj veščin sodelovanja in timskega dela med učenci. Skupinsko pripravljane jedi je zahtevalo usklajevanje nalog in komunikacijo med udeleženci, kar je prispevalo k razvoju njihovih socialnih veščin. Učenci so se učili spoštovanja različnih idej in mnenj ter se naučili ceniti prispevke vsakega člana skupine. Nazadnje pa so bile delavnice tudi odlična priložnost za povezovanje učencev z lokalnimi pridelovalci zelenjave in ozaveščanje o pomenu lokalne, sezonske in trajnostne pridelave hrane. S tem so učenci razvijali tudi ozaveščenost o pomenu skrbi za okolje in trajnostnega načina življenja. Skozi tovrstne dejavnosti lahko učitelji in učenci skupaj gradijo zavedanje o pomenu zdrave prehrane in vzgajajo generacijo, ki ceni vlogo zelenjave v ohranjanju dobrega zdravja.

Raziskava je tako prispevala k boljšemu razumevanju prehrambnih navad in stališč učencev do sadja in zelenjave ter ponudila smernice za razvoj programov in dejavnosti, ki bi lahko spodbudili boljše prehranjevalne navade med mladimi. Skupaj z raziskovalnimi rezultati sem zasnovala nekatera priporočila za spodbujanje bolj pozitivnega odnosa predvsem do zelenjave med učenci, vključno s poudarkom na raznoliki ponudbi zelenjavnih jedi v šolski kuhinji, organizacijo interaktivnih delavnic za spodbujanje zanimanja za zelenjavo ter izobraževanjem o pomenu uravnotežene prehrane.

7 VIRI IN LITERATURA

1. Adams I. *Getting Children to Eat Vegetables: A Critical Thinking Approach*. University of Kentucky, 2014. Pridobljeno 4. 1. 2024 s spletne strani:
<http://www2.ca.uky.edu/agcomm/pubs/fcs3/fcs3557/fcs3557.pdf>
2. Bajt. M. (2012). Spodbujanje uživanja zelenjave med učenci. Pridobljeno s spletne strani:
<http://www.shemasolskegasadja.si/uploads/datoteke/Uzivanje-zelenjave.pdf>
3. Bere E, Klepp KI (2004). Correlates of Fruit and Vegetable Intake among Norwegian schoolchildren: parental and self reports. *Public Health Nutrition*, Vol 7, Iss 8, 991– 998.
4. Birch LL, Fisher JO (1998). Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents. *Pediatrics*, Vol 101, No 2, 539–549.
5. Bohnec M. in drugi (2006). *Sladkorna bolezen – priročnik*. Samozaložba, Ljubljana.
6. Buh. A. Diplomaska naloga. Pridobljeno s spletne strani 3. 2. 2024:
http://pefprints.pef.uni-lj.si/2382/1/Alenka_Buh_Spodbujanje_u%C5%BEivanja_zelenjave_pri_otrocih.pdf.
7. Cortese D. (2005). *Sadje, zelenjava, zelišča in njihova uporaba*. Samozaložba.
8. Gaines A, Turner LW (2009). Improving Fruit and Vegetable Intake Among Children: A Review of Interventions Utilizing the Social Cognitive Theory. *Cal J of Health Promotion*, Vol 7, Iss 1, 52–66.

9. Gregorič M. (2010). *Odnos otrok in mladostnikov do prehrane. Izsledki fokusnih skupin*. Ljubljana: IVZ RS.
10. Gregorič M., Fajdiga Turk V., Kostanjevec S. (2021). *Priročnik o zelenjavi in sadju, namenjen strokovnim delavcem v vzgoji in izobraževanju za izvajanje spremljevalnih izobraževalnih dejavnosti Šolske sheme EU*. Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ljubljana.
11. Juul J. (2012). *Hura, gremo jest!* Radovljica: Didakta.
12. Knežević B. (2017). *Živimo li zdravo?* Osnovna škola Vladimir Nazor, Đakovo, Hrvatska: <https://hrcak.srce.hr/195186>
13. Jeriček Klanšček H. in drugi (2002). *Spremembe v vedenjih, povezanih z zdravjem mladostnikov v Sloveniji v obdobju*. Ljubljana: IVZ RS.
14. Lynn, D. (1992). *Ustvarjalne metode učenja (The ACT Approach)*. Ljubljana: Alpha Center d.o.o. Ljubljana.
15. Marentič Požarnik, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS.
16. Mielgo-Ayuso, J., Valtueña, J., Huybrechts, I., Breidenassel, C., Cuenca-García, M., De Henauw, S., ... & Manios, Y. (2017). Fruit and vegetables consumption is associated with higher vitamin intake and blood vitamin status among European adolescents. *European journal of clinical nutrition*, 71(4), 458.
17. *Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje (2015–2025)*: <https://prehrana.si/Smernice-za-prehranjevanje-v-VIZ-2024.pdf> (gov.si)
18. *Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama (2012)*. Ministarstvo zdravlja RH, Zagreb. Pridobljeno iz: Novi list (2016), www.novilist.hr.
19. Neumark-Sztainer D, Wall M, Perry C, Story M. (2003). Correlates of Fruit and Vegetable Intakes among Adolescents. Findings from Project EAT. *Preventive Med*, Vol 37, 198–208.
20. Oberbeil K., Lentz C. (1998). *Zdravilna moč sadja in zelenjave – učinkovita uporaba zdravilnih lastnosti hrane*. Ljubljana: Prešernova družba.
21. Pavlič, E. (1998). *Za otroke kuhajmo zdravo*. Koper: samozaložba.
22. Pérez-Jiménez, J., & Saura-Calixto, F. (2015). Macromolecular antioxidants or non-extractable polyphenols in fruit and vegetables: Intake in four European countries. *Food Research International*, 74, 315–323.
23. Pokorn D. *Prehrana*. V: Kocjančič A., Mrevlje F. *Interna medicina*. Ljubljana: Litera picta, 2004.
24. Požar J. (2003). *Hranoslovje – zdrava prehrana*. Maribor: Obzorja.
25. Riboli, E., & Norat, T. (2003). Epidemiologic evidence of the protective effect of fruit and vegetables on cancer risk. *The American journal of clinical nutrition*, 78(3), 559S–569S.
26. Spletni portal Šolski lonec: <http://solskilonec.si/>
27. Suwa Stanojevič M. Kodele M. (2003). *Prehrana: učbenik za predmet Prehrana v drugem-četrtem in prvem-drugem letniku programov Gostinski tehnik in gostinsko turistični tehnik*. Ljubljana: DZS.

28. Šumiga D. (2012). *Hranilna vrednost surove in toplotno obdelane zelenjave in sadja slovenskega porekla*. Diplomsko delo. Pridobljeno s spletne strani 1. 3. 2024: http://www.digitalna-knjiznica.bf.uni-lj.si/dn_sumiga_doris.pdf
29. Tivadar B, Kamin T. (2005). *Razvoj pristopov za spodbujanje zdrave prehrane in gibanja v srednjih šolah*. Ljubljana: IVZ RS.
30. Vereecken, C., Pedersen, T. P., Ojala, K., Krølner, R., Dzielska, A., Ahluwalia, N., ... & Kelly, C. (2015). Fruit and vegetable consumption trends among adolescents from 2002 to 2010 in 33 countries. *The European Journal of Public Health, 25(suppl_2)*, 16–19.
31. Vida Fajdiga Turk, Matej Gregorič, Katja Zdešar Kotnik, Tatjana Robič Pikel, Urša Lamut, Tanja Polak Benkič, Nataša Delfar. Poročilo pripravil: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana, 2023. *Poročilo o vrednotenju šolske sheme v Sloveniji za obdobje petih šolskih let od 2017/2018 do 2021/2022*.
32. Zakon o šolski prehrani (2013). Pridobljeno s spletne strani 1. 3. 2024: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6564>
33. Wang, X., Ouyang, Y., Liu, J., Zhu, M., Zhao, G., Bao, W., & Hu, F. B. (2014). Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Bmj, 349*.
34. Yahia, E. M. (2017). The contribution of fruit and vegetable consumption to human health. *Fruit and Vegetable Phytochemicals; De La Rosa, LA, Alvarez-Parrilla, E., González-Aguilar, GA, Eds, 3–51*.

8 PRILOGE

8.1 ANKETA O SADJU IN ZELENJAVI

1. Označi tiste vrste sadja, ki jih imaš zelo rad.

Možnih je več odgovorov.

- hruška
- banana
- grozdje,
- pomaranča
- mandarina
- mango
- češnje
- marelice
- slive
- breskve

- kivi
- ananas
- lubenica
- melona
- granatno jabolko
- kaki
- jabolko
- jagode
- maline

2. Označi tiste vrste sadja, ki jih res ne maraš.

Možnih je več odgovorov.

- hruška
- banana
- grozdje
- pomaranča
- mandarina
- mango
- češnje
- marelice
- slive
- breskve
- kivi
- papaja
- ananas
- lubenica
- melona
- granatno jabolko
- kaki
- jabolko
- jagode
- maline

3. Kako pogosto uživaš določeno sadje v šoli in doma?

	pogosto	občasno	redko	nikoli
hruška	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
banana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
grozdje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pomaranča	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mandarina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mango	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
češnje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
marelice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Slive	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
breskve	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kivi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ananas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lubenica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
melona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
granatno jabolko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jabolko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jagode	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
maline	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Označi tiste sadeže, ki jih nudi šola.

Možnih je več odgovorov.

- hruška
- banana
- grozdje
- pomaranča
- mandarina
- mango
- češnje
- marelica
- sliva

- breskev
- kivi
- ananas
- lubenica
- melona
- granatno jabolko
- kaki
- jabolko
- maline
- jagode

5. Katere vrste sadja bi si želel v šoli uživati večkrat?

Možnih je več odgovorov.

- hruška
- banana
- grozdje
- pomaranča
- mandarina
- mango
- češnja
- marelice
- slive
- breskve
- kivi
- ananas
- lubenica
- melona
- granatno jabolko
- kaki
- jagode
- maline

6. Katere vrste sadja, ki jih šola ne nudi, bi si želel večkrat na jedilniku?

7. Katere jedi, pripravljene iz sadja poznaš? Naštej jih nekaj.

8. Označi tiste vrste suhega sadja, ki jih imaš zelo rad.

Možnih je več odgovorov.

- suhe hruške
- suha jabolka – jabolčni krlji
- jabolčni čips
- suhe slive
- rozine
- suhe brusnice
- suhe marelice
- suhe fige

9. Označi tiste vrste suhega sadja, ki ga res ne maraš.

Možnih je več odgovorov.

- suhe hruške
- suha jabolka – jabolčni krlji
- jabolčni čips
- suhe slive
- rozine
- suhe brusnice
- suhe marelice
- suhe fige

10. Kako pogosto uživaš suho sadje v šoli in doma?

	pogosto	občasno	redko	nikoli
suhe hruške	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
suha jabolka-jabolčni krlji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jabolčni čips	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
suhe slive	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rozine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
suhe brusnice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
suhe marelice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
suhe fige	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Označi tiste vrste suhega sadja, ki jih nudi šola.

Možnih je več odgovorov

- suhe hruške

- suha jabolka-jabolčni krhli
- jabolčni čips
- suhe slive
- rozine
- suhe marelice
- suhe fige

12. Katere vrste suhega sadja bi želel v šoli uživati večkrat?

Možnih je več odgovorov.

- suhe hruške
- suha jabolka – jabolčni krhli
- jabolčni čips
- suhe slive
- rozine
- suhe brusnice
- suhe marelice
- suh fige

13. Katere vrste suhega sadja, ki jih šola ne nudi, bi si še želel?

14. Označi tiste vrste zelenjave, ki jih imaš zelo rad.

Možnih je več odgovorov

- paradižnik
- paradižnik češnjevcev
- zelena solata
- motovilec
- rdeč radič
- rukola
- sveže zelje
- brokoli
- zelene bučke
- oranžna bučka – hokaido
- redkvica
- paprika
- korenje

- brstiči ohrovt
- cvetača
- šparglji
- grah
- stročij fižol
- rdeča pesa
- koruza
- čičerika
- kislja repa
- kislo zelje
- sladko zelje
- avokado

15. Označi tiste vrste zelenjave, ki jih res ne maraš.

Možnih je več odgovorov.

- paradižnik
- paradižnik češnjevca
- zelena solata
- motovilec
- radič
- rdeč radič
- rukola
- sveže zelje
- brokoli
- zelene bučke
- oranžna bučka – hokaido
- redkvica
- paprika
- korenje
- brstični ohrovt
- cvetača
- šparglji
- grah
- stročij fižol

- rdeča pesa
- koruza
- čičerka
- kislá repa
- kilo zelje
- sladko zelje
- avokado

16. Kako pogosto uživaš posamezne vrste zelenjave v šoli in doma?

	pogosto občasno redko nikoli			
paradižnik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
paradižnik češnjevec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zelena solata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
motovilec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rdeč radič	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rukola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sveže zelje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
brokoli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zelena bučka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oranžna bučka – hokaido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
redkvica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
paprika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
korenje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
brstični ohrovt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
cvetača	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
šparglji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
stročji fižol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rdeča pesa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koruza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
čičerika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kislá repa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kislo zelje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sladko zelje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

pogosto občasno redko nikoli

avokado

17. Označi tiste vrste zelenjave, ki jih nudi šola.

Možnih je več odgovorov.

- paradižnik
- motovilec
- rdeč radič
- rukola
- sveže zelje
- brokoli
- zelene bučke
- oranža bučka – hokaido
- redkvica
- paprika
- korenje
- brstični ohrovt
- cvetača
- šparglji
- grah
- stročji fižol
- rdeča pesa
- koruza
- čičerika
- kislja repa
- kislo zelje
- sladko zelje
- avokado

18. Katere vrste zelenjave bi si želel v šoli uživati večkrat?

Možnih je več odgovorov.

- paradižnik
- paradižnik češnjevcev
- zelena solata
- motovilec
- rdeč radič

- rukola
- sveže zelje
- brokoli
- zelene bučke
- oranžna bučka – hokaido
- redkvica
- paprika
- korenje
- brstični ohrovt
- cvetača
- šparglji
- grah
- stročji fižol
- rdeča pesa
- koruza
- čičerika
- kislá repa
- kisló zelje
- sladko zelje
- avokado

19. Katere vrste zelenjave, ki jih šola ne nudi, bi si še želel?

Možnih je več odgovorov.

- paradižnik
- paradižnik češnjevéc
- zelena solata
- motovilec
- rdeč radič
- rukola
- sveže zelje
- brokoli
- zelene bučke
- oranžna bučka – hokaido
- redkvica

- paprika
- korenje
- brstični ohrovt
- cvetača
- šparglji
- grah
- stročji fižol
- rdeča pesa
- koruza
- čičerika
- kislá repa
- kisló zelje
- sladko zelje
- avokado

20. Kaj pomeni izraz eko?

21. Ali veš zakaj sta ekosadje in ekozelenjava bolj zdrava od sadja in zelenjave, pridelane na klasičen način?