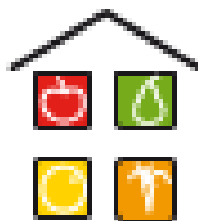


PROGRAM OVOCE DO ŠKOL



OVOCE A
ZELENINA
DO ŠKOL

Program Ovoce do škol, v rámci kterého je dětem 1. – 5. ročníků dodáváno zdarma čerstvé ovoce, zelenina či 100% džusy, probíhá v České republice ve spolupráci s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy, Ministerstvem zdravotnictví a Ministerstvem zemědělství. Za provádění projektu je zodpovědný Státní zemědělský intervenční fond. Cílem projektu je především přispět k trvalému zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, vytvořit zdravé stravovací návyky ve výživě dětí, bojovat proti epidemii dětské obezity a zvrátit klesající spotřebu ovoce a zeleniny.

Zapojení do projektu

Naše škola přihlásila do projektu žáky 1. – 5. ročníku. Žáci dostávají 2x za měsíc zdarma čerstvé ovoce, zeleninu, případně ovocné a zeleninové šťávy nad rámec pravidelného školního stravování. V naší škole žáci dané cílové skupiny dostávají hygienicky balené ovoce a zeleninu prostřednictvím svých třídních učitelů. K podstatnému zvýšení účinnosti celého projektu je bezplatná distribuce ovoce a zeleniny do školy podpořena doprovodnými výchovnými opatřeními školy a dodávající firmy. Ta jsou zaměřena na praktické seznámení dětí 1. stupně s ovocem a zeleninou v rámci výuky a doplněna aktivitami, např. školními projekty, soutěžemi a výstavkami s využitím tematiky ovoce a zeleniny. Ovoce a zeleninu, převážně tuzemské produkce, nám dodává firma MK FRUIT, s.r.o., která nám mimo dodávky ovoce a zeleniny nabízí doprovodný program, v rámci kterého žáci ochutnávali vlastnoručně vyrobené zeleninové špízy nebo mošty. Jednou ročně přiváží firma každé třídě k ochutnávce bednu exotického ovoce, kterou doplňuje pracovními listy.

Proč potřebují ovoce zejména děti

Ovoce je přírodním zdrojem celé řady ochranných látek, které děti potřebují pro svůj zdárný vývoj. V pestré nabídce ovoce nalezneme celý komplex vitaminů, minerálních látek, vlákniny a dalších vitálních složek. Z vitaminů se za nejdůležitější



považuje přísun vitamínu C, ale i betakoren (provitamin A) a vitaminy skupiny B. Z minerálů zejména draslík, hořčík a železo. V ovoci je velké množství antioxidantů.

Další důležitou složkou je vláknina. Váže na sebe vodu, bobtná, vytváří pocit nasycenosti, váže na sebe toxické látky i tukové částice. Udržuje čistý trávicí trakt. Ovoce obsahuje kvalitní tekutiny, většinou alkalizuje a je pro děti chuťově přitažlivé.

Proč potřebují zeleninu zejména děti

Království zeleniny nám nabízí mnoho minerálů, vitamínů i enzymů. Vedle obilovin by měla zelenina tvořit další velkou kapitolu našeho jídelníčku. A to jak ve formě syrové zeleniny – salátů, tak zeleninových a ovocně-zeleninových šťáv, ale také tepelně upravené – polévky, restovaná či zapečená zelenina, zeleninové pomazánky.

Pro děti je samozřejmě chuťově atraktivnější ovoce – díky vyššímu podílu cukru, ale z pohledu obsahu minerálních látek může ovoce zelenině sotva konkurovat. Zelenina obsahuje také velké množství antioxidantů, tříslovin a vlákniny.



Další informace na odkazech:

[ovoce do škol](#)

nebo

[ovoce a zelenina do škol](#)



OVOCE A ZELENINA DO ŠKOL

Naše škola se účastní evropského projektu Ovoce a zelenina do škol s finanční podporou Evropské unie.

www.ovocedoskol.szif.cz



PROJEKT OVOCE A ZELENINA DO ŠKOL JE SPOLUFINANCOVÁNÝ Z PROSTŘEDKŮ EVROPSKÉ UNIE



SZIF
Státní zemědělský intervenční fond