



Izvedene spremljevalne izobraževalne dejavnosti na Osnovni šoli Rače v okviru Šolske sheme sadja, zelenjave in mleka v šolskem letu 2025/2026

V okviru Šolske sheme sadja, zelenjave in mleka smo na Osnovni šoli Rače skozi celotno šolsko leto izvajali različne izobraževalne in promocijske dejavnosti za spodbujanje zdrave prehrane ter večjega uživanja sadja, zelenjave in mleka.

V novembru smo obeležili Teden slovenske hrane, v okviru katerega smo učencem približali pomen slovenske kulinarčne dediščine, lokalno pridelane hrane in tradicionalnih jedi. V šolski jedilnik smo vključili številne slovenske jedi, kot so matevž s pečenico in kislim zeljem, skutni štruklji, koruzna polenta, enolončnica, domača orehova potica ter tradicionalni slovenski zajtrk (kruh, maslo, med, mleko in jabolko). S tem smo učence spodbujali k spoštovanju domače prehranske kulture, prepoznavanju pomena lokalnih živil ter oblikovanju zdravih prehranskih navad.

Š. L. 2025/26 - JEDILNIK ZA MESEC NOVEMBER

TEDEN SLOVENSKE HRANE

DAN	MALICA	KOSILO
PONEDELJEK 17. 11. 2025 Brezmesni dan	- SADNI ČAJ KRUH HRIBOVČ 1 DOMAČI RIBJI NAMAZ 4,7 - SVEŽA KUMARICA	- KREMNA ZELENJAVNA JUHA - SLADKI SKUTINI ŠTRUKLJI Z DROBTINAMI 1,3,7 - MANJ SLADEK MEŠANI KOMPOT 12
TOREK 18. 11. 2025	- PLANINSKI ČAJ Z MEDOM KRUH JELEN 1 - PIŠČANČJA PRSA V OVITKU - KISLE KUMARE	- KOKOŠJA JUHA Z ZDROBOVIMI CMOKI 1,3 - PIŠČANČJA PLESKAVICA KROMPIRJEVA SOLATA
SREDA 19. 11. 2025 	- KAKAV 7 - MAKOVA ŠTRUČKA 1,7 ŠOLSKA SHEMA: BIO JABOLKO	- GOVEJA JUHA Z REZANCI 1,3 - MATEVŽ - PEČENICA - KISLO ZELJE
ČETRTEK 20. 11. 2025	- KORUZNA POLENTA DOMAČE MLEKO 7 - SUHO SADJE Z OREŠČKI 5,8	- CVETAČNA JUHA - MESNA LAZANJA 1,3,7 - RDEČA PESA
PETEK 21. 11. 2025 	TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK: DOMAČE MLEKO 7 DOMAČI KRUH 1 MASLO 7 MED JABOLKO MALICA: - SADNI ČAJ BIO POLNOZRNATI KRUH 1 SVEŽE KISLO ZELJE Z BUČNIM OLJEM SADJE	- ENOLONČNICA S KVINOJO IN ZELENJAVO DOMAČA OREHOVA POTICA 1,3,7,8,12 - RAZREDČEN BIO 100% JABOLČNI SOK TRADICIONALNE SLOVENSKE JEDI: - SKUTINI ŠTRUKLJI, - KORUZNA POLENTA, - KRUH, MASLO IN MED, - OREHOVA POTICA, - MATEVŽ S PEČENICO IN KISLIM ZELJEM.

Legenda: **lokalno poreklo**

ekološko pridelano

jed iz osnovnih živil pripravljena v šolski kuhinji

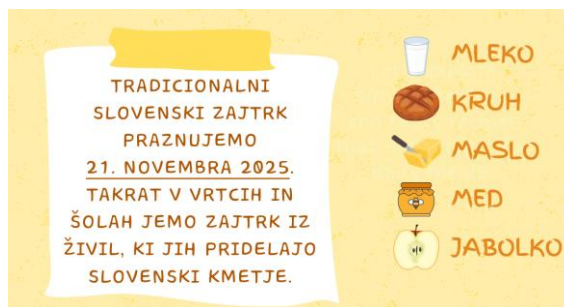
UČENCI IMAJO PRI MALICI VSAK DAN NA VOLJO SVEŽE SADJE.

Ob Slovenskem tradicionalnem zajtrku smo za vse učence organizirali degustacijo izdelkov lokalnih pridelovalcev. Ob tej priložnosti je bil po šolski televiziji predvajan izobraževalni PowerPoint o pomenu lokalno pridelane hrane, čebelarstva in zdrave prehrane, ki so ga učiteljice predstavile tudi v svojih razredih.

Degustacija lokalnih pridelkov:



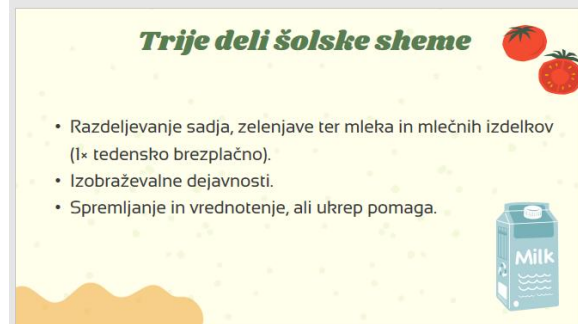
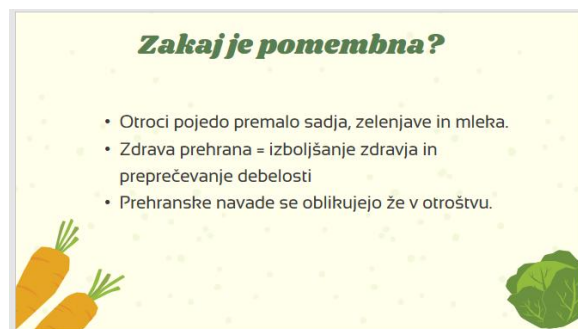
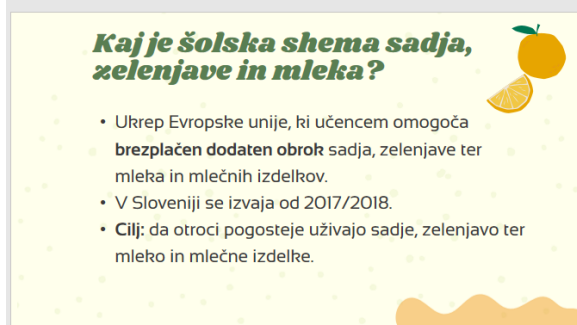
PowerPoint Tradicionalni slovenski zajtrk:





V mesecu decembru smo za učence od 1., 3. in 6. razreda izvedli izobraževalne dejavnosti o pomenu zdravega prehranjevanja za zdravje ter predstavili namen in cilje Šolske sheme sadja, zelenjave in mleka.

1. TEDEN DECEMBER					
URE	PON (1. 12.)	TOR (2. 12.)	SRE (3. 12.)	ČET (4. 12.)	PET (5. 12.)
8.20 - 9.05 (oz. do 9.25)	/	/		/	
9.25 - 10.10	/	/			3.b
10.30 - 11.15	/	/		6.c	6.b
11.20 - 12.05	/	/	1.a	3.a	1.b





Lokalno in ekološko

- V Sloveniji sodeluje večina osnovnih šol:
 - 440 šol za sadje in zelenjavo
 - 210 šol za mleko
- Več kot polovica živil prihaja od lokalnih dobaviteljev (krumpir, solata, mleko, hrušni izdelki, sadje)
- Do 14 % ekološkega sadja in zelenjave
- Do 26 % ekološkega mleka

Kaj pa v šoli ni priporočeno?

- ✗ Jušne kocke, vegete, koncentri
Vsebujejo ogromno soli in aditivov, ki jih naše telo ne potrebuje.
- ✗ Predelana živila: paštete, hrenovke, čokoladni namazi
Hlito pripravljen prigrizek, ampak zelo malo hranil.



Učinki šolske sheme sadja, zelenjave in mleka

- Učenci pojedjo več sadja in zelenjave.
- Učenci spoznavajo nove vrste živil in pomen kmetovanja.
- Šole se bolj povezujejo z lokalnimi pridelovalci.
- Manj je prehranskih neenakosti.



Kaj se mora pojaviti na jedilniku?

- 1x tedensko ribe – vsebujejo zdrave maščobe → pomoč pri koncentraciji.
- 1x tedensko rdeče meso – vsebuje železo, ki preprečuje utrujenost.
- 1x tedensko brezmesni dan – vnos beljakovin preko živil rastlinskega izvora = **STROČNICE** (leča, čičerika, fižol)

Zakaj mora biti v šolski jedilnik vključena raznovrstna hrana?

Ker vsebuje različna hranila, ki jih telo potrebuje za zdrav razvoj.

Da bi bili:

- bolj zdravi,
- bolj zbrani pri pouku,
- polni energije,
- manj utrujeni.



Kaj se mora pojaviti na jedilniku?

- Polnozrnatna živila – nasitijo za dlje časa.
- Mlečni izdelki brez dodanega sladkorja – navadni jogurt, kefir
- Sveža zelenjava vsak dan – vitamini za imunski sistem.
- Sezonsko sadje – najbolj sveže, okusno in polno vitaminov.



Učenci so se po predstavitvi preizkusili tudi v kvizu Kahoot.

Od kdaj se v Sloveniji izvaja šolska shema sadja, zelenjave in mleka?

☐ Od 2000/2001
☒ Od 2017/2018
☐ Od 2010/2011
☐ Od 2021/2022

Kaj je glavni cilj šolske sheme sadja, zelenjave in mleka?

☐ Več prigrizkov pri malici.
☒ Da otroci jedo več sadja, zelenjave in mlečnih izdelkov.
☐ Da šole porabijo več denarja.
☐ Da imajo učenci več odmora.

Kateri od naslednjih ni del šolske sheme sadja, zelenjave in mleka?

☐ Razdeljevanje sadja, zelenjave in mlečnih izdelkov
☒ Športne aktivnosti med odmori
☐ Spremljanje in vrednotenje
☐ Izobraževalne dejavnosti

Več kot polovica živil v šolski shemi sadja, zelenjave in mleka prihaja od lokalnih dobaviteljev.

☒ True
☐ False

Koliko šol v Sloveniji sodeluje v šolski shemi sadja, zelenjave in mleka?

☒ 440
☐ 210
☐ 170
☐ 730

Sveža zelenjava mora biti v šolski prehrani vključena vsak dan.

☒ True
☐ False

Zakaj imamo en dan na teden brezmesni dan?

☐ Ker ni dovolj mesa.
☒ Da spoznamo rastlinske vire beljakovin.
☐ Ker je to najcenejša možnost.
☐ Ker tako narekuje vreme.

Sezonsko lokalno sadje je najbolj sveže, okusno in polno vitaminov.

☒ True
☐ False

Kaj naj se v šolski prehrani pojavi 1× tedensko?

▲ Polnozrnata hrana	◆ Sadje
● Ribe in ribji izdelki ✓	■ Zelenjava

Katero živilo v šoli ni dovoljeno?



▲ Sveža zelenjava	◆ Vegeta ✓
● Sezonsko sadje	■ Navadni jogurt

Kaj med spodnjimi živali nasiti za dlje časa?

▲ Čokoladni namaz	◆ Sladke pijače
● Polnozrnat kruh ali špageti ✓	■ Kruh in špageti iz bele moke

Zakaj je sveža zelenjava v šolski jedilnik vključena vsak dan?



▲ Ker jo hitro pripravimo.	◆ Ker vsebuje veliko vitaminov za imunski sistem. ✓
● Ker je najcenejša hrana.	■ Ker zavzame velik krožnik.

Zakaj so ribe pomembne v prehrani?

▲ Ker vsebujejo veliko sladkorja.	◆ Ker so dobrega okusa.
● Ker imajo največ kalorij.	■ Ker vsebujejo zdrave maščobe za možgane. ✓

Zakaj mora biti v šolski jedilnik vključena raznovrstna hrana?

▲ Ker je tako lažje zapolniti prostor na krožniku.	◆ Ker raznovrstna hrana stane manj.
● Ker vsebuje različna hranila, ki jih telo potrebuje za zdrav razvoj. ✓	■ Ker s tem kuharji porabijo vse sestavine, ki bi drugače ostale v shrambi.

Zakaj je zdrava prehrana v šoli pomembna? Da smo učenci ...



▲ bolj zdravi. ✓	◆ bolj zbrani pri pouku. ✓
● polni energije. ✓	■ manj utrujeni. ✓



V mesecih januarju, februarju in marcu smo učence ozaveščali o pomenu slovenske tradicionalne prehrane tako, da smo v šolski jedilnik vključili izbrane tradicionalne jedi. Učenci so imeli priložnost spoznati in okusiti jedi, kot so koruzna polenta z domačim mlekom, gobova juha, jota, prosena kaša, kruhovi cmoki, pohorski lonec, ričet ter druge jedi, značilne za slovensko kulinarčno dediščino. Z vključevanjem teh jedi smo spodbujali spoštovanje lokalne prehranske tradicije, uporabo sezonskih in lokalnih živil ter razvijali pozitiven odnos do kulturne dediščine in zdrave prehrane. Primer jedilnika za mesec januar je spodaj.

Š. L. 2025/26 - JEDILNIK ZA MESEC JANUAR

DAN	MALICA	KOSILO
PONEDELJEK 5. 1. 2026 	- NESLADKAN OTROŠKI ČAJ - FIT ROGLJIČEK S KALJENIMI SEMENI 1,7 ŠOLSKA SHEMA: DOMAČI NAVADNI JOGURT 7	- KORENČKOVA JUHA - GOVEJI TRAKCI V GOBOVI OMAKI 1,9 BIO POLNOZRNATE TESTENINE 1,3 ZELENA SOLATA S KORENČKOM
TOREK 6. 1. 2026	OBROK S PRIDIHOM SLOVENSKE TRADICIONALNE KUHINJE DOMAČE MLEKO 7 KORUZNI KRUH 3,7 - MASLO 7 - MED	- KOKOŠJA JUHA Z RIBANO KAŠO 1,3 - LOSOS V PARADIŽNIKOVI OMAKI 4 - AJDOVA KAŠA ZELENA SOLATA
SREDA 7. 1. 2026	- NESLADKAN SADNI ČAJ STOLETNI KRUH 1,3,7 DOMAČI MESNI NAMAZ 3,7 - SVEŽA KUMARICA	- ČESNOVA JUHA - PIŠČANČJE BEDRO - MLINCI 1 ZELENA SOLATA S KORUZO
ČETRTEK 8. 1. 2026 Brezmesni dan	- KORUZNI KOSMIČI 1 DOMAČE MLEKO 7 - SUHO SADJE Z OREŠČKI 5,8	- POROVA JUHA - PIRINI TORTELINI S SIROM 1,3,7 - GOBOVA OMAKA 1,9 ZELENA SOLATA S ČIČERIKO
PETEK 9. 1. 2026	- NESLADKAN ŠIPKOV ČAJ - SIROVA ŠTRUČKA 1,3,7 - SVEŽ KORENČEK	OBROK S PRIDIHOM SLOVENSKE TRADICIONALNE KUHINJE - POHORSKI LONEC STOLETNI KRUH 1,3,7 SADNI MAFIN 1,3,7

Legenda: **lokalno poreklo** ekološko pridelano **jed iz osnovnih živil pripravljena v šolski kuhinji**

UČENCI IMAJO PRI MALICI VSAK DAN NA VOLJO SVEŽE SADJE.

OBROK S PRIDIHOM SLOVENSKE TRADICIONALNE KUHINJE:

- ♥ MLEKO, KRUH, MASLO IN MED
- ♥ POHORSKI LONEC



Š. L. 2025/26 - JEDILNIK ZA MESEC JANUAR

DAN	MALICA	KOSILO
PONEDELJEK 12. 1. 2026 Brezmesni dan 	- KORUZNA BOMBETKA 1,3,7 - BIO SADNI KEFIR 7 ŠOLSKA SHEMA: BIO JABOLKO	- ZELENJAVNA JUHA S PIRINO KAŠO 1,9 - GRATINIRANE TESTENINE Z ZELENJAVO 1,7 - RDEČA PESA
TOREK 13. 1. 2026	- BIO PIRIN ZDROB S KAKAVOVIM POSIPOM 7 - SUHO SADJE Z OREŠČKI 5,8	OBROK S PRIDIHOM SLOVENSKE TRADICIONALNE KUHINJE - GOBOVA JUHA - PIŠČANČJI FRIKASE - KRUHOVI CMOKI 1 ZELENA SOLATA Z REDKVICO
SREDA 14. 1. 2026	- NESLADKAN SADNI ČAJ - BIO KORUZN KRUH 3,7 - PIŠČANČJA PRSA V OVITKU - SVEŽA RDEČA PAPIKA	- SEGEDIN - KROMPIR V KOSIH - BIO KORUZN KRUH 3,7 - BANANA
ČETRTEK 15. 1. 2026 	- NESLADKANA BELA ŽITNA KAVA 1,7 - BIO MAKOVA ŠTRUČKA 1,3,7 ŠOLSKA SHEMA: DOMAČE MLEKO 7	- MILIJONSKA JUHA - PIŠČANČJI RAŽNJIČ - RIŽ - SOLATA Z RDEČIM RADIČEM
PETEK 16. 1. 2026 	- NESLADKAN SADNI ČAJ - KRUH HRIBOVČ 1,3,7 - DOMAČI RIBJI NAMAZ 3,7 ŠOLSKA SHEMA: SVEŽ RUMENI KORENČEK	- ENOLONČNICA S KVINOJO - KRUH HRIBOVČ 1,3,7 - PALAČINKE Z MARMELEDO 1,3,7

Legenda: **lokalno poreklo** ekološko pridelano **jed iz osnovnih živil pripravljena v šolski kuhinji**

UČENCI IMAJO PRI MALICI VSAK DAN NA VOLJO SVEŽE SADJE.

OBROK S PRIDIHOM SLOVENSKE TRADICIONALNE KUHINJE:

♥ KRUHOVI CMOKI



Š. L. 2025/26 - JEDILNIK ZA MESEC JANUAR

DAN	MALICA	KOSILO
PONEDELJEK 19. 1. 2026 	OBROK S PRIDIHOM SLOVENSKE TRADICIONALNE KUHINJE • KORUZNA POLENTA • DOMAČE MLEKO 7 • SUHO SADJE Z OREŠČKI 5,8 ŠOLSKA SHEMA: BIO JABOLKO	• BUČKINA JUHA • PIŠČANČJA PLESKAVICA • RIŽ Z ZELENJAVO • ZELJE S FIŽOLOM
TOREK 20. 1. 2026	• DOMAČE MLEKO 7 • KRUH JELEN 1,3,7 • MASLO 7 • MARMELEDA	• GOVEJA JUHA Z OBROČKI 1,3 • SVINJSKA PEČENKA • PRAŽEN KROMPIR • MEŠANA SOLATA
SREDA 21. 1. 2026 	• PLANINSKI ČAJ Z MEDOM • POLNOZRNATI BUHTELI 1,3,7 ŠOLSKA SHEMA: DOMAČE MLEKO 7	• PIŠČANČJI PAPRIKAŠ • ŠIROKI REZANCI 1 • ZELENA SOLATA S KORUZO
ČETRTEK 22. 1. 2026 Brezmesni dan 	• NESLADKAN SADNI ČAJ • MLEČNI KRUH 1,3,7 • DOMAČI SKUTIN NAMAZ 7 ŠOLSKA SHEMA: SVEŽI PARADIŽNIK	OBROK S PRIDIHOM SLOVENSKE TRADICIONALNE KUHINJE • BREZMESNA JOTA • BIO OVSENI KRUH 1,3,7 • OREHOVA POTICA 1,3,7,8 • 100% RAZREDČEN BIO JABOLČNI SOK
PETEK 23. 1. 2026	OBROK S PRIDIHOM SLOVENSKE TRADICIONALNE KUHINJE • PROSENA KAŠA S CIMETOVIM POSIPIOM 1 • DOMAČE MLEKO 7 • SUHO SADJE Z OREŠČKI 5,8	• KOKOŠJA JUHA Z ZAKUHO 1,3 • PEČEN RIBJI FILE 4 • KROMPIRJEVA SOLATA

Legenda: **lokalno poreklo** **ekološko pridelano** **jed iz osnovnih živil pripravljena v šolski kuhinji**

UČENCI IMAJO PRI MALICI VSAK DAN NA VOLJO SVEŽE SADJE.

OBROK S PRIDIHOM SLOVENSKE TRADICIONALNE KUHINJE:

- ♥ KORUZNA POLENTA IN DOMAČE MLEKO
- ♥ JOTA IN OREHOVA POTICA
- ♥ PROSENA KAŠA IN DOMAČE MLEKO

Skozi šolsko leto so se na šolski televiziji redno predvajali izobraževalni videoposnetki o sadju, zelenjavi in zdravem načinu prehranjevanja, ki so bili izbrani z izobraževalnih spletnih virov (YouTube):

- <https://www.youtube.com/watch?v=UIIJcwDfLLw> ZAKAJ SLOVENSKO SADJE? (3. 11. 2025 - 11. 11. 2025)
- Tradicionalni slovenski zajtrk PowerPoint (12. 11. 2025 - 21. 11. 2025)
- <https://www.youtube.com/watch?v=c9M4pZhp0ic> KAKO IZBRATI SEZONSKO SADJE (24. 11. 2025 - 28. 11. 2025)
- <https://www.youtube.com/watch?v=w9mHSIs3Nmk&list=PL96YBhEgDJSINLcmsONLDhIKJayj7wwCv&index=2> SHRANJEVANJE MLEČNIH IZDELKOV (1.12. 2025 - 19.12. 2025)
- <https://www.youtube.com/watch?v=Ox7y1Wzu6r0> NAKUPOVANJE SADJA (5. 1. 2026 - 16. 1. 2026)
- https://www.youtube.com/watch?v=hDNhOL_vj1Q SHRANJEVANJE SADJA (19. 1. 2026 - 23. 1. 2026)
- <https://www.youtube.com/watch?v=1EKedDpqafY> JAGODIČJE NASVET (26. 1. 2026 - 30. 1. 2026)

- https://www.youtube.com/watch?v=ZmAjpi-r7_E ZAMRZNITI ALI NE ZAMRZNITI SADJE (2. 2. 2026 – 20. 2. 2026)
- <https://www.youtube.com/watch?v=S9TBUvYbJeM&list=PL96YBhEgDJSkTNTuxwtRKQzdxxLLJFAvP&index=21> KAJ Z ODVEČNIM SADJEM (2. 3. 2026 – 20. 3. 2026)

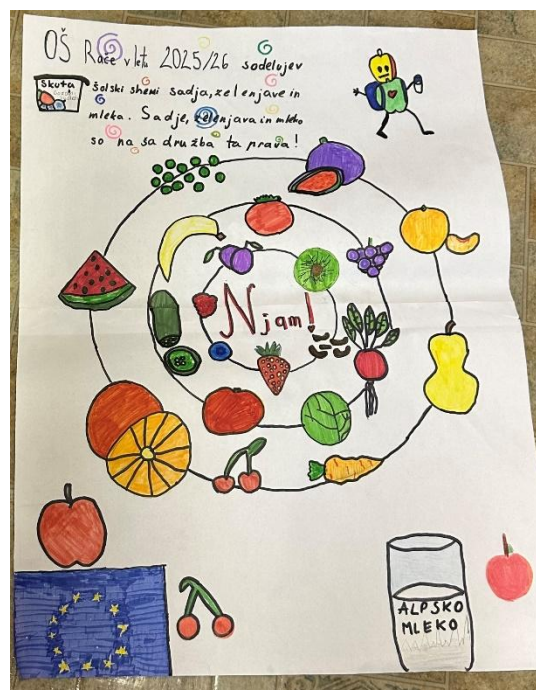
V okviru RAP dejavnosti so učenci sodelovali pri urejanju šolskega vrta ter tako spoznavali pomen pridelave hrane in odgovornega odnosa do okolja.



Učenci 6. razreda so v okviru pouka gospodinjstva obiskali lokalno pridelovalko krušnih izdelkov Mozaik dobrot, kjer so sodelovali na izobraževalni delavnici in spoznali pripravo krušnih izdelkov ter pomen lokalne pridelave hrane.



Za predstavitev Šolske sheme so učenci v okviru RAP dejavnosti izdelali dva informativna plakata z obvestilom, da Osnovna šola Rače v šolskem letu 2025/2026 sodeluje v Šolski shemi sadja, zelenjave in mleka.



Ko smo v sklopu Šolske sheme sadja, zelenjave in mleka delili BIO sibirske borovnice, smo na šolski televiziji predvajali izobraževalni PowerPoint, da smo učencem približali sadje, za večino katerih je neobičajno. Ta dejavnost se je izkazala za pozitivno, saj so učenci v primerjavi z lanskim letom, ko smo delili to sadje brez spremljevalnega Powerpointa, pojedli bistveno več.

Haskap jagode (Sibirske borovnice)



Haskap jagode vsebujejo več vitamina C kot pomaranče.

Pomagajo telesu, ko smo utrujeni ali nam primanjkuje vitaminov.

Nekoč so jih uporabljali pri boleznih srca in želodca ter pri zdravljenju ran.



Njihovo pravo ime so **HASKAP JAGODE**.

Imenujemo jih tudi sibirske borovnice, ker:

- je ta rastlina dobro odporna na hud mraz, tudi v Sibiriji,
- so modre barve in zelo podobne navadnim borovnicam.

Na Japonskem jih imenujejo "jagode dolgega življenja".



Pripravila: Ula Lašič