

PROJEKT: ZELENJAVA - SADJE MESECA

(nadaljevanje projekta)

Zelenjava in sadje vsebujeta pomembne minerale in vitamine, vlaknine in številne druge zdravju koristne snovi, ki ugodno vplivajo na organizem. Veliko jih v našem telesu deluje antioksidativno, s čimer preprečuje poškodbe celic in s tem razvoj bolezni. Številne epidemiološke študije so pokazale, da prehrana, bogata z zelenjavo in sadjem, zmanjšuje tveganje za nastanek srčno žilnih zapletov. Pozitiven učinek se pozna že pri dveh porcijah zelenjave in sadja na dan. Varovalni učinek se povečuje celo do desetih porcij na dan.

Priporočljivo je, da zelenjavo in sadje vključimo v vsak obrok, na tak način izboljšamo hranilno vrednost obroka in zmanjšamo energijsko vrednost.

Priporočljivo je, da na dan zaužijemo vsaj pet porcij zelenjave in sadja (400 do 650 g odvisno od energijskih potreb, pri čemer naj bo več zelenjave kot sadja).

Uživamo raznovrstno zelenjavo in sadje.

Izbiramo lokalna in sezonska ter sveža in nepredelana živila.

Učenci izberejo zelenjavo ali sadje meseca. Izbrali so že buče, maline, rdečo papriko, cvetačo, blitvo, kaki, kolerabo, lečo, lešnike. Skupaj z mentorji predstavijo zelenjavo oz sadje meseca. Naredijo različne likovne izdelke, plakate o vplivu na zdravje, iščejo recepte... Pripravijo jed, ki jo ponudijo za degustacijo ostalim učencem...

Mojca Tkalec Zoran