



## Z znanjem do boljšega zdravja

*Pred nami je novo šolsko leto. To je čas, ko lahko v družini uvedemo tudi nekatere boljše in bolj zdrave življenjske navade. Z nekaterimi načeli si lahko družina začrta novo pot v zdravo življenje.*

### DOBER ZGLED

Starši smo zgled otrokom v smislu zdravega življenjskega sloga, pomembno vlogo igrajo tudi naša stališča do zdravja in do različnih vidikov le-tega. Vse to vpliva na življenjski slog naših otrok skozi leta odraščanja in v obdobju odraslosti. Zato bodimo otrokom zgled z zdravim prehranjevanjem, rednim gibanjem, higieno, pa tudi življenjskimi veščinami in odnosom do življenja.

### OZAVEŠČENOST

Ob nakupu hrane lahko otroke navajamo na ekonomično vedenje, saj se da odlične zdrave obroke pripravljati tudi iz cenovno nezahtevnih živil. Starši lahko otrokom pomagamo rasti v osveščene potrošnike in se na primer pri branju deklaracij tudi sami česa novega naučimo, otrokom pa pomagamo pri praktični uporabi matematike, razumevanja besedil, spoznavanju geografskega izvora živil, kakšno zanimivo zgodovinsko pripovedjo in podobno.

### GIBANJE

A gibanje ima nešteto oblik, tako se gibamo, ko pospravljamo stanovanje, ko urejamo okolico, ko hodimo po stopnicah, ko gremo v gozd po gobe ali borovnice, se igramo med dvema ognjema, kolesarimo, tečemo, peljemo na sprehod našega kučka ... Gibanje je lahko tudi način druženja družine, priložnost za pogovor in tvorjenje dobrih odnosov, priložnost za sprostitev od vsakodnevnih stresov ter stisk. Družina naj izbere obliko gibanja, s katero se bodo strinjali vsi družinski člani in jo bodo tudi radi izvajali v okviru danih možnosti. Vodilo naj bodo druženje, dobri odnosi in dobra

### SPANJE

Pomembno vlogo pri šolarju pa igra tudi spanje. Dovolj spanca (okoli 9 ur na dan) je izjemno pomembno za utrjevanje spomina, učenje različnih spretnosti in veščin. Spanje pozitivno vpliva tudi na imunski in živčni sistem ter telesni razvoj.

### SKUPNO OBEDOVANJE


Ker je skupni obed pomemben zaščitni dejavnik z vidika zdravja, si zastavimo za cilj vsaj enkrat dnevno skupno obedovanje. Pa naj bosta to skupno kosilo ali večerja, ko si izmenjamo novice dneva, ali pa zajtrk, ko si zaželimo vse dobro. Tovrstna navada pomembno izboljša komunikacijo in doprinese k dobremu vzdušju med družinskimi člani. Ker se sadje in zelenjava priporočata v vsakem obroku, lahko z njunim rednim vključevanjem izboljšujemo tudi kakovost skupnih obrokov. Ob tem lahko skupaj predlagamo ideje za obroke. Navada kuhanja obrokov iz osnovnih živil v domačem gospodinjstvu je eden najboljših načinov za upoštevanje smernic zdravega prehranjevanja. Otroci se igraje spoznavajo z večino kuhanja. Priprava hrane pa ponuja možnost kvalitetnega preživljanja skupnega časa z otroci, spodbuja kreativnost otrok ter jim daje pomembno vlogo, saj prispevajo k skupnemu ustvarjanju dobrin v družini – seveda svoji starosti primerno, ob upoštevanju pravil varnosti. Kuhanje tako postane prijetno opravilo za vse člane družine.

### MANJ SEDENJA

Če želimo dobro in neobremenjeno jesti, moramo energijo, ki jo vnesemo s hrano, tudi porabiti. Šolsko delo pomeni več sedenja in mirovanja, zato je nujno, da se otroci redno in zadostno gibajo. V sodobnem tempu življenja, ki ga narekujejo številne obveznosti, je pogosto pravi izziv v vsakdan odraslega človeka in otroka vključiti toliko gibanja, kot je priporočeno: vsaj 30 minut zmerne telesne dejavnosti večino dni v tednu za odrasle in vsak dan vsaj eno uro zmerne do intenzivne telesne dejavnosti za otroke in mladostnike.



1. TEDEN: 1. 9. - 2. 9. 2022



	PONEDELJEK 29.8.2022	TOREK 30.8.2022	SREDA 31.8.2022	ČETRTEK 1. 9. 2022 BREZMESNI DAN	PETEK 2. 9. 2022
ZAJTRK	POLETNE POČITNICE			-	Polnozrnat kruh, rezina sira, planinski čaj.
MALICA				Sirova štručka, mleko (2 dl), jabolko.	Biga, <b>bio kefir jagoda*</b> . <b>Melona (ŠSZ).</b> 
KOSILO				Ni kosila.	Omaka bolognese, špageti, nariban sir, zeljna solata s fižolom.
POPOLD. MALICA				-	Smoothie, kruhki crispy.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici. **ŠSZ** – šolsko sadje, zelenjava. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah. **ŠM** – šolsko mleko. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah.

V jedeh, kjer je živilo označeno z \*, je uporabljeno **ekološko živilo**. Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.



2. TEDEN: 5. 9. - 9. 9. 2022





	PONEDELJEK 5. 9. 2022	SLOVENSKI TOREK 6. 9. 2022 	SREDA 7. 9. 2022	ČETRTEK 8. 9. 2022 BREZMESNI DAN	PETEK 9. 9. 2022
ZAJTRK	Temni kruh, čokoladni namaz, čaj .	<b>Bio prosenka kaša*</b> na mleku.	Turist kruh, pašteta, zeliščni čaj.	Rogljček, bela kava.	Črni kruh, jajčna omleta, sveža kumara, šipkov čaj.
MALICA	Prerezana koruzna žemlja, rezina šunke, češnjev paradižnik, sadni čaj, jabolko.	<b>Domači rženi kruh</b> iz krušne peči, <b>bio maslo*</b> , <b>domač med</b> , čaj gozdni sadeži, jabolko. <b>Bio mleko* (ŠM)</b> 	<b>Bio kamutov zdrob*</b> na mleku, čokoladno lešnikov posip, banana. <i>Kamutov zdrob je mlet iz Kamuta, ki je stara vrsta pšenice horasan in spada med pražita.</i>	Pirin kruh, liptaver namaz, rdeča redkvice, planinski čaj z medom. <b>Eko hruška*(ŠSZ).</b> 	Makova pletenka, jogurt ,jabolko.
KOSILO	Bistra juha z zakuho, piščančji trakci v omaki, zelenjavni riž, zelena solata.	Štajerska kislina juha, <b>domače</b> pecivo z orehi.	Makaronovo meso, parmezan, rdeča pesa v solati, lubenica.	Blitvina kremna juha, ocvrt ribji file, krompirjeva solata s kumaricami in jogurtovim prelivom.	Kremna bučkina juha, skutini ravioli v smetanovi omaki, grška solata. (Skuta je bogata s polnovrednimi beljakovinami, vsebuje pa tudi vitamine in mineralne snovi.)
POPOLD. MALICA	Grisini, slive.	Črni kruh, grozdje.	Domači puding.	Sadni kefir.	Prepečenec, hruška .

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici. **ŠSZ** – šolsko sadje, zelenjava. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah. **ŠM** – šolsko mleko. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah.

V jedeh, kjer je živilo označeno z \*, je uporabljeno **ekološko živilo**. Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra . Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.



3. TEDEN: 12. 9. - 16. 9. 2022





	PONEDELJEK 12. 9. 2022	ITALIJANSKI TOREK 13. 9. 2022 	SREDA 14. 9. 2022	ČETRTEK 15. 9. 2022 BREZMESNI DAN	PETEK 16. 9. 2022
ZAJTRK	Kruh z ovsenimi kosmiči, piščančje prsi v ovitku, paradižnik, planinski čaj.	Polenta, mleko.	Mlečni kruh, skutin namaz z zelišči, naribano korenje, čaj z okusom breskve.	Turist kruh, topljeni sir, paprika, čaj.	Ovsena bombetka, bela kava.
MALICA	Mlečni riž na mleku, posip s čokolado in lešniki, banana.	Koruzni kruh, rezina mozzarelle, sadni čaj, jabolko. <b>Paradižnik (ŠSZ)</b> 	Pšenično polnozrnato pecivo, zelenjavna pariška, voda z koščki <b>eko limone*</b> , jabolko. <b>Pinjenec (ŠM)</b> . 	<b>Bio koruzni kosmiči*</b> brez dodanega sladkorja, <b>domače</b> mleko iz lokalne kmetije. <b>Eko sliva* (ŠSZ)</b> . 	Ržen kruh, <b>domač tunin namaz</b> , češnjev paradižnik, brusnični čaj, jabolko.
KOSILO	Bistra juha z ribano kašo, telečji trakci v zelenjavni omaki, krompirjevi svaljki s skuto, zelena solata z naribano jajčko .	Mesne kroglice v paradižnikovi omaki, pire krompir, zelena solata s koruzo.	Golaž, polenta.	Enolončnica s sezonsko zelenjavo in <b>ajdovimi *žličniki</b> , <b>domače</b> hitro pecivo z jagodičjem, sok.	Bučkina juha, rižota s puranjim mesom in sezonsko zelenjavo, kitajsko zelje v solati.
POPOOLD, MALICA	Pirini piškoti, sok.	Grisini, rezina ananasa.	Korenčkovo pecivo s pirino moko.	Breskev.	Skuta s podloženim sadjem.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici. **ŠSZ** – šolsko sadje, zelenjava. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah. **ŠM** – šolsko mleko. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah.

V jedeh, kjer je živilo označeno z \*, je uporabljeno **ekološko živilo**. Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra . Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.



4. TEDEN :19. 9. - 23. 9. 2022

	PONEDELJEK 19. 9. 2022	FRANCOSKI TORE 20. 9. 2022 	SREDA 21. 9. 2022	ČETRTEK 22. 9. 2022 BREZMESNIDAN	PETEK 23. 9. 2022
ZAJTRK	<b>Bio prosena kaša*</b> na mleku, kakavov posip.	Bageta, maslo, čaj.	Polnozrnata štručka, kakav.	Ovseni kruh, slivova marmelada, sadni čaj	Polenta, mleko.
MALICA	Kraljeva štručka Fit( 5 žit, 4 vrste semen ),čaj, jabolko. <b>Pasterizirano nehomogenizirano mleko (ŠM).</b> 	Croissant ali francoski rogljiček, bela kava jabolko.	Rezina koruznega kruha, piščančja prsa, kisle kumarice, <b>domač</b> ledeni čaj z limono. <b>Grozdje (ŠSZ)</b> 	<b>Bio pirin zdrob*</b> na mleku, kakavov posip , banana.	Ovseni kruh z ovsenimi kosmiči, <b>domač</b> skutin namaz z zelišči, bezgov čaj, jabolko. <b>Paprika (ŠSZ)</b> 
KOSILO	Tunina omaka, testenine, zeljna solata s koruzo.	Francoska čebulna juha, piščančji frikase, dušen riž, zelena solata.	Koščki <b>bio*govedino</b> v zelenjavni omaki, <b>domača</b> kruhova rulada iz polbelega kruha, endivija s krompirjem	Minjon juha, zelenjavni polpeti, pire krompir, dušeno sveže zelje.	Paradižnikova kremna juha z baziliko, pečena piščančja stegna v naravni omaki, mlinci, rdeča pesa v solati.
POPOLD. MALICA	Sadni tekoči jogurt.	Banana.	Navadni jogurt, kruh.	Domač puding.	Mafin.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici. **ŠSZ** – šolsko sadje, zelenjava. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah. **ŠM** – šolsko mleko. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah.

V jedeh, kjer je živilo označeno z \*, je uporabljeno **ekološko živilo**. Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra . Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.



5. TEDEN: 26. 9. – 30. 9. 2022

	PONEDELJEK 26. 9. 2022	ŠVICARSKI TOREK 27. 9. 2022 	SREDA 28. 9. 2022	ČETRTEK 29. 9. 2022 BREZMESNI DAN	PETEK 30.9.2022
ZAJTRK	Mlečni riž, kakavov posip.	Mlečni kruh, rezina sira, sadni čaj.	Mešani kolač, kokošja pašteta brez konzervansov, otroški čaj.	Čokolino Fit -žitarice za zajtrk vsebuje 8 vitaminov, magnezij in vlakna, 30 % manj sladkorja, mleko	Kruh z manj soli, maslo, med, čaj
MALICA	Pirin kruh s semeni, štajerski namaz, korenje, sadni čaj, jabolko. <b>Bio mleko (ŠM)</b> 	Sadni kosmiči v posodici, mleko, banana.	Hobi štručka, hrenovka, gorčica, domač ledeni čaj, jabolko. <b>Sveža paprika(ŠSZ).</b> 	Domač rženi mešani kruh iz krušne peči, maslo, domača slivova marmelada, bela kava. <b>Slive (ŠSZ)</b> 	Rešetko masleno orehovo, sadni jogurt, jabolko.
KOSILO	Piščančja obara z zelenjavo in <b>ajdovimi</b> žličniki, <b>domač</b> marmorni kolač.	Telečji trakci z gobicami, široki rezanci, zelena solata s korenčkom.	Prežganka, pečena svinjska riba, pražen krompir, zeljna solata.	Krompirjev golaž s stročjim fižolom in korenčkom, <b>domač</b> biskvit s sadjem.	Štefani pečenka, pražen krompir, bučke v omaki.
POPOLD. MALICA	Grisini, sok.	Košarica z jabolčnim in vanilijevim nadevom.	Nektarina.	Temni prepečenec, hruška.	Smoothie.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici. **ŠSZ** – šolsko sadje, zelenjava. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah. **ŠM** – šolsko mleko. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah.

V jedeh, kjer je živilo označeno z \*, je uporabljeno **ekološko živilo**. Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika.