



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.

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.

OZAVEŠČENOST

Ob nakupu hrane lahko otroke navajamo na ekonomično vedenje, saj se da odlične zdrave obroke pripravljati tudi s cenovno nezahtevnimi živili. 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.

SKUPNO OBEDO VANJE

Ker je skupni obed pomemben zaščitni dejavnik z vidika zdravja, si zastavimo za cilj vsaj enkrat dnevno skupno obedo vanje. 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 igrave spoznavajo z veščino kuhanja. Priprava hrane pa ponuja možnost kvalitetnega preživljanja skupnega časa z otroki, spodbuja kreativnost otrok ter jim daje pomembno vlogo, saj prispevajo k skupnemu ustvarjanju dobrin v družini – seveda svoji starosti primerno ter ob upoštevanju pravil varnosti. Kuhanje tako postane prijetno opravilo za vse člane družine.

GIBANJE


Gibanje ima nešteto oblik – 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 oblika družinskega druženja, 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 volja. Hkrati s tem bo družina krepila tudi zdravje vseh družinskih članov ter vplivala na vzgojo otrok ter prispevala k preprečevanju različnih odvisnosti.

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. 2023

	PONEDELJEK 28. 8. 2023	TOREK 29. 8. 2023	SREDA 30. 8. 2023	ČETRTEK 31. 8. 2023	PETEK 1. 9. 2023
ZAJTRK	<p style="text-align: center;">POLETNE POČITNICE</p> 				
MALICA					Sirova štručka, čokoladno mleko, jabolko.
KOSILO					Ni kosila.
POPOLD. MALICA					/

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje in pijačo. **ŠS** - šolska shema sadja, zelenjave in mleka.

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: 4. 9.–8. 9. 2023


	PONEDELJEK 4. 9. 2023	SLOVENSKI TOREK 5. 9. 2023 	SREDA 6. 9. 2023	ČETRTEK 7. 9. 2023 BREZMESNI DAN	PETEK 8. 9. 2023
ZAJTRK	Temni kruh, maslo, med, mleko.	Bio prosena kaša* na mleku.	Turist kruh, pašteta, zeliščni čaj.	Rogljček, bela kava.	Črni kruh, jajčna omleta, sveža kumara, šipkov čaj.
MALICA	Prerezana koruzna žemlja, rezina puste šunke, list solate, češnjev paradižnik, sadni čaj, jabolko.	Domači rženi kruh iz krušne peči, bio maslo*, domači med, čaj gozdni sadeži, jabolko. Bio mleko* (ŠS). 	Riž na domačem mleku, čokoladno-lešnikov posip, banana.	Pirin kruh, liptaver namaz, rdeča redkvice, planinski čaj. Melona (ŠS). 	Makova pletenka, jogurt, jabolko.
KOSILO	Bistra juha z zakuho, piščančji trakci v omaki, zelenjavni riž, zelena solata.	Štajerska kislina juha, domače pecivo z orehi.	Omaka bolognese, špageti, ribani sir, zeljna solata s fižolom, lubenica.	Blitvina kremna juha, ocvrt ribji file, krompirjeva solata s kumaricami in z jogurtovim prelivom.	Kremna bučkina juha, skutini ravioli v smetanovi omaki, grška solata.
POPOLD. MALICA	Grisini, slive.	Črni kruh, grozdje.	Domači puding.	Sadni kefir.	Prepečenec, hruška.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje in pijačo. ŠS - šolska shema sadja, zelenjave in mleka.

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: 11. 9. - 15. 9. 2023





	PONEDELJEK 11. 9. 2023	ITALIJANSKI TOREK 12. 9. 2023 	SREDA 13. 9. 2023	ČETRTEK 14. 9. 2023 BREZMESNI DAN	PETEK 15. 9. 2023
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	Bio* pirin zdrob na mleku, posip s čokolado in z lešniki, banana.	Koruzni kruh, rezina mozzarelle, sadni čaj, jabolko. Paradižnik (ŠS). 	Pšenično polnozrnato pecivo, zelenjavna pariška, voda s koščki eko limone*, jabolko. Bio*(ŠS).  kefir	Bio *koruzni kosmiči brez dodanega sladkorja, domače mleko z lokalne kmetije. Ringlo slive (ŠS). 	Rženi kruh, domači tunin namaz, češnjev paradižnik, brusnični čaj, jabolko.
KOSILO	Bistra juha z zakuho, 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.	Pohorski lonec, kmečki kruh, sirovi štruklji z maslenimi drobtinami.	Enolončnica s sezonsko zelenjavo in z žličniki, domače pecivo z jagodičjem, sok.	Bučkina juha, rižota s puranjim mesom in sezonsko zelenjavo, kitajsko zelje v solati.
POPOLD. MALICA	Pirini piškoti, sok.	Grisini, rezina ananasa.	Korenčkovo pecivo s pirino moko.	Breskev.	Skuta s podloženim sadjem.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje in pijačo. ŠS - šolska shema sadja, zelenjave in mleka.

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: 18. 9.–22. 9. 2023

	PONEDELJEK 18. 9. 2023	FRANCOSKI TOREK 19. 9. 2023 	SREDA 20. 9. 2023	ČETRTEK 21. 9. 2023 BREZMESNI DAN	PETEK 22. 9. 2023
ZAJTRK	Bio prosenka kaša* 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. Pasterizirano nehomogenizirano mleko (ŠS). 	Croissant ali francoski rogljiček, bela kava jabolko.	Rezina koruznega kruha, piščančja prsa, kisle kumarice, domači ledeni čaj z limono. Grozdje (ŠS). 	Bio pirin zdrob* na mleku, kakavov posip, banana.	Ovseni kruh z ovsenimi kosmiči, domači skutin namaz z zelišči, bezgov čaj, jabolko. Paprika (ŠS). 
KOSILO	Makaronovo meso, ribani sir, zelena in zeljna solata, lubenica.	Francoska čebulna juha, piščančji frikase, dušen riž, zelena solata.	Koščki govedine v zelenjavni omaki, domači kruhov cmok iz polbelega kruha, endivija s krompirjem.	Milijonska juha, zelenjavni polpeti, pire krompir, dušeno sveže zelje.	Paradižnikova kremna juha z baziliko, pečena piščančja stegna v naravni omaki, mlinci, eko rdeča pesa* v solati.
POPOLD. MALICA	Sadni tekoči jogurt.	Banana.	Navadni jogurt, kruh.	Domači puding.	Smuti, kruhki Crispy.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje in pijačo. ŠS - šolska shema sadja, zelenjave in mleka.

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: 25. 9.–29. 9. 2023

	PONEDELJEK 25. 9. 2023	ŠVICARSKI TOREK 26. 9. 2023 	SREDA 27. 9. 2023	ČETRTEK 28. 9. 2023 BREZMESNI DAN	PETEK 29. 9. 2023
ZAJTRK	Mlečni riž, kakovov posip.	Mlečni kruh, rezina sira, sadni čaj.	Mešani kolač, kokošja pašteta brez konzervansov, otroški čaj.	Čokolino Fit (žitarnice 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. Bio mleko* (ŠŠ). 	Sadni kosmiči v posodici, mleko, banana.	Hobi štručka, hrenovka, gorčica, domači ledeni čaj, jabolko. Sveža paprika(ŠŠ). 	Domači rženi mešani kruh iz krušne peči, maslo, domača slivova marmelada, bela kava. Eko hruška*(ŠŠ). 	Masleni rešetko z orehom, sadni jogurt, jabolko.
KOSILO	Piščančja obara z zelenjavo in žličniki, gibanica iz domače skute z marelicami.	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, jabolčni zavitek.	Kostna juha z zakuho, sesekljan zrezek, pire krompir, bučke v omaki.
POPOLD. MALICA	Grisini, sok.	Košarica z jabolčnim in vanilijevim nadevom.	Nektarina.	Temni prepečenec, sveže fige.	Smuti.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje in pijačo. **ŠŠ** - šolska shema sadja, zelenjave in mleka.

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.