

PREHRAMBENE

navike

Različita ispitivanja pokazala su da potrošnja voća i povrća te mlijeka i mliječnih proizvoda pada s porastom dobi učenika. Posljednjih godina primijećen je trend povećanja postotka učenika s prekomjernom tjelesnom masom, što je posljedica loših prehrambenih navika te nedovoljne i neredovite tjelesne aktivnosti.



ZNAŠ LI ŠTO JE nutricionizam?

- znanost o hrani i njezinom djelovanju na ljudski organizam



ŠKOLSKA SHEMA

Od ulaska u Europsku uniju i školske godine 2013./2014. Hrvatska provodi *Shemu*.

Školska shema je mjera koja ima za cilj oblikovanje prehrambenih navika djece školske dobi i povećanje potrošnje voća, povrća te mlijeka i mliječnih proizvoda u svakodnevnoj prehrani.

Kako bi saznali više o provedbi ove mjere u Europskoj uniji posjetite stranice:

http://ec.europa.eu/agriculture/sfs/index_en.htm

ili

<http://www.mps.hr>

<http://www.apprrr.hr>

<http://www.savjetodavna.hr>

Sadržaj ovog letka je informativan i nije pravno obvezujući.



EUROPSKA UNIJA



MINISTARSTVO
POLJOPRIVREDE



MINISTARSTVO
ZDRAVSTVA



MINISTARSTVO ZNANOSTI I
OBRAZOVANJA



AGENCIJA ZA PLAĆANJA U
POLJOPRIVREDI, RIBARSTVU I
RURALNOM RAZVOJU



SAVJETODAVNA
SLUŽBA



HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO



ŠKOLSKA SHEMA



SVJEŽE **VOĆE** I UKUSNO **POVRĆE**
SVAKOG DANA NAŠA JE HRANA.

UZ ČAŠU **MLIJEKA**, ZNAMO
DA NAS DOBRO **ZDRAVLJE ČEKA!**



ŠKOLSKA SHEMA!

Baš je fora!

- usvajamo pravilne prehrambene navike
- smanjujemo unos masti, šećera i soli
- smanjujemo rasipanje hrane
- štitimo okoliš

ŠKOLSKA SHEMA

u školskoj godini 2017./2018.

Provodi se u svim državama članicama Europske unije.

U Hrvatskoj su ciljna skupina za voće i povrće učenici osnovnih i srednjih škola, a za mlijeko i mliječne proizvode učenici osnovnih škola.

Prednost se daje:

- **svježem voću i povrću:** mandarina, jabuka, kruška, šljiva, breskva, nektarina, trešnja, jagoda, rajčica i mrkva



- **mlijeku** toplinski obrađenom postupkom pasterizacije
- **mliječnim proizvodima:** mlaćenica, kiselo mlijeko i vrhnje, jogurt, kefir i drugo fermentirano ili zakiseljeno mlijeko i vrhnje

ŠTO SU PRATEĆE obrazovne mjere?

- pomoću njih se možeš educirati o pravilnim prehrambenim navikama, lokalnim lancima hrane, poljoprivredi i ekološkoj proizvodnji hrane, zaštiti okoliša i sprečavanju rasipanja hrane

Što to znači za učenike?

- učenici mogu kušati različito voće i povrće i/ili mlijeko i mliječne proizvode

- mogu samostalno posaditi voće i posijati povrće u školskom vrtu
- mogu posjetiti poljoprivredno gospodarstvo i doznati kako se proizvodi voće i povrće i/ili mlijeko i mliječni proizvodi

Edukacijom kroz prateće obrazovne mjere pridonosi se:

- podizanju svijesti o važnosti voća i povrća te mlijeka i mliječnih proizvoda kao nutritivno iznimno vrijednim namirnicama
- promijeni prehrambenih navika s aspekta očuvanja zdravlja i kontrole unosa šećera, soli i masti
- sprečavanju rasipanja hrane, a time i zaštiti okoliša