Ovoce a zelenina do škol

- čerstvé ovoce a zelenina, i porcované,
- ovocné a zeleninové šťávy (100%),
- ovocné a ovocno-zeleninové protlaky (pyré),
- ořechy a sušené ovoce a zelenina (v rámci doprovodných vzdělávacích opatření).

Ovoce a zelenina jsou přírodním zdrojem látek potřebných pro zdraví, vývoj, růst a napomáhají v ochraně proti některým nemocem:

- vitaminů C, K a provitaminu A
- minerálních látek (draslíku, vápníku, hořčíku, železa)
- vlákniny (především zelenina)
- antioxidantů
- ovoce je zdrojem sacharidů

Měli bychom upřednostňovat ovoce a zeleninu:

- čerstvou a syrovou,
- mírného pásu,
- regionální a vypěstovanou v ČR

Doporučená porce:

Minimum 5 porcí ovoce a zeleniny denně (cca 400 g), v poměru 2:3 (více zeleniny).

Pro dospělého člověka je to např. 1 jablko či velká mrkev nebo miska jahod či salátu anebo sklenice 100% neředěné šťávy (nepočítá se kompot a marmeláda!).

Mléko do škol

- mléko (čerstvé, trvanlivé)
- jogurty
- tvarohy
- sýry tvrdé a čerstvé (cottage, žervé)
- skyr
- kefír a podmáslí
- ochucené výrobky (mléko, jogurt, tvaroh, skyr, kefír)

Dodávají se také produkty se sníženým obsahem laktózy a BIO výrobky.

Mléko se v ČR získává od krav, koz a ovcí. Mléko a mléčné výrobky jsou zdrojem:

- vápníku
- vitamínů - A, D, B12 a B1
- dalších minerálních látek (draslíku, fosforu, jódu, selenu)
- bílkovin

Doporučená porce:

- 150-200 ml mléka nebo 125 g jogurtu nebo 20-30 g sýrů
- pro dítě 3-4x denně
- pro dospělého člověka 2-3x denně

Ministerstvo zemědělství,
Odbor zemědělských komodit
Těšnov 17, 110 00 Praha 1
+420 221 812 551
www.eagri.cz, info@mze.cz

Praha 2020
Fotografie: Shuttherstock.com, Kozojedský dvůr s.r.o.

OVOCE, ZELENINA A MLÉKO DO ŠKOL
ŠKOLNÍ PROJEKT

OVOCE, ZELENINA A MLÉKO DO ŠKOL

Školní projekt je financovaný z prostředků Evropské unie

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Co je školní projekt?

Je to projekt Evropské unie, který je využíván i v ČR. Skládá se ze 2 částí (dílčích projektů):

- Ovoce a zelenina do škol
- Mléko do škol

Jaký je cíl projektu?

- vytvořit či zlepšit zdravé stravovací návyky u dětí,
- bojovat proti dětské obezitě,
- zvýšit spotřebu ovoce, zeleniny, mléka a mléčných výrobků (výchova budoucích spotřebitelů),
- snížit deficit vápníku u dětské populace.

Pro koho je projekt určen?

- pro žáky základních škol včetně přípravných tříd základních škol nebo přípravného stupně základních škol speciálních.
- Zapojení škol a žáků do projektu jedobrovolné. Škola může být zapojena jen do jedné části projektu anebo do obou.
- Školního projektu se účastní na 920 tis. žáků z 3 900 základních škol v ČR.

Jaké produkty mohou děti dostat a jak často?

- čerstvé ovoce a zeleninu,
- ovocné a zeleninové šťávy,
- ovocné a ovocno-zeleninové protlaky,
- konzumní mléko,
- neochucené mléčné výrobky,
- ochucené mléčné výrobky.

Frekvence dodávek je 2–4x za měsíc, a to jak pro ovoce a zeleninu, tak i pro mléko a mléčné výrobky (záleží na dodavateli a finančním limitu).

Dostávají žáci produkty zdarma?

Ano, kromě ochucených mléčných výrobků, na které si musí žáci (rodiče) připlatit.

Doprovodná vzdělávací opatření

jsou součástí Školního projektu a slouží ke zvýšení zájmu o produkty a účinnosti projektu. Mezi tato doprovodná vzdělávací opatření patří:

- ochutnávky – možné doplnit o med, skořápkové plody (ořechy) včetně kokosových a sušené ovoce a zeleninu,
- vybavení školních pozemků,
- exkurze do zemědělských podniků,
- vzdělávací akce, případně soutěže,
- tištěný vzdělávací materiál.

Školní projekt administruje SZIF.
Více informací na
www.skolniprojekty.info/.