

PRE ŽIAKOV



# ŠKOLSKÝ PROGRAM

OVOCIE ZELENINA MLIEKO

## Prečo je v škole dostupné mlieko, mliečne výrobky, ovocie a zelenina

- Aj naša škola, tak ako tisíce ďalších v celej Európskej únii, je zapojená do Školského programu.
- Spoločný európsky rozpočet vynakladá každoročne vyše 200 miliónov EUR, ktoré ešte dopĺňajú členské štáty z vlastných rozpočtov o ďalšie prostriedky, aby malo čo najviac detí a tínedžerov prístup k čerstvému ovociu, zelenine, k mlieku a neochuteným výrobkom z neho v čase, ktorý trávia v škole.

## Prečo na tom Slovensku a Európskej únii tak záleží, že vynakladajú toľké milióny?

- Obyvatelia Európskej únie trpia tzv. civilizačnými ochoreniami, ktoré spôsobujú predovšetkým nezdravá strava a nedostatok pohybu, často súhrnne označované ako nezdravý životný štýl.
- To vedie k zvýšenej obezite, ktorá znižuje kvalitu života, zvýšené náklady na zdravotnú starostlivosť, pretože obézni ľudia sú náchylnejší na ďalšie závažné ochorenia, ako napr.: mŕtvica, sivý zákal, ochorenia srdca, pľúc, pečene, žlčníka, obličiek, rakovina, gynekologické ťažkosti, osteoartróza, či dna.
- Podľa štatistík zodpovedá obezita v celej EÚ až za 80 % ochorení cukrovky 2. typu, 55 % ochorení súvisiacich s vysokým tlakom a 35 % ischemickej choroby srdca.
- Slovenskej republike, ako členskému štátu EÚ záleží na tom, aby z Vás – našich detí – vyrástli zdraví a uvedomelí ľudia.

[www.skolskyprogram.sk](http://www.skolskyprogram.sk)

### Ako sa zapojením do Školského programu z teba stane zdravý a uvedomelý človek?

- Vďaka pravidelnému príjmu vitamínov, minerálov a bielkovín, ktoré získaš konzumáciou surovej zeleniny, ovocia, mlieka a mliečnych výrobkov sa budeš zdravo fyzicky vyvíjať.
- Dostatočný príjem týchto látok v prirodzenej strave (teda nie vo forme tabliet a pod.) má pozitívny vplyv aj na zdravý mentálny vývoj, pamäť a dostatok energie na učenie i všetky mimoškolské aktivity.
- Pravidelnou konzumáciou vitamínov v strave (ovocie, zelenina, mlieko) sa vytvára pozitívny návyk, ktorý si dieťa uchováva aj do dospelosti, a tým predchádza možným zdravotným ťažkostiam v neskoršom veku.
- Preto je pre každého človeka dôležité, aby aspoň 5 x denne konzumoval zdravú, pestrú a na vitamíny bohatú stravu, pil dostatok tekutín – najlepšie čistú vodu, nie sladené nápoje. A pravidelne sa hýbal, najlepšie je športovať, alebo aspoň chodiť pešo najviac ako je možné, napr. chodiť po schodoch namiesto vo výťahu, ísť sa prejsť do prírody, aktívne upratovať, či pracovať v záhrade. Nevyhnutný pre každý organizmus je dostatok spánku.

### Školský program nie je len o zdravom jedle, prináša informácie o pôvode potravín:

- V dnešnej dobe nie je výnimkou, že deti, či mladí ľudia netušia, odkiaľ sa potraviny v supermarkete vzali.
- Súčasťou programu je vzdelávanie o tom, ako sa pestuje ovocie a zelenina, či kde a ako sa produkuje a spracováva mlieko a mliečne výrobky.
- To vedie k zvýšeniu povedomia o tom, aké potrebné a dôležité je poľnohospodárstvo, koľko práce a úsilia stojí vypestovať jedno jablko, či vyprodukovať liter mlieka a dostať ho k nám, spotrebiteľom na pult v obchode.
- Konzumáciou miestnych a sezónnych produktov chrániš aj životné prostredie tak, že sa pri odbúraní dopravy zo vzdialenejších krajín znižuje uhlíková stopa.



Program je realizovaný z prostriedkov Európskej únie  
a Ministerstva pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR.



 **MINISTERSTVO  
PŔDOHOSPODÁRSTVA  
A ROZVOJA VIDIEKA  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

 **PPA**  
PŔDOHOSPODÁRSKA  
PLATOBNÁ AGENTÚRA

[www.skolskyprogram.sk](http://www.skolskyprogram.sk)