

PRE RODIČOV

# ŠKOLSKÝ PROGRAM

OVOCIE ZELENINA MLIEKO



## Milí rodičia,

ste nepochybne tí, ktorým najviac záleží na zdraví Vašich ratolestí. Prostredníctvom Školského programu by sme Vás chceli vo Vašej snahe, robiť pre deti to najlepšie, podporiť. Prinášame do škôl program založený na konzumácii zdravých a telu prospešných potravín, ktorými sú ovocie, zelenina a mlieko a zvyšujeme povedomie detí a žiakov, že zdravý životný štýl sa oplatí.

Pravidelný prísun minerálov, vitamínov a vlákniny môžete Vaším deťom dopriať aj počas dní, keď nie sú pod Vaším dohľadom a keď podávajú najväčšie výkony a musia sa sústrediť na vyučovanie.

Školský program spočíva v dodávaní ovocia a zeleniny, mlieka a mliečnych výrobkov do škôl, aby sa tak deťom zabezpečil prísun potrebných, zdraviu prospešných látok a eliminovala nadmerná konzumácia sladkostí, ktorá vedie k nadváhe.

Tá zapríčiňuje zníženie kvality života a postupne môže rozvíjať závažné ochorenia, akými sú napr.: mŕtvica, sivý zákal, ochorenia srdca, pľúc, pečene, žlčníka, obličiek, rakovina, gynekologické ťažkosti, osteoartróza, či dna.

Pravidelná konzumácia ovocia, zeleniny a mlieka pomôže deťom predchádzať týmto ochoreniam.

**Ak Vám záleží na zdraví Vášho dieťaťa, povzbudte školu, ktorú Vaše dieťa navštevuje, aby sa zapojila do Školského programu a Vaše dieťa tak získa prístup k ovociu, zelenine alebo mlieku a mliečnym výrobkom.**

Zapojiť sa do Školského programu môžu materské aj základné školy, ale aj stredné školy, ktoré vychovávajú žiakov so zdravotným znevýhodnením alebo žiakov s nadaním.

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)



## Čo môže získať Vaše dieťa, ak sa škola zapojí do Školského programu?

Prísun ovocia a zeleniny/mlieka a mliečnych výrobkov.

### Škola si môže vyberať z týchto výrobkov:

- **Čerstvé ovocie:** jablká, hrušky, broskyne, marhule, slivky, čerešne, drobné bobuľové ovocie (ríbezle, maliny, čučoriedky), jahody, egreše
- **Čerstvú zeleninu:** paradajky, papriky, reďkovky, kaleráby, mrkvy, hrášok zelený (nelúpaný), uhorka šalátová
- **Ovocné a zeleninové šťavy** (100 % prírodná šťava)
- **Ovocné pyré**
- **Sušené jablkové lupienky**
- **Konzumné mlieko a bezlaktózové variácie**
- **Syry**
- **Tvaroh**
- **Biely jogurt**
- **Fermentované alebo acidofilné mliečne výrobky**

### Sprievodné vzdelávacie aktivity

(napríklad):

- **Exkurzie na farmách**
- **Súťaže**

Leták má informačný charakter.  
Viac o Školskom programe nájdete na:

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