



OSNOVNA ŠOLA ČRNA NA KOROŠKEM

CENTER 142, 2393 ČRNA NA KOROŠKEM,
TEL. 02/8704140 FAX 02/8704150
E-MAIL: o-crna.mb@guest.arnes.si
DAVČNA ŠT.: 98266225



ŽIVETI S SVINCEM

V okviru programa Sanacija Zgornje Mežiške doline bomo tudi letos v vrtcu Črna na Koroškem in v I. triadi OŠ Črna, torej v 1. 2. in 3. razredu, učencem dodatno razdeljevali hrano, ki pomaga zmanjševati škodljive učinke svinca. To je hrana z virom železa in kalcija in živila, bogata z vitaminom-C. Pridobili smo namreč dodatna sredstva, ki so namenjena prav temu.

Zakaj bomo razdeljevali to hrano samo mlajšim učencem?

Ker je bilo ugotovljeno, da ima v sebi največ svinca prav ta skupina otrok, starejši otroci pa že dosti manj.

Tako bomo učencem prve triade vsak teden po športni vzgoji razdelili sadni sok s 100 % sadnim deležem in napitek s 100 % zelenjavno-sadnim deležem. Enkrat mesečno bodo že pred poukom lahko popili 0,2 dcl mleka, prav tako pa bo v njihovo malico dodatno vključeno več sveže zelene in rdeče paprike ter paradižnika.

Učencem vrtca pa bomo vsak dan ponudili po sprehodu ali pri določenih aktivnostih bodisi sadni sok s 100 % sadnim deležem ali pa napitek s 100 % zelenjavno-sadnim deležem, limonado, oranžado oziroma čokoladno trajno mleko. Pri malici jim bomo pripravljali namaz s tuno ali sardinami in proseno kašo, na voljo pa bodo imeli še dodatno sadje, kot so kivi, hruška in suho sadje.

Enkrat mesečno jih bomo presenetili s sadno žitno rezino.

Solate bomo pripravljali z olivnim oljem in v jedilnik vključevali por, špinačo, čičeriko, bučke in brokoli. Seveda pa ne bomo pozabili tudi na fižol.

Vse starše naprošamo, da vključujejo ta živila v prehrano tudi doma in jih pripravljajo tudi učencem II. in III. triade. Prav tako pa naj poskrbijo, da bodo učenci pojedli več obrokov dnevno, ker bodo tako absorbirali manj svinca dnevno.

Vodja šolske prehrane Sabina Kovačič