

RU, 7. a

V ponedeljek, 10. 3. 2025, smo razredno uro namenili šolski shemi. Pogovarjali smo se o pomenu zdrave prehrane, s poudarkom na sadju in zelenjavi. Najprej smo skupaj razmišljali, kaj zdrava prehrana sploh je in zakaj je pomembna za naše telo. Učenci so ugotovili, da zdrava prehrana vključuje raznolike in uravnotežene obroke, bogate z vitamini, minerali in drugimi hranili, ki nam pomagajo ohranjati zdravje, moč in energijo.

Nato smo se osredotočili na pomen uživanja sadja in zelenjave. Učenci so navajali svoje najljubše vrste sadja in zelenjave ter razmišljali, kako jih lahko vključimo v vsakodnevne obroke. Pogovarjali smo se o tem, zakaj je dobro jesti čim več sveže, nepredelane hrane ter kako vpliva na naše telo in počutje.

Dotaknili smo se tudi teme lokalno pridelane hrane. Skupaj smo razpravljali, zakaj je boljše kupovati hrano, ki je pridelana blizu nas, namesto tiste, ki je pripeljana iz oddaljenih držav. Učenci so ugotovili, da lokalna hrana običajno vsebuje več hranilnih snovi, saj ni dolgo na poti, poleg tega pa z nakupom podpiramo domače kmete in skrbimo za manj onesnaževanja okolja zaradi transporta.

Ob koncu smo govorili še o sezonski hrani in zakaj je pomembno jesti sadje in zelenjavo, ki je na voljo v določenem letnem času. Učenci so spoznali, da sezonska hrana bolje dozori, ima boljši okus in več hranilnih snovi. Poleg tega smo se pogovorili, kako lahko izven sezone uživamo zamrznjeno ali vloženo sadje in zelenjavo, da ohranimo zdrave prehranjevalne navade skozi vse leto.

Razredno uro smo zaključili z zanimivim kvizom, kjer so učenci odgovarjali na vprašanja o sadju, zelenjavi in zdravi prehrani. Ura je bila poučna in zabavna, učenci pa so obljubili, da bodo doma poskusili kakšno novo vrsto sadja ali zelenjave!

Magdalena Štelcer, prof.