

ŠKOLSKÝ PROGRAM

OVOCIE ZELENINA MLIEKO

Školský program je program poskytovania pomoci na dodávanie a distribúciu ovocia, zeleniny, mlieka a výrobkov z nich pre deti a žiakov v školách.

Prostredníctvom programu podporuje Európska únia distribúciu ovocia, zeleniny a mlieka do škôl v celej Európskej únii ako súčasť širšieho programu osvetu o európskom poľnohospodárstve a prínosoch zdravého stravovania.



Dôležité informácie o programe nájdete na stránke:
www.skolskyprogram.sk



MINISTERSTVO
POĽNOHOSPODÁRSTVA
A ROZVOJA VIDIEKY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

S finančnou podporou Slovenskej republiky a Európskej únie



Ovocie

Ovocie by malo tvoriť neoddeliteľnú súčasť zdravej stravy. Je cenným zdrojom vitamínov, minerálnych látok, vlákniny a vody, ktoré priaznivo pôsobia na správne fungovanie organizmu. Pravidelná konzumácia ovocia pomáha znižovať riziko vzniku chronických ochorení.

Čo je to ovocie?

Sú to jedlé plody alebo semená viacročných semenných rastlín, kríkov alebo stromov. V závislosti od klimatických podmienok v ktorých ovocie rastie, rozdeľujeme ovocie na ovocie mierneho pásma, subtropické a tropické ovocie.

Slovensko sa nachádza v miernom klimatickom pásme, preto sa u nás pestuje najmä ovocie mierneho pásma, napríklad jablká, hrušky, slivky, čerešne či ríbezle.

Prečo konzumovať ovocie?

Pravidelná konzumácia dostatočného množstva ovocia

- ✓ podporuje správny rast a vývoj,
- ✓ posilňuje imunitný systém,
- ✓ zlepšuje trávenie vďaka vláknine,
- ✓ pomáha udržiavať zdravú telesnú hmotnosť,
- ✓ znižuje riziko vzniku obezity, cukrovky 2. typu a srdcovo-cievnych ochorení v dospelosti.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) by sme mali denne skonzumovať aspoň 400 g ovocia a zeleniny, čo predstavuje približne 5 porcií denne (Jedna porcia má približne 80 g). Odporúča sa, aby z týchto porcií tvorilo:

- ✓ ovocie 1–2 porcie denne,
- ✓ zelenina 3–4 porcie denne.

Uprednostňovať by sa malo čerstvé, sezónne a lokálne ovocie, ktoré sa pestuje a zberá v regióne, kde bývame alebo v jeho blízkom okolí. Zároveň je potrebné obmedzovať pitie ovocných štiav a sladených výrobkov, ktoré neobsahujú vlákninu a majú vysoký obsah cukru.

V akej forme konzumovať ovocie?

Ovocie má najvyššiu výživovú hodnotu, keď sa zbiera dozreté a konzumuje bezprostredne po odtrhnutí. Pred konzumáciou je potrebné si ovocie vždy umyť. Ovocie je najlepšie jesť celé aj so šupkou (ale len ak je šupka jedlá).

Na zimu je ideálne si ovocie pripraviť sušením alebo zmrazením.

Základné členenie ovocia podľa stavby plodu

- jadrové ovocie - jablká, hrušky, dule, mišpule, ..
- kôstkové ovocie - čerešne, višne, slivky, marhule, broskyne, ..
- drobné ovocie
 - ✓ bobuľové: egreše, ríbezle, josta, arónia, čučoriedka, ..
 - ✓ ostatné: malina, jahoda, černica, ..
- škrupinové plody - vlašské orechy, mandle, lieskovce, ..
- citrusové plody - citrón, pomaranč, mandarínka, grep, ..
- exotické ovocie - karambola, hurmikaki, liči, ananás, mango, ..



Ananás



Arónia



Avokádo



Banány



Broskyňa



Brusnice



Citrón



Čerešne



Černice



Červené ríbezle



Čierne ríbezle



Čučoriedky



Dula



Egreše



Figa



Granátové
jablko



Grepfruit



Hrozno



Hruška



Hurmikaki



Jablko



Jahoda



Karambola



Kivi



Liči



Maliny



Mandľa



Mandarinka



Mango



Marhuľa



Moruše



Pitahaya



Pomaranč



Pomelo



Rakytník



Slivka



Šípky



Višne



Vlašské orechy



Zemolez