

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 nájdeš na stránke:
www.skolskyprogram.sk



MINISTERSTVO
POĽNOHOSPODÁRSTVA
A ROZVOJA VIDIEKA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

S finančnou podporou Slovenskej republiky a Európskej únie



Zelenina

Zelenina je základným stavebným kameňom každej vyváženej stravy. Vďaka jej konzumácii si doplníme nevyhnutné vitamíny, minerály a vlákninu. Existuje nespočetné množstvo druhov zeleniny, ktoré sa líšia chuťou, textúrou, výživovou hodnotou i spôsobom prípravy. Je dôležité zahrnúť do stravy rôzne druhy zeleniny, aby sme využili ich plný potenciál a zabezpečili si dostatočný príjem potrebných živín.

Čo je zelenina?

Z botanického hľadiska medzi zeleninu patria kultúrne rastliny, ktorých jedlé časti sa používajú ako potravina (napríklad listy, korene, stonky, kvety alebo plody).

Prečo konzumovať zeleninu?

Pravidelná konzumácia dostatočného množstva zeleniny

- ✓ 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 mala čerstvá, sezónna a lokálna zelenina, ktorá sa pestuje a zberá v regióne, kde bývame alebo v jeho blízkom okolí.

V akej forme konzumovať zeleninu?

Aby sa v najväčšej miere zachovala výživová hodnota zeleniny, je v prvom rade potrebné ju konzumovať surovú. Pred konzumáciou je potrebné si zeleninu umyť. Pri tepelnej úprave zeleniny dochádza k zníženiu obsahu vitamínu C, kyseliny listovej i ostatných vitamínov skupiny B. Tepelnou úpravou zeleniny bohatej na betakarotén (mrkva, karotka, špenát, tekvica) sa zvýši ich výživová hodnota. Varením sa karotén nezničí, zlepši sa jeho uvoľňovanie. To isté platí aj pre lycopén, ktorý sa nachádza v rajčinách.

Základné delenie zeleniny

- Listová zelenina - mangold, rukola, šalát, špenát, fenikel, valeriánka, žerucha, čakanka, zeler stopkový a listový, ..
- Hľúbová zelenina - kapusta, kel ružičkový, kel kučeravý, karfiol, brokolica, kaleráb, ..
- Plodová zelenina - paprika, rajčina, patizón, uhorka, tekvica, baklažán, cuketa, ..
- Cibulová zelenina - cibuľa, cesnak, pór, pažitka, ..
- Koreňová zelenina - mrkva, petržlen, paštrnák, zeler bul'vový, red'kovka, red'kev, cvikla, batát
- Struková zelenina - hrach, fazuľa, bôb, ..
- Trvác zelenina - špargľa, rebarbora, chren, ..



Artičoka



Baklažán



Batáty



Brokolica



Cesnak



Cibuľa



Cuketa



Cvikla



Dyňa červená



Fazuľa



Fenikel



Hrach



Chren



Kaleráb



Kapusta hlávková



Kapusta pekinská



Karfiol



Kel ružičkový



Kvaka



Melón cukrový



Mangold



Mrkva



Paprika



Patizón



Pažítka



Petržlen



Pór



Paradajka



Rebarbora



Red'kovka



Rukola



Šalát hlávkový



Špargľa



Špenát



Tekvica



Uhorka



Valeriánka poľná



Zeler



Zelená fazuľka



Žerucha