**Na kakšen način lahko učenca spodbudimo k večji količini uživanja zelenjave?**

Ustrezna prehrana je eden od pomembnih dejavnikov življenjskega sloga, zato ji moramo posvetiti dovolj časa tako doma kot v šoli. Otroku je v tem obdobju potrebno zagotoviti mešano, kvalitetno in zdravo prehrano, saj v otroštvu težko presoja, kaj je zdravo in koristno za njegovo zdravje. K večjemu uživanju zelenjave lahko šola pritegne učence z različnimi načini:

**Okolje, v katerem se nahaja šola**

Priporočljivo je, da šole pri načrtovanju spremljajočih aktivnosti čim bolj izkoristijo možnosti, ki jih ponuja lokalno okolje. Šola naj se zato pozanima o lokalnih pridelovalcih zelenjave in njihovi pridelavi ter poskuša z njimi čim bolj sodelovati tudi pri spremljevalnih aktivnostih. Posvetujejo se lahko o njihovi ponudbi zelenjave ter šolo poskrbijo za svežo in kakovostno oskrbo sadja in zelenjave.

**Način in vrsta ponudbe**

Otroci naj imajo na jedilniku možnost izbire med vsaj dvema vrstama zelenjave – to poveča verjetnost uživanja vsaj ene. Če je videz in okus zelenjavnih jedi privlačen, bo otrok z veseljem posegel po njej.

**Izobraževalne aktivnosti, ki jih izvede šola, tako za učence, učitelje in starše**

Med šolskimi izobraževalnimi aktivnostmi naj prevladujejo razredne ure z vsebinami zelenjave, naravoslovnimi dnevi, pa tudi aktivnosti, kjer se družijo učitelji, učenci in starši. Nekatere šole v ta namen pripravijo izobraževanja za starše, saj so glavni element socialnega učenja pri otrocih.

Aktivnosti, ki jih lahko vključimo v sam pouk so lahko:

*-razredne ure, ki vključujejo vsebine s področja zelenjave* (Pri pouku se lahko učenci pogovorijo o pomembnih in zdravih snoveh, ki jih vsebuje zelenjava ter o njeni pripravi.)

-šolski spletni portal (Učenci so dandanes v nenehnem stiku z računalniki, zato je pomembno da tudi tam oglašujemo in promoviramo svežo zelenjavo ter tako učenca opozorimo na pravilno prehranjevanje na njihovi nezavedni ravni razmišljanja.)

-medpredmetno vključevanje vsebin s področja sadja in zelenjave, ki zajame vse učence (Učno uro, katere cilj je promovirati uživanje zelenjave lahko povezujemo še z ostalimi predmeti. Predmeta slovenščina in spoznavanje okolja se lahko zelo dobro dopolnjujeta in omogočata urjenje otrokovih bralnih veščin in pisanja, ob enem pa v poučevanje vključimo ozaveščanje o zdravi prehrani.)

-sodelovanje v šolskem sadovnjaku ali zelenjavnem vrtu (Učenci naj sami obirajo sadje ali zelenjavo v šolskem sadovnjaku oz. na zelenjavnem vrtu. Učenci bi lahko z obiranjem zelenjave pripravili tržnico, kjer bi razredi na stojnicah predstavljali različne vrste sadja in zelenjave, iz njih pa pripravljene različne jedi. )

-ogled kmetij, sadovnjakov, pridelave vrtnin (Otroci naj obiščejo različne kmetije v okviru dneva dejavnosti oz. obiščejo kmete, da jih poučijo o značilnostih posamezne vrste zelenjave glede na izvor, sorodne vrste, možnost in koristi uporabe. Obenem je tu treba poudariti tudi slabosti zdravju manj koristne hrane, tako da otrokom ozavestimo dejstvo, da lahko slednjo zamenjajo z zdravo hrano.)

-izvedba delavnice: npr. priprava zelenjavne jedi (Učitelji lahko na dneve, kot so eko dan ali pri predmetu gospodinjstvo izvajajo zelenjavne delavnice, kjer bi izdelovali maskote iz narezanih koščkov zelenjave ter jih nato tudi pojedli. Pri tem je pomembno poudariti barvo in svežino zelenjave, saj določeni pigmenti zelenjave vsebujejo določen vitamin.)

-poročanje o dejavnostih v šolskem glasilu, radijski oddaji (Otroci naj o nagradnih natečajih oz. šolskih izletih, ki so povezani s temo zelenjave, poročajo tudi po šolskem radiu. Pomembna je pogostost promoviranja zelenjave in nenehno spodbujanje učencev k njenem uživanju tudi s šolskim glasilom, saj so otroci njegovi ustvarjalci in tudi bralci.)

**Vključevanje in pripravljenost sodelovanja staršev, ki lahko v domačem okolju močno vplivajo na sprejemljivost posameznih vrst sadja in zelenjave pri otrocih**

Fizično okolje je eden izmed pomembnih dejavnikov, ki vpliva na prehransko vedenje otrok. V njem je razpoložljiva določena hrana doma, v šoli in restavracijah. Če zelenjave ni doma na krožniku (oz. je starši ne uživajo in ne pripravljajo), ne moremo pričakovati, da bo zelenjavo z veseljem užival otrok. Vzgoja za zdravo prehrano naj se prične doma. Pomemben pa je tudi dober zgled učiteljev. Tudi oni naj posežejo po sveži zelenjavi med malico, saj se lahko otroci preko socialnega učenja veliko naučijo.