

rozvrh hodiny

HODINA

OD - DO

1

2

3

4

5

6

7

PONDĚLÍ

ÚTERY

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

ilustrace © Markéta Vydrová



MINISTERSTVO ZEMĚLSTVÍ

Proč jíst ovoce a zeleninu?

Ovoce a zelenina představují významné zdroje vitaminů, minerálních látek a dalších nutričně významných látek (například antioxidantů, vlákniny a dalších).

Jak často bychom měli jíst ovoce a zeleninu?

Ovoce bychom měli sníst 2 až 3 porce a zeleniny 3 až 4 porce denně. Celkem by to mělo být alespoň 5 porcí ovoce a zeleniny denně. (1 porce = jedno jablko, jedna broskev, 3 meruňky, miska jahod, jedno rajče či jedna mrkev, miska salátu nebo jedna sklenice neředěné zeleninové či ovocné šťávy).

Jaké ovoce a zelenina jsou nejvhodnější?

Nejlepší jsou čerstvé a vypěstované co nejbliže, občas můžeme sníst také kus exotického ovoce pro zpestření jídelníčku. Zejména to jsou: jablka, hrušky, broskve, nektarinky, švestky, blumy, jahody, meruňky, hroznové víno, mandarinky, pomeranče, banány, kiwi, ananasy, grepy, pomela, mrkve, ředkvičky, okurky, rajčata, kedlubny, papriky, hrachové lusky, ovocné nebo zeleninové saláty a ovocné nebo zeleninové 100% šťávy.

O projektu „Ovoce do škol“

Projekt „Ovoce do škol“ je projektem Evropské unie a České republiky zaměřený na zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny a vytvoření zdravých stravovacích návyků u dětí, čímž projekt bojuje proti dětské obezitě.

Děti, žáci 1. – 5. tříd základních škol, mají nárok na dotované ovoce a zeleninu ZCELA ZDARMA.

O projektu a vše o dodavatelích se dozvíte na stránkách www.ovocedoskol.szif.cz

Ministerstvo zemědělství

Odbor rostlinných komodit

+420 221 811 111

eagri.cz, info@mze.cz

Praha 2013