



19. november 2021

## Zajtrk s sadjem - super dan!

Vsak tretji petek v novembru obeležujemo dan slovenske hrane v osnovnih šolah in vrtcih z vseslovenskim projektom Tradicionalni slovenski zajtrk.

Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Agencija Republike Slovenije za kmetijske trge in razvoj podeželja, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za okolje in prostor, Ministrstvo za kulturo, Čebelarstva zveza Slovenije, Gospodarska zbornica Slovenije - Zbornica kmetijskih in živilskih podjetij, Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Zadrzna zveza Slovenije, Zavod RS za solstvo, Zveza sadjarskih društev Slovenije, Zveza slovenske podeželske mladine, Obirno-podjetniška zbornica Slovenije.

avtorica ilustracije: Ana Zavadlav

DOBER TEK  
Slovenija



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,  
GOZDARSTVO IN PREHRANO

# TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK na naši šoli

~ NAŠ SUPER ZAJTRK ~  
www.nasasuperhrana.si | nasasuperhrana

# TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Tradicionalni slovenski zajtrk se izvaja na dan slovenske hrane, to je tretji petek v mesecu novembru.

Glavni cilj dogodka je podpora prehranske osveščenosti med otroki ter posredno njihovimi družinami s poudarkom na jedeh tradicionalnega in lokalnega izvora.



## **Zakaj lokalno pridelana hrana?**

- Je sezonsko dostopnejša, sadje in zelenjava imata več vitaminov in posledično višjo hranilno vrednost.
- Zaradi bližine proizvodnje se zanjo lahko uporablja manj aditivov, kot so na primer konzervansi in barvila, taka živila pa so tudi prepoznavna po bogatem in tradicionalnem okusu.
- Z naročanjem živil od lokalnih pridelovalcev/predelovalcev posredno pripomoremo tudi k zmanjšanju sproščanja toplogrednih plinov zaradi krajših transportnih poti in zagotavljamo trajnostno rabo površin, namenjenih pridelavi hrane.

Ob lokalno pridelani prehrani ne smemo pozabiti pomembne vloge čebelarjev in pomena gibanja ter športnih aktivnosti. Prvo šolsko uro smo posvetili tradicionalnemu slovenskemu zajtrku, pogovoru o pomenu zajtrka in prisluhnili prispevku čebelarskega krožka o predstavitvi čebele Kranjske sivke, pomenu čebele, njenih značilnosti in medu. Spregovorili so o pomenu hrane nekoč, saj so bili mleko, maslo, kruh, med in jabolka tudi hrana naših babic in dedkov.

Zajtrkovali smo:

- črni kruh, ki ga je pripravila gospa Vida Šolar,
- maslo Ljubljanskih mlekarn,
- med, ki so ga pridelale čebele, čebelarja Antona Babiča iz Miklavža,
- mleko, ki je zaradi bližine proizvodnje polnega, bogatejšega okusa.  
Je z bližnje kmetije, s Kmetije Veis iz Skok,
- jabolka, pridelana na okolju prijaznejši način, polna vitaminov, s Kmetije Skok iz Kamnice.

Vsi poznamo pomen zajtrka, saj vemo, da moramo zajtrkovati, da pridobimo energijo za aktivnosti, ki jih bomo izvedli tekom dneva.

Učenci so izvedli anketo o zajtrkovanju.

Nekateri učenci so nadaljevali dan z naravoslovnim dnem z naslovom Zdravo življenje.





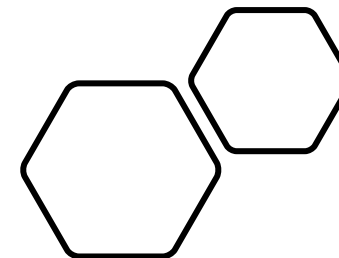












Pripravila organizatorka šolske prehrane:  
Leandra Mernik