



Dan slovenske hrane

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK-2020

Pripravila Martina Ozimek, mag. družb. inf.





TRADICIONALNI
SLOVENSKI
ZAJTRK

CILJI projekta

1. vsi (učenci, starši, učitelji) praznujmo Dan slovenske hrane in tradicionalni slovenski zajtrk,
2. doma si pripravimo tradicionalni slovenski zajtrk iz lokalnih živil (kruh, maslo, mleko, med in jabolko)
3. obnovimo pomenu rednega zajtrkovanja,
4. obnovimo kvaliteto lokalnih živilih.



Zajtrk z medom - super dan!

Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ministrstvo za izobraževanje, mladost in šport, Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za kulturo, Ministrstvo za okolje in prostor, Cebelarstva zveza Slovenije, Zveza RS za kmetstvo, Kmetijsko gozdarstvo Slovenije, Agencija Republike Slovenije za kmetijske trge in razvoj podeželja, GZS-Zbornica kmetijskih in živalskih podjetij, Zveza sadlarskih društev Slovenije, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Zbornica zveza Slovenije ter Občina: podjetništva Slovenije

Vsak tretji petek v novembru obelodajemo dan slovenske hrane v osnovnih šolah in vrtcih v svestvenem projektu Tradicionalni slovenski zajtrk.
avtor ilustracij: Ivan Mikrešič

DOBER TEK
Slovenija



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,
GOZDARSTVO IN PREHRANO

NAŠ SUPER ZAJTRK
www.nasasuperhrana.si [nasasuperhrana](https://www.facebook.com/nasasuperhrana)



Ali zajtrkujem?

Moji zajtrki	DA	NE	Kaj sem zaužil?
Ponedeljek			
Torek			
Sreda			
Četrtek			
Petek			
Sobota			
Nedelja			





Pogovor

- Zakaj je zajtrkovanje pomembno ?
- Zakaj (ne) zajtrkuješ?
- Kaj je zdrav zajtrk po tvojem mnenju?
- Kako se počutiš, ko zajtrkuješ?
- Ali poznaš kakšen pregovor o zajtrkovanju?
- Ga znaš tudi razložiti?





Pomen uravnotežene prehrane

V obdobju odraščanja:

- omogoča optimalno zdravje, rast in intelektualni razvoj,
- preprečuje nastanek zdravstvenih problemov in bolezni.



Če pojemo več hrane, kot jo porabimo, se bomo redili, če pojemo manj, kot jo porabimo, pa bomo shujšali.





TRADICIONALNI
SLOVENSKI
ZAJTRK

Vse, kar jemo, učinkuje na naše telo

Prehranjevanje vpliva na (samo)podobo in počutje, pa tudi na zdravje v kasnejših letih.

Prehranjujemo se sproščeno in ob jedi uživajmo - v miru, brez hrupa, sede, v prijetni družbi.





TRADICIONALNI
SLOVENSKI
ZAJTRK

Prehranska piramida





Pomen zdravega zajtrka

S **prehranskega** vidika - dobimo hranilne snovi, ki dajo telesu:

- 1. energijo** (ogljikovi hidrati, maščobe)
- 2. rast in obnovo** (beljakovine)
- 3. zaščito pred boleznimi** (vitamini in minerali)





Pomen zdravega zajtrka

Z **razvojno psihološkega** vidika:

- Izboljšajo se pozornost, spomin in odzivni čas,
- izboljša se zmožnost reševanja kompleksnih nalog,
- izboljša se razpoloženje (lačen si ful drugačen)





Kakšen je zdrav zajtrk?

1. Pripravljen iz zdrave hrane

Če želimo **zdravo** hrano, mora rasti na čistem zraku, zdravih tleh, iz najboljših semen. Pobrana mora biti z vso pazljivostjo in spoštovanjem, ter pravilno skladiščena.

Zajtrk naj predstavlja približno 20% vseh dnevnih potreb.





Kakšen je zdrav zajtrk?

2. Pravilno sestavljen

- Pretežno sestavljen iz polnovrednih žitnih izdelkov (polnozrnati kruh, kaše ...).
 - V kombinaciji z beljakovinskim živilom (mlečni izdelki, pusti mesni izdelek...).
 - Z dodatkom zelenjave ali sadja.





Kakšen je zdrav zajtrk?

**3. Lepo pripravljen
in kulturno zaužit !**



Zajtrk naj predstavlja približno 20% vseh dnevnih energijskih potreb.





TRADICIONALNI
SLOVENSKI
ZAJTRK



Beseda **bonton** prihaja iz francoskega jezika in pomeni “dobro obnašanje”.

Ne govori s polnimi usti.

Ne mahaj z vilicami in nožem med pogovorom.

Ne razteguj se čez mizo, da bi nekaj dosegel.





TRADICIONALNI
SLOVENSKI
ZAJTRK



Ne trebi si zob z vžigalicami in drugimi ostrimi predmeti.
Ne prinašaj krožnika k ustom.
Ne pomakaj v krožnike in sklede.

SAMI NAPIŠITE PRAVILA OBNAŠANJA ZA MIZO!





Zakaj podpiramo slovensko hrano?

- Hrana, pridelana v Sloveniji, ima do trgovskih polic in naših krožnikov **krajšo pot**, kot tista iz tujine.
- Ker ima **več vitaminov** in **višjo hranilno vrednost**.
- Ker ima **manj aditivov (dodatkov)**, kot so na primer **konzervansi** in **barvila**.
- Ker ima **bogat in tradicionalen okus**.





Zakaj podpiramo slovensko hrano?

- Z odločitvijo za slovenske izdelke skrbimo tudi za **čistejše okolje**, v katerem živimo:
 - prispevamo k **zmanjšanju sproščanja toplogrednih plinov** (zaradi krajših transportnih poti);
 - zagotavljamo **trajnostno rabo površin**, namenjenih pridelavi hrane.





Zakaj podpiramo slovensko hrano?

- Prispevamo k **ohranjanju delovnih mest** vseh, ki so vključeni v domačo prehransko verigo.
- Izboljšujemo **prehransko varnost** prebivalstva (dvigujemo stopnjo samooskrbe).





Zakaj podpiramo slovensko hrano?

- Pridelovanje hrane v Sloveniji omogoča **ohranjanje avtohtonih slovenskih sort in naše tradicije.**
- **Ker iz zdravih slovenskih tal pridobimo varno in kakovostno hrano.**





TRADICIONALNI
SLOVENSKI
ZAJTRK

Petek, 20. 11. 2020

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK



DAN SLOVENSKE HRANE



TRADICIONALNI
SLOVENSKI
ZAJTRK

10. JUBILEJNI



~ NAŠ SUPER ZAJTRK ~

Zajtrk z medom - super dan!

DOBER TEK!

