

A still life composition on a wooden surface. In the center is a clear glass filled with white milk. To the left is a glass jar containing golden honey, covered with a piece of burlap fabric tied with a string. In front of the jar lies a wooden honey dipper. Scattered around are several walnuts and a few slices of rustic, whole-grain bread. The background is a simple wooden plank surface.

10. TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

petek, 20. november 2020

Tradicionalni slovenski zajtrk v okviru dneva slovenske hrane

Dan slovenske hrane-
vsako leto **tretji petek v**
mesecu novembru

Petek, 20.11.2020-
10. jubilejni TRADICIONALNI
SLOVENSKI ZAJTRK

Letošnji slogan:

»Zajtrk z medom – super dan!«





Sestava tradicionalnega slovenskega zajtrka:

- kruh
- maslo
- med
- mleko
- jabolko

... lokalnih pridelovalcev.

<https://www.nasasuperhrana.si/zemljevid-lokalni-ponudniki-hrane>

Med in čebele



MED

Vsebuje vitamine, encime in minerale, sladkorje, beljakovine....

Ali za učence 4., 5. razreda:

<https://www.youtube.com/watch?v=bgyTYmFD3v8>

<https://www.youtube.com/watch?v=nzujMqTz9-E>



ČEBELE

- ključne za oprraševanje in obstoj rastlinskih vrst,
- z oprraševanjem nam omogočajo **zadostno količino hrane**,
- vplivajo na **količino in kakovost pridelkov**.



<https://www.youtube.com/watch?v=qlsbshOwbWs> (33 min)

PRIDNI KOT ČEBELE



V EU je okoli **600.000**
čebelarjev



in **17 milijonov**
čebeljih družin

ki letno pridelajo



okoli **250.000 ton**
medu.



Čebelji vosek



Cvetni prah



Matični mleček



Propolis

EU med definira kot naravno sladko snov, "ki ga izdelajo čebele *Apis mellifera* iz nektarja cvetov, izločkov živih delov rastlin ali izločkov sesajočih žuželk na živih delih rastlin, ki jih čebele zberejo, predelajo s pomešanjem z določenimi lastnimi snovmi, ga shranijo, mu odvzamejo vodo in pustijo dozoreti v satju."

Kaj vse izdelujejo čebele



Čebelar na delu



Slovenski med

Pomen rednega zajtrkovanja



ZAGOTAVLJA NAM:

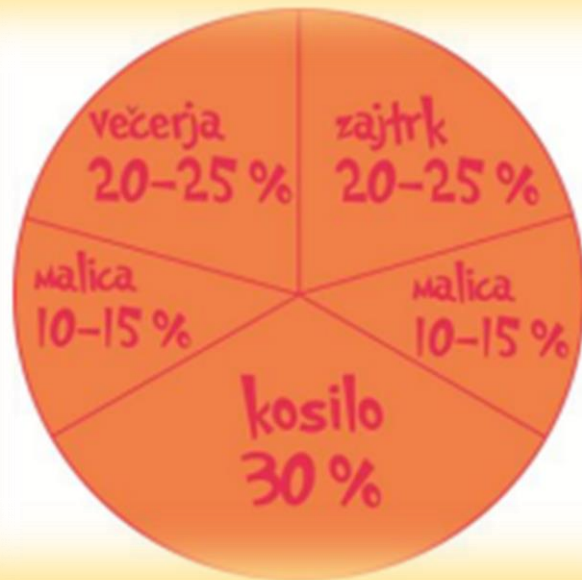
-energijo za **učenje, delo in igro**,
učinkovito razmišljanje,

-boljšo **pozornost, spomin**, krajši
reakcijski čas,

- zmanjšano možnost razvoja
debelosti,

- pomoč pri vzdrževanju
priporočene telesne teže in
energije čez cel dan,

- **hranila**, ki so potrebna za
zdravo rast in razvoj.



Razporeditev dnevnih energijskih potreb med posamezne obroke



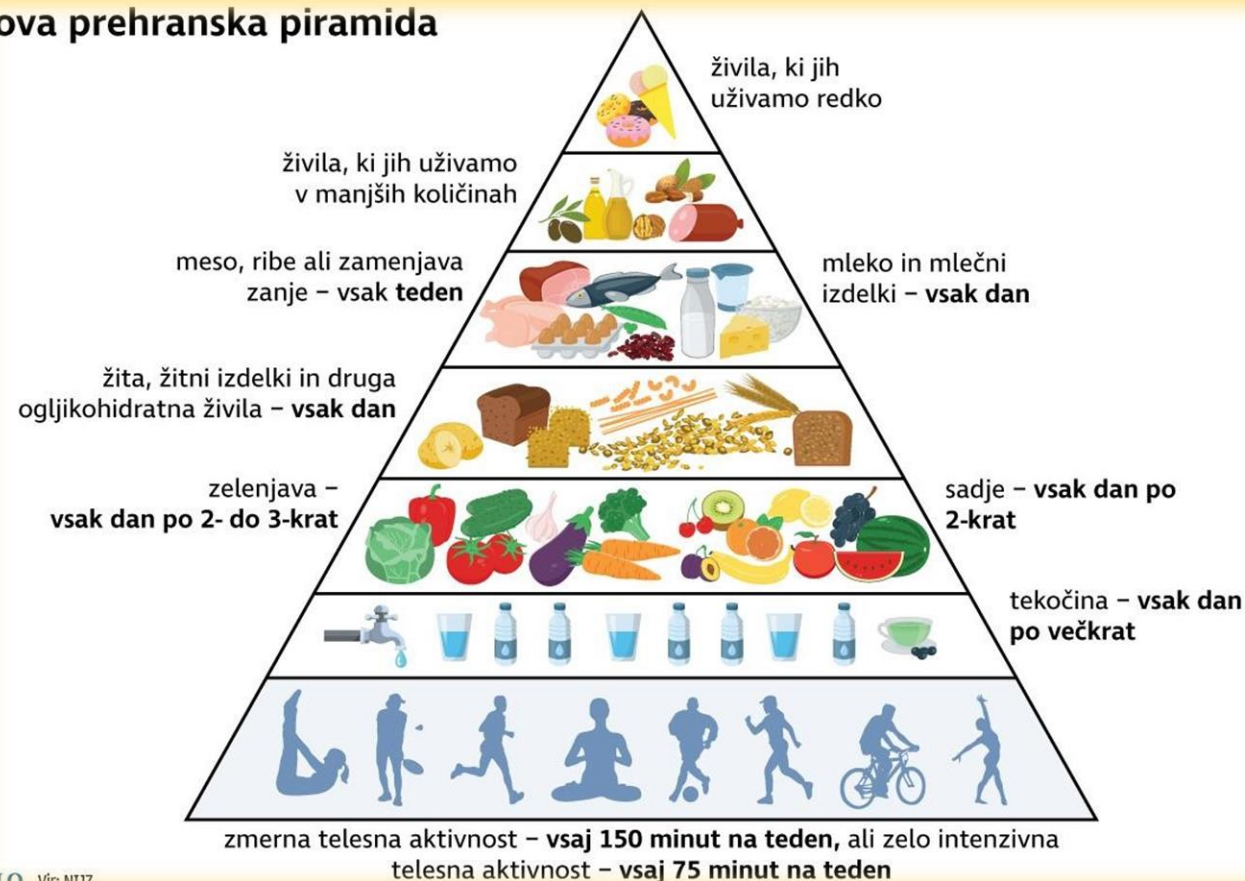
Časovna razporeditev obrokov preko dneva

Sestava zdravega zajtrka

S prehranskega vidika zagotavlja telesu:

1. **Energijo** (ogljikovi hidrati, maščobe).
2. **Rast in obnovo** (beljakovine).
3. **Zaščito pred boleznimi** (vitamini in minerali).

Nova prehranska piramida



BELO Vir: NIJZ

Polnovredni žitni izdelek + beljakovinsko živilo + sadje in /ali zelenjava (ali 100% sadni sok)

Izbira lokalnih slovenskih živil...



**...ker so bolj sveža,
bolj hranljiva,
polnejšega okusa in
brez dodatkov.**



Podpiramo slovensko hrano, ker:



- opravi **krajšo pot** od mesta pridelave do krožnika (*zato vsebuje več vitaminov in ima višjo hranilno vrednost, manj dodatkov za obstojnost*),
- ima **bogat in tradicionalen okus**,
- izhaja iz zdravih slovenskih tal in je zato **varna in kakovostna**.

Z odločitvijo za slovenske izdelke skrbimo tudi za:

- **čistejše okolje**, v katerem živimo
(zaradi krajših transportnih poti)

- zagotavljamo **trajnostno rabo površin**, namenjenih pridelavi hrane,

-omogočamo **ohranjanje avtohtonih slovenskih sort** in naše tradicije.



SOLKANSKI RADIČ-
AVTOHTONA VRSTA RADIČA

Z nakupom slovenskih izdelkov prav tako:

- prispevamo k ohranjanju delovnih mest,

- izboljšujemo prehransko varnost prebivalstva (dvigujemo stopnjo samooskrbe).



Tvoj zajtrk v petek, 20.11.2020:



- iz lokalnih sestavin
- primerno postrežen
- primerno zaužit (bonton prehranjevanja).

Povabilo k branju- nabor številnih knjig na temo hrane in prehrane, strokovne literature, didaktičnih iger...



<https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/izbor-kakovostne-literature-natemo-prehrane/>

~ NAŠ SUPER ZAJTRK ~

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



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,
GOZDARSTVO IN PREHRANO

