

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

DAN SLOVENSKE HRANE

10. jubilejni tradicionalni slo zajtrk



TRADICIONALNI
SLOVENSKI
ZAJTRK

ŽE 10-KRAT



Zajtrk z medom - super dan!

Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za kulturo, Ministrstvo za okolje in prostor, Čebelarstva zveza Slovenije, Zavod RS za šolstvo, Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije, Agencija Republike Slovenije za kmetijske trge in razvoj podeželja

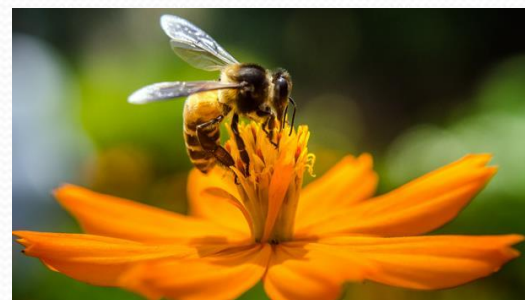
Vsak tretji petek v novembru obeležujemo dan slovenske hrane v osnovnih šolah in vrtecih v vseslovenskem projektu Tradicionalni slovenski zajtrki. Zbiramo recepte in fotografije, ki jih objavljamo na spletni strani www.tradicionalnisllovenskizajtrki.si.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO
GOZDARSTVO IN PREHRANO

— NAŠ SUPER ZAJTRK —
www.nasasuperhrana.si nasasuperhrana

„ZAJTRK Z MEDOM –SUPER HRANA“



Letošnji »Tradicionalni slovenski zajtrk« bo **jubilejni**, saj bo že **deseti** po vrsti, na dan 20. novembra 2020.

Slogan letošnjega Tradicionalnega zajtrka je »**Zajtrk z medom-super dan**«.

Odprite spodnjo povezavo

<https://www.youtube.com/watch?v=FHD7LlZRu2E>

Kako se je začelo?



- Ena od najzaslužnejših aktivnosti, da se je razvil nacionalni projekt Tradicionalni slovenski zajtrk je **Čebelarska zveza Slovenije**, ki je od leta 2006 do 2011 izvajala izobraževalno akcijo »En dan za zajtrk med slovenskih čebelarjev v slovenskih vrtcih«.
- Akcija je bila namenjena predvsem izobraževanju in ozaveščanju otrok o pomenu čebel in čebeljih pridelkov za zdravje ljudi in dobrobit okolja.





- Projekt **“Tradicionalni slovenski zajtrk”** se je **prvič pričel 18. novembra 2011** s črnim kruhom, maslom, medom, mlekom in jabolki, domačega izvora.

Kliknite na spodnjo povezavo in si oglejte kratek video o slo. zajtrku iz prejšnjih let

<https://www.youtube.com/watch?v=ifwhzNu9qEs>





- Od takrat naprej, se **vsako leto tretji petek v novembru**, izvaja **Tradicionalni slovenski zajtrk**, ki je osrednjih dogodek **dneva slovenske hrane**.

Ta dan tudi obeležujemo kot **dan slovenske hrane**. Od takrat se je zvrstilo že devet slo zajtrkov: 18.11. 2011, 16.11.2012, 15.11.2013, 21.11.2014, 20.11.2015, 18.11.2016, 17.11.2017, 16.11.2018, 15.11.2019, letošnji **20.11.2020**, ki bo že **deseti po vrsti**, se zato imenuje **jubilejni**.

kliknite na spodnjo povezavo



- <https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/>



Zakaj izbrati LOKALNA ŽIVILA-LOKALNO HRANO

- Ker je lokalna hrana **pridelana v lokalnem, domačem okolju**, prilagojena potrebam in možnostim **lokalnega okolja**, naši zemlji, **podnebj**u in drugim dejavnikom v našem okolju.
- Prednosti lokalnih živil so tudi v tem, da živila **najhitreje in po najkrajši poti pridejo do potrošnikov**, manj obremenjujejo okolje ter imajo **višjo biološko vrednost**, saj so pobrana ob svoji optimalni zrelosti in tako **ne potrebujejo dolgih transportnih poti** in **razl. dolgih skladiščenj**.



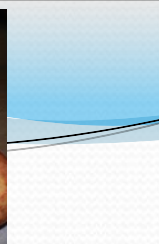
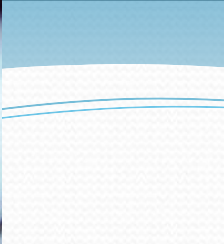
LOKALNO

Z nakupom lokalnih pridelkov
podpiramo domače gospodarstvo.

Pidelki so **boljšega okusa**, saj so
obrani zreli.

Krajša dostavna pot
(posledično manjši ogljični odtis)

V Sloveniji so **kriteriji glede uporabe gnojil in škropiv precej strožji**, kot v ostalih državah, zato tudi konvencionalna pridelava ni sporna.



Tradicionalni slovenski zajtrk sicer ni zajtrk (kruh, maslo, med mleko, jabolko) ki bi ga **naši predniki jedli vsak dan** (v etnološkem smislu). Teh živil si v preteklosti marsikdo **ni mogel privoščiti** (še posebej to velja za maslo in med).

Zajtrki **kmečkega prebivalstva**, so bili običajno žganci, polenta, močnik, samo kruh in bela kava, jabolko.

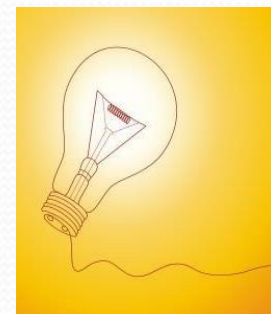
Kljub vsemu pa so to živila, kruh, maslo, med, mleko in **jabolko**, ki so za naš **slovenski prostor tradicionalna** in so jih naši predniki v preteklosti uživali kot nekaj **dobrega, boljšega za posebne priložnosti**.

Zakaj je pomemben ZAJTRK?

Zajtrk je hrana za možgane in nam da moč za začetek dneva

Če začnemo dan z zajtrk, se:

- Izboljša koncentracija,
- **pozornost, pomnenje,**
- boljše, hitreje rešujemo probleme, naloge,...
- Zjutraj nas ne bo začela tako hitro boleti glava
- smo **boljšega razpoloženja**
- zmanjša se nevarnost pomanjkanja beljakovin, vitaminov, mineralov,...
- **lažje počakamo do naslednjega obroka**



Zakaj je zajtrk tako pomemben?



- Večerja je naš zadnji obrok, kar pomeni, da **od zadnjega obroka mine od 8 do 10 ur** in zato zjutraj, ko vstanemo, preidemo iz stanja, ko smo **porabili zelo malo energije**, v stanje, ko je nenadoma potrebujemo veliko.
- **Zaloge glukoze** so izpraznjene, potreba po **energiji v možganih in mišicah pa se poveča**.
- Nivo glukoze, ko je zjutraj že tako nizko, še **bolj pade**, posledica je, da nas **prične boleti glava, slabo se počutimo, smo utrujeni, oslabljeni, ne moremo zbrano razmišljati,...**

Zakaj je pomembno zajtrkovanje?

- Energijo, potrebno za dober začetek dneva in za **normalno delovanje našega** telesa, si zagotovimo z zajtrkom, če tega ni, se še naprej porabljajo naše zaloge (od glikogena, kasneje do maščob).



- Z zajtrkom že zjutraj **zagotovimo dovolj energije za učinkovito delo, igro, učinkovito razmišljanje**, istočasno pa se izognemo **pomanjkanju določenih hranil**, ki so potrebna za zdravo rast in razvoj.

- Zajtrkovanje ima torej **pozitivni učinek na pomnjenje, reševanje zapletenih nalog**, logično sklepanje, zbranost in kreativnost.
- Z zajtrkom naj bi zaužili **okrog 20 odstotkov vse potrebne dnevne energije** (med 15 -20%). Za lažjo predstavo, je to dvakrat več od malice ali polovica manj kot kosilo.



Kakšen naj bi bil ZDRAV ZAJTRK?



- Pomembno je, da je **kombinacija ogljikovih hidratov in beljakovin**.
- Od **ogljikovih hidratov** izbirajmo med **polnovrednimi žitnimi izdelki** (polnozrnati kruhi, štručke, žemlje, kaše, kosmiči,...), ki ugodno vplivajo na **zmeren dvig glukoze** v krvi;
- Od **beljakovinskih živil** (mleko, mlečni izdelki, pusti mesni izdelki,...), ker še dodatno **izboljša naše učne zmožnosti in razpoloženje**. Idealno bi bilo, če to dopolnimo **z zelenjavnim dodatkom** (svežo zelenjavo). Na koncu pa še lahko dodamo **kakšno sadje** ali **100% naravni sok**. Lahko pa ta del prihranimo za malico čez kakšno uro ali dve uri, kasneje.

Kaj vse lahko ponudimo za zajtrk?

- Za zajtrk lahko postrežemo **kruhe, štručke, žemlje** iz različnih vrst moke (mešane, ovsene, koruzne, ajdove, pirine, ržene, ...z različnimi dodatki, najpogostejše raz. semeni (sončnična, čia, sezam, mak,..), ki jih dopolnimo z **različnimi namazi** od masla, marmelade, medu, mlečnih namazov, ribjih, čičerikini, avokadov, sezamov,...Namesto namazov lahko ponudimo **puste vrste klobas** (piščančja prsa, puranja šunkarica, kuhan pršut, ...), dodamo različne sire, kjer je prednost v prid bolj **pustim in manj mastnim vrstam sirov**. Dopolnimo z **zelenjavnim dodatkom** (sveža paprika, paradižnik, redkvice, por, kisle kumarice, sveže kumarice,) odvisno od sezone, letnega časa, ko je na razpolago določena zelenjava.

Kaj še lahko ponudimo za zajtrk?

- Lahko ponudimo **kombinacijo različnih kosmičev, svežega sadja, mleka ali jogurtov.**



- In ne nazadnje takrat, ko smo doma skuhamo tudi **jedi na žlico** (mlečni zdrob, prosena kaša, polenta, pirin zdrob, ...) ali **spečemo palačinke** in jih ponudimo z jogurtom ali kislo smetano in domačo marmelado, mnogi tudi radi zajtrkujejo **jajčka.**



- Pomembno je, da **zajtrka ne izpustimo**, tudi, če pojemo neko malenkost npr. **banano** ali **popijemo skodelico mleka**, kakava **je bolje nekaj kot čisto nič** ali izpustiti prvi obrok.

Ali ste vedeli, da tisti, ki,....



- otroci, ki redno zajtrkujejo, so **bolj zbrani, se lažje osredotočijo na dane naloge in jih tudi bolje opravijo.**
- Ugotovili so, da imajo tisti, ki redno zajtrkujejo, v povprečju **nižji indeks telesne mase (ITM)** in manjšo možnost, da bi imeli v življenju težave zaradi prekomerne telesne teže ali debelosti.
- Telo zazna **izpuščen obrok kot pomanjkanje** in začne **ob naslednjem obroku skladiščiti maščobo kot pomemben vir energije.** Ljudje, ki izpustijo zajtrk, zato čez dan običajno občutijo večjo potrebo po mastni hrani, sladkorju in ogljikovih hidratih ter imajo večji apetit. Raziskave kažejo, da če **izpustimo zajtrk**, energijo nadoknadimo s tem, **da več pojemo za malico oziroma kosilo.**

Kakšne so še PREDNOSTI ZAJTRKA ?

- Otroci, ki redno zajtrkujejo, so **bolj zbrani, se lažje osredotočijo na dane naloge in jih tudi bolje opravijo.**
- Spregledati ne gre niti mednarodne raziskave o debelosti, v kateri je sodelovalo 68.600 šoloobveznih otrok iz Honkonga. Rezultati so bili zgovorni, **otroci stari med 9 in 10 let, ki niso zajtrkovali, so v dveh letih pridobili vel kilogramov kot ostali.**
- Nekaterе raziskave so pokazale, da, če zajtrkujemo, čez dan zaužijemo **tudi manj prigrizkov**, s čimer se **izognemo pridobivanju odvečnih kilogramov.**
- Z zajtrkom telo prejme potrebno glukozo in tako **zniža raven kortizola v krvi.** Posledično **smo boljše volje, imamo več energije in dojemamo situacije manj**



Poglejte si še kakšen kratek filmček o zajtrku

kliknite na spodnje povezave

- <https://www.youtube.com/watch?v=VJXraGL-cJs>
- <https://otroski.rtvsllo.si/infodrom/prispevek/2804>
- <https://www.youtube.com/watch?v=OnQHO2uX1pA>

Kaj zajtrkujemo v šolah za tradicionalni slo zajtrk?

- **Kruh** (po možnosti kmečki kolač, domači kruh,..)
- **Domače maslo** (v naših šolah ponudimo Bio maslo od mlekarne Kele&Kele)
- **Domači med** (od čebelarstva Šauperl iz Limbuša)
- **Domače mleko** (imamo ga iz kmetije Selinšek iz Starš)
- **Domača jabolka** (od sadjarstva Vrecl iz Hoč)

Potrudimo se in ta dan ponudimo živila lokalne pridelave. Lahko pa zatrdim, da ponujamo **domači med, bio maslo, domača jabolka in domače mleko** lokalnih dobaviteljev pri šolski malicah skozi **celo šolsko leto**.

Kaj pa sedaj ko smo doma?



- Če bi bili v šoli, bi tradicionalni zajtrk **ponudili s temi živili** in ga **pojedli v šoli**, ker pa je sedaj situacija malo drugačna in smo doma,
- vas povabim, da si danes, ko obeležujemo tradicionalni slo zajtrk, **doma pripravite svoj tradicionalni slo zajtrk.**
- **Vzemite kruh po svojem izboru, namažite maslo in med, dodajte skodelico mleko.**
- Malo kasneje pa še **dodajte jabolko**. Lahko tudi **slikate svoj „krožnik za zajtrk“** in ga pošljete svoji razredničarki. Ko pridete v šolo pa **naredite mini razstavo.**
- Pa še to v razmislek:
"Prazna vreča ne stoji pokonci..."



Star slovenski pregovor pravi: „Po jutru se dan pozna...”

Dodajte še vi kakšen pregovor o zajtrku, razmislite in **napišite** svojo misel ali razmišljanje o zajtrku.

- Kako je z vašim zajtrkom?
- Ali lahko sprejmete odločitev, da boste **zjutraj preden greste v šolo vedno nekaj malega pojedli?**



Želim vam, da si pripravite svoj tradicionalni slo zajtrk in ga v miru in počasi pojedete z zavedanjem, da je zajtrk pomemben za dober začetek dneva in dobro počutje.



Dober tek!

Pripravila: Organizatorica prehrane
Hani-Janja Plaustainer



Uradna spletna stran slo zajtrka:

- Obstaja uradna spletna stran za Tradicionalni slo zajtrk, ki si jo pogledjte, kaj so ta dan za vas pripravili:
- <https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/>
- K temu projektu se je pridružil tudi projekt **Kulturni bazar**, ki je pripravil izbor najboljših otroških in mladinskih knjig ter izbor strokovne literature na temo hrana in prehrana. Kar si lahko pogledate na povezavi:
- <https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/izbor-kakovostne-literature-natemo-prehrane/>