JUBILEJNI 11. TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

19. 11. 2021

Pomen rednega zajtrkovanja

»Zjutraj jej kot kralj«

- Zajtrk je eden **najpomembnejših** obrokov.

Zajtrk naj predstavlja približno 20% vseh dnevnih potreb.

- S prehranskega vidika dobimo hranilne snovi, ki:

1. **Dajejo telesu ENERGIJO** (ogljikovi hidrati, maščobe)
2. **So pomembne ZA RAST IN OBNOVO telesa** (beljakovine)
3. **Nas ŠČITIJO PRED BOLEZNIMI** (vitamini in minerali)

- Z razvojno psihološkega vidika:

- Izboljšajo se pozornost, spomin in odzivni čas,

- Izboljša se zmožnost reševanja kompleksnih nalog,

- Izboljša se razpoloženje („lačen si full drugačen“).

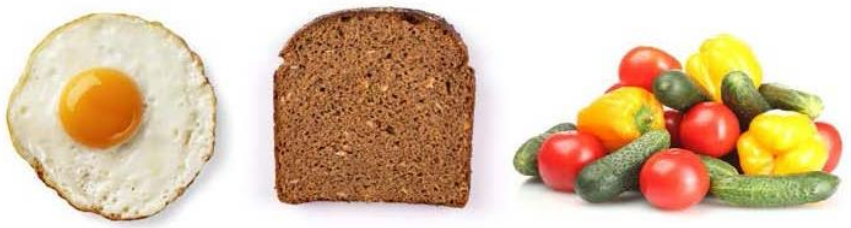
Tudi v slovenskih izrekih in pregovorih je izpostavljen pomen zajtrka. Jih poznate?

- Prazna vreča ne stoji pokonci.
- Po jutru se dan pozna, po zajtrku pa jutro.
- Zajtrkuj kot kralj, kosi kot meščan in večerjaj kot berač.

Kakšen naj bo zdrav zajtrk?

- **Pripravljen iz zdravih živil - zdrava** živila uspevajo na čistem zraku, zdravih tleh, iz najboljših semen. Pobrana morajo biti z vso pazljivostjo in spoštovanjem, ter pravilno skladiščena.
- **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.
- **Lepo pripravljen in kulturno zaužit !**

Nekaj predlogov zdravih zajtrkov:



jajca, polnozrnat kruh in zelenjava

ovseni/pirini/rženi kosmiči (kuhani ali namočeni), jogurt, sadje

mlečni riž/zdrob/kaša s suhim sadjem

pršut/losos/sir, mlečni namaz, polnozrnat kruh, zelenjava.

Pomen poseganja po živilih lokalnega izvora

- Hrana, ki je bila pridelana in pripravljena v bližini je:

- **bolj sveža**,
- **bolj hranljiva**,
- **polnejšega okusa** in
- **brez dodatkov za daljše skladiščenje in poudarjanje okusa**.

- S kupovanjem hrane lokalnega porekla:

- **podpiramo lokalno kmetijstvo**
- **ustvarjamo nova delovna mesta**
- **prispevamo k ohranjanju poseljenosti podeželja ter kulturne krajine.**

- Skrbimo za naše okolje – manj odpadkov in transporta.

Pomen čebel

- Najpomembnejše poslanstvo čebeljega rodu je opraševanje različnih rastlin.

ČEBELJI PRIDELKI

MED

CVETNI PRAH

MATIČNI MLEČEK

PROPOLIS

VOSEK

ČEBELJI STRUP

ČEBELE SO IZREDNO POMEMBNE ŽUŽELKE, ZATO JIH VARUJMO!

Ko bo izginila čebela z obličja Zemlje, bo človek preživel le še štiri leta; ko ni več čebel, ni več opraševanja, ni več rastlin, ni več živali, ni več ljudi …« (Albert Einstein)

OHRANIMO ČEBELE

Pripravite Tradicionalni slovenski zajtrk tudi doma

- Doma pripravite zajtrk, ki naj vključuje živila, značilna za »klasičen« Tradicionalni slovenski zajtrk, in sicer **kruh, maslo, med, mleko in jabolko**.