

Vlada Republike Slovenije je razglasila vsak 3. petek v novembru za **Dan slovenske hrane**. Obenem bomo danes obeležili še vseslovenski projekt

Tradicionalni slovenski zajtrk

pod okriljem

Ministrstvo za kmetijstvo in okolje

v sodelovanju z drugimi ministrstvi.



Z nakupom lokalno pridelane hrane lahko pokažemo domačim pridelovalcem in predelovalcem hrane, da jih podpiramo in cenimo njihovo vsakodnevno delo, ki ga opravljajo z zavestjo, da bodo končni uporabniki prejeli kvalitetno in svežo hrano z manj prevoženimi kilometri.

V letošnjem letu se zaradi izrednih vremenskih razmer kot so pozebe, toče in predvsem suše, soočamo z močno zmanjšanim pridelkom medu, sadja, krme in žit. Tudi zato naj bi vsaj ta dan večina prebivalcev Slovenije z nakupom in uživanjem domačih pridelkov podprla domačo proizvodnjo ter slovensko gospodarstvo oz. domača delovna mesta. Tako bomo ohranili poseljenost, obdelanost in urejenost podeželja. Zaradi krajših transportnih poti in manjše uporabe embalaže bomo varovali okolje in zagotavljali samooskrbo s hrano v državi.

Hrana pridelana v bližini našega doma je

-sezonsko dostopnejša,

- sadje in zelenjava imata več vitaminov in mineralov in posledično višjo hranilno vrednost.

Tradicionalni slovenski zajtrk

Prispeval Helena

Sobota, 17. november 2012 00:13 - Zadnjič posodobljeno Sobota, 17. november 2012 00:26

- Zaradi bližine proizvodnje se lahko uporablja manj aditivov, kot so konzervansi in barvila,...,

- živila pa so prepoznavna po bogatem in tradicionalnem okusu.

O zdravih prehranjevalnih navadah že vsi vemo veliko. Pa se jih res držimo?

Zakaj je tako pomembno zajtrkovati? Pregovori pravijo:

“Po jutru se dan pozna...”

“Prazna vreča ne stoji pokonci...”

“Zajtrkuj kot kralj, kosi kot princ in večerjaj kot berač....”

“Zajtrk pojej sam, kosilo deli s prijatelji, večerjo pa daj sovražnikom...”

Torej zakaj je zajtrk tako pomemben?

1. Ker se poveča sposobnost ljudi za učenje in reševanje ostalih nalog.

2. Če zajtrkujemo, se namreč dvigne raven glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na

delovanje vseh telesnih celic, zlasti možganskih.

3. Ljudje dobijo dovolj energije, s tem pa se dvigne tudi njihovo razpoloženje in dobro počutje.

4. Zmanjša se tveganje za razvoj debelosti.

5. Z rednim zajtrkom se zmanjša tudi tveganje za primanjkljaj nekaterih pomembnih hranil v prehrani kot so, folna kislina, kalcij, železo, magnezij ter vitamini skupine B, ki so pomembna za normalen razvoj živčevja.

Kakšen pa naj bi bil zdrav zajtrk?

- Pretežno sestavljen iz polnovrednih žitnih izdelkov (npr. polnozrnat kruh, kosmiči, kaše...).
- V kombinaciji z beljakovinskim živilom (npr. mleko in mlečni izdelki, meso in mesni izdelek, ribe, jajca,...).
- Z dodatkom zelenjave ali sadja oziroma 100 % soka.

- Predstavlja naj približno 1/5 celodnevne obroka.

Vsi prebivalci Slovenije lahko z besedo in zgledom poskrbimo za odnos do slovenske hrane. Geniti moramo doma pridelano hrano in skrbeti za zdravo okolje.

Otroci boste zrasli v zdrave odrasle, odrasli pa si bomo s pravilno prehrano zdravje ohranili in vrnili že izgubljeno.

» Ne živimo zato, da jemo, jemo zato, da živimo in ustvarjamo.«

Tina Bevk, prof. bi-go