

DAN SLOVENSKE HRANE

20. 11. 2020

Osnovna šola Stična



Klikni na povezavo
https://www.youtube.com/watch?v=-d_pQ3DyzHg

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK
že 10-ič zapovrstjo
petek, 20. 11. 2020

18. novembra 2011 se je projekt Tradicionalni slovenski zajtrk prvič udejanjil z živili na krožniku, in sicer s črnim kruhom, maslom, medom, mlekom in jabolki - vse domačega izvora.



- **Tudi letos bomo na tretji petek v novembru, 20. 11., obeležili dan slovenske hrane in spremljajoči Tradicionalni slovenski zajtrk (TSZ), ki bo letos že deseti po vrsti.**
- **Njegova izvedba bo zaradi epidemije covid-19 letos drugačna.**
- **Letošnja tema: Zajtrk z medom – super dan!**

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK



Naši dobavitelji za TSZ prejšnjih let

MLEKO

Lilijana Žgajnar, Krška vas





Maver Boštjan, Češnjice pri Zagradcu



Letno oddajo okoli 150 tisoč litrov mleka.

KRUH







OD ZRNA DO POGAČE

https://www.youtube.com/watch?v=NXI3HZwWHz0







Naši dobavitelji za TSZ prejšnjih let

JABOLKA

Kmetija Glas, Brestanica

Kmetija Erjavec





http://www.sadje-erjavec.net/

Poseduje 3,5 ha obdelovalne površine, kjer imajo posajenih okoli 9.0

MASLO

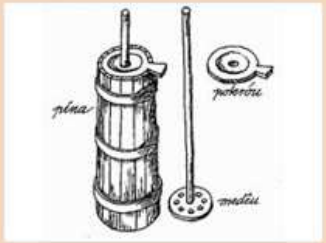
Lilijana Žgajnar, Krška vas

Andrej Škufca, Spodnje Brezovo



Jadranka Zabukovec, Krka







https://www.youtube.com/watch?v=z7mcyvHNNPo

MED

Čebelarstvo Kutnar

Franc Bobnar, Višnja Gora



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





Poznate sledeča dejstva o medu?

Klikni na povezavo

https://otroski.rtvslo.si/infodrom/prispevek/1650

- Med **kristalizira**, kar je naraven pojav, ki prej ali slej nastopi pri vsakem medu in ne vpliva na njegovo kakovost. Kristalizirani med lahko ponovno utekočinimo s segrevanjem v vodni kopeli do 40°C.
- Medu nikoli **ne dajemo v zelo vroč čaj**, saj se v tem primeru uničijo bioaktivne snovi, kot so vitamini, encimi in minerali, prisotni v medu.
- Z uživanjem medu slovenskih čebelarjev **skrbimo tudi za okolje,** v katerem živimo, saj čebele z opraševanjem rastlin prispevajo k ohranjanju ravnovesja v naravi.
- Slovenski čebelarji tudi pod okriljem Čebelarska zveza Slovenije pridelujejo **med višje kakovosti z zaščiteno geografsko označbo**, ki jo prepoznate po nalepki z zaščitnim simbolom.

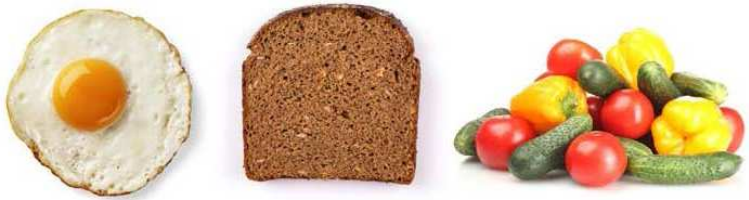


"Zjutraj jej kot kralj" - pomen zajtrka v prehrani

- Zajtrk je **najpomembnejši obrok dneva** in je ključen za kvalitetno in zdravo delovanja celotnega organizma.
- Zajtrk nam daj moč in je hrana za možgane.
- Pravilno sestavljen zajtrk iz hranilno bogatih lokalnih in sezonsko dostopnih sestavin ima številne pozitivne vplive na zdravje.
- Zajtrk telesu zagotovi energijo za umsko in fizično delo.

Pozitivni učinki na zdravje so ugotovljeni že pri zajtrkovanju 4 do 5-krat na teden.

Nekaj predlogov za zdrav in okusen zajtrk



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.

Kakšen naj bo zdrav zajtrk?

PRIPRAVLJEN NAJ BO IZ ZDRAVE HRANE

- Hrana za zajtrk naj bo kvalitetna, po možnosti lokalnega izvora in pridelana na okolju prijazen način.
- Najbolj primerno, da izberemo polnozrnati kruh, kašo, kosmiče, ki posrbijo za zadostno raven energije.
- Dodamo lahko tudi mleko, jogurt, med ter ga obogatimo s svežo zelenjavo ali sadjem, ki telesu zagotovijo minerale in vitamine.

Kakšen naj bo zdrav zajtrk?

Zajtrk naj bo lepo pripravljen in kulturno zaužit.



ZAJTRK NAJ PREDSTAVLJA PRIBLIŽNO 20% VSEH DNEVNIH ENERGIJSKIH POTREB.

ZAKAJ PODPIRAMO SLOVENSKO HRANO?

- Hrana, ki je pridelana v Sloveniji ima do trgovskih polic in naših krožnikov **krajšo pot.**
- Ima **več vitaminov in višjo hranilno vrednost.**
- **Manj aditivov** (dodatkov – konzervansov in barvil).
- Ima **bogat in tradicionalen okus**.



ZAKAJ PODPIRAMO SLOVENSKO HRANO?



- Z odločitvijo za slovenske izdelke skrbimo tudi za čistejše okolje.
- Prispevamo k zmanjševanju toplogrednih plinov in zagotavljamo trajnostno rabo površin.
- Prispevamo k ohranjanju delovnih mest, vseh, ki so vključeni v domačo prehransko verigo.
- Izboljšujemo prehransko varnost prebivalstva, dvigujemo stopnjo samooskrbe.
- Pridelovanje hrane v Sloveniji omogoča ohranjanje avtohtonih slovenskih sort in naše tradicije.
- Iz zdravih slovenskih tal pridobimo varno in kakovostno hrano.



Ali zajtrkuješ?

Rezultati ankete v šolskem letu 2019/20 so pokazali, da **samo 50% učencev** vsakodnevno zajtrkuje.



POGOVOR

- Zakaj je zajtrkovanje pomembno?
- Zakaj zajtrkuješ oz. Ne zajtrkuješ?
- Kakšen je zate zdrav zajtrk?
- Ali poznaš kakšen pregovor o zajtrkovanju?




TRADICIONALNI
SLOVENSKI
ZAJTRK
10. JUBILEJNI
MED
mleko
maslo
medov med
~NAŠ SUPER ZAJTRK~
Zajtrk z medom - super dan!

DOBER TEK!

Predlog aktivnosti ob tem dogodku

- Priprava tradicionalnega zajtrka – do konca tedna (naprej pa redno zajtrkuj)
- Razmigaj svoje telo
- Ogled posnetkov
  - Od zrna do kruha:
    https://www.youtube.com/watch?v=gjJbCH3VfC0
    https://www.youtube.com/watch?v=NXl3HZwWHz0
  - Izdelava masla:
    https://www.youtube.com/watch?v=z7mcyvHNNPo

