



TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK



TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK, PETEK 15. NOVEMBER 2019

Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk je tudi letos eden izmed osrednjih dogodkov dneva slovenske hrane, ki ga skupaj pripravljajo Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za kulturo in številni drugi partnerji. Projekt osvešča o pomenu rednega in zdravega prehranjevanja, kamor sodi tudi pomembna zdrava navada, ki jo je dobro osvojiti že v otroštvu, da dan začnemo z zdravim zajtrkom. Poseben pomen daje projekt domači, lokalno pridelani hrani slovenskega porekla.

Poleg ozaveščanja otrok in mladine o pomenu hrane iz bližine in njenih prednosti pred hrano, ki ima za seboj na stotine kilometrov, se letos zahvaljujemo s sporočilom: **"Hvala za naš super zajtrk!"** Radi bi se zahvalili vsem našim **kmetijam, kmetijskim in živilskim podjetjem ter zadrugam**, ne samo za zajtrk, ampak za vso hrano. S svojim delom in vztrajanjem na zemlji nam mize bogato oblagajo in zagotavljajo poseljeno podeželje in poglede ob katerih nam zaigra srce in se spočijejo oči.

SVET BREZ ČEBEL

Te drobcene, marljive delavke so pomemben del prehranske verige in našega ekosistema. Kot oprasovalke skrbijo za lepo podobo krajine s cvetočimi rastlinami, za pridelke sadja in zelenjave, zelišč, začimbnic. Z njihovim delom je povezana vsaka tretja žlica hrane, ki jo zaužijemo.

Skrb za čebele kot pomembne oprasovalke kmetijskih in divjih rastlin je postala globalna naloga po spoznanju, da čebelje družine ponekod izginjajo. Zaradi onesnaženosti, pretirane uporabe fitofarmaceutskih sredstev v kmetijstvu, gojenja monokultur, širjenja bolezni in podnebnih sprememb.

Čebele so lakmusov papir za čistost okolja. So prve, ki zaznajo spremembe v njem, zato so naravne okoljevarstvenice. S svojimi pridelki nam pomagajo k zdravemu načinu prehranjevanja in h krepitvi zdravja sploh. Ne brez razloga jim pravijo kar »leteči farmacevti«.

V Sloveniji kljub velikemu številu čebelarjev, ki pa so večinoma manjši, v povprečju imajo manj kot 20 čebeljih družin, ne pridelamo dovolj medu za domačo porabo. Ta se je v zadnjem desetletju ob izdatnejšem promoviranju uživanja čebeljih pridelkov iz lokalnega okolja z akcijami, kot je medeni zajtrk v vrtcih in šolah (ta je prerasla v slovenski zajtrk oziroma dan slovenske hrane), podvojila na nekaj več kot dva kilograma na prebivalca na leto.

Najbolj znani so akacijev, lipov, kostanjev, smrekov in hojev. Poleg medu mnogi pridelujejo še cvetni prah, nekateri matični mleček, propolis in medene pijače.

ZA ZAJTR SO UČENCI PREJELI:

ČRNI KRUH - PEKARNA DEVETA VAS

MLEKO - KMETIJA PR' ANŽK

MASLO - KMETIJA PR' ANŽK

GOZDNI MED - ČEBELARSTVO LUZNAR

JABOLKA GALA - KMETIJA KROŠELJ

VSA ŽIVILA SO BILA PRIDELANA IN PREDELNA V SLOVENIJI

DOGAJANJE NA ŠOLI:

- risanje in slikanje na les - Panjske končnice
- pomen zajtrka, gibanje, bonton prehranjevanja - razredna raziskava
- skrb za zdravje - prehranska piramida
- prebudimo stare slovenske pregovore o hrani
- zajtrk nekoč in danes
- pantomima, »ugani, kaj rišem« na temo zdrave prehrane
- primerjava tradicionalnega zajtrka z današnjim
- recepti za zdrave obroke
- 5 minut za zdravje - gibalne vaje
- pisanje in risanje - zdrava prehrana
- traditional Slovene and English breakfast
- aditivi v živilih
- Mensch und Umwelt
- zaščita in varnost pri delu z orodji, stroji in napravami v delovnem okolju
- lokalno pridelana hrana
- peka medenjakov
- kviz »Zdrava prehrana«
- priprava kozarčkov za zdrav obrok (kosmiči, suho sadje, ...)
- ogled filmčka - Svet brez čebel