

Dan slovenske hrane

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK – 18. 11. 2022



Pripravila Barbara Ogrizek, prof.

CILJI projekta

1. Vsi (učenci, starši, učitelji) praznujemo Dan slovenske hrane in tradicionalni slovenski zajtrk.
2. Doma si pripravimo tradicionalni slovenski zajtrk iz lokalnih živil (kruh, maslo, mleko, med in jabolko).
3. Se zavedamo pomena rednega zajtrkovanja in uporabe lokalnih živil.



Pogovorimo se

Zakaj je zajtrkovanje pomembno?

Zakaj (ne) zajtrkuješ?

Kaj je po tvojem mnenju zdrav zajtrk?

Kako se počutiš, ko zajtrkuješ?

Ali poznaš kakšen pregovor o zajtrkovanju?

Ga znaš tudi razložiti?



Pomen uravnotežene prehrane

V obdobju odraščanja:

- Omogoča optimalno zdravje, rast in razvoj,
- preprečuje nastanek zdravstvenih težav in bolezni.



Vse kar jemo učinkuje na telo

Prehranjevanje vpliva na (samo)podobo in počutje, pa tudi na zdravje v kasnejših letih.

Prehranjemo se sproščeno in ob jedi uživajmo – v miru, brez hrupa, sede, v prijetni družbi.

Prehranska piramida



Pomen zdravega zajtrka

S prehranskega vidika – dobimo hranilne snovi, ki:

1. dajo telesu **energijo** (ogljikovi hidrati, maščobe)
2. omogočijo **rast in obnovo telesa** (beljakovine)
3. nas **ščitijo pred boleznimi** (vitamini in minerali)

Pomen zdravega zajtrka

Z razvojno psihološkega vidika:

1. Izboljšajo se **pozornost, spomin** in **odzivni čas**.
2. Izboljša se **zmožnost** reševanja kompleksnih nalog.
3. Izboljša se **razpoloženje** („lačen si ful drugačen“)

Kakšen je zdrav zajtrk?

1. Pripravljen iz **zdravih živil** – zdrava živila uspevajo na čistem zraku, na neonesnaženih tleh in najboljših semen. Pombrana z vso pazljivostjo in spoštovanjem ter pravilno skladiščena.

Zajtrk naj predstavlja približno 20% vseh dnevnih potreb.

Kakšen je zdrav zajtrk?

2. Pravilno sestavljen:

- iz polnovrednih žitnih izdelkov (polnozrnati kruh, kaše,...),
- v kombinaciji z beljakovinskim živilom (mlečni, kvaliteten mesni izdelek,...)
- Z dodatkom zelenjave in nekaj sadja.

Kakšen je zdrav zajtrk?

3. Lepo pripravljen in
kulturno zaužit!



Lepo vedenje pri jedi

Beseda **bonton** izvira iz francoskega jezika in pomeni „dobro obnašanje“.

Nekaj pravil:

Ne govori s polnimi usti.

Med pogovorom ne mahaj s priborom.

Ne razteguj se čez mizo, da bi nekaj dosegel.

Ne prinašaj krožnika k ustom.

Ne pomakaj v krožnike in sklede.

(Dodaj še kakšno svoje pravilo.)

Zakaj podpiramo slovensko hrano?

- Hrana, pridelana v Sloveniji, ima do trgovskih polic in naših krožnikov **krajšo pot**, kot tista iz tujine.
- Ker ima več vitaminov in višjo hranilno vrednost.
- Ker vsebuje manj dodatkov (aditivov), kot so npr. konzervansi.
- Ker ima bogat in tradicionalen okus.

Zakaj podpiramo slovensko hrano?

- Z odločitvijo za slovenske izdelke skrbimo tudi za **čistejše okolje**, katerem živimo.
- Prispevamo k zmanjšanju sproščanja toplogrednih plinov (zaradi krajših transportnih poti).
- Zagotavljamo trajnostno rabo površin, namenjenih pridelavi hrane.

Zakaj podpiramo slovensko hrano?

- Prispevamo j **ohranjanju delovnih mest** vseh, ki so vključeni v domačo prehransko verigo.
- Izboljšujemo **prehransko varnost** prebivalstva (dvigujemo stopnjo samooskrbe).

Zakaj podpiramo slovensko hrano?

- Pridobivanje hrane v Sloveniji omogoče **ohranjanje avtohtonih vrst slovenskih sort in naše tradicije.**
- Ker iz zdravih slovenskih tal pridobimo varno in kakovostno hrano.

Vir

Delno povzeto po drsnicah avtorice Martine Ozimek,
mag.družb.inf., Osnovna šola Stranje.