

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK 19.11.2021

Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk se na vseslovenski ravni izvaja že od leta 2011, ko je zanj dala pobudo Čebelarstva zveza Slovenije. Letos bo Tradicionalni slovenski zajtrk potekal že enajstič zapored, in sicer v **petek, 19.11.2021 pod sloganom »Zajtrk s sadjem – super dan!«**. Obeležili ga bomo tudi v našem vrtcu, sej s tem podpremo slovenske pridelovalce in predelovalce hrane. Poseben poudarek letos dajemo na spodbujanje kakovostne, lokalno pridelane hrane. To je sezonsko dostopna hrana, katere pot od pridelave do uporabnika je čim krajša, da živilo ohrani višjo hranilno vrednost. Zaradi bližine proizvodnje se zanjo lahko uporablja manj aditivov, hkrati pa živilo ohrani bogat in tradicionalen okus. Posredno pripomoremo tudi k zmanjšanju sproščanja toplogrednih plinov zaradi krajših transportnih poti ter ohranjamo delovna mesta na podeželju in dvigamo stopnjo samooskrbe, s čimer izboljšujemo prehransko varnost prebivalstva. Glavni namen projekta je, da tudi naši najmlajši spoznajo **pomen kmetijstva, živilske industrije, čebelarstva in varovanja okolja**.

Tradicionalni slovenski zajtrk sestavljajo **kruh, maslo, med, mleko in jabolko ali drugo sadje slovenskega porekla**. Poudarjanje pomena zajtrka je ključno za ohranjanje zdravih in uravnoveženih prehranskih navad. Ljudje, ki redno zajtrkujejo v svojo prehrano vnesejo več prehranskih vlaknin ter manj nasičenih maščob in enostavnih sladkorjev, s tem pa tudi lažje vzdržujejo primerno telesno maso. Otrokom in mladostnikom vsakodnevni zajtrk priskrbi več energije, ki jo potrebujejo za lažje sledenje učnemu procesu. Zdrave prehranjevalne navade med drugim temeljijo tudi na rednem in zadostnem uživanju sezonske zelenjave in sadja iz lokalnega okolja. Ta ima namreč višjo hranilno vrednost ter vsebuje manj pesticidov, prav tako zaradi kratke transportne poti pri njeni pridelavi ni potrebno uporabljati konzervansov. Je tudi bolj zrela, sveža in polnejšega okusa.

18.11.2021 bomo v vrtcu pripravili tudi **Tradicionalno slovensko kosilo**, ki bo vključevalo živila pridelana v Sloveniji. Za kosilo bo jota s kislim zeljem, krompirjem in fižolom, za sladico pa rižev narastek s skuto in jabolki.

Eva Gorup, organizatorica prehrane