

KMALU BO NA MIZAH SPET TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Na dan slovenske hrane, ki ga obeležujemo vsak tretji petek v novembru, letos 19. novembra, bo že enajstič potekal Tradicionalni slovenski zajtrk.

Letošnji Tradicionalni slovenski zajtrk bo že enajsti po vrsti in bo potekal bo pod sloganom »Zajtrk s sadjem – super dan!«.



19. november 2021

Zajtrk s sadjem - super dan!

Vsak tretji petek v novembru obeležujemo dan slovenske hrane v osnovnih šolah in vrtcih z vseslovenskim projektom Tradicionalni slovenski zajtrk.

Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Agencija Republike Slovenije za kmetijske trge in razvoj podeželja, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za okolje in prostor, Ministrstvo za kulturo, Čebelarstva zveza Slovenije, Gospodarska zbornica Slovenije - Zbornica kmetijskih in živilskih podjetij, Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Zdravna zveza Slovenije, Zavod RS za šolstvo, Zveza sadjarskih društev Slovenije, Zveza slovenske podeželske mladine, Obrtno-podjetniška zbornica Slovenije.

avtorica ilustracije: Ana Zavadlav

DOBER TEK
Slovenija



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,
GOZDARSTVO IN PREHRANO

~ NAŠ SUPER ZAJTRK ~
www.nasasuperhrana.si  [nasasuperhrana](https://www.facebook.com/nasasuperhrana)

Letos že enajstič po vrsti

Ta dan bomo učencem prvo šolsko uro postregli tradicionalni slovenski zajtrk, ki ga sestavljajo **kruh, maslo, med, mleko in jabolko lokalnih pridelovalcev**. Prepoznavanje v Sloveniji pridelanih in predelanih kakovostnih proizvodov omogočajo **sheme kakovosti Ekološka pridelava, Izbrana kakovost – Slovenija in Integrirana pridelava**, s katero se ponašajo kmetijski pridelki oziroma živila, ki so bila pridelana na ekološki način ali s posebnimi lastnostmi kot so sestava, okolju prijazno pridelava, kakovost surovin, dobrobit živali, način krmljenja, dolžina transportnih poti, predelava, hitrost predelave surovin.

Učenje o pomenu prehrane že od malih nog

Glavni namen projekta Tradicionalni slovenski zajtrk je, da že najmlajši spoznajo **pomen kmetijstva, živilske industrije, čebelarstva in varovanja okolja**. Prav tako je eden ciljev poudarjanje **pomena zajtrka za zdravo in uravnoteženo prehrano**. Ljudje, ki redno zajtrkujejo imajo boljše prehranske navade, saj v svojo prehrano vnesejo več prehranskih vlaknin, manj nasičenih maščob in lažje vzdržujejo primerno telesno težo. Vsakodnevni zajtrk poskrbi tudi za jutranjo energijo, ki jo še posebej otroci in mladostniki potrebujejo za lažje sledenje učnemu procesu.

Več o pomenu zdravega zajtrka in lokalno pridelani hrani si preberite na povezavi:

<http://osjarenina.splet.arnes.si/files/2020/11/Dan-slovenske-hrane.pdf>

Naj bo vsak dan z zajtrkom začet!

Veronika Škedelj, organizatorica šolske prehrane

