

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Tretji petek v novembru v Sloveniji obeležujemo dan slovenske hrane, s katerim želimo še posebej izpostaviti pomen oskrbe prebivalstva s kakovostno hrano iz lokalnega okolja. V okviru tega dne poteka v vseh slovenskih šolah in vrtcih Tradicionalni slovenski zajtrk, vseslovenski projekt, ki je nastal na pobudo Čebelarke zveze Slovenije. Čebelarji so želeli, da bi bil med slovenskih čebelarjev vsaj en dan na leto zajtrk slovenskih otrok. Zdaj se medu pridružujejo še mleko, kruh, maslo in jabolko. Živila naj bodo pridelana tudi na ekološki način.

Namen projekta Tradicionalni slovenski zajtrk je spodbujanje lokalne samooskrbe s kakovostno hrano iz lokalnega okolja. Hrana iz lokalnega okolja je sezonsko dostopnejša, sadje in zelenjava imata več vitaminov in s tem višjo hranilno vrednost. Zaradi bližine proizvodnje se lahko uporablja manj aditivov.

Na dan izvedbe projekta potekajo v vrtcih in šolah naravoslovni dnevi in dejavnosti kot so obisk in ogled kmetije, čebelarja, sadovnjaka, pekarnice, mlekarne in podobno. Pogovarjamo se tudi o zdravem prehranjevanju, pomenu zajtrka, izdelujemo plakate, panoje, pogrinjke in tako dalje. Z zajtrkom že zjutraj zagotovimo telesu dovolj energije za dobro delo in igro ter učinkovito razmišljanje.

Nekaj predlogov zajtrka:

- črn kruh, maslo, med, sezonsko sadje, mleko
- ajdov kruh, med, kislo mleko ali navaden jogurt, sezonsko sadje, nesladkan čaj
- ovseni kruh, skuta, korenček, nesladkan čaj
- polenta z mlekom, sezonsko sadje
- prosenka kaša na mleku s suhimi slivami in medom, sezonsko sadje
- ovseni kosmiči na mleku z mletimi lešniki, sezonsko sadje

Del projekta pa je tudi splošno osveščanje o zdravem načinu življenja, vključno s pomenom gibanja.

Projektu Tradicionalni slovenski zajtrk se vsako leto pridružuje tudi naš vrtec. V tem času potekajo številne aktivnosti, ki otroke spodbujajo k zdravemu načinu življenja in primerni telesni aktivnosti.

Jasna Šendlinger Geršak

Organizator prehrane in ZHR