

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Prehrana in zdravje ljudi sta tesno povezana. Način prehranjevanja lahko deluje kot dejavnik tveganja za zdravje posameznika, lahko pa tudi kot zaščitni dejavnik, ki pripomore k izboljšanju zdravja in kvalitete življenja. Številne zdravstvene raziskave so pokazale povezavo med pojavnostjo določenih kroničnih bolezni in prehranjevalnimi navadami ter načinom življenja posameznika. Dokazano je, da dejavniki nezdravega življenjskega sloga (prehrana, telesna (ne)dejavnost, alkohol, tobak) sodijo med ključne vzroke za nastanek najpogostejših kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so: bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, nekatere vrste rakavih obolenj, debelost in osteoporoza.

Ker se zavedamo vseh pozitivnih in negativnih vplivov prehrane na človeško telo, v ta namen meseca novembra obeležujemo SVETOVNI DAN HRANE ter DAN SLOVENSKE HRANE in njegov osredni dogodek TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK.

DAN SLOVENSKE HRANE: Glavni namen dneva slovenske hrane je podpora slovenskim pridelovalcem in predelovalcem hrane ter spodbujanje samooskrbe s kakovostno hrano iz lokalnega okolja. Obeležujemo ga vsako leto tretji petek v novembru, osrednji dogodek dneva slovenske hrane pa je tradicionalni slovenski zajtrk, ki bi bil letos jubilejni, že deseti po vrsti.

Več informacij o TRADICIONALNEM SLOVENSKEM ZAJTRKU najdete na spletni strani: <https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/>, kjer je zbrano tudi nekaj predlogov literature primerne za otroke na temo prehrana in zdravo prehranjevanje.

The poster features a top-down view of a breakfast table set on a red and white checkered placemat. On the table are several items: a bowl of fresh red and yellow apples, a white mug of milk, a small bowl of honey with a wooden dipper, a plate of buttered bread, and a plate of a traditional Slovenian breakfast (pohanka). A wooden cutting board with sliced bread is also visible. The background is a neutral, light-colored surface. The text 'DAN SLOVENSKE HRANE' is written vertically on the left side. At the top left is a logo for 'TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK'. At the bottom left is the slogan 'Hvala za naš super zajtrk!'. At the bottom right, the date '15. NOVEMBER 2019' is written. At the bottom, there are logos for 'DOBER TEK Slovenija', the European Union, 'KAKOVOSTNI SIGURNI' (Quality Standard), and the 'REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA KMETIŠTVO, GOZDARSTVO IN PREDRANO'.

Tradicionalni slovenski zajtrk je postal priljubljen in je s kmetijskega, zdravstvenega in vzgojnega vidika zelo pomemben projekt. Ker njegova izvedba lani ni bila izvedljiva na način, da bi v vzgojno-izobraževalnih ustanovah lahko pripravili zajtrk, smo se odločili, da še pred koncem letošnjega šolskega leta vendarle omogočimo njegovo nadomestno izvedbo, ki bo potekala v **petek, 11. junija 2021.**

V ta namen bomo pripravili zajtrk **ob 8h** zjutraj z vsemi živili, ki predstavljajo Tradicionalni slovenski zajtrk. To so **KRUH, MASLO, MED, MLEKO IN JABOLKO.**

Učenci bodo pozajtrkovali v razredih.