

Tradicionalni slovenski zajtrk – dan slovenske hrane 2020

»Zajtrk z medom – super dan!« - letos že desetič – tokrat doma 😊

Namen vseslovenskega projekta je, da bi izboljšali **zavedanje o pomenu zdrave prehrane** (predvsem zajtrka) in razlogih za **lokalno samooskrbo, domačo pridelavo in predelavo** ter v okviru sistema javnega naročanja spodbudili aktivnosti zagotavljanja hrane, pridelane v lokalnem okolju. Javnosti se predstavlja pomen kmetijstva in čebelarstva ter spodbuja k pravilni in zdravi prehrani. Ozavešča se o pomenu živilsko-predelovalne industrije. Posebno pozornost projekta je namenjena pomenu gibanja in ohranjanja čistega okolja.

Glede na razmere (Covid 19) se bo letošnji Tradicionalni slovenski zajtrk s sloganom »Zajtrk z medom – super dan!« izvedel **po domovih učenk in učencev**. V preteklih devetih letih pa smo lahko **kruh, maslo, med, mleko in jabolko** zajtrkovali na šoli. Tradicionalni slovenski zajtrk se je razvil na pobudo Čebelarke zveze Slovenije (ČZS), na katero se je odzvalo Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, in tako je zajtrk dobil širša izhodišča in okvir.

Letos smo si v OŠ Stranje zastavili štiri **cilje**:

1. ozavestiti in spodbuditi širšo lokalno javnost k obeležitvi dneva slovenske hrane in tradicionalnega slovenskega zajtrka (TSZ);
2. učenci ali/in starši sami doma pripravijo tradicionalni slovenski zajtrk iz izbranih lokalnih živil (kruh, maslo, mleko, med in jabolko);
3. skupaj obnovijo pomen rednega zajtrkovanja,
4. skupaj obnovijo kvaliteto lokalnih živilih, kjer je pot z njive do krožnika čim krajša.

Pomen zdravega zajtrka lahko obnovimo tako, da se v času pred pripravo in zaužitjem zajtrka (od 8. 00 do 8.20) preko pripravljene računalniške predstavitev razredniki pogovorimo z učenci.

Kakšen je zdrav zajtrk? Zajtrk naj predstavlja približno 20% vseh dnevnih potreb. Pripravljen mora biti **iz zdravih živil**. Če želimo zdrava živila, morajo rasti na čistem zraku, zdravih tleh, iz najboljših semen. Pobrana morajo biti z vso pazljivostjo in spoštovanjem, ter pravilno skladiščena.

Zajtrk mora biti tudi **pravilno sestavljen**: iz polnovrednih žitnih izdelkov (polnozrnati kruh, kaše ...), v kombinaciji z beljakovinskim živilom (mlečni izdelki, pusti mesni izdelek...) in z dodatkom zelenjave ali sadja oziroma 100 % soka. Seveda ne smemo pozabiti, da naj bo zajtrk tudi **lepo pripravljen in kulturno zaužit**.

Zakaj podpiramo slovensko hrano? Hrana, pridelana v Sloveniji, ima do trgovskih polic in naših krožnikov **krajšo pot**, kot tista iz tujine, ima **več vitaminov** in **višjo hranilno vrednost**, ima **manj aditivov** (dodatkov), kot so na primer konzervansi in barvila in ima bogat in tradicionalen **okus**. Z odločitvijo za slovenske izdelke skrbimo tudi za **čistejše okolje**, v katerem živimo (prispevamo k zmanjšanju sproščanja toplogrednih plinov zaradi krajših transportnih poti in zagotavljamo trajnostno rabo površin, namenjenih pridelavi hrane). Prispevamo k **ohranjanju delovnih mest** vseh, ki so vključeni v domačo prehransko verigo in **izboljšujemo prehransko varnost prebivalstva** (dvigujemo stopnjo samooskrbe). Pridelovanje hrane v Sloveniji omogoča **ohranjanje avtohtonih slovenskih sort** in naše tradicije. Iz zdravih slovenskih tal pridobimo **varno in kakovostno hrano**.

Kolektiv OŠ Stranje vam želi DOBER TEK!

Aktivnosti, povezave – spodaj:

Aktivnosti in povezave, kamor lahko dostopate in izberete aktivnosti, ki jih lahko naredite, uporabite in se zraven zabavate, uživate in veliko novega ter koristnega naučite; :

S čebelo do medu – film (čas 33:20): dostopno na:

<https://www.youtube.com/watch?v=qlsbshOwbWs&feature=youtu.be>

Svetovni dan čebel – 20.maj – zgibanka: <https://worldbeeday.org/files/leaflets2019/2019-04-26 LETAK%20SD SLO small.pdf>

Mobilna izobraževalna aplikacija o čebelah: <https://worldbeeday.org/si/mobilne-vsebine.html>

(Obiskovalci doživijo napredno virtualno resničnost in ob tem spoznavajo informacije o čebelah, slovenskem čebelarstvu in Sloveniji. Z aplikacijo se lahko fotografirajo tudi s slovensko avtohtono Kranjsko Sivko, ki se na zaslonu telefona pojavi, če telefon z odprto aplikacijo usmerimo na logotip svetovnega dneva čebel. V primeru da telefon usmerimo v fotografije, ki so razporejene po paviljonu, se nam bodo na zaslonu pojavile zanimive informacije in video posnetki.)

Prehranski nasveti namenjeni posameznikom in družinam v času nove virusne bolezni COVID-19

Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prirocnik_koncni_1.pdf

Izbor kakovostne literature za otroke in mladostnike (in odrasle) na temo zdrava prehrana:

<https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/izbor-kakovostne-literature-na-temo-prehrane/>

Slovenski tradicionalni slovenski zajtrk 2020:

<https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/>

<https://www.facebook.com/zajtrk>

Slovenski ekološki tradicionalni zajtrk v OŠ Stranje 2019:

<https://www.os-stranje.si/2019/11/18/ekoloski-tradicionalni-slovenski-zajtrk-2019/>

Državni program Varovanje in krepitev zdravja:

<https://www.gov.si/teme/varovanje-in-krepitev-zdravja/>

Jiffijev eko kviz:

https://ec.europa.eu/environment/archives/toolkits/jiffy_quiz/jiffy_quiz_sl.htm

Poštevanka je igra:

https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/wp-content/uploads/2020/11/Postevanka-OS_TSZ_5.pdf

Prehrana.si – Nacionalni portal o hrani in prehrani, [Inštitut za nutricionistiko](https://www.prehrana.si), spletni portal [prehrana.si](https://www.prehrana.si) je verodostojen vir prehranskih priporočil in informacij s področja prehrane v vseh življenjskih obdobjih,

Kuhna pa to – otroci otrokom pripravimo zdrave tradicionalne obroke ali obujanje prehranske kulturne dediščine, [Društvo vesela kuhinja](https://www.kuhnapa.to), v šolah po vsej Sloveniji in na spletni strani [Kuhna pa to](https://www.kuhnapa.to). Program

KuhnaPaTo je zasnovan za mularijo tega sveta z namenom izobraziti njih, da bodo izobrazili svoje starše, v času, ko vsi drvimo drug mimo drugega in skoraj mimo nas samih,

Šola klinične prehrane, [Slovensko združenje za klinično prehrano](#), na društvu, specializirano za klinično prehrano,

Inovativne rešitve za informirane odločitve. Podpora pri spremljanju in vrednotenju podatkov o sestavi živil kot orodje za spodbujanje zdravih izbir, [Inštitut za nutricionistiko](#), na spletni strani [Inovativne rešitve za informirane odločitve](#)

Klinično testiranje procesa prehranske obravnave, [Onkološki inštitut Ljubljana](#)

Interdisciplinarni pristop pri obravnavni prekomerno hranjenih otrok in mladostnikov, [Rdeči križ Slovenije](#), na društvu,

Spodbujanje preoblikovanja in razvoja novih živilskih izdelkov izboljšanje sestave pri nosilcih živilske dejavnosti s sedežem v Sloveniji, [Gospodarska zbornica Slovenije – Zbornica kmetijskih in živilskih podjetij](#), na zbornici,

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti 2017, 2018, 2019, [Društvo za zdravje srca in ožilja](#), na društvu,

Šolski lonec – nadgradnja spletnega portala Šolski lonec v podporo implementaciji smernic zdravega prehranjevanja, [Nacionalni inštitut za javno zdravje](#), na inštitutu, na spletu – [solskilonec.si](#) Namenjen je organizatorjem prehrane v vrtcih, vodjem šolske prehrane, vodjem kuhinj, učiteljem gospodinjstva in ostalim učiteljem, srednjim šolam, dijaškim domovom, staršem in skrbnikom otrok, strokovnjakom s področja javnega zdravja,

Dober tek, Slovenija - <https://www.dobertekslovenija.si/>

Hvala vsem staršem, učiteljem, otrokom in mladostnikom, ki se boste potrudili in pripravili ter pojedli zdrav slovenski zajtrk!

Fotografije, ki jih boste ob uživanju dobrega in zdravega zajtrka doma naredili, mi lahko pošljete na naslov: martina.ozimek@os-stranje.si

Prav tako mi na zgornji naslov lahko pošljete dostope do novih, zanimivih spletnih strani, ki govorijo o zdravi in kvalitetni prehrani.

Zaščitni znak "izbrana kakovost" Slovenija je namenjen kmetijskim pridelkom oziroma živilom, ki so pridelani in predelani v Sloveniji



Zaščitni znak "izbrana kakovost" je namenjen kmetijskim pridelkom oziroma živilom ne glede na poreklo surovine