

TEDEN SLOVENSKE HRANE IN TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Na dan slovenske hrane, ki ga obeležujemo vsak tretji petek v novembru, letos 15. novembra, bo že trinajstič potekal Tradicionalni slovenski zajtrk.

Glavni namen dneva slovenske hrane je poudarjanje v Sloveniji pridelane hrane, ki se ji na ta dan nameni dodatno pozornost, prav tako tudi lokalnim pridelovalcem in predelovalcem hrane. S praznovanjem dneva slovenske hrane in z odločitvami za lokalno pridelano hrano podpiramo napore naših pridelovalcev in predelovalcev hrane ter izražamo spoštovanje do njihovega dela.

Letošnji Tradicionalni slovenski zajtrk bo potekal pod sloganom

»**Tradicionalni slovenski zajtrk – moj naj zajtrk**«.



Glavni namen projekta je, da že najmlajši spoznajo **pomen kmetijstva, živilske industrije, čebelarstva in varovanja okolja**.

Prav tako je eden od 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 ter 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.

Tradicionalni slovenski zajtrk sestavljajo **kruh, maslo, med, mleko in jabolko ali drugo sadje** slovenskega porekla.

Letos se prvič obeležuje TEDEN SLOVENSKE HRANE. Namen je spodbuditi večje naročanje, nakupovanje in **uživanje slovenske, lokalno pridelane hrane, promovirati slovenske tradicionalne jedi ter spodbuditi zdrav prehranski način**. Teden slovenske hrane bo prispeval še k boljšemu sodelovanju vseh, ki so vključeni v verigo preskrbe s

hrano in k boljši promociji slovenske hrane ter **večjemu spoštovanju hrane in naravnih virov**, potrebnih za njeno proizvodnjo.

Na naslednji spletni strani lahko prenesete knjižico Recepti z okusi Slovenije:

https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/wp-content/uploads/2023/11/Teden-slovenske-hrane_Recepti-z-okusi-Slovenije.pdf

in se morda tudi sami doma posladkate z domačimi dobrotami.

Letošnji Tradicionalni zajtrk bomo izvedli na naši šoli v petek, 15.11.2024, skozi celotni teden pa nas bodo pri kosilu razveseljevale tradicionalne slovenske jedi.

Dober tek!

Metka Benedik,
organizatorica šolske prehrane