

18. 11. 2022

DAN SLOVENSKE HRANE IN TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK



18. 11. 2022

Zajtrk z mlekom – super dan!

Na **dan slovenske hrane**, ki ga obeležujemo vsak tretji petek v novembru, letos 19. novembra, bomo na naši šoli prvo šolsko uro izpeljali 12. **Tradicionalni slovenski zajtrk**.

Učenci bodo zajtrkovali:

- **bio črni kruh** (dobavitelj B-forma, Zdrav obrok),
- **eko maslo** (dobavitelj kmetija Kocjančič),
- **eko mleko** (dobavitelj kmetija Kocjančič),
- **med** (medu so pridelale čebele iz našega šolskega učnega čebelnjaka – gozdni med in lipov med),
- **jabolko** (dobavitelj Zadruga Zakladi kočevske).

Glavni namen **dneva slovenske hrane** je poudarjanje v **Sloveniji pridelane hrane**, ki se ji na ta dan nameni dodatno pozornost, **pridelovalcem in predelovalcem hrane** – našim kmetom, kmetijskim in živilskim podjetjem ter zadrugam. S praznovanjem dneva slovenske hrane in odločitvami za **lokalno pridelano hrano**, podpiramo napore naših pridelovalcev in predelovalcev hrane in izražamo spoštovanje do njihovega dela.

Slogan letošnjega Tradicionalnega slovenskega zajtrka je **»Zajtrk z mlekom – super dan!«**. Navezoval se bo namreč na mednarodno leto sadja in zelenjave, ki ga je za letos razglasila Generalna skupščina Združenih narodov.

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

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.

Zaradi trenutnih družbenih razmer je hrana dražja. Z upoštevanjem nekaterih nasvetov lahko poskrbimo, da bo naša prehrana še vedno uravnotežena, a hkrati bolj varčna. Pridelajmo lastno zelenjavo, presežke zamrznimo ali pasterizirajmo/sterilizirajmo in si pripravimo lastno ozimnico. Načrtujmo prehrano in nabavimo le toliko živil, kot jih dejansko potrebujemo. Poskusimo uporabiti tudi živila, ali dele živil, ki bi sicer končali na kompostu. Na **NIJZ** so pripravili **video »Kaj lahko naredimo, da bo naša prehrana v času druginje uravnotežena, pestra in kakovostna?«**, ki si ga lahko ogledate na povezavi <https://youtu.be/Oav8t1qJsJg> .

Na naši šoli se vsak dan trudimo vključevati izdelke iz lokalne pridelave, to za nas ni posebno težko, saj smo delno samooskrbni – imamo šolsko njivo, vrt in sadovnjak. Pomembnejši pridelki v letošnjem letu so krompir, čebula in prvič je sadno drevje v sadovnjaku rodilo v tolikšni količini, da smo ga lahko ponudili učencem pri šolski malici in iz njega stisnili jabolčni sok. Posebno ponosni pa smo tudi na zelo kvaliteten šolski med, saj imamo v bližini učilnice v naravi kar dva učna čebelnjaka – šolski čebelnjak in regijski čebelnjak. Šolski med smo tako ponudili v okviru malice že 16. oktobra, ko obeležujemo svetovni dan hrane.

Želim vam super zajtrk in super dan

Laura Javoršek
vodja šolske prehrane