

# DAN SLOVENSKE HRANE

20. november 2020



TRADICIONALNI  
SLOVENSKI  
ZAJTRK

10. JUBILEJNI

**KDAJ?**

**20. november 2020,  
pred pričetkom pouka.**

**KDO?**

**Učenci, starši in učitelji.**

**KJE?**

**Domača jedilnica.**



# NAMEN DNEVA

Spodbujanje zavedanja in pomena domače samooskrbe.

Seznanjanje mladih s postopki pridelave in predelave.

Vzpodbujanje k rednim jutranjim obrokom.

Izboljšati prehranske navade.



# POMEN ZAJTRKA

Zvišuje koncentracijo in pozornost.

Vpliva na miselna področja in spominske zmožnosti.

Povečuje delovno storilnost.

Povečuje duševne in telesne zmožnosti.

Zmanjšuje nastanek sladkorne bolezni tipa 2.

Zmanjšuje nastanek srčno-žilnih bolezni.

Daje občutek dobrega počutja.

»LAČEN SI FUL DRUGAČEN.«



# KAKŠEN JE ZDRAV ZAJTRK?

- Vključuje lokalno pridelana živila.
- Sestavljajo ga:
  - polnovredni žitni izdelki (*pira, rž, oves, ječmen*),
  - beljakovinska živila (*mlečni in pusti mesni izdelki*) in
  - dodatek sveže zelenjave ali sadja (*redkeje suho sadje, saj vsebuje več sladkorja*).



# PRIMERI ZDRAVEGA ZAJTRKA

- Jajca, polnozrnat kruh in zelenjava.



- Ovseni/pirini/rženi kosmiči, jogurt, sadje.



- Mlečni riž/zdrob/kaša s suhim sadjem.



- Pršut/losos/sir, namaz, polnozrnat kruh, zelenjava.



- Kruh, maslo, med, jabolko, mleko.



Zajtrk naj predstavlja  
20% vseh dnevnih  
energijskih potreb.


# ZAKAJ PODPIRAMO UPORABO LOKALNIH ŽIVIL?

- Lokalno pridelana živila imajo krajšo pot do krožnikov, posledično imajo več vitaminov in mineralov ter višjo hranilno vrednost.
- Vsebuje manj aditivov (konzervansi, barvila ...).
- S tem podpiramo lokalne pridelovalce in obenem prispevamo k ohranjanju delovnih mest.
- Z odločitvijo za lokalna živila prispevamo k čistejšemu okolju.
- Na ta način ohranjamo avtohtone slovenske sorte.



# DOBER TEK.

## ~ NAŠ SUPER ZAJTRK ~

[www.nasasuperhrana.si](http://www.nasasuperhrana.si)  [nasasuperhrana](https://www.facebook.com/nasasuperhrana)



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,  
GOZDARSTVO IN PREHRANO



10. JUBILEJNI

Pripravila in izdelala: Lea Gešman