TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

18. novembra bomo že dvanajsto leto zapored obeležili dan slovenske hrane, v sklopu katerega bomo za vse učence na šoli pripravili tradicionalni slovenski zajtrk. Letos poudarjamo pomen uživanja mleka in mlečnih izdelkov, k temu pa nas spodbuja slogan: »Zajtrk z mlekom – super dan!«.

Z dnem slovenske hrane ozaveščamo o prednostih lokalno pridelanih živil, domače samooskrbe, ohranjanje čistega, zdravega okolja, ohranjanje podeželja ter podpiranje slovenskih lokalnih pridelovalcev. Za tradicionalni zajtrk nam bodo kruh dostavili iz pekarne Piskač, mleko s kmetije Černivec, jabolka iz sadovnjaka ekološke kmetije Kašnik, med pa bomo dobili od okoliških čebelarjev čebelarskega društva Domžale. Poleg tradicionalnega zajtrka bomo na šoli ta dan imeli tudi slovensko pečenico s kislim zeljem in matevžem.

Glavni namen projekta Tradicionalni slovenski zajtrk je tudi spodbujanje zdravih prehranjevalnih navad otrok in mladostnikov. K zdravim prehranskim navadam spada tudi redno uživanje zajtrka. Ta nas že zjutraj napolni z energijo in hranili, ki jih naše telo potrebuje za normalno delovanje tekom celega dne. Eden od pomembnejših tradicionalnih živil, ki sestavljajo slovenski zajtrk predstavlja domače sveže mleko. Mleko in mlečni izdelki v tradicionalnem zajtrku predstavljajo glavni vir beljakovin, katere pa so ključne za rast in obnovo vseh vrst tkiv našega telesa (ne le mišic). Poleg kakovostnih beljakovin pa mleko v naši prehrani zagotavlja tudi dober vir kalcija - mineral, ki je za izgradnjo kostnega tkiva v letih odraščanja ključnega pomena za zdrave kosti v kasnejših letih. Zato je: Zajtrk z mlekom – super dan!

POVEZAVA DO SPLETNE STRANI: https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/o-projektu/projekt/