



PETEK, 20. NOVEMBER 2020: *TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK*

Letošnji dan je že desetič prav poseben dan, namenjen tradicionalnemu slovenskemu zajtrku. Učenci, si lahko zamislite, kaj bi bilo ta dan v šoli za malico?

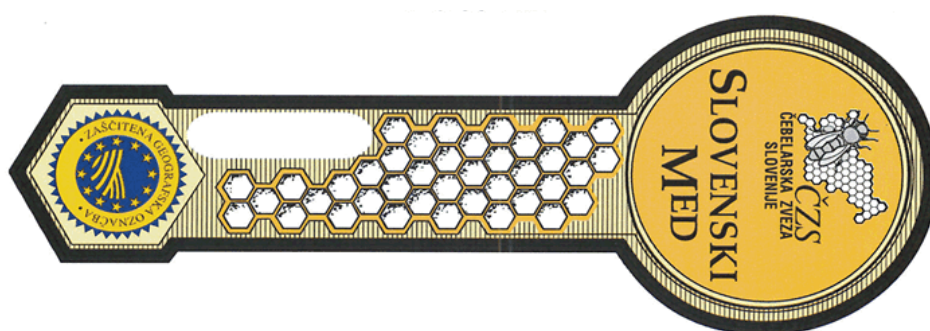
Kakšen je pomen obeležanja takšnih dni, pravzaprav kateregakoli praznika?



Verjetno ste vsi pravilno odgovorili na prvo vprašanje. Tradicionalni slovenski zajtrk se je razvil na pobudo Čebelarске zveze Slovenije – eden od pomembnih živil vključeno v zajtrk je seveda med! Letošnji slogan je tako »Zajtrk z medom – super dan!«.

Zanimivosti in dejstva o medu

- Med kristalizira, kar je naraven pojav, ki prej ali slej nastopi pri vsakem medu in ne vpliva na njegovo kakovost. Kristalizirani med lahko ponovno utekočinimo s segrevanjem v vodni kopeli do 40 stopinj Celzija.
- Medu nikoli ne dajemo v zelo vroč čaj, saj se v tem primeru uničijo bioaktivne snovi, kot so vitamini, encimi in minerali, prisotni v medu.
- Z uživanjem medu slovenskih čebelarjev skrbimo tudi za okolje, v katerem živimo, saj čebele z opraševanjem rastlin prispevajo k ohranjanju ravnovesja v naravi.
- Slovenski čebelarji pridelujejo med višje kakovosti z zaščiteno geografsko označbo, ki jo prepoznate po nalepki z zaščitnim simbolom.



Projekt *Tradicionalni slovenski zajtrk* prinaša dve osnovni sporočili. Poudarja pomen sestavljanja jedilnikov z lokalnimi sestavinami in pomen rednega zajtrkovanja.

Že od prve izvedbe *Tradicionalnega slovenskega zajtrka* naprej je ves čas v ospredju in najbolj izpostavljeno **poreklo živil**, ki morajo biti **pridelana in predelana v Sloveniji**.

Zakaj je lokalna hrana pomembna?

Tradicionalna živila so se v lokalnem okolju razvila iz potreb in danih možnosti, torej podnebja, zemlje in drugih dejavnikov, zato je ravno lokalna hrana najprimernejša za posamezno okolje. Njene ključne prednosti so, da živila **najhitreje in po najkrajši poti pridejo do potrošnikov**, manj obremenjujejo okolje ter imajo **višjo biološko vrednost**, saj so pobrana ob svoji optimalni zrelosti.

Na spodnji povezavi lahko poiščeš tebi najbližje ponudnike hrane:

<https://www.nasasuperhrana.si/zemljevid-lokalni-ponudniki-hrane/>

Plakat za letošnje praznovanje je narisal ilustrator Ivan Mitrevski in je namesto otrok k zajtrku posedel živali – vsako s svojimi značilnimi lastnostmi: sladkosnednega medveda, radovedno veverico, zvito, lisico, čebele so sive – kot naša sivka.

Poskusi se še ti v ilustraciji! Kako bi pa ti v risbi čim bolj prikazal pomen medu, tradicionalnih, lokalnih živil – preizkusi se v ilustraciji!

Nariši risbico na A4 format in jo pošlji na naslov: irena.stusej1@guest.arnes.si, zbrali jih bomo, natisnili in v šoli (ko se vrnemo) razstavili.



Veselim se super izdelkov, ki bodo nastali po tem, ko boste skupaj s svojimi sorodniki pojedli super slovenski zajtrk.