



TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Danes, 17. novembra obeležujemo Tradicionalni slovenski zajtrk, ki je osrednje dogajanje ob Dnevu slovenske hrane.

Namen projekta je spodbujanje otrok k rednemu zajtrkovanju in opozoriti na pomen uživanja kakovostne hrane iz domačega okolja. Zato so bila vsa živila v tem obroku pridelana oziroma predelana v Sloveniji. Med je pridelal čebelar iz Dobrunj. Jabolka so pripeljali s kmetije, iz mlekarne so pripeljali mleko in izdelali maslo iz slovenskega mleka, dobavili smo črni bio kruh.

Z uživanjem lokalno pridelane hrane izboljšujemo svoje zdravje, saj ima hrana iz lokalnega okolja več vitaminov in posledično višjo hranilno vrednost, pa tudi okusnejša je. Vsebuje manj aditivov, kot so konzervansi in barvila. Pridelovalci plodove zaradi kratkih transportnih poti obirajo bolj zrele in zaradi krajše poti prevoza hrane je tudi onesnaževanje okolja manjše.

Z zajtrkom že zjutraj zagotovimo telesu dovolj energije za dobro delo in igro ter učinkovito razmišljanje, sočasno pa zagotovimo dovolj gradbenih snovi, potrebnih za zdravo rast in razvoj. Zajtrk zaužijemo zjutraj, potem ko se zbudimo naspani, se umijemo in poženemo telo v tek z nekaj razgibalnimi vajami. Za uspešno delo v šoli je pomembno, da zajtrkujemo še pred začetkom prve šolske ure.

Projekt je nastal na pobudo Čebelarске zveze Slovenije, saj so čebelarji želeli, da bi bil med slovenskih čebelarjev vsaj en dan na leto zajtrk slovenskim šolarjem in pomenu ohranjanja čebelarstva. Saj je že Alber Einstein rekel:

"Ko bo izginila čebela z obličja Zemlje, bo človek preživel le še štiri leta; saj ko ni več čebel, ni več opravevanja, ni več rastlin, ni več živali, ni več ljudi ..."

Želimo vam dober tek in ne pozabite na zdrav način življenja, spoštovanju soljudi in okolja.

Za konec pa naj vas pesem Janeza Bitenca ČEBELICA ponese v lep dan.

Čebelica (Janez Bitenc)

Od cveta do cveta čebelica

leta in v čašicah sladkih nabira si med.

Po tem pa se zali marjetki za-

hvali in reče veselo: "Takoj pridem spet!"

"Le pridi čebelca" de cvetka mar-jetka, "saj menda je sladkega poln moj cvet.