

19. november 2021



OŠ Božidarja Jakca

Zajtrk s sadjem - super dan!

Vsak tretji petek v novembru obeležujemo dan slovenske hrane z vseslovenskim projektom Tradicionalni slovenski zajtrk

Projekt je nastal na pobudo slovenskih čebelarjev. Tradicionalni slovenski zajtrk poleg medu sestavljajo še, kruh, maslo, mleko in jabolko ali drugo sveže ali suho lokalno sadje brez dodanega sladkorja.





Prazna vreča ne stoji pokonci.

»Zjutraj jej kot kralj« – pomen zajtrka v prehrani



Zajtrk je za otroške možgane še posebej pomemben.

- Zajtrk je tudi pregovorno eden najpomembnejših obrokov, saj telesu že zjutraj zagotovimo dovolj energije za dnevne aktivnosti in delo.
- Pravilno sestavljen zajtrk iz hranilno bogatih lokalnih in sezonsko dostopnih sestavin ima številne pozitivne vplive na zdravje, saj telesu zagotovi energijo za umsko in fizično delo.
- Zdrav in uravnotežen zajtrk pripomore k boljšim kognitivnim zmožnostim, kar se pokaže predvsem pri dejavnostih, ki zahtevajo zbranost, spomin in reševanje miselnih nalog.

Po jutru se dan pozna, po zajtrku pa jutro.



Zajtrkuj kot kralj, kosi kot meščan in večerjaj kot berač.

Kakšen naj bo zdrav zajtrk?

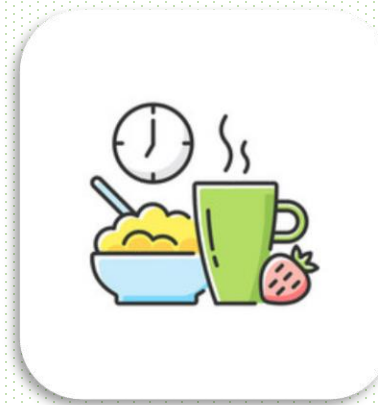


Za zdrav zajtrk je najbolj primerno, da izberemo polnozrnati kruh, kašo ali kosmiče, ki poskrbijo za zadostno raven energije.

Dodamo tudi mleko ali jogurt, med ter zajtrk obogatimo s svežo zelenjavo ali sadjem, ki telesu zagotovijo dovolj mineralov in vitaminov.

Nekaj predlogov zdravih zajtrkov:

- črn kruh, maslo, med, jabolko, mleko;
- ajdov kruh, med, jogurt, jabolko, nesladkan čaj;
- ovseni kruh, skuta, korenček, nesladkan čaj;
- prosena mlečna kaša s suhimi slivami in medom, hruška, nesladkan čaj;
- polnozrnati kruh, umešano jajce, sadje;
- ovseni kosmiči na mleku z mletimi lešniki, narezano sezonsko sadje.



Pomen sadja



- *Sadje in zelenjava sta pomemben vir vitaminov, mineralov in vlaknin ter številnih drugih zdravju koristnih snovi;*
- *Priporočljivo je, da ju vključimo v vsak obrok, s čemer izboljšamo hranilno vrednost obroka in hkrati zmanjšamo njegovo energijsko vrednost;*
- *Ciljajmo na vsaj pet porcij zelenjave in sadja na dan (400 do 650 gramov, odvisno od naših energijskih potreb, pri čemer naj bo več zelenjave kot sadja);*
- *Dobrodošlo je kombiniranje različnih vrst in barv - različne barve so običajno povezane z vsebnostjo različnih koristnih snovi;*
- *Izbiro prilagajamo sezonski in lokalni ponudbi - sveža in nepredelana namreč vsebujeta največ koristnih snovi.*



Zajtrk na OŠ Božidarja Jakca – petek, 19. 11. 2021

- *Zajtrk ob 8. 30 v matičnih učilnicah.*
- *Za zajtrk bo na voljo:*
 - *bio črni kruh - pekarna Deveta vas*
 - *bio maslo - kmetija Žgajnar*
 - *bio mleko - kmetija Žgajnar*
 - *gozdni med - čebelarstvo Jere*
 - *jabolka bio Topaz - kmetija Podgrajšek*

Zajtrku je namenjena 1. šolska ura.

Kratka predstavitev po šolskem ozvočenju.

Ogled dveh filmčkov na temo Tradicionalni slovenski zajtrk.