DAN SLOVENSKE HRANE

in

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

- VSAK TRETJI PETEK V NOVEMBRU

19. 11. 2021

Cilji za učence

TEORETIČNI DEL

Spoznali boste:

- ZAKAJ IMAMO DAN SLOVENSKE HRANE?
- PREDNOSTI ŽIVIL IN HRANE, PRIDELANE V LOKALNEM OKOLJU (V BLIŽINI).
- POMEN ZAJTRKA V PREHRANI.
- POMEN SADJA IN ZELENJAVE V PREHRANI.
- ČEBELJI PRIDELKI IN POMEN ČEBEL.
- MOJ ODNOS DO HRANE.

PRAKTIČNI DEL

- PRIPRAVITE POGRINJEK IN ZAUŽIJTE ZDRAV ZAJTRK.

POVEZAVE DO VEČ UPORABNIH VSEBIN:

- Uvod: Izobraževalni video na temo Tradicionalni slovenski zajtrk 2020.

Zelo uporabno gradivo (5 min)

https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/aktualno/tzs-izobrazevalni-video/

- https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/kmalu-bo-spet-na-mizah-tradicionalni-slovenski-zajtrk/

- http://www.ohranimo-cebele.si/

PROJEKT TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK PRINAŠA DVE OSNOVNI SPOROČILI:

- Poudarja pomen sestavljanja jedilnikov z lokalnimi sestavinami in
- pomen rednega zajtrkovanja**.**

- **Letos že enajstič po vrsti.**
- Potekal bo pod sloganom **»Zajtrk s sadjem – super dan!«**.

Navezoval se bo na mednarodno leto sadja in zelenjave, ki ga je za letos razglasila Generalna skupščina Združenih narodov.

- Tradicionalni slovenski zajtrk sestavljajo:
  kruh,
  maslo,
  med,
  mleko in
  jabolko ali drugo sadje slovenskega porekla.

SHEME KAKOVOSTI

Prepoznavanje v Sloveniji pridelanih in predelanih kakovostnih proizvodov omogočajo **sheme kakovosti:**

- **Ekološka pridelava,**
- **Izbrana kakovost – Slovenija in**
- **Integrirana pridelava.**

Imajo ga kmetijski pridelki oziroma živila, ki so bila pridelana na ekološki način ali s posebnimi lastnostmi kot so:

- sestava,
- okolju prijazno pridelava,
- kakovost surovin,
- dobrobit živali, način krmljenja,
- dolžina transportnih poti,
- predelava, hitrost predelave surovin.

EKOLOŠKA PRIDELAVA

integrirani

IZBRANA KAKOVOST Slovenija
DRŽAVA PRIDELAVE IN PREDELAVE

ZAKAJ DAN SLOVENSKE HRANE?

Dan je namenjen **ozaveščanju in spodbujanju:**

- Izbiri lokalne hrane iz bližine.
- Pomenu rednega zajtrkovanja.

Spremljevalna dejavnost:

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK (prvič izveden l. 2010)

HRANA, KI JE PRIDELANA IN PRIPRAVLJENA V NAŠI BLIŽINI

Zaradi krajše poti do potrošnika, so pridelki in izdelki:

- bolj sveži,
- bolj hranljivi,
- polnejšega okusa in
- brez dodatkov za daljše skladiščenje in poudarjanje okusa.

VSE te prednosti nam zagotavlja **lokalno pridelana hrana**.

ČE SE ODLOČIMO ZA HRANO, KI SO JO PRIDELALI IN PREDELALI SLOVENSKE KMETJE IN ŽIVILSKA PODJETJA:

- Spodbujamo in povečujemo samooskrbo s hrano.
- Ohranjamo kmetije in delovna mesta.
- Prispevamo k ohranjanju poseljenosti podeželja.

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK
(MEDENI ZAJTRK)

20. 11. 2021

Slogan 2021: **»Zajtrk s sadjem – super dan!«**

Živila, ki jih naj vključuje: **kruh, maslo, med, mleko in jabolko ali drugo sadje** slovenskega porekla

Vsa živila naj bodo slovenskega porekla (pridelana in predelana v Sloveniji).

ZNAK NA ŽIVILIH

Znak »izbrana kakovost – Slovenija« vam zagotavlja:

- da ste kupili hrano, ki je bila pridelana in predelana v Sloveniji,
- je višje kakovosti in
- je bila dodatno kontrolirana.

PRIDELAVO KAKOVOSTNE IN ZDRAVE HRANE NAM OMOGOČAJO LE KAKOVOSTNA IN ZDRAVA TLA.

DA BOŠ OSTAL ZDRAV

- Razgibaj telo vsak dan.
- Pij vodo.
- Uživaj zdravo hrano.
- Ne izpuščaj obrokov.

- ZDRAVA HRANA:
  - Vsebuje malo soli.
  - Ne vsebuje dodanega sladkorja.
  - Vsebuje veliko zelenjave in sadja.

DAN ZAČNI Z ZAJTRKOM!

Tisti, ki redno zajtrkujejo:

- imajo več energije za učenje,
- imajo boljši spomin,
- hitreje odreagirajo,
- hitreje mislijo.

Uživaj zdrav zajtrk!

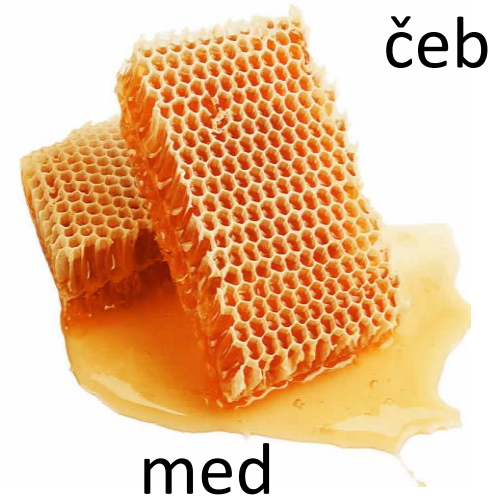
ČEBELA IN ČEBELJI PRIDELKI

Cvetni prah

vosek

čebelji strup

propolis



med

matični mleček

SVETOVNI DAN ČEBELE

20. MAJ

Praznujemo ga na predlog slovenskih čebelarjev. Prvič je bil proglašen leta 2019.

POMEN ČEBEL

- Oprašujejo rastline, da nastanejo semena in plodovi.
- Pridelujejo med, cvetni prah, propolis, vosek …
- Prispevajo k pridelavi tretjine hrane za ljudi in živali.
- So zelo pomembni opraševalci rastlin .

AKCIJA V SUPERMARKETU v Celju – maj 2019

- S polic so umaknili sadje in zelenjavo, ki je odvisno od opraševanja čebel.

Ogled videoposnetka:

- https://www.youtube.com/watch?v=Z6BhwaLcxK4&t=16s

Poslušaj in zapoj si pesem:

- Ansambel Lojzeta Slaka: Čebelar

https://www.youtube.com/watch?v=Owa6vJRnYfc

BESEDILO: ČEBELAR

Ansambel Lojzeta Slaka

Sonce šlo je za goro
Mrak je padel na zemljo
Pesem črička sliši se
K večernem' počitku vabi vse
V mojem srcu je nemir
Na jesenski ta večer
Tiho stopim sam čez prag
Grem v moj stari čebelnjak
Kako lepo mi zašumijo
Kako lepo mi zadišijo
A v srcu mi spomin
Ma mlade dni budijo
Čebelice, čebelice
Saj moje ste prijateljice
Pozabi vas nikdar
Ta stari čebelar
V mojem srcu je nemir
Na jesenski ta večer
Črček pesem je odpel
A meni spomine čas je vzel…

PRIPRAVI …

- POGRINJEK PO SVOJIH ŽELJAH.
- ZDRAV ZAJTRK ZA DRUŽINO ali ZASE TUDI DOMA.

DOBER TEK

TRADICIONALNI
SLOVENSKI
ZAJTRK