



TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK



www.tradicionalni-zajtrk.si

V današnjem časopisu lahko prebereš veliko zanimivih stvari o pridelavi in predelavi hrane, o pomenu čebel za kmetijstvo, naravo in človeka, o tem, kako je pomembno, da si vsako jutro privoščiš polnovreden zajtrk ter da greš vsak dan v naravo, kjer se dobro razmigaš in se naužiješ svežega zraka.

PROJEKTU

»TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK«

NA POT

Projekt je nastal na pobudo Čebelarke zveze Slovenije, Javne svetovalne službe v čebelarstvu, ki že peto leto zapored organizira dobrodelno izobraževalno akcijo »En dan za zajtrk med slovenskih čebelarjev v slovenskih vrtcih«, namenjeno predvsem izobraževanju in osveščanju otrok o pomenu čebel in čebeljih pridelkov. Pozitivni sprejem in dobre izkušnje so dale zamisel za vseslovensko akcijo in za vključitev tudi drugih pridelovalcev slovenske hrane.

Pobudo so sprejela tri ministrstva – Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ministrstvo za šolstvo in šport, Ministrstvo za zdravje – in organizacije kmetov, čebelarjev in živilske industrije – Čebelarke zveza Slovenije, Kmetijsko-gozdarska zbornica Slovenije, Gospodarska zbornica Slovenije – Zbornica kmetijskih in živilskih podjetij – ob strokovni podpori in sodelovanju Inštituta za varovanje zdravja RS, Kmetijske svetovalne službe Slovenije ter Zavoda RS za šolstvo.

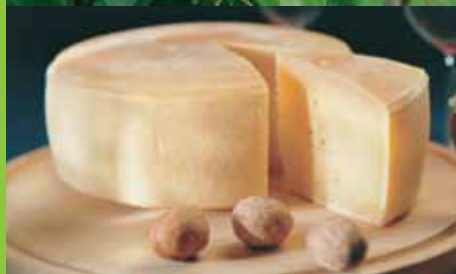
Tako bodo 18. novembra letos otroci imeli za zajtrk na mizi **kruh, maslo, med, mleko in jabolko – vse slovenskega porekla**, kar slovenskim otrokom in njihovim vzgojiteljem podarjajo kmetje in kmetijska podjetja, čebelarji in živilskopredelovalna podjetja.

Namen projekta je izobraževati, obveščati in ozaveščati šolajočo mladino in vzporedno v določenem obsegu tudi širšo javnost o pomenu zajtrka v okviru prehranjevalnih navad, pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil slovenskega izvora, pomenu kmetijske dejavnosti za okolje in pomenu čebelarstva za kmetijsko pridelavo, gospodarske dejavnosti in za širše okolje. Pomembno je tudi splošno ozaveščanje mladine o pomenu zdravega načina življenja, vključno s pomenom gibanja in izvajanja športnih aktivnosti.

Po jutru se dan pozna. Le kdo ne pozna tega pregovora? Otrokom je treba predstaviti, kako sta v današnjem času pomembna zajtrk in predvsem uživanje hrane, pridelane v Sloveniji, da bodo spoznali pomen kmeta kot pridelovalca hrane, in čebele, ki je tesno povezana s kmetijstvom in pridelavo hrane: najpomembnejša naloga čebele je opraševanje, saj s tem pomembno vpliva na pridelavo hrane za ljudi in živali, na pridobivanje različnih industrijskih surovin, pa tudi na človekovo zdravje in druge življenjske dejavnike.

Prepričani smo, da bo projekt pustil dolgotrajne sledi – da bo čim več ljudi zajtrkovalo slovensko lokalno pridelano hrano, da se bo v šolah in vrtcih več govorilo o pomenu kmetijstva in čebelarstva, pomenu pravilne in zdrave prehrane, pomenu gibanja ter pomenu ohranjanja čistega okolja.

18.000 kg kruha, 2.600 kg masla, 52.000 l mleka, 3.100 kg medu in 34.000 kg jabolk bodo brezplačno za zajtrk otrokom in njihovim vzgojiteljem v osnovnih šolah in vrtcih prispevala slovenska živilska podjetja, čebelarji, kmetje in kmetijska podjetja.



ALI BI IMELI HRANO, ČE NE BI BILO KMETIJSTVA?

V današnjem času smo navajeni, da so police v trgovinah polne hrane.

Malokdo pa ve, koliko truda je treba, da pride živilo na polico, in da skoraj vsa lepo zavita živila nastanejo iz kmetijskih pridelkov, ki jih kmetje pridelajo na njivah (žita, go-moljčnice, korenovke ...) in v sadovnjakih (hruške, slive, jabolka ...), zredijo v hlevih (živali, ki so namenjene za prehrano ljudi) in v ribogojnicah.

NEKOČ



Preden so začeli ljudje kmetovati, so se lahko hranili samo z gozdnimi sadeži, s samoniklimi rastlinami (tj. rastlinami, ki zrastejo same, ki jih nihče ne poseje oz. posadi) in ulovljenimi divjimi živalmi. Ljudje so bili nomadi, kar pomeni, da so se morali seliti na območja, kjer je bila hrana. Ko so jo pojedli, so se morali preseliti drugam.

KAKO DO HRANE

Pred približno 10.000 leti človeštvo s kmetovanjem naredi temeljit razvojni korak. Kmetje so se naselili na enem kraju, poleg svojih njiv. Udomačevali so divje živali, jih pasli v čredah. Od živali so dobili meso, mleko, volno in kože, tj. krzno in usnje. Zato se jim ni bilo treba več seliti in iskati hrano.

Za obdelavo polj so uporabljali vole, od 11. stoletja pa konje, ki so bili močnejši.

Raziskovalci so s potovanj po Ameriki prinesli v Evropo dotlej neznane rastline: koruzo, krompir, paradižnik, stročji fižol, kumarice.

Velike spremembe pri kmetovanju so nastale v 18. stoletju, ko so v industriji izumili mineralna gnojila, začeli gojiti nove vrste rastlin, napredovala je vzreja živali in izdelava strojev za lažje in učinkovito delo.

DANES



Prevladuje moderno kmetovanje, ki omogoča preživetje veliko ljudi. Danes uporabljajo kmetje za pridelavo hrane različne delovne stroje za oranje, gnojenje, žetev in namakanje polj, sadovnjakov in rastlinjakov, v katerih gojijo veliko zelenjave. V hlevih načrtovano krmijo živali. S takšnim pospešenim načinom sodobnega kmetovanja kmetje pridelajo na njivah in v hlevih do desetkrat večje količine hrane kot nekoč.

HRANA NE ZRASTE NA TRGOVSKIH POLICAH



Kmetijska zemljišča in gozdovi pokrivajo kar 92% slovenskega ozemlja, pri čemer je gozdov dobrih 60%. Hrano pridelujemo na skromnih 32% površin in še te so po večini hribovite. Zato ima veliko slovenskih kmetij majhne kose zemlje v hribovitem svetu, kjer lahko redijo le živali na paši in le malo strojev je primernih za pomoč pri delu. Iz trdega dela, ki je vsak dan od jutra do večera vzgojijo živali za meso in priredijo mleko. V sadovnjakih na strmih legah z nego vse leto v jeseni obrodi sadje. Žita za kruh pa večinoma pridelajo kmetje na ravninah v Prekmurju in Podravju.



Ob hudih neurjih zemlja v hribovitem svetu zdrsne v nižine. Od pričakovanih pridelkov jih kaj malo zraste.

Kljub moderni pridelavi hrane, ob pomoči vseh strojev in znanju, je pridelava hrane še vedno odvisna od vremenskih razmer.

Veliko kmetij je vključenih v okoljske ukrepe za katere je značilno sonaravno kmetovanje, ki ne onesnažuje okolja, ohranja biotsko raznovrstnost, ohranja kulturno dediščino in tipično slovensko krajino.

Kmetje s skrbnim ravnanjem in umno pašo ohranjajo kmetijske površine. Izvajajo kolobar, med dvema posevkoma posejejo rastline s katerimi ozelenijo polja. Na ta način ohranjajo rodno zemljo. Z integriranim in ekološkim načinom kmetovanja skrbijo za sožitje z naravo.

Tako pridne kmečke roke pridelajo hrano, ki nam je dosegljiva na tržnicah in v trgovskih centrih. In hkrati kmetje s svojim vztrajnim delom na zemlji oblikujejo tipično slovensko pokrajino. Kmet z umnim kmetovanjem, ko dela po načelih dobre kmetijske prakse skrbi za ravnovesje med naravo in pridelavo hrane.

Zato spoštujemo ljudi, ki pridelujejo za nas nujno potrebno hrano in spoštujemo naravo, ki nam omogoča takšno pridelavo hrane.



ALI VEŠ?

- Hrana raste na kmetijskih zemljiščih, ki so neobnovljivi naravni vir, zato jih moramo skrbno varovati pred pozidavo, zaraščanjem in onesnaženjem.

- V Sloveniji imamo v primerjavi z drugimi državami precej manj zemljišč primernih za pridelavo hrane, zato moramo imeti spoštljiv odnos do kmetijske zemlje.



Zelenjava, ki so jo pridelale pridne kmečke roke.

POMISLI:

Kadar vržeš na tla papirček, potrebuje 3 mesece, da se razgradi, če ga nihče ne pobere, bananin olupek 5 mesecev, žvečilni gumi 5 let, plastična vrečka pa kar več kot 100 let.

UŽIVAJMO LOKALNO PRIDELANO HRANO

Najboljša hrana je tista, ki je pridelana v naši okolici in ima kratko pot od njive do krožnika.

Tradicionalna živila so se razvila iz potreb in danih možnosti ter velike ustvarjalnosti kmečkih ljudi. Tako je za posamezno okolje lokalna hrana najprimernejša. Hrana, ki je pridelana in predelana v lokalnem okolju, ima krajšo pot do potrošnika, manj obremenjuje okolje zaradi krajše

transportne poti in ima višjo biološko vrednost, ker hitreje doseže potrošnika, sadje in zelenjava pa sta obrana v svoji optimalni zrelosti. Sočasno pa je to tudi priložnost, da se poveže mestno prebivalstvo s kmetijami in se krepi zaupanje med pridelovalci in potrošniki.

Za zdravo in dolgo življenje kupuj hrano iz lokalnega okolja, še zlasti zelenjavo in sadje.

Ali te zanima, kaj so slovenski zaščiteni izdelki?

To so izdelki, ki so jih proizvajali in jedli tradicionalno že naši predniki pred več kot petdesetimi leti. Zanje je značilno, da so še danes izdelani iz slovenskih surovin na določenem območju Slovenije ali pa jih proizvajajo po recepturah naših prednikov.

Mednje spadajo izdelki, označeni z **zaščiteno označbo porekla** (Nanoški sir, Prekmurska šunka, Ekstra deviško oljčno olje Slovenske Istre, Kočevski gozdni med, Kraški med, Piranska sol), izdelki, označeni z **zaščiteno geografsko**

označbo (Kraški pršut, Kraški zašinek, Štajersko-prekmursko bučno olje, Prleška tünka, Jajca izpod Kamniških planin, Kranjska klobasa, Slovenski med), ter izdelki, označeni kot **zajamčeno tradicionalna posebnost** (Prekmurska gibаница, Idrijski žlikrofi in Belokranjska pogača).

Vsi našteti izdelki imajo na embalaži posebno oznako s katero potrošnik prepozna izdelke, ki presegajo običajna živila po kakovosti, načinu pridelave, obliki predelave in po standardnih ocenah živil.

Avtohtone pasme živali

Slovenci smo v preteklosti z velikim čutom do narave vzgojili kar nekaj avtohtonih vrst živali, ki jih po večini odlikuje skromnost, dobra nprav in lepa produktivnost. Avtohtona vrsta je vrsta, ki izvira z geografskega področja, kjer tudi danes živijo (Slovenija). Prilagojene so na naše podnebje in okolje.

Ali te zanima, katere so slovenske avtohtone živali?

Mednje spadajo konji (lipicanski, posavski, slovenski hladnokrvni), cikasto govedo, krškopoljski prašič, bovška ovca, istrska pramenka – istrijanka, belokranjska pramenka, drežniška koza, štajerska kokoš – štajerka, kranjska čebela, slovenske avtohtone pasme psov – istrski gonič, posavski gonič, koroški žigec, kraški ovčar (kraševce) – in soška postrv.



SAJ NI RES, PA JE ...

Jabolko na dan odžene zdravnika stran. Zato vsak dan zaužij vsaj eno jabolko.

Bakterije najdemo povsod, toda nekatere so nujno potrebne za izdelavo jogurta, kefirja, sira, vina, kisa ter za okusne suhomesnate izdelke (salame, pršut).

Za 1 kg sira je potrebnih 7 do 9 litrov ovčjega ali kozjega mleka oz. kar 10 litrov kravjega mleka. Od krave mlekarike lahko ob vsaki molži dobimo 8 do 18 litrov mleka; molzejo jih zjutraj in zvečer 305 dni v letu.

Ovce redijo zaradi mesa, nekatere zaradi volne (strižejo jih enkrat letno) in nekatere za mleko in mlečne izdelke. Toda ovca ne more dati mleka, če nima mladičkov – jagnjet.

Kokoške so tako pridne, da vsaka v enem letu znese kar 270 jajc.

Sončnice se vedno obračajo proti soncu, zato da semena v njihovih cvetovih hitreje dozori. Po žetvi sončnic iz njihovih semen v tovarni iztisnejo olje in ga ustekleničijo.



POMEN ČEBEL ZA KMETIJSTVO IN ČLOVEKA



Čebelarstvo je ena izmed najstarejših in najbolj tradicionalnih dejavnosti v Sloveniji. Ni samo del kulture, temveč je postalo način življenja.

Narava je ustvarila sožitje čebel z več kot 20.000 rastlinami, zato je najpomembnejše poslanstvo čebeljega rodu



opraševanje različnih rastlin. Opraševanje omogoča razvoj in obstoj rastlinskih vrst, čebele pa za svoje delo dobi jo medicino in cvetni prah, kar je nepogrešljiva hrana za življenje čebeljih družin. **Najopaznejša in največkrat dokazana je vloga čebel pri opraševanju jablan, hrušk, breskev, češenj, jagod itd. Čebele oprašijo kar 70–80 odstotkov cvetov.** Predvsem na večjih plantažah jablan in hrušk se hitro pokaže, kako so bili oprašeni cvetovi. Od kakovosti oprašitve sta odvisni količina in kakovost pridelkov, ta pa je najbolj vidna pri velikosti in obliki plodov.

Če ne bomo pazili na čebele kot najpomembnejše opraševalke različnih rastlin, se lahko zgodi, da brez opraševanja ne bo zadostne količine hrane. Propad čebel pomeni uničevanje našega naravnega okolja.



MEDOVITE RASTLINE

Medovite rastline so rastline, ki dajejo čebelam hrano (medicino ali nektar, mano in cvetni prah). Najdemo jih tako na travnikih, v gozdovih, na poljih kot tudi na vrtovih.

Travniki

Rastlinski svet je v naši domovini bogat, zato je izbira pravih rastlin za izboljšanje čebelje paše veliko. Na naših travnikih je vse premalo medovitih cvetov, kot so **spominčica, travniška kadulja, različne vrste grabljišč, nokota in glavinci**. Če jih želimo ohraniti, je treba paziti na čas košnje. Za čebele je najbolje, da je medovita rastlina pokošena šele po cvetenju. V času cvetenja je nevarnost, da čebele zmeljemo s kosilnico, če so med košnjo na cvetju.



Za čebele je najbolje, da je medovita rastlina pokošena šele po cvetenju.

Gozdovi

Glavno pašo dajejo našim čebelam gozdovi. Ker zaradi onesnaževanja in zaradi klimatskih sprememb umirajo nekatere pomembne medonosne drevesne vrste, npr. smreka v nižinskih gozdovih, je nujno, da jih nadomestimo z drugimi, ki so bolj odporne in ki so prav tako pomembne za čebele. To so **vrbe, beli javor, ostrolistni javor, maklen, jesen, jerebika, brek, divja češnja, lipa, lipovec in pravi kostanj**.



V Sloveniji gozd predstavlja glavno pašo. Čebelici na cvetu lipe.

Polja

V kolobarju na njivah so lahko sejane medovite detelje, ki niso samo izredno hranilne za živino, izboljšujejo tudi zemljo. Več bi lahko sejali medovito **ajdo**, pa tudi **oljna ogrščica** in **facelija** sta pomembni poljski medoviti rastlini.



Polje oljne ogrščice na Lanšprežu pri Trebnjem

Vrtovi

Na vrtovih lahko sejemo več zdravilnih dišavnic, kot so razne **mete, žajbelj, sivka, šetraj, materina dušica ipd.**, še veliko večja izbira pa je med okrasnimi rastlinami, vendar moramo paziti, da ne sejemo rastlin, ki rade podivjajo in lahko spodrinejo domače rastline.



Materina dušica

Čebele je treba ohraniti, ker:

- je čebela najpomembnejša opraševalka rastlin,
- opraševanje omogoča razvoj, obstoj in razširjanje rastlinskih vrst,
- opraševanje pomembno vpliva na pridelavo hrane za ljudi in živali,
- je opraševanje pomembno za izjemno biotsko pestrost v naši državi,
- so čebelji pridelki odlična, varna in zdrava prehrana.

Svoj delež k varstvu okolja in ohranitvi čebel lahko prispevamo vsi:

- kmetovalci z upoštevanjem načel dobre kmetijske prakse pri uporabi fitofarmacevtskih sredstev,
- ljubiteljski sadjarji in vrtnarji z uvajanjem ekološke pridelave v svoje vrtove,
- sadjarji s sajenjem žlahtnih in divjih sadnih dreves ter z ohranjanjem travniških sadovnjakov,
- poljedelci in čebelarji s setvijo cvetočih poljščin in zelišč, ki cvetijo v brezpašnem obdobju,
- izobraževalne ustanove s postavitvijo učnih vrtov in izobraževanjem otrok,
- mediji z ozaveščanjem vseh ljudi.

ČEBELJI PRIDELKI

Čebele nam poleg tega, da so nepogrešljive oprasovalke, dajejo tudi čebelje pridelke, ki nam v hitrem tempu življenja pomagajo krepiti in ohranjati naše zdravje. V »knjigi življenja« starih Indijancev je bilo zapisano, da se življenjska doba podaljšuje, če vsakodnevno v svojo prehrano vključujete med in mleko.

Poznaš pridelke iz čebeljega panja?

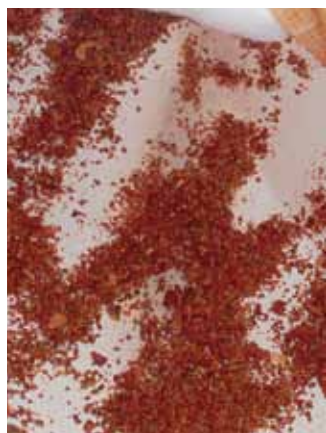
To so med, matični mleček, cvetni prah, propolis, vosek in čebelji strup. Izmed vseh naštetih je najbolj poznan ravno med.



Med



Cvetni prah



Propolis



Matični mleček



Svečke iz čebeljega voska

ZA RADOVEDNEŽE

ZAKAJ JE MED V PRIMERJAVI Z BELIM SLADKORJEM PRIMERNEJŠI ZA UPORABO

Sladkor, ki ga uporabljamo v vsakdanji prehrani, je saharoza, ki je sestavljen sladkor (disaharid). Saharozne naše telo ne more porabiti kot vir energije, zato je mora najprej razgraditi do enostavnih sladkorjev, to sta glukoza in fruktoza. Pri razgrajevanju sodelujejo določeni encimi, porabljajo pa se tudi vitamini in minerali, ki so za naše telo življenjskega pomena. Poleg tega navadni sladkor pospešuje razvoj kariesa, kožnih bolezni in drugih toksičnih procesov v črevesju. V medu prevladujejo enostavni sladkorji. Čebele v naravi nabirajo medicino in mano, iz katere proizvajajo med. Tudi v medicini in mani prevladuje saharoza, čebele pa z dodatkom svojih encimov povzročijo, da se saharoza razgradi do glukoze in fruktoze, tako da del naloge opravijo namesto nas.

Poleg tega vsebuje sladkor samo sladkor in je samo vir energije. Med pa poleg enostavnih sladkorjev vsebuje tudi encime, minerale, hormone, rastne snovi in tudi vitamine, vse to pa v majhnih količinah vsakodnevno potrebuje naš organizem za svoje delovanje, in prav zaradi naštetih sestavin je med v primerjavi s sladkorjem veliko boljše sladilo. In ne nazadnje pri proizvodnji sladkorja uporabljajo različne kemikalije. Z njegovim prečiščevanjem odstranjujejo vlaknine, minerale in vitamine idr., poleg tega nam njegova uporaba daje prazne kalorije, ki povzročajo bolezni sodobnega časa (debelost, sladkorna bolezen idr.). Zmotno je tudi mišljenje, da se vsemu temu izognemo z

uporabo rjavega sladkorja. Ta je le nekoliko manj prečiščen v primerjavi z belim sladkorjem. Nasprotno pa je med popolnoma naraven čebelji proizvod, ki mu ničesar ne dodajamo niti ne odvezujemo, prav tako ne vsebuje nobenih konzervansov, vsebuje pa antioksidante in deluje protimikrobno.



ALI VEŠ?

- Med kristalizira. To je naraven pojav, ki se slej ko prej zgodi pri vsakem medu in ne povzroča kakovostnih sprememb medu. Kristalizirani med ponovno utekočinimo s segrevanjem v vodni kopeli do 40 °C.



- Medu nikoli ne dajemo v zelo vroč čaj, saj se v tem primeru uničijo bioaktivne snovi, kot so vitamini, encimi, minerali idr., ki jih naš organizem potrebuje za normalno delovanje.
- Med je treba uživati iz okolja, v katerem živimo, saj se v nasprotnem primeru poveča možnost pojavnosti alergij.
- Z uživanjem medu slovenskih čebelarjev skrbimo tudi za okolje, v katerem živimo, saj čebele z oprasovanjem rastlin prispevajo k ohranjanju ravnovesja v naravi.
- Slovenski med pa ima za nas še eno prednost v primerjavi s tujim. Neposredno iz panja pride v roke potrošnika, kar je zelo pomembno, saj se pri neustreznih prevozi lahko zmanjša kakovost medu.

- Za med, pridelan v Sloveniji, uporabljamo posebne kozarce, po katerih naš med že na prvi pogled ločimo od medu iz tujine.



- Slovenski čebelarji pridelujejo med višje kakovosti z zaščiteno geografsko označbo. Prepoznate ga po prelepki z zaščitnim simbolom.



Recept za medeno limonado (1 l medene limonade)

V 850 ml mlačne vode vmešamo 200 g medu in mešanico ohladimo v steklenici. Preden napitek postrežemo, ga obogatimo še z nekaj cimeta in rezino limonine ali pomarančne lupine. Postrežemo ohlajeno.

KAKO NASTANEJO ŽIVILA ZA ZAJTRK

Živilskopredelovalna industrija (mlin, pekarna, mlekarna, sirarna, mesnopredelovalni obrat, proizvodnja pijač, obrat za predelavo sadja in zelenjave, hladilnica za skladiščenje živilskih izdelkov) z mletjem, mešanjem, kuhanjem, pečenjem, stiskanjem, filtriranjem predeluje kmetijske surovine (žita, mleko, meso, jajca, sadje, zelenjavo) v živilske izdelke.



Pridelava in predelava hrane sta zelo dobro nadzorovana sistema. Kmetje, kmetijska podjetja in živilska industrija so odgovorni za zagotavljanje sledljivosti, varnosti in kakovosti pridelkov in živil pri čemer upoštevajo številne standarde. Pristojne kmetijske, zdravstvene in veterinarske inšpekcije pa skrbno nadzorujejo celotno verigo. V Sloveniji imamo to prednost, da je pot hrane od njive do mize kratka. Želimo si, da bi bila ta veriga od kmeta do potrošnika čim bolj trdna, saj nam zagotavlja delovna mesta na podeželju in v živilski industriji.

Izdelki morajo biti narejeni kakovostno. To pomeni, da so značilnega vonja in okusa. Enako velja za živila, kot so jabolka, med, jajca, mleko, ki spadajo med nepredelane (primarne) **kmetijske pridelke**. Zato je zelo zdravo, da si jih pogosto privoščimo za zajtrk.

PO JUTRU SE DAN POZNA

Kdo ne pozna pregovorov »Prazna vreča ne stoji pokonci« in »Zajtrkuj kot kralj, kosi kot princ in večerjaj kot berač«? Oba potrjujeta, da je zajtrk res zelo pomemben dnevni obrok.



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.

Zajtrk kot del redne prehrane

Ni pomembno le, kako sestavimo obrok, temveč tudi koliko obrokov zaužijemo čez dan in kakšen je časovni razmak med njimi. Zelo dobro je, če skušamo enakomerno čez dan zaužiti štiri do pet obrokov, kar izboljša našo presnovo, ugodno vpliva na raven krvnega sladkorja, ki je hrana za možgane, posledično pa se izboljša tudi občutek sitosti. S tem se poveča tudi sposobnost za reševanje umskih nalog. Redno uživanje obrokov, vključno z zajtrkom, prispeva tudi k lažjemu vzdrževanju priporočene telesne teže.

Kakšen naj bi bil zdrav zajtrk?

Za zdrav zajtrk je najbolj primerno, da izberemo polnozrnat kruh, kašo ali kosmiče, ki nam dajo energijo za možgane; dodamo mleko ali jogurt, kar še dodatno izboljša zmožnost učenja in razpoloženje. Če pa zajtrk obogatimo še s svežo

zelenjavo ali sadjem oz. s sadnim sokom, si zagotovimo tudi dovolj vitaminov in mineralov za še boljše delovanje našega telesa in višjo odpornost pred različnimi obolenji.

Nekaj predlogov zajtrka:

- črn kruh, maslo, med, jabolko, mleko
- ajdov kruh, med, kislo mleko ali navadni jogurt, jabolko, nesladkan čaj
- ovseni kruh, skuta, korenček, nesladkan čaj
- prosena mlečna kaša s suhimi slivami in medom, hruška, nesladkan čaj
- mlečni zdrob z rozinami, hruška, nesladkan čaj
- polnozrnat kruh, maslo, marmelada, kaki, nesladkan čaj
- polbeli kruh, umešano jajce, kislja kumarica, nesladkan čaj
- polenta z mlekom, slive ali kaki
- ovseni kosmiči na mleku z mletimi lešniki, narezano sezonsko sadje, voda



POMEMBNO

1. Zajtrkuj vsak dan.
2. Za uživanje hrane si vzemi dovolj časa, izberi prijeten prostor in družbo prijateljev.
3. Izbiraj čim bolj raznoliko hrano.
4. Čim pogosteje izbiraj polnovredne žitne izdelke in kaše.
5. Večkrat dnevno zaužij različne vrste sezonskega sadja in zelenjave, vsakodnevno vključi v prehrano tudi manj mastno mleko in mlečne izdelke.
6. Z zdravo prehrano boš ohranjal svoje zdravje in boš pripravljen za vsakodnevne izzive, tako umske kot tudi telesne.
7. Izogibaj se presladki, premastni ter preslani hrani, ki vodi v slabe prehranjevalne navade, debelost in številne bolezni.



Recept za proseno mlečno kašo s suhimi slivami in medom

Sestavine: mleko, sol, proso, suhe slive, med

Mleko zavremo in malo osolimo. Dodamo oprano proso ter kuhamo, da se zmehča. Dodamo suhe slive, ki smo jih prej narezali in namočili v vodo. Malo še kuhamo ob mešanju. Na koncu pokapamo z medom in postrežemo še toplo.

Namig: mlečno proseno kašo lahko postrežemo tudi hladno z žličko medu ali domače marmelade. Takšna je lahko odličen nadomestek sladice.

GIBANJE ZA ZDRAVJE

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje. Za posameznika ima gibanje pozitivne koristi v vseh starostnih obdobjih in je naš najboljši »zdravnik«, saj z redno telesno dejavnostjo ohranjamo in krepimo svoje zdravje, tako telesno kot duševno.

Aktiven življenjski slog je pomemben tudi za zdravo in aktivno starost. Kako bo naše telo delovalo v starosti, je odvisno tudi od tega, koliko se bomo gibal skozi vse življenjsko obdobje. Nezažena telesna (gibalna) dejavnost je eden izmed najpomembnejših dejavnikov nezdravega življenjskega sloga, h kateremu prištevamo tudi nezdravo prehrano, kajenje, nedovoljene droge, stres in uživanje alkoholnih pijač.

Redna telesna dejavnost pripomore k zmanjšanju stresa in depresije, izboljšuje samospoštovanje in samozavest,

krepi imunski sistem, izboljšuje spanec, blaži upadanje psihofizičnih in funkcionalnih sposobnosti telesa, pomaga pri vzpostavljanju socialnih stikov ter vključevanju v družbo in tako pomembno prispeva h kakovosti življenja ljudi v vseh starostnih obdobjih.

Za ohranjanje zdravja odrasli potrebujejo vsaj 30 minut zmerne telesne dejavnosti na dan vsaj pet dni v tednu, **otroci in mladostniki pa se morajo gibati vsaj eno uro vsak dan.**

Strokovnjaki prav tako svetujejo, naj bo vadba čim bolj raznolika, poteka lahko v različnih okoljih.

Zdrava prehrana in redna telesna (gibalna) dejavnost vplivata na zdravje vsaka zase, ob sočasnem upoštevanju obeh elementov zdravega življenjskega sloga pa delujeta sinergijsko (vzajemno, ena z drugo).



ALIVEŠ ...

- da imajo tisti, ki zajtrkujejo redno, več moči za učenje od tistih, ki ne? Imajo boljši spomin, hitreje reagirajo, so bolj miselno zbrani in hitreje računajo.
- da je najbolje, če zajtrkuješ različne vrste kruha iz polnovredne moke, žitne kaše in kakšen izdelek iz posnetega mleka. Ta živila namreč počasi dvigujejo sladkor v krvi, ki ga možgani nujno potrebujejo za svoje delovanje.
- da ti redni obroki pomagajo do lepe postave? Zakaj? Če obroke izpuščamo, telo to razume kot znak, da sledi obdobje lakote, zato ob prvem naslednjem obroku intenzivno shranjuje zaloge v maščobe, ki jih hrani za »slabe čase«.
- da se človek dobro počuti le, če je sit in ni žejen? Poskrbeti pa mora tudi, da se giblje vsaj eno uro na dan.
- da je gibanje tudi vsakodnevna hoja ali kolesarjenje do šole in domov, pleskanje, sesanje, ples, hoja v naravi, kidanje snega ali košenje trave.
- da si bolj »fit«, bolje izgledaš in si bolj zadovoljen sam s seboj, če se dovolj gibajaš in se ukvarjaš s športom.



Za svoje zdravje je vsekakor najprej odgovoren vsak sam.

S telesno dejavnostjo lahko močno prispevamo k boljšemu zdravju in h kakovosti življenja, zato velja:

**»ŽIVLJENJE JE GIBANJE
– GIBANJE JE ŽIVLJENJE.«**

POVABILO K SODELOVANJU NA LIKOVNEM IN LITERARNEM NATEČAJU

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Pravilna prehrana in prava izbira hrane sta pogoja boljšega počutja in ohranjanja zdravja in s tem zdravega načina življenja. Predvsem zajtrk predstavlja pomemben dnevni obrok. Žal pa mnoge raziskave dokazujejo, da zajtrku posvečamo vse premalo pozornosti in ga velikokrat zaradi različnih razlogov sploh ne uživamo. Z natečajem želimo otrokom pomagati, da bi dovolj zgodaj spoznali tako pomen zajtrka kot tudi zdravo, kakovostno hrano domačega izvora, ki zadostuje potrebam za njihovo intenzivno rast in razvoj. Da bi otrokom približali pomen uživanja zajtrka in živil domače pridelave, naprošamo vzgojitelje, učitelje in ravnatelje vrtcev in osnovnih šol, da z otroki sodelujete in jim pomagate pri natečaju »Tradicionalni slovenski zajtrk«.

VSEBINE NATEČAJA

PREDŠOLSKI OTROCI (VRTEC)

Likovni natečaj za najbolj izvirno likovno delo

- »Tradicionalni slovenski zajtrk«
- Tematika poslikave naj izvira iz vsebin, objavljenih v časopisu »Tradicionalni slovenski zajtrk«.
- Posredovane risbe naj bodo izdelane v kateri koli slikarski tehniki na formatu A4 ali A3.
- Vsak oddelek vrtca lahko na natečaj pošlje pet najbolj izvirnih risbic.

UČENCI PRVEGA IN DRUGEGA TRILETJA OSNOVNE ŠOLE

Likovni natečaj za najbolj izvirno poslikano panjski končnico »Tradicionalni slovenski zajtrk«

- Panjska končnica je ime, ki se uporablja za poslikano deščico, ki zapira čebelji panj. Tovrstna ljudska umetnost je značilna za Slovenijo.
- Tematika poslikave panjske končnice naj izvira iz vsebin, objavljenih v časopisu »Tradicionalni slovenski zajtrk«.
- Panjska končnica (deščica) je dimenzij 28 cm x 13 cm.
- Za poslikavo je lahko uporabljena katera koli slikarska tehnika.
- Vsak oddelek osnovne šole lahko na natečaj pošlje pet najbolj izvirno poslikanih panjskih končnic.

UČENCI TRETJEGA TRILETJA OSNOVNE ŠOLE

Literarni natečaj za najbolj izviren verz/pregovor »Tradicionalni slovenski zajtrk«

- Tematika najbolj izvirnega verza/pregovora naj izvira iz vsebin, objavljenih v časopisu »Tradicionalni slovenski zajtrk«.
- Pregovor ali verz naj bo dolg največ 300 znakov s presledki.
- Vsak oddelek osnovne šole lahko na natečaj posreduje pet najbolj izvirnih verzov ali pregovorov.

VSE STAROSTNE SKUPINE OTROK

Najbolj izvirna logotip in slogan projekta »Tradicionalni slovenski zajtrk«, ki bosta simbola »Tradicionalnega slovenskega zajtrka« v prihodnjih letih

- Slogan in logotip morata povzemati ves koncept vsebin iz časopisa »Tradicionalni slovenski zajtrk«.
- Vsak oddelek vrtca in osnovne šole lahko skupno na natečaj posreduje pet najbolj izvirnih sloganov in logotipov akcije.

POGOJI SODELOVANJA

- Likovna in literarna dela pošljite na naslov **Čebelarstva zveza Slovenije, Brdo 8, 1225 Lukovica**.
- **Zadnji rok za oddajo likovnih in literarnih del je 28. oktober 2011.** Upošteva se datum poštnega žiga.
- Na natečaju lahko sodelujejo samo vzgojno izobraževalne ustanove.
- Za posamezni sklop razpisanih natečajev lahko posamezni oddelek vrtca in osnovne šole pošlje **največ pet** različnih likovnih/literarnih del.
- Vsako likovno in literarno delo naj bo opremljeno s **popolnim imenom in z naslovom avtorja, starostjo avtorja, nazivom in naslovom vrtca ali osnovne šole, oznako oddelka in triletja ter z imenom in naslovom mentorja**.
- Likovna in literarna dela lahko oddate osebno na sedežu Čebelarstva zveze Slovenije vsak delovni dan med 8. in 12. uro ali jih pošljete po pošti. V obeh primerih naj bo na ovojnici pripisano **»Za natečaj Tradicionalni slovenski zajtrk«** ter vsebinska in starostna opredelitev (**Likovno delo – predšolski otroci; Panjska končnica – prvo oz. drugo triletno; Literarno delo – tretje triletno; Logotip in slogan – vse starostne skupine otrok**). Posamezna kuverta lahko vsebuje dela samo enega sklopa.
- Vsi poslani izdelki na natečaj »Tradicionalni slovenski zajtrk« postanejo last razpisovalca in se lahko javno objavljajo in uporabljajo z navedbo avtorjev in mentorjev.
- Vsa prispela dela bo pregledala in ocenila tričlanska strokovna komisija, ki bo upoštevala ustvarjalnost prispelih del, njihovo atraktivnost ter skladnost z napotki.
- Izbrali in razglasili bomo tudi najboljši oddelek, ki bo prispeval pet najboljših del.
- Izbrali in razglasili bomo tudi najboljšo šolo, ki bo s svojimi dejavnostmi (organizacija zajtrka, izvedba naravoslovnega dne na omenjeno tematiko, sodelovanje na razpisanih natečajih itd.) najbolj tvorno sodelovala pri izvedbi projekta »Tradicionalni slovenski zajtrk«.
- Rezultati natečaja bodo objavljeni na spletni strani **www.tradicionalni-zajtrk.si** najkasneje do **21. novembra 2011**.
- Razglasitev rezultatov bo potekala konec novembra v **osrednji dvorani Državnega zbora**. Vsa nagrajena dela bodo razstavljena v predverju osrednje dvorane Državnega zbora. Natančen program prireditve bo objavljen na spletni strani **www.tradicionalni-zajtrk.si**.
- Najbolj izvirna likovna dela, panjske končnice in verzi/pregovori ter slogani/logotipi bodo bogato nagrajeni. Nagrajene otroke čakajo privlačne nagrade od vikend paketa na turističnih kmetijah, bogatih knjižnih nagrad, ogledov največjega gradu na Slovenskem, čebeljih pridelkov do številnih drugih vabljivih nagrad. Dokončen seznam nagrad in podrobnejše informacije bodo objavljene na spletni strani **www.tradicionalni-zajtrk.si**.

Za morebitna vprašanja nam lahko pišete na elektronski naslov natasa.lilek@czs.si ali pokličete na telefonsko številko 01 729 61 29.

Veslimo se vašega sodelovanja.

Časopis je izdan v sklopu projekta »Tradicionalni slovenski zajtrk«, ki poteka v vseh vrtcih in osnovnih šolah po Sloveniji.

Izdalo: Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano v sodelovanju z Ministrstvom za šolstvo in šport, Ministrstvom za zdravje in organizacijami kmetov, čebelarjev in živilske industrije: Čebelarstvo Slovenije, Javno svetovalno službo v čebelarstvu, Kmetijsko-gozdarsko zbornico Slovenije, Gospodarsko zbornico Slovenije – Zbornico kmetijskih in živilskih podjetij in ob strokovni podpori in sodelovanju Inštituta za varovanje zdravja RS, Kmetijske svetovalne službe Slovenije, Zavoda RS za šolstvo.

Besedilo: Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano: Branko Ravnik, Martina Štupar, Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije: Gabrijela Salobir, Igor Hrovatič, Čebelarstva zveza Slovenije, Javna svetovalna služba v čebelarstvu: Nataša Lilek, Andreja Kandolf, Vlado Avguštin, Tanja Magdič, Boštjan Noč, Zbornica kmetijskih in živilskih podjetij: Nina Barbara Križnik, Tina Češnovar, Inštitut za varovanje zdravja RS: Matej Gregorič, Vida Fajdiga Turk. **Lektoriranje:** Mira Turk Škraba. **Fotografije:** Franc Šivic, Rok Mučič, Janez Gačnik, Marjan Papež, Tomo Jeseničnik, Tanja Magdič, Simona Magdič, Dušan Tisovec, arhiv ČZS, arhiv MKGP, arhiv KGZS. **Oblikovanje:** Vanja Dolhar, Littera picta. **Tisk:** Littera Picta. **Naklada:** 300.000, september 2011.

Financirano s sredstvi iz proračuna Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano. **Uredila:** Tanja Magdič, Čebelarstva zveza Slovenije, Javna svetovalna služba v čebelarstvu. **Vsebinsko uredila in prilagodila šolski populaciji:** Mojca Novinec Babič univ. dipl. ped.