



Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije

**KMETIJSKO GOZDARSKI ZAVOD
NOVO MESTO**

Oddelek za kmetijsko svetovanje

Šmihelska cesta 14, 8000 Novo mesto

Tel.: (07) 373-05-70, fax: (07) 373-05-90

E-pošta: tatjana.kmetic.skof@kgzs-zavodnm.si

Splet: www.kmetijskizavod-nm.si

Novo mesto, 16.11.2020

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

»Prazna vreča ne stoji pokonci.«

»Po jutru se dan pozna, po zajtrku pa jutro.«

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

Kar nekaj pregovorov je znanih na temo zajtrka, kar kaže, da gre za enega res zelo pomembnih obrokov. Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Z zajtrkom že zjutraj zagotovimo telesu dovolj energije za učinkovito delo in igro ter učinkovito razmišljanje, sočasno pa se izognemo pomanjkanju določenih hranilnih snovi, potrebnih za zdravo rast in razvoj oz. za zdravje na sploh. Opuščanje zajtrka se povezuje tudi z večjo možnostjo razvoja debelosti. Zato je povsem zmotno prepričanje, da zajtrk povzroča dodatne kalorije, zaradi katerih bi se lahko zredili. Vsi omenjeni učinki pa so seveda odvisni tudi od količine in vrste živil, ki jih zaužijemo za zajtrk.

Pomen zajtrka kot prvega obroka je šele takrat, ko ga zaužijemo, potem ko se zbudimo naspani, se umijemo in poženemo telo v pogon z nekaj razgibalnimi vajami. Za otroke je zelo pomembno, da še pred začetkom prve šolske ure. Raziskovalci so pri učencih, ki so redno zajtrkovali, ugotovili boljšo pozornost, spomin, reakcijski čas, skratka boljšo zmožnost učenja v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki ne zajtrkujejo. Zajtrkovanje naj postane navada. Redno zajtrkovanje se najlažje uveljavi v zgodnjem otroštvu. V obdobju mladostništva postane rutina, kasneje pa je spreminjanje navad težje. Tako bi bilo dobro, če se že v družini uveljavi reden zajtrk. Čeprav morda na zajtrkovanje nismo navajeni, ga lahko še vedno začnemo uvajati v svoj jedilnik. Dobro je, da se zbudimo nekoliko prej, da lahko v miru pozajtrkujemo. Pomembno je, da je izbira živil zdrava in ustreza našemu okusu. Ko se navadimo na jutranje uživanje zajtrka, le-ta postane nepogrešljiv del našega vsakdanjika.

Včasih se zgodi, da nam časa za pripravo zajtrka enostavno zmanjka. Kaj narediti? Lahko zmešamo navadni jogurt, med in ovsene kosmiče. Mogoče nas prepriča polnozrnat kruh z namazom in koščkom sveže paprike ali paradižnika. Privoščimo si lahko tudi sadje. Torej, kombinacij ni malo, s tem pa se zmanjšajo izgovori, zakaj tudi pri pomanjkanju časa ne bi zjutraj odšli od doma s praznim želodcem.

Ker zajtrk predstavlja prvi obrok v dnevu, si izberimo kakovostna in hranilna živila. Nekatere raziskave so pokazale, da, če zajtrkujemo, čez dan zaužijemo tudi manj prigrizkov, s čimer se izognemo pridobivanju odvečnih kilogramov. Da pa bo zajtrk dobro vplival na naše zdravje, naj bo sestavljen iz polnovrednih žitnih izdelkov (polnozrnat kruh, kaše, kosmiči,...), ki

ugodno vplivajo na zmeren dvig glukoze v krvi, v kombinaciji z beljakovinskim živilom (mleko, mlečni izdelki, pusti mesni izdelki,...), kar še dodatno dvigne našo sposobnost razmišljanja in razpoloženja. Ob tem pa ne pozabimo na zelenjavo ali sadje, kar nam zagotovi dodatne vitamine in minerale za še boljše delovanje našega telesa in večjo odpornost.

Zelo pomembno je, da o pomenu zajtrka ozaveščamo že otroke. Vključevanje zajtrka v zgodnjem otroštvu je ključnega pomena, saj je del zdravega prehranjevanja in je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga za naprej. V ta namen se je pred desetimi leti začel po slovenskih šolah in vrtcih izvajati projekt »**Tradicionalni slovenski zajtrk**«, ki ga pripravljajo Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za kulturo in številni drugi partnerji.

Poleg tega pa je Vlada Republike Slovenije oktobra leta 2012 sprejela tudi sklep, da vsak tretji petek v mesecu novembru razglasi za »**Dan slovenske hrane**« v podporo domačim pridelovalcem in predelovalcem hrane ter spodbujanje zavedanja in pomena domače samooskrbe, ohranjanje čistega, zdravega okolja, ohranjanje podeželja, seznanjanje mladih s postopki pridelave in predelave hrane. Osrednji dogodek dneva slovenske hrane je že prej omenjeni tradicionalni slovenski zajtrk.

Tako bo jubilejni **10. TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK**,
letos potekal v **petek, 20. novembra 2020**.

Otroci v šolah in vrtcih po navadi na ta dan dobijo za zajtrk kruh z maslom in medom, jabolko in mleko. V sklopu dejavnosti pa se jih seznanja o pomenu zajtrka, pomenu in prednostih lokalne oz. slovenske hrane, pomenu kmetijstva in čebelarstva za pridelavo hrane ter njenem vplivu na okolje, o pravilnem ravnanju z odpadki, ki nastajajo pri vsakodnevnih dejavnostih in racionalnem ravnanju z embalažo.



Glede na nepredvidljive razmere pa se letošnji Tradicionalni slovenski zajtrk s sloganom »Zajtrk z medom – super dan!« ne bo izvedel po šolah in vrtcih na enak način kot v preteklih letih, temveč bo pozornost namenjena ozaveščanju in spodbujanju širše javnosti k obeležitvi dneva slovenske hrane tudi na način zajtrkovanja doma in v službenih kolektivih.

Poleg izbranih živil, **KRUH, MASLO, MLEKO, MED in JABOLKO**, smo se na KGZS - Zavodu Novo mesto odločili, da otrokom predstavimo še **AJDO** kot poljščino, ki si vse bolj utira svoje mesto na njivah kot tradicionalna in medonosna rastlina. Z aktivnostmi, ki jih izvajamo na osnovnih šolah in vrtcih želimo otroke motivirati k razmišljanju o ajdi, jedeh iz ajde, medu in drugih pridelkih ter izdelkih slovenskega podeželja. Poseben pomen dajemo promociji domači, lokalno pridelani in predelani hrani slovenskega porekla in želimo, da bi se otroci izoblikovali v ozaveščene, izobražene in odgovorne potrošnike. Tako bodo v tem tednu na šolah pri pouku na daljavo del šolskega dela namenili dnevu slovenske hrane, pomenu rednega in zdravega zajtrkovanja ter izbiri lokalne hrane iz bližine.

KGZS – Zavod Novo mesto deluje na območju Dolenjske, Bele krajine in Posavja. K sodelovanju pri izvajanju aktivnosti ob Tradicionalnem slovenskem zajtrku smo povabili vse osnovne šole in vrtce na območju delovanja našega zavoda. Tako bodo v tem tednu, kljub šolanju na daljavo, šole, ki so se odločile za sodelovanje, izvajale naslednje aktivnosti:

- **Predstavitvev AJDE - od pridelave na njivah do ajdovih jedi in**
- **Likovni natečaj z naslovom »Tradicionalni slovenski zajtrk - MED in AJDA«.**

Otroci bodo skozi cel teden spoznavali pomen zajtrka, razmišljali o zajtrku nekoč in danes, spoznali ajdo, spoznali, da je lokalno pridelana hrana bolj zdrava, likovno ustvarjali, in še kaj.

Poraja se nam misel, zakaj le en tak dan v letu...a verjamemo, da naši otroci dobijo kvalitetno in lokalno hrano v šolah in vrtcih večkrat. Na šolah dajejo poudarek na zadostni količini zaužitega sadja in zelenjave, manj sladkih pijačah, več pitju vode, manj slanih in sladkih prigrizkov in na spodbujanju otrok, da bi redno zajtrkovali. Pri nabavi živil in pripravi hrane morajo šole in vrtci poleg smernic za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih upoštevati tudi zakonodajo pri varnosti hrane, uredbo o zelenem javnem naročanju in zakon o javnem naročanju. Tako je na mizah šolarjev in vrtčevskih otrok vse več zdrave, ekološke in lokalno pridelane hrane.

Priporočila za javno naročanje živil priporočajo možnosti nabave sezonske, lokalne in ekološke hrane ter hrane iz shem kakovosti. Pri javnem naročanju živil v javnih zavodih (vrtci, šole, bolnice in domovi za starejše) priporočamo, da se upoštevajo načela, merila in pogoji, ki zagotavljajo, da bo hrana kakovostna, zdrava in uravnotežena. Zakon o javnem naročanju omogoča boljše uveljavljanje načela kratkih dobavnih verig, saj se lahko več živil nabavi neposredno pri pridelovalcih/predelovalcih.

Zajtrk nekoč in danes...

Kruh, maslo, med, mleko in jabolko? To naj bi bila baje tradicija, a tega nekoč seveda ni bilo. Povprašala sem tudi starejše o zajtrku v njihovem otroštvu. Jedli so žgance z mlekom ali z ocvirki. Žganci so bili največkrat krompirjevi, kajti koruzne so imeli za večerjo. Jedli so ocvrta jajca na domači masti. Včasih so kos kruha nadrobili v mlečno kavo ali kar v mleko. To je bila tradicija mnogih. Kljub temu, da so časi drugačni, se pomen zajtrka ni spremenil. In kljub pestrosti ponudbe hrane, ne smemo pozabiti na zdrave sestavine v obroku in tudi danes lahko zajtrkujemo žgance, pa naj bodo to koruzni, ajdovi ali kateri drugi.



Vsi ljudje se kdaj srečamo s tem, da smo zjutraj nenaspani in slabe volje. Ker pa se po jutru dan pozna, se nam potem ta slaba volja lahko velikokrat vleče še cel dan. Zato je čas, da si jutro naredimo lepša in bolj produktivna. Poleg dišeče kavice ali čaja, ne pozabimo na zdrav zajtrk. Privoščimo pa si lahko še nekaj za svojo dušo, kar bo imelo hitro pozitivne posledice na naše življenje, to so lepe misli. Lahko si jih preberete ali enostavno napišete svoje, ki vam ta trenutek pridejo najbolj prav. Naj bo vaš dan obdan s pozitivnim duhom, prepustite se domišljiji in vzemite si vsak dan čas za zajtrk.

Pripravi/a:

Tatjana Kmetič Škof, univ.dip.ing.agr.

Koordinatorica za kmečko družino in dopolnilne dejavnosti pri KGZS – Zavod-u Novo mesto