

# TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK (povezava)



Tudi letos bomo na tretji petek v novembru, 20. 11., obeležili dan slovenske hrane in spremljajoči Tradicionalni slovenski zajtrk (TSZ), ki bo letos že deseti po vrsti. Njegova izvedba bo zaradi epidemije covid-19 letos drugačna.

Glede na nepredvidljive razmere se letošnji Tradicionalni slovenski zajtrk s sloganom »Zajtrk z medom – super dan!« ne bo izvedel po šolah in vrtcih 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 z izbranimi živili, in sicer kruhom, maslom, mlekom, medom in jabolkom.

## Pomen rednega zajtrkovanja ter izbire lokalne hrane iz bližine.

Čas, ko so otroci doma in se izobražujejo na daljavo, odpira nove možnosti za ozaveščanje o pomenu zajtrka in zdrave prehrane tudi v boju proti novemu koronavirusu. Stroka namreč opozarja, da je zelo pomembno redno začeti dan z zajtrkom, ki telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi. Zajtrkovanje pozitivno vpliva tudi na učenje, saj se izboljša reševanje kompleksnih nalog, logično sklepanje in aritmetika, reševanje problemov, pozornost ter spomin.

Hrana, ki je bila pridelana in pripravljena v bližini, je bolj sveža, bolj hranljiva, polnejšega okusa in brez dodatkov za daljše skladiščenje in poudarjanje okusa. Vse te prednosti nam zagotavlja lokalna oziroma **slovenska hrana**. S tem, ko se odločimo za hrano, ki so jo pridelali in predelali slovenski kmetje ter naša domača kmetijska in živilska podjetja, spodbujamo in povečujemo tudi samooskrbo s hrano in prispevamo k ohranjanju poseljenosti podeželja ter kulturne krajine.

## Pripravite Tradicionalni slovenski zajtrk tudi doma

Doma lahko skupaj pripravite zajtrk, ki naj vključuje živila, značilna za »klasičen« Tradicionalni slovenski zajtrk, in sicer **kruh, maslo, med, mleko in jabolko**. Pri tem ste lahko starši in še posebej otroci ustvarjalni ter proaktivni že več dni prej, tudi pri drugih dnevni obrokih.

Dodatek: [Poštevanka s sporočilom Tradicionalnega slovenskega zajtrka](#)