

DAN SLOVENSKE HRANE



20. november 2020

Dan slovenske hrane obeležimo s „TRADICIONALNIM SLOVENSKIM ZAJTRKOM“



ZAJTRK Z MEDOM-SUPER DAN
slogan letošnjega 10. Tradicionalnega
slovenskega zajtrka



Zakaj moramo redno zajtrkovati?

- Naše dobro počutje in zmožnost za delo uravnava količina sladkorja v krvi, ki mora biti vseskozi čim bolj enakomerna. Enakomerno količino sladkorja pa vzdržujemo, če redno uživamo vse obroke preko dneva v pravih časovnih razmakih.
- ~~Ko se zjutraj zbudimo so naš največji porabnik energije možgani. Če možgani ne dobijo dovolj energije se slabo počutimo, imamo vrtoglavico, smo nerazpoloženi in preprosto ne moremo miselno delati.~~
- Zato moramo organizmu zjutraj nujno zagotoviti dovolj energije, da se le ta lahko požene v pogon.
- Za uspešno delo v šoli je bistvenega pomena, da zajtrkujemo še pred začetkom prve šolske ure.
- Raziskovalci so pri učencih, ki so redno zajtrkovali, ugotovili: boljšo pozornost, boljši spomin, reakcijski čas, skratka boljše sposobnosti za učenje od njihovih vrstnikov, ki niso zajtrkovali.
- Spomni se kako se počutiš, ko si zjutraj lačen in komaj čakaš šolsko malico. Toda, to je samo malica, ki ne pokrije vseh tvojih potreb po hranilnih snoveh in energiji. Zamisli se, kako veliko škodo povzročaš svojemu organizmu, če ne zajtrkuješ iz leta v leto. Tvoj organizem se bo slabo razvijal: počasneje boš rasel, mišičje bo slabše razvito, imunski sistem bo oslabiljen. Zato boš zboleval za prehladi, gripo, rakom in drugimi boleznimi.
- Opuščanje zajtrka se povezuje tudi z večjo možnostjo razvoja debelosti. Če ne zajtrkujemo smo nato lačni in zato zaužijemo prekomerno količino hrane, zlasti ogljikovih hidratov (sladkorja), ki pa jih v ostanku dneva ne porabimo. Naše telo porabi največ energije do 14.00 ure. Zato je pomembno, da naš zajtrk vsebuje živila, ki mu dajo energijo.

Kakšen naj bo zdrav zajtrk?

- Pretežno sestavljen iz polnovrednih žitnih izdelkov (polnozrnatih kruh, kaše, kosmiči), ki ugodno vplivajo na enakomeren nivo sladkorja v krvi; v kombinaciji z beljakovinskim živilom (mleko, mlečni izdelki, pusti mesni izdelki...) kar še dodatno ~~izboljša naše učne sposobnosti. Nikakor pa ne smemo pozabiti na zelenjavne in~~ sadne dodatke, ki so vir mineralov in vitaminov.
- In zakaj sladka živila niso primerna ne za zajtrk in ne za katerikoli obrok?
- Ker vsebujejo preveč enostavnih sladkorjev, ki takoj preidejo v krvni obtok, nivo sladkorja se dvigne, trebušna slinavka mora zato proizvajati veliko hormona insulina, ki uravnava nivo sladkorja v krvi in posledica je, da smo nemirni, se ne moremo zbrati pri učenju in smo nato hitro lačni.
- Zajtrk je naš najpomembnejši dnevni obrok in ga nikakor ne smemo izpuščati. Če nisi navajen zajtrkovati, začni uživati manjše količine hrane, npr. skodelico mleka in malo kruha. Kmalu bo tvoj organizem zahteval še več hrane, ti pa še boš dobro počutil, pripravljen na izzive novega dne.

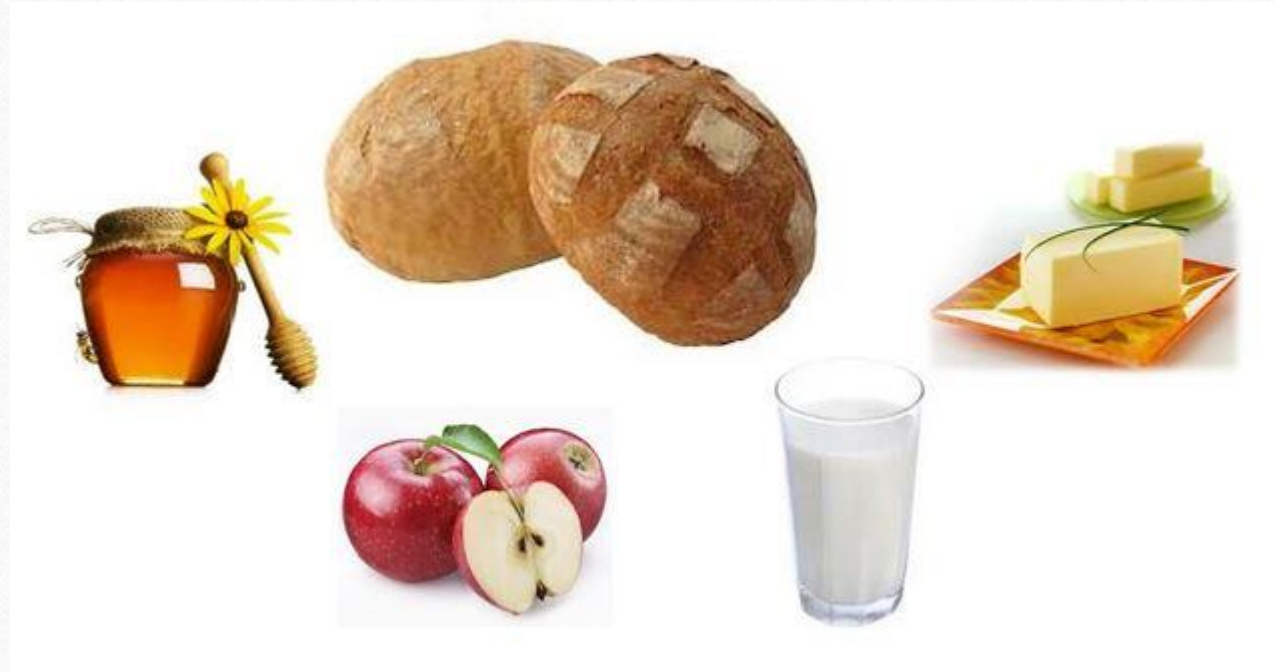
Zakaj uživati hrano slovenskih kmetov in slovenskih kmetijskih in živilskih podjetij?

- 1. Hrana, pridelana v Sloveniji, ima do trgovskih polic in naših krožnikov manjšo pot, kot tista iz tujine, zato je bolj sveža, bolj hranljiva, polnejšega okusa in brez dodatkov za daljše skladiščenje in izboljšanje okusa.
- 2. Če kupujemo slovenska živila, s tem prispevamo k ohranjanju delovnih mest vseh, prispevamo k ohranjanju naseljenosti podeželja in kulturne krajine.
- 3. S tem, ko hrano pridelujemo v Sloveniji in kupujemo slovenske izdelke, naši državi omogočamo tudi večjo ekonomsko in politično suverenost.

4. Z odločitvijo za slovenske izdelke skrbimo tudi za čistejšo okolje v katerem živimo.
5. Pridelovanje hrane v Sloveniji omogoča ohranjanje avtohtonih slovenskih sort in naše tradicije.



Pripravi si odličen slovenski zajtrk:
kruh, med, maslo, mleko in jabolko
slovenskega porekla



Zgibanka -poštevanka

Preko spodnje povezave si lahko preneseš zgibanko – POŠTEVANKA ,
s sporočilom Tradicionalnega slovenskega zajtrka

<https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/tsz-2020-plakat-logotip-zgibanka-postevanka-je-igra/>

