

# KMALU BO SPET NA MIZAH TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK



19. november 2021

## Zajtrk s sadjem - super dan!

Vsak tretji petek v novembru obeležujemo dan slovenske hrane v osnovnih šolah in vrtcih z vseslovenskim projektom Tradicionalni slovenski zajtrk.

Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Agencija Republike Slovenije za kmetijske trge in razvoj podeželja, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za okolje in prostor, Ministrstvo za kulturo, Čebelarstva zveza Slovenije, Gospodarska zbornica Slovenije - Zbornica kmetijskih in živilskih podjetij, Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Zadržna zveza Slovenije, Zavod RS za šolstvo, Zveza sadjarjskih društev Slovenije, Zveza slovenske podeželske mladine, Obrtno-podjetniška zbornica Slovenije.

avtorica ilustracije: Ana Zavadlav

DOBER TEK  
Slovenija



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,  
GOZDARSTVO IN PREHRANO

~ NAŠ SUPER ZAJTRK ~  
[www.nasasuperhrana.si](http://www.nasasuperhrana.si)  [nasasuperhrana](https://www.facebook.com/nasasuperhrana)

**Na dan slovenske hrane, ki ga obeležujemo vsak tretji petek v novembru, letos 19. novembra, bo že enajstič potekal Tradicionalni slovenski zajtrk. V ta projekt so vključeni vrtci, osnovne šole, zavodi za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami ter druge institucije oz. javni zavodi. Praznovanju dneva slovenske hrane z izvedbo Tradicionalnega slovenskega zajtrka se vsako leto pridružuje tudi vedno več posameznikov in podjetij.**

Glavni namen dneva slovenske hrane je poudarjanje v Sloveniji pridelane hrane, ki se ji na ta dan nameni dodatno pozornost, pridelovalcem in predelovalcem hrane – našim kmetom, kmetijskim in živilskim podjetjem ter zadrugam – pa posebno priznanje. S praznovanjem dneva slovenske hrane in odločitvami za lokalno pridelano hrano, podpiramo napore naših pridelovalcev in predelovalcev hrane in izražamo spoštovanje do njihovega dela.

## Tradicionalni slovenski zajtrk

V okviru dneva slovenske hrane poteka projekt **Tradicionalni slovenski zajtrk (TSZ)**, za katerega je leta 2011 dala pobudo **Čebelarstva zveza Slovenije**, ko se je projekt tudi prvič izvedel na vseslovenski ravni.

V projekt Tradicionalni slovenski zajtrk so vključeni slovenski vrtci, osnovne šole, zavodi za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami ter druge institucije oz. javni zavodi.

## Letos že enajstič po vrsti

Letošnji Tradicionalni slovenski zajtrk bo že enajsti po vrsti in bo potekal bo pod sloganom **»Zajtrk s sadjem – super dan!«**. Navezoval se bo namreč 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. Prepoznavanje v Sloveniji pridelanih in predelanih kakovostnih proizvodov omogočajo **sheme kakovosti Ekološka pridelava, Izbrana kakovost – Slovenija in Integrirana pridelava**, s katero se ponašajo kmetijski pridelki oziroma živila, ki so bila pridelana na ekološki način ali s posebnimi lastnostmi kot so sestava, okolju prijazna pridelava, kakovost surovin, dobrobit živali, način krmljenja, dolžina transportnih poti, predelava, hitrost predelave surovin.

## Učenje o pomenu prehrane že od malih nog

Glavni namen projekta Tradicionalni slovenski zajtrk je, da že najmlajši spoznajo **pomen kmetijstva, živilske industrije, čebelarstva in varovanja okolja**. Prav tako je eden ciljev poudarjanje **pomena zajtrka za zdravo in uravnoteženo prehrano**. Ljudje ki redno zajtrkujejo imajo boljše prehranske navade, saj v svojo prehrano vnesejo več prehranskih vlaknin, manj nasičenih maščob in lažje vzdržujejo primerno telesno težo. Vsakodnevni zajtrk poskrbi tudi za jutranjo energijo, ki jo še posebej otroci in mladostniki potrebujejo za lažje sledenje učnemu procesu.

Pobuda je vedno bolj prepoznavna in dobrodošla med širšo javnostjo, zato se vsako leto tradicionalnemu slovenskemu zajtrku pridruži vedno več posameznikov, institucij, podjetij, gostinskih obratov, turističnih objektov itd., ki širijo pomen in glas o projektu Tradicionalni slovenski zajtrk preko svojih aktivnosti.