

## Dan slovenske hrane

**V ponedeljek, 18. novembra 2013,** bomo v okviru malice obeležili dan slovenske hrane, s katerim želimo opozoriti na pomen oskrbe s kakovostno hrano iz lokalnega okolja. Obrok bo sestavljen iz črnega kruha, mleka, jabolka, medu, masla. Na izbiro bo še tudi polenta.

S tem projektom želimo izboljšati zavedanje o namenu in **razlogih za lokalno samooskrbo, domačo pridelavo in predelavo** ter v okviru sistema javnega naročanja spodbudili aktivnosti zagotavljanja hrane, pridelane v lokalnem okolju. Predstavljamo pomen kmetijstva in čebelarstva ter spodbujamo k pravilni in zdravi prehrani. Ozaveščamo o pomenu živilsko-predelovalne industrije. Posebno pozornost pa namenjamo pomenu gibanja in ohranjanja čistega okolja

Na trgovskih policah najdemo vedno več tujih živil, ogromno sadja in zelenjave prihaja iz precej oddaljenih krajev. Čas je, da na tem področju nekaj spremenimo in podpremo slovenske pridelovalce hrane ter si tako zagotovimo boljši jutri.

Razlogi:

1. Hrana, pridelana v Sloveniji, ima do trgovskih polic in naših krožnikov krajšo pot, kot tista iz tujine.
2. Če kupujemo slovenska živila, s tem prispevamo k ohranjanju delovnih mest vseh, ki so vključeni v to verigo.
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 čistejše okolje v katerem živimo.
5. Pridelovanje hrane v Sloveniji omogoča ohranjanje avtohtonih slovenskih sort in naše tradicije.

Še več zanimivosti najdemo na spodnjih e-naslovih:

1. [http://tradicionalni-zajtrk.si/jemo\\_lokalno/45/ekoloska\\_pridelava/](http://tradicionalni-zajtrk.si/jemo_lokalno/45/ekoloska_pridelava/)

2. [http://tradicionalni-zajtrk.si/jemo\\_lokalno/44/zdravstveni\\_vidik\\_uzivanja\\_zelenjave\\_sadja/](http://tradicionalni-zajtrk.si/jemo_lokalno/44/zdravstveni_vidik_uzivanja_zelenjave_sadja/)
3. <http://www.polet.si/ziveti-zdravo/zivila-med-prevozom-propadajo>
4. [http://www.os-jd.si/material/pomen\\_zajtrka.pdf](http://www.os-jd.si/material/pomen_zajtrka.pdf)
5. <http://www.bibaleze.si/clanek/starsi/otroci-morajo-zajtrkovati.html>

Še nekaj vprašanj:

1. Kolikokrat na teden zajtrkujete?
2. Zakaj ne zajtrkujete vsak dan? (če ne zajtrkujete vsak dan)
3. Kaj običajno jeste za zajtrk?
4. Kaj običajno pijete za zajtrk?
5. Ali z zajtrkom dobite vse potrebne hranilne snovi?
6. Zakaj je zajtrk pomemben obrok? (vsaj tri dejstva)
7. Analizirajte izvor živil, ki ste jih uporabili za pripravo zajtrka!

Pripravila:

Milena Žibrat, prof. BIO - KEM