

TEDEN SLOVENSKE HRANE

»Nihče naj ne ostane lačen«

Prehranske navade v družini

- Skupni obroki za mizo povezujejo,
- dajejo občutek pripadnosti,
- krepijo veščine priprave hrane,
- skupaj pripravimo pogrinjek,
- zaužijemo pripravljeno hrano,
- pospravimo za sabo.



Z uravnoteženim obrokom poskrbimo za zdravje

- Upošteevamo pestrost hrane,
- hrana naj bo energijsko in biološko polnovredna,
- prednost dajemo polnovrednim izdelkom iz žitaric, stročnic, ter kakovostnim rastlinskim oljem,
- uporabimo svežo, lokalno, sezonsko sadje in zelenjavo,
- uporabimo živila v nepredelani obliki.



Poiščimo ravnovesje med priporočenimi in odsvetovanimi živili

- Priporočena hrana in pijača nam prinašata koristi, odsvetovana pa lahko zdravstvene težave.
- Večino dnevnega vnosa naj predstavljajo priporočena živila, odsvetovana pa zaužijmo občasno in v manjših količinah.



Jedi pripravljamo iz osnovnih živil

- Izogibajmo se industrijsko pripravljene hrani, ki ima spremenjen okus, videz in barvo ter pogosto vsebuje preveč soli, sladkorja, nezdravih maščob, arom in ostalih dodatkov v hrani.

Postopki intenzivne predelave hrano osiromašijo za zdravje koristne snovi.



Uživajmo čim več lokalno pridelane hrane

- Ta hrana je pridelana doma na visoki gredi, na vrtu ali njivi, ali pri lokalnem kmetu na večjih površinah.



Prednosti lokalno pridelane hrane

- Svežina, dozorelost, pristen vonj in okus živila,
- večja vsebnost zaščitnih snovi (ohrani se več vitaminov in mineralnih snovi),
- ni potrebnega skladiščenja,
- manj embalaže in krajši transport, ki varujeta okolje.



Prinašanje hrane v šolo se odsvetuje

- Pri občutljivih otrocih lahko povzroči alergijske posledice,
- če hrana ni na ustrezni temperaturi, lahko povzroči zastrupitve,
- ustvari in poglobi socialne razlike med otroki,
- spodbuja neješčnost in izbirčnost otrok,
- naloga šole je, da otrokom priskrbi uravnoteženo prehrano, starši pa za to poskrbijo doma.



Pomembno je pitje tekočine

- Tekočina je prav tako pomembna kot hrana,
- vnos tekočine je odvisen od telesne aktivnosti, temperature okolja, prehrane in psihičnega napora,
- za pitje je najprimernejša voda, dopustni pa so tudi nesladkan čaj in razredčen naravni sok,
- izogibati se je treba pijačam z dodanimi sladili in energijskim pijačam, ki vsebujejo kofein, sladkor in druge snovi, ki imajo neželene posledice za zdravje.



Izogibajmo se nezdravim prigrizkom

- Prigrizki so zaradi pestre ponudbe zelo priljubljeni med otroki,
- sem spadajo izdelki, ki vsebujejo veliko soli, sladkorja in maščob,
- potrebno je omejiti njihove količine in jih nadomestiti z bolj zdravimi izdelki.



ZAJTRK je najpomembnejši obrok dneva

- Zajtrk je obrok, ki nam da energijo za zagon dneva,
- sestavljen naj bo iz napitkov (mleko, čaj, sadni ali zelenjavni sok), jedi iz žitaric, sadja in zelenjave,
- že zjutraj je v telo potrebno vnesti snovi, ki krepijo zdravje, ter vplivajo na razvoj in uspešnost pri delu.



Teden slovenske hrane

11.11.2024- 15.11.2024

15.11.2024: Tradicionalni slovenski zajtrk

8. 01. 24, 12:46

Vsebina Uradnega lista | Uradni list



Uradni list RS, št. 132/2023 z dne 22. 12. 2023

4086. Sklep o razglasitvi tedna slovenske hrane, stran 12274.

Na podlagi šestega odstavka 21. člena Zakona o Vladi Republike Slovenije (Uradni list RS, št. 24/05 – uradno prečiščeno besedilo, 109/08, 38/10 – ZUKN, 8/12, 21/13, 47/13 – ZDU-1G, 65/14, 55/17 in 163/22) je Vlada Republike Slovenije sprejela

S K L E P **o razglasitvi tedna slovenske hrane**

I

Vlada Republike Slovenije razglasa, da se tretji teden v mesecu novembru obeležuje kot teden slovenske hrane.

II

Z dnem uveljavitve tega sklepa preneha veljati Sklep o razglasitvi dneva slovenske hrane (Uradni list RS, št. 77/12).

III

Ta sklep začne veljati naslednji dan po objavi v Uradnem listu Republike Slovenije.

Št. 00704-449/2023

Ljubljana, dne 21. decembra 2023

EVA 2023-2330-0140

Vlada Republike Slovenije

dr. Robert Golob
predsednik

Dolenjska, ponedeljek: 11.11.2024

- zdrobova juha¹, pečen piščanec, mlinci¹, rdeče zelje



PEČENA GOS ALI RACA Z MLINCI IN RDEČIM ZELJEM

Odlična aromatična in okusna kombinacija treh tradicionalnih jedi, ki so bile tako rekoč obvezne ob nekdanjih martinovanjih, tj. praznovanjih zavetnika vina sv. Martina (11. 11.).

Pri načrtovanju obroka so upoštevane Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih

Primorska, torek: 12.11.2014

- juha z zakuho¹, pečen ribji file⁴, kuhan krompir z blitvo



RIBE V ŠAVORJU

»Šavor« pomeni mariniranje rib. Ta način je primeren zlasti za manjše morske ribe, kot so sardoni, sardele, menole, trilje in druge.



Pri načrtovanju obroka so upoštevane Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih

Koroška, sreda: 13.11.2024

- Pohorski lonec¹, domače pecivo^{1,3,7}



POHORSKI LONEC

Značilna sestavljena mesno-zelenjavna enolončnica iz svinjskega, govejega in ovčjega mesa, z dodatkom ajdove kaše in v času sezone tudi gob.



POHORSKA OMLETA

Biskvitna omleta, nadevana z brusnicami in obložena s sladko smetano, je primer izumljanja dediščine v obdobju po koncu druge svetovne vojne.

Značilna sladica, ki se zaradi upoštevanja smernic NE BO postregla v kuhinji OŠ Mladika.

Pri načrtovanju obroka so upoštevane Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih

Gorenjska, četrtek: 14.11.2024

- kranjska klobasa, krompir, kisló zelje

KRANJSKA KLOBASA

Najbolj poznan slovenski prehranski izdelek v svetu, ki temelji na bogati dediščini predelave prašiča v mesne izdelke. Najstarejša omemba klobase z nazivom »kranjska« je iz leta 1896.



Kisló zelje so po zdaj znanih podatkih izumili Kitajci: med gradnjo Velikega kitajskega zidu so delavci jedli riž in zelje, ko je nastopila zima, pa so zeljne glave ohranjali tako, da so jih zalili z riževim vinom. Fermentacija zelenjavo ne samo ohrani, ampak jo dvigne na povsem novo raven prehranskih koristi. S kislim zeljem so si v starih časih zelo pomagali tudi mornarji, ki so, mesece omejeni na skromno ladijsko prehrano, pogosto zbolevali za skorbutom. Kisló zelje je nabito z vitaminom C in je vsaj malo preprečevalo in blažilo njihove težave

Pri načrtovanju obroka so upoštevane Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih

Štajerska, petek: 15.11.2024

- goveja juha, svinjska pečenka, pražen krompir, solata¹²
(danes sinonim za klasično slovensko nedeljsko kosilo)
- V resnici pa je dobra domača goveja juha čudovit z vitamini in minerali bogat obrok za naše telo. Slovenska goveja juha je praviloma skuhana iz dobrega kosa govedine (npr. bočnik), zraven pa ji dodamo kakšno kost (z mozgom), ki nam juho obogati z kolagenom, vezivnimi tkivi, aminokislinami, ki jih naše telo lahko s pridom uporabi.



PRAŽEN KROMPIR

Verjetno najbolj množična jed od 19. stoletja, ko smo sprejeli krompir v naše gastronomsko bogastvo. V Ljubljani deluje od leta 2002 Društvo za priznanje praženega krompirja kot samostojne jedi.

Pri načrtovanju obroka so upoštevane Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih

Tradicionalni slovenski zajtrk- Moj naj zajtrk

- petek, 15.11.2024,
- 8.25 v matičnih učilnicah (**zamenjava 1. in 3. šolske ure;** 1. ura RU: Tradicionalni slovenski zajtrk),
- **vsak razred si pripravi svoj pogrinjek s poljubno dekoracijo,**
- **učenci si prinesete svoj lonček za mleko in pogrinjek za mizo.**



Dejavnosti v tednu od 11.11.2024 do 15.11.2024

- Od ponedeljka, 11.11.2024, bomo z zamaški „merili“, koliko učencev naše šole zajtrkuje.
- Učenci od 6. do 9.razreda boste ob prihodu v šolo v avli oddali zamašek v škatlo v kolikor ste tisto jutro zajtrkovali.
- Učenci **od 1. do 5.razreda boste v avli zamaške oddajali v škatlo pred odhodom na malico v prisotnosti razredničark.**

VSAK DAN PRINESI ZAMAŠEK!!!



Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva

- Ekipa učencev Eko šola in Zdrava šola z mentoricama pripravi Zdrave prigrizke,
- učenci 5.razreda pripravijo druženje ob zdravih prigrizkih in igrah o hrani za učence od 1. do 4.razreda po razporedu (natančen raspored pošljemo naknadno).

Zdravi prigrizki

0:00 Ponedeljek, 1.a, 1.b



0:00 Torek, 2.a, 2.b



00:0 Sreda, 3.a, 3.b



00:0 Četrtek, 4.a, 4.b



OSNOVNA ŠOLA MLADIKA

Šolska ulica 1, 1220 Plus

SI-81120 Plus, SI-81120 Plus

TEL: 01 2488100, 01 2488101

WWW: info@mladika.si



**„Zjutraj jej kot kralj, opoldne kot meščan,
zvečer kot berač.“**