



OŠ CERKVENJAK - VITOMARCI



Petek, 19. 11. 2021

„ZAJTRK S SADJEM –
SUPER DAN!“

Predstavitev pripravila
Sabina Kocijan, org. šol. preh.

UVOD – povezave do poučnih kratkih filmov

Tradicionalni slovenski zajtrk – 1. del:

<https://www.youtube.com/watch?v=D5M3jJKMWsY>

(čas trajanja: 5 min)

Tradicionalni slovenski zajtrk – 2. del:

https://www.youtube.com/watch?v=FZy_d5ZtXC8

(čas trajanja: 7 min)

S čebelo do medu:

<https://www.youtube.com/watch?v=qlsbshOwbWs>

(čas trajanja: 33 min)

Kranjska sivka – film za otroke:

<https://www.youtube.com/watch?v=bgyTYmFD3v8>

(čas trajanja: 16 min)

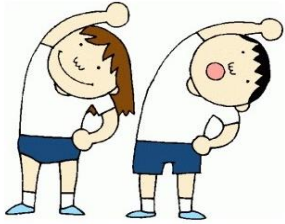
Posnetek o kmetijstvu ob dnevu slovenske hrane – Daša Sojer:

<https://www.youtube.com/watch?v=q9EIWAvEfJU>

(čas trajanja: 9 min)



POMEN ZAJTRKOVANJA



- V zdravi prehrani se priporoča uživanje štirih do petih obrokov dnevno, od katerih je zajtrk najpomembnejši.
- Ko zjutraj zajtrkujemo, se zviša raven glukoze v krvi, to pa ugodno vpliva na delovanje celega telesa.
- Redno uživanje zajtrka ima pozitivne učinke na zdravje: izboljšata se kakovost in količina dnevno zaužite hrane, zmanjša pa se tudi tveganje pomanjkanja nekaterih vitaminov in mineralov.
- Zajtrkovanje tako pozitivno **vpliva tudi na naše učenje**, saj se izboljša reševanje kompleksnih nalog, logično sklepanje in aritmetika, reševanje problemov, pozornost ter spomin.
- Najbolje je, da zajtrk zaužijemo zjutraj, potem ko se zbudimo naspani in poženemo telo v tek z nekaj razgibalnimi vajami. Zapomnimo si, da naše telo potrebuje energijo še preden začnemo z delom oziroma učenjem.

KAKŠEN NAJ BI BIL ZAJTRK?

- Tudi hitro pripravljen zajtrk je lahko zdrav, vanj vključite **čim več lokalnih sestavin**.
- Izbirajte zdrave, polnovredne sestavine iz celih žit (polnozrnati kruh, kaše ...), ki ugodno vplivajo na zmeren dvig glukoze v krvi.
- V zajtrk vključite tudi kakovostne vire beljakovin (jajca, mleko) in dodajte zelenjavo ali sadje.
- Izogibajte se žitom za zajtrk z veliko dodanega sladkorja, maščob in soli.

Primeri zdravih zajtrkov:



Jajca z zelenjavo in rezina rženega kruha



Ovseni kosmiči z navadnim jogurtom in sadjem



Jabolčna čežana s fižolom



PRIPRAVIMO SI TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK— DOBER TEK



SEZNAM LOKALNIH PONUDNIKOV:

<https://www.nasasuperhrana.si/zemljevid-lokalni-ponudniki-hrane/>

ZA NAJBOLJ RADOVEDNE:

<https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/>

ZA KRATKOČASENJE IN ŠIRJENJE OBZORIJ:

<https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/izbor-kakovostne-literature-na-temo-prehrane/>

ZAKAJ JE
POMEMBNO
REDNO
ZAJTRKOVATI?

ZAKAJ JE
POMEMBNO V
ZAJTRK VKLJUČITI
SADJE?

ALI BI IMELI
HRANO, ČE NE
BI BILO
KMETIJSTVA?

RAZMISLIMO



ZAKAJ JE BOLJE
POSEGATI PO
LOKALNO
PRIDELANIH
ŽIVILIH?

ZAKAJ SO ČEBELE
POMEMBNE ZA
NAŠO PRESKRBO S
HRANO?

LITERATURA:

<https://www.nijz.si/sl/redni-obroki-in-zajtrkovanje-so-del-zdrave-prehrane>

<https://www.prehrana.si>

<https://www.nasasuperhrana.si>

<http://www.czs.si/>



RAZISKUJEMO, USTVARJAMO IN SE IGRAMO ...

Predlogi za zdrav zajtrk:

<https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/o-projektu/gradiva-in-povezave/predlogi-za-zajtrk/>

Recept za medenjake/zeliščni vrtiček (zgibanka):

<http://www.ohranimo-cebele.si/Upload/files/cebelica-9.pdf>

Poučna animacija o čebelah:

<http://www.ohranimo-cebele.si/cebelice/index.php>

Pobarvanka - čebelica:

<http://www.czs.si/Files/promocija2.pdf>

Navodila čebelice Sivke o higieni in kako se izogniti virusom (zgibanka):

<http://www.ohranimo-cebele.si/Upload/files/cebelica-2020-WEB.pdf>