

20. 11. 2020

DAN SLOVENSKE HRANE IN
TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK



Tudi letos bomo tretji petek v novembru, 20. 11. 2020, obeležili **Dan slovenske hrane** in spremljajoči **Tradicionalni slovenski zajtrk (TSZ)**, ki bo letos že jubilejni, deseti po vrsti. Njegova izvedba bo zaradi epidemije covid-19 letos drugačna.

Glede na epidemiološke razmere se letošnji Tradicionalni slovenski zajtrk s sloganom »**Zajtrk z medom – super dan!**« ne bo izvedel po šolah in vrtcih kot v preteklih letih, temveč bo pozornost namenjena **ozaveščanju in spodbujanju širše javnosti** k obeležitvi Dneva slovenske hrane tudi na način zajtrkovanja doma z izbranimi živili.

Več o pomenu zajtrka »Zjutraj jej kot kralj« si preberite na povezavi: <https://tinyurl.com/y3m9tp5r>.

Oglejte si video o kmetijstvu ob slovenskem dnevu hrane: <https://youtu.be/q9EIWAvefJU>.

Zanimivim informacijam o Tradicionalnem zajtrku pa lahko sledite tudi na njihovi **FB strani: @zajtrk**.



Pripravite Tradicionalni slovenski zajtrk tudi doma

Zajtrka kot posebnega dodatnega oz. samostojnega obroka za učence naše šole, zaradi razmer, ne moremo pripraviti v šoli, zato vas vabimo, da si **v petek, 20. novembra**, v času izobraževanja na daljavo, skupaj **s svojo družino vzamete čas in skupaj pripravite in pojedete Tradicionalni slovenski zajtrk**.

Doma lahko skupaj pripravite zajtrk, ki naj vključuje živila, značilna za »klasičen«
Tradicionalni slovenski zajtrk, in sicer polnozrnat/črn **kruh, maslo, mleko, med in jabolko**.

Seveda pa ste lahko ustvarjalni in svoj zajtrk pripravite iz drugih tradicionalnih živil oziroma jedi po lastnem izboru.

Nekaj predlogov za Tradicionalni slovenski zajtrk:

- Črn/pirin kruh, umešano jajce, sveža paprika, nesladkan čaj ali čaj z medom
- Ovsen kruh, skuta, naribano korenje, nesladkan čaj ali čaj z medom
- Polenta z mlekom, suhe slive/jabolko ali kaki
- Ajdov kruh, med, navadni jogurt ali kislo mleko, jabolko, nesladkan čaj ali čaj z medom
- Mlečni zdrob z rozinami, hruška, nesladkan čaj
- Prosenka mlečna kaša s suhimi slivami in medom, hruška, nesladkan čaj
- Ovseni kosmiči na mleku z mletimi lešniki in narezanim sezonskim sadjem, voda
- Polnozrnat kruh, maslo, marmelada, kaki, nesladkan čaj ali čaj z medom ...

Želimo vam prijetno ustvarjanje in dober tek!

O svojem tradicionalnem zajtrku napišite kratek zapis, zanimivo misel, pesem, narišite risbo, miselni vzorec, manjši plakat, posnemite fotografijo ali na drug način ustvarjajte. Vaše izdelke želimo predstaviti na spletni strani šole.

Fotografijo svojega izdelka ali posnetek učenci od 1. do 5. razreda pošljite oz. oddajte svojim razrednikom (v skladu z njihovimi navodili), učenci od 6. do 9. razreda pa ga oddajte v spletni učilnici v kateri so navodila za EKO DAN in KULTURNI DAN »S KULTURO ZA NATURO«.

Zakaj predlagamo zajtrk z medom, si preberite na povezavi <https://tinyurl.com/y3nvk5br>.

O pomenu izbiranja lokalnih sestavin si preberite na povezavi <https://tinyurl.com/y6yh5q3u>.

Predlog za skupno druženje in zabavo po Tradicionalnem zajtrku

Zaigrajte in naučite se novo pesem.

NAUČITE OTROKE NOVO PESEM, POSNETEK DELITE Z NAMI

#tradicionalnislovenskizajtrk



Slovenski zajtrk

1. KO ZJU-TRAJ ZGO-DAJ VSTA-NEM, V VRT-EC OD-HI-TIM,
2. NA KRUB NA-MA-ŽEM MA-SLO, GA ZNE-DOM O-SLA-DIM,
3. ŠE JA-BOL-KO U-MI-JEM, U-GRIZ-NEM VANJ MO-ČNO,

1. SAJ ZAJ-TRK TAM ME ČA-A-KA, NE-RAD GA ZA-MU-DIM.
2. IN ZLOV-ČKOM MLE-KA ZRA-A-VEN, SI ZAJ-TRK PO-PES-TRIM.
3. SI PRAV VE-SE-LO RE-E-ČEM: TO ZDRA-VO JE BI-LO.

Vrtec Tržič

~ NAŠ SUPER ZAJTRK ~

Zajtrk z medom - super dan!