

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK 2020



Projekt **Tradicionalni slovenski zajtrk** je že več let eden izmed osrednjih dogodkov dneva slovenske hrane, ki ga bomo tokrat obeležili **v petek, 20. novembra 2020**.

Projekt osvešča o pomenu rednega in zdravega prehranjevanja, kamor sodi tudi pomembna zdrava navada, ki jo je dobro osvojiti že v otroštvu, da dan začnemo z zdravim zajtrkom. Zelo pomembno je začeti dan z zajtrkom, ki telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi po daljšem obdobju preko noči. V zdravi prehrani se priporoča uživanje rednih obrokov, to je štiri do pet obrokov dnevno, od katerih je zajtrk najpomembnejši. Poseben pomen daje projekt domači, lokalno pridelani hrani slovenskega porekla.

Žal, letos naših otrok ne bo pričakal tradicionalni slovenski zajtrk v šolah, otroci so/ste namreč devet let zapovrstjo na ta dan zaužili za zajtrk kruh, maslo, med, mleko in jabolko.

Ker v tem času še vedno poteka izobraževanje na daljavo in ste šolarji doma, vas vabimo, da vseeno v petek, 20. 11. 2020 obeležite slovenski dan hrane kot tudi osrednji dogodek tega dne - 10. tradicionalni slovenski zajtrk kar pri vas doma.

Več o projektu si lahko preberete na

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

Če ne veste, kje bi dobili lokalno pridelane izdelke, si oglejte zemljevid na tej spletni strani <https://www.nasasuperhrana.si/zemljevid-lokalni-ponudniki-hrane/>



Naj vam tekne!