

Tradicionalni slovenski zajtrk v letu 2025

Pozdravljeni kolegi in kolegice,

ob bližajočem tednu slovenske hrane, ki ga bomo obeleževali **od 17. do 21. novembra 2025**, bomo v petek, **21. novembra**, v okviru malice pripravili **Tradicionalni slovenski zajtrk**. Tradicionalni slovenski zajtrk je sestavljen iz kruha, masla, medu, mleka in jabolka ali drugega svežega ali suhega sadja brez dodanega sladkorja.

Teden slovenske hrane je teden, namenjen premisleku o našem načinu prehranjevanja, o tem, kakšno hrano izbiramo ali pripravljamo ter kaj jemo. Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk naj bi nas spomnil, da je hrana, ki so jo pridelali in pripravili ljudje na naših kmetijah, v kmetijskih in živilskih podjetjih ter zadrugah, bolj sveža in okusnejša. Skratka, kakovostnejša od hrane, ki je pripeljana od daleč in ima za seboj na stotine in celo na tisoče kilometrov. To so dejstva, ki jih želimo predstaviti otrokom in mladostnikom v vseh slovenskih vrtcih, osnovnih šolah, zavodih za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, pa tudi vsej ostali zainteresirani javnosti.

Predlagam da, če imate možnost, da se udeležite in pomagata učencem predstaviti pomen projekta Tradicionalni slovenski zajtrk. V okviru projekta bi v tem tednu del dejavnosti namenili ozaveščanju o prednostih lokalne oziroma slovenske hrane, razmisleku o naših prehranjevalnih navadah in o zmanjševanju odpadne hrane.

Letošnji projekt poteka pod sloganom »**Moja izbira je slovenska hrana!**«.

Prilagam vam še nekaj idej oziroma izbirnih vsebin, katere lahko vključite v vaše dejavnosti v prihajajočem tednu. Priporočam, da dejavnosti vključujejo čim več vidikov, in sicer:

- okoljski vidik (npr. odpadki, transport),
- kmetijski vidik pridelave in predelave hrane (npr. ekološki, integrirani, konvencionalni način pridelave, naravne danosti in vremenske razmere za pridelovanje ipd.),
- zdravstveni vidik (npr. vpliv prehranjevanja na zdravje),
- kulturni vidik (npr. prehrana ali pridelava hrane v literaturi, ljudski pesmi ...).

Vsebine:

- pomen zdrave prehrane in telesne dejavnosti za zdravje,
- pomen zajtrka in rednega zajtrkovanja,
- koristi uživanja lokalne hrane,
- pomen lokalne pridelave in predelave hrane,
- promocija lokalne hrane,
- pomen kmeta kot pridelovalca hrane in pomen čebelarstva, ki je tesno povezano s kmetijstvom in pridelavo hrane,
- zakonitosti agroživilske verige,
- spodbujanje k pozitivnemu odnosu do narave in okolja in ravnanja z odpadki,
- krepitev zdravja ter preprečevanje debelosti in prekomerne telesne teže,
- spoznavanje lokalnih kulinaričnih posebnosti,
- kultura uživanja obrokov.

Če ste z učenci že v preteklih letih obiskali kakšno kmetijo, čebelarja, sadovnjak itd., se lahko med poukom o tem malo pogovorite, lahko izdelate likovne izdelke na omenjene teme, plakate, stenski pano in z njimi opremito učilnice, hodnike, vesela bi bila tudi kakšnega plakata v jedilnici, lahko pa si ogledate tudi kakšen film na temo Tradicionalnega slovenskega zajtrka. Prilagam nekaj videoposnetkov in slik plakatov na temo tradicionalnega slovenskega zajtrka.

- <https://365.rtv slo.si/arhiv/krompir/175086231>
- <https://ziv-zav.rtv slo.si/predvajai/ribic-pepe/174996776>
- <https://cist-hudo.rtv slo.si/predvajai/krompir/175077099>
- <https://cist-hudo.rtv slo.si/predvajai/krompir/175078839>
- <https://cist-hudo.rtv slo.si/predvajai/krompir/175082298>
- <https://cist-hudo.rtv slo.si/oddaja/krompir/173251087>
- <https://cist-hudo.rtv slo.si/predvajai/krompir/175085324>
- <https://video.arnes.si/watch/z1KkLTQI9E8U>
- <https://www.youtube.com/watch?v=SkLafAc5yMk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=D5M3jJKMWsY>

Naj poudarim, da **bo letos Tradicionalni slovenski zajtrk zaznamovan tudi na malih zaslonih**. V sodelovanju s Televizijo Slovenija so nastale prav posebne oddaje, namenjene predvsem mladim gledalcem, ki skozi zabavne vsebine spoznavajo pomen lokalno pridelane hrane in slovenskih sestavin zajtrka. Na voljo so tudi didaktična gradiva za otroke.

Vsi prispevki so združeni tudi v posebno samostojno oddajo Krompir: Tradicionalni slovenski zajtrk z Gajo in Klemnom, ki bo predvajana na dan Tradicionalnega slovenskega zajtrka, v petek, **21. novembra ob 10.05 na prvem programu Televizije Slovenija. Ob 10.30 pa si boste lahko ogledali tudi oddajo Osvežilna fronta: Zajtrk.**

(<https://www.rtv slo.si/tv/vzivo/tvs1>)

Vse oddaje, ki so nastale v sodelovanju s TV Slovenija, bodo **od 17. novembra 2025** na voljo tudi na spletnih platformah **TV Slovenija: RTV Živ žav, RTV Čist hudo in RTV Skit.**



V priponki vam prilagam še nekaj idej za izdelavo plakatov, učenci lahko na to predlogo rišejo ali pa pobarvajo priložene pobarvanke.

V upanju, da se boste pridružili obeleževanju tedna slovenske hrane in Tradicionalnega slovenskega zajtrka, se vam že vnaprej zahvaljujem za prizadevanja.

Z lepimi pozdravi in dober tek.