



VRTEC JELKA
Glavarjeva ulica 18 a
1000 Ljubljana
Tel.: 01/ 580 91 80
vrtec.jelka@vrtec-jelka.si



Ustanoviteljica
Mestna občina
Ljubljana



TRADICIONALNI
SLOVENSKI
ZAJTRK

Številka: 6029-1/2021/35

Datum: 11. 11. 2021

V petek, 19. 11. 2021, bomo v okviru DNEVA SLOVENSKE HRANE in ob MEDNARODNEM LETU SADJA IN ZELENJAVE, v Vrvcu Jelka obeležili že **11. TRADICIONALNI SLOVENSKI MEDENI ZAJTRK**,

katerega namen je ozaveščanje o zdravih prehranskih navadah, o pomenu kakovostne, lokalno pridelane hrane, še posebno domačega sadja in zelenjave, o pomenu kmetijstva in čebelarstva v povezavi z vplivom na okolje, ravnanjem z odpadki ter embalažo.

Znan slovenski pregovor pravi: »**PO ZAJTRKU SE DAN POZNA**«, zato z njim začnimo delovni dan in ga nikakor **ne izpuščajmo**. Z zdravim življenjskim slogom, s pravilno dnevno razporeditvijo kvalitetno sestavljenih obrokov ter redno telesno aktivnostjo, krepimo in ohranjamo svoje zdravje in dobro počutje.

V vse dnevne obroke **vključujemo čim več lokalno pridelanih in sezonskih živil (zlasti svežega sadja in zelenjave)**, ki so **hranilno bogatejša**, saj so poti od proizvajalca do krožnika krajše.

Tradicionalni slovenski zajtrk sestavljajo naslednja živila: kruh (po možnosti temne, polnozrnat vrste kruha), med, maslo, mleko in jabolka ali drugo sadje iz lokalnega okolja.

V vrtcu bomo ta dan postregli tradicionalni slovenski zajtrk z živili **slovenskega porekla višje in ekološke kakovost, sledečih lokalnih pridelovalcev:**

- **BIO MLEKO** (Kmetija Žgajnar iz Studenca),
- **BIO MASLO** (Kmetija Žgajnar iz Studenca)
- **GOZDNI MED s certifikatom »Izbrana kakovost Slovenije«** (Čebelarstvo Pislak Bali),
- **BIO PIRIN KRUH** (Pekarna Iz krušne peči)
- **BIO JABOLKA** (Ekološka kmetija Podgrajšek iz okolice Slovenske Bistrice).



Jedilnik bo ta dan obogaten še s **SUHIM SADJEM** (suhimi krljji jabolk in hrušk ter suhimi slivami). Naši najmlajši pa se bodo lahko posladkali še z **bio pirinimi kosmiči** (Remi) na BIO mleku (Kmetija Žgajnar iz Studenca), slajenimi z **gozdnim medom** (Čebelarstvo Pislak Bali).

V vrtcu bomo skozi celo leto, v okviru projektne dela in drugih dejavnosti, **ozaveščali o pomenu uživanja zdrave in lokalno pridelane hrane, spoznavali pomen kmeta kot osnovnega pridelovalca hrane, pomen čebel in čebelarjev ter pomen trajnostne ekološke osveščenosti.**

Pripravila: Renata Rom Mrcina,
organizatorica prehrane in ZHR



Petrakova

Petra Kočar, dipl. vzgojiteljica,
ravnateljica