



Ustanoviteljica
Mestna občina
Ljubljana



Vrtec "Jelka" Ljubljana, Glavarjeva ulica 18 a, tel. 01/580 91 80, faks 01/534 33 86

Številka: 602-2/2017 - 39

Datum: 9.11.2017



TRADICIONALNI
SLOVENSKI
ZAJTRK

Na dan **SLOVENSKE HRANE**
v petek, 17.11.2017, bomo v Vrtcu Jelka tudi letos izvedli
TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK,

ki temelji na pomenu ozaveščanja o zdravi prehrani iz domačega okolja.

Zajtrk je, čeprav predstavlja le 20% celotnega energijskega vnosa, **najpomembnejši obrok dneva**. To je obrok, s katerim začnemo delovni dan in damo organizmu »gorivo« za njegov zagon, zato ga nikakor **ne bi smeli izpuščati**. Z zdravim življenjskim slogom, s pravilno dnevno razporeditvijo kvalitetno sestavljenih obrokov ter redno telesno aktivnostjo, krepimo in ohranjamo zdravje in dobro počutje tako otrok, kot odraslih.

V vse dnevne obroke **vkjučujemo čim več lokalno pridelanih in sezonskih živil**, ki so **hranilno bogatejša**, saj so poti od proizvajalca do krožnika krajše, ni potrebnega dodajanja snovi za podaljševanje svežine, krajša je doba skladiščenja.

V obrok tradicionalnega slovenskega zajtrka in dopoldanske malice, ki ga bodo otroci in zaposleni ta dan zaužili, smo vključili **naslednja živila slovenskega porekla**:

- **BIO MLEKO** (Kmetija Žgajnar iz Studenca),
- **BIO MASLO** (Kmetija Žgajnar iz Studenca)
- **GOZDNI MED** (Čebelarstvo Pislak Bali),
- **BIO PIRIN KRUH** (PEKARNA REMI d.o.o.)
- **BIO JABOLKA** sorte Rosana iz kmetije Pavlič iz Zdol


Jedilnik smo ta dan obogatili še s **SUHIM SADJEM** (suhimi krlji jabolk, suhimi slivami) ter **OREHOVIMI JEDRCI**.

Naši najmlajši pa se bodo lahko posladkali še z **bio ovsenimi kosmiči** (Žito/ Podravka) na BIO mleku (Kmetija Žgajnar iz Studenca), slajenimi z **medom** (Čebelarstvo Pislak Bali).

Otroci v skupinah, ta dan in tudi med letom, **izvajajo različne dejavnosti po enotah**, povezane z zdravo in lokalno pridelano hrano, spoznavajo pomen kmeta kot osnovnega pridelovalca hrane, pomen čebel in čebelarjev ter pomen ekološke osveščenosti.

Pripravila: Renata Rom Mrcina,
organizatorica prehrane in ZHR




Nada Verbič, univ. dipl. soc. ped.,
ravnateljica