



praznuje 10 let

»ZAJTRK Z MEDOM – SUPER DAN!«

20. 11. 2020

Vsako leto se zadnji petek v novembru spomnimo na pomen rednega zajtrkovanja, saj telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi. Po mnenju prehranskih strokovnjakov zajtrkovanje pozitivno vpliva tudi na učenje, saj se izboljša reševanje kompleksnih nalog, logično sklepanje in aritmetika, reševanje problemov, pozornost ter spomin.

Sestavljajo ga: **črn kruh, maslo, med, mleko in jabolko**. Pomembno je poudariti tudi to, da se na šoli že vseskozi trudimo, da ta živila kupujemo od lokalnih proizvajalcev. Taka hrana je bolj sveža in okusnejša, polna vitaminov in ostalih hranil, ki se niso izgubili z dolgotrajnim transportom, nima visokega ogljičnega odtisa ... Tako tudi podpiramo lokalno skupnost.

Veliko uporabnega o Tradicionalnem slovenskem zajtrku najdete tudi na:

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

Po navadi smo na dan slovenske hrane zajtrkovali skupaj v šoli. Obiskali so nas tudi številni gostje, ki so nam predstavili svoje delo.

V jubilejnem letu pa bomo zaradi virusa primorani zajtrkovati doma- v družbi svojih domačih.

Pripravite si Tradicionalni slovenski zajtrk kar doma. Zajtrkujmo vsak dan v letu!



Pa dober tek!

A. Sodja, vodja šolske prehrane na OŠ Gorje