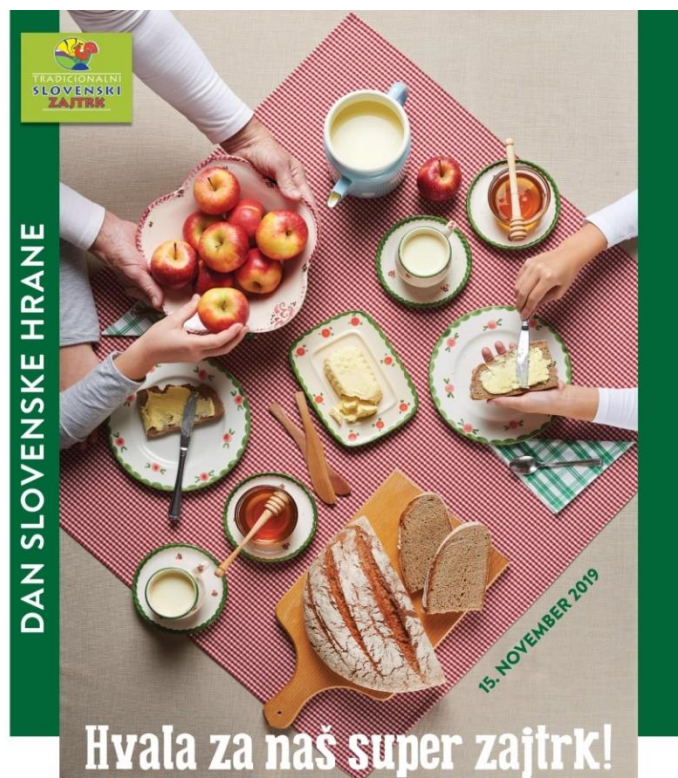


15. november 2019

DAN SLOVENSKE HRANE IN TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Vlada Republike Slovenije je oktobra 2012 sprejela sklep, da vsak tretji petek v mesecu novembru razglasi za **DAN SLOVENSKE HRANE**. Letos ga obeležujemo že sedmo leto. Eden izmed osrednjih dogodkov dneva slovenske hrane, ki bo v **petek, 15. novembra**, je projekt **TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK (TSZ)**.



Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ministrstvo za zdravstvo, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvo za okolje in prostor, Ministrstvo za kulturo, Ministrstvo za okolje in prostor, Centralna agencija Slovenije, Zavod RS za kmetijsko, kmetijsko gozdarstvo Slovenije, Agencija Republike Slovenije za varstvo okolja in varstvo predstrelstva, CSD-Slovenija kmetijskih in živalskih pridelavcev, Zveza združenih slovenskih kmetov, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Zajtrkova zveza Slovenije ter Okrno-panjska občina Slovenije obkategorije za dan v vseživljenjskem projektnem Tradicionalni slovenski zajtrk v vseh in kuhinjah.

DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni inštitut za javno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,
GOZDARSTVO IN PREHRANO

Število strani: 1/1



Več na www.zajtrkova-zveza.si in www.dobertek.si

Fotografiranje za nam omogočil na ljubiteljski inštitut Pri Kmetih, Planca 8, 2013 Piran

Fotograf: Tomo Javornik

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**. Poseben pomen daje projekt **domači, lokalno pridelani hrani slovenskega porekla**, s tem podpora slovenske pridelovalce in predelovalce hrane ter spodbuja lokalno samooskrbo s kakovostno hrano iz lokalnega okolja.

Ob vsakdanjem razgibanem urniku si včasih ne vzamemo dovolj časa za načrtovanje pestrih jedilnikov, premišljeno izbiro in pripravo živil, ki so hkrati tudi sezonska, lokalnega oziroma slovenskega izvora, po možnosti tudi iz ekološke pridelave. Vsi se zavedamo, da lahko z zdravo prehrano pomembno prispevamo k zdravemu načinu življenja, zato si ob dnevu slovenske hrane vzemimo čas, za zavestno upočasnimo svoj hiter tempo življenja in se pomislimo na naš način prehranjevanja, kašno hrano izbiramo ali pripravljamo in kaj jemo.

Pomembno je, da ozavestimo pomen lokalne hrane, ki je pridelana čim bližje končnemu porabniku, in njenih prednosti pred hrano, ki ima za seboj več sto kilometrov prevožene poti. Sledimo **letošnjemu geslu TSZ »Hvala za naš super zajtrk!«** in se zahvalimo vsem našim kmetijam, kmetijskim in živilskim podjetjem ter zadrugam, ne samo za zajtrk, ampak za vso hrano. Vsi skupaj nam s svojim delom, vztrajnostjo, znanjem in ljubeznijo do zemlje, omogočajo bogato obložene mize, zagotavljajo poseljeno podeželje in pogled na obdelano kmetijsko krajino, ki v nas zbudi zavest o naših koreninah ter občutek domačnosti.

Na naši šoli bomo zato v tednu pred dnevom slovenske hrane in Tradicionalnim slovenskim zajtrkom v jedilnik vključili več živil lokalnega izvora, predvsem iz lastne predelave, npr. krompir, sladki krompir, kodrolistni ohrovt, nekatera živila pa nam bodo dobavili lokalni dobavitelji in kmetje.



TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK NA OŠ OB RINŽI

Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk je nastal leta 2011 na pobudo Čebelarске zveze Slovenije.

Glavni namen projekta je ozaveščanje mladih o:

- pomenu zajtrkovanja in uživanja, lokalno pridelane, zdrave in uravnotežene hrane
- pomenu kmetijstva, živilske industrije, čebelarstva in ohranjanja čistega okolja
- postopkih pridelave in predelave hrane ter dejavnosti na kmetijskem področju.

V projektu so posebej izpostavljene posamezne kmetijske panoge: priraja mleka, pridelava žit, čebelarstvo in sadjarstvo. Pomemben poudarek je tudi na splošnem

ozaveščanju mladih o pomenu zdravega načina življenja, vključno s pomenom gibanja in izvajanja športnih aktivnosti.

Po priporočilih ministrstva je tradicionalni slovenski zajtrk sestavljen iz masla, mleka, medu, kruha in jabolka. Vsi izdelki so pridelani/predelani v Sloveniji.

Učencem bomo zajtrk ponudili v pretek, 15. 11. 2019, v času prve šolske ure. Dobavitelji živil, ki so vsa lokalnega oz. slovenskega izvora, za letošnji Tradicionalni slovenski zajtrk na naši šoli so:

- **eko mleko:** Kmetija Kocjančič
- **gozdni med:** Čebelarstvo Stanislav Knežič
- **bio pšenični črni kruh:** Zdrav obrok (B-forma)
- **jabolka:** Zadruga Zakladi kočevske
- **eko maslo:** Zadruga Zakladi kočevske (proizvajalec: kmetija Kocjančič)



POMEN SAMOOSKRBE OŠ OB RINŽI IN TRAJNOSTNI RAZVOJ

»Trajnostni razvoj zadovoljuje potrebe sedanjega človeškega rodu, ne da bi pri tem ogrozili zadovoljevanje potreb prihodnjih generacij.« je ena od temeljnih definicij trajnostnega razvoja (Brundtland, 1987). Trajnostni razvoj je temeljna zahteva v večini razvojnih in drugih dokumentov tako na globalni, evropski (Lizbonska strategija) kot tudi na nacionalni ravni. Trajnostni razvoj je prioriteta v vseh razvojnih dokumentih v Republike Slovenije.

Lokalna trajnostna oskrba s hrano predstavlja lokalno pridelavo, predelavo in distribucijo trajnostno proizvedene hrane, ki je fizično in cenovno dostopna lokalnemu prebivalstvu in porabljena na lokalnih trgih – "od njive do krožnika v lokalnem okolju".

Slovenija z domačo pridelavo ne pokriva svojih potreb po kmetijsko-živilskih proizvodih, zato smo lahko ponosni, da naša **šola s svojimi vrtovi, njivami, zeliščnimi vrtovi in sadovnjakov zagotavlja delno samooskrbo**. Poleg proizvodnje hrane pri lastni pridelavi hrane skrbimo tudi za **prehransko varnost**, saj sledimo smernicam ekološke pridelave hrane ter s tem zagotavljamo vključevanje **varnih in kakovostnih živil v šolske obroke**.

Iz zdravstvenega vidika se priporoča uživanje sezonske hrane iz lokalnega okolja, saj je takšna hrana običajno bolj dozorela in ima višjo biološko (hranilno) vrednost. Z

daljšanjem verige od pridelovalca do potrošnika se izrazito zmanjša vsebnost različnih vitaminov, ki so za naše telo izrednega pomena.

Hrana, ki je podvržena dolgemu transportu in skladiščenju, je zaradi nujnih postopkov pri transportu in njeni proizvodnji, manj kakovostna.

OŠ Ob Rinži s svojo vzgojno-izobraževalno in kmetijsko dejavnostjo predstavlja pomemben **zglede** pri vzpodbujanju lokalnega okolje, da se **samooskrbuje in s tem poveča kvaliteto življenja vseh prebivalcev**. Le z aktivnim sodelovanjem vseh občanov in hkrati državljanov ter z ozaveščanjem učencev, njihovih staršev in sorodnikov, sodelavcev, preko različnih aktivnosti in projektov lahko izobražujemo in spodbujamo zavedanje ljudi. Le s skupnim nastopom in povezovanjem bomo prispevali k povečanju državne blaginje, gospodarstva, spodbujali zdrav način življenja in že našim najmlajšim privzgojili odnos do domače hrane. Dejavnosti v okviru dneva slovenske hrane tako pomembno spodbujajo k **povezovanju in celostni obravnavi kmetijskega, okoljskega, zdravstvenega in izobraževalnega vidika**.



ODPADKI, NAŠI VSAKDANJI ...

Poleg izobraževanja o pomenu lokalne pridelavi in predelavi hrane pa je pomembno opozarjanje na **količino odpadne hrane in drugih odpadkov**, ki nastanejo pri predpripravi in pripravi hrane ter tudi na odpadke, ki nastajajo pri vsakodnevni človeških dejavnostih in ki se jim s trenutnimi življenjskimi navadami težko izognemo.

Ali se jim lahko izognemo, preprečimo nastanek določenih odpadkov ali vsaj prispevamo k zmanjšanju količine nastalih odpadkov in posledično njihovem škodljivemu vplivu na okolje in zdravje ljudi.

Ali obstaja možnost njihove ponovne uporabe ali predelave?

V kolikor želimo **trajnostno ravnati z naravnimi viri** in s svojimi dejavnostmi **ne povzročati škodljivih vplivov na okolje**, moramo biti pozorni tudi na **ravnanje z odpadki**. Preseči je potrebno miselnost, da je odpadke najceneje in najlažje odlagati na odlagališča. **Gospodinjstva so odgovorna za največji delež odpadne hrane**, katerega bi lahko z določenimi ukrepi zmanjšali. Vzroki za hrano, ki se zavrže v gospodinjstvih so v večini opredeljeni kot pomanjkanje ozaveščenosti, pomanjkanja

znanja o metodah za preprečevanje zavržene hrane, nepozornosti na rok trajanja živil, neprimerne skladiščenje itn.

Na šoli bomo zato na dan slovenske hrane opozorili na preprečevanje nastajanja odpadkov ter možnosti njihove ponovne uporabe in predelave. V okviru dneva dejavnosti bomo izvedli različne delavnice in druge aktivnosti, ki bodo pripomogle k **ozaveščanju in vzgoji** kako lahko **zmanjšamo problematiko nastajanja velikih količin različnih vrst odpadkov, tudi zavržene hrane**, ki predstavlja velik etični in hkrati tudi finančni problem. Učenci bodo spoznali lokalne pridelovalce in raziskali, ali se lahko izognemo nepotrebnemu pakiranju izdelkov oz. živil in s tem povezanimi odpadki. Ker se v nekaterih primerih težko izognemo nastajanju odpadkov, se bodo podučili o možnosti ponovne uporabe, o pomenu doslednega ločevanja in predelave odpadkov (recikliranja).



Vir: <https://bit.ly/2WYA4ry>



100 let čebelarstva
na kočevskem

Vir: <https://bit.ly/2Q26qQU>



Učni čebeljak na
Marofu

Vir: <https://bit.ly/2Q26aQU>

POMEN ČEBEL PRI PRIDELAVI HRANE

Živilo, ki ga vsako leto vključimo v Tradicionalni slovenski zajtrk je **med**. Na naši šoli bomo učencem ponudili gozdni med lokalnega izvora, ki so ga pridne čebelice nabrale na Kočevskem.

V Sloveniji smo ponosni na avtohtono **kranjsko sivko**. *Ali se dovolj zavedamo pomena čebel za naše življenje in preživetje?* Na pomen čebel in njihovega ohranjanja bomo opozorili s skupnim prepevanjem pesmi Čebelar.

Večino sadja (90%) oprahujejo čebele, prav tako mandlje, melone, papriko, buče, maline itd. Zato je Albert Einstein že leta 1949 svaril pred umiranjem čebel: »Ko bo izginila čebela z obličja Zemlje, bo človek preživel le še štiri leta; saj ko ni več čebel, ni več opravevanja, ni več rastlin, ni več živali, ni več ljudi ...«

Na območjih, kjer so čebele močno ogrožene in je njihovo število izrazito upadlo ali so celo izginile, ustrezne alternative za opravevanje čebel do danes še niso odkrili. Čebele so najnatančnejši gradbeni mojstri na svetu, v 30 dneh opravljajo šest poklicev – čebela že od prvega dne svojega prihoda na svet ve, kaj je njena naloga, sto brezhibno in harmonično organiziran, njihova navigacija poteka po njihovih lastnih zemljevidih, podrobno preračunavajo položaj sonca, razlikujejo stotero vonjav in prevzemajo mogočno nalogo za naš planet: opravevanje nešteti cvetov na sadnem drevju, v vrtovih, na travnikih in v gozdovih.

Zanimivost iz Slovenije:

Maja 2019 so člani Rotaract kluba Slovenj Gradec v Tuš hipermarketu Planet Celje 20. maja, ob svetovnem dnevu čebel, s polic umaknili vse sadje in zelenjavo, ki je odvisna od opravevanja čebel. S tem so kupce presenetili, šokirali in ozavestili, do kakšne mere je naše življenje odvisno od teh malih žuželk. Pričakale so jih prazne police, na njih pa obvestila, da veliko sadja in zelenjave manjka, ker je njun pridelek odvisen od opravevanja in bi bil v svetu brez čebel precej manjši ali pa ga sploh ne bi bilo. Celotno dogajanje v trgovini so posneli in nastal je kratek video, ki si ga lahko ogledate na spodnji povezavi. Posnetek je lahko eno izmed odličnih izhodišč za pogovore ob dnevu slovenske hrane.

Video posnetek: [Kako bi izgledal svet brez čebel?](#)

Naj dan slovenske hrane postane prav vsak dan!

Laura Javoršek
vodja šolske prehrane

Kočevje, 10. 11. 2019

Viri:

- Dan slovenske hrane: http://tradicionalni-zajtrk.si/dan_slovenske_hrane/
- Tradicionalni Slovenski zajtrk: <http://tradicionalni-zajtrk.si/>
- Dan slovenske hrane in tradicionalni slovenski zajtrk: <https://www.gov.si/zbirke/projekti-in-programi/dan-slovenske-hrane-in-tradicionalni-slovenski-zajtrk/>
- Prehrana-si: https://prehrana.si/novica/406-tradicionalni-slovenski-zajtrk-2019?gclid=EAlaIQobChMIuISVkyff5QIV2OF3Ch29OQIoEAAAYASAAEgl2qPD_BwE
- PRS – Gospodinjstvo in šolska prehrana (spletna učilnica): <https://skupnost.sio.si/course/view.php?id=197>
- Izginotje čebel bi imelo za človeštvo uničujoč učinek: https://www.kresnik.eu/izginotje-cebel-bi-imelo-za-clovestvo-unicujoc-ucinek_clanek_264.html
- Leto čebel im medu, Občina Kočevje: <https://www.kocevje.si/novica/202293>
- Uradni list: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2019-01-2423/odredba-o-izvedbi-projekta-tradicionalni-slovenski-zajtrk-2019>
- Čebelarstvo – pomen čebel: http://tradicionalni-zajtrk.si/obvestila_navodila/gradiva_in_povezave/cebelarstvo/
- Čebelarstva zveza Slovenije – TSZ in medeni zajtrk: http://cza.si/objave_podrobno_czs/9674 in http://www.czs.si/objave_podrobno_czs/10385
- Video posnetek: [Kako bi izgledal svet brez čebel?](#) <https://www.youtube.com/watch?v=Z6BhwaLcxK4&t=16s>