



TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Zoja Strmšek, 7.a

KAJ JE?

- Tradicionalni slovenski zajtrk je osrednje dogajanje Dneva slovenske hrane in ga vsako leto obeležujemo tretji petek v novembru.



NAŠE ZDRAVJE.

- Naše zdravje je na daljši rok možno ohraniti s pravilno prehrano in primerno telesno aktivnostjo.



KDAJ GA JEMO?

- Z zajtrkom že zjutraj zagotovimo telesu dovolj energije za dobro delo in igro ter učinkovito razmišljanje, sočasno pa zagotovimo dovolj gradbenih snovi, potrebnih za zdravo rast in razvoj.



KAJ JEMO ZA TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK?

- Črn kruh



- Maslo



- Med



KAJ JEMO ZA TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK?

- Jabolko



- Mleko



KAJ JE ZDRAVO?

- vse več otrok in odraslih zajtrkuje, pomembno je upadlo uživanje sladkih gaziranih pijač, pogosteje posegamo po sadju in zelenjavi.



HVALA ZA POZORNOST!

