

Teden slovenske hrane je Vlada Republike Slovenije razglasila decembra 2023 na pobudo enajstih stanovskih organizacij, s prvopodpisano Čebelarsko zvezo Slovenije.

Teden slovenske hrane

od 11. 11. 2024 do 17. 11. 2024



Teden slovenske hrane



Praznujemo ga od **11. do 17. novembra 2024**

15. novembra 2024 pa obeležujemo že štirinajsti
Tradicionalni slovenski zajtrk.

Pridružite se nam!

Sodelujejo: Čebelarstva zveza Slovenije, Zadruga zveza Slovenije, Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije, Sindikat kmetov Slovenije, Zveza kmetov Slovenije, Zveza slovenske podeželske mladine, Ekoci - eko civilna iniciativa Slovenije, Združenje za trajnostno prihodnost, Zveza sadjarskih društev Slovenije, Gibanje Oskrbimo Slovenijo - Štafeta semen, Gibanje Rajski vrt, Konzorcij evropsko zaščitene živilskih pridelkov in izdelkov



Zakaj obeležujemo Teden slovenske hrane?

- Teden slovenske hrane poudarja pomen izbiranja lokalne hrane ter povečuje zavedanje o prednostih uživanja slovenskih živil.
- Cilj je, da prebivalci pogosteje posegamo po slovenski hrani ter s tem podpremo domače kmete in pridelovalce.



Lokalno pridelana hrana

- Ker menimo, da je ozaveščanje o pomenu lokalno pridelane hrane in ohranjanje tradicije zelo pomembno, smo na naši šoli v tem tednu izvajali »teden tradicionalnih slovenskih jedi.«
- V celoten jedilnik so bile v največji možni meri uvrščene slovenske tradicionalne jedi, sestavine pa smo naročili iz lokalnega okolja.



Zajtrk
PONEDELJEK
11. 11. 2024

- ✓ Mešani kruh iz krušne peči
- ✓ domač tunin namaz
in
- ✓ sveže narezano korenje

Kosilo

PONEDELJEK

11. 11. 2024

✓ Kremna brokolijeva juha



✓ Pečen piščančji zrezek z naravno omako

✓ Zabeljeni mlinci

✓ Dušeno rdeče zelje



✓ Zelena solata s paradižnikom



Vsak dan na voljo tudi sveže sadje lokalnih pridelovalcev: jabolka, kaki, kivi ...

Zajtrk
TOREK

12. 11. 2024

- ✓ EKO pirin zdrob
- ✓ suho sadje z oreščki



Kosilo

TOREK

12. 11. 2024

- ✓ Zelenjavna enolončnica z vrtninami, fižolom, grahom in lečo



- ✓ Manj sladek štajerski jabolčni zavitek



- ✓ Limonada z medom



Vsak dan na voljo tudi sveže sadje lokalnih pridelovalcev: jabolka, kaki, kivi ...

Zajtrk

SREDA

13. 11. 2024

- ✓ manj sladkan šipkov čaj
- ✓ domači koruzni kruh
- ✓ piščančja prsa v ovitku
- ✓ sveže kumarice



Kosilo

SREDA

13. 11. 2024

✓ zdrobova juha



✓ domač ribji polpet z zelenjavo
✓ slan krompir v kosih z blitvo



✓ zelena solata s
korenčkom



Vsak dan na voljo tudi sveže sadje lokalnih pridelovalcev: jabolka, kaki, kivi ...

URAVNOTEŽENA ekološko pridelana PREHRANA

- Pri uravnoteženem prehranjevanju je pomembno uživanje raznolikih živil, med katerimi naj prevladujejo zelenjava, sadje, kruh in žita (čim manj predelana), krompir, riž in testenine.
- Hrana, ki je **lokalno in ekološko pridelana** (to pomeni na **povsem naraven način**), zagotovo vsebuje ogromno vitaminov, mineralov, encimov, vlaknin in je vsekakor bolj zdrava.



BELJAKOVINE

- Te so nujne za rast, obnovo in ohranjanje telesnih tkiv.
- Lahko jih najdemo v mesu, ribah, jajcih, stročnicah in mlečnih izdelkih.
- Beljakovine so tudi pomembne za našo imunsko odpornost, zato jih v svojo prehrano redno vključite.



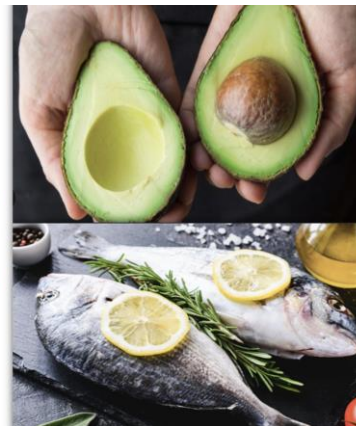
OGLJIKOVI HIDRATI

- To so naša glavna "goriva".
- Nahajajo se v žitaricah, krompirju, rižu in testeninah.
- Pomembno je, da izbiramo zložene ogljikove hidrate (kot so polnozrnat žitarice), saj nas bodo nasitili za dlje časa in nam zagotavljali stabilno energijo.



MAŠČOBE

- Pomembno je, da izbiramo zdrave maščobe.
- Te se nahajajo v stvareh, kot so oljčno olje, avokado, oreščki in ribe.
- Maščobe so pomembne za delovanje naših organov, a prekomerno uživanje nezdravih maščob, kot so tiste v hitri hrani, ni priporočljivo.



VITAMINI IN MINERALI

- Ti majhni, a izjemno pomembni hranilni elementi, so ključni za naše zdravje.
- Najdemo jih v sadju, zelenjavi in mlečnih izdelkih.
- Vsak dan si prizadevajmo zaužiti vsaj pet porcij sadja in zelenjave, saj so bogati z vitamini, ki nas ščitijo pred različnimi boleznimi.



VODA

- Voda je ključna za naše telo, saj pomaga pri prebavi, izločanju toksinov in ohranjanju telesne temperature.
- Priporočljivo je, da vsak dan popijemo vsaj 6–8 kozarcev vode.



Ključni elementi uravnotežene prehrane so:

- ogljikovi hidrati,
- beljakovine,
- **vitamini in minerali,**
- maščobe,
- voda.



Živila lokalnih pridelovalcev

- V celoten jedilnik so bile v največji možni meri uvrščene **slovenske tradicionalne jedi**.
- Sestavine pa smo naročili iz **lokalnega okolja**.





Zajtrk
ČETRTEK
14. 11. 2024

- ✓ bela žitna kava
- ✓ buhtelj z marmelado
- ✓ EKO jabolka

Kosilo

ČETRTEK

14. 11. 2024

✓ goveja juha
z jušnimi rezanci



✓ pečena pečenica
✓ dušeno kislo zeles, pražen krompir



Vsak dan na voljo tudi sveže sadje lokalnih pridelovalcev: jabolka, kaki, kivi ...

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK



15. 11. 2024

- V petek, 15. 11. 2024, smo obeležili Tradicionalni slovenski zajtrk.
- Zajtrk je bil pripravljen iz **lokalnih, sezonskih in domačih** sestavin, pridelanih na **slovenskih kmetijah**.

ZAKAJ JE POMEMBEN?

- **Ohranjanje kulturne dediščine:** Tradicionalni zajtrk ni le hrana, ampak tudi del slovenske kulturne dediščine, ki jo je pomembno ohranjati in prenašati na prihodnje generacije.
- **Podpora lokalnim kmetom:** S spodbujanjem uživanja domačih živil podpiramo slovenske kmete in pridelovalce hrane, kar prispeva k trajnostnemu kmetijstvu.
- **Zdravje in trajnost:** Uživanje domačih in lokalno pridelanih živil pripomore k bolj zdravemu življenju, hkrati pa zmanjšuje okoljski odtis, ker so te sestavine manj obremenjene z logistiko in predelavo.



SIESTAVINE ZAJTRKA

- **Kruh:** Običajno polnozrnati ali črni.
- **Maslo:** Sveže in domače, pogosto iz mleka domačih krav.
- **Med:** Pristni slovenski med iz bližnjih čebelnjakov, ki so v Sloveniji zelo razširjeni.
- **Mleko:** Sveže lokalno pridelano mleko iz slovenskih kmetij, brez dodanih aditivov.
- **Jabolka:** Sveža in domača slovenska jabolka.



Zajtrk PETEK

15. 11. 2024

- ✓ Domači črni kruh
- ✓ Med
- ✓ Maslo
- ✓ Mleko

Malica

- ✓ Kruh
- ✓ Nesladkan čaj
- ✓ Mandarine, kaki, lešniki



Kosilo PETEK

15. 11. 2024

- ✓ Goveji golaž z jušno zelenjavo
- ✓ Koruzna polenta z ajdo
- ✓ Zelena solata z rdečim radičem

