

Slovenski tradicionalni zajtrk

V petek, 16. novembra 2012, je na naši šoli že drugo leto potekal projekt »Tradicionalni slovenski zajtrk«. Pobudnik projekta je Čebelarska zveza Slovenije. Njeno pobudo pa so podprli tudi na Ministrstvu za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ministrstvu za izobraževanje, znanost, kulturo in šport ter Ministrstvu za zdravje.

Namen projekta je izobraževati, obveščati in ozaveščati slovenske šolarje o pomenu zajtrka in o pomenu ter prednostih lokalno pridelanih živil slovenskega izvora.



Zares nam je teknilo

Po podatkih Inštituta za varovanje zdravja kar tretjina slovenskih otrok ne zajtrkuje in žal šmarješki otroci niso nobena izjema.

Raziskave kažejo, da otroci, ki ne zajtrkujejo, težje sledijo šolski snovi, se težje zberejo in so zato manj uspešni v šoli, obenem pa so bolj nagnjeni k debelosti.

Projektu smo se pridružili z namenom, da otroke spodbudimo, da zjutraj, preden odidejo v šolo, najdejo čas za zajtrk.

Poskrbeli smo, da je bil zajtrk ne samo dober, ampak tudi okolju prijazen. Živila, ki smo jih ponudili, so bila izključno slovenskega porekla.

Maslo smo dobili iz Celjskih mlekarn, kjer živila niso gensko spremenjena.
Kruh so spoklji v Pekarni Popo iz Škocjan.

Med so prispevali Gorenčevi iz Šmarjeških Toplic.

Med so prispevki Gorčecev iz Šmarješkega Topla.
Jabolka so zrasla v Peršetovem oziroma v Robkovem sadovnjaku v Šmarieti.

Pili pa smo čisto pravo eko slovensko mleko iz mlekarne Krepko.

Tako smo obeležili tudi dan slovenske hrane, ki ga je letos razglasila vlada RS in ga bomo v prihodnje obeležili vsak tretji petek v mesecu novembru.

Glavni cilj oziroma namen razglasitve takšnega dne je podpora slovenskim pridelovalcem in predelovalcem hrane ter spodbujanje zavedanja in pomena domače samooskrbe ter ohranjanje čistega, zdravega okolja, ohranjanje podeželja, seznanjanje mladih s postopki pridelave in predelave hrane in spodbujanje zanimanja za dejavnosti na kmetijskem področju.

Dan smo popestrili s številnimi dejavnostmi. Pripravili smo radijsko uro, po šolskem radiju nas je nagovorila županja, gospa Bernardka Krnc, in nas spodbudila k uživanju zdrave in doma pridelane hrane.

Obiskala nas je tudi čebelarka, gospa Gorenc, in nam spregovorila o pomenu medu v prehrani.

V delavnicah pa so učenci pridobivali in razvijali veščine, ki prispevajo k razvoju zdravega življenjskega sloga.

Pripravljali so napitke iz svežega sadja in zelenjave, skuhali pravi kmečki zajtrk z žganci in kislim zeljem, raziskovali prehranske nавade nekaterih evropskih držav, izdelovali pogrinjke in zlagali prtičke. Obiskali so varovance Doma starejših Sreča in z njimi poklepotali. Pogovarjali so se o prehranskih motnjah in ugotovljali, kako pomembna so znanja o prehrani. Učili so se pogovarjati in prisluhniti drug družemu. Nekateri so plesali, drugi so se odpravili na pohod. Očistili so šolski akvarij in izdelali svojo kuhalnico. Bilo je poučno in zabavno. Pisateljica Luise Hay je v eni od svojih knjig zapisala približno takole: »Moja osnovna filozofija o hrani je takale: če raste, jo dej, če ne raste, je ne dej. Sadje, zelenjava, orehi, lešniki in žitarice rastejo. Slaščice in kokakola ne rastejo.«

In še kako prav ima. Vse prepogosto in preradi posegamo po že pripravljenih živilih v bleščečih ovitkih, pozabljamo pa na tisto, kar zraste na domači nijivi, vrtu ali sadovnišku.

Bodimo hvaležni, da še lahko poberemo jabolko v domačem sadovnjaku in na doma pečen kruh namažemo med iz sosedovega čebelnjaka. In ne le enkrat na leto, ampak vsak dan.

Zapisala: Irena Zupančič