

KAKŠEN JE ZDRAV ZAJTRK?

- Pretežno sestavljen iz polnovrednih žitnih izdelkov (polnozrnat kruh, kaše, kosmiči ...),
- v kombinaciji z beljakovinskim živilom (mleko, mlečni izdelki ...),
- z dodatkom sadja ali zelenjave oz. 100 % soka,
- predstavlja približno 20 % vseh dnevnih energijskih potreb.

PREDLOGI ZAJTRKA

1. polnozrnat kruh, maslo, marmelada, jabolko, nesladkan čaj
2. prosena mlečna kaša s suhimi slivami in medom, hruška, nesladkan čaj
3. polenta z mlekom, slive ali kaki
4. ovseni kosmiči na mleku z mletimi lešniki, narezano sezonsko sadje, voda
5. črni kruh, umešano jajce, kumarica, nesladkan čaj
6. ajdov kruh, skuta, korenček, nesladkan čaj

*Zajtrkuj kot kralj,
kósi kot princ
in večerjaj kot berač.*



Zdravje se začne že zjutraj.



Po jutru se dan pozna.



Ne hujšaj brez zajtrka.

Zgibanko izdelali:

Priprava in izbor besedila: Blaženka Alič
Risbice: Urška Mrak, 6. a, Zala Horvat,
Pia Perše, 6. c
Oblikovanje: Zdenka Verlič
Tisk: Saša Kožuh



OSNOVNA ŠOLA LEDINA
LJUBLJANA



www.tradicionalni-zajtrk.si

Projekt je nastal na pobudo
Čebelarске zveze Slovenije,
Javne svetovalne službe v čebelarstvu



November 2011

V obdobju odrasčanja je uravnoteženo prehranjevanje posebej pomembno, ker omogoča zdravje in duševni razvoj otrok ter mladostnikov.

Zelo dobro je, če zaužijemo štiri do pet obrokov na dan, kar izboljša našo presnovo in ugodno vpliva na raven krvnega sladkorja.

Redno uživanje vseh obrokov prispeva tudi k lažjemu vzdrževanju priporočene telesne teže.



Zdrava prehrana in redna telesna dejavnost izboljšata zdravje ljudi.



Zajtrk je naš najpomembnejši dnevni obrok.

Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga.



Za uspešno delo v šoli je pomembno, da otroci zajtrkujejo še pred začetkom prve šolske ure. Želodec najbolj deluje med sedmo in deveto uro zjutraj.

S polnovrednim zajtrkom telo napolnimo z gorivom, ki bo poganjalo mišice in možgane, zagotovimo dovolj gradbenih snovi za rast in razvoj ter zaščitnih snovi za višjo odpornost pred različnimi obolenji.

Otroci, ki redno zajtrkujejo, imajo več energije za učenje, boljšo koncentracijo, boljši spomin, hitreje računajo, imajo manj zdravstvenih težav ter boljše počutje in razpoloženje.



18. 11. 2011 bodo otroci v šoli dobili polnovreden zajtrk (kruh, maslo, med, mleko in jabolko).



Vsa živila so slovenskega porekla, ki jih podarjajo kmetje in kmetijska podjetja, čebelarji in živilskopredelovalna podjetja.

Najboljša hrana je tista, ki je pridelana v naši okolici. Ima kratko pot od njive do krožnika in s tem višjo biološko vrednost.