



TRADICIONALNI
SLOVENSKI
ZAJTRK

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK 2019

Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk bo tudi letos eden izmed osrednjih dogodkov dneva slovenske hrane, ki ga bomo obeležili v petek, 15. novembra 2019.

V zdravi prehrani se priporoča **uživanje rednih obrokov**, to je štiri do pet obrokov dnevno, od katerih je **zajtrk najpomembnejši**. Zelo pomembno je začeti dan z zajtrkom, ki telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi po daljšem obdobju preko noči.

V petek, 15. novembra, bo otroke v slovenskih vrtcih in šolah pričakal tradicionalni slovenski zajtrk. Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk bo, kot vsako leto, tudi letos eden izmed osrednjih dogodkov dneva slovenske hrane, ki ga skupaj pripravljajo Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za kulturo in številni drugi partnerji.

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. Otroci bodo tako **zajtrkovali jedi** pridelane v Sloveniji. Hkrati bodo marsikje obogatili tradicionalni slovenski zajtrk še z različnimi spremljevalnimi dejavnostmi.

Radi bi se zahvalili vsem našim kmetijam, kmetijskim in živilskim podjetjem ter zadrugam, ne samo za zajtrk, ampak za vso hrano.

“Hvala za naš super zajtrk!”

Viri in več na:

- Prehrana.si
- <https://www.tradicionalni-zajtrk.si/>