

PETEK, 20. 11. 2020

# TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

ZAKAJ MORAMO ZJUTRAJ ZAJTRKOVATI?



ZATO, KER PRAZNA VREČA NE STOJI POKONCI!

Kaj pa pomeni ta slovenski pregovor? Tudi to, da lačen človek težko dela. Že zjutraj moramo telesu zagotoviti dovolj energije, da se lahko učimo. Zato moramo zajtrkovati, še preden pridemo v šolo. A ni vseeno, kaj zajtrkujemo. Dobro je, če je zajtrk sestavljen iz zdravih, naravno pridelanih živil. Prav je, da jemo hrano, ki je bila pridelana blizu našega doma. S tradicionalnim slovenskim zajtrkom se učimo spoštovati doma pridelano hrano.

In ne pozabimo na gibanje! Tudi to je za zdravje zelo pomembno.

- Se spomniš katere jedi sestavljajo tradicionalni slovenski zajtrk?

**črn kruh, maslo, med, jabolko, mleko**

- Zdaj pa je čas, da si tudi ti privoščiš **TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK**. Preveri, če imaš doma vse potrebne sestavine, pripravi si pogrinjek in

S klikom na spodnjo povezavo pa bo vzdušje ob zajtrku še bolj prijetno. 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=OlZEtORgR-g>

- **Po zajtrku si oglej spodnja prispevka iz oddaje Infodrom :**

**Zajtrk za zdrav začetek dneva:** [https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=OnQHO2uX1pA)

[v=OnQHO2uX1pA](https://www.youtube.com/watch?v=OnQHO2uX1pA)

**Čebele:** <https://www.youtube.com/watch?v=nzujMqTz9-E>

- Kaj je to pregovor? Poznaš kakšnega?  
Pregovori so v nekaj besedah izražene misli. Ljudje so si jih izmišljali na podlagi življenjskih izkušenj in modrosti. Običajno so se pregovori širili in ohranjali v obliki rim, da so si jih ljudje lažje zapomnili.
- V zvezek boš tudi ti zapisal/a pregovore, povezane z današnjo temo. Torej poišči pregovore o čebelah, medu, čebelarjih, čebelnjaku, jabolku, kruhu, maslu ... Zapiši takšne, ki jih tudi ti dobro razumeš.
- V zvezek napiši naslov TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK in ga nariši. Pod sliko napiši vsaj 2 pregovora.
- Za konec, da se malce razmigaš, pa se nauči zaplesati še čebelji ples:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ayCLci4Jlt4>

Če se želiš preizkusiti tudi v kuharskih spretnostih, pa s pomočjo staršev naredite pravo jabolčno čežano.



IZDELAMO

*jabolčno  
čežano*



*sestavine:*

- JABOLKA
- VODA
- CIMET



*postopek:*

JABOLKA RAZKOŠČIČIMO  
IN NAREŽEMO NA MANJŠE  
KOŠČKE. KOŠČKE  
STRESEMO V POSODO IN  
ZALIJEMO Z VODO.  
DODAMO ŠE CIMET.  
KUHAMO 20 MINUT NATO  
PA VSE SKUPAJ  
PRETLAČIMO.

JABOLKO  
RDEČE HEJ,  
KJE SI ZRASLO  
MI POVEJ?  
TAM NA  
JABLANI  
KOŠATI,  
BOŽAL ME JE  
SONČEK  
ZLATI.  
ZDAJ ME PA  
NIKAR NE  
GLEJ,  
BRŽ UMIJ ME  
IN POJEJ.