

Dan slovenske hrane in Tradicionalni slovenski zajtrk

Danes, 18.11.2022, je prav poseben dan, saj praznujemo že 12. Tradicionalni slovenski zajtrk, katerega slogan se glasi: **»Zajtrk z mlekom – super dan!«**

Ali veste, da je mleko popolno živilo, ki vsebuje vsa potrebna mikro in makro hranila, ki jih človeško telo potrebuje za rast in razvoj?

Z zadostno količino mleka in mlečnih izdelkov, to je 1-2 enoti dnevno, zagotovimo telesu zadostne količine kalcija, ki je nujno potreben za izgradnjo kosti in ohranjanju kostne gostote.

Učenke in učenci bodo današnji dan začeli z zdravim in polnovrednim zajtrkom, ki ugodno vpliva na počutje, pomnjenje in mišljenje. V kuhinji Osnovne šole Antona Globočnika Postojna so za zajtrk pripravili kvalitetna lokalna živila, in sicer:



- Pirin kruh (Mlinotest d.o.o., Ajdovščina).

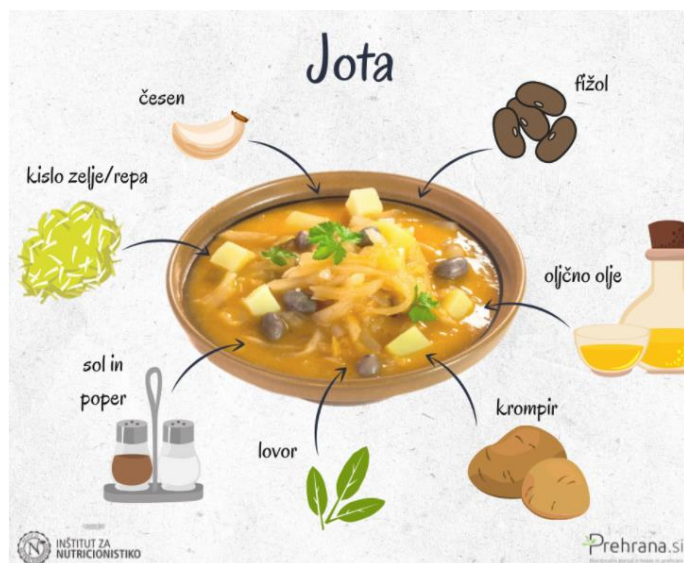
- Ekološko maslo (Mlekarna Krepko, Kele & Kele d.o.o., Logatec)

- Lokalni kostanjev med (kmetija Tumčevi, Ostrožno Brdo 1, Prem),

- Lokalna jabolka (integrirana pridelava, Zvone dolgan s.p., Neverke) in

- Ekološko mleko (Mlekarna Krepko, Kele & Kele d.o.o., Logatec).

Za tradicionalno kosilo kuharji kuhajo okusno joto iz domačega kislega zelja. Za zaključek dneva pa se bomo posladkali z domačim jabolčnim zavitkom. Dober tek!



Prispevek pripravila: Petra Rusjan, org. prehrane

Viri:

1 Mleko in mlečni izdelki. Nacionalni portal o hrani in prehrani. <https://www.prehrana.si/clanek/415-mleko-in-mlecni-izdelki>, pridobljeno: 16.11.2022.

Viri slike:

2 Slovenski zajtrk z Mercatorjem. <https://www.mercatorgroup.si/sl/medijsko-sredisce/sporocila-za-javnost/nov-novica-36/>, pridobljeno: 16.11.2022

3 Domač jabolčni štrudelj ali zavitek - recepti. Naša super hrana. <https://www.nasasuperhrana.si/recept/domac-jabolcni-strudelj-ali-zavitek-recept/>, pridobljeno: 16.11.2022

4 Kislo zelje in repa. Nacionalni portal o prehrani. <https://prehrana.si/clanek/572-kislo-zelje-in-repa>, pridobljeno: 16.11.2022.