

# TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK



## TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

### KRUHA NE NAREDI MOKA, AMPAK ROKA.



Tradicionalni slovenski zajtrk je vseslovenski projekt, ki se izvaja v vseh vrtcih in osnovnih šolah z namenom, da bi se zavedeli pomena **lokalno predelane hrane in njene domače pridelave**. Spodbuja se k **pravilni in zdravi prehrani**. Posebno pozornost se posveča tudi pomenu **gibanja in ohranjanja čistega okolja**.

Na OŠ Frana Roša smo pripravili veliko dejavnosti, s katerimi smo poudarili pomen zajtrka, zdrave prehrane in gibanja v naravi. O temi smo izvedli **debato**, oddajo **šolskega radia**, se pogovarjali z **zeliščarko**, si ogledali film in **likovno poustvarjali**, izdelali svoj **šolski plakat**, **medpredmetno sodelovali** in **okrasili šolsko jedilnico z aranžmaji zelišč** ter **scensko poslikavo**.

ZALA BLATNIK, 8. a



TJAŠA GRABAR, 8. b



### SLOVENSKI ZAJTRK

V šolo hitim,  
da je ne zamudim.  
Zajtrk slovenski  
bo treba pojesti.

Na mizah v šoli  
je polno dobrot.  
Kruha, mleka,

medu in jabolk  
je polno povesod.

Veselja ni konec  
in srečnih otrok.

MAJA BOŽIČEK, 8. a



KARIN

## DEBATA: ZAJTRK DA ALI NE?

V četrtek, 20. 11. 2014, je na naši šoli potekala debata. Ker nekaj let nismo na takšen način javno debatirali, je požela veliko navdušenja.

Prvo šolsko uro se je v veliki predavalnici zbralo šest govorcev zagovorniške in negacijske skupine, ki so debatirali na debatno vprašanje: Zajtrk da ali ne? Potek pogovora so si ogle-

dali trije predstavniki vsakega razreda.

Debato sta vodili devetošolki, ki sta občinstvu predstavili vsa potrebna pravila. Najprej je nastopila govorka zagovorniške skupine, ki je zajtrk zagovarjala s strokovnimi dejstvi, preverljivimi podatki in dejanji znanih ljudi. Nato je nastopila govorka negacijske skupine, ki je zagovarjala trditev, da zajtrk ni pomemben. Argumentirala je dejstva in tako prepričala večino občinstva ter požela velik aplavz. Nastopili so še ostali govorniki obeh skupin. Na koncu je sledila odločitev, katera skupina je bolj prepričala občinstvo. Gledalci so z rahlim udarjanjem ob rob mize določili zmagovalca. Zmagala je negacijska skupina.

Predstavniki razredov so dobili nalogo, da doživetje debata prenesejo v svoje razrede.

Dogodek je s svojo svežino popestril naš vsakdanji šolski dan, hkrati pa nas je nagovoril k premisleku o naših prehranjevalnih navadah.

LARISA RAVNJAK, 8. a

## ODDAJA ŠOLSKEGA RADIA

### ZAJTRKUJMO VSAK DAN

Po šolskem radiu smo slišali nekaj informacij o tradicionalnem slovenskem zajtrku in argumente za trditev, da je zajtrk zdrav obrok. Hm ... kaj je

že tradicionalni slovenski zajtrk? **Jabolko, kruh, med, maslo in mleko.** Leon in Nikita sta vsem učencem Osnovne šole Frana Roša sporočila, da je zajtrk najbolj pomemben obrok. Gotovo vsi poznate pregovor, da je za zaj-

trk potrebno jesti kot grof, za večerjo pa kot revež. Vsak dan moramo spiti dovolj tekočine in zaužiti vsaj pet obrokov. Moramo se veliko gibati in telovaditi. Tako bomo ostali zdravi.

ADRIJAN HRUŠOVAR, 8. a



## KAJ SO POVEDALI NAŠI NAJMAJŠI?

### Ema:

Čebelice rade nabirajo med in so pridne. Lahko se zaljubijo tudi v ljudi.

### Matevž:

Čebelice nabirajo med in zelo velikokrat zapustijo čebelnjak. Ne smejo leteti po dežju, saj se jim krila zmočijo in postanejo pretežka za letenje. Imajo svoja pravila kakor mi.

### Maruša:

Čebele nabirajo cvetni prah in delajo med. Ta cvetni prah nato raztrosijo po drugih drevesih in rastlinah, da zacvetijo. Naučila sem se tudi, da si bom lahko sama izbirala službo, ko bom velika.

MATIC FORŠTNER, 8. a



MAŠA HUDOKLIN, 8. a



## INTERVJU:

### KAKO JESTI? ZDRAVO.

Gospa Maja Grenko, vodja šolske prehrane



**Opazili smo, da se je na šoli spremenila prehrana.**

**Pri kosilu imamo več zelenjave, manj maščob in sladkov. Vse je bolj zdravo. Kako bi komentirali mnenje, da učencem sprememba jedilnika ni najbolj všeč?**

Veseli me, če ste opazili spremembe pri naših jedilnikih. Gotovo se vsi strinjamo, da mora biti prehrana, še zlasti prehrana otrok, takšna, da krepi naše zdravje in ne nasprotno. To pa je tudi glavni vzrok, da smo iz jedilnikov izločili živila, ki ne prispevajo k našemu zdravju. Moram reči, da opažamo, da učenci hrane ne zavračajo – nasprotno, glede na število obrokov se poje kar velika količina hrane. Morda učenci le nekoliko pogrešajo kakšne sladke prigrizke, sladek sok, ocvrt krompirček in podobno. Na tem mestu želim pohvaliti naše kuharice, ki res skrbno in z veseljem poskrbijo za naše želodčke. To vedno znova potrjujejo tudi bivši učenci, ko ugotavljajo, da se tako kot pri nas kuha v redkokateri javni kuhinji.

**Kakšni so učinki projekta?**

Te spremembe niso bile cilj kakšnega posebnega projekta, preprosto gre za upoštevanje smernic zdrave prehrane v vzgojno – izobraževalnih ustanovah, ki jim moramo slediti. Neposrednih učinkov pravzaprav ne moremo določiti, saj na krepitev zdravja poleg prehrane v šoli vpliva tudi prehrana v domačem okolju, dovolj gibanja, dovolj spanja in negovanje medsebojnih odnosov. Vse to so osnovni dejavniki, za katere si želimo, da bi mladim prišle v navado, da bodo tudi v odrasli dobi znali odgovorno skrbeti za svoje zdravje in počutje.

**Kako ocenjujete uvajanje sprememb?**

Mislím, da smo pri uvajanju sprememb na dobri poti, seveda pa nas v prihodnosti čaka še dovolj izzivov, npr. še pogostejše vključevanje lokalno pridelane hrane, še več eko živil, tako imenovano označevanje alergenov na jedilnikih, poudarek na kratkih dobavnih verigah, skrb za zmanjšanje količin zavržene hrane in podobno.

**Katere prehranske razvade imajo učenci in s čim naj jih nadomestijo?**

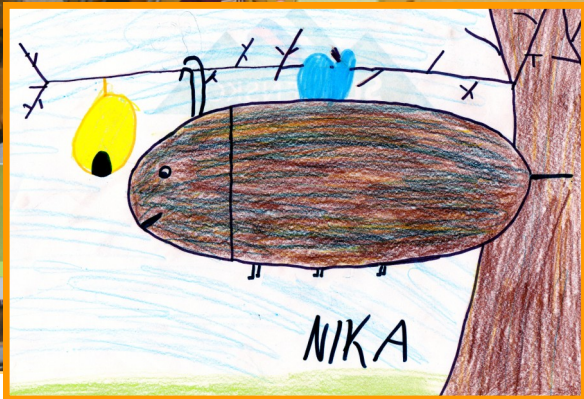
Izpostavila bi predvsem dve razvadi. Prva je opuščanje zajtrka. Veliko je polemik za in proti zajtrkovanju, kar smo lahko spremljali v prikazani debati osmošolcev in devetošolcev. Strokovno in tudi moje osebno mnenje je, da je redno zajtrkovanje del zdrave prehrane in pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga, ker zagotavlja telesu že zjutraj ustrezna hranila in energijo in tako vpliva tudi na boljše umske sposobnosti. Razvada opuščanja zajtrka je povezana z izbiro manj kakovostne prehrane, ki je bolj revna z vlakninami in bogata z maščobami. Mnogo študij zato povezuje opuščanje zajtrka tudi z višjo incidenco debelosti med mladostniki. Sama opažam, da precej naših učencev doma ne zajtrkuje in so v šoli prvi dve uri že pošteno lačni in mislijo bolj na hrano kot na učno delo. Druga razvada, ko jo želim omeniti, pa je poseganje po sladkih prigrizkih. S prigrizki ni nič narobe. Narobe je to, da vsebujejo preveč sladkorja ali maščob ali pa kar obojega.



Sem uvrščam predvsem vse sladkarije in čips. Ne smemo prezreti tudi tega, da taka hrana vsebuje največ umetnih barvil, arom, stabilizatorjev in kar je še umetnih dodatkov. Te dodatke dodajajo predvsem zato, da ima hrana nek okus in da se proizvodnja poceni. Izredno so škodljive tudi sladke brezalkoholne pijače, kadar jih pijemo preveč. Imamo pa na drugi strani odlične prigrizke, ki so ravno tako okusni in zelo zdravi, ker so naravni in vsebujejo veliko vitaminov in mineralov, čeprav tudi s temi ne smemo ravno pretiravati. To so predvsem sveže sadje, suho sadje, oreški ... tudi hrustljava sveža zelenjava je lahko zelo okusna.

Želim si, da bi učenci razumeli, kaj je zdrava prehrana in razvijali zdrav življenjski slog. Zdravje je namreč vrednota, ki se je prevečkrat žal zavemo šele, ko je prepozno.

MAJA OMERZU, 8. a



KATARINA LIPOVŠERK, 8. a



JURE GABER, 8. a



ZALA BLATNIK, 8. a

PRIPRAVILI učenci, člani ŠOLSKEGA NOVINARSTVA, z mentorico Blanko Skočir  
Fotografija: ŽAK JAVORNIK, 8. a