



## JUBILEJNI 10. TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK NA DOMOVIH UČENK IN UČENCEV OŠ KOLEZIJA



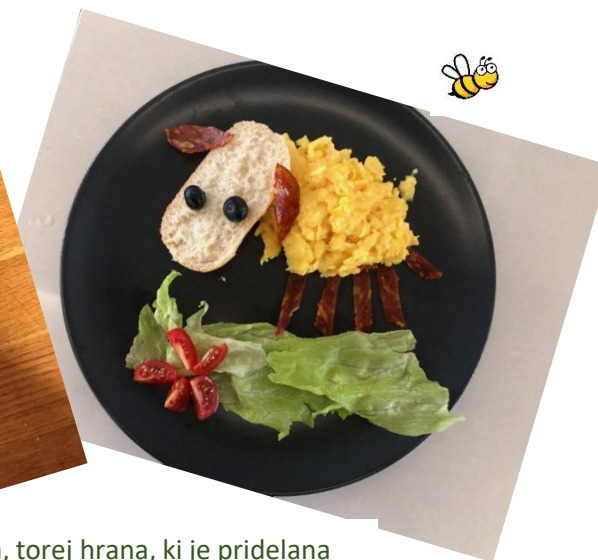
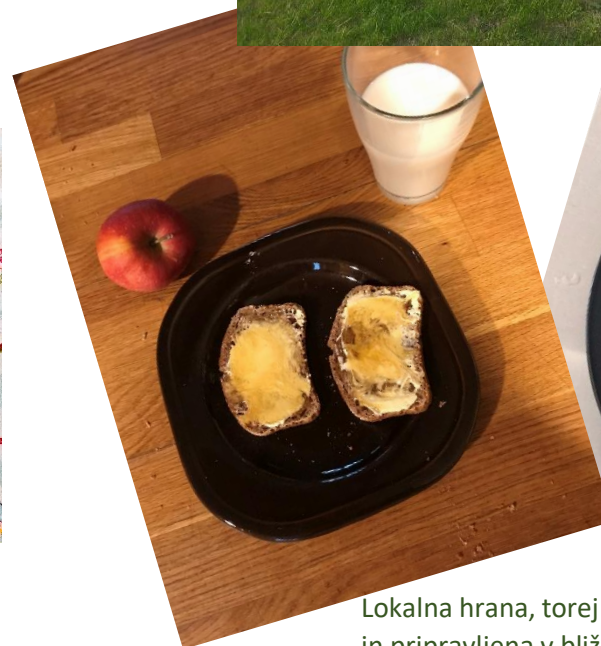
Učenke in učence ter njihove družine smo želeli spodbuditi k obeležitvi Dneva slovenske hrane z zajtrkovanjem doma z lokalnimi živili.

Nastale so čudovite fotografije, ki jih predstavljamo.



Zaradi epidemioloških razmer zajtrka nismo izvedli na šoli kot v preteklih letih.

Na pobudo čebelarke Slovenije je bil za letošnji Tradicionalni zajtrk izbran slogan: *ZAJTRK Z MEDOM – SUPER DAN!*



Lokalna hrana, torej hrana, ki je pridelana in pripravljena v bližini, je bolj sveža, hranljiva, polnejšega okusa in brez raznih škodljivih dodatkov za skladiščenje in poudarjanje okusa.





Pomembno je dan začeti z zajtrkom, saj telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi. Pozitivno vpliva tudi na učenje, saj se izboljša reševanje kompleksnih nalog, logično sklepanje in aritmetika, reševanje problemov, pozornost ter spomin.







Če imamo možnost, lahko sadje in zelenjavo pridelamo na vrtu, zelenjavo pa tudi na terasi ali balkonu. Vrtnarjenje pripomore k boljšemu fizičnemu in duševnemu zdravju, obenem pa nam daje možnost (delne) samooskrbe z zelenjavo in sadjem ter njuno večjo porabo. Omogoča nam gibanje, boljši odnosa do dela, kakovostno preživljanje prostega časa, druženje, itd. Med otroci, ki sodelujejo pri pridelavi sadja in zelenjave, se na splošno izboljša odnos do zdrave prehrane. Raziskave tudi kažejo, da si z doma pridelano zelenjavo in sadjem lahko delno izboljšamo življenjski standard in celo lažje premagujemo gospodarske krize.









## NEKAJ ZANIMIVOSTI O ČEBELAH:

- Čebele so za našo prihodnost izrednega pomena, saj oprashi 80% vseh rastlin in kar 90% sadnih dreves. Brez čebel ne bi bilo življenja kot ga poznamo, saj bi se kmalu začela svetovna lakota. Brez čebel bi ljudje preživeli le 4 leta.
- Čebelji med je 25% bolj sladek od sladkorja.
- Čebelja družina je tako velika kot manjše mesto. V enem samem panju živi od 20.000 do 60.000 čebel.
- Čebela na pašo leti do 4 kilometre daleč od svojega panja, v izrednih primerih tudi do 14 kilometrov. Letijo s potovalno hitrostjo 24 km/h, krajši čas pa lahko letijo s hitrostjo preko 40km/h.
- Čebele obiščejo več milijonov cvetov in preletijo 80.000 kilometrov, da naberejo kozarec pristnega slovenskega medu.







- Med je že od nekdaj cenjeno zdravilo. Opevala sta ga že Homer in Demokrit, Pitagora pa je izjavil: »Če ne bi jedel medu, bi umrl štirideset let prej.«

