

# 14. TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK



**Tradicionalni slovenski zajtrk poteka v tednu slovenske hrane, vsak tretji petek v novembru, kjer se spomnimo na pomembnost rednega (zdravega) zajtrkovanja ter izbire hrane lokalnih pridelovalcev in predelovalcev.**

Hrana, pridelana in pripravljena v naši okolici, je bolj sveža, bolj hranljiva, polnejšega okusa in brez dodatkov za daljše skladiščenje in poudarjanje okusa.

Z izbiro lokalne slovenske hrane spodbujamo in povečujemo tudi samooskrbo s hrano in prispevamo k ohranjanju poseljenosti podeželja ter kulturne krajine.

Zajtrk naj bo sestavljen pretežno iz živil, bogatih s polnozrnatimi ogljikovimi hidrati v kombinaciji z beljakovinskimi živili (mlečni izdelki, stročnice) in sadjem ali zelenjavo. S tem zagotovimo primerno raven glukoze v krvi in izboljšamo delovanje našega telesa ter povečujemo njegovo odpornost.

Zajtrki z visoko vsebnostjo ne-polnozrnatih žit (različni sladki otroški kosmiči, čokolini...) niso primerni in so nezdrava izbira.

## **Zajtrk je najpomembnejši obrok v dnevu, ker:**

- ✓ **nas napolni z energijo za normalen začetek dneva**, saj se naše zaloge glukoze v telesu tekom noči izpraznijo, zaradi česar se potreba po energiji v možganih in mišicah se poveča.
- ✓ **pripomore k boljšim miselnim sposobnostim**, saj ima zajtrkovanje pozitiven učinek na pomnjenje, reševanje zapletenih nalog, logično sklepanje, zbranost in kreativnost.
- ✓ **pospešuje metabolizem, kar pomeni tudi, da se težje zredimo**. Telo namreč izpuščen obrok zazna kot pomanjkanje in ob naslednjem obroku začne skladiščiti maščobo kot pomemben vir energije.
- ✓ **izboljša tako fizično kot tudi psihično zdravje** s tem pa vpliva na pozitivno delovanje na imunski sistem, saj z uživanjem zajtrka v telo vnesemo glukozo in tako zniža raven hormona kortizola v krvi. Posledično smo boljše volje, imamo več energije in dojemamo situacije manj stresno.

**In ne pozabite na lep slovenski pregovor:  
Po jutru se dan pozna, po zajtrku pa jutro.**

Povzela: Petra Nemeč

Vir:

- Zjutraj jej kot kralj - pomen zajtrka v prehrani. Naša super hrana. <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/zjutraj-jej-kot-kralj-pomen-zajtrka-v-prehrani/> (18.11.2020)
- Zakaj je zajtrk tako pomemben. Veš kaj ješ. <https://veskajjes.si/nasveti-in-novice/74-mladi/zakaj-je-zajtrk-tako-pomemben> (18.11.2020)