



Šolski center
Novo mesto



Angleški ali slovenski zajtrk- kaj je bolj zdravo?

Avtorica: Darja Marjanović, prof.

Kakšen je zdrav način življenja?

- ▀ prehrana
 - ▀ kakovost živil
 - ▀ lokalna pridelava in predelava živil
 - ▀ tla, okolje
- ▀ gibanje
- ▀ čim manj stresa



Zakaj zajtrkovati?

- ▀ energija
 - ▀ delo, igra, razmišljanje
 - ▀ razpoloženje
- ▀ manj možnosti za:
 - ▀ težave s težo
 - ▀ bolezni

Tradicionalni slovenski zajtrk

- ▀ polnovredni žitni izdelki
- ▀ mlečne beljakovine
- ▀ sadje ali zelenjava
- ▀ oreški
- ▀ sezonska hrana
- ▀ preprosta priprava
- ▀ 300 – 500 kcal



Tradicionalni angleški zajtrk

- mesne beljakovine
- kuhana/ pečena zelenjava
- čaj

- dolgotrajna pripravo
- maščobe

■ 1000 - 1200 kcal



Zajtrkuješ?

- DA
 - kosmiči z mlekom/ jogurtom
 - kruh z namazom
 - sadje
- NE > zakaj?
 - ni časa (med tednom)
 - ne paše

„Projekt zajtrkujmo!“

- 3. letnik TG
- projektno delo: *Vsi zajtrkujmo!*
- informacije
 - na spletu
 - pri starših, starih starših
- recepti

Vikend zajtrkov

- sobota: slovenski zajtrk, nedelja: angleški zajtrk
 - družinska aktivnost
 - izvor hrane: lokalni, kontrolirana pridelava
- ugotovitve:
 - skupna aktivnost, druženje
 - sprostitvev, zadovoljstvo
 - obujanje običajev
 - medkulturnost

Kaj je torej bolj zdravo?

- zajtrkovanje
- uravnotežena prehrana
- način, kraj pridelave, predelave
 - samooskrba
 - domača proizvodnja
 - ohranjanje podeželja
- učinek na okolje



Viri

■ Literatura:

- http://www.mkap.gov.si/si/medijisko_sredisce/novica/10116/
- <http://www.tradicionalni-zajtrk.si/>
- <https://shv.worldtourismgroup.com/where-did-full-english-breakfast-originate-76546>
- [https://sl.brocarya-rivne.com/articles/recepti\(angliskaj-zajtrak-8-receptov-tradicionnega-prigotovitvenja.html](https://sl.brocarya-rivne.com/articles/recepti(angliskaj-zajtrak-8-receptov-tradicionnega-prigotovitvenja.html)

■ Fotografije:

- <http://www.prodaktivnost.si>
- <http://tradicionalni-zajtrk.si/>
- <https://www.lidloc-naadih.si>
- <http://microfoundation.org>