



10. JUBILEJNI TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

(20. 11. 2020)

Spoštovani starši in drugi obiskovalci vrtca!

Letos bi že desetič zapored v našem vrtcu potekal projekt »Tradicionalni slovenski zajtrk«. Ker nam ga v vrtcu razmere žal ne bodo dopuščale izvesti za večino otrok, se obračamo na vas. Nadaljujte z našo tradicijo in z otrokom raziskujte pomen zdrave in lokalno pridelane hrane, skrbi za čisto okolje ter ohranjanje čebel.

Pogovarjajte se od kod pride hrana, ki jo uživata doma, iz česa je narejena, kakšen je postopek od surovine do končne jedi. Poigrajte se v kuhinji in skupaj pripravite kulinarčne dobrote iz lokalnih sestavin, pecite kruh, pripravite domače maslo, obudite stare – že skoraj pozabljene lokalne jedi naših prednikov: frotlja, polenta s kislim mlekom ... Ne pozabite, ni dovolj samo dobra hrana, pomembno je tudi druženje ob njej, zato izkoristite priložnost in skupaj pripravljajte ter v prijetnem vzdušju ob družinski mizi uživajte. Lahko pripravite tudi družinski plakat s povabilom na ta dogodek. Osnutek plakata najdete tukaj <https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/tsz-2020-plakat-logotip-zgibanka-postevanka-je-igra/>

Iz reklamnih letakov lahko otrok izrezuje, lepi (s tem telovadijo tudi prstki) fotografije hrane in jih razvršča na: 1. zdravo hrano / hrano, ki jo uživamo občasno; 2. pa našo domačo hrano / uvoženo, 3. hrano, ki se shranjuje na polici / v hladilniku ... Sličice lahko prešteva, išče artikle, ki se začnejo na predlagan glas (npr. Č – čebula, česen, čokolada ...).

Preberite kakšno od predlaganih dobrih knjig na <https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/izbor-kakovostne-literature-na-temo-prehrane/> ali si izmislite svojo zgodbo. Lahko vi začnete zgodbo, nadaljuje otrok, potem spet vi in tako skupaj oblikujete svojo zgodbo. Med pripovedovanjem izmišljene zgodbe lahko otrok iz vrečke/škate izžreba po eno sličico (kmet, traktor, domače živali, vrtno orodje, sadje, zelenjava, čebele, čebeljak ...) in besedo doda v zgodbo. Dotaknite se lahko tudi ekologije, v pomoč vam prilagamo povezavo za pripravo na predstavo (v njej je tudi zgodbica) https://kukucpredstave.com/wp-content/uploads/2020/07/smetiscni_skrat_priprava.pdf ter predstavo Smetiščni škrat <https://www.youtube.com/watch?v=z7ZNL7Cg2PQ>.

Zelo pomembno je redno začeti dan z zajtrkom, ki telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi. Dvajseti november počastite s pripravo tradicionalnega zajtrka: kruh, med, maslo, jabolko. Lahko pa domišljiji prepustite prosto pot in iz lokalnih sestavin pripravite kaj drugega.

Ob 10. obletnici Tradicionalnega slovenskega zajtrka sta v nastajanju dva kratka izobraževalna videa, ki ju boste lahko uporabili kot izhodišče za pogovor. Čebelarska zveza pa pripravlja video predstavitev o čebelah. Kot smo bili obveščeni, naj bi vse omenjene predstavitve bile na voljo nekaj dni pred dnevom slovenske hrane in bodo objavljene na spletni strani:

<https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalnislovenski-zajtrk/>

Že sedaj pa se tam nahaja nekaj zanimivih vsebin, ki smo jih izbrali za vas in vaše otroke.

ANIMACIJA KRANJSKA SIVKA

<http://www.ohranimo-cebele.si/cebelice/index.php>

FILM RIBIČ PEPE

http://www.ohranimo-cebele.si/default.asp?sif_co=45

POBARVANKE

<http://www.czs.si/Files/promocija2.pdf>

PESEM – LETI MOJA ČEBELICA

http://www.ohranimo-cebele.si/default.asp?sif_co=47

Poučne vsebine na temo hrane, ekologije,... najdete tudi na spletni strani

<https://otroski.rtv slo.si/zajcek-bine/arhiv>

Starši pa si lahko kaj več o zdravi prehrani preberete na spletni strani NIJZ ter nacionalnem portalu

<https://prehrana.si/>.

Ob tradicionalnem zajtrku vam zaželimo dober tek in se vam za vaše sodelovanje že vnaprej najlepše zahvaljujemo!