

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK



20. NOVEMBER – DAN SLOVENSKE HRANE

20. novembra obeležujemo dan slovenske hrane. Osrednji dogodek je tradicionalni slovenski zajtrk. S tem spodbujamo k zdravi hrani in uživanju lokalno pridelane hrane.

Kako in zakaj je to pomembno? Oglej si video :

https://www.youtube.com/watch?v=D5M3jJKMwsY&feature=emb_logo

SLOVARČEK:

LOKALNO PRIDELANA HRANA je tista hrana, ki je pridelana v naši bližini. Ker je pot te hrane do našega krožnika kratka, ohrani vitamine, minerale in svežino.

SEZONSKA HRANA je hrana, ki uspeva v določenem letnem času. Primer: jagode uspevajo spomladi in poleti, jabolka jeseni, češnje spomladi.

AVTOHTONA VRSTA je vrsta, ki je značilna za neko območje, npr. za območje Slovenije.



KAJ VKLJUČUJE TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK?

Najprej poslušaj predstavitev gospoda Sivke:

https://www.youtube.com/watch?v=FZy_d5ZtXC8&feature=emb_logo

Tradicionalni slovenski zajtrk vsebuje:

- kruh
- maslo
- med
- mleko
- jabolko



ALI VEŠ?

Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva čisto vsak dan in ti daje energijo za cel dan. Za zajtrk si privošči vsako jutro kaj drugega, hrana pa naj bo lokalna in sezonska. Marsikaj lahko najdeš na domačem vrtu, na okoliški kmetiji, pri čebelarjih, na tržnici in tudi v trgovini je polno slovenskih izdelkov. Za jed si vzemi dovolj časa, zraven pa povabi tudi tvojo družino. To pa ne velja samo za zajtrk, ampak tudi za ostale obroke v dnevu. Poleg zdrave hrane pa ne pozabi še na redno gibanje in s tem boš poskrbel za svoje zdravje.



NALOGA

Za člane svoje družine pripravi tradicionalni slovenski zajtrk. Vključi vse potrebne jedi, mizo pa lahko okrašiš še z naravnim šopkom, ki ga nabereš v bližnjem gozdu ali na domačem vrtu ali z zanimivim pogrinjkom. Nekaj idej najdeš tu:

<https://www.youtube.com/watch?v=m3iOTX66Oq8>

<https://www.youtube.com/watch?v=p4N6g4Wfmgg>

<https://www.youtube.com/watch?v=jd4pMRtztzA>

Med jedjo ne pozabi na bonton pri hrani, po koncu zajtrka pa še pospravi mizo in pomij.



O ČEBELAH TAKO IN DRUGAČE

Slovenska avtohtona vrsta čebele se imenuje kranjska sivka.

Več o njej si oglej na povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=bgyTYmFD3v8>



Čebele pa najdemo tudi v pesmih in plesih. Mogoče že poznaš pesem skupine Čuki Zum Zum Zum in pesem Ansambla Lojzeta Slaka z naslovom Čebelar. Oboje najdeš tukaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=ayCLci4Jlt4&t=76s>

<https://www.youtube.com/watch?v=OIZEtORgR-g>



NALOGA

Še ti zapleši ples, kot ga zapleše čebela, ki nabira med. Nekateri med vami ste ta ples plesali že lani, pa ga boste sedaj ponovili. Da boš še malo zbudil glasilke, pa zapoj ob znani pesmi Čebelar - Lojze Slak.



PREGOVORI O ČEBELAH, MLEKU, KRUHU, HRANI

Kaj je to pregovor? Poznaš kakšnega?

Če kruhek pade ti na tla, poberi in poljubi ga.

Eno jabolko na dan, odžene zdravnika stran.

Zjutraj jej kot kralj, opoldne kot meščan, zvečer kot berač.



ALI VEŠ?

Pregovori so v nekaj besedah izražene misli. Ljudje so si jih izmišljali na podlagi življenjskih izkušenj in modrosti. Običajno so se pregovori širili in ohranjali v obliki rim, da so si jih ljudje lažje zapomnili. Pregovori so tudi pomemben del ljudskega izročila.

Tudi ti se boš danes ukvarjal-a s pregovori.



NALOGA ZA 1. RAZRED

Starši naj ti preberejo zgornje pregovore, ti pa jih v zvezek JABOLKO ilustriraj tako, kot si posamezen pregovor predstavljaš.



NALOGA ZA 2. in 3. RAZRED

V zvezek za slovenščino z vmesno črto napiši naslov PREGOVORI O HRANI. Zgornje pregovore prepisi v zvezek in jih ilustriraj tako, kot si posamezen pregovor predstavljaš.



NALOGA ZA 4. in 5. RAZRED

V zvezek za slovenščino (književnost) zapiši pregovore povezane z današnjo temo. Torej poišči pregovore o čebelah, medu, čebelarjih, čebelnjaku, kruhu, jabolku, mleku ... Zapiši takšne, ki jih tudi ti dobro razumeš. V zvezek napiši naslov PREGOVORI in jih zapiši najmanj 10. Tri od zapisanih pregovorov tudi ilustriraj.



ZA RADOVEDNE

Če te zanima še več o tem ali pa bi se rad malo pozabaval, lahko raziskuješ še naslednje:

- Mleko, maslo, med, jabolko, od kje pa to dobimo, kako to naredimo? Če te zanima, si oglej zanimiv video:
https://www.youtube.com/watch?v=SkLafAc5yMk&feature=emb_logo
- Čebelji spomin: <https://wordwall.net/resource/7169786/%c4%8debelji-spomin>
- Kako dobro poznaš sadje in zelenjavo? Tukaj najdeš sadno-zelenjavno križanko:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/sadno-zelenjavnja_krizanka.pdf
- Raje ustvarjaš? Bi naredil jabolčno čežano ali medeni napitek? Navodila najdeš tukaj:
<https://zspm.si/wp-content/uploads/2020/11/Delovni-list-pred%C5%A1olski-otroci-TSZ.pdf>
- Lahko se naučiš pesmico in ples čebelice:
<https://www.youtube.com/watch?v=FehJxparRQ4>

En lep čebelji pozdrav ti pošiljamo vse učiteljice in učitelj, bzz bzz

