



ZAJTRKUJ – pomen zajtrka v prehrani

Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk med drugim izpostavlja pomen in vlogo zajtrka za zdrav način življenja.

Zajtrk je tudi pregovorno eden najpomembnejših obrokov, saj telesu že zjutraj zagotovimo dovolj energije za dnevne aktivnosti in delo. S tega vidika je zelo pomembno, da je zajtrk polnovreden obrok, ki telesu zagotovi ključna hranila. Navado rednega zajtrkovanja je najlažje vzpostaviti v zgodnjem otroštvu in s tega vidika je tudi projekt Tradicionalni slovenski zajtrk v desetih letih delovanja pripomogel k izboljšanju rezultatov slovenskih mladostnikov.

Vse več otrok redno uživa zajtrk

Ministrstvo za zdravje in Nacionalni inštitut za javno zdravje, ki pripravljata smernice zdrave prehrane in med drugim svetujeta tudi uživanje čim več lokalne hrane, v zadnjih letih poročata o pozitivnih premikih. Izkazalo se je namreč, da **zajtrkuje že otrok**, trend debelosti med slovenskimi šolarji pa se je začel zmanjševati. K tem premikom je zagotovo prispeval tudi projekt Tradicionalni slovenski zajtrk, s katerim že vsa leta poudarjamo pomen rednega zajtrkovanja in čim več uživanja lokalne hrane.

Zajtrk je za otroške možgane še posebej pomemben

Pravilno sestavljen zajtrk iz hranilno bogatih lokalnih in sezonsko dostopnih sestavin ima številne pozitivne vplive na zdravje, saj telesu **zagotovi energijo za umsko in fizično delo**, pripomore, da lažje zadostimo optimalni prehrani z vsemi pomembnimi hranili za naše zdravje, ter nam pomaga, da lažje vzdržujemo zdravo telesno težo ter posledično zmanjšujemo tveganja za razvoj kroničnih obolenj, kot so srčno-žilne bolezni in sladkorna bolezen tipa 2.

Povzeto po in vir: <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/zjutraj-jej-kot-kralj-pomen-zajtrka-v-prehrani/>

Otroški možgani so še posebej občutljivi za pomanjkanje energije, saj se pri njih glukoza hitreje presnavlja. Zdrav in uravnotežen zajtrk **pripomore k boljšim kognitivnim zmožnostim**, kar se pokaže predvsem pri dejavnostih, ki zahtevajo **zbranost, spomin in reševanje miselnih nalog**.

Tudi v slovenskih izrekih in pregovorih je izpostavljen pomen zajtrka. Jih poznate?

- Prazna vreča ne stoji pokonci.
- Po jutru se dan pozna, po zajtrku pa jutro.
- Zajtrkuj kot kralj, kosi kot meščan in večerjaj kot berač.

Kakšen naj bo zdrav zajtrk?

Za zdrav zajtrk je najbolj primerno, da izberemo polnozrnati kruh, kašo ali kosmiče, ki poskrbijo za zadostno raven energije. Dodamo tudi mleko ali jogurt, med ter zajtrk obogatimo s svežo zelenjavo ali sadjem, ki telesu zagotovijo dovolj mineralov in vitaminov.

Nekaj predlogov zdravih zajtrkov:

- črn kruh, maslo, med, jabolko, mleko;
- ajdov kruh, med, jogurt, jabolko, nesladkan čaj;
- ovseni kruh, skuta, korenček, nesladkan čaj;
- prosena mlečna kaša s suhimi slivami in medom, hruška, nesladkan čaj;
- polnozrnati kruh, umešano jajce, sadje;
- ovseni kosmiči na mleku z mletimi lešniki, narezano sezonsko sadje.