



# TEDEN SLOVENSKE HRANE

Dober tek!



Pripravila: Doroteja Bokavšek

Vabimo vas, da si v tem tednu skuhate  
domače jedi.



Recept najdete na:  
<https://www.prehrana.si/clanek/731-teden-slovenske-hrane-publikacija-recepti-z-okusi-slovenije>

Vabimo vas, da si v tem tednu skuhate  
domače jedi.



Recept najdete na:  
<https://www.prehrana.si/clanek/731-teden-slovenske-hrane-publikacija-recepti-z-okusi-slovenije>

Vabimo vas, da si v tem tednu skuhate  
domače jedi.

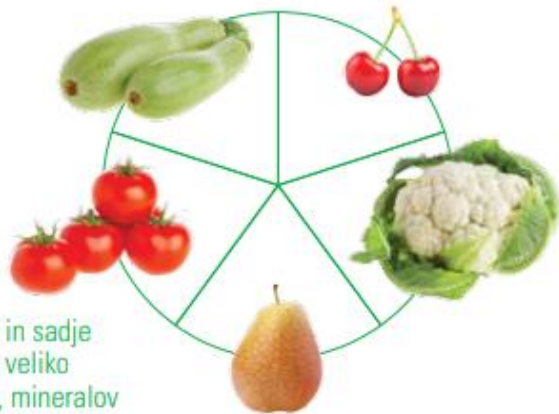


Recept najdete na:  
<https://www.prehrana.si/clanek/731-teden-slovenske-hrane-publikacija-recepti-z-okusi-slovenije>

# Polni vitaminov, polne energije za rast in učenje.

## Zelenjava in sadje

V povprečju zaužijemo le eno tretjino priporočene količine zelenjave in le dve tretjini priporočene količine sadja; teh živil bi morali zaužiti približno 500 g dnevno. Zelenjava in sadje vsebujeta veliko vlaknin, vitaminov in antioksidantov. Če ju ustrezno kombiniramo, dosežemo boljše učinke na zdravje. Priporoča se vključenost zelenjave v najmanj tri dnevne obroke ter vključenost sadja v najmanj dva. Z organizirano prehrano, drugimi oblikami subvencionirane prehrane ter s spodbujanjem lastne pridelave lahko pomembno povečamo količino zaužite zelenjave in sadja. Zaradi bližine pridelave in krajšega časa skladiščenja, možnosti obiranja sadja in zelenjave v optimalni zrelosti in s tem višje biološke vrednosti, dajemo prednost lokalno pridelanemu sadju in zelenjavi.



Zelenjava in sadje vsebujeta veliko vitaminov, mineralov in varovalnih snovi.



# Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran.

## NAJBOLJ POGOSTE SORTE JABOLK V SLOVENIJI



**Jonagold** – sladko, blago kiselkastega okusa, odlikuje ga sočnost in elegantna aromatičnost.



**Elstar** – izjemno plemenitega, tipičnega sladko-kislega okusa z bogato aromo. Meso je prijetno zrnate teksture, sočno in hrustljivo ter srednje čvrsto.



**Braeburn** – zelo okusno jabolko kiselkastega okusa, čvrstega in sočnega mesa - osveži in odžeja, še prav posebno v zgodnjem zimskem času, pa vse do začetka pomladi.



**Gala** – jabolko za »sodobnega potrošnika«. Prepriča nas s hrustljivim in osvežujoče sočnim mesom, sladkim okusom in nežno aromo.



**Idared** – s svojo prikupno rdečo barvo, belim, drobno zrnatim mesom ter prijetno sočnostjo in kislino je na slovenskem tržišču priljubljena in najbolj zastopana sorta.



**Granny smith** – značilno poudarjen kiselkast okus, sočno, sveže ter hrustljivo ob ugrizu. Svoje najbolj zveste kupce ima med mlajšimi potrošniki.



**Topaz** – je sinonim za ekološko pridelana jabolka. Ima odlični sladko-kisli okus in prijetno aromo. Ne prav čvrsto jabolko, a prav zato ima med starejšimi potrošniki prav posebno mesto.



**Pinova in Evelina** – zelo podobnega okusa, obe sta hrustljivo sočni, slajšega okusa z blago kislino in značilno prijetno aromo.



**Fuji in Fuji Kiku** – najbolj poznani po svoji sočnosti in sladkem okusu. Hrustljivo in čvrsto meso je prijetno aromatično.



**Zlati delišes** – odlikuje ga skladni sladki okus s fino sadno kislino. Je sočno in hrustljivo z lepo topnim mesom in je vseh številnim potrošnikom pri nas in po vsem svetu.



**Carjevič** – stara sorta sladko-kislih jabolk drobnejših plodov svetlo zelene osnovne barve z rdečimi lisami, jabolka so zlahtnega okusa in edinstvenega vonja in so v sezoni od konca septembra, idealna za prigrizke in sladice.



**Majda** – slovenska avtohtona sorta zelenih jabolk z rdečimi prižami, kiselkasto osvežujočega okusa, meso pa na zraku ne potemni, zato je izvrstna za solate, sendviče in predelavo.





# Rad poskusil bi jabolko dišeče...

- V okviru promocijske kampanje **Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano v sodelovanju s slovenskimi pridelovalci in predelovalci sadja** organizira **poseben dogodek**, na katerem se bodo na **šestih lokacijah** po Sloveniji obiskovalcem stojnic delila jabolka z znakom **»izbrana kakovost – Slovenija«**.
- Stojnice na katerih bo možno poizkusiti **več različnih sort jabolk z znakom »izbrana kakovost – Slovenija«** bodo postavljene v:
- **Ljubljani na Prešernovem trgu pri cerkvi**, nakupovalnem središču **Citypark BTC in Supernova Rudnik**,
- **Mariboru na Glavnem trgu 2** in nakupovalnem središču **Europark** ter v
- **Celju** v nakupovalnem središču **Citycenter**.
- Dogodek se bo na vseh lokacijah odvijal **v soboto, 18. novembra od 10. do 14. ure** in bo odlična priložnost za promocijo lokalnih, slovenskih jabolk.



## Ste vedeli...

- Da v Sloveniji rastejo nekatera **najboljša jabolka daleč naokoli**? Naša čudovita narava nam je podarila **idealne razmere** za gojenje teh sočnih sadežev – zrak, zemlja in sonce se združijo v popolni simfoniji, ki lokalna jabolka napolni s sladkostjo in hrustljivo svežino.
- Pridelovalci se potrudijo, da jih oberejo ob pravem času, točno takrat, ko **so najbolj sočna in bogata** z vitamini. Še ena od prednosti **so kratke poti** – od sadovnjaka do trgovine so slovenska jabolka izbrane kakovosti hitro na vašem krožniku, polna okusa in vitalnosti.





# Kislo zelje

Priporočen dnevni vnos  
na 100 g



INŠTITUT ZA  
NUTRICIONISTIKO

Prehrana.si  
Nacionalni portal o hrani in prehrani



# KISANJE ZELJA

Naravni proces kisanja ima v naših krajih dolgo tradicijo. Gre za eno najstarejših tehnologij konzerviranja hrane, kjer ob delovanju mlečnokislinskih bakterij iz sladkorjev nastane mlečna kislina in druge snovi.

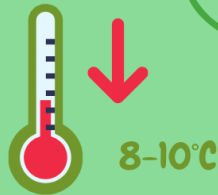
## IZBIRA ZELJA

Zelje mora biti dobro zrelo in vsebovati dovolj veliko količino sladkorja (vsaj 4%).



## OBTEŽITEV

Narezano zelje solimo, dobro pretlačimo in posodo prekrijemo s PVC folijo ter obtežimo z 20% teže zelja.



## PRIPRAVA IN SOLJENJE

Zelje očistimo in narežemo na rezine debeline 2-4 mm. Dodamo 2% soli glede na težo zelja.

18°C



## KISANJE IN HRANJENJE

Optimalno kisanje poteka pri 18°C in je končano v treh do štirih tednih. Po končanem kisanju zelje hranimo pri 8-10°C.



# Kisla repa

Priporočen dnevni vnos  
na 100 g



INŠTITUT ZA  
NUTRICIONISTIKO

Prehrana.si  
Nacionalni portal o hrani in prehrani



# Jota





# Priprava

1

Krompir olupimo, narežemo in skuhamo. Del krompirja pretlačimo v vodi v kateri se je kuhal.

2

Posebej skuhamo kisko zelje/repo in ga dodamo h krompirju.

3

Dodamo kuhan fižol: polovico pustimo v celem zrnju, drugo polovico pretlačimo.

4

Dodamo poper in solimo po potrebi.

5

V ponvi na olju na hitro prepražimo sesekljan česen in ga nato dodamo v joto.

6

Vse skupaj na zmerni temperaturi kuhamo 25 min.



Polnoznata žemlja  
ima trikrat več vlaknin  
od bele.



*Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 –  
Dober tek Slovenija*

**Z nacionalnim programom 2015–2025 želimo v Sloveniji izboljšati prehranske in gibalne navade prebivalcev od zgodnjega obdobja življenja do pozne starosti. Temeljni namen je zagotoviti podporo za zdravje vsakega posameznika. Tu so objavljeni temeljni dokumenti Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje**

# Kaj lahko storimo?

## NAČRTOVANI UKREPI

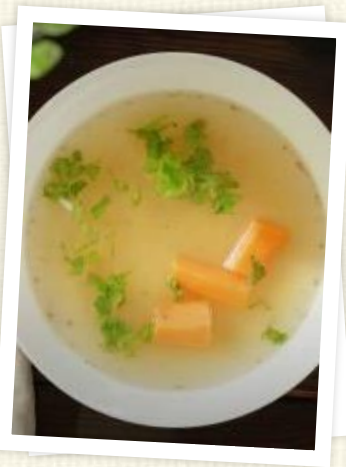
V Sloveniji že uspešno izvajamo številne ukrepe za izboljšanje prehranjevanja in spodbujanje redne telesne dejavnosti. V naslednjem obdobju jih bomo nadgradili še z ukrepi za:

- zagotavljanje varne in zdrave hrane s poudarkom na lokalni trajnostni oskrbi in samooskrbi;
  - spodbujanje ponudbe zdravju koristnih živil v sodelovanju z industrijo in trgovino (zmanjševanje vsebnosti sladkorja, soli in maščob v živilih);
  - spodbujanje ponudbe zdrave hrane v gostinstvu in turizmu ter aktivnega turizma;
  - izboljšanje organizirane in subvencionirane prehrane otrok, mladostnikov ter študentov;
  - promocijo zdravja v povezavi s prehrano in telesno dejavnostjo na delovnem mestu;
- zagotavljanje dostopnosti zdravju koristnih izbir za socialno ogrožene in ranljive skupine;
  - večjo razpoložljivost in cenovno dostopnost kakovostnih športno-rekreacijskih programov za različne starostne skupine tako v lokalnem okolju kot tudi v okviru vzgoje in izobraževanja;
  - spodbujanje telesne dejavnosti skozi aktivno udeležbo v cestnem prometu;
  - izboljšanje pogojev za rekreacijo v lokalnem in naravnem okolju;
  - ozaveščanje potrošnikov s primernim označevanjem, predstavljanjem in trženjem zdravju koristnih živil ter omejevanjem trženja zdravju nekoristnih živil otrokom;
  - nadgradnjo preventivnih programov za zgodnje odkrivanje in zdravljenje prebivalcev, ki se neustrezno prehranjujejo, so telesno nedejavni, imajo nezdrav življenjski slog ali motnje hranjenja, ter njihovo vključevanje v individualizirane intervencijske programe in promocijske programe v zdravstvenem sistemu;
  - izvajanje sistemskega presejanja, prehranske obravnave ter spodbujanja telesne dejavnosti za podporo zdravljenja;
  - zagotavljanje primerne institucionalne prehrane in telesne dejavnosti bolnikom in starejšim odraslim, ki je prilagojena njihovim specifičnim potrebam;
  - izobraževanje, usposabljanje in raziskovanje na področju prehrane in telesne dejavnosti za zdravje;
  - boljše informiranje in ozaveščanje širše javnosti in deležnikov nacionalnega programa.



**DOBER TEK**  
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, ki ga koordinira Ministrstvo za zdravje in ga je julija 2015 potrdil Državni zbor, je odziv države na porast debelosti in kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni in različne vrste raka.



## DEBELOST – KLJUČNI PROBLEM SODOBNEGA NAČINA ŽIVLJENJA

Slovenija sodi v skupino držav, kjer se je **število debelih ljudi v zadnjih tridesetih letih podvojilo. Večjo telesno maso od priporočene ima več kot dve tretjini moških in slaba polovica žensk.** Silovit porast debelosti v zadnjih treh desetletjih opažamo tudi pri otrocih in mladostnikih, kjer smo v preteklosti, v primerjavi z drugimi državami EU, beležili povečan trend naraščanja debelosti. **Opogumlja nas je dejstvo, da je od leta 2011 delež otrok in mladostnikov s čezmerno telesno maso nekoliko upadel** in dosega evropsko povprečje, vendar stanje še zdaleč ni zadovoljivo. Kar petina deklet in četrtnina fantov ima telesno maso večjo od priporočene, to pa so razmere, ki terjajo odločno ukrepanje.

## POTREBNO JE POVEZANO CELOSTNO DELOVANJE NA RAZLIČNIH RAVNEH

Nacionalni program temelji na dejavni vključitvi številnih partnerjev.

Oblikovanje razmer, ki bodo posamezniku omogočile zdrave prehranske izbire in pri njem spodbudile željo po telesni dejavnosti, je mogoče le z medsektorskim pristopom, s povezanim in celostnim delovanjem različnih področij – zdravstva, kmetijstva, vzgoje in izobraževanja, športa, gospodarstva, turizma, okolja – in s sodelovanjem strokovne javnosti, nevladnega in zasebnega sektorja (živilskopredelovalne industrije, trgovine, gostinstva) ter lokalnih skupnosti.



## VIZIJA: USTVARITI ENAKE MOŽNOSTI ZA ZDRAVJE VSEH PREBIVALCEV

S skupnim sodelovanjem želimo doseči, da bi vsi prebivalci Slovenije razvili dobre prehranjevalne in gibalne navade, imeli dostop do zdravih prehranjevalnih izbir in možnost za telesno dejavnost, zaradi česar se bo zvišala kakovost življenja in izboljšalo zdravje posameznika ne glede na njegov družbeno-ekonomski status, spol ali starost.

## STRATEŠKI CILJI ZA DESETLETNO OBDOBJE

### DOJENJE

Povečati delež **izključno dojenih otrok ob 6. mesecu** starosti na **20 %**.

Povečati **delež dojenih otrok** ob ustrezni dopolnilni prehrani **ob 12. mesecu** starosti na **40 %**.

### ZAJTRKOVANJE

Povečati delež prebivalcev, ki vsak dan zajtrkujejo, za **10 %**.

### UŽIVANJE SADJA

Povečati delež prebivalcev, ki uživajo **zelenjavo** najmanj enkrat na dan, za **10 %** in zmanjšati razliko med spoloma.

### UŽIVANJE ZELENJAVE

Povečati delež prebivalcev, ki uživajo **sadje** najmanj enkrat na dan, za **5 %** in zmanjšati razliko med spoloma.

### TELESNA DEJAVNOST

Povečati delež prebivalcev, ki so telesno aktivni, za **10 %**.



### TELESNA MASA

Zmanjšati delež čezmerno hranjenih in debelih **otrok in mladostnikov za 10 %**. Zmanjšati delež čezmerno hranjenih in debelih **odraslih za 5%**.

### SLADKOR

Zmanjšati delež prebivalcev, ki pogosto uživajo sladke pijače, sladkarije in slaščice, za **15 %**.

### SOL

Zmanjšati vnos soli pri prebivalcih, za **15 %**.

### TRANSMAŠČOBE, NASIČENE MAŠČOBE

Zmanjšati vsebnost transmaščob in nasičenih maščob v živilih.

### PODHHRANJENI, FUNKCIONALNO MANJ ZMOŽNI

Zmanjšati delež podhranjenih in funkcionalno manj zmožnih starejših ljudi ter bolnikov.

## KLJUČNI IZZIVI

- Zmanjšati pojavnost debelosti in kroničnih bolezni, na primer srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni, raka,
- doseči energijsko in hranilno uravnoteženost med presnovnimi potrebami in prehranskim vnosom,
- zmanjšati sedeči način življenja.





17. november 2023

## Kruh za zajtrk – super dan!

Vsak tretji petek v novembru v osnovnih šolah in vrtcih obeležujemo dan slovenske hrane z vseslovenskim projektom Tradicionalni slovenski zajtrk.

Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Agencija Republike Slovenije za kmetijske trge in razvoj podeželja, Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za okolje in podnebje in energijo, Ministrstvo za kulturo, Čebelarstva zveza Slovenije, Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije, Gospodarska zbornica Slovenije – Zbornica kmetijskih in živilskih podjetij, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Zadrzna zveza Slovenije, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Zveza slovenske podeželske mladine, Zveza sadjarskih društev Slovenije, Obrtno-podjetniška zbornica Slovenije.

Avtorica ilustracij: Anka Gošnik Godec

(iz knjig Babica pripoveduje, Zlata ptica, Tristo zajcev, Mladinska knjiga Založba)

DOBER TEK  
Slovenija



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,  
GOZDARSTVO IN PREHRANO

# 17. november

Zajtrk je najpomembnejši obrok v dnevu.



17. november

Tradicionalni zajtrk – ne pozabite  
na jabolka.

Viri:

Kislo zelje. 2021. V: OPKP – Odprta platforma za klinično prehrano, IJS - Institut Jožef Stefan. [https://opkp.si/sl\\_SI/lexicon/search?text=kislo+zelje](https://opkp.si/sl_SI/lexicon/search?text=kislo+zelje) (dostop: 15.9.2021)

Požrl T. 2013. Biološko kisanje zelja. V: Pridelovanje in kisanje zelja. Posvet. Ljubljana, Biotehniška fakulteta, 8. [http://www.zelenjava-pikapolonica.si/datoteke/datoteke/Posvet Pridelovanje in kisanje zelja zbornik.pdf](http://www.zelenjava-pikapolonica.si/datoteke/datoteke/Posvet_Pridelovanje_in_kisanje_zelja_zbornik.pdf) (Dostop: 15.9.2021)

Pažek S. 2018. Kisanje zelja in repe. Kmetijsko gozdarski zavod Ptuj. <https://www.kgz-ptuj.si/nasveti/zelenjadarstvo/ArtMID/803/ArticleID/1023> (Dostop: 15.9.2021)

Peñas in sod. 2017. Chapter 24- Sauerkraut: Production, Composition, and Health Benefits - . V: Fermented Foods in Health and Disease Prevention. Frias J, Martinez-Villaluenga K, Peñas E (ur.), Academic Press, 2017, str. 557-576

Jamnik P. in Rogelj I. 2019. Tradicionalne in inovativne fermentacije v živilstvu. V: Živilstvo in prehrana med tradicijo in inovacijo. 30. Bitenčevi živilski dnevi, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo, Ljubljana, 2019, str. 27-39

OPKP – Odprta platforma za klinično prehrano, IJS - Institut Jožef Stefan. <https://opkp.si> (dostop: 20.9.2021)



Dodajte naslov  
diapozitiva – 7



**Dodajte naslov  
diapozitiva – 8**