**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.

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.