



Vsako leto, tretji petek v novembru namenimo dan Tradicionalnemu slovenskemu zajtrku, kjer se spomnimo na pomembnost **rednega (zdravega) zajtrkovanja ter izbire hrane lokalnih pridelovalcev.**

O samem pomenu besede zajtrk

Beseda zajtrk je sestavljena iz *za in izpeljanke iz *(j)útro in prvotno pomeni »jed za jutro«.

Angleška beseda zajtrk »*breakfast*« v dobesednem prevodu pomeni »*to break a fast*«, se pravi prekinitev posta (prejšnje noči).

Zajtrk v pregovorih

Že naši predniki so se intuitivno zavedali pomembnosti zajtrka. Kar se kaže tudi v pregovorih:

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

O pomembnosti samega zajtrka:

Telesu zagotovi energijo za normalen začetek dneva

Tekom noči (ko praviloma ne jemo) se naše zaloge glukoze izpraznijo, zaradi česar se potreba po energiji v možganih in mišicah se poveča. To energijo praviloma dobimo z (zdravim) zajtrkom.

Pripomore k boljšim miselnim sposobnostim

Zajtrkovanje ima pozitiven učinek na pomnjenje, reševanje zapletenih nalog, logično sklepanje, zbranost in kreativnost.

Izboljša dnevni vnos hranil in telesno aktivnost

Tistih, ki zajtrkujejo, najpogosteje posežejo po kosmičih, mlečnih izdelkih, žitih, jajcih in sadju, ki so bogata z vitamini in minerali. In tako se že z zajtrkom zaužijejo pomembna hranila, kar izboljša dnevno bilanco vnosa hranil.

Pozitivno deluje na imunski sistem

Saj z uživanjem zajtrka v telo vnesemo glukozo, ki zjutraj »pomaga« zavirati izločanje hormona kortizola iz nadledvične žleze. Kortizol se zjutraj naravno povečano izloča. Visoka raven kortizola pa slabi naš imunski odziv in poviša krvni tlak ter raven sladkorja v krvi.

Izboljša tako fizično kot tudi psihično zdravje

Z zajtrkom telo prejme potrebno glukozo in tako zniža raven kortizola v krvi. Posledično smo boljše volje, imamo več energije in dojemamo situacije manj stresno.

Ljudje, ki jedo zajtrk, so v povprečju vitkejši

Tisti, ki ne zajtrkujejo nato čez dan običajno občutijo večjo potrebo po mastni hrani, sladkorju in ogljikovih hidratih ter imajo večji apetit. Saj telo izpuščen obrok zazna kot pomanjkanje in ob naslednjem obroku začne skladiščiti maščobo kot pomemben vir energije.

Pomembno je tudi, kaj pojemo

Zajtrk naj bo pretežno sestavljen iz živil, bogatih z polnozrnatimi ogljikovimi hidrati v kombinaciji z beljakovinskimi živili (mlečni izdelki, stročnice) in sadjem ali zelenjavo. S tem zagotovimo primerno raven glukoze v krvi in izboljšamo delovanje našega telesa ter povečujemo njegovo odpornost.

Zajtrki z visoko vsebnostjo ne-polnozrnatih žit (različni sladki otroški kosmiči, čokolinoti...) niso primerni in so nezdrava izbira.

Zakaj izbirati (ekološka) lokalna slovenska živila?

Ker je pot z njive do krožnika krajša kot pri uvoženih živilih, ki jim morajo dodati najrazličnejše dodatke za daljše skladiščenje in poudarjanje okusa.

Hrana, pridelana in pripravljena v naši okolici, je bolj sveža, bolj hranljiva, polnejšega okusa in brez dodatkov za daljše skladiščenje in poudarjanje okusa.

Z izbiro lokalne slovenske hrane spodbujamo in povečujemo tudi samooskrbo s hrano in prispevamo k ohranjanju poseljenosti podeželja ter kulturne krajine.

Vir:

- Zajtrk. Marko Snoj. 2015. Slovenski etimološki slovar.
- "Breakfast - definition of breakfast". *Free Online Dictionary, Thesaurus and Encyclopedia*. 2020.
- Zjutraj jej kot kralj - pomen zajtrka v prehrani. Naša super hrana. <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/zjutraj-jej-kot-kralj-pomen-zajtrka-v-prehrani/> (18.11.2020)
- Zakaj je zajtrk tako pomemben. Veš kaj ješ. <https://veskajjes.si/nasveti-in-novice/74-mladi/zakaj-je-zajtrk-tako-pomemben> (18.11.2020)