

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK-DAN SLOVENSKE HRANE

6. razred



Matija Brlec



Lucija Krivec



Martin Resnik



Nina Špruk



Zoja Prepadnik



Miha Klemenšek



Tamara Podbrežnik

7. razred



Vid Strmčnik



Ana Kočnar



Jure Logar



Jan Klemenšek

»JABOLKO JE ZJUTRAJ ZLATO, OPOLDNE SREBRO, ZVEČER PA SVINEC.«

Hrana izraža povezanost z zemljo. Vse kar zaužijemo, naj bi bilo sad sonca in zemlje. Kako se nam hrana razkrije, je odvisno od nas samih. Bolj ko preprosto in naravno jemo, bolj smo zdravi. Če hrana raste, jo pojemo, saj je zdrava in naravna.

Med zdravo hrano uvrščamo tudi sadje, npr. jabolko. Zaužitje jabolka zjutraj je dobrodošlo, saj nas napolni z vitamini in drugimi dragocenostmi. Ker pa spada med težko prebavljivo, je za naše telo njeno zaužitje opoldan manj zaželeno, zvečer pa sploh ne, saj nam lahko povzroči prebavne težave. Dragoceno je, da lahko sedimo za mizo z družino in prijatelji ter uživamo v okusni hrani. To je nekaj česar nimajo vsi. Veliko ljudi po svetu je lačnih.

Spoštujmo slovensko domače pridelano hrano.

Ajda Kopusar

»ČE KRUHEK PADE TI NA TLA, POBERI IN POLJUBI GA.«

Ta rek je že zelo star. To pomeni, da so naši predniki poznali velik pomen žitaric in kruha. Nekoč so v potu svojega obraza sejali in želi zrelo žito. Pot do kruha je bila zelo dolga. Sledila je mletje žita v moko. Tudi peka v krušnih pečeh ni bila lahko opravilo. Še danes je kruh naše osnovno in zelo pomembno živilo. Pot do njega je zaradi mehanizacije nekoliko lažja.

Andrej Špruk

»ZJUTRAJ JEJ KOT KRALJ, OPOLDNE KOT MEŠČAN, ZVEČER KOT BERAČ.«

Ta slovenski pregovor pravi, da moraš zjutraj zajtrkovati kot kralj, saj je zajtrk najpomembnejši obrok v dnevu in ko greš delat, moraš imeti dovolj energije in moči. Jesti opoldne kot meščan pomeni, da moraš jesti za kosilo raznoliko hrano. Zvečer pa jesti kot berač pomeni, da moraš jesti za večerjo bolj malo, saj če se naješ preveč, ni dobro zate in tudi ni dobro za tvoj želodec, medtem ko spiš. Dobro je, da upoštevaš ta pregovor in da veš, kdaj je čas za zajtrk, kosilo in večerjo. Ne jejmo kar ob računalniku, ker to prinaša dodatne kilograme.

Gašper Robnik



Ana Zamernik



Tilen Žagar

»ČE KRUHEK PADE TI NA TLA, POBERI IN POLJUBI GA!«

Pregovor govori o osnovnem spoštovanju hrane. Star slovenski pregovor, ki nam pove, kako težko je bil zaslužen kruh.

Kljub temu da se nam zdi danes hrana samoumevna lahko časi, kot so trenutno, to hitro spremenijo.

Dandanes se veliko hrane zavrže, na drugi strani pa so ljudje v velikem pomanjkanju.

Pomembno je tudi, da je država samooskrbna in neodvisna od drugih.

Na kratko ta pregovor pove, da se hrane ne meče stran.

Mihael Gliha



Mihael Gliha

»ENO JABOLKO NA DAN PREŽENE ZDRAVNIKA STRAN.«

Na kaj pomislim, ko slišim ta pregovor? Če bomo jedli zdravo, se bomo bolje počutili, imeli bomo več energije in bomo bolj odporni na bolezni. Zdrava prehrana je zelo pomembna, saj nam daje moč in odpornost. Naše zdravje in počutje se bo izboljšalo in tako bomo »odgnali zdravnika stran«.

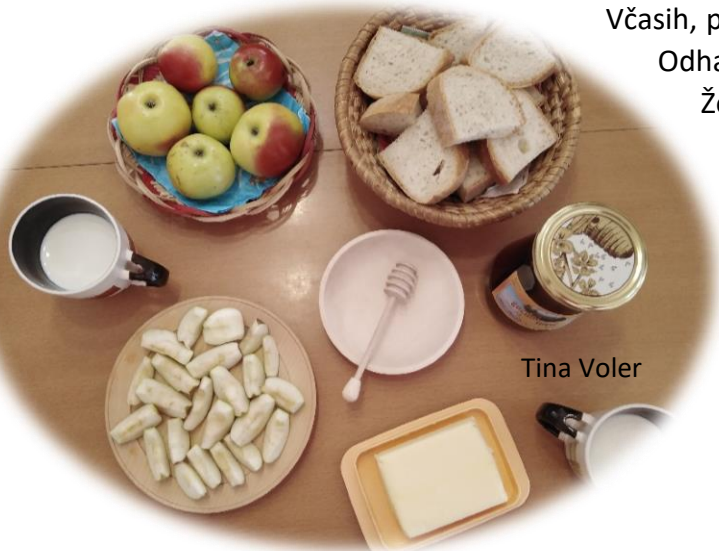
David Robnik

»ČE ČLOVEK POL SVETA OBTEČE, NAJBOLJŠI KRUH DOMA SE PEČE.«

Včasih, pa še tudi danes, so ljudje odhajali v tujino za boljši zaslužek. Odhajali so v Ameriko, Francijo, Švico, na Švedsko in drugam.

Želeli so si uspeti in imeti boljše življenje kot doma. A večini tega ni uspelo. To je dosegla le peščica. Ne glede na to ali jim je uspelo ali ne, so se vsi želeli vrniti domov. V rojstnem kraju so še vsi imeli svoje sorodnike in prijatelje. Zato so se vsi radi vračali. S časoma so dojeli, da ne glede na to, kako je v tujini lepo, je najlepše doma. In tako je bilo in je še vedno tudi s kruhom. Najboljši kruh se vedno peče in je doma.

Tina Voler



Tina Voler

»POLN KLAS NE STOJI POKONCI.«

Žito, ki ima veliko klasja, se nagne dol, če je pa klasje brez zrn, pa stoji pokonci. Tako je tudi pri človeku. Polna glava je ponižna in se prikloni (nisi važič, si ponižen, prijazen, vljuden ...). Zato pa se tista glava, ki stoji pokonci, lahko ponaša z neumnostjo.

Adam Logar



Adam Logar