

Tradicionalni slovenski zajtrk – na Jesenicah tudi za srednješolce!

V petek, 20. novembra, smo po Sloveniji obeleževali **dan slovenske hrane**, glavni namen pa je podpora slovenskim pridelovalcem in predelovalcem hrane. Akciji smo se pridružili tudi v Mladinskem centru Jesenice in na ta dan **dijakom na naši INFO točki na Srednji šoli Jesenice** pripravil tradicionalni slovenski zajtrk.

Prav dijaško obdobje je namreč tisto, v katerem začenjajo mladi najbolj intenzivno spreminjati svoje navade. Nemalokrat opazamo, da že v dopoldnevih posegajo po hitri hrani, gaziranih pijačah pa tudi energetskih napitkih.

Naš namen je bil, da mladim pokažemo, kako malo je pravzaprav potrebno, da te navade spremenijo in v svoj urnik uvrstijo doma pripravljen zajtrk. Pri izvedbi akcije je sodelovalo tudi pet dijakinj zdravstvene usmeritve, ki so se v svoji vlogi zelo dobro znašle. Sovrstnikom so sprti pripravljale **enostaven in okusen zajtrk, ob kakršnem je zraslo veliko slovenskih generacij**: kruh namazan z maslom in medom ter jabolka - vse slovenskega porekla.

Ob prigrizku smo mlade še **povprašali, kaj je tisto, kar tekom dneva običajno najprej popijejo oz pojedjo**. Med 90 naključno izbranimi jih je med pijačami največ navedlo *vodo*, nato *stekleničeno vodo z okusom* in *ledeni čaj*, sledili so *sokovi*. Manj kot pet jih je navedlo *mleko* ter *čaj*, v sredini pa so ostali odgovori kot so *gazirane pijače*, *energijski napitki* in *kava*. Med jedmi so najpogosteje navedli *kosmiče*, drugo najpogosteje izbran odgovor je bila *hitra hrana* (sendviči, bureki, pica), tretje mesto pa sta si delila odgovora *kruh oz kruhovo pecivo* in *kruh z raznimi namazi*. Sledi *sladko pecivo*, le štirje od vprašanih pa najprej zaužije *čokolado ali bonbone*.

Mladim je bil tradicionalni slovenski zajtrk všeč, saj se jih je veliko vrnilo po še en kos ali jabolko. Iz njihovega odziva lahko sklepamo, da smo z akcijo uspešno prispevali delček k osveščanju o pomenu dobrega zajtrka za boljše vsakodnevno počutje.

Lili Tkalec, vodja MCJ

