

## ZAKAJ IMAMO V NAŠEM VRTCU ZELENİ DAN TUDI POZIMI?



V našem vrtcu imamo enkrat v mesecu ZELENİ DAN pozimi in poleti in sploh celo leto. ZELENİ DAN smo poimenovali zato, ker na ta dan ponudimo hrano, ki je izključno rastlinskega izvora. To je dan, ko si postrežemo tiste jedi, ki zemljo toliko ne izčrpajo, nam pa dajejo kljub temu veliko energije za delo. Na ta dan lahko otroci, ki imajo sicer dieto, uživajo takšno hrano kot vsi ostali. Hkrati pa imajo tudi ostali otroci priložnost, da poskusijo, kaj jedo otroci z dieto in sploh, kakšna je prehrana, ki ne vsebuje beljakovin mleka, jajc ali mesa.

Kaj svetujejo strokovnjaki?

Priporočila strokovnjakov glede razmerja med živalskimi in rastlinskimi beljakovinami so v prid stročnicam, žitu, zelenjavi in semenu, kajti le 1/3 beljakovin naj bi zaužili iz skupin živil, kot so meso, mleko ali jajca. (Suwa-Stanojević, 2009)

Dokazano je, da **živinoreja spada med največje onesnaževalce okolja**. Zaradi nje se krčijo gozdovi, širijo puščave, onesnažuje se ozračje, porabi se veliko pitne vode in energetskih virov, velike količine hrane za krmo živali, proizvajajo se velike količine emisij toplogrednih plinov ... Pri proizvodnji mesa se uporablja tudi veliko cepiv, antibiotikov in različnih hormonov, ki onesnažujejo okolje. (Komat, 2008)

Naš planet ZEMLJA nam daje toliko lepega, zato je prav, da našim otrokom predstavimo, kako lahko z občasnim uživanjem rastlinske hrane, zemljo ohranimo bolj čisto in zdravo.

Pripravila. Valentina Zgubič, univ.dipl.inž. živ. teh. in oec

VIR:

1. Komat, A. Simbiotski človek. Samozaložba. Domžale:2008
2. [http://www.impletum.zavod-irc.si/docs/Skriti\\_dokumenti/Prehrana\\_in\\_zdravje-Suwa\\_Stanojevic.pdf](http://www.impletum.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Prehrana_in_zdravje-Suwa_Stanojevic.pdf)