# 1. POMEN ZDRAVE PREHRANE

Prehrana je tisti dejavnik, ki z vidika posameznika in naroda pomembno vpliva na zdravje. Z zdravim prehranjevanjem zdravje varujemo in sočasno preprečujemo številne dejavnike tveganja za nastanek kroničnih bolezni (zvišan krvni tlak, zvišan holesterol, zvišan sladkor v krvi, debelost) in bolezni same (srčnožilne bolezni, raka, sladkorno bolezen tipa II in druge).

Oboji, dejavniki tveganja in kronične bolezni, so v Sloveniji pogostejši kot v drugih državah razvite Evrope in razmere se v zadnjih letih še slabšajo. Raziskave so pokazale, da lahko z zdravim življenjem pomembno izboljšamo zdravje ljudi. Zato predstavljajo zdravo prehranjevanje redna telesna dejavnost in ogibanje razvadam, kot so kajenje, čezmerno pitje alkohola in uživanje drugih drog, ključne korake k boljšemu zdravju Slovencev.

## ****1.1 KAJ SO PREHRANJEVALNE NAVADE?****

Pojem prehranjevalna navada ali prehranjevalni vzorec pomeni, kakšen je način prehranjevanja posameznika, neke skupine ali družbe kot celote. Prehranjevalne navade vključujejo izbor in količino živil in hrane, ki jo uživamo, delež posameznih živil v prehrani, način priprave hrane in pogostost ter razporejenost uživanja posameznih obrokov hrane prek dneva. Na prehranjevalne navede posameznika, skupin in tudi naroda vplivajo socialne, ekonomske, etične in kulturne danosti okolja v posamezni državi. Velik vpliv na prehranjevalne navade imajo izobraženost ljudi, dostopnost in cena hrane. Svetovna zdravstvena organizacija si zato prizadeva, da bi vsaka država oblikovala, in izvajala zdravo prehranjevalno politiko, k vključuje pridelavo, predelavo in ponudbo cenovno dostopne zdrave hrane vsem družbenim skupinam prebivalcev, tudi socialno ogroženim, ter ustrezno izobraževanje celotnega prebivalstva o zdravi prehrani



Slika 1: Sadje in zelenjava

## ****1.2 PREHRANJEVALNE NAVADE SLOVENCEV****

Prehranjevalne navede Slovencev so slabe. Raziskava prehranjevalnih navad odraslih Slovencev je pokazala, da pojedo Slovenci veliko preveč skupnih maščob (44,3% namesto priporočenih 30%) preveč škodljivih nasičenih maščob (14,8% namesto 10%), da polovica vprašanih Slovencev ne odstranjuje vidnih maščob in da 40% Slovencev ne zmanjšuje količine maščob v kuharskih receptih. Po podatkih proizvajalcev Slovenci še vedno najpogosteje posegajo po polnomastnem mleku: več kot 85% popitega mleka je polnomastnega. Delno posneto mleko (1,6%) predstavlja manj kot 15% potrošnje, posneto mleko (0,5%) pa le zanemarljiva 2%. Slovenci pojedo premalo polnovrednih škrobnih živil (žita, žitni izdelki). Namesto priporočenih 55 do 75% iz te skupine živil zaužijejo le 39,3%. Premalo pojedo tudi prehranskih vlaknin (20,1 g namesto priporočenih 27 do 4o g) ter sadja in zelenjave. V povprečju poje Slovenec le en sadež na dan; 12% Slovencev pa sploh nikoli ne uživa zelenjave. Spremeniti bi morali tudi način priprave in urnik prehranjevanja (pogostost uživanja obrokov). Pri pripravi hrane uporabljajo Slovenci preveč maščob. Število zaužitih obrokov hrane prek dneva je premajhno, večino kalorij zaužijemo pozno popoldne in zvečer. Kalorično je prehrana Slovencev prebogata in poraba kalorij z gibanjem premajhna.

 Zdravo naj bi se prehranjevalo le 22,9 % ljudi. Število dnevnih obrokov in ritem prehranjevanja nista ustrezna, energijska vrednost posameznega obroka je previsoka, zaužijemo preveč skupnih maščob ter preveč nasičenih maščob, zaužijemo premalo sadja in zelenjave ter prehranske vlaknine, ki so pomemben varovalni dejavnik pred kroničnimi nalezljivimi boleznimi.

Slika 2: Porazdelitev obrokov

-         Najpogostejše bolezni, ki so posledica nezdrave, nepravilne prehrane:

-         Bolezni srca in ožilja so v 50 % glavni vzrok umrljivosti prebivalcev Slovenije;

-         Vsak predstavlja 26 % umrljivosti;

-         Debelost – imamo 54,6 % čezmerno prehranjenih in 15 % debelih odraslih Slovencev;

-         Sladkorna bolezen je ocenjena na 4,3 % odraslih;

-         Zvišano raven sladkorja ima 4 do 6 % Slovencev;

-         Povišan holesterol ima kar 60 % odraslih Slovencev;

-         Povišan tlak pa ima 48,8 % pregledanih odraslih.

**KLJUČNI** problem pri prehranjevalnih navadah odraslih Slovencev:

-         izpuščanje zajtrka kot najpomembnejšega dnevnega obroka,

-         neredni obroki,

-         neustrezni časovni presledki med obroki,

-         prenizek vnos in padajoč trend uživanja sadja in predvsem zelenjave,

-         pogosto uživanje ocvrtih in pečenih jedi,

-         uporaba »sladkih maščob«,

-         uživanje polnomastnega mleka in mlečnih izdelkov,

-         pogosto uživanje mastnih mesnih izdelkov,

-         slaba telesna dejavnost.

### 1.2.1  Pomen zdrave prehrane otrok in mladostnikov

 Prehrana otrok je še bolj pomembna, ker je odraščanje obdobje intenzivnega razvoja posameznika. Energijsko in hranilno uravnotežena hrana je v fazi rasti in razvoja eden najpomembnejših dejavnikov varovanja zdravja.

 Nezdrave prehranjevalne navade zlati neprimerna izbira živil in neredna prehrana lahko povzroči slabše počutje in slabšo delovno storilnost, hkrati pa vplivajo na zmanjšano odpornost organizma in so dejavniki tveganja za nastanek kroničnih bolezni v poznejšem življenjskem obdobju.

 V zdravi prehrani se priporoča uživanje petih obrokov dnevno. Še zlasti je pomemben zajtrk. Pri otrocih, ki niso zaužili zajtrka, se lahko delovna storilnost, tako telesne kakor duševne zmožnosti v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki so zajtrkovali, zmanjša za do 20 %.

 Dopoldanska malica predstavlja premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom.

 Kosilo predstavlja osrednji dnevni obrok, ki naj bo sestavljen pestro iz vseh skupin živil.

 Popoldanska malica poveča psihično in fizično zmožnost otrok in mladostnikov.

 Večerja naj bo pestro sestavljen lahko prebavljiv obrok.

Slika 3: Zdravo pripravljen sendvič

### 1.2.2 Neredno in nezdravo prehranjevanje otrok in mladostnikov:

-         premalo obrokov,

-         izpuščanje zajtrka in večerje,

-         uživanje premajhnih količin sadja in zelenjave ter prehranskih vlaken,

-         premalo mleka in mlečnih izdelkov,

-         preveč sladic in sladkih pijač,

-         preveč ocvrte in hitre hrane,

-         premalo rib.

Slika 4: Zelenjavni krožnik

### 1.2.3  POSLEDICE NEPRAVILNEGA PREHRANJEVANJA

 Na sistematičnih pregledih je ugotovljeno:

-         prehranjenost otrok pregledanih pred vstopom v šolo je 8,4 %,

-         prehranjenih otrok pregledanih v osnovni šoli (od 7. – 15. let) je 13, 1 %,

-         narašča delež podhranjenih otrok ter otrok z motnjami hranjenja,

-         velik delež mladih ima slabo telesno samopodobo in uporablja različne diete,

-         zobna gniloba,

-         sladkorna bolezen,

-         slabša odpornost,

-         utrujenost in manjša delovna storilnost.

 Slika 5: Hitra hrana/Fast food Slika 6: Hitra hrana vsebuje največ maščob.

### 1.2.4 Načela zdrave prehrane pri otrocih in mladostnikih

 Jedilniki morajo biti usklajeni s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vrednostmi vsake starostne skupine otrok.

 Pripravljeni obroki naj bodo sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil.

 Priporočene kombinacije živil v obrokih dajejo prednost sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim živilom (polnovredni žitni izdelki), kakovostnim beljakovinskim živilom (ribe, puste vrste mesa, mlečni izdelki z manj maščobami, stročnice) ter kakovostnim maščobam (rastlinska olja).

 V vsak obrok naj se vključi sadje in zelenjava.

 Med obroki naj se ponudi otrokom zadostne količine pijač (nesladkani čaj, zdravstveno ustrezna pitna voda).

 Pri načrtovanju hrane je treba upoštevati tudi želje in njihove prehranske navade ter jih uskladiti s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave posameznih obrokov.

1.2.6 VAROVALNA PREHRANA

Vsebuje 4-5 polnovrednih obrokov na dan:

Obrok Dnevni vnos energije(%)
ZAJTRK 30
MALICA 10
KOSILO 30
MALICA 10
VEČERJA 20

### 1.2.5  Priporočila glede izbire živil:

-         živila naj bodo različnih barv, oblik,

-         kruh naj bo iz črne, ržene, ovsene, ajdove moke,

-         mlečni izdelki (namazi) naj vsebujejo dodatke zelišč, rib, sadja,

-         jogurti in ostali izdelki iz mleka naj vsebujejo manjšo količino maščob (delno posneto mleko),

-         sadje naj bo raznovrstno, sezonsko,

-         zelenjava naj bo pripravljena domiselno (kremne juhe, narastki),

-         na jedilniku naj bodo večkrat ribe – pečene v pečici (ne ocvrte),

-         ocvrte jedi naj bodo na jedilniku le občasno,

-         mesni izdelki naj bodo na jedilniku redko (z vidno strukturo – šunka, piščančje prsi),

-         izogibati se je potrebno sladicam z veliko skritih maščob (krofi),

-         sladice naj bodo iz polnozrnate moke; sadni zavitki, sadno-žitne rezine,

-         namesto sladoledov se priporoča skuta s sadjem,

-         za pitje se ponudi voda ali nesladkan čaj ali sadni sokovi razredčeni z vodo,

-         solate naj bodo raznovrstne.

Slika 7: Sadje, zelenjava, mleko, mlečni izdelki, meso

### 1.2.6 Ustreznejši načini priprave jedi:

-         jedi naj bodo pripravljene v konvektomatu (pečenje, kuhanje, dušenje),

-         namesto soli se lahko uporabljajo različne začimbe,

-         čim manjša uporaba belih živil (sol, sladkor, maščobe, bel riž, bela moka),

-         namesto sladkorja se lahko uporablja med,

-         sladice naj bodo pečene doma ob uporabi polnozrnate moke, sadja,

-         zelenjava naj bo kuhana v pari, da ne izgublja vitamina in elementov,

-         izogibajmo se ocvrtim jedem.

Slika 8: Krompir- osnovna hrana,

 saj je pomemben za rast,

še posebej pri otrocih/mladostnikih.

### 1.2.7 URAVNOTEŽENA PREHRANA

Vsebuje vse esencialne hranljive snovi v takih količinah in razmerjih, da zadoščajo za maksimalno delovanje vseh funkcij organizma. Priporočilo svetovne zdravstvene organizacije za posamezne hranljive snovi, ki jih mora človek dobiti s hrano, da ne bi prišlo do znakov pomanjkanja.

- Celotne maščobe: 15 - 30 %
- Ogljikovi hidrati: 50 – 75 %
- Sladkor: pod 10 %
- Beljakovine 10 – 15 %
- Sadje in zelenjava nad 400g na dan
- Holesterol pod 300mg na dan
- Sol pod 5g na dan

**1.2.7.1 OGLJIKOVI HIDRATI**

Ogljikovi hidrati so hranilne snovi, ki hitro dajejo energijo. Ker človeški organizem ne more uskladiščiti večje količine le-teh, jih hrani v mišicah, krvi in jetrih. Zaloge zadostujejo le za enodnevno potrebo po energiji. In presežek ogljikovih hidratov? Hrani in skladišči se v obliki maščob. Ogljikovih hidratov iz jedilnika nikar ne črtajte, saj njihovo strogo pomanjkanje lahko privede do razkroja beljakovinskih rezerv, iz katerih telo pridobi minimalno količino ogljikovih hidratov, ki so potrebni za nemoteno delovanje organizma.

**1.2.7.2 MAŠČOBE**

Maščobe so skladišče energije. Razlikujemo med nasičenimi, ki so živalske, in nenasičenimi, ki so rastlinske maščobe. Prepoznamo jih po njihovi fizikalni lastnosti – netopnosti v vodi. To pomeni, da lahko na preprost način ugotovite, koliko maščobe vsebuje določeno živilo. Če je količina vode večja, ima živilo manj maščob in obratno. Primerjajte trdi sir s skuto. Njuna zamenjava v prehrani predstavlja varčevanje pri maščobah. Zakaj je dobro, da ne uživamo preveč maščob? Maščobno tkivo, zlasti podkožno, je energijska zaloga tisočih kalorij. Če želite odvečno zalogo kalorij zmanjšati, omejite vnos maščob.

Zmanjšanje maščob je priporočljivo tudi zaradi njihove vloge pri pojavu ateroskleroze – otrdelosti arterij. Ker človek v svojem organizmu ne more tvoriti nekaterih nenasičenih maščobnih kislin, je priporočljivo uživati po eno žlico sončničnega, koruznega ali olja iz grozdnih pečk, saj vsebujejo ustrezno količino bistvenih maščobnih kislin

**1.2.7.3 BELJAKOVINE**

Beljakovine so snovi, ki vsebujejo dušik, ta pa se izloča z urinom. Beljakovine so sestavljene iz verig aminokislin. Obstaja 22 naravnih aminokislin, od katerih jih lahko organizem nekaj tvori, ne zna pa tvoriti osem izmed njih, imenovanih esencialne aminokisline. Biološka vrednost beljakovin je odvisna od količine esencialnih aminokislin. Boljšo biološko vrednost imajo beljakovine živalskega izvora, kar pa ne pomeni, da beljakovin rastlinskega izvora ni treba uživati. Če ste na dieti, morate paziti, da je vnos ogljikovih hidratov in maščob manjši, nasprotno pa je treba vzdrževati pravilni vnos beljakovin. Beljakovine niso potrebne le za vzdrževanje mišične mase, ampak varujejo tudi posebna tkiva nemastne mase. Ste vedeli, da je veliko število molekul v telesu popolnoma ali vsaj delno beljakovinskih?

**1.2.7.4 VITAMINI**

Poznamo hidrotopne vitamine, ki so topni v vodi, in lipotopne vitamine, topne v maščobah. V maščobi so topni vitamini A, D, E in K. Vitamin A pospešuje rast, varuje tkiva, ki prekrivajo telo in omogoča boljši vid ponoči. Vitamin D deluje protirahitično, vitamin E je celični antioksidant, vitamin K pa sodeluje pri strjevanju krvi. Za organizem zelo pomembni vitamini, ki pa so topni v vodi, spadajo v skupino B in C. Ker se ti vitamini izločajo z urinom in se v telesu ne skladiščijo, jih ni smiselno uživati v večjih odmerkih.

**1.2.7.5 MINERALI**

V telesu imamo več kot 60 vrst različnih mineralov, ki zavzemajo pomemben del telesne mase, kot je kalcij v skeletu, železo v krvi, natrij v medcelični tekočini in podobni. Prav tako je precej magnezija, kalija in fosforja. Če uživate dovolj raznoliko hrano, do pomanjkanja mineralov ne more priti. Do njihovega pomanjkanja lahko privede izločanje skupine živil iz prehrane, zato poskrbite, da so na vašem jedilniku živila iz vseh skupin.

**1.2.7.6 VLAKNINE**

Prehranske vlaknine imajo posebno lastnost, saj jih encimi v človeškem prebavnem traku ne prebavijo. Vlaknine so brez energijske vrednosti. Pomembne so, ker omogočajo rast nujnih bakterij v debelem črevesju, vežejo vlago in povečujejo maso ter prostornino iztrebkov, zato jih uživajte pri težavah z zaprtjem.

# 2. PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE

Žitu, žitnim izdelkom, rižu  in krompirju smo dali zeleno luč. To pomeni, da bomo s te največje poličke izbirali največ živil. Podrobneje bomo pogledali to skupino živil.  Ta živila vsebujejo škrob, ki je pomemben vir energije. Vsebujejo tudi vitamine, minerale in prehranske vlaknine. Zapomnimo si da je teh  več v polnozrnatih živilih, zato dajmo v naš vsakdanji jedilnik različne kaše, riž, krompir, žita in žitne izdelke. Lahko jih pripravimo na veliko različnih načinov. Bodimo le previdni, da jim ne dodamo preveč maščob.

Kot  splošno vodilo za količino živil bomo uporabljali ENOTE. To so količine, ki jih ni treba tehtati. Pri razlagi enot bomo ponekod omenili  dekagrame, ampak samo zato, da si količino lažje predstavljate. Hitro se boste namreč naučili oceniti enoto živila.

Pa začnimo z enoto kruha. Enota kruha je pol rezine (okrog 3 dag) ali pol žemlje. Dve veliki žlici kosmičev tudi pomenita enoto. Enota prepečenca je košček prepečenca. Velika žlica navedenih živil predstavlja enoto: ajdove ali prosene kaše, ješprenja,  zdroba, moke,  testenin. Tudi 2 keksa Albert ali Petit beure sta enota. Enota je krompir srednje velikosti. Dve žlici zlatih kroglic sta tudi enota živil iz skupine škrobnih živil. In koliko enot naj zaužijemo dnevno? Dnevno zaužijmo 10 – 16 enot. Da, sliši se veliko, toda videli boste, da jih lahko zlahka dosežemo. Poglejmo zgled: če zjutraj zaužijemo dve rezini kruha so to 4 enote. Sendvič, ki ga pojeste za malico, doda še dve enoti. Če za kosilo pripravimo dve veliki  žlici riža, sta to dve dodatni enoti. Dva keksa Albert, zaužita popoldan (1 enota), in  dva manjša krompirja, uporabljena za pripravo večerje, so še tri dodatne enote. Torej skupaj 11 enot. Poskusite tudi vi prešteti enote živil iz skupine žit in žitnih izdelkov, ki jih dnevno zaužijete. Zanimivo in koristno bo.

Tudi drugo poličko naše piramide zdrave prehrane predstavljamo v barvah semaforja. Spomnimo se, zelena barva pomeni: jejte čim več živil iz te skupine. Na tej polički najdemo zelenjavo in sadje. Pa si oglejmo zelenjavo. Zelenjava vsebuje vitamine, kot sta C  in A ter folijska kislina, in minerale, kot so železo, kalcij in magnezij, pa tudi antioksaditivne zaščitne snovi. Vsebujejo zelo malo maščob in  veliko prehranskih vlaknin.

Slika 9: Nezdrava hrana oz.

najbolj redilna hrana

Ker se različne vrste zelenjave med seboj razlikujejo po hranilnih snoveh, ki jih vsebujejo, in njihovi količini, naj bo vaš izbor pester. Uživajte: zelenjavo zelene barve (špinačo, solato, brokoli, brstični ohrovt …), zelenjavo rumeno-oranžne in rdeče barve (korenje, kolerabo, paradižnik …) ter drugo zelenjavo (vse vrste solat, stročji fižol, čebulo, cvetačo, beluše, jajčevce …). Zelenjava zelene barve naj bo na mizi večkrat na teden, ker je posebno pomemben vir vitaminov in mineralov. Med zelenjavo štejemo tudi stročnice, ki so pomemben vir beljakovin in lahko nadomestijo meso.

O njih bomo več govorili pri skupini živil meso in zamenjave, kajti ta živila  smo umestili na nekoliko višjo in  manjšo poličko prehranske piramide.

Predstavljamo količine zelenjave v enotah. Skleda solate, kitajskega zelja, radiča ali špinače (20 dag)  predstavlja enoto. Za prvič si mogoče eno od omenjenih živil stehtajte, da dobite občutek za količino živila, ki šteje eno enoto. En lonček narezanega brokolija, brstičnega ohrovta, kolerabice, pora, kisle repe, kislega zelja ali stročjega fižola (10 dag) tudi predstavlja enoto. En lonček in pol cvetače, zelja ali ohrovta (15 dag) je ena enota. Enoto predstavlja tudi lonček sesekljane kuhane zelenjave ali 1 dl zelenjavnega soka. Enota je dva manjša paradižnika ali dve papriki. In koliko enot zelenjave naj zaužijemo dnevno? Dnevno zaužijmo 3-5 enot. Oglejmo si primer. Če ste na primer zaužili za kosilo skledo solate (1 enota), grah v prikuhi (1 enota) in sestavljeno solato (paradižnik 1, paprika  1, sir, pusto kuhano meso), so to 3 enote. Poskušajte nekaj dni spremljati, ali resnično zaužijete 3-4 enote zelenjave. Moramo se zavedati, da je ta skupina živil izredno pomembna in da prav teh živil v naši vsakdanji prehrani primanjkuje, čeprav je na naših vrtovih in tržnicah na voljo vedno več zelenjave.

S prehrano lahko največ naredite za svoje zdravje, če redno uživate zadostne količine zelenjave.

Sadje spada v skupino živil, ki ga na naši polici v obliki piramide najdemo na polički skupaj z zelenjavo. To pomeni, da naj uživamo sadje večkrat dnevno. Niti en dan brez sadja, se glasi priporočilo zdrave prehrane. Tako bomo zaužili vse pomembne snovi (minerale, vitamine, vlaknine, antioksidante). Vse to so zaščitne snovi, ki nas varujejo tako, da v organizmu »lovijo« strupene snovi (proste radikale). Prosti radikali nastajajo v organizmu in lahko poškodujejo celice v našem telesu. Tako prispevajo k nastanku številnih bolezni kot so poapnenje žil, bolezni srca in ožilja, nekaterih vrst raka, sive mrene… Pred škodljivimi  učinki prostih radikalov nas najbolje ščitijo zaščitne snovi iz zelenjave in sadja. Zdrava prehrana priporoča vsak dan 2 do 4 enote sadja. Kot enoto štejemo srednje veliko jabolko, breskev, pomarančo, banano ali hruško. Enoto sadja predstavlja ena skodelica ribeza,  jagod ali malin (približno 25 dag).

Tri majhne marelice, mandarine ali kiviji so tudi ena enota. Petnajst plodov češenj ali višenj štejemo kot enoto. Enoto predstavlja rezina lubenice (30 dag) ali  rezina ananasa (15 dag). Dve žlici rozin, 4 suhe slive ali 6 suhih jabolčnih krhljev tudi štejemo kot enoto. Deciliter soka iz svežega sadja je tudi ena enota. Poskušajte ugotoviti, koliko enot sadja zaužijete dnevno. Zanimivo je spremljati število enot ves teden. Torej uživajte sveže sadje in sadne sokove ter zamrznjeno, vloženo ali posušeno sadje. In nasvet: izogibajte se sadju vloženemu v sladkornem sirupu (kompoti) ali zamrznjenemu sadju, ki mu je bil pred zamrzovanjem dodan sladkor, ter sladkanim sadnim sokovom. Tako se boste ognili tudi nepotrebnim kalorijam.

Zaužijmo dnevno pet enot sadja in zelenjave!

Na tretji polički piramide zdrave prehrane najdemo dve skupini živil, ki sta pretežno živalskega izvora: mleko in mlečne izdelke ter meso in zamenjave. Polička je manjša od prvih dveh, kar pomeni, da bomo uživali omenjenih živil  manj kot živila s predhodnih dveh polic. Spomnimo se, na prvi največji polički so žita in žitni izdelki, na drugi pa zelenjava in sadje. Oglejmo si skupino živil, ki je sestavljena iz mleka in mlečnih izdelkov. Vsebujejo beljakovine, vitamine in minerale. So najbogatejši vir kalcija. Od količine kalcija je odvisno kako trdne in močne bodo naše kosti.

Če ni dovolj kalcija nastane bolezen, ki jo imenujemo osteoporoza. Torej mladi in odrasli uživajmo mleko in mlečne izdelke vsak dan. Zdrava prehrana priporoča dve do tri enote mleka, jogurta, skute ali sira na dan. In kaj štejemo kot enoto? Skodelico mleka (2 dl) ali enako količino jogurta ali kislega mleka, 3 žlice skute, 2,5 dag sira (ta naj ne vsebuje več kot 30% maščob) ali trikotnik topljenega sira. Vsak dan zaužijte 4 dl mleka, jogurta ali kislega mleka ali 6 žlic skute ali 5 dag sira. Tako si boste zagotovili dovolj kalcija potrebnega za čvrste kosti. Dovolj kalcija v prehrani in gibanje preprečujeta razvoj osteoporoze. Mleko in mlečne izdelke običajno kombiniramo. Izbirajmo čim pogosteje mleko in mlečne izdelke z manj maščob, ker sodijo mlečne maščobe v skupino nasičenih maščob, ki so aterogene (pospešujejo nastanek poapnenja žil in bolezni povezanih s poapnenjem žil). Ko kupujete mleko in mlečne izdelke preverite kakšen odstotek maščob vsebujejo. Kupujte tiste z manj kot 3,2 % maščob, razen pri otrocih do konca tretjega leta. Za vroče poletne dni tekne lahke mlečne jedi. Če se odločimo za hladne jedi bo zadetek popoln.

Nadaljujemo s ogledom naše police v obliki piramide. Smo pri tretji polički na kateri najdemo mleko in mlečne izdelke ter meso in zamenjave. Oglejmo si skupino živil, ki je sestavljena iz mesa in zamenjav. Za rast in razvoj, kot tudi za obnavljanje telesa so potrebne tudi beljakovine živalskega izvora. Poleg beljakovin omenjena živila vsebujejo vitamine in minerale. Predvsem so to vitamini iz skupine B (B12) ter dva zelo pomembna minerala, železo in cink. Druga živila iz te skupine so stročnice in jajca. Jed iz stročnic (fižol, soja, čičerika….) nam lahko zamenja mesno jed. Prehranska piramida predlaga 2 do 5 enot živil iz te skupine dnevno. Enota je pol manjšega zrezka (okrog 4 dag), pol hrenovke, 4 velike žlice kuhanega fižola, soje, čičerike,leče ali 1 jajce. Ena velika žlica lešnikov, mandljev, sončničnih pečk ali 5 polovičk orehovih jedrc so tudi enota živila iz skupine meso in zamenjave. Tudi ena žlica sojine moke nadomesti enoto mesa. Svetujemo uživanje pustega mesa (vidno maščobo vedno odstranimo). Predvsem pa naj ribe zavzamejo pomembno mesto na naši mizi. Pozabljenim stročnicam pa vrnimo mesto na naši mizi. Bodite zmerni pri uporabi rumenjakov, ker vsebujejo zelo veliko holesterola. Pri pripravi jajčnih jedi vzemite le 1 rumenjak na osebo. Porcije lahko zvečate tako, da dodate namesto celega jajca 2 beljaka. Predvsem se izogibajte cvrtja, kajti ocvrte jedi vsebujejo veliko maščob.

Slika 10: Sladkarije

Oglejmo si še zadnjo in najmanjšo poličko piramide zdrave prehrane. Na samem vrhu piramide so maščobe, olja in slaščice. Sem sodijo olja, mast, smetana, margarina, sladkorji, sladkane pijače, bonboni in sladki prigrizki. Ta živila imajo veliko kalorično vrednost in le malo hranilnih snovi, zato jih uživajte redko. Zavedajmo se, da živila živalskega izvora (meso in mesni izdelki ter mleko in mlečni izdelki) navadno vsebujejo veliko več maščob kot živila rastlinskega izvora. Tudi v teh skupinah lahko izbiramo tiste z manj maščob. Pri nas so na voljo številni mlečni proizvodi in mleko z manj maščobe.

Lahko izberemo pusto meso (piščanec brez kože, puranje meso, svinjsko stegno, zajčje meso, ribo).

 Bodite pozorni na pripravo. Čim manj cvrite. Raje kuhajte, dušite ali pecite na žaru. Kot primer navajamo pečen in ocvrt krompir. Eden ocvrt krompir vsebuje 11 g maščob in 220 kalorij, pečen pa le maščobe v sledovih in 120 kalorij! Za pripravo jedi izberite olje. Še najboljše bo, da se odločite za repično olje. Maščobe živalskega izvora pa uporabljajte le v manjših količinah. V skupino živil z vrha piramide sodijo tudi sladkorji. Sladkorji nimajo hranilne vrednosti, pač pa samo energijsko. Veliko sladkorjev vsebujejo sladke pijače, bonboni, marmelade, džemi, sirupi in seveda slaščice. Sladkor dodajamo tudi kavi, čaju… Omejite količino dodanega sladkorja v kavi ali čaju. Vsak dan 2 žlički (1 dag) manj pomeni mesečno 30 dag sladkorja manj (1 200 kalorij). Letno je to 3 in pol kg sladkorja ! In to samo tistega dodanega vaši vsakdanji kavi ali čaju. Torej previdno z maščobami in sladkorji pa naj bodo še tako privlačni.



Slika 11:

1.Žitni izdelki, riž, krompir.

2.Sadje, zelenjava.

3.Meso, mlečni izdelki, maščobe.

4.Sladkarije.

Slika 12: Bonboni

# 3. HRANILA IN ŽIVILA

Med hrano uvrščamo vse snovi, ki jih organizem potrebuje za  delovanje in rast. Sestavljena je iz enega ali več od petih osnovnih hranil: beljakovin, ogljikovih hidratov, maščob, mineralov in vitaminov. Čeprav je ne uvrščamo med hrano, je tudi voda življenjsko potrebna. Beljakovine zagotavljajo rast in obnovo telesnih tkiv. Ogljikovi hidrati (škrob) in maščobe dajejo potrebno energijo za delovanje organizma in telesno dejavnost. Naloga mineralov in vitaminov je nadzor telesnih procesov.

Nobeno živilo ne vsebuje vseh hranilnih snovi, zato moramo jesti različna živila.

Zdrava prehrana temelji na petih glavnih skupinah živil:

1. skupina: kruh, žita, žitni izdelki, kaše, krompir

2. skupina: sadje in zelenjava

3. skupina: mleko in mlečni izdelki

4. skupina: meso, ribe in zamenjave

5. skupina: živila, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorjev

Če uživamo živila pretežno iz prvih 4 skupin, zagotavljamo zadosten vnos hranilnih snovi za normalno delovanje našega telesa in za vzdrževanje zdravja.

Živila, ki vsebujejo veliko maščob za življenje niso nujno potrebna, vendar maščobe dodajo naši hrani pestrost in okusnost. Izbor in količino živil, ki naj jih jemo vsak dan si lahko predstavimo s pomočjo prehranske piramide. Predstavljajmo si jo kot polico v naši shrambi, na kateri so skupine živil. Večja je polica, večkrat in v večji količini posegamo po določeni skupini živil. Na spodnji in največji polici so žita, žitni izdelki in krompir ali škrobna živila. Na naslednji polici (malo manjši od spodnje) najdemo zelenjavo in sadje. Naslednja  polica je še manjša. Na njej najdemo meso in zamenjave ter mleko in mlečne izdelke. Na zgornji in najmanjši polici so živila z veliko maščob in sladkorjev.

Tako prikazuje prehranska piramida uživanje živil iz petih poglavitnih prehranskih skupin na spodnjih treh ravneh piramide. Vsaka od skupin vsebuje določene hranilne snovi, ne pa vseh, ki jih potrebujemo. Prav zato živila iz ene skupine ne morejo nadomestiti  živil iz druge skupine. Nobena skupina živil ni pomembnejša od druge, za dobro zdravje potrebujemo živila iz vseh skupin. Bodite pozorni na to, da  piramida s svojo obliko in barvami semaforja ponazarja količine živil v dnevni prehrani in potrebo po izbiranju zdravih živil.

# 4. PREHRANSKA PRIPOROČILA - ZANIMIVOST

Priporočila za zdravo prehrano so pripravili strokovnjaki Svetovne zdravstvene organizacije in so vključena v program za preprečevanje kroničnih bolezni. Namenjena so ljudem od drugega leta starosti naprej, ki želijo ohraniti, krepiti in izboljšati svoje zdravje. Če jih boste upoštevali je verjetnost, da boste zboleli za kroničnimi boleznimi manjša.

1. V jedi uživajte!

2. Jejte pestro hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora!

3. Bodite vsak dan telesno dejavni in jejte toliko, da bo vaša telesna teža normalna!

4. Večkrat na dan jejte kruh, žita, testenine, riž in krompir, najbolje pri vsakem obroku! Izbirajte polnozrnate izdelke!

5. Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejte veliko zelenjave in sadja!

6. Jejte čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe.

7. Dnevno uživajte zmerne količine posnetega mleka in manj mastne mlečne izdelke!

8. Čim redkeje uživajte slaščice in sladke pijače!

9. Hrano solite čim manj in omejite uživanje že pripravljenih slanih jedi!

10. Hrano pripravljajte na zdrav način in higiensko neoporečno! Hrano dušite, kuhajte ali pecite, vendar je ne cvrite. Dodajte ji čim manj maščob, soli in sladkorja!

11. Če pijete alkohol, ga pijte malo in ne vsak dan!

12. Zavedajte se, da je dojenje najustreznejši in zadosten vir prehrane dojenčkov do šestega meseca starosti.

# 5. EKOLOŠKI IZDELKI

Ekološki izdelki so pridelani in predelani na naraven način in zato imajo višjo prehransko vrednost. So brez dodatkov kemičnih sestavin, ki uničijo večino vitaminov, mineralov in vsega ostalega, kar nam je narava namenila, da bi zadovoljila naše potrebe. Ekološka živila so pridelana in predelana brez uporabe pesticidov, konzervansov, umetnih ojačevalcev okusa, barvil, stabilizatorjev in gensko spremenjenih organizmov. Rastline rastejo na zdravih tleh, ki niso izčrpana zaradi intenzivne pridelave ter niso onesnažena s pesticidi in umetnimi gnojili. Ekološka živila imajo posebno aromo in polnost okusa in so izjemno vitalna. Ohranijo se dalj časa, saj vsebujejo lastne snovi za varovanje pred vplivi iz okolja.

Za pokušnjo in nakup ekoloških pridelkov obstaja veliko razlogov. Ekološko pridelana živila so zdrava kakovostna živila, polnovrednega okusa, ne vsebujejo gensko spremenjenih organizmov in celoten postopek od njive do prodajnih polic je kontroliran. Z nakupom ekoloških pridelkov spodbujamo ekološko pridelavo in predelavo ter tako tudi pripomoremo k varovanju našega okolja. Ekološka živila so nujno potrebna oblika prehrane pri vseh bolezenskih stanjih od prehlada do najbolj resnih obolenj. V času bolezni telesu nudijo nujno potrebne hranilne snovi in antioksidante ter ga ne obremenjujejo s kemičnimi dodatki, ki bi lahko še dodatno ogrožali zaradi bolezni zmanjšano odpornost.

Ekološka živila so pomembna tudi pri otrocih v fazi odraščanja. Potreba po vitaminih, mineralih, kakovostnih ogljikovih hidratih, beljakovinah in maščobah je velika, saj se v tem obdobju postavljajo temelji za vse življenje, kar pa lahko ustrezno zadovoljimo z ekološkimi živili.

Leta 2003 so na univerzi Washington v Seattlu naredili študijo, ki je zelo spodbudna, za vse, ki si prizadevajo za bolj zdravo življenje. Dokazali so, da že v petih dneh, po začetku uživanja eko prehrane, v urinu testiranih otrok niso našli sledi pesticidov. Takoj po vrnitvi na konvencionalno prehrano, pa so se vrednosti pesticidov izmerjenih v urinu ponovno zvišale. Šolarji, ki so začeli uživati hrano brez kemičnih dodatkov, so močno izboljšali učni uspeh, znižala pa se je tudi stopnja agresivnosti in hiperaktivnosti.

# 6. ZAKLJUČEK

Najpomembnejša hrana so žita, mlečni izdelki, sadje in zelenjava. To bi moral človek jesti vsak dan. Na dan moramo imeti 5 obrokov, ki so enakomerno porazdeljeni. Treba je zbirati hrano z manj maščob, saj bomo le tako lahko ostali zdravi.

# 7. VIRI

**-** <http://www.pogrejinpojej.si/sl/informacija.asp?id_meta_type=1&id_informacija=5>

 (16.1.2008)

- <http://www.zzv-ms.si/si/zdrava-prehrana/Piramida-zdrave-prehrane.htm> (23.1.2008)

- [www.raziskovalec.com](http://www.raziskovalec.com) (23.1.2008)

- [www.ezdravje.com](http://www.ezdravje.com) (19.1.2008)

- <http://o-mkrpana.lj.edus.si/index.php?option=com_content&task=view&id=72&Itemid=67>

 (24.1.2008)

* Klaus Oberbeil, Christiane Lentz; Zdravilna moč sadja in zelenjave; Ljubljana; Prešernova družba, 1998.
* Vicki Edgson, Ian Marber; Hrana – Zdravilo za dušo in telo; Ljubljana; Tehniška založba; 1999.
* Sam Stern; Vihar med lonci; Ljubljana; Založba Kres; 2005.
* Velika ilustrirana otročka enciklopedija (prenovljena izdaja); Ljubljana; Mladinska knjiga; 2001.

KAZALO

1. POMEN ZDRAVE PREHRANE………………………………………………….......1
	1. KAJ SO PREHRANJEVALNE NAVADE?.................................................................1
	2. PREHRANJEVALNE NAVADE SLOVENCEV…………………………………….2
		1. Pomen zdrave prehrane otrok in mladostnikov………………………………..3
		2. Neredno in nezdravo prehranjevanje otrok in mladostnikov…………………..4
		3. Posledice nepravilnega prehranjevanja………………………………………...4
		4. Načela zdrave prehrane pri otrocih in mladostnikih……………………….......5
		5. Priporočila glede izbire živil…………………………………………………...6
		6. Ustreznejši načini priprave jedi………………………………………………...6
		7. Uravnotežena prehrana…………………………………………………………7
			1. Ogljikovi hidrati……………………………………………………………7
			2. Maščobe…………………………………………………………………...7
			3. Beljakovine………………………………………………………………..8
			4. Vitamini…………………………………………………………………...8
			5. Minerali…………………………………………………………………...8
			6. Vlaknine…………………………………………………………………...8
2. PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE………………………………………………….9
3. HRANILA IN ŽIVILA ………………………………………………………………13
4. PREHRANSKA PRIPOROČILA…………………………………………………….14
5. EKOLOŠKI IZDELKI………………………………………………………………..14
6. ZAKLJUČEK…………………………………………………………………………15
7. VIRI…………………………………………………………………………………..15