

ZDRAVO PREHRANJEVANJE

Zdrava prehrana je uravnotežen način prehranjevanja.



- V Republiki Sloveniji različne raziskave o načinu prehranjevanja kažejo, da je prehrana slovenskega prebivalstva nezdrava.

Ali zjutraj zajtrkuješ?



Ne, potem je čas za spremembo.

- **V твоjih letih je bistveno, da se dobro in zdravo prehranjuješ – le tako lahko ostane tvoje telo v dobri formi, glava pa polna dobrih idej.**

NEKAJ NASVETOV O ZDRAVEM PREHRANJEVANJU

- **KAKŠNO HRANO NAJ UŽIVAMO?**
- **Najstniki morate uživati pestro, mešano prehrano.**



Kaj mora vsebovati?

- Veliko **sadja** in **zelenjave**, ki sta odličen vir vitaminov, mineralov in dietnih vlaknin;
- veliko **ogljikovih hidratov** iz polnozrnatih žit, rjavega riža, stročnic;
- različne vire **beljakovin** (puranje in piščančje meso, teletino, kravje in kozje mleko in mlečne izdelke, jajca, ribe, tudi stročnice, kot so fižol, grah in soja);
- zmerno količino **maščob** v obliki rastlinskih olj (olivno olje).

V vsakodnevni prehrani je dobro
uživati čim manj:

- rafiniranih živil (olje),
- bele moke,
- belega sladkorja,
- bele kamene soli,
- aditivov,
- konzervansov.

ZELO POMEMBNO!

- Tekočina je zelo pomembna za delovanje vseh telesnih funkcij.
- Na dan naj bi popili dva litra tekočine – najbolje vode.
- Izogibaj se gaziranih in sladkih pijač.



PREHRANSKA PIRAMIDA

- Je grafični prikaz živil ter količine, ki bi jih naj zaužili vsak dan. Višje kot so na prehranski piramidi uvrščena živila, manj jih moramo na dan pojesti.



KAJ MORAMO VEDETI O HITRI HRANI?



- To je v bistvu vsaka hrana, ki jo lahko na hitro pojemo.
- Problem hitre hrane so postopki priprave te hrane, ki so pogosto nezdravi (npr.: cvrenje).
- Obenem je taka hrana **energijsko** gosta, **hranilno** pa redka.
- Tako hrano je pomembno energijsko razredčiti. Primer: zraven hamburgerja popijemo nesladkano pijačo, pojemo jabolko ali solato.

Zaužijemo preveč soli in maščob, premalo pa sadja in zelenjave

- Pogosto uživanje energijske in preveč kalorične hrane je vzrok za razvoj številnih bolezni pri mladih.
- S hitro hrano lahko popestrimo naše jedilnike, če jo pravilno vključimo v uravnoteženo prehrano in je ne uživamo prepogosto.
- V obdobju pospešene rasti in razvoja je priporočena pestra mešana prehrana.

KOLIKO OBROKOV HRANE NA DAN?

Priporočljivo število obrokov na dan:

- trije glavni obroki (zajtrk, kosilo, večerja),
- vmes ena do dve malici.

ZAKAJ JE POTREBNA TELESNA DEJAVNOST ?

Kakšne so koristi rednega gibanja?

- Daje več samozavesti.
- Zdravje je trdnejše. Koža je bolj zdrava.
- Lažje se vzdržuje idealna teža.
- Imaš več energije. Imaš občutek veselja in sreče.
- Z gibanjem preprečuješ, da bi zbolel/a v poznejših letih (povišan krvni tlak, srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen).

SADJE IN ZELENJAVA

- Sadje in zelenjava predstavljata pomembno skupino živil v uravnoteženem jedilniku vsakega posameznika. Tako sadje kot zelenjava v svoji sestavi vključujeta visok delež vode, prehranske vlaknine in druge zaščitne snovi – vitamine in minerale, ki pomembno vplivajo na zdravje.

Če si sadež vzel, moraš vedeti:



- da je to darilo narave;
- da je zrasel na polju ali drevesu, za katerega je moral skrbeti človek;
- da je to sadež, ki je okusen in zelo koristen za naše zdravje;
- da vsebuje veliko vode, vitaminov in mineralov;
- da lahko iz njega pripravimo okusne sladice in napitke;
- da vpliva na boljše počutje, še posebej, če smo lačni;
- da če ga vzamemo, ga tudi pojemo;
- če ostane olupek, ogrizek, ga vržemo v koš.

SVETOVNI DAN HRANE

- Milijarda lačnih ust na svetovni dan hrane



Svetovni dan hrane

- Obeležuje se vsako leto 16. oktobra.
- Uvedla ga je Organizacija Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo.
- Glavni namen svetovnega dneva hrane je **opozarjanje**, da v svetu živi veliko število ljudi, ki trpijo za pomanjkanjem hrane.

Na svetu lačna milijarda ljudi – šestina svetovnega prebivalstva

- V manj razvitih območjih sveta se soočajo z lakoto.
- Razviti svet se spopada z nezdravimi prehranjevalnimi navadami ljudi in tudi s tem povezano posledično rastjo kroničnih nenalezljivih bolezni, ki postajajo velik problem javnega zdravstva.
- Lakota ni problem samo revnih po svetu, pač pa tudi socialno ogroženih v Sloveniji.

Hrana nič več ni poceni zadeva in se bo gotovo še dražila

- Slovenija z domačo pridelavo ne zadosti potrebam po kmetijsko - živilskih proizvodih.
- Stopnja samooskrbe ni zadovoljiva, saj obdelujemo trikrat premalo obdelovalnih površin.
- Nič ni namreč dražje od prehranske odvisnosti od drugih držav, zato pomeni drsenje v prehransko odvisnost od tujine pravo katastrofo.

- **Prehransko varnost bomo v Sloveniji lahko dosegli le z okrepljeno samooskrbo.**
- Lokalno pridelana hrana je najprimernejša za uživanje, saj je sveža, naravno dozorela in ima boljše učinke na zdravje.
- Našim domačim proizvajalcem hrane bi morali pokazati spoštovanje, ki si ga zaslužijo, in vzpodbujati njihovo dejavnost.

Gradivo pripravila:
Organizatorica šolske prehrane:
Metka Gumilar



