



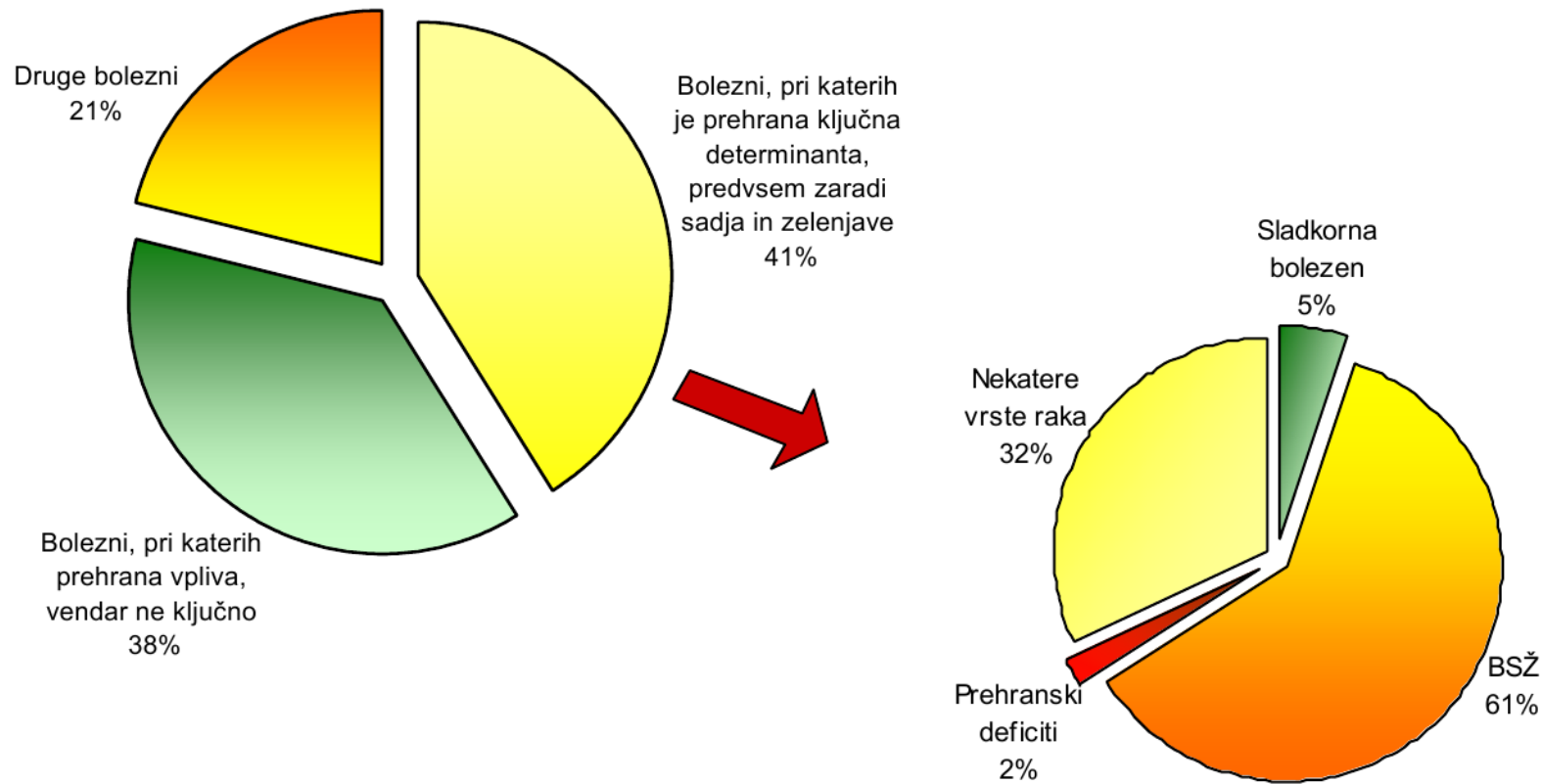
URAVNOTEŽENA PREHRANA

KAKO NAČRTOVATI
ZDRAVO PREHRANO?
(U str. 34-37)

PREHRANA IN ZDRAVJE

HIPOKRAT: »Vsaka sestavina človekove hrane vpliva na njegovo telo in ga na nek način spremeni. Od teh sprememb je odvisno vse njegovo življenje, pa naj bo človek zdrav, bolan ali okrevajoč.«

THOMAS EDISON: V prihodnosti zdravnik ne bo zdravil z zdravili, ampak bo v bolniku vzbudil zanimanje za ohranjanje zdravja z zdravo prehrano ter drugimi varovalnimi dejavniki zdravja.



- Slika 1: Izgubljena leta zdravega življenja zaradi bolezni, ki so posledica prehranskih dejavnikov tveganja (Gabrijelčič-Blenkuš in Kuhar, 2009, str. 11).

BOLEZNI POVEZANE S PREHRANJEVANJEM





PREHRANSKA PRIPOROČILA

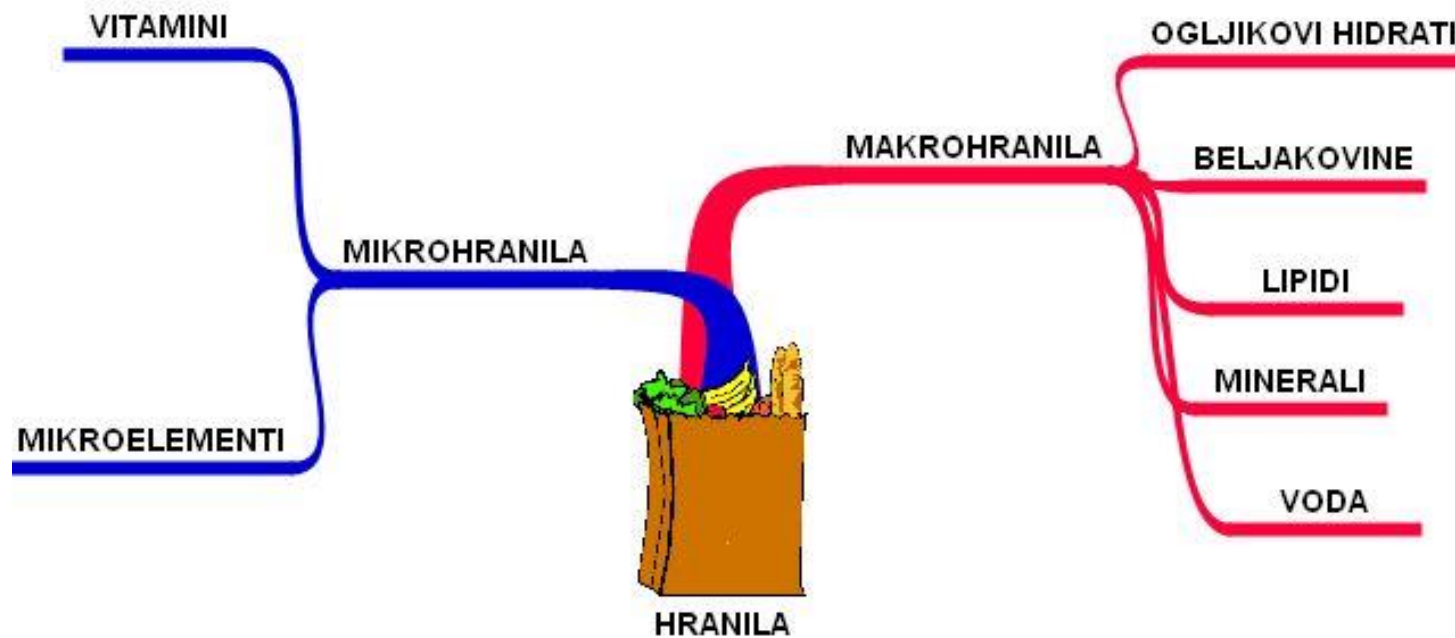
- Priporočila zdravega, uravnoveženega prehranjevanja navajajo minimalne količine za posamezne hranljive snovi, ki jih mora človek zaužiti s hrano, da se ne bi pokazale posledice pomanjkanja oziroma maksimalne količine, da ne bi prišlo do kroničnih bolezni.
- Ta priporočila temeljijo na obstoječih znanstvenih dognanjih ter so namenjena preprečevanju obolenj in stanj, ki so posledica nezdravega prehranjevanja (ReNPPP, 2005).



KAJ JE HRANA?

- Hrana je lahko energija, vir zdravja, zdravilo, a tudi vir bolezni.
- Hrana je katero koli živilo, ki ga lahko zaužijemo in predstavlja glavni vir življenjske energije.





KAJ SO HRANILA?





- Živilo je vse, kar uporabljamo za prehranske namene v nepredelani, polpredelani ali predelani obliki, vključno s pitno vodo.
- Živila so sestavljena iz enega ali več osnovnih hranil.
- Praviloma nobeno živilo ne vsebuje vseh hranil, zato moramo jesti živila različnih skupin, živalskega in rastlinskega izvora, vnašati (nadomeščati) zadostne količine tekočine, s pestro in raznoliko hrano zadostiti potrebam organizma po mineralih, vitaminih in elementih v sledovih.

5 GLAVNIH SKUPIN 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.

GRAINS &
STARCHY
VEGETABLES
3+ SERVINGS

FRUIT
2+ SERVINGS

BEANS &
LENTILS
3+ SERVINGS

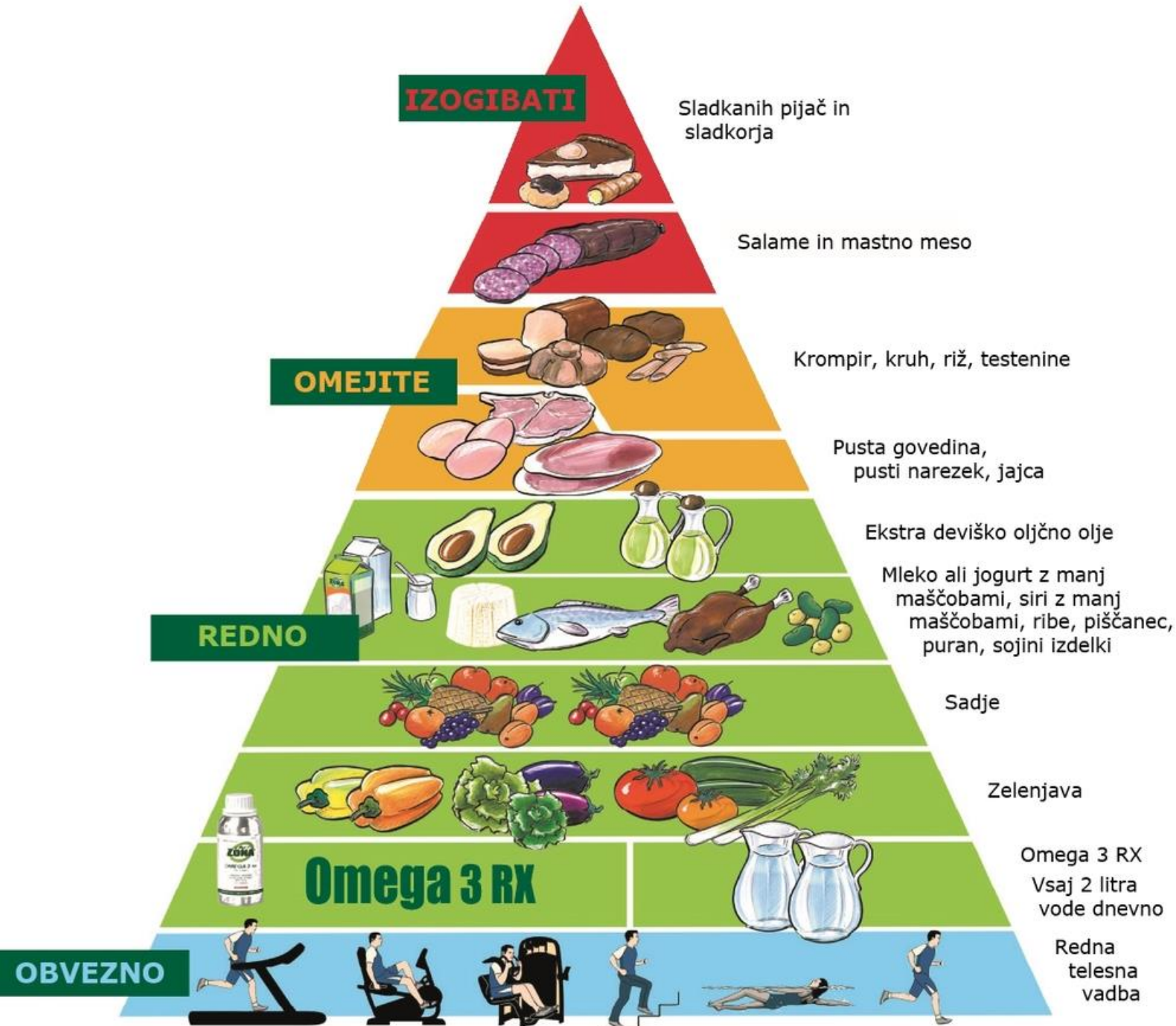
VEGETABLES
4+ SERVINGS



PREHRANSKA PIRAMIDA - PRVOTNA



POSODOBLJENE PREHRANSKE PIRAMIDE



PRAKTIČNO DELO: IZDELAVA PREHRANSKE PIRAMIDE



IZDELAJ 3D MODEL
PREHRANSKE
PIRAMIDE!

PRAKTIČNO DELO: IZDELAVA PREHRANSKE PIRAMIDE



SKUPINA 3 UČENCEV
NAJ IZDELA PLAKAT
PREHRANSKE
PIRAMIDE!

PRAKTIČNO DELO: IZDELAVA PREHRANSKE PIRAMIDE

MAŠČOBE - DA ALI NE?

Olja in maščobe

zdravo

nezdravo

Nasičene
maščobne kisline

Nenasičene
maščobne kisline

cis
maščobne kisline

trans
maščobne kisline





MOJA PIRAMIDA





MOJ KROŽNIK





Prehranjevalne navade ali vzorec je način prehranjevanja posameznika, neke skupine ali družbe kot celote:

- izbor živil in hrane,
- količino živil in hrane, ki jo uživamo,
- delež posameznih živil v prehrani,
- način priprave hrane,
- pogostost ter razporejenost uživanja posameznih obrokov hrane tekom dneva.



**KAKŠNE
PREHRANJEVALNE
NAVADE IMAŠ?**





IZBOR ŽIVIL IN HRANE

Pri kombiniranju živil naj ima prednost :

- **sadje in zelenjava,**
- **kakovostni ogljikovi hidrati (izdelki iz polnovrednih žit),**
- **kakovostna beljakovinska živila (mleko in mlečni izdelki, pusto meso, jajca, ribe)**
- **kakovostne maščobe (predvsem olja);**
- **Sadje in zelenjava naj bosta sestavni del vsakega obroka, kar bo pripomoglo k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja.**
- **Piti je potrebno zadostne količine tekočine, predvsem zdravstveno ustrezne pitne vode.**



KAKŠNA NAJ BO HRANA, KI JO UŽIVAMO?



LOKALNA



SVEŽA



OKUSNA

KAKŠNA MORA BITI HRANA, KI JO UŽIVAMO?



NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

ZDRAVA

VAROVALNA

VARNA



**HRANA NAM
DAJE ENERGIJO**





9200kJ



10500kJ



9200kJ



12000kJ



9700kJ 8000kJ

ENERGIJSKI VNOS

- **Energijski vnos naj bo uravnotežen s porabo, ob upoštevanju bazalnega metabolizma in telesne aktivnosti posameznika in drugih zunanjih dejavnikov.**





HRANILNI VNOS

- **Ogljikovi hidrati - od 55 do 75 % dnevnih energijskih potreb**
- **Maščobe - od 15 do 30 %**
- **Beljakovine - od 10 do 15 %**



Okvirne vrednosti za vnos vode po priporočilih DACH

Pri telesni dejavnosti, v vročih poletnih dneh in pri povečani telesni temperaturi se potreba po tekočini bistveno poveča.



4 do 7 let



10 do 13 let



25 do 51 let



doječa mati

**ZADOSTNA
KOLIČINA VODE**

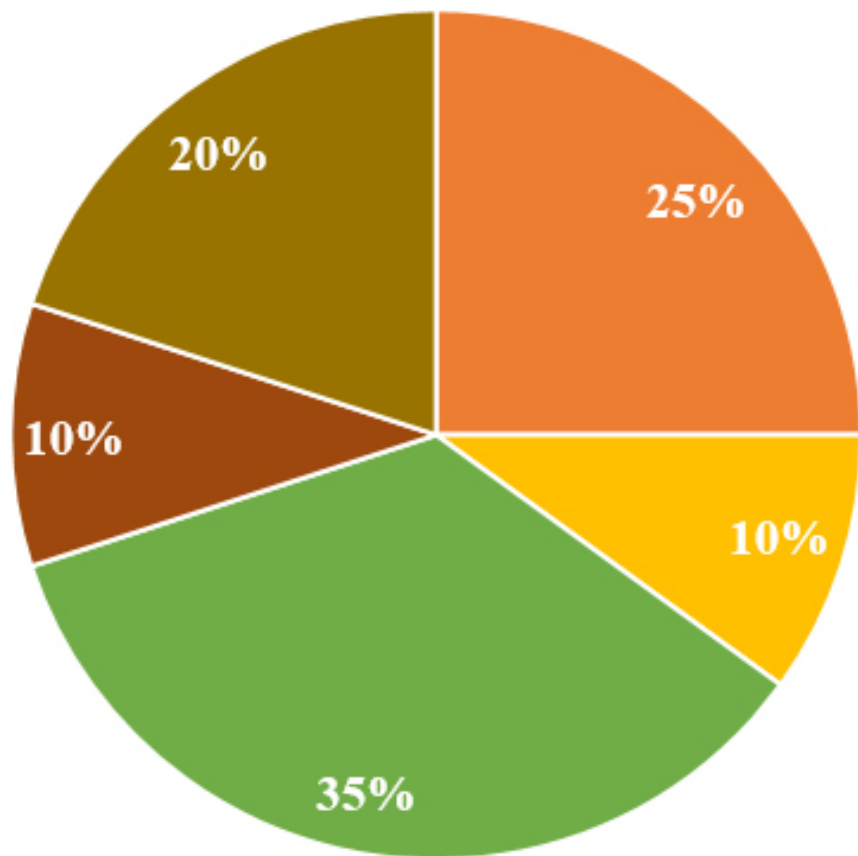




**REŽIM
PREHRANJEVANJA**

- Režim in organizacija prehrane naj omogočata redno uživanja vseh priporočenih obrokov (zajtrk, kosilo, večerja ter dva premostitvena obroka), od katerih je najpomembnejši **ZAJTRK**.
- Med posameznimi obroki naj se zagotovi najmanj 2 uri presledka.

PORAZDELITEV DNEVNEGA ENERGIJSKEGA VNOSA PO OBROKIH



- zajtrk
- dopoldanska malica
- kosilo
- popoldanska malica
- večerja





**NAČIN
PRIPRAVE
HRANE**

Pri pripravi hrane omejimo vnos maščobe, soli in sladkorja ter se izogibamo živilom z večjo vsebnostjo maščob ter sladkim pijačam;

Način priprave hrane naj bo zdrav, da ohranja količino in kakovost zaščitnih snovi in uporablja ali čim manj uporablja dodatne maščobe, sladkor in kuhinjsko sol.



Prehranjevalne navade, ki so v neskladju s prehranskimi priporočili so predvsem:

prenizek vnos in padajoč trend uživanja sadja in predvsem zelenjave;

pogosto uživanje ocvrtih in pečenih jedi;

uporaba nasičenih in trans maščob;

uživanje polnomastnega mleka in mlečnih izdelkov;

pogosto uživanje mastnih mesnih izdelkov

Neustrezen režim prehranjevanja-izpuščanje zajtrka

ZAKAJ SO HITRE DIETE NEUČINKOVITE?

Učinek hitrega hujšanja

- Izguba puste telesne mase (mišičnine)
- Znižanje bazalnega metabolizma – manjša poraba energije v mirovanju.





RAZMISLI IN ODGOVORI

- **ALI JE TVOJA PREHRANA URAVNOTEŽENA?**
- **ALI VSAKODNEVNO UŽIVAŠ ZAJTRK?**
- **ALI UŽIVAŠ DOVOLJ SADJA IN ZELENJAVE?**
- **ALI POPIJEŠ DOVOLJ VODE?**
- **ALI TVOJA PREHRANA ZADOSTUJE DNEVNIM ENERGIJSKIM POTREBAM?**



HVALA

