

RADI JEMO



Ali veš, da nobeno živilo ne vsebuje prav vseh snovi, ki so potrebne za naše zdravje?

Zabavno je jesti čim bolj RAZNOVRSTNO hrano. Raznoverstno po okusu, barvi, vonju in otipu.

Hrano okušamo ne samo z jezikom in usti, ampak tudi z očmi, dlanmi, nosom, celo z ušesi.



Brez škode lahko poješ štiri jabolka in en kos potice. Ni pa pametno jesti naenkrat štiri kose potice in nobenega jabolka.

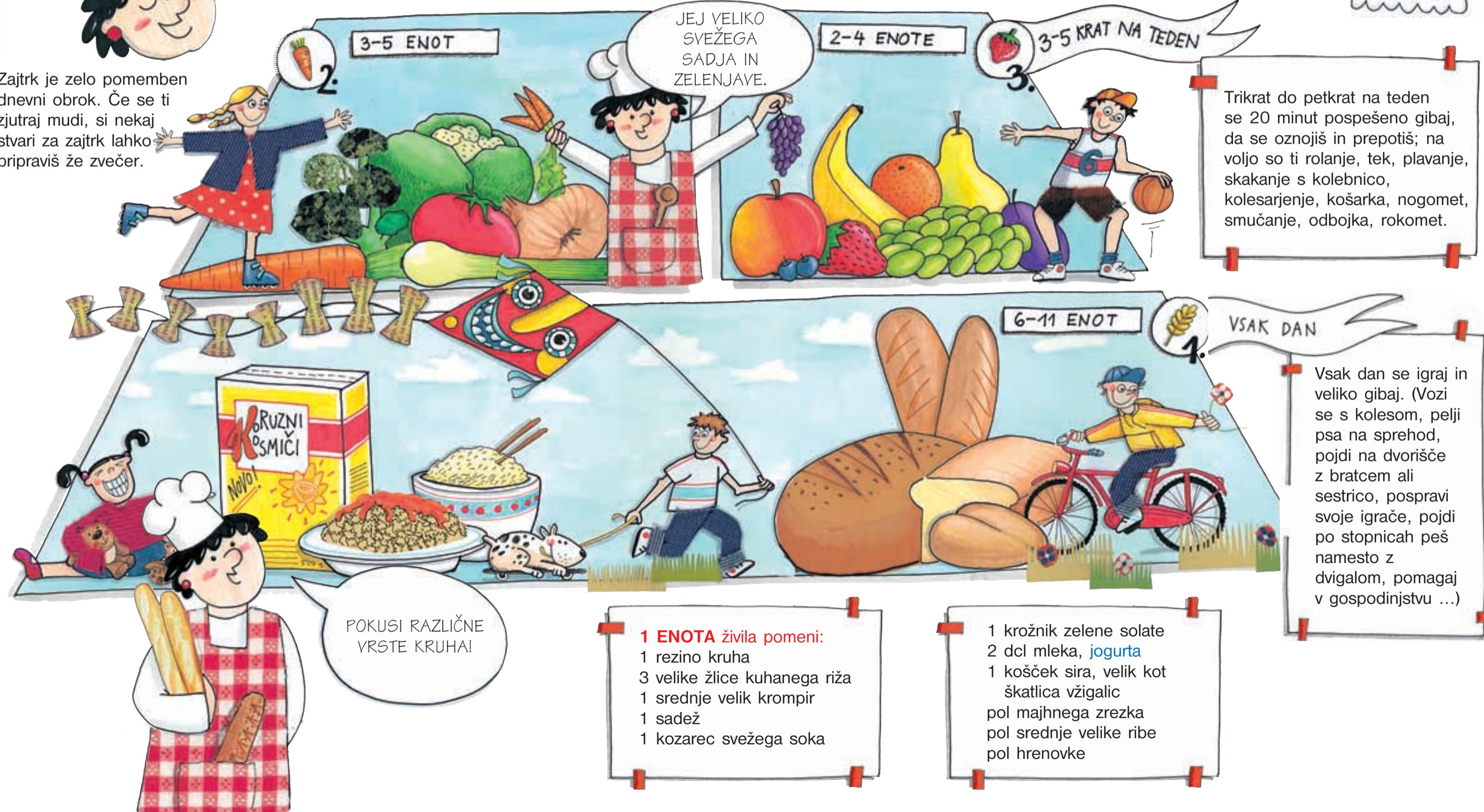


PREHRANSKA PIRAMIDA je kot omarica s šestimi predalčki.

Spodnji predalček omarice je največji, zgornji pa najmanjši. Če hočemo ostati zdravi, si iz spodnjega predalčka izberemo največ jedi, iz zgornjega pa najmanj. Prehranska piramida nam tudi pove, koliko jedi iz kakšnega predalčka smemo jesti vsak dan. To je odvisno od tega, koliko se gibljemo.

PO VRSTI NAŠTEJ VSE OBROKE!

Zajtrk je zelo pomemben dnevni obrok. Če se ti zjutraj mudi, si nekaj stvari za zajtrk lahko pripraviš že zvečer.



GIBANJE je zelo pomembno. Če pojedemo dva kosa potice in se gremo potem sankat, bomo hrano hitro porabili za hojo, za tek, za vlečenje sani ... Kadar pa beremo, gledamo televizijo ali sedimo pred računalnikom, ne porabimo toliko hrane. Če pogosto pojedemo več, kot potrebujemo, se preveč zredimo ali celo zbolimo.

Uravnotežena prehrana

Jej zdravo, torej z glavo!

V članku predlagamo, kako bi se lahko odrasli skupaj z otrokom pogovarjali o zdravem prehranjevanju.

Katera in kakšna hrana je zdrava? Na to vprašanje je v današnjem času, polnem nasprotujočih si in vedno novih spoznanj ter različnih teorij o zdravem načinu prehranjevanja, težko odgovoriti. Včasih se v množici informacij kar izgubimo. Na prehranjevanje vplivajo različni dejavniki: naša starost, razpoloženje, dnevni in letni čas, kulturni in verski običaji, tradicija, življenjsko okolje ...

Piramidi povzemamo in prirejamo po ameriškem vzoru (Park Nicollet Health Source - Institute for Research and Education). Prehranska piramida, združena s piramido gibanja, je osnova plakata. S to podobo želimo otrokom poenostavljeno razložiti vidik uravnotežene prehrane, ki vodi k bolj zdravemu načinu življenja. Ta načela so sprejemljiva za različne oblike prehranjevanja, razen seveda za skrajno alternativne.

Naša čutila nam jasno sporočajo, katera hrana nam je všeč in katera ne. Hrano pravzaprav »jemo«

z vsemi čuti: vohamo jo, okušamo, vidimo, tipamo, celo slišimo. O tem se pričramo, ko ugriznemo v dišeče, rdeče, čvrsto in sladko jabolko.

Z užitek pri hranjenju seveda ni nič narobe. Okusna hrana je že od nekdaj simbol dobrih časov, izobilja in tudi družabnosti. Jed, ki je prava paša za oči in usta, nam tekne še bolj, če jo zaužijemo v prijetnem okolju in v dobri družbi. Hrano je lepo deliti z drugimi. Družinski obroki so priložnost za srečanje in pogovor. Okusni in zdravi, pa čeprav preprosti in hitro pripravljivi, bodo otrokom v pomoč pri zgodnjem odkrivanju in razumevanju pomena uravnotežene prehrane za lastno zdravje in dobro počutje. Ne pozabimo, da je skupno uživanje hrane eden najstarejših obredov.

Seveda pa še zdaleč ne drži, da je prav vsaka hrana, ki nam je všeč, tudi zdrava. Odgovor na vprašanje, katera hrana je najboljša za naše telo in zdravje, zahteva poznavanje različnih sestavin hrane (hranljivih snovi) in njihovih učinkov na naše telo in zdravje, o čemer morajo nekaj vedeti tudi naši otroci.

Prav zato, ker je otroku užitek pri hrani tako pomemben, mu pri odločanju in izbiranju zdrave hrane lahko veliko pomagate. Tudi otroci se morajo naučiti, da ne morejo jesti vsega, kar bi radi. Starši odločamo o tem, kaj in kako ponudimo otroku na krožniku, otrok sam pa se odloči, kaj in koliko bo pojedel.

Tudi otroci se morajo naučiti, da ne morejo jesti vsega, kar bi radi. Starši odločamo o tem, kaj in kako ponudimo otroku na krožniku, otrok sam pa se odloči, kaj in koliko bo pojedel.



Vi ste tisti, ki boste morali reči ne tretji porciji sladoleda, čipsu, piškotom in čokoladi, po katerih otroci tako radi posegajo. Vi ste tisti, ki boste otrokom ponudili zdrave prigrizke in jih opozarjali na redne obroke.

Začnimo kar pri zajtrku. To je najpomembnejši dnevni obrok. Prav škoda je, da ga toliko otrok preskoči, ker se nam zjutraj vedno tako zelo mudi. Če se vam zdi, da je za zajtrk premalo časa, si nekatere stvari lahko pripravite že zvečer. Naj vam otrok pri tem pomaga. Zbudite se petnajst minut prej, v miru pojejte, otrok pa naj ima že zvečer vse pripravljeno za šolo. Starši moramo otroku dajati zgled s svojimi dejanji, besede zaležejo bolj malo. Če sami ne zajtrkujemo, težko prepričamo otroka, kako pomemben je jutranji obrok.

Ni naključje, da se prehranske navade in razvade prenašajo od staršev na otroke.

Izbiranje zdrave hrane se ne začne v trenutku, ko jo nesemo v usta, temveč že mnogo prej. Naj vas otrok pogosto spremlja pri nakupovanju. V trgovini ga naučite izbirati med bolj in manj

zdravimi izdelki. Opozorite ga na rok trajanja, na vsebnost maščob, sladkorja in kemičnih dodatkov. Bodite pozorni tudi na znak varovalnega živila. Pogovarjajte se z njim o pravilnem shranjevanju živil in o zdravi pripravi hrane, seveda pa tudi o higieni pri uživanju in pripravi obrokov. Naj vam otrok čim večkrat pomaga v kuhinji.

Tudi bontonu pri mizi namenite nekaj besed. Pojasnite mu, da ni vsaka hrana, ki se velikokrat pojavlja v reklamah ali je priljubljena med sošolci, tudi zdrava. Poskušajte otroka vzgajati v kritičnega potrošnika, ki bo razmišljal s svojo glavo in mu bo lastno zdravje na prvem mestu.

Pojasnite mu razliko med industrijsko in naravno pridelano hrano. Tudi če doma nimate vrta, vam najbrž ne bo težko poiskati nekoga, ki je v tesnejšem stiku z naravo. Skoraj vsi imamo svoje korenine na podeželju. Dajte priložnost za zaslužek kmetu, za katerega veste, da se trudi z naravno pridelavo.

Svojega otroka pogosto odpeljite na tržnico. Naj nakupuje, izbira, se veseli bogastva barv in okusov skupaj z vami.

Bodite pozorni, kadar otrok prepogosto posega po sladkarijah. Morda se k hrani zateka iz čustvenih vzrokov: kadar je osamljen, da se pomiri ali razvedri, da odžene strah, tesnobo, dolgočasje. Čustveni stres in osamljenost najlažje ublaži s hrano, in če mu to preide v navado, s tem zelo težko preneha. Tudi starši pogosto uporabljamo sladkarije kot nagrado, podkupnino ali opravičilo. Pogovorimo se z otrokom o njegovih težavah in mu pomagajmo po svojim močeh. Včasih ni odveč, če poiščemo pomoč strokovnjaka.

Spodbudite otroka, naj v svoj urnik zapiše tudi čas za zdrav obrok in čas za gibanje.

Načelo JEJ ZDRAVO, TOREJ Z GLAVO! pomeni s premislekom izbirati in izbrati tako hrano, ki je za zdravje in dobro počutje najboljša.



Prehranska piramida

PREHRANSKO PIRAMIDO otrokom opišite kot omarico s šestimi predalčki, v katerih so shranjene posamezne skupine živil.

Opozorite otroke, da so predalčki različno veliki. Spodnji predalček omarice je največji, zgornji najmanjši. Načelo uravnoteženega prehranjevanja je, da si iz spodnjega predalčka izberemo največ jedi, iz zgornjega pa najmanj. Pozorno si skupaj oglejte spodnjo polovico piramide. V spodnjih treh predalčkih so najpomembnejša živila za naše zdravje, ki jih moramo jesti vsak dan.

- 1 ENOTA ali ODMEREK živila pomeni:
 - 1 rezino kruha
 - 3 velike žlice kuhanega riža
 - 1 sadež
 - 1 solatni krožnik solate
 - 2 dcl mleka, jogurta
 - polovico majhnega zrezka
 - polovico srednje velike ribe

Živila v zgornji polovici piramide so prav tako pomembna, vendar jih moramo jesti zmerno. Ta živila vsebujejo več maščob in sladkorja, ki jim dajo dober okus, a vsebujejo veliko praznih kalorij. (Večkrat slišite, da jim zato rečejo »težka«.) Če bi jih jedli preveč, bi slabo vplivala na naše zdravje. Prehranska piramida tudi priporoča, koliko jedi iz kakšnega predalčka smemo jesti vsak dan. To je odvisno od tega, koliko se gibljemo. Če se ukvarjamo

s športom, lahko pojemo več, če sedimo pred računalnikom ali televizijo, pa manj.

Ne prešteвайте zaužitih kalorij in enot vsak dan; če se vam zdi, da poje otrok preveč (ali premalo) živil iz neke skupine, spremljajte njegovo prehrano vsaj teden dni. Nikar ne sklepajte le na podlagi enodnevnega jedilnika!

Vsak dan izbiramo živila iz vseh predalčkov in jih razdelimo na pet manjših obrokov.

Otroci naj z vašo pomočjo spoznajo glavne skupine živil iz prehranske piramide. Opozorite jih na snovi, ki jim vsebujejo, in jim razložite, kako vplivajo na naše zdravje in dobro počutje. Pri manj znanih izrazih si pomagajte s slovarčkom.

- 1. kruh, izdelki iz žit, riž, testenine, krompir 6–11 enot



Piramida gibanja

Še posebej pomembno je otrokom razložiti, da sta prehranska piramida in piramida gibanja med seboj tesno povezani. Naša telesna aktivnost določa, koliko (in kakšne vrste) hrane lahko zaužijemo.

Piramida gibanja skuša otroke in starše spodbuditi k redni telesni aktivnosti. Otroka povprašajte o tem, katero gibanje ga najbolj veseli, in morda se mu lahko pridruži vsa družina. Svoje telo moramo dobro razgibati vsak dan. Le tako bo ostalo zdravo. Z gibanjem »pokurimo« hrano, ki jo pojemo, hkrati pa si okrepimo mišice, da postanemo močni, vzdržljivi in gibčni. Nikar ne pozabimo dovolj piti! Na dan potrebujemo najmanj liter in pol tekočine. Ste že slišali za piramido dobrega počutja? Temelj te piramide je smeh. Smejte se zato čim bolj pogosto in vsaki jedi dodajte še ščepec dobre volje!

- BELJAKOVINE – snovi, ki gradijo in obnavljajo naše telo.
- MINERALI – snovi v hrani, ki jih telo potrebuje za ohranjanje zdravia (železo za kri, kalcij za kosti).
- POLNOZRNATA MOKA – grobo mleta moka, moka iz celega žitnega zrna.
- VITAMINI – snovi, ki nam pomagajo, da zdravo rastemo in da naše telo dobro deluje.
- VLAKNINE – tanke nitke v hrani, ki se ne prebavijo in zato pospešujejo prebavo.

- 1. Žita, testenine, riž in krompir dajejo telesu moč za delo, igro in učenje. Jest bi jih morali vsak dan. Ta živila nas nasitijo za dlje časa. Če so narejena iz polnozrnate moke*, vsebujejo dovolj vlaknin* in skrbijo za redno prebavo. Pokusite različne vrste kruha!
- 2. in 3. Vsak dan bi morali jesti veliko sezonskega sadja in zelenjave. Sadje in zelenjava vsebujeta zaščitne snovi – vitamine* in minerale*, ki ščitijo naše telo pred boleznimi. Jejite predvsem sveže sadje in zelenjavo. S kuhanjem se veliko za zdravje koristnih snovi uniči.
- 4. in 5. Mleko in mlečni izdelki ter meso in mesni izdelki vsebujejo beljakovine*, snovi, ki obnavljajo in gradijo naše telo.



6. maščobe, olja, slaščice Jej varčno!

5. meso, perutnina, ribe, stročnice, jajca, jedrca 2–3 enote

2. sadje 2–4 enote

3. zelenjava 3–5 enot

4. mleko, jogurt, sir 2–3 enote

6. Tudi maščobe so pomembne za naše telo. Uživati jih moramo redno, a varčno. Namesto masla, smetane, masti raje uporabljajte bolj zdrava rastlinska olja, na primer sončnično, koruzno, bučno ali oljčno olje. Slaščice iz tega predalčka vsebujejo veliko sladkorja in maščob. Škodujejo našim zobem. Raje jih zamenjajte s svežim ali posušenim sadjem.

Poskušajmo čim bolj zmanjšati gledanje videokaset in televizije, igranje računalniških igr. 2–3-krat na teden se redno ukvarjamo s športom ali gibanjem, ki nam je najljubše: plavanje, gimnastika, karate, balet, planinarjenje. 3–5-krat na teden se 20 minut pospešeno gibajmo, da se oznojimo in prepotimo: rolanje, tek, plavanje, skakanje s kolebnico, kolesarjenje, košarka, nogomet, smučanje, odbojka, rokomet. Vsak dan se igravimo, vozimo s kolesom, peljimo psa na sprehod, pospravimo svoje igrače, pojdimo po stopnicah peš namesto z dvigalom, pomagajmo v gospodinjstvu.

2000 • Pripravnica: Ida Mlakar • Strokovno svetovanje: mag. Blaža Nahtigal • Narisala Ana Razpotnik • Uredila: Slavica Remškar • Civeveselošolske strani tudi na naslovu: www.veselasola.net • Clici Veselo šolo o zdravi hrani je finančno podprlo Ministrstvo za zdravstvo RS. • Ponatis Vesele šole o zdravem prehranjevanju je omogočil CINDI Slovenija, Ulica stare pravde 2, 1000 Ljubljana; 01 43 83 480.