

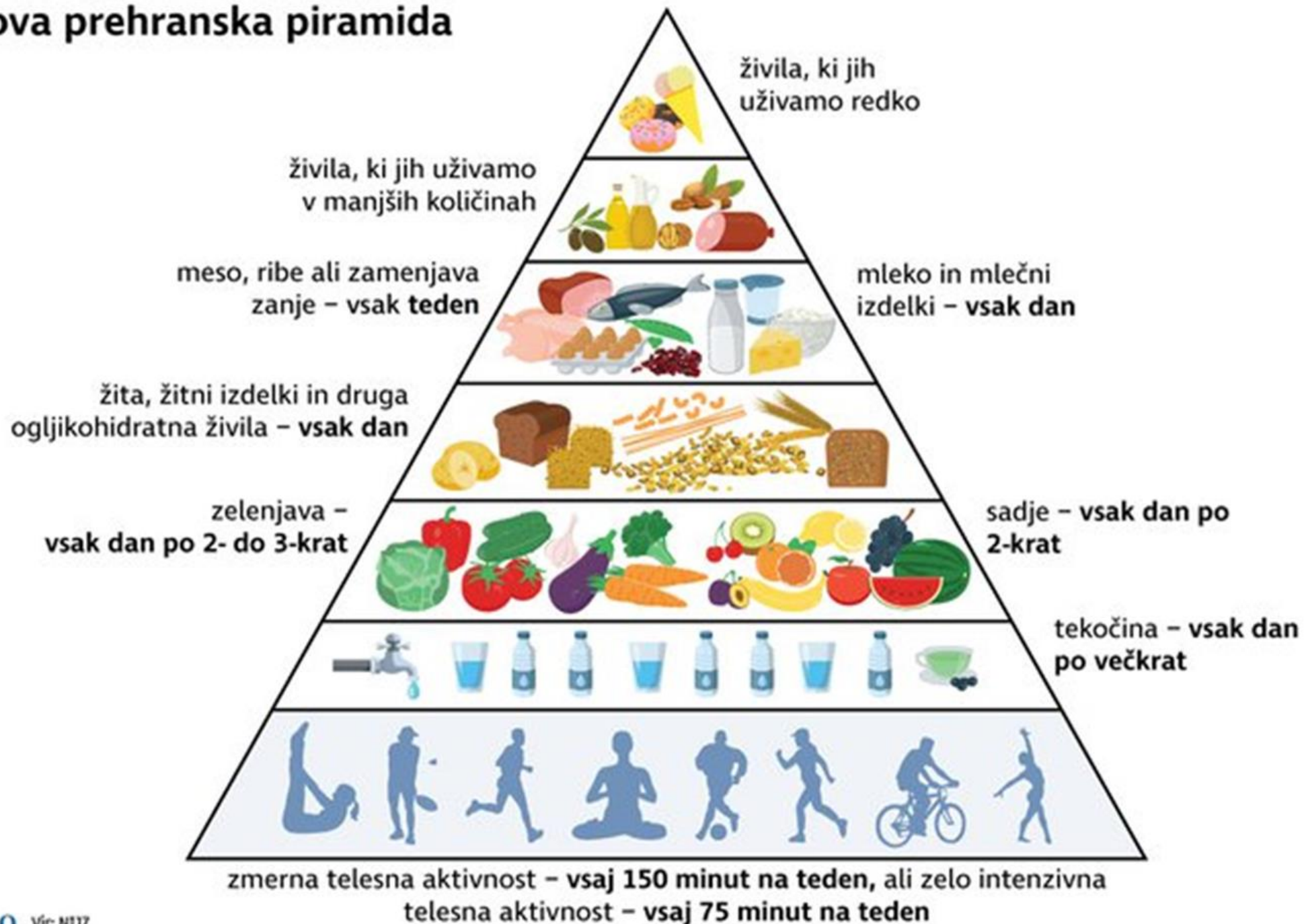


ZDRAVA PREHRANA

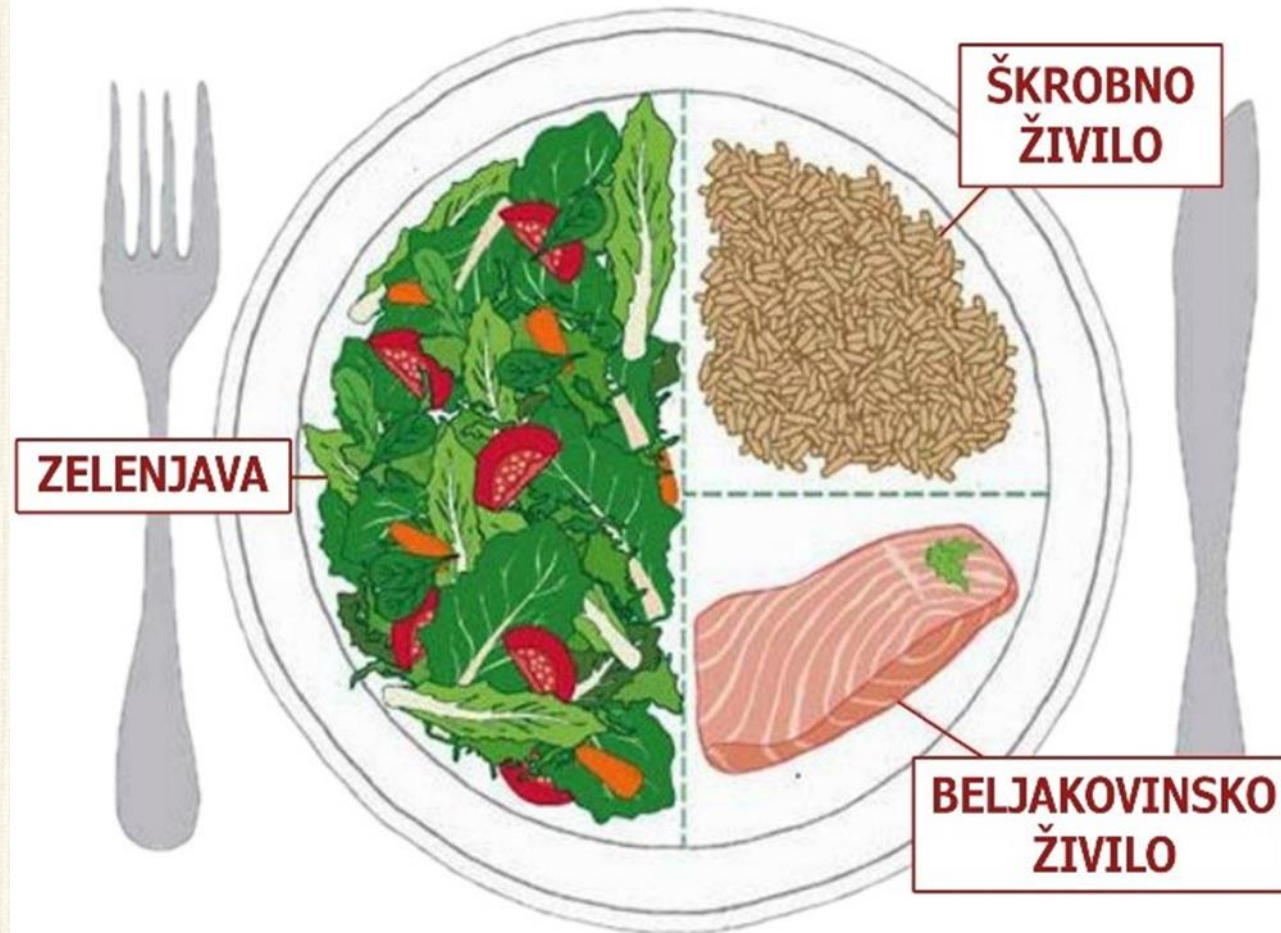
Priporočilna in odsvetovana živila in hrana



Nova prehranska piramida



KAKO SESTAVITI SVOJ KROŽNIK?





ZELENJAVA in SADJE

Zelenjava in sadje sta pomemben vir vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin ter številnih drugih, koristnih snovi, ki ugodno in zaščitno vplivajo na naše zdravje. Vsebujeta tudi veliko vode. Priporočljivo je, da zelenjavo in sadje s kombiniranjem različnih vrst in barv vključimo v vsak obrok, saj s tem dobimo v telo različne koristne snovi. Največ koristnih snovi imajo sveža in nepredelana živila, zato izbiro prilagajamo lokalni in sezonski ponudbi.

Mavrica zelenjave in sadja

rdeča



**oranžna
rumena**



zelena



**modra
vijolična**



**rjava
bela**





ŽITA in ŽITNI IZDELKI

Žita predstavljajo pomemben vir ogljikovih hidratov in prehranskih vlaknin, pa tudi beljakovin.

Polnovredna žita vsebujejo v primerjavi z oluščeni žiti več prehranskih vlaknin, vitaminov (prevladujejo vitamini skupine B) in mineralov (predvsem baker, magnezij in fosfor).

Prehranske vlaknine nam dajejo občutek sitosti, pomagajo pri vzdrževanju telesne teže, pomagajo ohranjati zdrav prebavni sistem (delujejo kot metla za črevesje), uravnavajo holesterol in glukozo v krvi, preprečujejo nihanja ravni energije po obrokih...



© CanStockPhoto.com

IDEJA ZA ZAJTRK

med
(po želji)



ovseni
kosmiči



kefir, mleko,
jogurt, skyr ali
drugi
nadomestki
mleka



banana



mandlji oz.
oreški po
izbiri



kivi, ali drugo
sadje po izbiri



INŠTITUT ZA
NUTRICIONISTIKO

Prehrana.si

Žitarice za zajtrk:
POLNOZRNATA
MLEČNA KAŠA

POLNOZRNATA ŽITA

Izbiraj
polnozrnate
izdelke

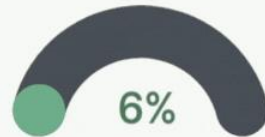
Bele testenine



Polnozrnate testenine



Vitamin B3
% PDV na 100g



Vitamin B3 prispeva k sproščanju energije pri presnovi, delovanju živčnega sistema, normalnemu psihološkemu delovanju, ohranjanju zdravih sluznic in kože ter k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

Prehranske vlaknine

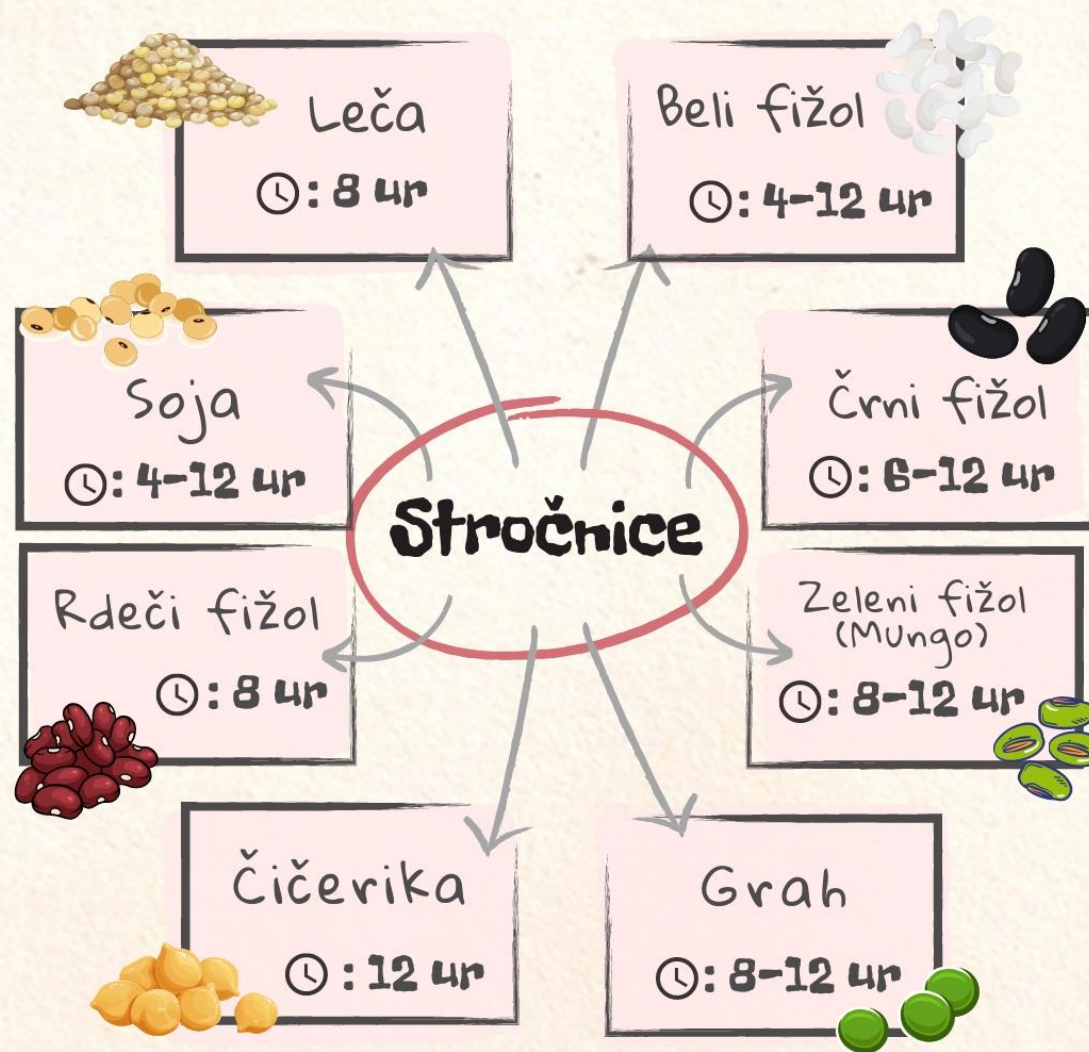




STROČNICE

Stročnice (fižol, grah, soja, leča, čičerika ...) poleg žit predstavljajo drugi najpomembnejši prehranski vir na svetu. Že v davni preteklosti so bile eno izmed osnovnih živil. So odličen vir rastlinskih beljakovin, prehranskih vlaknin ter mnogih vitaminov (prevladujejo vitamini skupine B) in mineralov (železo, baker, cink, magnezij, mangan in fosfor). Napenjanje in vetrove, ki jih povzročajo, zmanjšamo z namakanjem suhih stročnic pred kuhanjem.

Koliko časa namakati...





MLEKO in MLEČNI IZDELKI

Mleko ima visoko hranilno vrednost ob relativno nizki energijski vrednosti, saj vsebuje vse esencialne aminokisliline ter cel spekter vitaminov in mineralov. Med pomembnimi minerali v mleku in mlečnih izdelkih je kalcij, ki vpliva na izgradnjo kosti in ohranjanje kostne gostote.

Andrej Rozman Roza: MLEKO

Ko iz tetrapaka v lonec priteče, mleko zasliši nekoga, ki reče: "Takole, še malo pa Mihec bo vstal, zato že kar zdajle mu skuham kakav."

Mleko od groze se skoraj sesiri: "To ni mogoče! Pri moje veri, da ob belino bom in ob okus, to, primojduš, je ostuda in gnus!"

A bolj ko jezi se nad tem, kaj bo z njim, močnejše od spodaj ga greje vroč plin. "Jaz da kakav bom?! Nikdar! Nikoli! Preveč sem ponosno, da to si dovolim!"

In je besno vzkripelo, iz lonca ven vstalo in belo in čisto se v svet je podalo. "Do smrti bom mleko! Nikoli kakav!" je vpilo še, ko smo ga brisali s tal.

MLEKO IN MLEČNI IZDELKI

Mleko in mlečne izdelke uvrščamo med osnovne skupine živil v prehrani človeka. V primerjavi z drugimi živilimi ima mleko visoko hranilno vrednost ob relativno nizki energijski vrednosti.

KAKO POGOSTO?

OTROCI: 1-2 enoti dnevno
ODRASLI: 2-4 enote dnevno



KAJ POMENI 1 ENOTA?

Kozarec mleka (2 dcl), en lonček jogurta, pol rezine manj mastnega sira ali tri velike žlice manj mastne skute.



MAKROHRANILA

V mleku najdemo:

- sladkor laktozo (5 %)
- visoko razpoložljive mlečne beljakovine (3 %)
- maščobe, predvsem nasičene (4 %)

MIKROHRANILA

Mleko je zelo bogat vir kalcija, ki ga telo zlahka izkoristi. Poleg tega vsebuje v maščobi topne vitamine A, D, E, K ter vodotopne vitamine B skupine. Vsebuje tudi minerale kot so fosfor, kalij, magnezij, železo, jod



Postopki pridelave in obdelave mleka



Pridelava mleka

Večina mleka na trgu je kravjega. Mlečne kmetije dnevno molzejo krave, katerih surovo mleko, mora biti takoj po molži ohlajeno. Tako mleko lahko ostane sveže le 2-3 dni. Kadar želimo podaljšati obstojnost, je potrebna:



Predelava

v različne mlečne izdelke kot so kisló mleko, jogurt, kefir, smetana, sir, maslo, skuta, sladoled, sirtoka, kajmak, mlečni namazi ...



ali

Obdelava

s toploto, da bi uničili škodljive mikroorganizme, ki bi lahko povzročili bolezen in preprečimo kvarjenje ter fermentacijo mleka. To lahko storimo na dva načina:



Pasterizacija

je toplotna obdelava na 72 do 76°C, ki traja do 45 sekund. Pasterizirano mleko je potrebno hraniti v hladilniku in uporabiti do označenega roka trajanja.



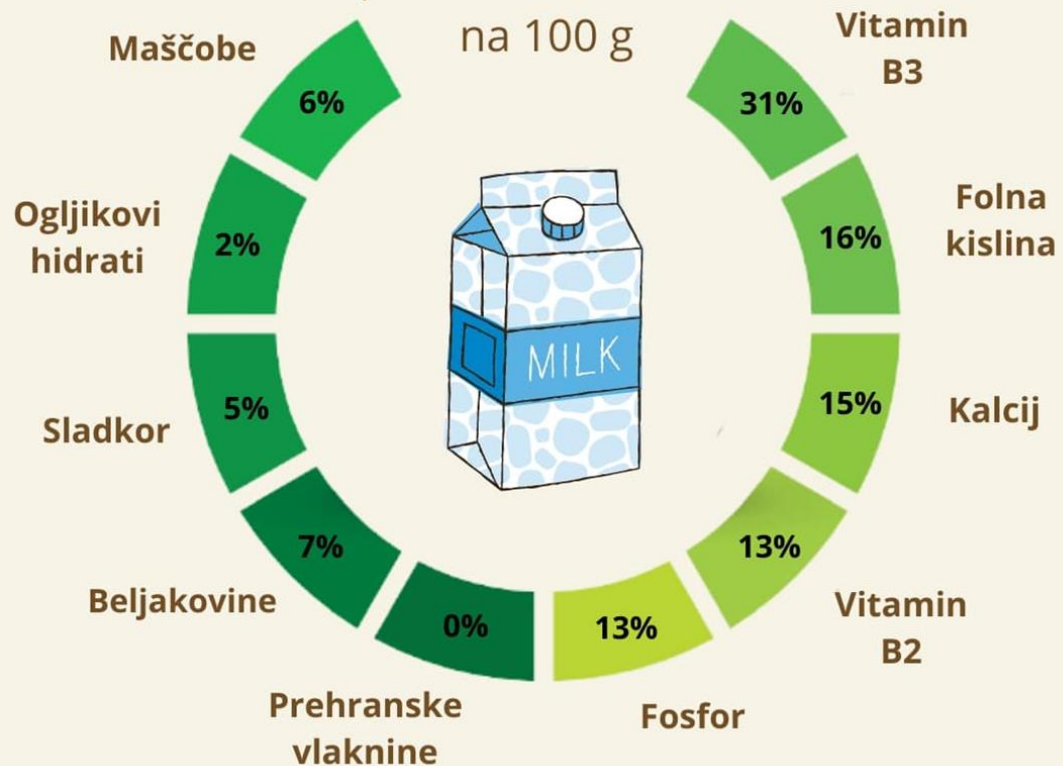
Sterilizacija

uniči vse mikroorganizme, saj poteka pri temperaturi nad 100°C. Najpogosteje se uporablja kratkotrajna sterilizacija ali UVT (ultravisoka temperatura), kjer se uporablja temperatura med 135 in 150°C, 4-8 sekund. Sterilizirano mleko lahko na sobni temperaturi običajno hranimo 3 mesece.

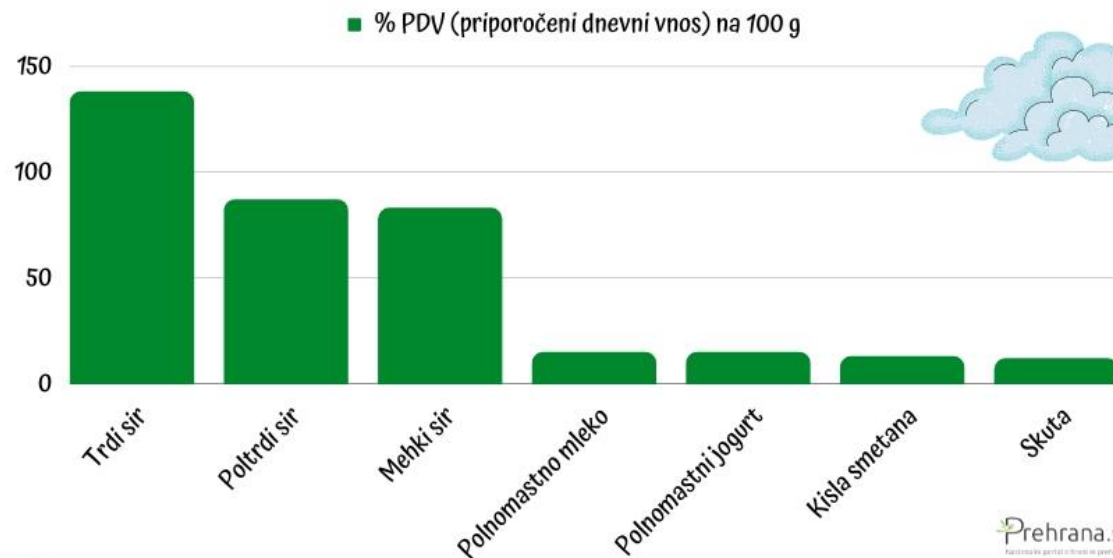


Mleko

Priporočen dnevni vnos
na 100 g



Kalcij v mlečnih izdelkih



Mleko in mlečni izdelki v zahodnem svetu zagotavljajo kar med 45 in 70 % dnevnega prehranskega vnosa kalcija.





MESO in MESNI IZDELKI

Meso je predvsem beljakovinsko živilo, glede na svojo sestavo pa je tudi pomemben vir maščob ter vitaminov in mineralov.

Beljakovine so sestavljene iz različnih aminokislin, od katerih je 9 esencialnih za odrasle in 11 za otroke.

Beljakovine so gradniki našega telesa. Pomembne so za rast in razvoj ter obnovo.



PREHRANA.SI *infografika*

BELJAKOVINE

PREHRANSKI VIRI

vloga

- Mišice**
aktin,...
- Struktura**
kolagen,...
- Encimi**
tripsin,...

~50g
dnevno

priporočila



RIBE

Ribe imajo ugodno hranilno sestavo, so bogat vir beljakovin, vitaminov in mineralov, ter so edinstvene po vsebnosti esencialnih omega-3 maščobnih kislin, pomembnih za zdravje srca. Ribe pa lahko vsebujejo tudi zdravju škodljiva onesnaževala, zato je bolj priporočljiva izbira manjših, kratkoživih rib, ki so nižje v prehranjevalni verigi, saj so večje, dolgožive, roparske ribe praviloma bolj obremenjene z onesnaževali.

SARDELA skozi letne čase

(% maščobe)

Zima



1,0 %

Pomlad



1,3 %

Poletje

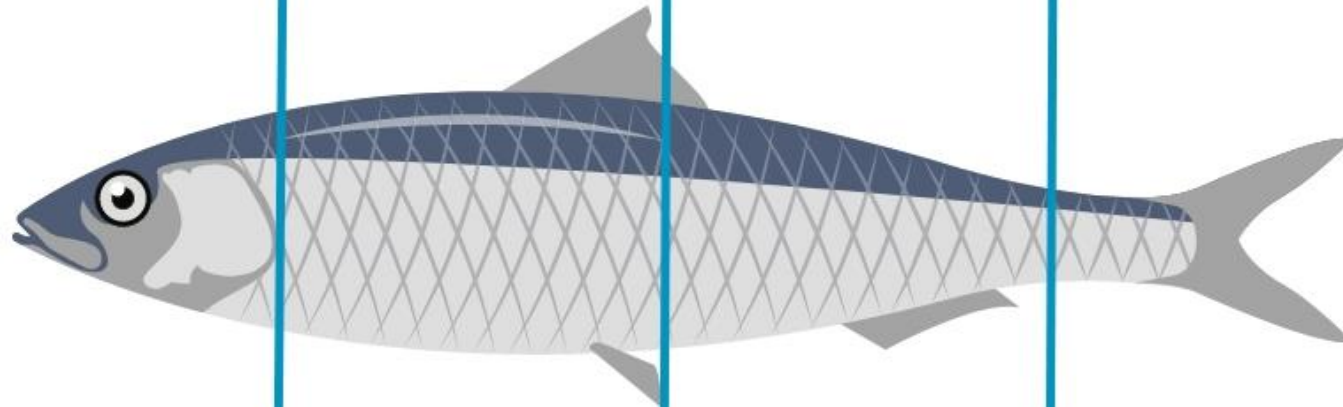


8,3 %

Jesen



15,1 %



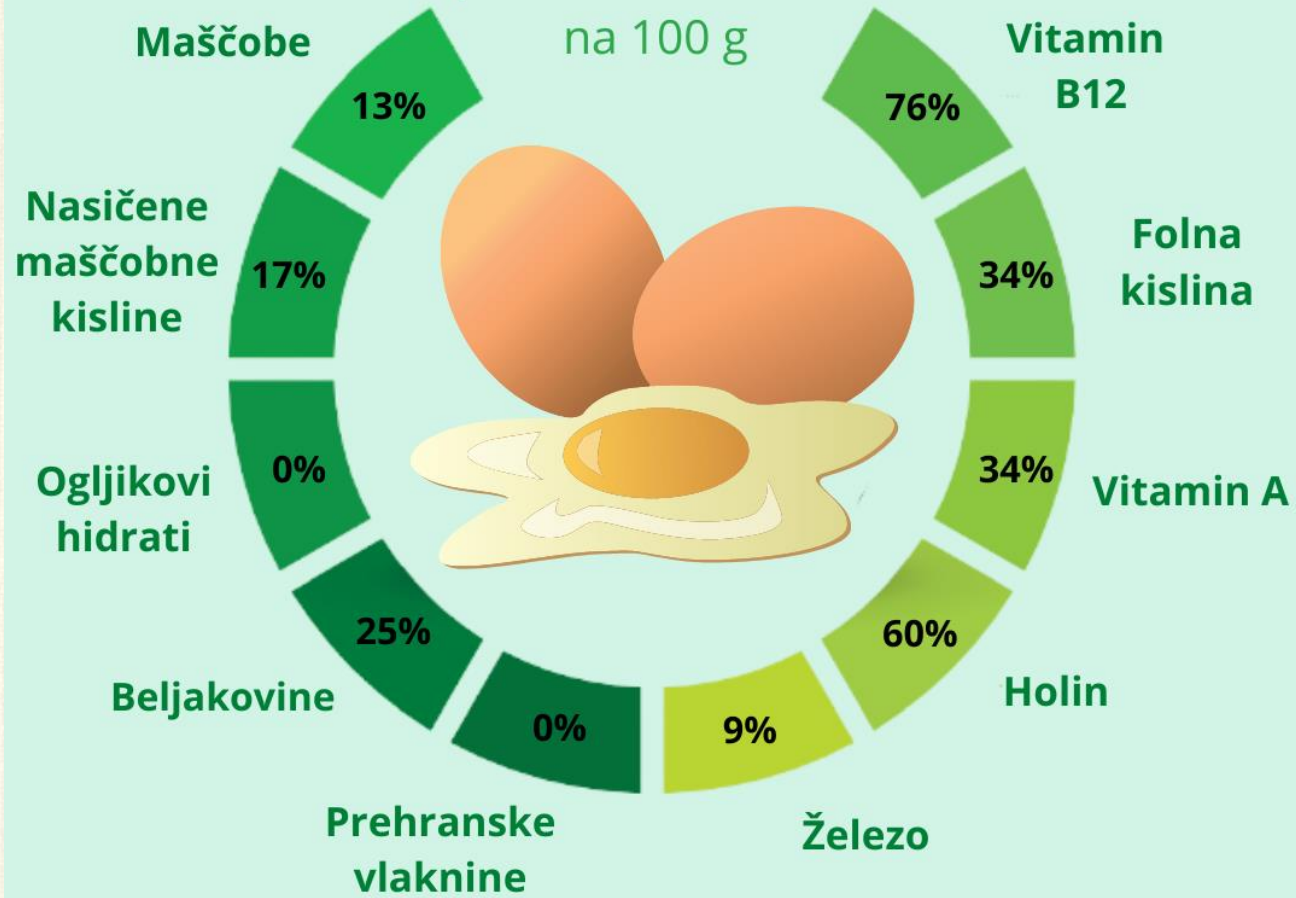


JAJCA

Jajca so bogat vir hranil, saj vsebujejo vse esencialne aminokislino v ugodnem razmerju ter številne vitamine in minerale.

Jajce

Priporočen dnevni vnos
na 100 g





SEMENA in OREŠKI

Oreške sestavljajo večinoma maščobe, tudi beljakovine in relativno malo naravno prisotnih sladkorjev. Vsebujejo tudi prehranske vlaknine ter vitamine in minerale. Polni so tudi različnih antioksidantov.

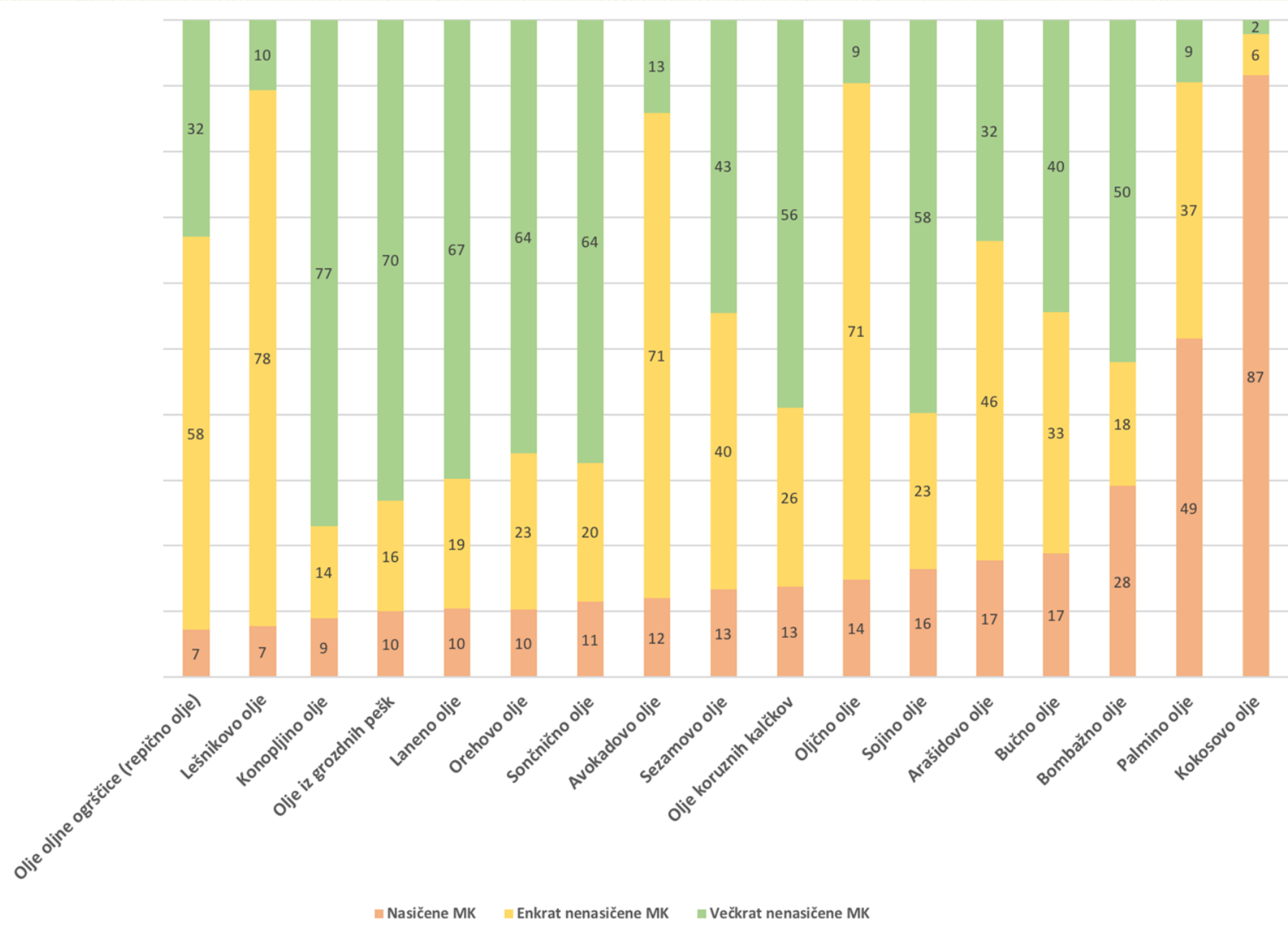
Antioksidanti so snovi, ki zavirajo oksidacijske procese v našem telesu (zavirajo nastanek številnih bolezni in staranje organizma).



RASTLINSKA OLJA

Rastlinska olja in druge maščobe se med seboj najočitneje razlikujejo glede na maščobno-kislinsko sestavo (nasičene/nenasičene), okus, vsebnost vitamina E in fitosterolov.

S prehrano najpogosteje zaužijemo prevelike količine zdravju škodljivih nasičenih maščob, ki so poleg živalskih maščob v večjem deležu zastopane še v kokosovem in palminem olju, medtem ko ostala rastlinska olja vsebujejo v večjem deležu zdravju koristne nenasičene maščobe.



Preglednica: Maščobno-kislinska sestava olj v g na 100 g maščobe

Zakaj potrebujemo maščobe v prehrani?

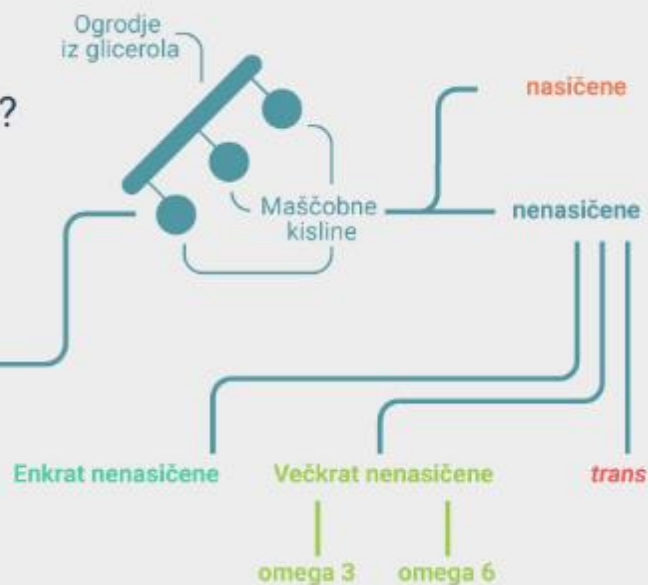


Kako maščobe vplivajo na naše zdravje?



Kako so sestavljene maščobe v hrani?

Več kot **90%** maščobe so trigliceridi



V splošnem zaužijemo preveč maščob

Koliko maščob dnevno potrebujemo?



45 - 77 g
skupnih maščob
< 22 g
nasičenih maščob

55 - 97 g
skupnih maščob
< 27 g
nasičenih maščob



Koliko maščob je v običajnih živilih*?

Grami maščobe



150 g pečenega, gojenega lososa



150 g govejega zrezka (rostbif), pečenega in z odstranjeno maščobo



10 ml oljčnega olja



250 ml kozarec polnomastnega mleka



1 veliko (50 g) jajce

● Večkrat nenasičene

● Enkrat nenasičene

● nasičene

*Običajne porcije

Izogibajte se predelanim živilom, ki vsebujejo trans maščobe

Uporabljajte rastlinska olja namesto živalskih maščob

Odstranite mastne dele pri mesu



Svetovne zdravstvene organizacije

Omejite uživanje živil, ki vsebujejo veliko količino nasičenih maščob

Cvrtje zamenjajte s kuhanjem, kuhanjem na sopari ali pečenjem



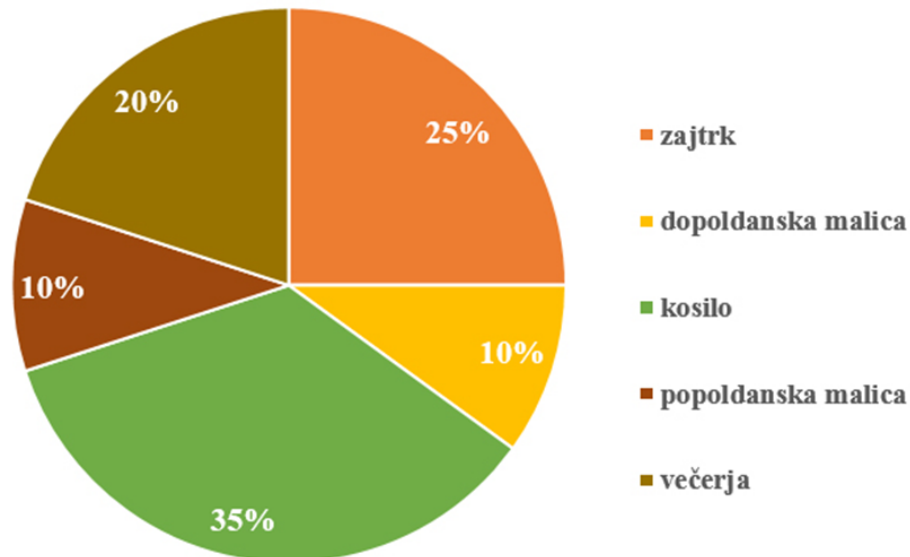
NUTRITION INSTITUTE
prehrana.si



Energijska vrednost živil

Ključ do zdrave prehrane: energijsko ravnotežje

Orientacijska porazdelitev energije tekom dneva



Časovna porazdelitev obrokov

- **Začnimo dan z zajtrkom in redno uživajmo ostale dnevne obroke.**
- Glavni obroki: zajtrk, kosilo, večerja (3 – 5 ur razmika med njimi).
- Premostitvena obroka: dopoldanska in popoldanska malica.
- Prigrizki: vsaka zaužita hrana med posameznimi dnevnimi obroki (največkrat sladka, slana in mastna).

Energijska in hranilna gostota živil

Energijsko bogata živila/ hranilno revna živila

Krof vsebuje veliko maščob in sladkorja, hkrati pa ima malo koristnih hranil.



Hranilno bogata živila/ energijsko revna živila

Grah vsebuje veliko koristnih hranil, hkrati pa ima relativno nizko energijsko vrednost.



VODA

VODA IZ PIPE JE DOBRA

Predpakirana pitna voda je praktična predvsem za potovanja, v izrednih razmerah in na območjih, kjer velja omejitev oziroma prepoved uporabe pitne vode, sicer njena uporaba ni smiselna. Ministrstvo za zdravje je v letu 2019 skupaj z Ministrstvom za okolje in prostor (sedaj Ministrstvo za naravne vire in prostor) med prvimi pridobilo certifikat *Voda iz pipe*. V Sloveniji imamo zdravo in kakovostno pitno vodo. Pitje pitne vode iz pipe je bolj zdravo in okolju prijaznejše kot poseganje po predpakirani vodi.

<https://www.gov.si teme/kakovost-pitne-vode/>

Hidracija



voda je
najboljša izbira



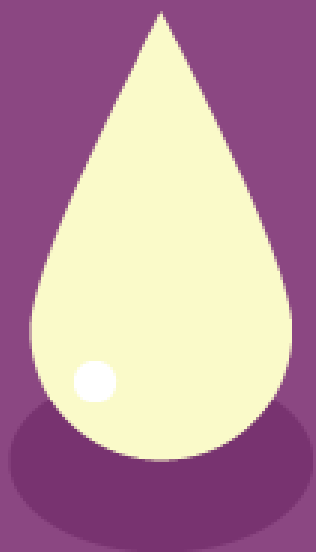
dobra izbira so tudi nesladkani napitki,
kot so posneto mleko, čaji in kava



INŠTITUT ZA
NUTRICIONISTIKO

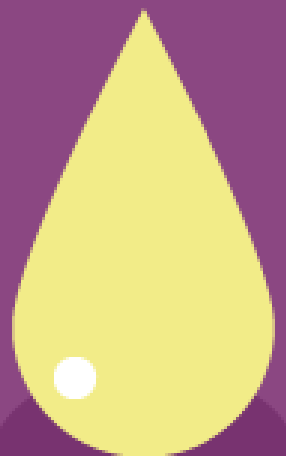


barva urina pove veliko o tvoji hidriranosti



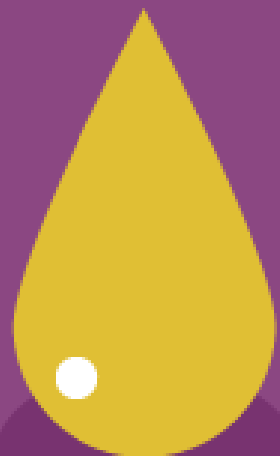
dobra hidracija

pij kot dosedaj



slabša hidracija

spij kozarec vode



dehidracija

spij 2-3 kozarce vode



močna dehidracija

takoj spij veliko
steklenico vode!

V VROČIH DNEH NE POZABI NA HIDRACIJO

Izbiraj nizkoenergijske pijače



voda



nesladkan
ledeni čaj



sadje/citrusi v
vodi



nesladkan
čaj



nesladkana
kava



limonada/
oranžada

IN



Prehrana.si
Nacionalni portal o hrani in prehrani

hrano z visoko vsebnostjo vode



solate



juhe in
enolončnice



sadje/
zelenjava

priporočen dnevni vnos vode



malčki 1-3 let
0,9 do 1 l



otroci 4-8 let
1,3 l



dekleta 9-13 let
1,5 l



fantje 9-13 let
1,7 l



ženske 14 in več let
1,6 l



moški 14 in več let
2 l



Vir: EFSA. 2010. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water.



SLADKOR

Tipi SLADKORJEV



SKUPNI SLADKORJI

prosti (vključno z dodanimi)
sladkorji + naravno prisotni
sladkorji v mleku, sadju in zelenjavi

SLADKORJI

naravno prisotni (v prvotni obliki)

mleko



sadje



zelenjava



PROSTI SLADKORJI

naravno prisotni (v prvotni obliki)

DODANI
SLADKORJI
rafinirani



med



sirupi

sadni in
zelenjavni
sokovi



UŽIVANJE SLADKORJEV IN ZDRAVSTVENE TEŽAVE

Sladkorji so **vir energije**. Nekatere vrste sladkorja (npr. glukoza) potrebujemo za normalno delovanje organov (**srce, možgani**). Ogljikove hidrate v škrobnih živilih lahko telo pretvori v glukozo.

Uživanje sladkorja vpliva na nastanek **zobnega kariesa**. Prav tako **prekomerno uživanje** sladkorjev vpliva na **druge zdravstvene težave**.

SLADKORJI IN NJIHOVI VIRI	PRESNOVNE MOTNJE	Y NOSECNOSTI	ZOBNI KARIES
DODANI IN PROSTI SLADKORJI	debelost, bolezni jeter, sladkorna bolezen tipa 2, povišan holesterol, hipertenzija		vsi tipi sladkorjev
FRUKTOZA	srčno-žilne bolezni, putika		
BREZALKOHOLNE PIJAČE Z DODANIM SLADKORJEM	debelost, bolezni jeter, sladkorna bolezen tipa 2, povišan holesterol, srčno-žilne bolezni, putika, hipertenzija	nosečniška sladkorna bolezen, manjši novorojenček	
SADNI SOKOVI IN NEKTARJI	debelost, sladkorna bolezen tipa 2, putika		
SLAŠČICE, VKLJUČNO S SLADKANIM MLEKOM IN JOGURTI	lahko pomembno prispevajo k vnosu dodanih in prostih sladkorjev		

GLAVNI VIRI dodanih in prostih sladkorjev

ODRASLI



100% sadni sokovi



sladkor

brezalkoholne pijače z dodanim sladkorjem



nektarji



sladkarije



pekovski izdelki

sladkano mleko in mlečni izdelki (zlasti pri otrocih)



OTROCI

(do 18 let)



Posamezniki, ki uživajo **BREZALKOHOLNE PIJAČE Z DODANIM SLADKORJEM** imajo v večini višji vnos sladkorjev v primerjavi z drugimi skupinami.

EFSA je ključna evropska organizacija za ocenjevanje tveganja na področju varnosti hrane in krme. V tesnem sodelovanju z nacionalnimi pristojnimi organi, ter v odprtem posvetovanju s svojimi deležniki, EFSA zagotavlja neodvisne znanstvene nasvete in jasno komunikacijo o obstoječih in novih tveganjih.
© Evropska agencija za varnost hrane, 2021. Razmnoževanje gradiv je dovoljeno, razen v komercialne namene, pod pogojem, da je ustrezno naveden vir.

ISBN 978-92-9499-424-0 | doi: 10.2805/751612 | TM-07-22-121-EN-N

Trusted science for safe food



www.efsa.europa.eu


European Food Safety Authority

SOL



Koliko soli je preveč?

(vrednosti na 100 g živila)



najboljša izbira

v večini dobra izbira

potrebno omejiti

0 g

sveža živila naravno vsebujejo malo soli

0.3 g

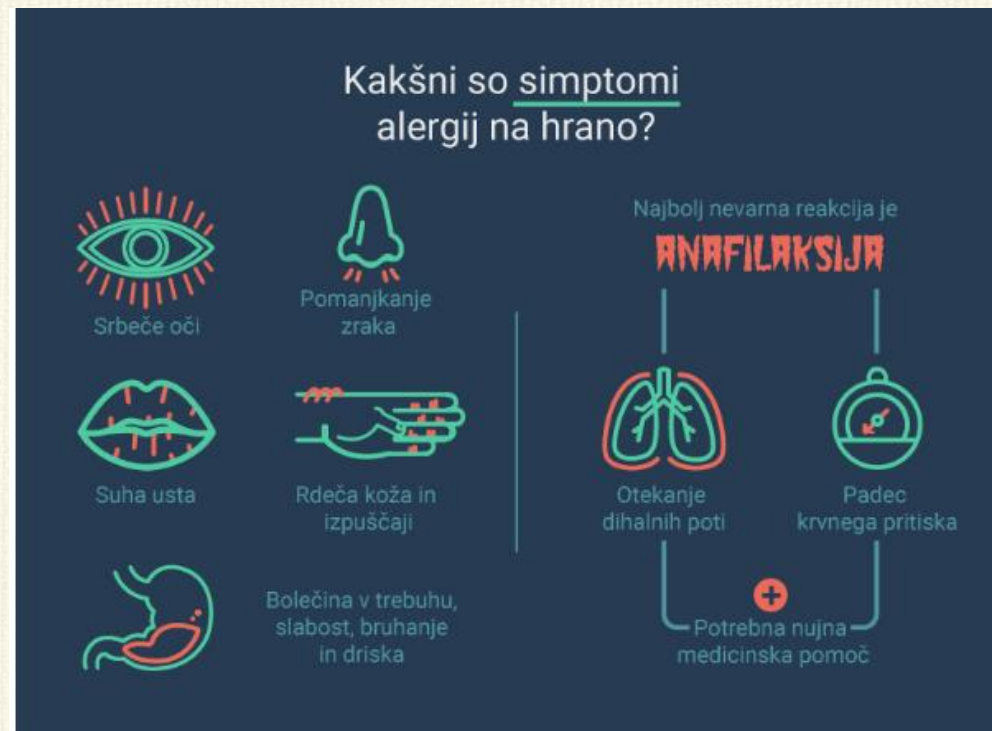
preveri hranilno tabelo in izbiraj izdelke z nizkimi vrednostmi soli

1.5 g

niso nujna za zdravo prehrano, zato jih uživaj občasno v manjših količinah



ALERGENI



Kako imam lahko alergijo pod nadzorom?



Umivanje kuhinjskih pripomočkov, da se prepreči navzkrižna kontaminacija



Dobro očisti površine s čistilnimi pršili



Poskrbi, da je osebje v restavraciji seznanjeno s tvojo alergijo



Bodi previden tam, kjer so kuhinjski pripomočki v skupni rabi
Npr. bifeji ali prodajalna sladoleda



PREHRANSKA DOPOLNILA

Prehranska dopolnila



Kaj so prehranska dopolnila?

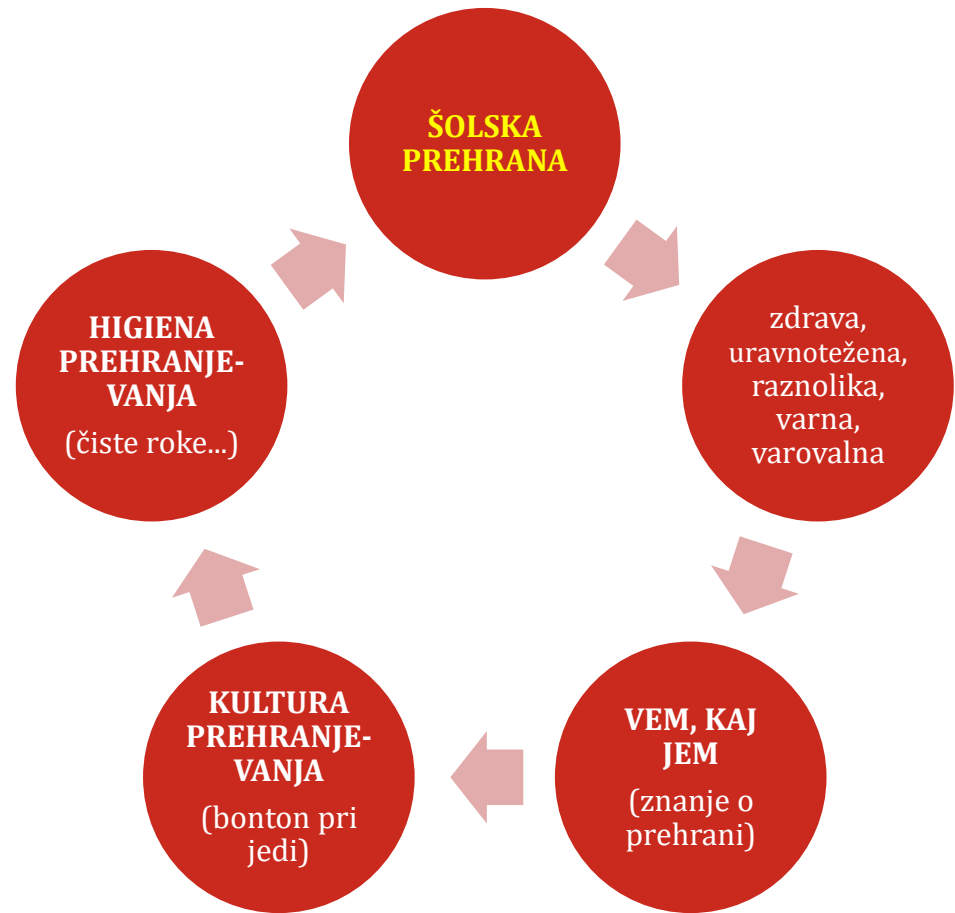
Izdelki, ki so namenjeni dopolnjevanju prehrane pri izboljševanju primanjkljajev določenih hranil, vzdrževanju zadostnega vnosa določenih hranil ali pri podpori določenih fizioloških funkcij.

Prehransko dopolnilo ≠ zdravilo

Ker ne gre za medicinski izdelek (zdravilo), zato od njega ni pričakovati zdravilnega (npr. protibolečinskega), imunskega (npr. dvig odpornosti) ali presnovnega učinka (npr. čisti jetra).



Šolska prehrana





Besedilo in večina slik je iz:
**Prehrana.si – Nacionalni portal
o hrani in prehrani**
(viri so zapisani tudi na slikah)



Dober tek!

Alenka Mikolič, organizatorica ŠP