

Prehrana

za mladostnike - zakaj pa ne?



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA REPUBLIKE SLOVENIJE

Živijo



Živijo!

Pred vami je knjižica, ki je nastala iz številnih pogovorov z vašimi najstniškimi vrstniki, ki so mi pomagali razmišljati o prehrani.

Sestavljena je iz vprašanj in odgovorov, ki smo si jih najpogosteje zastavljali, kadar smo se srečali.

Mojca Gabrijelčič Blenkuš



IVZ RS

Založil: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije

Avtorica besedila: Mojca Gabrijelčič Blenkuš

Koordinacija: Eva Stergar

Recenzenti: Dražigost Pokorn, Maruša Adamič, Martina Tomori

Oblikovanje: Laura Tratnik - Belopavlovič, **foto:** Foto Spring

Priprava za tisk: Camera d.o.o., **tisk:** Present d.o.o., Ljubljana, 2000

Izid je omogočilo Ministrstvo za zdravstvo.

Vsebina



- 2** Jemo - vsak dan jemo. Ste se vprašali, zakaj?
- 4** Kakšno hrano potrebuje telo, da zadosti vsem potrebam po gradbenem materialu in energiji?
- 6** Energijska gostota obrokov
- 6** Hitra hrana
- 7** Kako je z različnimi dietami?
- 8** Koliko obrokov na dan je zdravo jesti?
- 9** Ali je nujno jesti tople obroke?
- 10** Prehranska piramida
- 12** Kako naj razdelimo vnos energije, ki jo bomo potrebovali za določen dan, preko celega dneva?
- 12** Zakaj zajtrk?
- 13** Potrudimo se, da bomo hrano uživali sede in počasi!
- 14** Telesna dejavnost - zakaj je potrebna?
- 15** Spanje...
- 16** Žensko in moško telo
- 16** Suhice - lepotni idoli našega časa
- 17** Debelost - druga skrajnost
- 18** Kakšna je pravzaprav primerna telesna teža?
- 19** Kaj še lahko pomeni hrana?
- 20** Prehranski slovarček
- 21** Jedilnik



Zakaj?

Jemo - vsak dan jemo.

Ste se vprašali, zakaj?

Hrana za človeško telo predstavlja dvoje:



1. gradbeni material

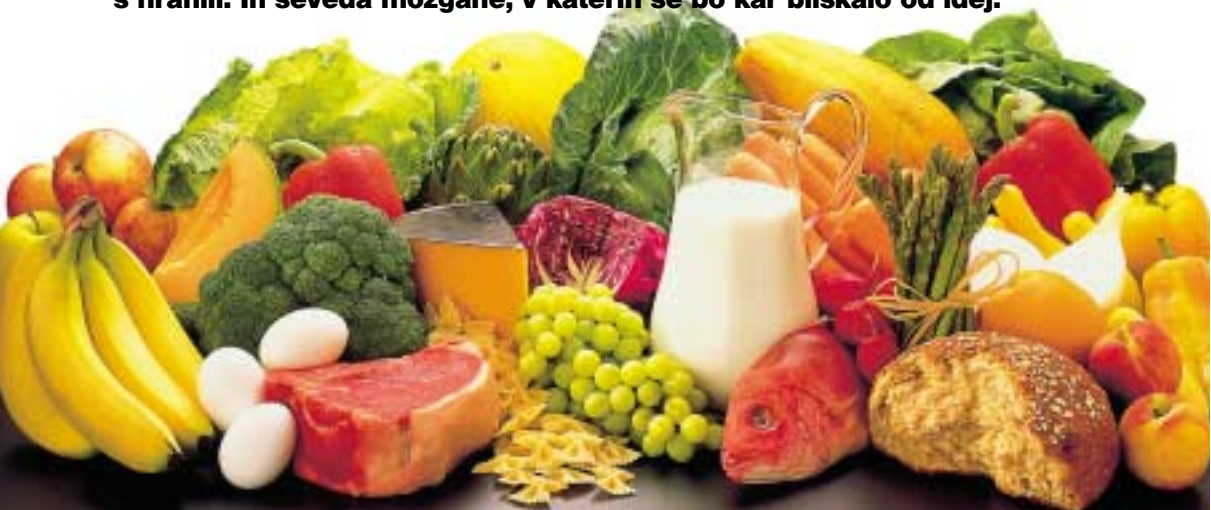
V času najstništva hitro rastemo. Zraste vse, kar vidimo – roke in noge na primer, pa tudi vse, česar ne vidimo – recimo srce, pljuča in črevesje. V nekaj letih maso telesa podvojimo. Obenem se naše telo neprestano obnavlja. In zato v obdobju najstništva potrebujemo zadostne količine kakovostne hrane, ker ni vseeno, kaj jemo.

Če naredimo primerjavo:

imamo star PC, na katerem ne moremo zaganjati novih programov, ker ima premalo spomina, ima monitor, ki utripa, na tipkovnici pa nekaj črk ne dela. Ker nimamo veliko denarja, ga bomo posodabljali po kosih. Zelo verjetno pa nam ne bo vseeno, kaj bomo dodali, saj si želimo zgraditi čim boljši računalnik, ki bo delal dobro.

O naših telesih večinoma ne razmišljamo, da bi jih bilo pametno dobro zgraditi zato, da bodo sposobna ustreči vsem našim željam, kadar se bomo želeli gibati, uporabiti moč, vztrajati in seči po zvezde.

Ker bomo imeli trdne kosti, ki jih bodo premikale močne mišice, srce, ki bo igranje črpalo zdravo kri, in prebavila, ki nas bodo učinkovito oskrbovala s hranili. In seveda možgane, v katerih se bo kar bliskalo od idej.



Naša telesa se gradijo iz beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov, za dobro delovanje pa potrebujejo še kopicco nujno potrebnih vitaminov, mineralov, nekaterih aminokislin in maščobnih kislin (rečemo jim esencialne snovi). Vse naštetu si moramo zagotoviti, če naj bomo zdravi in sposobni, naše telo pa bo ob koncu rasti tako dobro zgrajeno, kot bi samo lahko bilo.

In zakaj ne bi iz sebe naredili najboljšega, kar se da?

2. energijo



Energijo porabljamo za to, da lahko karkoli počnemo - dihamo, plešemo, se smejemo, razmišljamo, se kregamo, sklepamo prijateljstva, vozimo kolo, skratka, karkoli vam pade na pamet. Za vse to porabljamo energijo, ki jo v obliki hrane in pijače pojemo in popijemo vsak dan. Koliko energije potrebujemo in je moramo jesti, je odvisno od naše presnove, pri kateri porabljamo energijo za dihanje, črpanje krvi, prebavo, presnovo in podobno v mirovanju ter pri naših dnevnih aktivnostih.

Izredno pomembno je, da svoj energijski vnos uskladimo s svojo porabo energije. Če namreč pojemo več hrane (=energije), kot je bomo porabili, se bomo zredili, če je pojemo manj, kot je bomo porabili, pa bomo shujšali. Odstopanja - v eno ali drugo smer - odsvetujemo.



Hrana

Kakšno hrano potrebuje telo, da zadosti vsem potrebam po gradbenem materialu in energiji?



Naše telo potrebuje za dnevno delo ravno pravo količino kalorij, ne premalo in ne preveč. Živila, s katerimi dobimo te kalorije, pa morajo vsebovati tudi dnevno potrebno količino mineralov, vitaminov in drugih esencialnih snovi, če želimo, da bomo zdravi.

Hrana

Danes priporočamo pestro mešano prehrano, ki naj vsebuje:

- **veliko sadja in zelenjave** (recimo vsaj tri, priporočljivo pa je štiri do pet porcij dnevno), ki sta odličen vir vitaminov, mineralov in dietnih vlaknin;
- **veliko kompleksnih ogljikovih hidratov**, ki jih je največ v različnih izdelkih (po možnosti polnovrednih) iz žit, kot so kruh, pecivo, testenine, riž in podobno;
- **različne vire beljakovin** (nemastno meso in mesne izdelke, mleko in mlečne izdelke, jajca in ribe, pa tudi stročnice, kot so fižol, grah in soja);
- **zmerno količino maščob**, predvsem v obliki rastlinskih olj in mehkih margarin; izogibali naj bi se mastnim živilom;
- **dovolj tekočine** v različnih oblikah (voda, malo sladkan čaj, naravni sokovi, juhe, sveže sadje in zelenjava);
- **zmerno količino soli**.



in pijača

Pijača

5

Tekočina je za dobro delovanje vseh telesnih funkcij zelo pomembna. Že blaga izsušitev (njen znak je žeja) lahko pomembno zmanjša naše telesne in duševne sposobnosti. Slab rezultat na testu iz matematike po uri športne vzgoje je možno deloma pripisati tudi izsušitvi – zato pijte, najbolje vodo, ko ste žejni!

Na dan naj bi popili dva litra tekočine. Če pa se ukvarjamo s športom, je treba za vsako uro intenzivne športne aktivnosti dodati načeloma še liter tekočine.

Na splošno velja, da ne čakamo, kdaj bomo postali žejni, ampak si privoščimo tekočino pred, med in po telesni dejavnosti.

Rada bi vas opozorila samo še na brezalkoholne gazirane pijače, ki so vse prepogost vir praznih kalorij, saj je v njih, razen sladkorja, za telo le redko kaj uporabnega.



Poseben pomen ima v prehrani najstnikov **mleko z mlečnimi izdelki**, saj je to eden od najboljših virov za kalcij. V času pospešene rasti se namreč gradijo kosti. **Kako trdne in močne so kosti vse življenje, je odvisno prav od količine kalcija, ki se vgradi v kosti v obdobju najstništva.**

Kosti pa se razvijajo in vanje se vgrajuje kalcij samo, če jih uporabljamo (= se veliko gibamo oziroma se ukvarjamo s športom). Če pijemo mleko za žejo, je dobro izbrati posneto mleko z manjšo vsebnostjo mlečnih maščob.



Energijska

Energijska gostota obrokov

Energijska gostota hrane nam pove, koliko energije ima določeno živilo oziroma določena vrsta hrane na prostorninsko enoto.

Energijsko bogata hrana (na primer hamburgerji, pice, sladice, čokolada... - seznam podobnih živil je še dolg) je navadno energijsko gosta. To pomeni, da z enim grizljajem dobimo v telo veliko kalorij. Zato je pametno tako hrano energijsko razredčiti, tako da bomo imeli v ustih še vedno en grizljaj hrane, pa manj kalorij. Tudi želodec bomo na tak način napolnili z manj kalorijami, vseeno pa bomo dobili občutek sitosti.

Hrano nailažje razredčimo, če na primer zraven hamburgerja popijemo kakšno nesladkano pijačo, pojedemo jabolko, solato ali kaj podobnega.

Prav uživanje energijsko pregošte in preveč kalorične hrane je eden od pomembnih vzrokov za razvoj številnih bolezni pri odraslih.

Hitra hrana



Hitra hrana je v bistvu vsaka vrsta hrane, ki jo lahko na hitro poješ – kjer koli in ob katerem koli času, in ne pomeni le različnih »burgerjev« ali ocvrtega krompirčka.

Problem, ki se pojavlja pri hitri hrani, je, da so postopki priprave pogosto manj zdravi (npr. cvrenje), obenem je hranilno redka in energijsko gosta.



gostota

7

To pomeni, da je pretežno sestavljena iz prečiščenih živil in vsebuje veliko »praznih kalorij« ter ima malo esencialnih snovi. Če jo redčimo s (surovim) sadjem, zelenjavo in napitki (pitna voda, naravni sadni sokovi, mleko), se tema slabostima hitre hrane lahko učinkovito izognemo, saj tako energijsko gostoto razredčimo, dodamo pa esencialne hranilne snovi.

Če je hitra hrana pravilno vključena v energijsko in hranilno uravnotežen celodnevni obrok in je ne jemo prepogosto, lahko popestri naše jedilnike.

Kako je z različnimi dietami?



Časopisi so polni predlogov za različne diete, predvsem shujševalne. V modi so tudi različne oblike vegetarijanstva. Če nas spremembe mikajo, je v vsakem primeru pametno, da se pred uvajanjem večjih prehranskih sprememb v svojem jedilniku pogovorimo s strokovnjakom (lahko z učiteljico gospodinjstva, medicinsko sestro v šolskem dispanzerju, svojim zdravnikom).

Nepravilna izbira prehrane nas lahko pripelje v pomanjkanje posameznih hranil, to pa v bolezen (npr. slabokrvnost).

Na vsak način je posebej v obdobju pospešene rasti in razvoja priporočena pestra mešana prehrana.



Koliko?

Koliko obrokov na dan je zdravo jesti?

Naše telo stalno porablja energijo. To pomeni, da bi morali neprestano jesti, da bi telesnim celicam zagotavljali stalen dotok energije. Na srečo je narava razvila mehanizme, ki nam zagotavljanje energije olajšajo. Imamo želodec, ki je nekakšna vrečka z zalogo hrane, iz katere se nekaj ur po obroku počasi sproščajo hranilne snovi. Problem seveda nastane, če je želodec prazen.

V preteklosti je bil pri naših prednikih želodec pogosto prazen, zato se je telo prilagodilo. Kadar je hrane v izobilju (včasih je bila to redkost, danes pa je to običajno!), vse viške hrane, ki jih ne porabimo takoj, shranimo v telesne zaloge energije za slabe čase - nekaj v obliki sladkorja v mišicah in jetrih, večino pa kot maščobno tkivo. Naša presnova se je prilagodila tako, da je shranjevanje energije v (maščobne) rezerve še posebej intenzivno, če po daljšem času lakote pojemo obilnejši obrok. Mislim, da ste že sami našli pravi odgovor o potrebnem številu dnevnih obrokov.

Zdravo je jesti toliko obrokov, da imamo stalno ravno prav poln želodec. **Priporočamo tri glavne dnevne obroke, to so zajtrk, kosilo in večerja, vmes pa dodamo še eno do dve malici.** Tako pojemo **več manjših dnevnih obrokov**, količino hrane pa prilagodimo naši dnevni dejavnosti.

S tako razporeditvijo obrokov se tudi izognemo možnosti, da bi pojedli preveč za en obrok. Raziskave namreč kažejo, da manjkajoči obroki pravzaprav povzročijo, da pri naslednjem obroku navadno pojemo več.



obrokov

Ko obrok izpustimo, telo izgubo energije zaradi izpuščenega obroka nadomesti s shranjevanjem vsega, kar pojedemo pri naslednjem obroku.

Zdrav režim prehrane torej vsebuje tri do pet obrokov dnevno.

S tem ritmom hranjenja sledimo biološkemu izmenjavanju hranilnega (ko se najemo in smo siti) in nehranilnega (ko postanemo/smo lačni) stanja presnove. To pomeni, da sledimo svojim občutkom sitosti in lakote, ki se menjavajo na tri do pet ur - toliko časa normalno traja prebava in presnova primerno izbranega obroka. **Če le gre, se držimo takega ritma redno in si privoščimo vse obroke, in to vsak dan ob istem času.**

Ali je nujno jesti tople obroke?



Toplotna priprava hrane omogoči, da lahko jemo živila, ki bi sicer bila težje prebavljiva (na primer suh fižol, riž, moka); izbor živil, ki bi jih lahko uživali brez toplotne obdelave, pa bi bil mnogo manjši. S tem bi se zmanjšala tudi pestrost obrokov

in manjše bi bile možnosti, da bi si zagotovili vse nujno potrebne (esencialne) snovi za preživetje. Obenem s toploto uničimo različne bakterije, viruse in zajedalce, s katerimi bi se lahko okužili oziroma zastrupili pri uživanju hrane.

Topel obrok ima tudi to prednost, da ga postrežemo za mizo, za katero sede vsa družina ali družčina. Obed je dobra priložnost za izmenjavo besed (ki lahko govorijo o mnogočem) med ljudmi.



Prehranska

Prehranska piramida

SLADKA IN MASTNA ŽIVILA

Ne jejte pogosto živil, ki vsebujejo veliko maščob in veliko sladkorja.



MESO, RIBE, PERUTNINA IN ZAMENJAVE

Izbirajte puste vrste mesa in mesnih izdelkov!

MLEKO IN MLEČNI IZDELKI

Uživajte posneto mleko in manj mastne mlečne izdelke (siri, jogurti, sirni in mlečni namazi)!



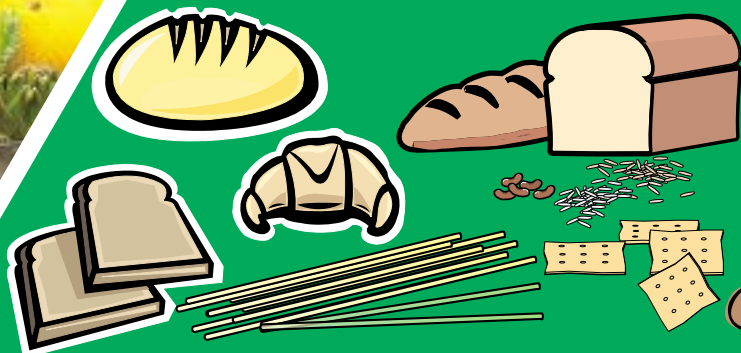
SADJE IN ZELENJAVA

Jejte veliko sadja in zelenjave večkrat na dan!



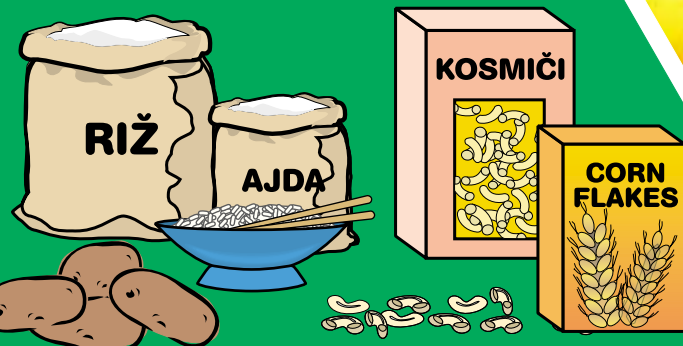
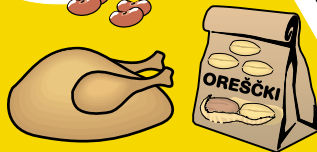
ŠKROBNA ŽIVILA

Jejte kruh, žita, testenine, riž in krompir večkrat dnevno, ob vsakem obroku!



piramida

11

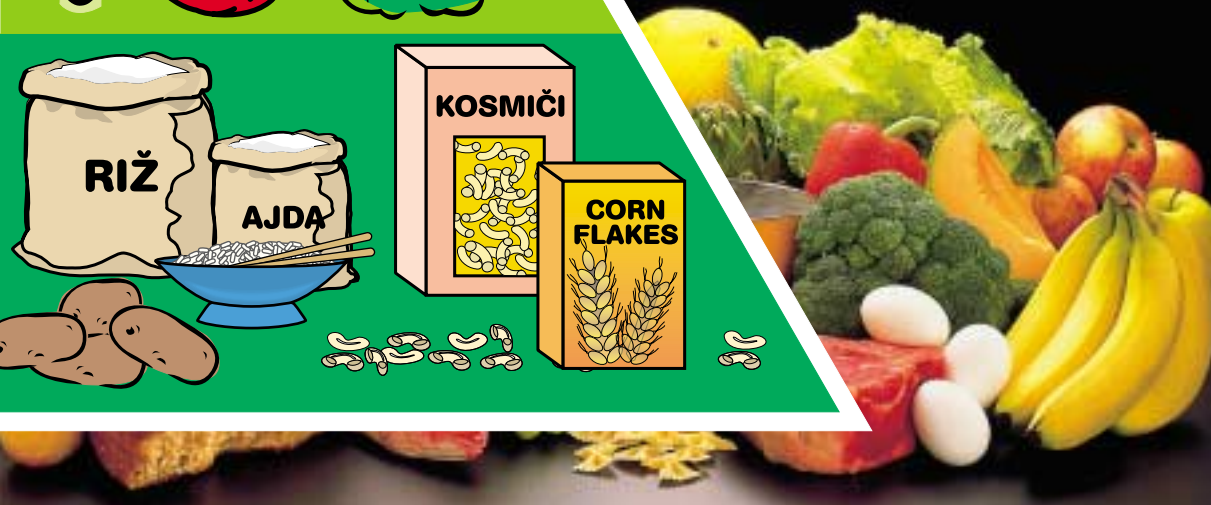


S prehranskega vidika ni dobrih ali slabih živil, so le dobre ali slabe kombinacije živil (priporočamo pestro mešano prehrano, ki jo »kombiniraj z glavo«).

Privošči si dovolj tekočine (priporočamo vodo).

Pomembno je, da uskladiš energijski vnos (količino in vrsto hrane, ki jo poješ) z energijsko porabo (predvsem dnevno telesno dejavnostjo).

V jedi uživaj!



Koliko in

Kako naj razdelimo vnos energije, ki jo bomo potrebovali za določen dan, preko celega dneva?



Če se peljemo na izlet, se nam zdi logično, da moramo avtomobilski tank najprej napolniti z bencinom – avto brez bencina ne bo šel nikamor. Ko govorimo o nas ljudeh, se nam ne zdi več tako logično, da bi potrebovali večino dnevne energije zjutraj in v dopoldanskih urah do kosila.

Strokovna priporočila v resnici pravijo, naj bi si z zajtrkom zagotovili petino do četrtno potrebne dnevne energije, približno desetino dodali še z malico, za kosilo pa si privoščili dobro tretjino do dve petini dnevno potrebne energije. Do večera naj bi dodali še preostalo četrtno.

Zakaj zajtrk?

Energijo naj bi telesu zagotovili takrat, ko jo bo lahko porabilo, torej ko bo delovalo. **Najprimernejši del dneva, da si zagotovimo energijo, je prav gotovo jutro.**

»Prazna vreča ne stoji pokonci,« so vedeli že včasih. Ko zjutraj zajtrkujemo, se zviša raven glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na delovanje vseh telesnih celic, posebno možganskih.



Podatki kažejo, da opuščanje zajtrka zmanjša sposobnost šolarjev za reševanje problemskih nalog. Če želite, da so vaši možgani v vrhunski formi, morate zajtrkovati. Zajtrk po podatkih raziskav vpliva na proces formiranja spomina in ponovnega priklica informacij ter urejanje kompleksnih informacij v spominu.

Potrudimo se, da bomo hrano uživali sede in počasi!



Ena večjih napak, ki jo delamo danes pri prehranjevanju, je, da jemo na hitro, kar tja v en dan, ne da bi se zavedali, da smo pravzaprav jedli. Raziskave kažejo, da je pomembno, da se pri obroku usedemo in ga pojemo počasi.

To tudi pomeni, da **bomo hrano dobro prežvečili**. Če to lahko storimo še v prijetnem, ne prehrupnem okolju, bo prebava bolj uspešna. Ob prebavi hrane se v telesu sprožijo posebni hormonski in encimski sistemi, ki delujejo, če je telo umirjeno. Če je telo pod stresom (zaradi hitenja, hrupa ali česa podobnega, kar telo razpozna kot stanje alarma), pa se v telesu sproščajo popolnoma drugi hormoni, ki na proces prebave in presnove ne vplivajo ugodno.

Zato, če le gre, uživajte hrano v miru, sede in počasi.



Telesna?

Telesna dejavnost - zakaj je potrebna?



Še enkrat bomo ponovili, da je izredno pomembno uskladiti svoj energijski vnos (količino in vrsto hrane, ki jo pojemo) z energijsko porabo (predvsem dnevno telesno dejavnostjo).

Za način življenja v preteklosti, ko so se ljudje veliko gibali, se je človeško telo prilagodilo na dnevno porabo vsaj 2000 kcal energije dnevno, ki je ob uživanju pestre mešane prehrane zagotovila tudi dovolj vitaminov, mineralov in drugih esencialnih snovi.

Če je naša dnevna poraba energije (v primerjavi z opisano prilagoditvijo telesa iz preteklosti) zaradi sedečega načina življenja danes manjša, potem s pestro mešano prehrano nižje energijske vrednosti ne dobimo dovolj esencialnih snovi; če pa s pestro prehrano pojemo zadostno količino energije (si zagotovimo dovolj esencialnih snovi) ob premajhni porabi, se zredimo.

Torej se je nujno potrebno gibati!

Premalo se zavedamo, da je naše telo ustvarjeno za gibanje, mi pa povsod veliko sedimo (v šoli, doma pred televizorjem, pri domačih nalogah, za računalnikom in podobno). **Od tega, koliko smo telesno dejavni, je odvisen razvoj celotnega telesa, predvsem pa kosti in mišic.**

Pomanjkanje telesne dejavnosti vpliva na nastanek mnogih bolezni pri odraslih, za mladostnike pa se mi zdi prav tako pomembno, da redna športna vadba vpliva na višjo raven samospoštovanja.



dejavnost

15



Tiste, ki se ukvarjate z vrhunskim športom ali radi zahajate v fitness, pogosto zanima, kakšni so učinki različnih snovi, ki vam jih ponujajo za oblikovanje telesa ali doseganje boljših učinkov vadbe. Večina teh sredstev (aminokislinski napitki, kreatin in podobno, pa tudi doping sredstva) je nedvomno škodljivih za zdravje, predvsem dolgoročno, zato jih odsvetujemo.

Spanje ... **Spanie**

O spanju ne razmišljamo veliko, kaže pa, da bi vendarle morali. **Da se dobro naspimo, potrebujemo načeloma osem do devet ur spanja.** Posledice pomanjkanja spanja so predvsem občutek utrujenosti, nezbranost, motnje spomina, zmanjšanje pozornosti, depresivno razpoloženje in podaljšan reakcijski čas, kar vse lahko vpliva na slabši uspeh v šoli.



Jutranja zaspanost pogosto preprečuje zajtrkovanje, neredno spanje pa redno uživanje obrokov.



Dekleta

Žensko in moško telo

Ko odraščamo, se naša telesa med puberteto začnejo spreminjati. Vse spremembe imajo točno določen namen, ki je pomagal preživeti človeški vrsti v preteklosti.

Za fante in moške je bilo na primer zelo pomembno, da so bili močni in vzdržljivi, sicer ne bi mogli loviti divjih živali, braniti svoje družine in si ustvarjati bivališč. Če so želeli biti uspešni na vseh naštetih področjih, so morali imeti močne kosti in mišice.

Za dekleta in ženske pa je bilo pomembneje, da so imele telo, ki je bilo sposobno donositi otročka, ga normalno roditi in mu potem z dojenjem zagotoviti hrano za prvo, najbolj kritično leto. Tako so dekleta in ženske predvsem potrebovale široko medenico, da sta mati in otrok preživela porod, obenem pa večje količine maščobnega tkiva, ki je omogočilo preživetje materi in otroku ter s tem celotni družini iz roda v rod. Temu primerni so bili še do polovice 20. stoletja tudi ženski lepotni idoli – široki boki in močna postava.

Suhice – lepotni idoli našega časa

Lepotni idoli so se v zadnji polovici 20. stoletja močno spremenili. Raziskave kažejo, da je pritisk »idealne suhice« na mlada dekleta dandanes res velik. Dve tretjini deklet si želita shujšati in to ne glede na to, ali so normalno težke, presuhe ali pretežke. Odrekajo se obrokom, predvsem večerji, manjkrat si privoščijo topli obrok, pojedjo manj mesa, jajc, rib, mleka in mlečnih izdelkov. Po teh podatkih smo podobni ameriškim, kjer ugotavljajo, da imajo mlada dekleta prav zaradi stalnega odrekanja hrani najrevnešo prehrano od vseh skupin prebivalstva!



Če si sedaj zamislimo, da smo kot najstnice in najstniki v dobi najbolj intenzivne rasti, ugotovimo, da presneto slabo skrbimo za »gradbeni material« za svoje telo. Če se bomo kdaj odločile za materinstvo, morda svojemu otroku ne bomo mogle nuditi vsega, kar bi mu sicer lahko. Problemi, ki jih slaba hranjenost v mladosti povzroči v kasnejših letih, pa so za nas še predaleč. Opisani idoli v manjši meri prevzamejo tudi fante.

Debelost – druga skrajnost

Seveda pa z napisanim nikakor ne želim zagovarjati ali spodbujati debelosti, ki danes prav gotovo postaja vse večji problem tudi pri nas. Problem ne le v smislu zdravja (večina zdravstvenih problemov se pojavi šele, ko smo odrasli), ampak sprejetosti in priljubljenosti pri sošolcih in prijateljih, če imamo preveliko telesno težo. »Ni dobro biti debel, imam izkušnje,« mi je rekel eden izmed vas.

Pomembno vlogo pri nastanku debelosti ima dednost, večinoma pa lahko ne glede na dedke sami z načinom življenja vplivamo na svojo telesno težo. Najlažje uspemo, če se odpravimo sedečemu načinu življenja (omejimo čas pred televizorjem ali računalnikom, namesto dvigala uporabljamo stopnice, v šolo se peljemo s kolesom ali gremo vsaj del poti peš, po opravkih gremo peš in podobno) in si omislimo še kakšen šport, ki nam je všeč in se ga lahko lotimo postopoma. Uredimo si redno prehrano z vsaj štirimi manjšimi obroki na dan, pri obrokih si privoščimo sadje in zelenjavo ter kozarec nesladkane pijače.

Če imamo res preveliko telesno težo in se odločimo shujšati, je zelo pametno poiskati pomoč strokovnjakov.



Teža

Kakšna je primerna telesna teža?



Danes primernost telesne teže ocenjujemo z izračunom razmerja med telesno maso in kvadratom telesne višine, temu razmerju rečemo indeks telesne mase (ITM).

Formula izgleda takole:

$$\text{ITM} = \text{telesna masa (kg)} / \text{telesna višina (m)}^2$$

Naša telesna teža je primerna, če indeks telesne mase znaša od 18,5 do 25.

Vrednost 18,5 velja za odrasle, pri mlajših mladostnikih je lahko tudi nekoliko nižja, vendar ne pod 17,5.

Vrednosti pod 18,5 pomenijo, da imamo nizko telesno težo.

Vrednosti nad 25 pa pomenijo, da imamo povečano telesno težo.

O debelosti govorimo pri vrednostih indeksa telesne mase nad 30, ki so že neugodne za zdravje.

Niso pa te vrednosti zlato pravilo.

Če je na primer kdo od fantov zelo mišičast in ima močne kosti, ima za svojo višino lahko po teh kriterijih povečano telesno težo.

Tudi ko se pogovarjamo o telesni teži, delajmo to s pravo mero zdrave pameti.



Težavice

Kaj še lahko pomeni hrana?

19

Hrana pa ne zadovoljuje le naših fizioloških potreb, ampak ima tudi psihološki pomen. Ko smo majhni, pomenijo naše prve izkušnje s hrano tudi prve izkušnje ugodja. Občutek pomiritve, potešitve in tolažbe, izkušnje dajanja in sprejemanja se ob uživanju hrane pojavljajo tudi kasneje v življenju.

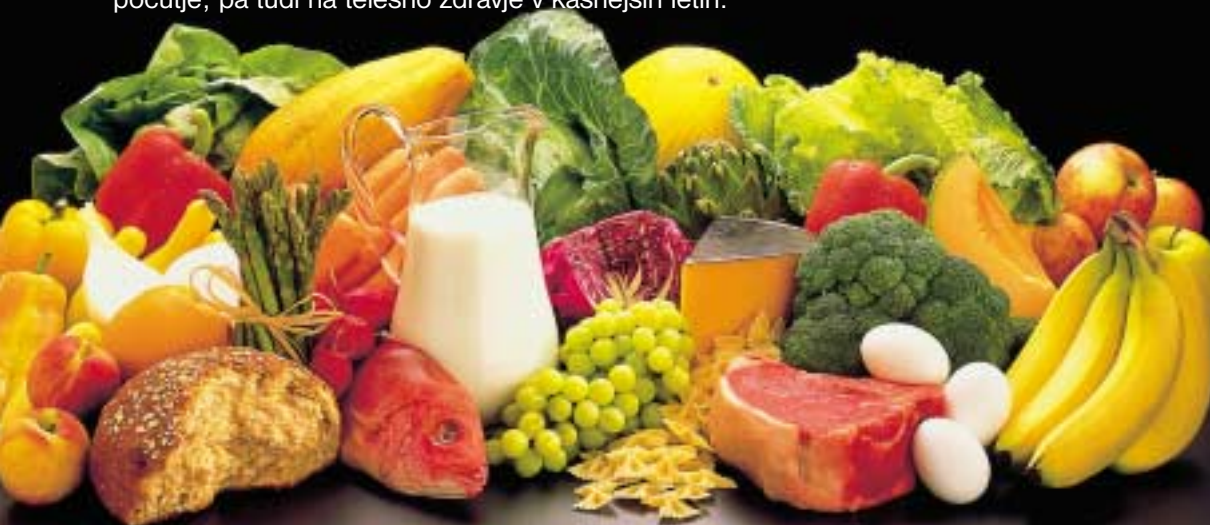
V najstniškem obdobju se hrana lahko poveže s simboliko odraščanja, tako telesnega kot duševnega in socialnega. Sprejemati prednosti, pa tudi obveznosti odraslih, je večinoma prijetno. Včasih pa nas odraščanje napolni tudi z dvomi, nelagodjem in strahom. Takrat se lahko zatečemo tudi k hrani, kar lahko pripelje do motenj hranjenja. Izražajo se tako, da jemo preveč ali premalo. Obenem pa lahko občutimo nezadovoljstvo s svojo telesno težo in jo skušamo uravnati.

Prehranjevanje v najširšem smislu (tako vrste hrane, ki jo uživamo, kot način prehranjevanja) je povezano tudi s telesno težo in z našim odnosom do telesne teže.

Ko odraščamo, pa je naša telesna teža in posledično naša samopodoba močno povezana tudi z odnosom do samega sebe, z našo samozavestjo in samospoštovanjem. Primerna telesna teža nam lahko daje večji občutek sproščenosti in vpliva na dobro počutje.

Če čutite, da imate težave s hrano (prehranjevanjem) in uravnavanjem telesne teže, poiščite pomoč in pogovor. Morda se najlaže pogovorite s starši ali razrednikom, skoraj povsod se lahko obrnete na svetovalno službo v svoji šoli ali na svojega izbranega šolskega zdravnika. V Sloveniji pa imamo tudi že posebne službe in centre za zdravljenje motenj hranjenja.

Vse, kar jemo, učinkuje na naše telo. Zato je pomembno, da v obdobju najstništva jemo zdravo. Prehranjevanje lahko vpliva na našo (samo)podobo in počutje, pa tudi na telesno zdravje v kasnejših letih.



Slovar

Prehranski slovarček

Prebava

izraz v širšem pomenu besede v slovenščini zajema vse procese, ki potekajo v prebavilih oziroma zajema celotno delovanje prebavil.

Presnova (ali iz grščine metabolizem)

označuje vse fizikalno-kemične procese, s katerimi živa organizirana snov nastaja, se vzdržuje in spreminja.

Energijska gostota hrane

nam pove, koliko energije ima določeno živilo oziroma določena vrsta hrane na prostorninsko enoto.

Hranilna gostota hrane

nam pove, kolikšno količino hranil (ogljikovih hidratov, beljakovin, maščob, vitaminov ali mineralov in drugih snovi) vsebuje določeno živilo oziroma določena vrsta hrane na prostorninsko enoto.

Esencialne hranilne snovi

to so vitamini, minerali, nekatere beljakovine in nekatere maščobe, ki jih mora vsebovati uravnotežena prehrana v takih količinah in razmerjih, da zadoščajo za čim boljše delovanje organizma.

Beljakovine

gradijo in omogočajo obnavljanje mišic, krvi, kože in kosti ter drugih tkiv in organov v telesu.

Maščobe

zagotavljajo zaloge energije, nekatere maščobe pa telo uporabi tudi kot gradbeni material, brez njihove pomoči pa tudi ne more izkoristiti nekaterih vitaminov.

Ogljikovi hidrati

dajejo organizmu potrebno energijo za vsakdanje življenje.

Vitamini in minerali

so nepogrešljivi v zdravi prehrani, čeprav jih telo potrebuje v manjših količinah kot beljakovine, ogljikove hidrate ali maščobe; z njihovo pomočjo telo pravilno deluje in ostane zdravo.

Dietne vlaknine

so rastlinski ogljikovi hidrati, ki jih človek ne more prebaviti; v primernih količinah ugodno vplivajo na črevesno sluznico, s tem pa tudi na delovanje celotnega prebavnega sistema; so pomembna sestavina varovalne prehrane.



Jedilnik



Velikost obrokov prilagodi svoji telesni dejavnosti.

Če sodiš v skupino telesno zelo dejavnih, si lahko privoščiš še kakšen dodaten kos sadja ali peciva. Po želji vedno lahko dodajaš napitke, priporočamo predvsem vodo, naravne sadne sokove in malo sladkan čaj. Solate lahko vedno sestavljaš poljubno glede na letni čas. Enako velja za sezonsko sadje.

PON

- Zajtrk:** koruzni kruh, ribji namaz, trdo kuhano jajce, paradižnik, čaj
Dop. malica: ovsen kruh, lešnikova čokoladna krema, alpsko mleko, marelice
Kosilo: cvetačna kremna juha z zlatimi kroglicami, puranji zrezek v omaki, rizi bizi, zelena solata in rdeča pesa
Večerja: pol pice, velika mešana sezonska solata, mineralna voda

TOR

- Zajtrk:** črn kruh, liptovski namaz, kisle kumarice, tekoči jogurt
Dop. malica: hot dog, sveža paprika, čaj
Kosilo: ričet z mesom ali brez, carski praženec, mešan kompot
Večerja: zabeljena krompir v kosih in kuhan stročji fižol, paradižnikova solata

SRE

- Zajtrk:** ajdov kruh, mehka margarina, med, čokoladno mleko, nektarina
Dop. malica: sendvič s posebno salamo ali mortadelo in zelenjavo, naravni jabolčni sok
Kosilo: korenčkova juha z vlivanci, špageti s sirovo ali haše omako, posip peteršilj, motovilec s fižolom
Večerja: palačinke z marmelado, hruškov kompot

ČET

- Zajtrk:** ovsen kruh, arašidov namaz, marmelada, bela kava, breskev
Dop. malica: navadni tekoči jogurt v lončku, sirova štručka ali krof, mandarina
Kosilo: zdrobova juha, čufti v paradižnikovi omaki, pire, zelena solata z mlado koruzo
Večerja: ajdovi žganci z mlekom, suho sadje

PET

- Zajtrk:** polnozrnat kruh, skuta, sir, grozdje, sadni čaj
Dop. malica: lešnikov štrukelj, borovničev sok, sezonsko sadje (jagode, češnje, fige...)
Kosilo: zelenjavna juha, pečen oslič, blitva s krompirjem, korenčkova solata
Večerja: pečena polenta s sirom, stročji fižol v solati, naravni jabolčni sok

ŠOB

- Zajtrk:** misli z mlekom, jabolko
Dop. malica: bananino mleko, čajni piškoti
Kosilo: fižolova juha, sirov štrukelj, slivov kompot
Večerja: rižota z bučkami, grahom in sirom, rdeč radič v solati, korenčkov sok

NEB

- Zajtrk:** sveži pomarančni sok, bela žemlja, maslo, marelična marmelada, kakav
Dop. malica: črn kruh s sirom, hruška, naravni jabolčni sok
Kosilo: mesna juha z domačimi rezanci, sesekljana pečenka, pražen krompir, mešana zelenjava na maslu, zelena in kumarična solata
Večerja: pečena prosena kaša z malinovim prelivom, sadna solata, ribezov sok

Gibanje...

Pomembno je uskladiti
energijski vnos (količino in vrsto hrane, ki jo pojemo)
z energijsko porabo (predvsem dnevno telesno dejavnostjo).

