

# ZDRAVA PREHRANA PREDŠOLSKEGA OTROKA

Maja Berlic  
Organizator prehrane in ZHR

Ljubljana, januar 2011



- \* Otroci vidijo in si zapomnijo veliko več kot se nam dozdeva
- \* Raziskava ADA (Ameriško dietetično združenje) o prehranjevalnih navadah odraslih in otrok
- \* Potrebno je preiti od besed k dejanjem
- \* Negativni učinki nezdravih prehranjevalnih navad



## STATISTIKA - EU

- \* Prevelika telesna teža vedno večji problem tudi v EU
  - \* 22 milijonov otrok debelih
  - \* 5 milijonov med njimi predebelih
  - \* Število predebelih otrok se vsako leto dvigne za 400.000



## STATISTIKA - SLOVENIJA

- \* Po podatkih IVZ zadnja leta narašča število predebelih otrok
- \* Rezultati obsežne raziskave Fakultete za šport o prehranjenosti otrok v starostnem obdobju od 6-19 let:
  - Leto 1987..... prekomerno težkih in debelih fantov 15,6 % in 15,6 % deklet
  - Leto 2007..... prekomerno težkih in debelih fantov 28,9 % in 24,1 % deklet



## NAJPOGOSTEJŠI VZROKI ZA PREKOMERNO TELESNO TEŽO

- \* otrok dobi manj zdravo hrano, ker "jo rad je",
- \* hranjenje otrok kjerkoli in kadarkoli,
- \* prepričanje, da otrok zdrave hrane ne mara,
- \* premalo telesne aktivnosti



## ZDRAVE PREHRANJEVALNE NAVADE

- \* Prehranjevalne navade se oblikujejo v predšolskem obdobju,
- \* Energijski vnos in poraba morata biti v ravnovesju (najmanj ura telesne aktivnosti na dan)
- \* Dnevno trije glavni obroki: zajtrk, kosilo, večerja in dva premostitvena:

* Zajtrk:		20%
* Dopoldanska malica	12,5%	
* Kosilo		37,5%
* Popoldanska malica	12,5%	
* Večerja	17,5%	



# PREHRANSKA PIRAMIDA



# URAVNOTEŽENA PREHRANA

## Beljakovine

- \* oskrbujejo organizem z aminokislinami,
- \* v zdravi prehrani predstavljajo 10-15% dnevnega energijskega vnosa,
- \* nasičene maščobe povečujejo tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja v poznejših življenjskih obdobjih,
- \* prekomeren delež B v prehrani lahko preobremeni presnovo in slabo vpliva na izkoriščanje kalcija



# URAVNOTEŽENA PREHRANA

## Maščobe

- \* pomembne zaradi esencialnih maščobnih kislin, v maščobi topnih vitaminov in okusa,
- \* imajo visoko hranljivo vrednost,
- \* v zdravi prehrani predstavljajo do 30 % dnevnega energijskega vnosa,
- \* deleža maščob ne smemo povečevati preko priporočenih vrednosti (tesna povezava s prekomerno telesno težo že v otroški dobi)



# URAVNOTEŽENA PREHRANA

## Maščobe

- \* kakovostna olja za kuhanje: repično, sojino, oljčno, sončnično, bučno
- \* priporočeno uživanje delno posnetega mleka in manj mastnih izdelkov od 3. leta starosti



## URAVNOTEŽENA PREHRANA

### Ogljikovi hidrati

- \* glavno energijsko hranilo,
- \* v zdravi prehrani predstavljajo več kot 50% dnevnega energijskega vnosa,
- \* priporočeni so kompleksni ogljikovi hidrati, ki vsebujejo prehranske vlaknine,
- \* prehranske vlaknine ugodno vplivajo na delovanje telesa



## VITAMINI in MINERALI

- \* vitamini so za življenje nujno potrebne snovi, ki jih telo ni sposobno proizvesti samo,
- \* največ vitaminov vsebuje sveže sadje in zelenjava ter neoluščena žita in njihovi izdelki,
- \* železo, kalcij in jod so ključni minerali v obdobju rasti in razvoja



## SOL

- \* zagotoviti je potrebno zmeren vnos soli,
- \* dnevni vnos višji od 4g je lahko vzrok za zvišan krvni pritisk kasneje v življenju,
- \* navajanje otrok na zmerno uporabo soli v prehrani,
- \* živila z visoko vsebnostjo soli so hrenovke, salame, suho meso, klobase



## NADOMEŠČANJE TEKOČINE

- \* voda je bistvena sestavina človeškega organizma,
- \* priporočljiv dnevni vnos je od 1-2 litra, odvisno od telesne dejavnosti,
- \* za nadomeščanje tekočine uporabljajte:
  - \* navadno ali mineralno vodo,
  - \* vodo z dodatkom sveže iztisnjene limone ali pomaranče,
  - \* zeliščne, sadne čaje
- \* ponujanje sladkih pijač zviša tveganje za nastanek debelosti za 60%



## HRANILNA GOSTOTA HRANE

- \* Hranilna gostota nam pove kakšno količino hranil vsebuje določeno živilo



## ENERGIJSKA GOSTOTA HRANE

- \* Energijska gostota nam pove koliko energije ima določeno živilo ali vrsta hrane,
- \* energijsko **gosta** hrana je hrana z veliko maščob in sladkorjev:
  - \* tesno je povezana z debelostjo,
  - \* povzroči hiter dvig glukoze v krvi in se hitro izprazni iz želodca
  - \* najbolj priljubljena pri otrocih – dolgoročno povzroča presnovne težave in nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni pozneje v življenju





## KAKO DO ZDRAVE PREHRANE

- \* Kombinacija različnih vrst živil iz vseh skupin
- \* V vsak obrok naj se vključita sadje in/ali zelenjava,
- \* Ustaljen čas obrokov, stalna kakovost obrokov
- \* Uživanje obrokov v prijetnem vzdušju



## KAKO DO ZDRAVE PREHRANE

- \* Večerja naj bo lahko prebavljiv obrok in postrežena do 19.00 ure
- \* Izognite se skušnjavam po nezdravih prigrizkih
- \* Pozornost pri vnašanju tekočine
- \* Bodite otrokom vzor
- \* Pri načrtovanju obrokov upoštevajte želje otrok



## PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI V VRTCU

### \* Priporočena pogostitev

- \* sveže sadje,
- \* sveža zelenjava,
- \* suho sadje,
- \* različne vrste polnovrednega kruha,
- \* polnovredni pekovski izdelki,
- \* polnozrnati piškoti,
- \* sveže pomaranče za pomarančni sok,
- \* limone za limonado

