



PREHRANA MED VELIKONOČNIMI PRAZNIKI

Večinoma v teh prazničnih dneh uživamo meso in mesne izdelke, pirhe (pobarvana jajca), potico, kruh in hren. V povprečju zaužijemo preveč energijsko bogate, slane, sladke in mastne hrane. Zato je še posebej pomembno, da se zavedamo, da ni vsak dan praznik in da nekatera živila neugodno vplivajo na zdravje. Pri hrani ostanimo zmerni, popijmo dovolj vode, vključimo pa tudi dovolj dnevne telesne dejavnosti. obroki, ki so sestavljeni iz teh jedi, so bogat vir energije, maščob, še posebej zdravju škodljivih maščob, soli in aditivov.

Tradicionalne praznične jedi težko spremenimo v »zdrave izbire« po recepturi. Vseeno pa smo lahko malce bolj zmerni tudi pri pripravi teh dobrot. Če recimo pečemo potico, bodimo zmerni pri dodajanju maščob in sladkorja. Priporoča se, da v času velike noči ohranimo zmernost tako pri mizi kot tudi že v trgovini. Uživajmo zmerne količine šunke (manj mastne, odstranjena vidna maščoba), potice, jajc in hrena, poleg tega pa vključimo dovolj sadja in zelenjave, ki so vir zaščitnih snovi, hkrati pa tudi energijsko in hranilno uravnotežijo obrok.

Velikonočno pojedino praviloma sestavljajo praznično obarvana jajca oz. pirhi, šunka, hren, domač kruh in potica.

Zajčki, piščančki in jajca nam govorijo o pomladi, plodnosti, novem življenju in upanju.

JAJCA

Jajca so v priporočenih količinah in pogostosti del uravnotežene prehrane, saj vsebujejo beljakovine visoke biološke vrednosti ter veliko vitaminov (A, D, E, B1, B2, B12 in folno kislino) in mineralov (železo, cink, kalcij, jod in selen).

HREN

Hren je najpogosteje povezan s praznovanjem velike noči in ga v tem času tudi redno vključujemo v jedilnike. Z vidika hranilne sestave korena hrena odlikujejo predvsem vsebnosti: prehranske vlaknine, vitamina C, kalija, bakra in mangana.

POTICA IN KRUH

Potica sodi v kategorijo prazničnih, obrednih kruhov. Sveže pečen in mamljivo dišeč domač kruh na velikonočni mizi simbolizira **dobroto**.

ŠUNKA

Zmerno uživanje domače, lokalne šunke iz svinjine.