



# PREHRANA ŠOLSKIH OTROK

V času odraščanja je prehrana ključnega pomena, saj telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje hrana. V tem obdobju je pomembno, da otroci dovolj jedo, da jedo kakovostno, raznoliko in zdravo hrano.

Nepravilen izbor živil lahko pusti posledice na telesu za vse življenje, prav tako bo vplival tudi na oblikovanje prehranjevalnih navad otrok v kasnejšem življenju. Otroci pogosto med glavnimi obroki (zajtrk, kosilo, večerja) uživajo tudi prigrizke, za katere je značilno, da vsebujejo veliko energije, ki jo prispevajo sladkorji in maščobe, manj pa vsebujejo hranilnih snovi, ki vplivajo na odpornost organizma. Opuščanje zajtrkov, neustrezen ritem prehranjevanja, za katerega je značilna neustrezna časovna porazdelitev obrokov preko dneva, premajhne količine zaužite zelenjave in rib ter prevelike količine zaužitih pijač z dodanimi sladkorji so dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje otrok.

## NEKAJ NASVETOV ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE

### 1. Uživaj raznovrstno zelenjavo in sadje

- Zelenjava je odličen vir **VITAMINOV** in **PREHRANSKIH VLAKNIN**.
- Dnevno zaužij **več zelenjave** kot sadja.
- Sadje vsebuje več sladkorja.
- **"5 na dan"** (vsaj 3 vrste zelenjave in dve vrsti sadja).
- Izbiraj **raznoliko barvo** sadja in zelenjave.

### 2. Izogibaj se sladkim pijačam in drugim živilom z dodanim sladkorjem

- Prekomerno uživanje sladkorjev v prehrani povzroča prekomerno telesno maso in debelost, sladkorno bolezen, zobno gnilobo, itd.
- Tudi voda z okusom se odsvetuje.

### 3. Omejuj vnos soli (natrija)

- Ta povečuje krvni tlak in s tem tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja.
- Veliko skrite soli najdemo v predelanih živilih, slanih prigrizkih (čips, palčke, ipd.), raznih salamah, pašteti, hrenovkah, pici, jedeh iz konzerv, omakah in juhah iz vrečk itd.

---

### 4. Izbiraj in uživaj zdrave maščobe

- Naše telo maščobe nujno potrebuje.
- Najbolj zaželene v prehrani so predvsem tekoče maščobe rastlinskega izvora (oljčno olje).
- S prekomernim vnosom maščob v telo, lahko pride do prekomerne telesne mase in debelosti.
- Zelo veliko manj priporočljivih maščob je v ocvrtih živilih (dunajski zrezki, pomfri, pohan sir itd.), industrijsko predelanih mesnih izdelkih (posebne salame, paštete, klobase itd.).
  - Pomembne maščobe najdemo v ribah, avokadu, olivah, semenih, oreščkih itd.

## NA KAJ JE PRI PREHRANJEVANJU ŠE DOBRO BITI POZOREN?

**1. HRANA NAJ BO PRIPRAVLJENA DOMA**

**2. VSAK DAN REDNO UŽIVAJ ZAJTRK**

**3. VSAK DAN NAJDI ČAS ZA TELESNO AKTIVNOST**

**4. PIJ ZADOSTI TEKOČINE – VODO ALI NESLADKAN ČAJ, LIMONADO**

**Pripravila: organizatorica šolske prehrane Sabrina Barbarič**