


 MEDNARODNA KONFERENCA "PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE"  
 RADENCI,  
 9.5.2019

**SLADKOR –  
 SKRITI  
 SOVRAŽNIK**

**ANDREJA ČREŠNAR, OŠ  
 DRAMLJE**

**SLADKOR – JE RES SKRIT?**

- sladke pijače
- bonboni
- čokolade
- pecivo
- torte
- sladoled ...

Enostavni sladkorji naj ne bi presegali več kot **10 %** dnevnega energijskega vnosa.

Hrana, ki vsebuje veliko sladkorja,  
 je **energijsko gosta**,  
 hkrati pa **hranilno revna**.

Prekomerna prehranjenost  
 otrok in mladostnikov **!**

**KAJ JE PRIMERNO UPORABLJATIV  
 ZMERNIH KOLIČINAH?**

- nadomestke za beli sladkor (med, posušeno sadje ...)
- sveže, zamrznjeno sadje namesto kompota
- sladice brez dodanega sladkorja
- naravne sokove brez dodanega sladkorja (juice, limonada)
- kosmiče (sport musli, otrobi ...) brez dodanega sladkorja
- sadje in polnozrnat prigrizke za premostitvene obroke

**ČEMU SE  
 MORAMO  
 IZOGIBATI?**

- uporabi belega sladkorja v večjih količinah
- presladkim dekoracijam
- sladkarjam za premostitvene obroke

Telo potrebuje v povprečju **1,5 do 3 l** tekočine na dan.

Dodani ali naravni sladkorji v različnih  
 napitkih so pomemben dejavnik tveganja  
 pri nastanku debelosti pri otrocih in  
 mladostnikih, celo bolj pomemben kot  
 energijsko gosta hrana z veliko ogljikovimi  
 hidrati.

**KAJ JE PRIPOROČENO UPORABLJATI?**

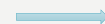
- vodo, ki jo ponujamo pri vsakem obroku in preko dneva (navadno, mineralno)
- vodo z dodatkom sveže iztisnjene limone ali pomaranče
- zeliščne in sadne čaje
- razredčene sveže sadne ali zelenjavne sokove v razmerju 1:1 (kot del obroka)
- mlečne napitke, katerim dodamo sveže ali zamrznjeno sadje (kot del obroka)

**ČEMU SE MORAMO IZOGIBATI?**

- pijam, tudi z zelo malo alkohola, kofeina, dodatnega sladkorja oziroma umetnih sladil in drugih aditivov

Pomembno je, da otroci razvijejo zdrave prehranjevalne navade že **v otroštvu in mladostništvu**, saj so možnosti, da se bodo zdravo prehranjevali, kot odrasli tako mnogo večje.

0 – 12 let



Možnost vplivanja na otrokove prehranjevalne navade je **VELIKA**.

## RAZISKAVA MED TRETJEŠOLCI

**REZULTATI MINI ANKETE:**

- fantje jedo več sladkarij kot deklice, nekateri tudi vsakodnevno
- najljubša sladkarija je čokolada (sledijo bonboni)
- večina jih uživa sladke pijače trikrat tedensko
- najljubša pijača pri fantih je Coca-Cola
- sladkarije in sladke pijače uživajo zato, ker so jim dobre, okusne, ker jim teknejo
- vsi so bili enotni, da uživanje sladkih pijač in sladkarij ni zdravo

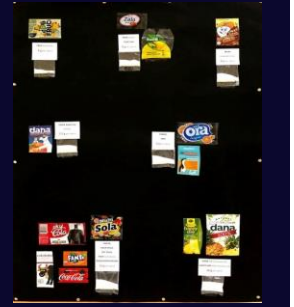
## IZBRANE SLADKARIJE IN SLADKE PIJAČE

### Mnenja otrok pred raziskavo:

- čips nima sladkorja
- največ sladkorja je v čokoladi
- največ sladkorja v Coca-Coli
- najmanj sladkorja v vodi z okusom

### Rezultati raziskave:

- najmanj sladkorja je v Fruc-u (3 g OH na 100 ml)
- največ sladkorja je v 100% ananasovem soku (12 g OH na 100 ml)



- najmanj sladkorja je v čipsu (3 g OH na 100 g)

- največ sladkorja je v Cedevisa bonbonih (95 g OH na 100 g)



### ZAKLJUČEK:

- presenečeni, da imajo Cedevisa bonboni največ sladkorja
- presenečeni, da čips vsebuje sladkor
- presenečeni, kako veliko sladkorja se skriva v sladkarijah in sladkih pijačah

### SPREMEMBE!

- devet učencev bo jedlo manj sladkarij
- trije bodo pili le vodo
- trije ne želijo spremeniti ničesar

**HVALA ZA POZORNOST!**