



Ekošola

## PREHRANA MLADOSTNIKOV

Polona Jurkovšek



#EnostavnoZdravoSi

gccc.si



#EnostavnoZdravoSi

gccc.si

### Prehrana

- pravilna uravnotežena prehrana;
- prehranska piramida (skupine živil);
- hrana vsebuje:
  - **osnovna hranila**
    - ogljikovi hidrati
    - beljakovine
    - maščobe
  - vitamine
  - minerale
  - antioksidante
  - vodo



#EnostavnoZdravoSi

gccc.si

### Pomen zdrave prehrane v času mladostništva

1. Hrana je **GRADBENI MATERIAL** za telo, saj mladostnik hitro raste, njegovo telo pa se neprestano obnavlja. Zadostne količine kakovostne hrane so potrebne za kosti, mišice, srce, prebavila, možgane....
2. Hrana je **VIR ENERGIJE** za delovanje organizma in za dnevne aktivnosti. Pomembno je, da je energijski vnos usklajen s porabo energije. Pri tem pomaga gibanje.
3. Mladostništvo - čas oblikovanja navad.



#EnostavnoZdravoSi

## Prehranska priporočila

- **pestra mešana prehrana** z veliko sadja in zelenjave;
- veliko **kompleksnih ogljikovih hidratov** (izdelki iz polnovrednih žit);
- Različni viri **beljakovin** (nemastno meso, mleko in mlečni izdelki, jajca, ribe, stročnice);



#Enostavno zdravje



BCC.SI

- **zmerna količina kakovostnih maščob** (hladno stisnjena nerafinirana rast. olja, oreščki, semena...);
- **zmerna količina soli**;
- **dovolj tekočine** (3litre);
- **vsaj 1,5 litra vode** dnevno; voda je pomembna za dobro delovanje vseh telesnih funkcij;
- **izogibati** se je potrebno alkoholu, vodi z okusom, pijačam z dodanimi sladili;



#Enostavno zdravje

BCC.SI

- Poseben pomen imajo v prehrani mladostnikov **mleko in mlečni izdelki**, saj so eden od najboljših virov kalcija.
- Kako trdne in močne bodo kosti v odrasli dobi je odvisno prav od **količine kalcija, ki se vgradi v kosti v obdobju najstništva**.
- Vgradnjo kalcija povečuje veliko gibanja (**ukvarjanja s športom**) in vnos zadostne količine **vitamina D**.



#Enostavno zdravje

BCC.SI

## Število in pomen obrokov

- Priporočljivo je jesti **tri glavne dnevne obroke**, to so zajtrk, kosilo in večerja, vmes pa dodamo še eno do dve malici.
- Razporedimo jih na **2 do 4 ure**, vsak dan **ob istem času**. Tako preprečimo lakoto in upad energije, pa tudi prenajedanje, saj manjkajoči obrok povzroči, da pri naslednjem pojemo več.



#Enostavno zdravje

BCC.SI

## Izpuščanje obrokov

- V želji po "idealni" vitkosti se **veliko deklet odreka obrokom**, predvsem večerji.
- Raziskave kažejo, da imajo **mlada dekleta** najrevnejšo prehrano od vseh skupin prebivalstva.
- Telo zazna izpuščen obrok kot pomanjkanje in začne ob naslednjem obroku **intenzivno skladiščiti maščobo** kot pomemben vir energije.



gccc.si



#Enostavno zdravje

## Zajtrk – najpomembnejši dnevni obrok

- vsebuje naj sestavljene **ogljikove hidrate**, **sadje in zelenjavo**;
- zajtrk telesu zagotovi **energijo** za normalen začetek dneva;
- pripomore k **boljšim miselnim sposobnostim**;
- ima **pozitiven učinek** na pomnjenje, zbranost, logično sklepanje...
- izboljša dnevni vnos hranil in telesno aktivnost;
- pozitivno deluje na **imunski sistem**;
- izboljša **fizično in psihično zdravje**;
- ljudje, ki zajtrkujejo, so **vitkejši**, produktivnejši, imajo boljši spomin in so bolj kreativni.



#Enostavno zdravje

gccc.si

## Dopoldanska malica

- Priporočljivo je jesti kos ali dva **sadija** oziroma **zelenjave**. Dodamo lahko tudi kos **kruha** ali pest oreščkov.

## Kosilo

- Kosilo je dobro zaužiti **dovoli zgodaj**, vsaj **do 15. ure**.
- **Zdrav krožnik**: 50 % zelenjave, 25 % beljakovin, 25 % ogljikovih hidratov.



gccc.si



#Enostavno zdravje

## Popoldanska malica

- naj bo sestavljena iz **sadija**. Pojemo lahki navadni **jogurt**, v katerega je vmešamo sveže sadje ali oreščki.



## Večerja

- Zaužiti jo moramo vsaj **dve do tri ure pred spanjem**. Lahko je tudi hladna.



#Enostavno zdravje

gccc.si

### Koristni nasveti za najstnike

- prični z **rednim zajtrkovanjem** in **ne izpuščaj obrokov**;
- hrano uživaj v **miru, sede, počasi** in jo dobro prežveči;
- **prehranjevalne navade** izboljšuj postopoma;
- **med večerjo in zajtrkom ne jej**;
- izbiraj **sezonsko in lokalno hrano**;
- **zmanjšaj** uživanje vnaprej pripravljene in **industrijsko** predelane hrane;
- **omeji** vnos **sol**, **sladkorja** in psihoaktivnih snovi (alkohol);
- **dobro se naspi**, saj potrebuješ načeloma **osem ur** spanja.

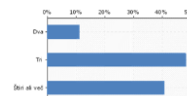
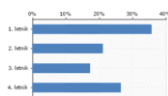


#EnostavnoZdravje

BCC.SI

### Anketiranje dijakov GCC

- **391** dijakov GCC (**86%** ž.)
- Koliko glavnih obrokov poješ dnevno?



#EnostavnoZdravje

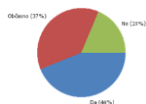
BCC.SI

- Ali meniš, da **redno uživanje zajtrka** vpliva na **zdravje**?



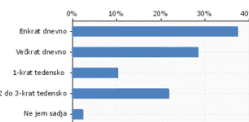
#EnostavnoZdravje

#### Ali **zajtrkuješ**?



BCC.SI

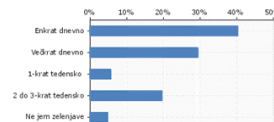
#### Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš **sadje**?



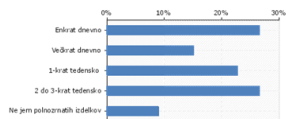
#EnostavnoZdravje

BCC.SI

#### Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš **zelenjavo**?



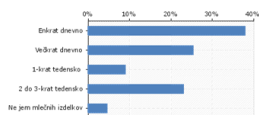
Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš **polnozrnat** izdelke?



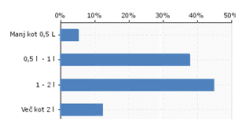
#Enostavno druzjota;

gccc.si

Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš **mleko in m. izdelke**?



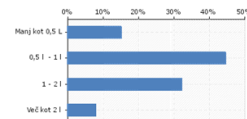
Koliko **tekočine** popiješ na dan?



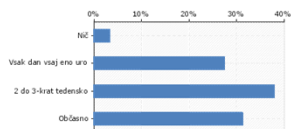
#Enostavno druzjota;

gccc.si

Koliko **vode** popiješ na dan?



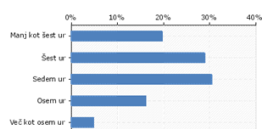
Koliko časa nameniš **telesnim aktivnostim**?



#Enostavno druzjota;

gccc.si

Koliko **ur spiš** v povprečju?



#Enostavno druzjota;

## Zaključek

- naši dijaki se **zavedajo pomena zajtrka**, saj zajtrkujejo;
- tekem dneva pojedjo vsaj **tri glavne obroke**;
- zadovoljivo je uživanje **sadja, zelenjave**, mlečnih in polnozrnatih izdelkov;
- dijaki **premalo spijo**;
- posledice**: utrujenost, nezbranost, motnje pozornosti;
- jutranja zaspanost pogosto preprečuje zajtrkovanje;
- ozaveščanje** dijakov GCC



Hvala za pozornost.



#Borovno klasje

8cc.si