

"PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE"

»Hrana, gibanje in zdravje skozi integracijske programske aktivnosti od vrtca, osnovne in srednje šole do zdravilišča«



Marija SRAKA, univ. dipl. inž.
9. maj 2019, Zdravilišče Radenci



ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

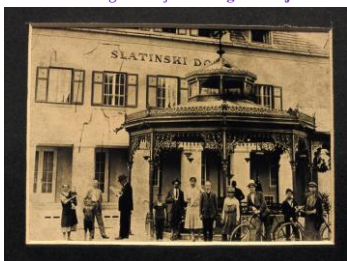
Zdrava hrana, gibanje, zdravo okolje - zdrav življenjski slog - omogočajo zdravje in zagotavljajo kakovostno življenje od najnežnejšega otroštva, mladostnega obdobja do poznih let.



ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Na oblikovanje življenjskega sloga vplivajo: ožje družinske razmere, obnašanje staršev, izobraževanje, zdravstveno varstvo, socialne in okoljske dejavnike.

Na zgodovinski sliki so vse generacije – med generacijsko sožitje.



OTROŠKO USTVARJANJE V ZDRAVILIŠČU DANES

OTROCI SO USTVARJALNI TUDI PRI PRIPRAVI HRANE.
UČIJO SE PREKO IGRE IN HITRO OSVOJIJO NOVA ZNANJA.



Za zdravo SRCE IN OŽILJE jemo:

- BROKOLI, OHROVT, ZELJE, RDEČA PESA
- GRENIVKE, LIMONA, RIBEZ, KIVI
- PŠENIČNE KALČKE, OREHE
- ČESEN, ČEBULA, INGVER



SAVA
HOTELS & RESORTS
Zdravljeno s naravnimi vodami.
Povzeto iz knjige.

PREHRANSKO PRIPOROČILO:

- **ZA ODRASLE: 1500 KCAL/DAN** ZA ŽENSKE, **1800 KCAL** ZA MOŠKE, 3-5 OBROKOV NA DAN
- **WHO - KOLIČINA HRANILNIH SNOVI V CELODNEVNI PREHRANI: 50-60 % OGLJIKOVIH HIDRATOV** - OD TEGA 30-45 % POLISAHARIDOV IN PREHRANSKIH VLAKNIN TER 5-15 % MONOSAHARIDOV; **25-35 % MAŠČOBE** - OD TEGA 10 % NASIČENE, 10 % ENKRAT NENASIČENE IN 10 % VEČKRAT NENASIČENE MAŠČOBNE KISLINE; **12-24 % BELJAKOVIN** - OD TEGA LE 1/3 ŽIVALSKEGA IZVORA.
- **25 G PREHRANSKIH VLAKNIN**
- **ALI 400 G SADJA IN ZELENJAVE**
- SOLI 5-6 G ALI 2,4 G NATRIJA
- **VITAMINI: A, D, E, C**
- MINERALNE SNOVI: KALCIJ, KALIJ, MAGNEZIJ, CINK IN SELEN.**



SAVA
HOTELS & RESORTS
Zdravljeno s naravnimi vodami.
Povzeto iz knjige.

BARVE SADJA

- **RUMENA - LIMONE, BANANE, JABOLKA** - vir moči, mladosti
- **RDEČA – JAGODE, ČEŠNJE, LUBENICE** - nas napolnijo z energijo in poživijo
- **ORANŽNA - MELONA** – za športnike
- **PURPURNA –RIBEZ, GROZDJE** – vsebujejo železo
- **ZELENA – KIVI, ...**
Za srce, 1/2 jedi zelene barve, zeleni napitki
- MODRA – SLIVE**
- za sprostitve



SAVA
HOTELS & RESORTS
Zdravljeno s naravnimi vodami.
Povzeto iz knjige.

PROSO, AJDA, JEČMEN

Vsebujejo esencialne aminokisline, veliko antioksidantov, nenasičene maščobne kisline, vitamine B, kalcija in cinkom, baker, magnezij in selen.



SAVA
HOTELS & RESORTS
Zdravljeno s naravnimi vodami.
Povzeto iz knjige.

ω-3, 6 maščobne kisline

So prisotne v ribah: **osliču, postrvi, lososu, skuši. V semenih in rastlinskih oljih: bučnem semenu, olju oljne ogrščice, sončničnem in olivnem olju**



ZDRAV ZAJTRK

Zajtrk je najpomembnejši dnevni obrok saj našemu telesu in možganom zjutraj zagotovi novo energijo, ki ga je telo imelo po daljšem premoru zaradi spanja, da smo pripravljeni na dnevne napore.

Z zajtrkom tako zagotovimo približno eno četrtno dnevnih potreb po hranilnih snoveh, energiji, kalciju, železu in prehranskih vlakninah.

Zdrav zajtrk naj bo lahko prebavljiv, pester obrok, predvsem bogat z ogljikovimi hidrati.



NAPAKE SLOVENCEV

Slovenci naredimo kar nekaj napak pri prehranjevanju:

- jemo premalokrat na dan
- obroki so nezdravi in enolični
- jemo prevelik ekoličine naenkrat in prehitro
- zaužijemo preveč nasičenih maščob, predvsem svinjskega mesa v različnih oblikah
- jemo preslano hrano.



Vnos soli v prehrani Slovencev

	Povprečni vnos soli (v g/osebo/dan)	Prehransko priporočilo (v g/dan)
Otroci (4-7 let)	5 g (66 % presežek)	3 g
Mladostniki (15 let)	10,4 g (100 % presežek)	5 g
Odrasli (25-65 let)	12 g (140 % presežek)	5 g

Vir: Cirila Hlastan Ribič in sod., 2009



Vpliv prekomernega vnosa soli



Dokazani vplivi
prekomernega vnosa soli



Neposredno povzroča povišan krvni tlak:

- možganska kap
- bolezen srca in ožilja
- tromboza

Verjetna
tveganja



- Želodčni rak
- Osteoporoza
- Astma
- Ledvični kamni
- Sladkorna bolezen



Natrij vodi v edem in izločanje kalcija z
urinom, čeprav so ledvice običajno
zmožne izločiti presežke natrija

Povzeto po: Maučec, Zakotnik, Jožica, Cirila Hlastan-Ribič in Janet K.
Djomba; Problematika soli z vidika javnega zdravja. 19.4.2010



MINERALNE VODE



so priporočene, ker vsebujejo minerale v ionski obliki:

1. **ANIONI:** fluorid F⁻, nitrat NO, klorid Cl⁻, jodid J⁻,
hidrogenkarbonat HCO⁻
2. **KATIONI:** Na⁺, K⁺, Ca, Mg, Fe, mangan Mn

Leta 1871 je naredil uradno
kemijsko analizo dr.
Mitteregger v Celovcu.
In postavil je prve
indikacije za radenske vode.



MINERALNE VODE



Kot pitne kure, CO2 kopeli ali inhalacije imajo
veliko pozitivnih vplivov:

- dovajajo tekočino,
- povečajo oskrbo organizma z minerali
- vplivajo na reakcijo v prebavnem traktu
- pozitivno delujejo proti osteoporozi



TELESNA AKTIVNOST OTROK



Gibanje je eno osnovnih otrokovih potreb. Če otrok to
potrebo normalno zadovolji, je vesel in zadovoljen
ima dobro razvito mišično maso, čvrste kosti, dobro
ravnotežje, bo predihnan in bolj zdrav.



GIBANJE MLADIH

Otrok je bolj komunikativen, sproščen in orientiran. Zato so aktivnosti, kot so lovljenje, skakanje, guganje, žoganje, plezanje bistvenega pomena za njegov telesni in duševni razvoj, za otroka pa so le igra.



SAVA
HOTELS & RESORTS
Zdravilna naravnost voda.
Povzgemsko jadr.

GIBANJE V ZDRAVILIŠČU

- V zdravilišču je bogat program telesnih aktivnosti: hoja, nordijska hoja, plavanje, fitnes, aqua fitnes, tenis, kolesarjenje, tek...
- Priporočamo **vsaj 30 minut, 3 do 4-krat na teden**, in bomo v dobri kondiciji, zmogljivi, zdravi...



SAVA
HOTELS & RESORTS
Zdravilna naravnost voda.
Povzgemsko jadr.

ZAKLJUČEK:

- Glavni pokazatelj kakovosti življenja je **zdravje prebivalstva**.
- **Podeželsko okolje** ima prednosti za zdravo življenje.
- **Cilj: Trajnostni razvoj in zeleni turizem**
- **Uživajmo ekološko pridelano hrano**



SAVA
HOTELS & RESORTS
Zdravilna naravnost voda.
Povzgemsko jadr.

HVALA ZA POZORNOST IN DOBRODOŠLI

Voda je največja dobrina za človeštvo, zato je naloga vsakega, da ohranja naravne vire in skrbi za racionalno rabo vode.



...v kraljestvu treh src ...

SAVA
HOTELS & RESORTS
Zdravilna naravnost voda.
Povzgemsko jadr.

