



Ekošola

Zdravo, uravnoteženo, zmerno, pestro,

Ksenija Suban Horvat, prof. bio in kem, spec. klin. diet.
Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor

71% odraslih ljudi meni, da
se zdravo prehranjuje. V
resnici je takih le 1/3.

Sodobna prehrana?

Zajtrk:



Malica:



Kosilo:



Večerja:

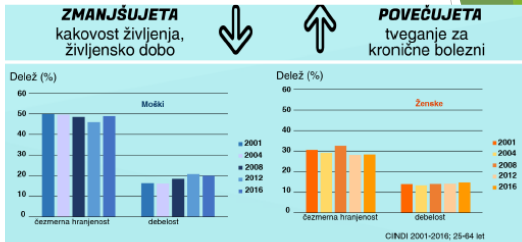


Prehranjevanje odraslih

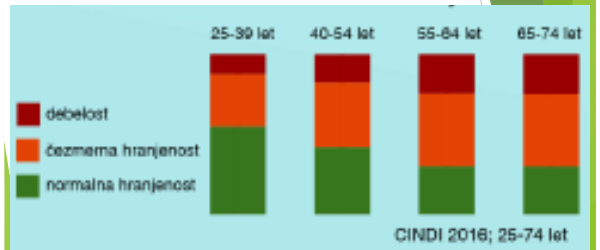
V skladu z merili splošnega nezdravega prehranjevanja se v povprečju vsak drugi prebivalec Slovenije prehranjuje nezdravo, od tega največ moški, mlajši odrasli, prebivalci nižjega družbenega sloja in poklicno izobraženi.



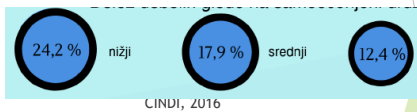
Debelost in čezmerna hranjenost odraslih v Sloveniji



Delež debelih narašča s starostjo

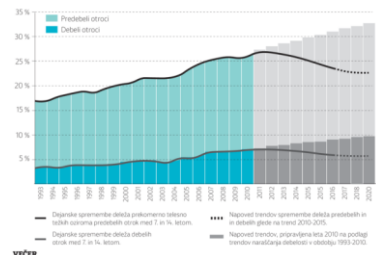


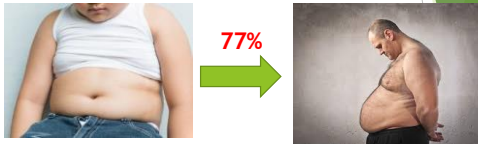
Delež debelih glede na samocenjeni družbeni sloj



Delež prekomerno hranjenih otrok v Sloveniji

Delež prekomerno prehranjenih otrok

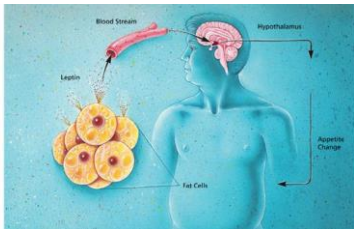




Občutek sitosti vpliva na uravnavanje telesne mase

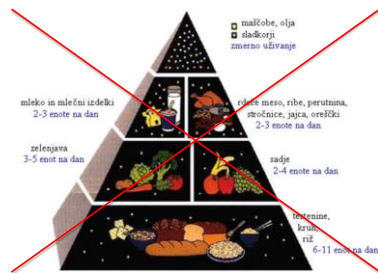


Hormon leptin uravnava apetit

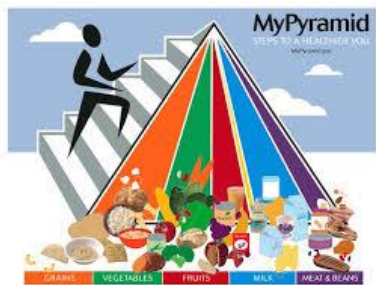


<http://holistic.si/tag/leptin/>

Prehranska piramida, 1992



Moja piramida, 2005



Dlan, pest, palec



Razporeditev na krožniku



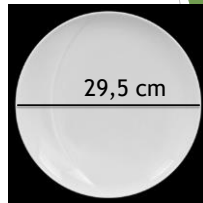
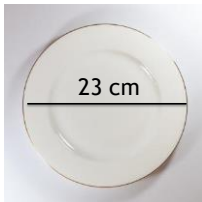
Razporeditev na krožniku

zajtrk

malica

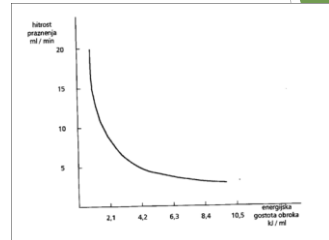


Zmernost



Energijska gostota hrane

Energijska gostota hrane pomembno vpliva na vzdrževanje telesne mase. Hitrost praznjenja želodca ima namreč pomembno vlogo pri uravnavanju teka. Pokorn, 1997



Energijska vrednost deserta: 215 kcal



Masa 1: 300 g
Masa 2: 140 g

$215/300=0,7$ kcal/g
 $215/140=1,5$ kcal/g

<https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/feature/whats-entire-gp-dietary-2018>

Določanje energijske gostote malice

- ▶ Z laboratorijsko metodo določimo energijsko gostoto treh različnih malic
- ▶ a) pizza in 0,5 l koka kole;
- ▶ b) bela žemlja, zavitek suhe salame in 2 rezini sira Edamec;
- ▶ c) graham žemlja, jabolko, navadni jogurt z 1,6% maščobe

Živila smo tehtali



Tabele za izračun energijske vrednosti živil

KRUH, ŽITA (ŠKROB)

Vrsta živila (100 g)	Kalorije	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati
Pšenična moka	360	14,0	1,8	69,7
Riž	355	8,0	0,3	78,0
Beli kruh	261	8,2	1,0	53,3
Rženi kruh	235	6,8	0,8	48,8
Prepečeneč	397	12,4	4,5	74,1
Žemlja (54 g)	156	4,5	0,2	33,2
Mlečni kruh (44 g)	145	3,5	2,6	26,2
Keksi domači	410	9,3	6,0	77,0

ter izračunali energijsko vrednost treh malic

živilo	masa (g)	energijska vrednost (kcal)
pizza	300	2820
koka kola	500	210
skupaj	800	3030

živilo	masa (g)	energijska vrednost (kcal)
žemlja iz bele moke	70	191
zavitek suhe salame	72	293
sir Edamec	15	53
skupaj	157	537

živilo	masa (g)	energijska vrednost (kcal)
žemlja iz graham moke	66	176
jabolko	196	196
navadni jogurt z 1,6% maščobe	180	86
skupaj	442	458

Nato smo živila drobno ssekljali



ter določili prostornino
vsake posamezne malice



in izračunali gostoto v
kcal/ml

malica	prostornina (ml)	energijska vrednost (kcal)	energijska gostota (kcal/ml)
pizza, koka kola	820	3030	3,7
bela žemlja, salama, sir	140	537	3,8
graham žemlja, jabolko, jogurt	450	368	0,81

Energijsko gosta hrana

- ▶ je okusna,
- ▶ ne nasiti (majhna prostornina),
- ▶ je revna z esencialnimi hranili,
- ▶ je poceni,
- ▶ je povsod na voljo,
- ▶ poviša energijski vnos,
- ▶ povzroči izločanje endogenih opioidov, endorfinov, ki vplivajo na dobro počutje in boljše razpoloženje.

▶ HVALA ZA
POZORNOST