

## Zdrava prehrana otrok in mladostnikov

Zdrava prehrana in zdravje otrok sta v rokah odraslih.

Posamezne raziskave kažejo, da nepravilno izbrana, enolična in osiromašena prehrana vpliva na manjšo odpornost proti različnim boleznim in zmanjšuje storilnost. Zaradi nepoznavanja pomena zdrave prehrane je razširjeno zmotno mnenje, da ni tako pomembno, kaj otrokom ponudimo, ampak le to, da je otrok sit. Mnogi otroci so podhranjeni, kljub temu, da niso materialno ogroženi, ampak preprosto zato, ker jedo neprimerno, prazno hrano. Takšno, ki je kalorična in mastna z malo vitamini, minerali in balastnimi snovmi.

Dolžnost vsakogar izmed nas je, da sami skrbimo za svoje zdravje in ga skušamo ohranjati. In to odgovornost moramo otrokom privzgojiti. Seveda ne zadostuje, da smo otrokom pri zdravem prehranjevanju samo učitelji, moramo jim biti tudi dober zgled. Po osemnajstem letu, lahko pa že tudi prej, lahko ugotavljamo le posledice nezdrave prehrane: diabetes, motnje v rasti in telesnem razvoju, debelost, anoreksičnost, bulemija, depresija, agresija, motnje koncentracije...

V prehrani otrok in mladostnikov je pomembna zastopanost vseh skupin živil in količinsko primerna zastopanost hranil za posamezno starostno obdobje in storilnostno naravnost posameznega otroka. Tako športnikom nudimo beljakovinsko in energetske bogatejšo hrano.

Nikakor ne pozabimo na žita in stročnice. Proso, v katerem je veliko B vitamina, je primerno živilo za otroke. Pa naj bo v obliki mlečne kaše, narastka ali kako drugače pripravljeno.

Izjemnega pomena so tudi vlaknine oziroma balastne snovi. Urejajo prebavo, saj skrajšujejo čas zadrževanja odpadnih snovi v debelem črevesu, z žvečenjem pa otroci ohranjajo zdravo zobovje.

### Dnevni obroki

Dnevni vnos hrane naj bo razdeljen na pet obrokov: tri glavne in dva dopolnilna. Najpomembnejši obrok za otroke in mladostnike je zajtrk. Po nočnem počitku je organizem brez potrebne energije in hranil. Zato so otroci slabovoljni, ne morejo slediti pouku ali drugim dejavnostim. Krvni sladkor je nizek in lahko se pojavijo znaki hipoglikemije: slabost, glavobol, omedlevica, tresenje rok, nemir. Pogosto mislijo, da so bolni in prosijo za odhod domov.

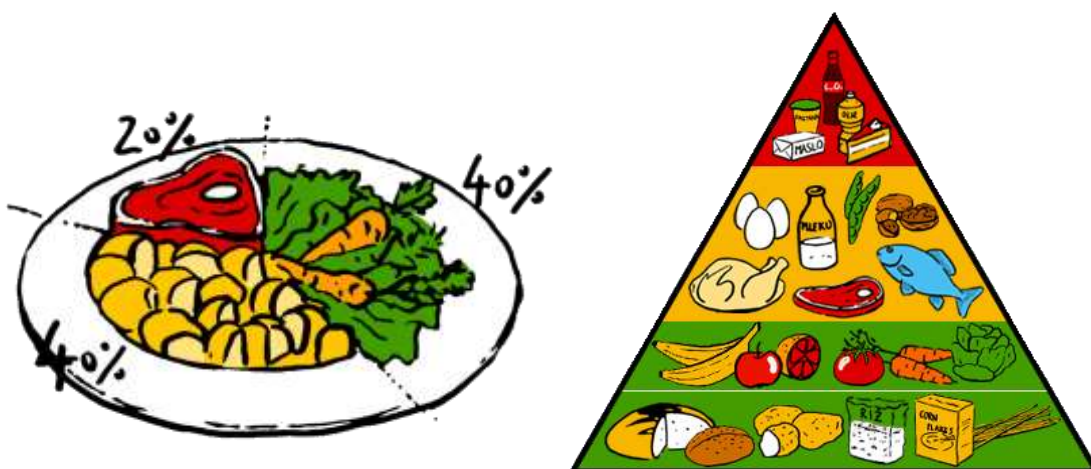
Malica ni nadomestilo zajtrka, kosila ali večerje. Je vmesni obrok, ki dvigne padec krvnega sladkorja, ki nastopi po določenem času od prejšnjega obroka in vnese pomembna hranila v organizem. Organizem najbolje funkcionira takrat, ko dvigi in padci nivoja sladkorja niso zelo izraziti. Enakomerna raven krvnega sladkorja pomeni dobro počutje, veliko storilnost in zdravje. Trebušna slinavka, ki mora izločati hormon inzulin, da le ta zmanjšuje nivo sladkorja v krvi, je tako enakomerno obremenjena. Prekomerna obremenitev trebušne slinavke vodi v njeno odpoved in posledično v diabetes. V Sloveniji zaradi nepravilnega prehranjevanja na leto zboli 30 otrok za diabetesom. Pred desetimi leti je zbolel le en otrok. Zato je še kako pomembno, da otrok in mladostnik zaužije pet dnevni obrokov. In nikakor ne sme izpustiti zajtrka. Starši poskrbite, da bo vaš šolar zaužil zajtrk. Šolska malica je le vmesni obrok in ne more nadomestiti zajtrka! Pogosto opažam, da šolarji pričakujejo, da jih malica izdatno nasiti, saj so ob 10. uri dopoldan pošteno lačni, ker niso zajtrkovali. Nekateri šolarji pa malico zavračajo, ker ni po njihovem okusu. Otroci in mladostniki morajo biti poučeni o velikem pomenu izbora zdravih raznovrstnih živil za njihovo zdravje. To je dolžnost vas

staršev, da otroka to podučite in ste mu vzgled. Šola poučuje o zdravi prehrani pri pouku, raznih dejavnostih in pripravlja zdrave in pestre obroke, vendar je trud zaman, če starši stališča zdrave prehrane ne zagovarjate. Otroka na njegovo željo starši včasih odjavijo od malice, kosila ali mu celo dovolijo, da s seboj prinaša sladke pijače, napolitanke, čokoladice in podobna živila, ki jih zaužije namesto malice.

Na šolski spletni strani je objavljen jedilnik za šolarje in vrtčevske otroke. Jedilniki so strokovno in uravnoteženo sestavljeni. Starši lahko glede na obroke, ki jih je vaš otrok zaužil v šoli ali vrtcu načrtujete ostale obroke in tako zagotovite hranilno in količinsko ustrezno vsakodnevno prehrano.

Pogosto se sprašujemo koliko in katere skupine živil naj bodo zastopane v glavnih obrokih?

V pomoč nam je preprosta slika zdravega krožnika in prehranjevalne piramide



- Zelenjavne prikuhe ali solat naj bo 40%,
- Priloge iz krompirja, testenin, riža ali kaš prav tako 40%,
- Mesa in njegovih zamenjav za 20%.