



Zdravstvena nega



PREHRANA IN DIETETIKA 2. DEL



Manica Radivo

*Močnejši si, kot se zdiš; pogumnejši, kot verjameš;
in bistrejši, kot misliš.*



www.bodiprofi.si





SPLOŠNE INFORMACIJE O GRADIVU

Izobraževalni program: Bolničar - negovalec

Ime modula: Prehrana in dietetika – M5

Naslov učnega gradiva: Prehrana in dietetika, 2. del

Naslov učnih tem ali kompetenc, ki jih obravnava učno gradivo:
Spoznavanje zdrave prehrane in pomena prehrane za zdravje
Spoznavanje hranilnih snovi in živil
Spoznavanje različnih diet in njihova uporaba v praksi

Avtorica: Manica Radivo

Recenzentka: .

Lektorica: Irena Margon

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

Radivo, M.
MUNUS2 [Elektronski vir] : Prehrana in dietetika, 2. del / Manica Radivo. - El. knjiga. - Kranj :
Konzorcij šolskih centrov, 2011.

Način dostopa (URL): <http://munus2.tsc.si>. - Projekt MUNUS 2

ISBN xxxxxxxxxxxxxx
xxxxxxxxxx

Izdajatelj: Konzorcij šolskih centrov Slovenije v okviru projekta MUNUS 2
Slovenija, oktober 2011



To delo je ponujeno pod Creative Commons Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Deljenje pod enakimi pogoji 2.5 Slovenija licenco.

Učno gradivo je nastalo v okviru projekta Munus 2. Njegovo izdajo je omogočilo sofinanciranje Evropskega socialnega sklada Evropske unije in Ministrstva za šolstvo in šport.



Povzetek

Enota učnega gradiva opisuje prehrano različnih skupin ljudi. Opisuje tudi alternativne načine prehranjevanja.

Ključne besede: človek, otrok, starostnik, hrana, alternativna prehrana



Kazalo

| | |
|--|-----------|
| PREDSTAVITEV CILJEV ENOTE | 2 |
| PREHRANA RAZLIČNIH SKUPIN PREBIVALCEV | 3 |
| Prehrana nosečnice in doječe mame..... | 3 |
| Prehrana dojenčka | 5 |
| Prehrana malih in predšolskih otrok | 8 |
| Prehrana športnikov in rekreativcev..... | 12 |
| Prehrana fizičnih delavcev | 13 |
| Prehrana starostnikov | 14 |
| Prehrana v izrednih razmerah..... | 16 |
| Družbena prehrana..... | 17 |
| ALTERNATIVNE OBLIKE PREHRANE | 18 |
| Vegetarijanska prehrana | 18 |
| Makrobiotična prehrana | 19 |
| Natural food – naravna prehrana | 20 |
| Nutrigenomika – prehrana po krvnih skupinah..... | 21 |
| Fast food prehrana..... | 21 |
| Druge oblike alternativne prehrane | 22 |
| PONOVIMO | 23 |
| LITERATURA IN VIRI..... | 24 |



Kazalo slik

| | |
|---|-----------|
| Slika 1 Nosečnica naj izbira zdravo hrano..... | 3 |
| Slika 3 Dojenje | 5 |
| Slika 4 Prehrana otrok v vrtcu | 8 |
| Slika 5 Šolska malica - priložnost za druženje in zdrav obrok..... | 11 |
| Slika 6 Hranjenje starejših naj bo predvsem strpno | 16 |
| Slika 7 Jin in Jang | 19 |



Kazalo preglednic

| | |
|---|-----------|
| Preglednica 1 Priporočeni dnevni energijski vnosi | 9 |
| Preglednica 2 Priporočeni dnevni energijski vnosi šolskih otrok in mladostnikov..... | 11 |
| Preglednica 3 Spremembe pri starostniku, ki vplivajo na prehranjevanje | 14 |
| Preglednica 4 Jin in Jang živila..... | 20 |
| Preglednica 5 Prehrana značilna za posamezne krvne skupine | 21 |



PREDSTAVITEV CILJEV ENOTE

Ljudje se prehranjujemo različno. Poleg individualne izbire hrane se razlikujejo tudi potrebe našega organizma po hrani, predvsem po hranilnih snoveh. Tako se v različnih življenjskih obdobjih in okoliščinah ljudje prehranjujemo različno.

S pomočjo tega učnega gradiva boš spoznal:

- pomen zdrave prehrane v različnih življenjskih obdobjih,
- prehrano dojenčka,
- prehrano otroka in mladostnika,
- prehrano odraslih ljudi,
- prehrano športnikov rekreativcev,
- prehrano nosečnic in doječih mater,
- prehrano starostnika,
- nekatere alternativne oblike prehranjevanja.



PREHRANA RAZLIČNIH SKUPIN PREBIVALCEV

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje ljudi. Prehrana posameznika se razlikuje glede na njegovo starost, delo in aktivnost, zdravstveno stanje in tudi glede na mnoge druge dejavnike, kot so na primer letni čas, okolje, kultura in vera. V vsakem življenjskem obdobju se pojavijo različne potrebe po hranilih in energiji.



Prehrana nosečnice in doječe mame

Nosečnost je posebno obdobje v življenju ženske, zaradi česar mora nosečnica prilagoditi svoje življenjske navade, jih izboljšati ali spremeniti. Življenjski slog nosečnice vpliva na razvoj in zdravje ploda. Posebej pomemben je način njenega prehranjevanja in izbor ustreznih živil. Z zdravim prehranjevanjem nosečnica zadovolji svoje in otrokove potrebe po hranilih in energiji.



Slika 1 Nosečnica naj izbira zdravo hrano

Vir: <http://www.ifood.tv/blog/10-healthy-food-choices-during-pregnancy> in
<http://www.therawdivas.com/blog/2008/03/monique-speaks-on-raw-pregnancy/> (3. 7.
2011)

Maja je mlada nosečnica, ki rada posega po hitri prehrani, je občasna kadilka in opravlja sedeče pisarniško delo. Do sedaj je živela sproščeno in se s svojimi življenjskimi navadami ni posebej obremenjevala. Zdaj jo zdravnik opozarja na primerno prehrano, gibanje in opustitev kajenja. Maja si želi zdravega dojenčka, zato se je odločila izboljšati svoj način življenja.



Razmislite:

Kaj bi svetovali Maji?

Katere navade mora Maja opustiti?

Kakšna prehrana je primerna za nosečnico?

Opišite zdrav oziroma primeren življenjski slog nosečnice.

V telesu nosečnice se zgodi vrsta sprememb, ki so pomembne tudi pri načrtovanju njene prehrane:

- povečajo se energijske potrebe (za rast ploda) - potrebe po energiji se bistveno povečajo v drugem in tretjem tromesečju, ko plod raste hitreje,
- povečajo se potrebe po beljakovinah (rast in razvoj ploda) - plod potrebuje beljakovine pri tvorjenju novih celic, pomembne so tudi za normalen potek procesov v organizmu nosečnice,
- povečajo se potrebe po vitaminih (A, D, C, B skupine in folne kisline – B₉) in mineralih (kalcij, železo, magnezij in jod) - v prvem trimesečju se povečajo potrebe po vitaminih, mineralih in drugih esencialnih hranilih, saj v tem obdobju poteka razvoj plodovih organov,
- povečajo se potrebe po vodi (večja količina krvi, nastajanje mleka v mlečnih žlezah),
- ogljikovi hidrati predstavljajo vir energije tudi za plod. Priporočljivi so sestavljeni ogljikovi hidrati: kruh, kosmiči, žita, krompir. Uživa naj veliko vlaknin,
- zmanjšati mora vnos soli, ker so med nosečnostjo pogostejši edemi,
- nosečnica naj ne uživa alkoholnih pijač in kave.

Priporoča se pet manjših obrokov dnevno, ki se jih ne sme izpuščati, saj vsak izpuščen obrok plod prikrajša za hranila.

Nosečnica naj bo pozorna tudi pri shranjevanju in pripravi hrane. Upoštevati mora higienske zahteve in priporočila za pripravo živil, s tem preprečuje nevarnost zastrupitve s hrano. Primerno shranjevanje in priprava hrane je nujna zaradi obstojnosti nekaterih hranil (vitamini).

Primer jedilnika

Zajtrk: rženi kruh, pečena jajca, čaj z medom, pomaranča

Dopoldanska malica: polnozrnata žemljica, skuta, kuhana šunka, sadni sok

Kosilo: porova juha, pečen losos, kuhan krompir, brokoli in korenje, zelena solata, sadni sok

Popoldanska malica: sadni jogurt, banana

Večerja: testenine s paradižnikovo omako, jabolčni kompot

Prehrana dojenčka

V prvem letu življenja je najboljša prehrana z materinim mlekom – **dojenje**. Mleko izločajo mlečne žleze v dojkah. Izločanje mleka iz mlečnih žlez imenujemo **laktacija**. Ženska se mora s prednostmi dojenja seznaniti že med nosečnostjo. Prav tako je pomembno, da nosečnica živi zdravo, kar vključuje tudi zdravo prehranjevanje.

Prednosti dojenja za dojenčka:

- materino mleko vsebuje vse potrebne hranilne in zaščitne snovi,
- materino mleko je lahko in hitro prebavljivo,
- materino mleko je sterilno in primerno ogreto,
- materino mleko varuje pred alergijami,
- z dojenjem se vzpostavlja čustvena vez z mamo.

Prednosti dojenja za mamo:

- dojenje pospeši krčenje maternice,
- dojenje zmanjša poporodno krvavitev,
- pospešuje izgubo pridobljene telesne mase,
- prihranek časa in denarja,
- z dojenjem se vzpostavlja čustvena vez z dojenčkom.



Slika 3 Dojenje

Vir: <http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2009/jul/04/dr-tom-smith-newborn-babies-formula> (3. 7. 2011)

Sestava in količina materinega mleka se ves čas dojenja spreminjata ter prilagajata razvoju in potrebam otroka.

Prvo materino mleko imenujemo **kolostrum** ali **mlezivo**. Vsebuje veliko beljakovin, soli in zaščitnih snovi, ki novorojenčka zaščitijo pred okužbami. Mlezivo je bolj rumenkaste barve. Zaradi posebno ugodnih učinkov kolostruma naj ženska doji čim prej po porodu.

Kasneje pri doječi mami nastaja **prehodno mleko**, v katerem je več maščob, ogljikovih hidratov in vodotopnih vitaminov. Prehodno mleko ima višjo energijsko vrednost.

Po prvem mesecu nastane **zrelo mleko**, ki pokrije vse otrokove potrebe v prvih štirih mesecih.

Materino mleko tudi v času enega dojenja ni povsem enako. Na začetku dojenja je v mleku več vode, na koncu je materino mleko bogatejše z maščobami. Zaradi tega je pomembno, da dojenček pri vsakem dojenju izprazni dojko do konca. S tem poskrbimo, da je pri dojenju dobil vse potrebne snovi.

Na začetku se priporoča dojenje na tri ure podnevi in na vsake štiri ure ponoči. Potrebe dojenčkov po dojenju so različne, odvisne so tudi od drugih dejavnikov, zato mami svetujemo, naj dojenčka doji po želji.

V času dojenja potrebuje ženska mir, primeren prostor in dovolj gibanja na svežem zraku. Pomembna je tudi higiena dojk in rok.

Mama naj doji vsaj prve 4 do 6 mesecev, po 4. mesecu otrokove starosti naj vključuje tudi drugo prehrano.

Če dojenje zaradi različnih vzrokov (pri mami ali dojenčku) ni mogoče, se dojenčka hrani s **prilagojenimi mlečnimi formulami**. Prehranska industrija je s pomočjo vedno boljših tehnologij izdelala vrsto prilagojenega mleka, ki služi kot nadomestek materinemu mleku. Prilagojena mleka se razlikujejo glede na starost dojenčka, izdelujejo pa tudi posebno skupino prilagojenega mleka za otroke s posebnimi prehranskimi potrebami (nedonošenčki, dojenčki z motnjami presnove, alergiki...).

Po dopoljenem četrtem mesecu starosti ali najpozneje po šestem mesecu začnemo z dohranjevanjem. **Dohranjevanje** je hranjenje dojenčka z mešano hrano. Po tej starosti samo mleko ne more zadostiti prehrabnim potrebam otroka.

S postopnim uvajanjem mešane hrane se dojenček nauči tudi žvečenja, požiranja in prijemanja. Spoznava nove okuse, se navaja na različno konsistenco in gostoto hrane. Dohranjevanje pomaga tudi pri postopnem odstavljanju od materinih prsi.

Pravila dohranjevanja:

- V prehrano dojenčka uvajamo vedno le po eno novo živilo.
- Novo vrsto hrane dajemo v majhnih količinah.
- Količino v nekaj dneh postopno večamo. V tem času ne dajemo novih živil, da lahko opazimo morebitno preobčutljivost ali alergijo.
- Dojenčku nikoli ne dajemo hrane, ki se lahko zatakne v grlu ali zaide v dihala.
- Dojenčku ne ponujamo bonbonov, orehov, lešnikov in podobnega.

Najvažnejša živila v prehrani dojenčka

Voda

Vodo za pripravo hrane dojenčka moramo vedno prekuhati. Zdrav dojenček dnevno potrebuje 150 ml vode na kg telesne mase.

Mleko

Do prvega leta starosti ne priporočamo kravjega mleka ali mleka drugih živali. Priporočamo dojenje.

Žita

Žitno-mlečne kašice predstavljajo dobro zamenjavo za mlečni obrok. Žita so pomemben vir vitaminov, rastlinskih beljakovin in vlaknin. Po dopoljenem četrtem mesecu lahko

dojenčku ponudimo žita brez glutena (riž, koruzo), šele po šestem mesecu začnemo uvajati žita z glutenom (pšenica, rž, oves in ječmen).

Sadje

Uvajati ga začnemo po dopolnjenem četrtem mesecu. Začnemo z majhnimi količinami sadnega soka, nadaljujemo s sadnimi kašicami. Sadje je vir energije, vitaminov, mineralov ter vlaknin.

Uporabljamo vse vrste sadja, najprej pripravljamo sadni sok, kasneje sadne kaše. Sadje pripravljamo sproti, vedno naj bo dobro oprano in olupljeno (zaradi uporabe škropiv). Dodajanje sladkorja v sadne sokove ali kašice se odsvetuje.



Jabolčna kaša

Oprana jabolka olupimo, jih naribamo, dodamo nekaj kapljic limoninega soka.

Zelenjava

Zelenjava je pomemben vir vitaminov, mineralov in vlaknin. V prehrano dojenčka jo uvajamo po dopolnjenem četrtem mesecu starosti. Pazimo na izbor zelenjavnih živil, najprej in najpogosteje uporabimo korenje, cvetačo, špinačo, mladi grah, krompir in blitvo. Zelenjava mora biti sveža in dobro oprana.



Zelenjavna juha

Potrebujemo: 30 g očiščene raznovrstne zelenjave, 3 g masla, vodo in 10 g drobtin. Očiščeno in na koščke zrezano zelenjavo damo v mrzlo, rahlo slano vodo in pokrijemo. Ko je zelenjava kuhana, jo stlačimo, dodamo maslo in drobtine ali kuhan rumenjake.

Meso in jajca

Meso ponudimo po šestem mesecu starosti. Meso je za dojenčka pomemben vir živalskih beljakovin, nekaterih vitaminov in železa. Meso mora biti sveže. Najbolj primerna je mlada govedina, perutnina in nemastne ribe.

V prehrani dojenčka sprva dajemo kuhan in pretlačen rumenjak, in sicer po dopolnjenem šestem mesecu starosti. Začnemo z majhnimi količinami, ki jih postopoma povečujemo. Z beljakom pričnemo šele po dopolnjenem enem letu.



Sadni šodo

Potrebujemo: 2 rumenjaka, 5 g sladkorja in 50 g sadnega soka. Sadni sok, sladkor in rumenjak stepamo nad soparo toliko časa, da se zmes zgosti.

Vegetarijanska prehrana je za otroke neprimerna. Povzroči lahko slabokrvnost, pomanjkanje vitaminov in posledično nižjo rast ter slabši razvoj otroka!



Prehrana malih in predšolskih otrok

Majhen otrok ali malček je otrok od 1. do 3. leta starosti, predšolski otrok je otrok od dopolnjenega 3. do 6. leta.

Ustrezna prehrana otrok je temelj za optimalen duševni in telesni razvoj organizma.

»Če boš priden, bova šla na tortico. Če me boš ubogal, ti bomo kupila liziko. Pojej vse, kar imaš na krožniku, drugače danes ne boš gledal risanke.« Gotovo si že slišal takšna ali podobna prigovarjanja staršev. Morda celo poznaš primere neskončnega sedenja za mizo ob polnem krožniku krompirja in špinače.

V tem starostnem obdobju otrok že sodeluje pri izbiri hrane, razvija lastni okus, značilna je spremenljivost apetita, zanimanje za sladko hrano in znaki zavračanja določene hrane oziroma živil. Dolžnost staršev in tudi vzgojiteljev je, da otroku ponudijo raznolike obroke zdrave hrane, ga naučijo zdravih prehranskih navad in kulture prehranjevanja. Posledice neustrezne prehrane in slabih prehranskih navad otrok se kasneje v mladostništvu kažejo v obliki slabše psihofizične sposobnosti, pogostega obolenja ali težav s telesno maso (debelost, anoreksija).



Slika 4 Prehrana otrok v vrtcu

Najpomembnejša živila v prehrani malih in predšolskih otrok

Žita in škrobna živila (ogljikovi hidrati)

Vsi obroki v prehrani predšolskega otroka morajo vsebovati žita ali žitne izdelke, saj so pomemben vir energije in vlaknin, vitaminov ter mineralov..

Mleko in mlečni izdelki (beljakovine)

So vir beljakovin, predvsem esencialnih aminokislin. Mleko je pomemben vir kalcija, maščobnih kislin (linolenske kisline) in v maščobah topnih vitaminov (A, D, E, K). V mleku je tudi veliko fosforja, kalija, natrija in magnezija. Priporočljivo je, da dnevni jedilnih predšolskega otroka zagotovi 300 do 350 g mleka ali mlečnih izdelkov.

Meso, ribe in jajca (beljakovine)

Ta živila so vir kvalitetnih beljakovin, železa in vitaminov skupine B. V prehrani otroka je potrebno izbirati pusto, manj mastno meso. Izogibati se moramo nasičenim maščobnim kislinam. Otroku enkrat tedensko ponudimo morske ribe, ki so beljakovinsko polnovredno živilo, vir vitaminov A in D ter joda in železa. Uravnotežena prehrana otroka vsebuje do 120 g mesa na dan.

Stročnice in oreški predstavljajo pomemben vir rastlinskih beljakovin.

Sadje in zelenjava (vitamini in minerali)

Ta živila imajo visoko vsebnost vitaminov (A, C, E), mineralnih snovi, vlaknin, sladkorjev in vode. Dnevna prehrana predšolskega otroka mora vsebovati do 200 g sadja in 300 g zelenjave.

- Izogibati se moramo slani in začinjeni hrani.
- Predšolski otrok mora na dan **popiti 1,5 do 2 litra tekočine**.
Priporočljive pijače v tem obdobju so: voda, mleko, sadni sokovi brez dodanega sladkorja in nesladkan čaj.
- obroki morajo biti redni. Med posameznimi obroki naj ne mine več kot 3 ure.
- Otroku naj redno zajtrkuje.

| Priporočeni dnevni energijski vnosi (Kj/kcal) | | |
|---|-----------|-----------|
| Starost | Deklice | Dečki |
| 1-4 | 4800/1150 | 5150/1250 |
| 4-7 | 6150/1450 | 6700/1600 |

Preglednica 1 Priporočeni dnevni energijski vnosi

Primer jedilnika

Zajtrk: polbeli kruh, sir, šunka, nesladkan čaj, jabolko

Dopoldanska malica: navaden jogurt, črni kruh, namaz

Kosilo: juha, krompir, grah v omaki, puranji zrezek, rdeča pesa

Popoldanska malica: banana

Večerja: zelenjavna enolončnica



Odgovorite:

Ali smemo otrokom hrano vsiljevati?

Kaj menite o nagrajevanju ali kaznovanju otrok s hrano ali zaradi hrane? O tem se pogovorite v razredu.

Napišite dnevni jedilnik za predšolskega otroka.



Prehrana šolarjev in mladostnikov

Zdravo prehranjevanje je še posebej pomembno v dobi odraščanja. Prehranjevalne navade, ki si jih pridobijo mladostniki, vplivajo na izbiro živil in s tem na zdravje v odrasli dobi.

Markov razred je bil včeraj na sistematskem pregledu. Medicinska sestra jih je stehala in izmerila njihovo višino. Veliko Markovih sošolcev je skrbela njihova telesna masa. Posebej nezadovoljna so bila dekleta. Polovica dijakov v Markovem razredu si je želela, da bi tehtnica pokazala manj kilogramov.



Razmislite:

Kaj je največkrat vzrok, da so šolarji in mladi nezadovoljni s svojo telesno maso?

Zdrava prehrana (uravnotežena, varna in varovalna) je v otroštvu in mladostništvu bistveno pomembnejša kot v odrasli dobi, saj ni le izvor energije za delo in učenje, temveč v tem obdobju **zagotavlja energijo za rast in razvoj**. Zdravo prehranjevanje šolarja in mladostnika pripomore tudi k **večji učinkovitosti pri učenju**.

Dnevne energijske potrebe so odvisne od šolarjeve starosti, spola, telesne dejavnosti in drugih dejavnikov. Šolar mora uživati raznovrstno in pestro hrano.

Ogljikovi hidrati naj bodo predvsem sestavljeni, enostavnih ogljikovih hidratov (sladkarije, sladice, sladkor) naj se šolar izogiba.

Beljakovine morajo biti deloma živalskega (ribe, mleko, mlečni izdelki, jajca) deloma rastlinskega (žita, stročnice) izvora.

Maščobe morajo biti rastlinskega izvora, ker vsebujejo esencialne maščobne kisline in vitamine, topne v maščobah.

Mineralne snovi šolar zaužije s svežo zelenjavo in sadjem, mlečnimi izdelki (kalcij) in mesom (železo).

Vitamine dobi s svežim sadjem, zelenjavo (A, D, C) in polnozrnatimi izdelki iz žit (B).

- Mladostnik potrebuje veliko tekočine, predvsem sveže pitne vode. Tekočino lahko zagotavlja tudi z naravnimi sadnimi in zelenjavnimi sokovi.
- Dnevno morajo šolarji in mladostniki zaužiti tri glavne obroke (zajtrk, kosilo in večerjo) in dve malici. Med posameznimi obroki ne sme miniti več kot 3 ure.

| Priporočeni dnevni energijski vnosi (Kj/kcal) | | |
|---|------------|------------|
| Starost | Dekleta | Fantje |
| 7-10 | 7500/1800 | 8300/2000 |
| 10-13 | 9000/2150 | 10150/2450 |
| 13-15 | 10050/2400 | 11700/2800 |
| 15-19 | 10500/2500 | 13000/3100 |

Preglednica 2 Priporočeni dnevni energijski vnosi šolskih otrok in mladostnikov

Primer jedilnika za mladostnika

Zajtrk: ovseni kosmiči, mleko, banana

Malica: črni kruh, zelenjavno mesni namaz, nesladkan čaj

Kosilo: puranji zrezek v naravni omaki, pire krompir, zelena solata, sezonsko sadje

Malica: graham žemljica, navadni jogurt

Večerja: mlečni riž

Pomemben vpliv na prehrano šolarja in mladostnika imajo vrstniki in mediji. Zelo značilno je veliko poseganje po hitri prehrani (fast food) in sladicah.



Slika 5 Šolska malica - priložnost za druženje in zdrav obrok

Napake v prehrani otrok in mladostnikov:

- premalo zaužitega sadja in zelenjave, rib in mlečnih izdelkov,
- pogosto poseganje po gaziranih pijačah,
- pogosto poseganje po sladkih in slanih prigrizkih,
- opuščanje zajtrka,
- poseganje po hitri prehrani.



Prehrana športnikov in rekreativcev

Večkrat opazujem nedeljske ali rekreativne športnike, kako se trudijo in garajo za svoj uspeh ali za zdravje, pri tem pa ne poskrbijo za ustrezno prehrano. Obnašajo se različno. Nekateri izpuščajo obroke, drugi izbirajo povsem napačna živila. Po napornem treningu se sprostijo ob pivu. Kljub njihovem rednemu trudu in veliki želji po uspehu jih premaga krožnik in tisto, kar stavijo nanj. Za izboljšanje zdravja in počutja ali za večjo športno zmogljivost ni dovolj samo garanje na stadionih ali v telovadnicah, temveč tudi zdrava in aktivnosti primerna prehrana.



Razmislite in odgovorite:

Kakšno prehrano bi svetoval občasnemu (t. i. nedeljskemu) športniku?

Katera hranilna snov zagotavlja energijo?

Športnikov organizem je prilagojen za doseganje večjih naporov, pri čemer se povečajo tudi energijske potrebe.

Prehrana športnika je odvisna od vrste športa in programa treninga, zato jo mora načrtovati strokovnjak, ki poskrbi za optimalno energijsko in hranilno uravnoteženo prehrano v času treninga, tekmovanja in v času počitka. Načrtovanje prehrane športnika je individualno in mora upoštevati vse značilnosti športa in človeka.

Pri vsakodnevem športu, treningih ali ob rekreativni dejavnosti je primeren **ogljikohidratni tip prehrane**, ki organizmu dovaja stalni vir energije. Za večanje mišične mase je primeren **beljakovinski tip prehrane**.

Priporočila glede na celodnevne energijske potrebe:

- 60–70 % sestavljenih ogljikovih hidratov (škrob z vlakninami),
- 5–10 % enostavnih ogljikovih hidratov (sladkor),
- 10–15 % beljakovin (živalskega izvora in rastlinskih),
- 5–20 % maščob (prevladujejo naj rastlinske maščobe).

Splošna pravila pri prehrani športnika rekreativca

- Hrana mora stalno nadomeščati izgubljeno energijo. Športnik ne sme izgubljati telesne mase.
- Hrana mora vsebovati optimalno količino beljakovin.
- Količina maščob ne sme biti večja od 10–20 % skupnih energetskih potreb.
- Hrana mora vsebovati dovolj vitaminov in mineralov.
- Obroki morajo biti časovno prilagojeni urniku treninga in tekmovanja (2–3 uri pred fizično aktivnostjo).
- Izgubljeno tekočino je potrebno sproti nadomeščati! Izguba tekočine zmanjšuje funkcionalne sposobnosti organizma. Najboljša je sveža pitna voda ali mineralne vode. Za nadomestilo izgubljene tekočine pri daljših in napornejših treningih je

potrebno s tekočino nadomeščati tudi izgubljene mineralne snovi in vitamine – izotonični napitki. Temperatura napitka naj bo enaka zunanji temperaturi!

- Če je napor zelo dolg, nadomeščamo tudi sladkorje (energija).
- Po treningu ali tekmi je potrebno najprej piti, potem jesti.
- Uživanje jedi je priporočljivo najprej 30–40 min po tekmovanju.



Prehrana fizičnih delavcev

Zadnje čase se veliko govori o delavcih migrantih in njihovih socialnih ter zdravstvenih težavah. Tudi ti si zagotovo opazil delavce na gradbiščih cest ali stavb. Verjetno si jih kdaj videl, kako sedijo in jedo sendvič ali pijejo vodo. Veliko delavcev živi nezdrav življenjski slog. Prehranjujejo se neredno, slabo in nekvalitetno. Na gradbiščih delajo tudi 10 in več ur dnevno. Si znaš predstavljati, kako naporno je njihovo delo? Kaj misliš, bi morali jesti ljudje, ki opravljajo težka fizična dela? S katerimi drugimi poklici jih lahko primerjaš?



Razmislite:

Kakšno prehrano potrebujejo ljudje glede na vrsto dela (poklic): šivilja, zidar, učitelj, gozdar, rudar, medicinska sestra?

S pravilno načrtovano in izbrano hrano lahko vplivamo na delovno storilnost ter na telesno in duševno počutje ljudi. Pri prehrani težkega fizičnega delavca izbiramo med živili in jedmi z višjo energijsko vrednostjo. To je tistimi, ki so bogata z ogljikovimi hidrati in maščobami, ne smemo pa zanemariti beljakovin, vitaminov in mineralnih snovi.

Sestava jedilnika delavcev mora biti usklajena z energijskimi in hranilnimi potrebami, upoštevati je potrebno pestrost živil.

Za delavce je pomembno, da dobijo energijo iz hrane takrat, ko delajo. Zato morajo zajtrkovati, preden začnejo z delom.

Nočnim delavcem je potrebno zagotoviti nočni obrok.

Sveža pitna voda je najprimernejša tekočina. Gazirane in sladke pijače niso primerne za nadomeščanje izgubljene tekočine.

Alkoholne pijače so med delovnim časom prepovedane!



Odgovorite:

Koliko tekočine in katero bi ponudili delavcem na gradbišču?

Koliko obrokov ima oseba v delovni organizaciji v osemurnem delovniku?

Sestavite nočni obrok za medicinske sestre v nočni izmeni.



Prehrana starostnikov

Mašin dedek živi v domu starejših občanov. Maša ga redno obiskuje. Hudo ji je, ker je dedek bolan. Večkrat mu pomaga pri hranjenju. Včasih mu prinese različne dobrote, toda dedek jih odklanja. Pravi, da ni lačen ali pa da hrana nima prav nobenega okusa. Dedek je vse bolj šibak in shujšan, čeprav skoraj ves dan leži.



Razmislite in odgovorite:

Kaj vpliva na prehrano starejših ljudi?

Zakaj je pri starostnikih pomembna izbira zdravih živil?

Cilj zdrave prehrane v starosti je vzdrževanje primerne prehranjenosti in fizične kondicije starejših ljudi (nad 65 let).

V telesu starostnika se zgodijo pričakovane spremembe, ki vplivajo na življenje starostnika, med drugim tudi na njegove prehranjevalne navade in potrebe po hrani.

| Telesne spremembe | Duševne spremembe | Druge spremembe |
|----------------------------------|-----------------------------------|--|
| Izguba zobovja | Osamljenost | Različne bolezni in stanja |
| Nezmožnost žvečenja in požiranja | Socialna izoliranost | Jemanje različnih zdravil |
| Slabši okus, vonj in vid | Depresija | Spremenjeno bivalno okolje (odhod v DSO) |
| Zmanjšana presnova | Demenca ali druge duševne bolezni | Slab ekonomski status |
| Slabši imunski sistem | | Nezmožnost nakupovanja hrane |
| Zmanjšajo se energijske potrebe | | |

Preglednica 3 Spremembe pri starostniku, ki vplivajo na prehranjevanje



Na spletnih straneh nekaterih domov za starejše poišči podatke o prehrani starejših ali jedilnike:

<http://www.odu-koper.si/>

<http://www.dom-hrastnik.si/>

<http://www.domcrnomelj.si/>

Prehranske potrebe starostnikov se razlikujejo glede na

- zdravstveno stanje

Neizogibne telesne spremembe vplivajo na prehranjevanje. Velikokrat je pri starostnikih prisotna katera izmed kroničnih bolezni, ki še dodatno spremeni način prehranjevanja (sladkorna bolezen, demenca, bolezen ledvic).

- fizično aktivnost

Starostniki so manj fizično aktivni, zato so njihove energijske potrebe manjše.

- prehranske navade
- samostojnost

V domovih upokoencev nudijo starostnikom uravnoteženo prehrano na bolnišnični način. Prehrano prilagodijo glede na sposobnosti prehranjevanja in potrebe starostnika po posameznih hranilih. Pomembno je, da se aktivni oskrbovanci prehranjujejo v jedilnici, kjer jim obroke primerno servirajo in je poskrbljeno za primerno vzdušje. Za obrok morajo imeti dovolj časa.

Starostniku je potrebno zagotoviti polnovredno in uravnoteženo prehrano. Prevladovati morajo lahko prebavljiva živila. Hrana naj bo pripravljena v obliki, da jo starostnik lahko zaužije.

Žita in žitni izdelki

So vir ogljikovih hidratov in prehranskih vlaknin. Dnevni obroki morajo vsebovati vsaj eno živilo ali jed iz te skupine. Zelo priporočljiva živila so: kruh (ržen, polnozrnat, ovsen), testenine, kaše, kosmiči, neoluščen riž, krompir, polenta.

Fižol, grah, leča, soja, bob so beljakovinsko ogljikohidratna živila z veliko prehranskimi vlakninami.

Sadje in zelenjava

Z uživanjem sadja in zelenjave v telo vnašamo tekočino, vitamine in mineralne snovi ter prehranske vlaknine. Tretjina živil mora biti surova (sveže sadje), preostali dve tretjini pa so lahko kompoti, sokovi in kuhana zelenjava.

Meso

Med primerne vrste mesa prištevamo tiste, ki vsebujejo malo vezivnega tkiva in maščob (vse vrste pustega mesa in puste vrste rib). V manjših količinah so lahko v obrokih vključena jajca, kakovostni mesni izdelki in določene vrste drobovine (telečja jetra).

Mleko in mlečni izdelki

Mleko je bogat vir vitamina A, D in vitaminov B kompleksa, beljakovin in vsebuje lahko prebavljivo maščobo, veliko kalcija, magnezija in fosforja. V prehrani starejših je primerno predvsem delno posneto mleko, pusta skuta, malo mastni siri in fermentirani mlečni izdelki.

Maščobe in maščobna živila

Maščobe so pomembne zaradi vsebnosti življenjsko pomembnih maščobnih kislin, povečujejo energijsko gostoto hrane, pospešujejo absorpcijo v maščobah topnih vitaminov, povečujejo nasitno vrednost hrane, so rezervna snov v organizmu in hrani izboljšajo okus. Maščobe morajo biti rastlinskega izvora.

Starostnik mora preko celega dne popiti **zadostno količino vode**. Najbolj primerne pijače so: pitna voda, nesladkani čaji, naravni sokovi in tekočine, ki jih dobimo s pomočjo čiste juhe in podobnih jedi.



Slika 6 Hranjenje starejših naj bo predvsem strpno



Režimi (vidiki) prehrane

Mehaničen način prehrane – človek je avtomatično brez posebne izbire hrane.

Gastronomski način prehrane – vodilo v človekovi prehrani je okusna in priljubljena hrana.

Emocionalen način prehrane – način prehrane človeka narekujejo družba, glasba...

Intelektualen način prehrane – vodilo v vsakodnevnem prehranjevanju je znanje o zdravi prehrani.

Ideološki ali verski način prehrane – človek se prehranjuje po verskih načelih.

Družbeni režim prehrane – prehrana je družbeno organizirana in/ali racionalna.

Alternativni načini prehrane – prehrana, ki upošteva različne naravne zakone ali prepričanja človeka.



Prehrana v izrednih razmerah

Prehrana v izrednih razmerah je tista, ki je nujno potrebna v času naravnih ali drugih nesreč in v času vojn. Prehrana v takšnih razmerah je racionalna, zagotavlja minimalno količino energije in nujnih hranilnih snovi. Predvsem je potrebno zagotoviti pitno vodo.

Programi prehrane v izrednih razmerah temeljijo na:

- pripravi ustreznih zalog hrane,
- dopolnjevanju hrane z divjo užitno zelenjavo in užitno divjadjo,
- organizirani pripravi in delitvi hrane.

Racionalna prehrana je uravnotežena prehrana, ki je v danih okoliščinah maksimalno ekonomična.



Družbena prehrana

To je prehrana izven domačega okolja. Del družbene prehrane je tudi šolska prehrana. Ker traja pouk v šolah večji del dneva, morajo šole poskrbeti za obrok hrane med poukom (malica, kosilo).

Družbena prehrana mora ustrezati zahtevam, med katerimi sta pomembnejši slednji:

- da dosega čim boljše zdravje in počutje,
- da dosega čim večjo delovno (učno) storilnost.



Razmislite:

Je vaša šolska malica primerna?

Ali ustreza zahtevam družbene prehrane?



ALTERNATIVNE OBLIKE PREHRANE

Velikokrat ljudi presojava po obleki, videzu ali obnašanju. Kaj ti lahko pove način prehranjevanja posameznika? Poskušajte pojasniti spodnjo misel:

»Povej mi, kaj ješ in jaz ti bom povedal, kdo si.« (B. Savarin)

Alternativne oblike prehranjevanja so tiste, ki odstopajo od običajnih norm ali načinov. Preprosto bi rekli, da gre za drugačne, manj pogoste načine prehranjevanja. To so načini prehranjevanja, pri katerih človek zavestno izbira ali spreminja prehrano. Najbolj poznano je vegetarijanstvo.

Za alternativne načine prehranjevanja poznamo več vzrokov:

- verski,
- etični,
- socialno ekonomski,
- zdravstveni in
- modni vzrok.



Vegetarijanska prehrana

Vegetarijanstvo ni samo način prehranjevanja, ampak je tudi način življenja. Poznamo več oblik vegetarijanske prehrane, za katero so ljudje odločajo iz različnih razlogov:

- verski (budisti),
- ekonomski in socialni (revne dežele, revni posamezniki),
- zdravstveni (alergije ali določena zdravstvena stanja, npr. povišan krvni pritisk),
- različna prepričanja (varstvo živali, poseben odnos do narave, nenasilje).

Vegetarijanci odklanjajo meso in živila živalskega izvora.

- Stroga vegetarijanska prehrana (vegans) ne dovoljuje nobenih živil živalskega izvora.
- Frutarijanska prehrana dovoljuje sadje, orehe, med in oljčno olje, redke vrste zelenjave, žita in mleko.
- Lako vegetarijanska prehrana dovoljuje mleko, mlečne izdelke in živila rastlinskega izvora.
- Ovo vegetarijanska prehrana dovoljuje jajca in živila rastlinskega izvora.
- Lakto-ovo vegetarijanska prehrana dovoljuje mleko, mlečne izdelke, jajca in živila rastlinskega izvora.

Za ljudi, ki opravljajo lahko delo, so nekatere oblike vegetarijanske prehrane lahko sprejemljiva oblika prehranjevanja. Pri tem je potrebno dobro poznavanje hranilnih vrednosti živil, ki nadomeščajo beljakovine živalskega izvora. Strogo vegansko

prehranjevanje pri odrasli osebi zahteva še bolj skrbno načrtovanje prehrane, saj lahko zelo hitro pride do pomanjkanja esencialnih aminokislin.

Vegetarijanske oblike prehrane se odsvetujejo nosečnicam, doječim materam, otrokom in bolnikom.

Nevarnosti vegetarijanskih oblik prehranjevanja:

- pomanjkanje esencialnih beljakovin (aminokislin),
- pomanjkanje železa, kar povzroči slabokrvnost ali anemijo,
- pomanjkanje vitaminov B₁₂ in B₆ (slabokrvnost).



Odgovorite.

Zakaj za otroke vegetarijanstvo ni primerno?

Katerih hranilnih snovi lahko primanjkuje v prehrani vegetarijancev?

Kje se nahajajo esencialne aminokisljine?

Katerega minerala lahko primanjkuje pri prehrani, ki izključuje uživanje mleka?



Makrobiotična prehrana

Je prehrana, ki vključuje živila iz človekovega neposrednega okolja. Makrobiotika pomeni način življenja in prehranjevanja v harmoniji z naravo in okoljem, v katerem živimo. Temelji na vzhodni življenjski filozofiji, ki pravi, da svetu vladata dve energiji - Jin in Jang, ki si nasprotujeta, a hkrati med seboj dopolnjujeta. Njuno ravnovesje pomeni zdravje.

Makrobiotika (gr.) iz makro in bios, kar pomeni dolgo življenje.



Slika 7 Jin in Jang

Vir: <http://www.makrobiotika.net/makrobiotika/jin-jang/jin-jang/index.htm> (18. 6. 2011)

Makrobiotična načela prehranjevanja učijo tudi, naj se hrano uživa počasi, v miru, da se jo temeljito prežveči. V makrobiotiki se izogibamo skrajno Jin in skrajno Jang živilom. Makrobiotična prehrana ne vključuje zamrznjenih in konzerviranih živil.

| Skrajno JANG živila | Zmerna JANG živila | URAVNOTEŽENA ŽIVILA | Zmerna JIN živila | Skrajno JIN živila |
|---------------------|--------------------|---------------------|-------------------|------------------------|
| Sol | Bele ribe | Žitarice | Semenke | Tropsko sadje |
| Jajca | Školjke | Stročnice | Oreščki | Sladkor |
| Rdeče meso | Pšenica | Zelenjava | Suho sadje | Med |
| Modre ribe | Riž | Lokalno sadje | | Alkohol |
| Losos | Ječmen | | | Mleko, jogurt, smetana |
| | | | | Majoneza |
| | | | | Paradižnik |
| | | | | Paprika |

Preglednica 4 Jin in Jang živila



Odgovorite.

Katera živila pridelate ali so značilna za vaše okolje?

Pripravite dnevni jedilnik, ki bo vključeval samo živila iz vašega okolja.



Natural food – naravna prehrana

Narave ne moremo goljufati. Vse dobimo nazaj: z vodo, zrakom in s hrano na krožniku!
Pogovorite se o zgornji trditvi.

Pri tej obliki prehranjevanja gre za izbiro hrane ali živil, ki so naravna, industrijsko nepredelana. Temelji na uporabi živil, ki so bila pridelana ali izdelana brez uporabe umetnih kemikalij.

Načela naravne prehrane so:

- prevladovanje žit v celem zrnju,
- uživanje veliko svežih, naravno pridelanih živil: zelenjava in sadje,
- pri maščobah se uporablja le olja,
- izogibanje sladkorju, sladilom, beli moki in soli,
- odsotnost konzervirane hrane,
- krajši načini priprave hrane (kuhanje, dušenje).



Nutrigenomika – prehrana po krvnih skupinah

Prehrana glede na krvne skupine (A, B, AB in 0) naj bi bila gensko bolj prilagojena posamezniku in njegovim potrebam.

| | |
|------------------|--|
| Krvna skupina A | Poleg zelenjave in sadja še predvsem ogljikovi hidrati, vendar ne krompir in stročnice |
| Krvna skupina B | Mlečni izdelki |
| Krvna skupina AB | Mlečni izdelki, ne krompirja in stročnic |
| Krvna skupina 0 | Poleg zelenjave in sadja še meso in morske ribe |

Preglednica 5 Prehrana značilna za posamezne krvne skupine

Zaradi načina prehrane, v kateri so nekatera živila izločena, lahko pride do pomanjkanja nekaterih hranilnih snovi. Takrat postane takšna oblika prehrane za posameznika škodljiva.



Fast food prehrana

Kaj bi se zgodilo, če bi se več časa prehranjeval s hitro prehrano? Poznaš dokumentarni film »Super size me« ali »Super veliki jaz«? Dokumentarni film bo odgovoril na vprašanje, zakaj je vse več ljudi predebelih. V razredu se pogovorite o učinkih hitre prehrane.

Fast food ali **hitra prehrana** pomeni hitro pripravo in hitro uživanje hrane. Zaradi hitrega tempa življenja in nujnega prilagajanja ljudje veliko posegajo po hitri prehrani.

To je prehrana, ki je že delno pripravljena, in jo do konca pripravimo tik pred uživanjem: hamburger, hotdog, palačinke, pice ali ocvrt krompirček.

Ta hrana ima visoko kalorično vrednost (»energijska bomba«), je mastna in velikokrat higiensko neprimerno pripravljena.

Tovrstno hrano ponujajo in servirajo v različnih manjših lokalih, bistrojih ali kioskih s hitro prehrano in picerijah. Uživanje hitre hrane je velikokrat kar na poti v šolo ali med odmori. Pogosto uživanje takšne hrane ni primerno.

Nasprotje hitri prehrani je **slow food**.



Druge oblike alternativne prehrane

Tudi pri nas se pojavlja vse več različnih oblik prehranjevanja, ki pa so v večini primerov preveč enolične in lahko zdravju škodljive.

Najbolj pogoste so naslednje:

Zdravstveno usmerjene, imenujejo jih diete, ki dobijo ime po svojih avtorjih ali po prevladujočem živilu. Obsegajo ozek izbor živil z domnevnim zdravilnim učinkom.

Presna hrana, ki je težje prebavljiva. Surova živila so lahko tudi zdravstveno oporečna.

Modne vrste prehrane, ki jih sestavijo in objavijo medijsko znane osebnosti.



Oglej si spletno stran slavnega kuharja Jamiea Olivera

<http://www.jamieoliver.com/>



PONOVIMO

- Katera živila bi izbral, da bi nosečnici zagotovil dovolj kalcija?
- Katera živila bi nosečnici odsvetoval?
- Zakaj nosečnica ne sme izpuščati obrokov?
- Kaj je kolostrum?
- Kdaj lahko dojenčku ponudite beljak?
- Naštejte pomembna pravila dohranjevanja dojenčkov.
- Katere so pogoste napake v prehrani mladostnika?
- Naštejte najpomembnejša živila, ki jih mora šolar uživati vsakodnevno.
- V katerem življenjskem obdobju so energijske in hranilne potrebe večje?
- Katerih hranilnih snovi ne sme primanjkovati v prehrani starostnika?
- Katere telesne spremembe najbolj vplivajo na prehranjevanje starejših?
- Izdelajte prehransko piramido, ki bo posebej prilagojena posamezni skupini ljudi.
- Katere so pasti ali nevarnosti vegetarijanske prehrane?
- Kakšne so lahko posledice »fast food« prehranjevanja?
- Iz ponudbe »hitre hrane« skušajte sestaviti čim bolj zdrav obrok.
- Kaj je racionalna prehrana?
- Kako bi organizirali prehrano v izrednih razmerah?



MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Povezava z nego in oskrbo:

Izdelajte dnevni jedilnik za prehrano starejših ljudi.

Povezava s slovenskim jezikom:

V časopisu ali reviji poiščite članke o prehrani in jih predstavite.

Povezava s tujim jezikom:

Obisk spletne strani Jamiea Olivera zahteva znanje angleškega jezika.

Povezava z varovanjem zdravja in okolja:

Pripravite načrt prehrane vaše družine v izrednih razmerah.

Izdelajte zloženko, s katero boste opozorili na pomen ohranjanja čiste pitne vode.

Naredite plakat o prehrani nosečnice.

Povezava z informatiko:

Poiščite aktualne spletne strani s področja alternativnega prehranjevanja.

Poiščite spletne strani s področja prehrane športnikov.

Povezava s športno vzgojo:

Naredite načrt prehrane pri različnih športih.

V domačem kraju obiščite ekološko kmetijo.

Povezava z umetnostjo:
Narišite zdrav krožnik za prehrano mladostnika.
Izdelajte Jin Jang krožnik.



LITERATURA IN VIRI

Kodele M., Suwa – Stanojević M. in Gliha M. (1999). Prehrana. Ljubljana: DZS.

Logar-Car G., Sedmak M. in drugi (1999). Prehrana zdravega in bolnega otroka. Ljubljana: Domus.

Pokorn D. (2003). Prehrana v različnih življenjskih obdobjih. Ljubljana: Marbona.

Požar J. (2003). Hranoslovje - zdrava prehrana. Ljubljana: Obzorja d.o.o..

Splet. Pridobljeno iz 18. 6. 2011
<http://ishacenter.si/kaj-je-makrobiotika.html>

Splet. Pridobljeno iz
http://www.dom-hrastnik.si/Content.aspx?page_id=19
(1. 7. 2011)