Skupaj za boljše zdravje otrok in odraslih

Prehranjujmo se zdravo

Prehrana in zdravje sta tesno povezana. S prehranjevanjem lahko zdravje varujete in krepite. Pa naredimo to skupaj. Splača se, verjemite. Kaj pomeni zdrava prehrana oziroma pravilna prehrana? Pravilna prehrana zagotavlja potrebno energijo ter hranilne in zaščitne snovi (vitamine, minerale, antioksidante) ter istočasno zmanjšuje tveganje za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni povezanih s prehrano.

S pestro in raznovrstno prehrano si zagotovimo vse potrebne hranilne in zaščitne snovi. Še posebej bodimo pozorni na izbiro živil, ki naj temelji na prehranski piramidi (žita in žitni izdelki, zelenjava, sadje, ribe, meso (predvsem belo), stročnice, mleko in mlečni izdelki). Vsak dan uživajmo živila iz skupine žit in žitnih izdelkov. Dajmo prednost polnovrednim.

"Bodimo pozorni na način priprave jedi. Prednost dajmo kuhanju in dušenju. Zelenjavo kuhajmo v pokriti posodi z malo vode. Izogibajmo se praženju v globoki maščobi."

Zelenjava in sadje sta vir vlaknin, vitaminov in mineralov, zato ju uživajmo vsak dan. Uživajmo zelenjavo in sadje vseh barv. Prednost dajmo belemu mesu in ribam. Rdeče meso naj bo na jedilniku 2-3 krat tedensko. Pomembno je, da izbiramo pusto meso ter odstranimo vso vidno maščobo.

"Pomemben vidik zdrave prehrane je uživanje najmanj treh obrokov dnevno. Otroci in mladostniki naj imajo pet obrokov. Zajtrk je obvezen! Količina hrane naj bo primerna naši telesni aktivnosti, ali preprosto povedano, pojejmo toliko kolikor porabimo. Najboljša kontrola je vzdrževanje primerne telesne teže."

Stročnice, kot so fižol, leča, soja, grah in podobno, so dobra zamenjava za meso (vedno jih kombinirajmo z žiti in žitnimi izdelki). Bodimo zmerni pri uporabi rumenjakov, ker vsebujejo zelo veliko holesterola. Pri pripravi jajčnih jedi vzemimo le 1 rumenjak na osebo. Za pripravo jedi uporabljajmo rastlinska olja (repično, sončnično, olivno, sojino…). Živalskim maščobam se raje izogibajmo. Vsak dan uživajmo mleko in mlečne izdelke z manj maščob. Pomembno je, da vsak dan popijemo dovolj vode (8 velikih kozarcev). Izogibajmo se gaziranih in negaziranih pijač, ker vsebujejo veliko sladkorja. Pri uživanju sladic bodimo zmerni. Zaradi visoke vsebnosti soli in maščob opustimo uživanje slanih palčk, čipsa, smokijev in podobnega.

K zdravi prehrani prispevajo tudi *okolje, razpoloženje in čas* uživanja hrane. Ne pozabimo na lepo pogrnjeno mizo, umirjenost in dobro razpoloženje. Naj postanejo del našega vsakdanjega družinskega življenja.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.
Renata Kutnjak Kiš, dr.med.

Skupaj za boljše zdravje otrok in odraslih

ZDRAV RECEPT

Okusen jabolčni kolač (20 kosov)

SESTAVINE:

3 jajca in 2 beljaka
25 dag gladke moke
15 dag sladkorja v prahu
1 vrečka vanilin sladkorja
½ pecilnega praška
40 dag kiselkastih jabolk
sok ene velike limone
papir za peko

POSTOPEK:

Jabolka operemo in narežemo na majhne kocke. Prelijemo jih z limoninim sokom. Moko presejemo s pecilnim praškom. Rumenjake, polovico sladkorja in vanilin sladkor z okusom limone penasto umešamo. Beljake stepemo s preostalim presejanim sladkorjem v trd sneg in previdno umešamo v zgornjo maso. Enako storimo z moko. Na koncu dodamo jabolka. Pekač obložimo s papirjem za peko in nanj preložimo maso za kolač. Pečemo okrog 40 minut pri 190 °C. Kolač ohladimo v pekaču.

Vir: knjiga kuharskih receptov »Moje zelenjavne in sadne jedi« avtorice prim. mag. Branislave Belović, dr.med.

Kalorijska in hranilna vrednost (na osebo):

183 kcal
2 g beljakovin
40 g ogljikovih hidratov
1 g vlaknin
2 g masti
32 mg holesterola

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO MURSKA SOBOTA
Arhitekta Novaka 2b
9000 Murska Sobota
Slovenija

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
Ivana Gorana Kovačića 1e
40000 Čakovec
Hrvatska

KINEZIOLOŠKI FAKULTET SVEUČILIŠTA U ZAGREBU
Horvaćanski zavoj 15
10 000 Zagreb
Hrvatska