Skupaj za boljše zdravje otrok in odraslih

Začnimo dan z zajtrkom

Je zajtrk res tako pomemben obrok? Da! Zagotavlja nam energijo potrebno za funkcioniranje telesa, delo, učenje, igro... Prispeva namreč k zvišanju in vzdrževanju primerne ravni krvnega sladkorja, kar ugodno vpliva na delovanje vseh telesnih celic. Če opustimo zajtrk, v dopoldanskem času običajno posegamo za sladkarijami. Ali pa pri naslednjem obroku zaužijemo preveliko količino hrane. Pomembno je, da so čez dan obroki enakomerno razporejeni. Tudi če je naša telesna teža čezmerna ali smo celo predebeli, obvezno zajtrkujmo. Količina zaužite hrane in sestava naj bodo primerni.

„Zajtrk je nepogrešljiv za dobro zdravje in primerno telesno težo."

Najpogostejši izgovor za opuščanje zajtrka je pomanjkanje časa. Ali to res drži? Seveda ne! Potrebujemo le dobro voljo in kakšnih pet minut časa za pripravo zajtrka.

Pri sestavljanju zajtrka upoštevajmo načela zdrave prehrane. To pomeni, da mora zajtrk vsebovati vse potrebne hranilne in zaščitne snovi. Zato naj vsebuje manj mastno mleko ali mlečne izdelke, polnovredna žita/žitne izdelke, sveže sadje/zelenjavo, sveže sadne sokove, oreške, vključite pa tudi manj mastno meso ter občasno jajca. Zakaj mleko in mlečni izdelki? Zato, ker so dober vir beljakovin in kalcija. Kosmiči (brez dodanega sladkorja), ajdova ali prosena kaša, rženi kruh ali kruh iz polnovredne moke so odličen vir sestavljenih ogljikovih hidratov, ki postopoma dvigujejo raven krvnega sladkorja. Sadje ali sadni sokovi dodajo vitamine in minerale. Dobrodošlo je tudi suho sadje in oreški. Za spremembo lahko šolarjem že vnaprej naredimo sendvič s polnovrednim kruhom, skuto, sirom, piščančjo prsovino ali koščkom pečenega mesa ter zelenjavo.

„Številne raziskave potrjujejo pomembnost zajtrka tako za otroke kot za odrasle."

Zavedamo se, da je zajtrk najboljša vstopnica v nov dan. Otrok, ki začenja dan z zajtrkom, dosega boljše rezultate pri učenju. Je bolj razpoložen in razigran. Tudi bolj odporen na bolezni. Zajtrk prispeva k vnosu za rast in razvoj potrebnih snovi. Ob delavnikih, ko hodimo ob različnem času z doma, pripravimo otroku vse potrebno, da si bo lahko postregel z zajtrkom. Naučimo ga, kako si sam pripravi zajtrk. Tudi odrasli, ki zajtrkujejo, bolj uspešno opravljajo delovne naloge. Bodimo vzgled našim otrokom. Navada rednega zajtrkovanja se pridobiva v otroštvu. Njeni sadovi pa trajajo celo življenje. Kakšne so prehranske navade otrok je v največji meri odvisno od nas staršev. Starši ne zamudimo priložnosti!

prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

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

Za to, da bi telovadili, nam ni treba zdoma

Ne moč ali inteligenca, ampak nenehno prizadevanje je ključ do uspeha.

- Liane Cardes

Ali tudi sami sodimo med tiste ljudi, ki bi bili radi bolj telesno dejavni, vendar imamo za to, da nismo, kup razlogov? Kljub temu, da se zavedamo vpliva telesne dejavnosti na zdravje, je naš najpogostejši izgovor pomanjkanje časa. Prav ta prispevek je kot nalašč za nas. Spoznali bomo, kako na enostaven način vgraditi redno telesno dejavnost v svoj vsakdanjik. Zveni mamljivo? Pred nami je nekaj predlogov. Izberimo tiste, ki nam najbolj ustrezajo.

Prvi predlog

Večina ljudi se ob spremljanju TV programa običajno dolgočasi ob predvajanju reklam. Še posebej, ker reklame pogosto prekinjajo program in trajajo tudi do 10 minut. Izkoristimo čas predvajanja reklam kot priložnost za telesno dejavnost. Zavedajmo se, da si ob spremljanju filma ali našega najljubšega programa lahko pridobimo tudi pol ure časa. Samo pol ure telesne dejavnosti na dan bo koristilo našemu zdravju in počutju. Na kakšen način smo lahko telesno dejavni ob TV? Spremljajoča priloga nam ponuja niz vaj za krepitev mišic. Za to pa ne potrebujemo pripomočkov. Zagotovimo si le malo prostora ter začnimo z našo 10 minutno vadbo. Če imamo slučajno sobno kolo, steper ali podobno napravo za vadbo, jo prav tako izkoristimo v ta namen. TV program lahko spremljamo tudi na sobnem kolesu. Prijetno in koristno, mar ne?

Drugi predlog

Namesto z dvigalom, pojdimo raje po stopnicah. Vsako prehojeno nadstropje šteje.

Tretji predlog

Smo med tistimi, ki radi plešejo? Plešimo in uživajmo. Izkoristimo vsako priložnost za ples – različne proslave, poroke… Plešemo lahko tudi doma. Izberimo 3 do 4 naše najljubše melodije, zaprimo vrata sobe in plešimo. Ni pomembno ali so koraki pravilni, ali pa si sami izmislimo kretnje. Prepustimo se glasbi in užitku. Po plesu se bomo počutili osveženi in polni energije.

Četrti predlog

Povabite prijateljico ali prijatelja na sprehod ali kolesarjenje. Druženje na svežem zraku je lahko veliko lepše kot pa sedenje v zaprtem prostoru.

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije potrebujemo za varovanje in krepitev zdravja le pol ure telesne aktivnosti dnevno. Telesna dejavnost naj bo zmerna, torej takšna, da bomo dihali globlje in hitreje in da se nam bo srčni utrip povečal. Ni pa nujno, da smo telesno dejavni pol ure naenkrat. Lahko smo telesno dejavni 3 krat po 10 minut. Premislimo, naredimo prvi korak ter se zavedajmo, da to zmoremo. Pomagali nam bodo pričujoči predlogi in vaje.

Dr. Danijel Jurakić, prof. kineziologije

ZDRAV RECEPT

Krompir presenečenja iz pečice

Kalorična in hranilna vrednost (na osebo):

160 kcal
5 g beljakovin
25 g ogljikovih hidratov
5 g maščob
2 g vlaknin
0 mg holesterola

POSTOPEK:

Krompir narežemo na palčke ali rezine. V globoki skledi dobro premešamo krompir, timijan, rožmarin, olje in papriko. Tako pripravljen krompir razporedimo v pekač obložen s folijo. Spečemo v pečici na višji temperaturi. Preden krompir postrežemo, ga blago solimo.

Ta krompir je odlična zamenjava za pražen krompir (pomfrit) – zdrava varianta!

Vir: Knjiga kuharskih receptov «Lahko jem» avtorice prim. mag. Branislave Belović, dr. med.

SESTAVINE:

- 80 dag olupljenega krompirja
- 1 žlica olja
- pol čajne žličke timijana, malo zdrobljenega rožmarina,
- žlička mlete rdeče paprike
- sol
- alufolija