



Skupaj za boljše zdravje otrok in odraslih

Uravnotežen obrok

Prehransko piramido smo spoznali podrobno. Poiščimo si sliko prehranske piramide (najdemo jo v raznih propagandnih materialih, embalaži ali revijah) in jo postavimo na vidno mesto v kuhinji (na vrata hladilnika). Tako nas bo vedno spominjala kaj in koliko živil iz posameznih skupin naj zaužijemo, da si zagotovimo potrebno energijo, hranilne snovi (beljakovine, ogljikove hidrate, maščobe) kot tudi zadostno količino vitaminov, mineralov in vlaknin.

Tudi pri posameznih obrokih je potrebno paziti, da je hrana uravnotežena, da je sestavljena iz raznovrstnih živil in je enakomerno razporejena čez dan. Večji obroki morajo vsebovati ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe v ugodnem razmerju. Tako sestavo kosila in večerje lahko dosežemo s preprostim načinom razporejanja jedi na krožniku, zato ta način načrtovanja prehrane imenujemo »zdrav krožnik«. Glavna jed za kosilo ali večerjo naj bo iz treh vrsti jedi: *priloge* (žita, žitni izdelki in krompir), *zelenjavne prikuhe* in *mesne jedi ali zamenjave za mesno jed*. **Uravnotežen krožnik** je tisti, pri katerem *priloga pokriva 2/5, zelenjava prav tako 2/5 in mesna jed 1/5 krožnika*. H glavni jedi obvezno sodita še velika skodelica solate in košček polnozrnatga ali črnega kruha. Ne pozabimo sadja.

Izogibajmo se pijač z dodanim sladkorjem. Če že uživamo sladice, jih zaužijemo le majhne količine.

Kaj pa, če je naša glavna jed sestavljena le iz dveh jedi, škrobne in mesne? Tokrat naj škrobna jed (žita, žitni izdelki ali krompir) pokriva približno 1/2 krožnika, mesna pa četrtino. K takemu obroku obvezno dodamo zelenjavno juho ali sadje.

Ali zdrav krožnik pomeni, da vsi zaužijemo enako količino hrane?



Nikakor ne. Zdrav krožnik je model za razporejanje jedi na krožniku s ciljem, da se zagotovi potrebna hranila v ustreznih razmerjih. Količina hrane je odvisna od naših potreb, kupčki hrane pa so seveda večji za tiste, ki potrebujemo več hrane oziroma obratno. Dobro je, da si sliko zdravega krožnika damo na vidno mesto v kuhinji. Tako bomo lažje usvojili preprost način razporejanja jedi na krožniku in si zagotovili zdravo prehrano. Vključimo tudi otroke. Zgodaj pridobljene zdrave prehranske navade so dota za celo življenje.

Če želimo shujšati, povečajmo količino zelenjave in solate ter zmanjšajmo količino mesa in priloge. Pazimo tudi na količino maščob. Izbirajmo pusto meso. Jedi pripravljamo na zdrav način. **Še vedno zaužijemo premalo rib, ki so bogate z omega 3 maščobnimi kislinami.**

Upoštevajmo predlagana razmerja mesa in zamenjav ter priloge in zelenjave na krožniku. Po potrebi prilagodimo le količino. Vključimo tudi več rib in zelenjave. Poskrbimo, da bomo vsak dan zaužili najmanj 5 enot zelenjave in sadja (40 –60 dag).

prim. mag. Branislava Belović, dr.med.

Tek

»Tek je podoben življenju,
Dobiš to, kar vložiš.«

-Oprah Winfrey-

Jogging ali tek je aktivnost, ki lahko izboljša naše zdravje. Kakšni so učinki teka na zdravje? Krepi zdravje srca in ožilja ter dihal, znižuje krvni tlak, ugodno vpliva na holesterol in krvni sladkor ter zvišuje kostno gostoto. Zaradi tega je pri osebah, ki redno tečejo, tveganje, da zbolijo zaradi bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni tipa 2, nekaterih rakov ter osteoporoze, manjše. Vsekakor pa reden tek prispeva k preprečevanju debelosti.

Reden tek krepi in varuje tako telesno kot tudi duševno zdravje. Tudi pri teku se izločajo »hormoni sreče« - serotonin in endorfini, kar prispeva k boljšemu razpoloženju. Vse več je dokazov o vplivu teka na zmanjšanje psihičnega stresa, kateremu smo v današnjem času večinoma izpostavljeni. Kaj potrebujemo za tek? Odgovor je preprost, potrebujemo le dobro voljo. Za začetek bo dovolj, če si vzamemo 15 minuta časa, obujemo športne copate in se napotimo iz hiše ali stanovanja. Preveč enostavno? Zakaj potem ne bi poskusili? Z dobro voljo lahko naredimo veliko.

Nekaj praktičnih nasvetov za tek:

- Prvih 5-7 minut tecite počasi. Telo potrebuje nekaj minut, da se ogreje in prilagodi povečani obremenitvi.
- Če smo začetniki, si vsekakor zadajmo realen in dosegljiv cilj. Lahko začnemo tako, da smo aktivni 15 minut. Pri tem 1 minuto tečemo, po tem 1 minuto hodimo. Po dveh do

treh tednih, ko bomo v svojem počutju začutili spremembo, lahko postopno podaljšamo trajanje teka na 20 do 25 minut. Zmanjšali bomo čas hoje ter podaljšali čas teka.

- Nekateri ljudje najdejo v teku veliko zadovoljstvo. Če sodimo mednje, se nam investicija v športno obutev povrne. Danes imamo na voljo športne copate z zračnimi blazinami, ki amortizirajo in ublažijo obremenitev sklepov nog. Vsem, ki redno tečejo, strokovnjaki priporočajo omenjene športne copate.
- Izogibajmo se teku po asfaltu ter ob cestah z gostim prometom. Tek po naravnem terenu manj obremenjuje sklepe. Zato za tek izberimo travnat teren ali poti v naravi. Pri teku se aktivirajo naša dihalna ter se poveča potreba po kisiku. Zato se izogibajmo teka ob prometnicah, kjer je zrak onesažen.
- Tečemo lahko tudi v zimskem času, še posebej takrat, ko ni preveč hladno. V tem primeru so topla športna obleka, kapa in rokavice obvezni.
- V primeru, da se dolgo časa nismo ukvarjali s telesno dejavnostjo ali pa imamo kakršne koli težave z zdravjem, se obvezno posvetujemo s svojim zdravnikom.

Dr. Danijel Juraković, prof. kineziologije

ZDRAV RECEPT

Puranji zvitki z zelenjavo (za 4 osebe)



SESTAVINE:

- 4 zrezki iz puranjih prsi (po 12–14 dag)
- 10 dag očiščenih ohrovtovih ali špinačnih listov
- 10 dag korenja
- 2 žlici olja
- sol, poper, bazilika

POSTOPEK:

Zrezke rahlo potolčemo, solimo in popramo, nanje nadevamo poparjene (blanširane) ohrovtove liste in rezine korenja, trdno zvijemo in spnemo z zobotrebci. Zvitke popečemo na vročem olju, prilijemo malo vode, dodamo baziliko in dušimo do mehkega. Puranove zvitke ponudimo kot glavni obrok. Primerna priloga je peteršiljev krompir ali različna kuhana zelenjava.

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

Kalorična in hranilna vrednost (na osebo):

290 kcal
4 g ogljikovih hidratov
32 g beljakovin
15 g maščob
3 g vlaknin
70 mg holesterola



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



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO
MURSKA SOBOTA

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



KINEZILOŠKI FAKULTET SVEUČILIŠTA U ZAGREBU
Horvačanski zavoj 15
10 000 Zagreb
Hrvatska