

Zdravstvena nega



PREHRANA IN DIETETIKA 1. DEL



Manca 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, 1. 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, 1. 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 pomen zdravega prehranjevanja, vpliv prehrane na zdravje in načela zdravega prehranjevanja.

Ključne besede: življenjski slog, zdravje, hrana



Kazalo

PREDSTAVITEV CILJEV ENOTE	2
PREHRANA IN ZDRAVJE.....	3
Opredelitev zdrave prehrane	5
Uravnotežena prehrana	5
Varna prehrana	5
Varovalna ali funkcionalna hrana	5
NAČELA ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA.....	7
Zdravi načini priprave hrane.....	9
Kultura prehranjevanja.....	9
PREHRANSKA PIRAMIDA.....	10
Prehrana v svetu in Sloveniji.....	13
PONOVIMO.....	15
MEDPREDMETNO POVEZOVANJE.....	16
LITERATURA IN VIRI.....	16



Kazalo slik

Slika 1 Varuje zdravje.....	5
Slika 2 Prehranska piramida 1992.....	11
Slika 3 Osebna prehranska piramida 2005.....	12
Slika 4 Moj krožnik	13



PREDSTAVITEV CILJEV ENOTE

V življenju ljudi oblikujemo različne življenjske sloge, to pomeni različne načine življenja. Ves čas jih prilagajamo, saj se naše potrebe in želje spreminjajo, na življenjski slog pa močno vpliva tudi naše znanje. Med pomembnejše življenjske sloge sodi slog prehranjevanja. Prehrana in prehranjevalne navade so bistvenega pomena za ohranjanje in krepitev zdravja.

S pomočjo tega učnega gradiva boš spoznal:

- pomen zdrave prehrane in zdravih prehranjevalnih navad,
- vpliv prehranskih navad na zdravje,
- kaj vpliva na prehrano ljudi,
- prehransko piramido,
- načela zdravega prehranjevanja.



PREHRANA IN ZDRAVJE

Maša je prišla v šolo zelo zaskrbljena. Sošolki pove, da je njen oče zbolel. Včeraj se je Mašin oče počutil popolnoma zdrav, danes pa leži v bolnišnici in zdravniki mu bodo morali operirati srce. Maša je vedela za očetove težave s previsokim krvnim tlakom, večkrat ga je opozorila na pomen zdravega načina življenja in prehrane. Mašini starši so občasni kadilci, v službi ima oče stresno delo, prehrana Mašine družine je neurejena in nezdrava. Zaradi zgodnjega vstajanja ne zajtrkujejo. Kosilo pojedjo zunaj, starši v menzi, Maša pri starih starših. Večerjajo pozno, največkrat hitro pripravljeno hrano: pico, kebab in podobno. Prostega časa starša skorajda nimata, proste trenutke namesto sprehodu namenita kavi in cigareti. Maša si želi zdrave starše.



Ob zgodbi srednješolke Maše razmislite in odgovorite:

Kateri dejavniki vplivajo na zdravje?

Na katere dejavnike lahko vplivamo?

Ali lahko starši vplivajo na Mašin odnos do zdravja? Kako?

Menite, da si bo Maša pridobila zdrave prehranske navade?

Kdo lahko pozitivno vpliva na Mašin odnos do zdravja?

Razmislite o življenjskem slogu svojih družinskih članov in ga kritično oceni.

Življenjski slog je dinamičen proces, ki ga človek spreminja in prilagaja celo življenje. Posameznikov življenjski slog vpliva na kvaliteto življenja in na zdravje. Dejavniki nezdravega življenjskega sloga ali dejavniki tveganja so: prekomerno in tvegano uživanje alkohola, kajenje, nezdrava prehrana, telesna nedejavnost, tvegano spolno vedenje in drugi.

Dejavniki tveganja sodijo med ključne vzroke za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni:

- bolezni srca in ožilja,
- debelost,
- sladkorna bolezen,
- karies,
- nekatere vrste raka,
- kronična pljučna obolenja,
- osteoporoza.

Na posameznikov življenjski slog in njegovo oblikovanje vplivajo naslednji dejavniki:

- družina in vrednote,
- vzgoja in izobraževanje,
- vrstniki,
- delo in delovno okolje,
- naravno okolje,
- življenjski pogoji.

Del življenjskega sloga so tudi **prehranjevalne navade**.

Kakšne so prehranjevalne navade posameznika in njegov odnos do hrane, je torej odvisno tudi od zgoraj naštetih dejavnikov. Prehranjevalne navade se oblikujejo že v otroštvu, naučimo se jih od staršev v procesu vzgoje. Kasneje v puberteti imajo na prehrano in izbor živil velik vpliv vrstniki. Pridobljenih navad ne moremo hitro spreminjati, saj so v tesni povezavi z življenjskimi pogoji, ki jih imamo ali od katerih smo odvisni.

Pravilna, zdrava prehrana je del zdravega življenjskega sloga, ki nam zagotavlja kvalitetno in zdravo življenje. Dokaz, da je zdravje močno odvisno od prehrane, so različne bolezni, za katere so ugotovili, da so neposredno povezane z načinom prehranjevanja ali z izbiro hrane (živil).

Telo se na naše slabe razvade ne odzove takoj, bolezni in težave se razvijajo postopoma in počasi, zaradi česar je nekatere med njimi težko prepoznati. Velikokrat se zgodi, da izbruhnejo povsem nepričakovano. Prehrana lahko povzroča težave, kadar jo uživamo premalo ali je skromna (revščina, lakota) in kadar je preveč ali je preobilna. Posameznik postane ob pojavu bolezni ali težav bolj motiviran in pripravljen spremeniti slabe prehranske in druge navade.

Civilizacijske bolezni ali bolezni preobilne mize so povezane s preobiljem in prekomernim uživanjem hrane, predvsem energijsko preobilne in mastne hrane. Nastanejo v povezavi z drugimi dejavniki tveganja, predvsem s telesno nedejavnostjo. Pogostejše so v razvitem svetu. Mednje sodijo:

- debelost,
- bolezni srca in ožilja,
- sladkorna bolezen,
- nekatere vrste raka.

Bolezni, ki nastanejo zaradi pomanjkanja hrane, enolične prehrane in lakote, imenujemo **deficitarne bolezni**. Pojavljajo se predvsem v revnejših predelih sveta, najbolj ogrožajo otroke. Mednje sodijo:

- energijska podhranjenost,
- beljakovinska podhranjenost,
- rahitis,
- slabokrvnost,
- skorbut,
- beri-beri.

S prehrano so povezane še številne druge bolezni:

- zastrupitve s hrano,
- motnje hranjenja: anoreksija nervoza, bulimija nervoza in druge,
- alergije na hrano,
- karies ali zobna gniloba.



Opredelitev zdrave prehrane

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) je zdrava prehrana tisti del zdravega načina življenja, ki človeka krepi, preprečuje bolezni in vpliva na delovno storilnost.

Zdrava prehrana je uravnotežena, varna in varovalna ali funkcionalna. Prehrana mora biti tudi biološko in gastronomsko sprejemljiva.

Uravnotežena prehrana

Uravnotežena prehrana pomeni (1) vnos vseh potrebnih hranilnih snovi (energijskih in neenergijskih) v pravem razmerju, (2) pravilno razporejen vnos hranilnih snovi preko celega dne ter (3) ustrezno energijsko vrednost hrane. Z izbiro uravnotežene prehrane preprečujemo deficitarne bolezni oziroma bolezni, ki nastanejo zaradi pomanjkanja ene ali več hranilnih snovi.

Varna prehrana

Varna prehrana je tista, ki je čista, higiensko neoporečna, neokužena in nas ne zastruplja. Varna hrana je pridelana in dana v promet v skladu z načeli higiene živil. Preprečuje akutne in kronične zastrupitve.

Varovalna ali funkcionalna hrana

Varovalna (funkcionalna) prehrana nas ščiti pred kroničnimi nenalezljivimi obolenji, predvsem pred boleznimi srca in ožilja. Varovalna ali funkcionalna prehrana ima poleg svoje hranilne vrednosti tudi ugoden in varovalen učinek na zdravje človeka. Varovalna hrana ne vsebuje dodanih sladkorjev, soli, maščob (predvsem nasičenih maščobnih kislin), ima veliko prehranskih vlaknin in ne presega dovoljenih količin dodatkov (arome, barvila,...).

Društvo za zdravje srca in ožilja je oblikovalo znak »Varuje zdravje«, ki nam pomaga pri nakupovanju in izbiri primernejših, bolj zdravih živil.



Slika 1 Varuje zdravje

Vir: <http://www.zasrce.si/index.php?nid=244> (19. 3. 2011)

Zdrava prehrana mora biti tudi **gastronomsko sprejemljiva**.

Človek se ne prehranjuje zgolj zaradi fizioloških potreb organizma, hrano uživa zavestno. Na izbor živil oziroma hrane bistveno vplivajo okus hrane, vonj in njen videz. Človek to zaznava s čutili: vidom, vonjem, okusom, tipom in sluhom. Lastnosti hrane, ki jih ugotavljamo s čutili, imenujemo **senzorične lastnosti**.

Maša je obiskala očeta v bolnišnici. Poleg njega je ležal starejši mož, ki ga je hranila medicinska sestra. Čeprav ga je ves čas spodbujala, je hrano zavračal. Tudi Mašinemu očetu dietna hrana ni preveč teknila. Ko je medicinska sestra odšla iz sobe, je Maša vprašala: »Vam kosilo ni všeč?« »Doma je drugače. Lačen postanem že takrat, ko slišim, kako v kuhinji žvenketata pribor in posoda,« je povedal očetov sosed. In nadaljeval: »Ko je hrana na mizi, se sploh ne morem upreti, kajti vedno izvrstno diši.« Maša mu je pritrdila in pomislila na očeta. Njega zagotovo najbolj moti posoda, v kateri ima servirano kosilo.

Okus omogoča človeku izbor hrane po želji. Poznamo štiri osnovne okuse: sladko, slano, grenko in kislo. Na izbor hrane in željo po določeni hrani vpliva tudi vonj. Še preden hrano okusimo, jo ovohamo; dober ali slab vonj je odločilen za sprejem ali odklonitev nekega živila. Okus in vonj oblikujeta del prehranjevalnih navad. Senzorične lastnosti hrane vplivajo na količino zaužite hrane in prebavo hrane.

Pomembno je tudi, kako je hrana servirana in v kakšnem okolju ali okoliščinah jo uživamo. Na pogled lepo pripravljene jedi ali prijetne in urejene restavracije so lahko dražljaj za draženje prebavil.

Ko je Marko prišel po pouku domov, je mama že pripravljala kosilo. Povedala mu je, da bo kosilo čez uro, ko pride domov tudi oče. Odločil se je, da bo najprej naredil nalogo. Iz kuhinje je že dišalo po grahovi juhi in pečenem mesu. Vedel je, da bo mama pripravila tudi palačinke. Kljub temu, da je pred kratkim pojedel sendvič, so se mu začele cediti slinice in postajal je vse bolj lačen. Njegovo najljubše kosilo. Če bi mama pripravila ribe, bi Marko izgubil ves apetit.



Naloge:

Za vsako čutilo pojasnite, kako deluje na hranjenje.

Pojasnite, kaj vse vpliva na hranjenje.

Kje vam hrana najbolj tekne?

Kako bi spodbujali bolnika pri hranjenju?

Razmislite in predlagajte rešitve za večjo motiviranost bolnikov pri hranjenju.

Naredite poskus: poskusite jesti z zaprtimi očmi in opisujte okus in vonj.

Zakaj je Marko postal tako hitro lačen?

Kako vpliva hrana na apetit?

Apetit (tek) je želja po hrani in se lahko pojavi brez občutenja lakote. Največkrat je apetit želja po uživanju določene vrste hrane. Lahko smo lačni, ampak smo brez apetita (teka), ali obratno: lahko imamo velik apetit (tek), čeprav smo siti.

Lakota je prirojen občutek potrebe po hrani. Občutenje lakote in sitosti uravnavajo naši možgani. Lakoto občutimo kot neprijeten občutek praznine v želodcu ali kot občutek potrebe po uživanju hrane.

Zvoki v želodcu (kruljenje) nastanejo zaradi zračnih mehurčkov, ki jih sprožijo mišične kontrakcije (krči) želodca in črevesja. Lahko so spremljajoči znaki lakote.

Žeja je zavestno zaznavanje potrebe telesa po tekočini. Človeku občutek žeje pomaga odpraviti primanjkljaj telesnih tekočin. Je varnostni mehanizem, ki se sproži, kadar izgubljanje vode v telesu presega vnos tekočine. Tudi občutek žeje uravnavajo naši možgani.



NAČELA ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

Maša in Marko ne delita le šolske klopi, tudi v času šolske malice sedita večkrat za isto mizo. Med malico se veliko pogovarjata, saj sta dobra prijatelja, kljub temu pa sta si v prehranskih navadah zelo različna. Če bi ju opazoval, bi videl, kako različna živila izbirata in kako različno uživata izbrani obrok. Maša vedno izbere raznolika živila, na njenem krožniku nikoli ne manjka zelenjava, velikokrat namesto sladice izbere sadje. Marko velikokrat malica sendvič, ker je cenejši. Kljub temu, da ima Maša na pladnju veliko več živil, malico poje vedno pred Markom. Doma ne zajtrkuje, zato je do dopoldanske malice že pošteno lačna. Marko je počasni, hrano veliko časa prežvekuje, medtem ko Maša hiti in hrane skorajda ne prežveči. Maša je Marka že večkrat opozorila, naj si pred malico umije roke, toda Marku je težko spremeniti staro navado. Pravi, da je bolj pomembno, da v hrani uživa. To še posebej poudari takrat, ko Maša potoži, da jo po malici tišči v želodcu.



Razmislite in odgovorite:

Kratko ocenite prehranjevalne navade Marka in Maše.

Kaj je bolj pomembno, izbira pravih živil ali počasnejše uživanje hrane?

Ali cena vpliva na izbor živil?

Kaj bi svetovali Maši in Marku, da bi bila njuna malica zdrava in primerna?

Zakaj Mašo po malici tišči v želodcu?

Kako bi motivirali Marka, da bi si pred obroki umival roke?

Kako bi motivirali Mašo, da bi redno zajtrkovala?

Zdrava prehrana ne pomeni le ustreznega izbora zdravih živil, ampak tudi pravila in načela, kako hrano pripravimo, jo razporedimo preko dne in kako jo zaužijemo. Izbor zdravih živil je le del zdravega prehranjevanja, upoštevati moramo še druga priporočila, ki nam pomagajo, da organizmu zagotovimo optimalno delovanje.

Načela zdravega prehranjevanja:

1. Energijsko ustrezna hrana

Dnevni energijski vnos je odvisen od starosti, spola, stanja hranjenosti in vrste dela. Fizični, tovarniški delavci in kmetje tako potrebujejo več energije. Ravno tako potrebujejo večji energijski vnos moški, športniki in nosečnice ali doječe matere.

2. Polnovredna in uravnotežena hrana

Obroki in izbrana živila naj vsebujejo vse hranilne snovi, posebej bistvene. Hranilne snovi naj bodo v primernem ravnovesju. Naše telo potrebuje vse hranilne snovi v pravih količinah. Večkrat na dan je potrebno uživati sveže sadje in zelenjavo, saj telesu s tem zagotovimo zaščitne snovi in prehranske vlaknine. Skrbno je potrebno izbirati maščobna živila, saj je uživanje nekaterih maščob škodljivo. V zdravi prehrani se omeji uživanje sladkorja in soli.

3. Hrana naj bo čez dan primerno količinsko in kakovostno razporejena

Preko dne zaužijmo pet obrokov hrane (zajtrk, kosilo, večerjo in dve malici). Vsak obrok naj bo pester in polnovreden. Najpomembnejši obrok je zajtrk. Med obroki naj ne mine več kot štiri ure. Hrano uživamo ob istem času, saj ima naše telo izdelan prehranski ritem.

4. Higijensko neoporečna hrana

Živila morajo biti neonesnažena, higijensko neoporečna in pripravljena na primeren način. Servirana naj bodo estetsko. Pred vsakim obrokom si umijemo roke.

5. Prehranske navade

Pri načrtovanju prehrane vedno upoštevamo človekove navade. Slabe ali zdravju škodljive navade skušamo popraviti ali odpraviti.

Slabe prehranjevalne navade vplivajo na slabše počutje in slabše zdravstveno stanje. Danes so slabe prehranske navade posledica:

- pomanjkanja znanja in zavesti o zdravi prehrani,
- močnega oglaševanja hitre in nezdrave hrane (Coca-Cola, čips, bonboni),
- hitrega življenjskega ritma,
- premajhne odgovornosti staršev in vzgojiteljev, ki vplivajo na prehrano otrok,
- pomanjkljivega znanja o zdravem pripravljanju hrane.

6. Občutek zadovoljstva med hranjenjem in po njem

Z zdravo hrano potešimo občutek lakote, zadostimo potrebam telesa po energiji in z njo ohranjamo zdravje. Prehrana naj bo zato pestra, prijetnega vonja in videza. Hrano uživamo v prijetnem in mirnem okolju. Za vsak obrok si moramo vzeti dovolj časa.

7. Hrano dobro prežvečimo

V ustih hrano dobro zmeljemo in prežvečimo, s tem si bomo olajšali prebavo.

8. Stroški prehrane

Cena hrane in živil velikokrat vpliva na njun izbor. Kljub finančnemu vplivu v prehrani nikoli ne sme primanjkovati bistvenih hranilnih snovi, nujno potrebnih živil, kot so npr. mleko, sadje in zelenjava.

9. Dovolj tekočine

Voda je bistvena sestavina našega organizma in ima v telesu pomembne naloge. Vsak dan moramo zaužiti minimalno 2,5 do 3 litre tekočine. Najprimernejši so naravna pitna voda, mleko, sadni sokovi in čaj.

Izogibati se moramo gaziranim, sladkanim pijačam in alkoholu.

Dnevno je zdravim posameznikom dovoljeno popiti eno do dve skodelici kave.



Zdravi načini priprave hrane

Priporočila za zdravo prehranjevanje vključujejo tudi načine zdrave priprave hrane.

- kuhanje v majhni količini vode, v vodni kopeli ali v sopari,
- kuhanje v aluminijasti foliji,
- kuhanje pod zvišanim tlakom,
- dušenje v lastnem soku, z malo maščob in vode,
- pečenje v ponvi, pečici, v foliji za pečenje,
- pečenje v aluminijasti foliji,
- pečenje v pečici na vroči zrak.

Pri naštetih načinih velja, da uporabimo le toliko vode ali maščobe, kot je nujno potrebno. Paziti moramo, da ne uporabljamo previsokih temperatur.



Kultura prehranjevanja

Poleg kakovostne in zdrave hrane je pomembna tudi kultura prehranjevanja. Kulture prehranjevanja in odnosa do hrane se naučimo že v družini. Kasneje se kulturo prehranjevanja razvija v vrtcih in šolah, kjer otroke učijo uporabe pribora, vedenja za mizo in priprave pogrinjkov za različne obroke.

Zagotovo ob posebnih družinskih priložnostih ali praznikih pripravite drugačen pogrjnek. Večerja ob novem letu ali kosilo ob rojstnem dnevu sta bolj svečana. Ob posebnih družinskih priložnostih ali sošolcev iz razreda polepšamo mizo in prostor. S tem ustvarjamo vzdušje in razvijamo odnos do hrane in pijače. Svečano kosilo je drugačno kot vsakodnevno. Ne glede na priložnosti pa moramo pri vsakem uživanju hrane ohranjati osnovno kulturo prehranjevanja.

Osnovne higienijske navade (umivanje rok) in odgovornost za lastno zdravje in počutje se razvijata skupaj z ostalimi navadami in sta odločilna za zdravje v mladosti in kasneje v odrasli dobi.

H kulturi prehranjevanja sodijo:

- umivanje rok pred hranjenjem,
- ustrezen čas za obrok,
- uživanje hrane sede, počasi, v mirnem sproščenem in urejenem okolju,
- lepo vedenje pri mizi (primerno vzdušje, vljudne besede),
- priprava pogrinjkov,
- uporaba pribora.



Naloge:

S prijateljem ali doma naredite intervju in ocenite njegovo znanje o zdravi prehrani. Izdelajte reklamno sporočilo, s katerim boste spodbudili srednješolce k zdravemu zajtrku ali malici.

Si pred obroki umijete roke?

Zakaj je pomembna higiena rok?



PREHRANSKA PIRAMIDA

Strokovnjaki za prehrano so že na začetku dvajsetega stoletja združevali živila v skupine in oblikovali priporočila za zdravo prehranjevanje.

Način prehranjevanja ljudi se nenehno spreminja. Z razvojem družbe in tehnologije se razvija tudi kultura prehranjevanja. Med ljudi prihajajo vedno nove jedi, izboljšuje se tudi znanje o zdravem prehranjevanju.

Zaradi vse večjega zavedanja ljudi o pomenu zdrave prehrane se stalno oblikujejo različna priporočila, ki skušajo ljudem približati zdravo prehrano.

Ker smo ljudje različni, živimo različne življenjske sloge, imamo različne možnosti, potrebe in želje, nastajajo različna priporočila, katerih rdeča nit je zdrava prehrana. Oblike priporočil so različne, njihova vsebina se lahko tudi spreminja in prilagaja potrebam sodobnega človeka, njegovemu načinu prehranjevanja, veri, kulturi ali starostnim skupinam. Eden izmed najbolj uporabljenih priporočil zdrave prehrane je prehranska piramida.

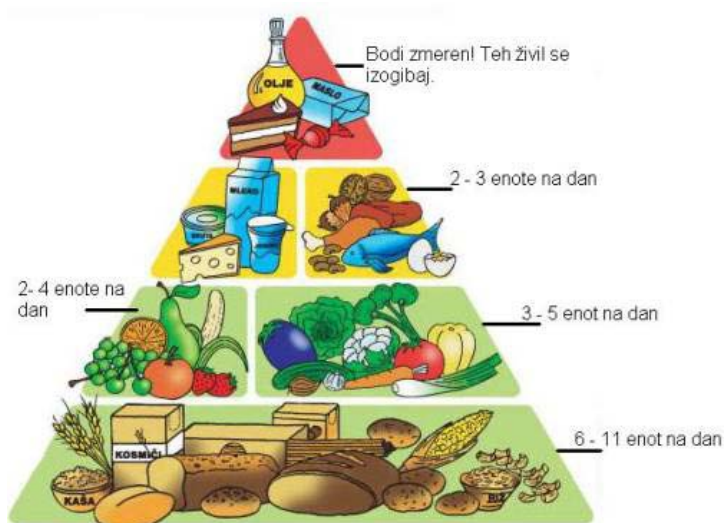
Poznamo različno prilagojene piramide: sredozemsko, vegetarijansko in druge.

Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora vrste in količine živil. Živila v prehranski piramidi so razporejena v skupine, tako da lahko prepoznamo njihovo ustreznost za zdravje. Pri tem nam je v pomoč oblika in tudi barvni slog piramide.

Živila iz prehranske piramide uživamo vsak dan. Z uporabo prehranske piramide lahko izbiramo bolj zdrava živila, prilagodimo njihovo količino in tako zmanjšamo tveganje za nastanek nekaterih bolezni in težav, ki so bistveno povezane s prehrano.

Prehransko piramido lahko prilagajamo željam in potrebam človeka, pri tem ne smemo pozabiti na zdravo prehrano in načela zdravega prehranjevanja.

Prehranska piramida (1992) prikazuje šest skupin živil po njihovi prevladujoči hranilni snovi. Živila v piramidi so razporejena vodoravno in označena z barvami semaforja. Spodaj na najširšem, zeleno obarvanem delu so živila, ki jih v vsakodnevni prehrani potrebujemo največ. To so različna žita, škrobna živila, testenine, riž in kruh. Živila iz te skupine vsebujejo vlaknine in nam zagotavljajo energijo. Naslednji dve skupini živil sta rastlinskega izvora – sadje in zelenjava. Ta živila vsebujejo veliko vlaknin, vitaminov in mineralov. Sledi ožja raven piramide, obarvana rumeno oranžno, v kateri so živila živalskega izvora (mleko in mlečni izdelki, meso in mesni izdelki, ribe). Z uživanjem teh živil pridobimo beljakovine in nekatere minerale. Na vrhu v najožjem delu piramide so živila z veliko vsebnostjo maščob in sladkorjev. Ta del piramide je obarvan rdeče, živila v njem imajo namreč visoko kalorično vrednost.



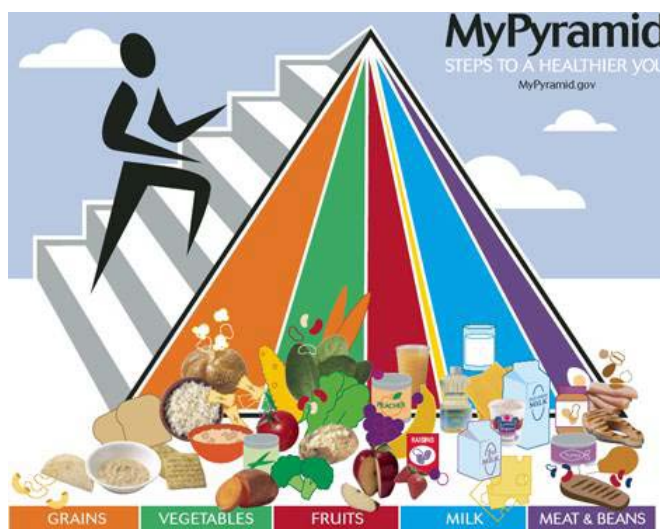
Slika 2 Prehranska piramida 1992

Vir: <http://www.zzzs.si/zdravje/zdrava-prehrana.html> (20. 3. 2011)

Ameriško ministrstvo za kmetijstvo je leta 2005 pripravilo novo piramido, ki so jo poimenovali My pyramid (Osebna prehranska piramida).

Osebna prehranska piramida ima navpične pasove v šestih različnih barvah. Vsaka barva zastopa svojo skupino živil: oranžna žita, zelena zelenjavo, rdeča sadje, modra mlečne izdelke, vijolična meso in stročnice, rumena maščobe. Na levi strani piramide je človek, ki se vzpenja po stopnicah (Stopnice do boljšega zdravja), s čimer želi piramida poudariti pomen telesne aktivnosti in gibanja.

Osebna prehranska piramida je interaktivna, kar pomeni, da si jo lahko vsak posameznik priredi.



Slika 3 Osebna prehranska piramida 2005

Vir:

<http://www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthylifestyle/tools/mypyramidtracker.htm>

(20. 3. 2011)



Naloga: Naredite svojo prehransko piramido. Pri tem lahko uporabite svojo domišljijo in poznani piramidi spremenite obliko. Tako lahko naredite zdrav krožnik, prehransko zvezdo in še kaj.



Na spletu izdelaj svojo piramido, s katero si boš določil prehrano glede na telesno aktivnost, starost, spol, telesno težo in višino.

<http://www.mypyramid.gov/>

Mojo piramido je zamenjal krožnik, ki z barvami in razporeditvijo ponazarja zdrav izbor živil in količino. Obišči spletno stran <http://www.choosemyplate.gov/>, na kateri si lahko podrobneje ogledaš vsebino zdravega krožnika.



Slika 4 Moj krožnik

Vir: <http://www.choosemyplate.gov/> (20. 3. 2011)



Prehrana v svetu in Sloveniji

Slovenija je majhna, ampak kulinarčno raznolika dežela. Imamo veliko različnih jedi in mnogo različnih načinov za pripravo iste jedi. Si se že kdaj vprašal, kakšna je prehrana v drugih deželah sveta?

Morda boš kdaj obiskal deželo z drugačno kulturo prehranjevanja. Kako bi se prehranjeval na Grenlandiji med Eskimi? Si vedel, da beseda Eskim pomeni jedec surovega mesa? Prepusti se za trenutek domišljiji in uživaj v okusih drugih dežel.

V Sloveniji še vedno prevladujejo slabe prehranske navade. Slovenci uživamo preveč mastno in sladko hrano, veliko posegamo po alkoholu in imamo neredne obroke. V premajhnih količinah uživamo ribe in zelenjavo.



Naloge:

Opišite, kakšna je hrana in prehranske navade ljudi v tvojem kraju.

Pojasnite, zakaj se ljudje na različnih predelih sveta različno prehranjujejo.

Ocenite, kako in zakaj mediji vplivajo na prehranjevanje ljudi.

Na nemi karti Slovenije označite najznačilnejšo hrano ali jedi posameznih pokrajin.

Prehranske navade ljudi in načini prehrane se razlikujejo. Odvisne so od množice dejavnikov, ki se med seboj prepletajo:

- dostopnost do hrane,
- možnost obdelovanja in pridelovanja hrane,
- kmetijske površine,
- cene hrane, živil,

- socialni in ekonomski status,
- kultura,
- vera,
- drugo.

Prehrana deli svet na:

- a) dežele, kjer je prehransko preobilje in
- b) dežele, kjer ljudje stradajo (lakota).

Razvoj prinaša še druga nasprotja. Pomembnejše med njimi je povečevanje števila prebivalcev, medtem ko se površine, primerne za pridelavo hrane, krčijo ali postajajo neprimerne.

FAO (Food and agriculture organization – Organizacija združenih narodov za prehrano in kmetijstvo) ocenjuje, da ima 2/3 svetovnega prebivalstva premalo hrane, 1/3 pa ima hrane dovolj ali celo v preobilju. V državah, ki jim grozi dolgotrajna prehranska kriza, je delež podhranjenih ljudi skoraj trikrat višji kot v drugih državah v razvoju.



Na spletu poišči podatke o državah sveta, kjer je visoka stopnja revščine in lakote. Oglej si spletno stran FAO in WFP (World food programme - Svetovni program za hrano)

<http://www.fao.org/>
<http://www.wfp.org/>

Svetovni dan hrane - 16. oktober - so izbrale države članice Svetovne organizacije za hrano in kmetijstvo na Generalni konferenci novembra leta 1979.

FAO vsako leto na ta dan izbere aktualni slogan, s katerim opozarja na določene probleme, ki so povezani s hrano ali prehranjevanjem.

Vloga in vpliv medijev na zdravo prehranjevanje

Gotovo si opazil, da se pomen zdrave prehrane vse bolj pojavlja tudi v različnih medijih. Zanimanje ljudi za zdravo prehrano in zdrav življenjski slog se povečuje. Ljudje iščejo informacije in novo znanje v njim najbolj dostopnih medijih.

Verjetno si že slišal za Mercatorjevih 5 na dan, Sparove vital izdelke in Natur*pur ponudbo. Gre za akcije ponudb zdrave hrane. Velikokrat nas v trgovinah pri nakupu hrane zavedejo videz, embalaža in močno oglaševanje. Toda kar kupimo, tudi pojemo. Je vsa hrana, ki se oglašuje in promovira na takšen način, res zdrava?



Naloge:

Postanite pozorni na reklamna sporočila. Presodite o njihovem namenu in sporočilu. Kaj menite, kaj vpliva na izbor živil v trgovini in kaj na tržnici?

Na katere skupine prebivalcev imajo oglasi večjo moč?
Ali embalaža živila vpliva na izbor oziroma nakup? Zakaj?

Oglejte si dokumentarni film »The future of food«, ki kritično prikazuje prihodnost našega prehranjevanja.



Premislite in pojasnite pregovore:

Daj človeku ribo, nahranil ga boš za en dan. Nauči ga loviti ribe, prehranil ga boš za vse življenje. (kitajski pregovor)

Požrešnost pogubi jih več, kot kuga, lakota in meč.

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

Jesti je treba, da živiš, ne pa živeti, da ješ.

Kolikor grižljajev več, toliko ur življenja preč.

Eno jabolko na dan, odžene zdravnika stran. (angleški pregovor)

Prazen žakelj ne stoji pokonci. (slovenski pregovor)

Lažje je pojesti kakor prebaviti. (nemški pregovor)



PONOVIMO

Kako vplivajo življenjski pogoji na prehrano ljudi?

Kateri so dejavniki tveganja za zdravje?

Katere bolezni so posledica nezdravega prehranjevanja?

Kratko opredeli, kaj je zdrava prehrana.

Kako vpliva sluh na prehranjevanje?

Kako vpliva vera na prehranjevanje?

Kaj je prehranska piramida?

Naštej načela zdravega prehranjevanja.

Koliko tekočine moramo zaužiti na dan?

Zakaj ti ni vseeno, kakšen okus ima hrana?

Kako vpliva onesnaženje okolja na hrano in prehranjevanje?

Katera hrana je varna?

Kako bi v domači kuhinji poskrbel, da je hrana varna?



MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Povezava z varovanjem zdravja in okolja:

Izdelajte seminarsko nalogo na temo odnos ljudi do zdravja in prehrane.

Izdelajte vprašalnik o prehranjevalnih navadah v razredu.

Naredite okroglo mizo na temo prehrane in o vplivu medijev na prehrano srednješolcev.

Strokovna ekskurzija »Sejem Narava - zdravje«.

Povezava z nego in oskrbo:

Pripravite igro vlog »Zdravstvena vzgoja otrok o zdravi prehrani«.

Povezava s tujim jezikom:

Izdelajte slovarček besed s področja prehrane.

Povezava z informatiko:

Poiščite aktualne spletne strani s področja zdravega prehranjevanja.

Izdelajte reklamni spot, ki bo oglaševal zdravo prehrano.

Povezava z družboslovjem:

Pridelovanje hrane nekoč in danes.

Pripravite projektni dan »Prehrana v svetu in doma«.

Povezava z umetnostjo:

Iz različnih materialov (karton, lepenka, les) izdelajte prehransko piramido.

Narišite prehransko piramido, pri tem uporabite veliko domišljije in barv.

Povezava z etiko in komunikacijo:

Izdelajte kodeks vedenja v času šolske malice.

Povezava z matematiko:

Izračunajte lastne dnevne stroške za hrano in pijačo.

Izračunajte lastne dnevne stroške za razvade (kajenje, alkohol).

Izračunajte tedenske družinske stroške vaše družine.



LITERATURA IN VIRI

Drobne J. in Mohar P. (2004). Vzgoja za zdravje. Celje: Mohorjeva družba.

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

Pokorn D. (1997). Gastronomija. Ljubljana: Debora.

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

Splet pridobljeno 20. 3. 2011 iz

<http://cindi->

[slovenija.net/images/stories/trgovina/zlozenke/Cindi_ZdravKroznik_preview.pdf](http://cindi-slovenija.net/images/stories/trgovina/zlozenke/Cindi_ZdravKroznik_preview.pdf)