

# ZDRAVA PREHRANA

Avtor: Anja Elbl



# SKUPINE ŽIVIL

1. Mleko in mlečni izdelki
2. Meso in mesni izdelki
3. Žitarice - moka in mlevski izdelki
4. Sadje
5. Zelenjava
6. Maščobe
7. Tekočine




# PRIPOROČILO ZA HRANJENJE

## ➤ Kdaj jemo?

- ❖ obvezen je zajtrk,
- ❖ imeti moramo 5 obrokov na dan,
- ❖ zadnji obrok je 2 uri pred spanjem,
- ❖ med enim in drugim obrokom je 2-4 ure razmaka

## ➤ Kako jemo?

- ❖ jesti moramo počasi (20 min),
- ❖ hrano moramo dobro prežvečit,
- ❖ med enim in drugim grižljajem odložimo pribor dokler nimamo praznih ust,
- ❖ vrstni red hranjenja (juha,solata,priloga,meso)

- 
- ❖ hrana mora biti porcionirana,
  - ❖ nikoli ne jemo med obroki,
  - ❖ doma pustimo za čajno žličko na krožniku zaradi samokontrole
  - Kje jemo?
  - ❖ jemo sede za mizo,
  - ❖ ko jemo ne delamo ničesar drugega

# ŽIVILA, KI JIH V PREHRANI:

## ➤ Izločimo:

- ❖ čisti sladkor (sladoled, čokolada, keksi,...),
- ❖ živalske maščobe (mast, ocvirki, maslo,...)

## ➤ Omejimo:

- ❖ škrobna živila (krompir, riž, testenine, kruh,...),
- ❖ močnate jedi (močnik, štrluklji, svaljki,...)

## ➤ Opustimo:

- ❖ ocvrte jedi (zrezki, pomfri, krofi,...),
- ❖ zabelo z maščobo in drobtinami


# DODATKI

- Vsaka hrana, ki jo pojemo med dvema obrokom
- prekršek je vsaka prepovedana hrana
- vsak prekršek zapišemo
- prekrškov ne delamo, ker se nam naslednji dan želodec spet oglasi in zahteva hrano
- prekrške si moramo
  1. Priznati
  2. Zapisati
  3. Porabiti
  4. NE ponoviti



# POPITA TEKOČINA

- osnovna potreba po tekočini v mirovanju znaša 30ml/kg TT
- potreba se poveča pri:
  - ❖ telesnih dejavnostih,
  - ❖ kadar je zunaj vroče,
  - ❖ kadar smo bolni ( vročina, bruhanje,...),
  - ❖ pri hujšanju, ker nastajajo škodljive snovi, ki jih moramo izplaviti
- Znaki pomanjkanja tekočin:
  - ❖ vrtoglavica,
  - ❖ suha usta,

- 
- ❖ slabost,
  - ❖ zadah po acetonu,
  - ❖ glavobol,
  - ❖ razdražljivost,
  - ❖ urin je bolj gost in temen,...



# VRSTE TEKOČIN

- voda,
- nesladkan čaj,
- nesladkana limonada,
- 100% naravno sok zmešan z vodo 1/1,
- nesladkan domači kompot,
- mineralna voda,
- donat

# NALOGI TEKOČIN

- čisti škodljive snovi iz telesa,
- pomaga pri prebavi in odvajanju,
- daje začasen občutek sitosti,
- gradi telo ( 60-70% vode v telesu),
- raztaplja hranilne snovi in jih odnaša po telesu



# ODVAJANJE

- Naravni okrepi za redno odvajanje so:
  - ❖ zjutraj na tešče popijemo kozarec tople vode ali toplega donata ,
  - ❖ uživati moramo dovolj balastnih snovi,
  - ❖ dovolj fizičnih aktivnosti,
  - ❖ dovolj tekočin čez dan,
  - ❖ za WC si moramo vedno vzeti čas,
  - ❖ če naravni ukrepi ne pomagajo zdravnik predpiše odvajalni sirup, odvajalno svečko, odvajalni čaj ali pa klistir

# BISTVO IN CILJI

- ❖ imamo 5 obrokov,
  - ❖ jemo več balastnih snovi,
  - ❖ več pijemo,
  - ❖ več se gibamo,
  - ❖ pravilna izbira živil,
  - ❖ pravilna količina,
  - ❖ zelenjave naj bo za polovico krožnika
- da shujšamo,
  - bolj vitki,
  - bolj zdravi,
  - da se boljše počutimo,

# BOLEZNI

- debelost,
- sladkorna bolezen,
- povišan krvni pritisk,
- deformacija kosti, sklepov in vezivnega tkiva,
- prezgodnja smrt,
- rak na debelem črevesu



# VPRAŠANJA



1. Zakaj moramo imeti 5 obrokov na dan?
2. Cilj zdrave prehrane
3. Pomen tekočin
4. Znaki pomanjkanja tekočin
5. Zakaj pri hujšanju ne zadostuje 30ml tekočin na kg TT
6. Katere skupine živil moramo imeti vsak dan na jedilniku?
7. Katera živila v hrani omejimo?
8. Naštej pravilne prehranjevalne navade
9. Kako jemo?
10. Kakšen je pomen zajtrka?