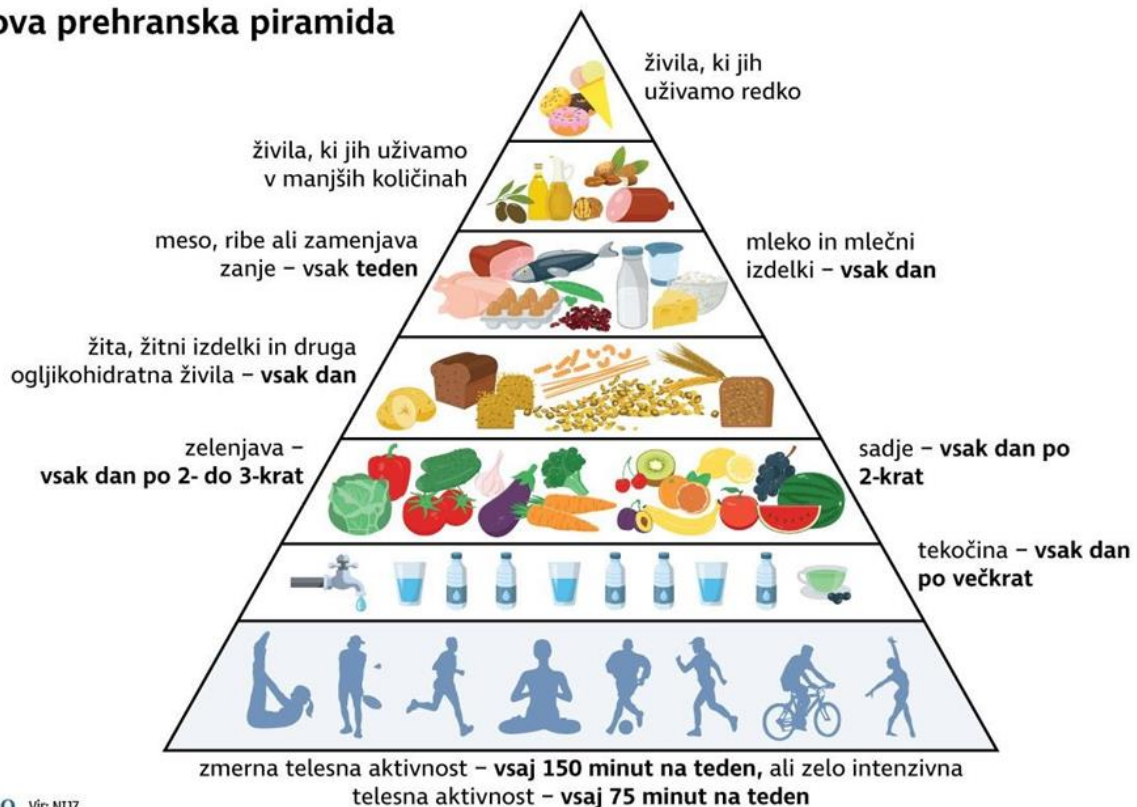


# ZDRAVA PREHRANA

V ponedeljek, 12.4.2021, smo v 7.a dve šolski uri posvetili zdravemu načinu življenja. Učencem sem predstavila novo prehransko piramido, ki jo predlaga NIJZ. Pogovorili smo se o pomenu vsakega dela prehranske piramide. Poseben poudarek smo namenili pomenu telesne aktivnosti in uravnotežene prehrane. Predstavila sem jim primere uravnoteženih obrokov. Pogovarjali smo se tudi o tem, da na potrebno količino vnosa hranilnih snovi v telo, vpliva več dejavnikov: starost, spol, telesna masa, telesna aktivnost itd. Predstavila sem jim, kakšne so povprečne potrebe vnosa hranilnih snovi v telo, glede na starost in spol. Razložila sem jim, kaj je bazalni metabolizem in, kaj vse vpliva nanj. Naučili smo se tudi brati deklaracije na embalažah različnih prehranskih izdelkov. Učenci so bili zelo presenečeni, ko sem jim pokazala, koliko kock sladkorja vsebuje posamezno živilo in pijača. Poseben poudarek sem namenila ozaveščanju o enormni količini sladkorja, ki ga vsebujejo gazirane pijače. Zaključili smo, da je najbolj primerna pijača voda ali nesladkani čaj.

## Nova prehranska piramida



Starost	Moški kJ (kcal)	Ženske kJ (kcal)
1-3	5439 (1300)	5021 (1200)
4-6	6694 (1600)	6276 (1500)
7-9	7950 (1900)	7531 (1800)
7-12	9205 (2200)	8368 (2000)
13-14	10878 (2600)	9205 (2200)
15-18	12552 (3000)	9623 (2300)
19-24	11715 (2800)	9205 (2200)
25-50	11297 (2700)	8786 (2100)
51-64	10460 (2500)	8368 (2000)
> 65	10460 (2500)	7950 (1900)

Tabela: potrebe po vnosu kalorij glede na starost in spol



Koliko kock sladkorja je v eni pločevinki / plastenki?

Učenci so drugo šolsko uro delali v skupinah. Vsaka skupina je dobila svojo temo in gradivo, s pomočjo katerega je poiskala odgovore na vprašanja. Teme, ki so jih učenci obravnavali so bile sledeče: beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe in alergeni. Za alergene sem se odločila zato, ker imamo na šoli številne učence, ki imajo zelo močne alergijske reakcije na posamezna živila. Na tak način smo še posebej ozavestili posledice, ki se lahko zgodijo, če pridejo ti učenci v stik s takšnimi živili. Ostali učenci so v skupinah poiskali podatke o priporočljivem vnosu posamezne skupine hranilnih snovi, o virih hranilnih snovi in o tem, katera živila se v prehrani priporočajo bolj, kot druga. Učenci so v skupinah zbrali bistvene podatke o posamezni temi in jih predstavili ostalim učencem. Sledila je diskusija z ostalimi učenci.

Miselne vzorce, ki so jih naredili učenci, prilagam v nadaljevanju dokumenta.

Zapisala Jana Zajc

SPA DAUD V  
PRE DZA DME  
NESTO V  
PREH RAH BENI  
PIAHNDI

V MENJŠIH KOLIČINAH

ODLASI NAJ BI  
ZAVŠILIMED  
20 IN  
30% TŠIČO BVE  
ENERGIJE  
Mlajši oz. otroki pa  
30-35% maščob

- Maščobe so pomemben del  
uravnostene prehrane. Bolj primarne  
so NENASICE NE, manj primarne pa  
NASICE NE.

RIČ

MAŠČOBE

NASICE NE

- Orehovo olje
- Laneno olje
- Borfrit
- Kuhin kompir
- Avokado

~~MAŠČIH KOLIČINAH~~

- Smanjnjamo jif v  
zoptih, temnih ter  
hladnih prostorih

ŽIGA

NENASICE NE

- SJA MESA  
VISAJO ~~WVREOVOST~~ HORESTERNA  
VEČIKRAJ NENASICE NE  
- RIBAH, OREHI, DUNE ZELISUNO

zmenjati NENASICE NE

- Svinjsko meso
- Baranji file
- Guano olje
- Mlečna maščoba
- Korajljino olje

PRIPROČEN DNEVNI  
VNOS BELJAKOVIN

ZA RAZLIČNE STROŠNI:

1-3 let 1g na kg telesne mase

4-14 0,9

15-18 0,9 0,8

19-24 0,8

>25 1

Možnice 0,9, 1,0

Dopolne matre 1,2

# BELJAKOVINE

Biolška vrednost beljakovin  
→ Skrajane iz različnih aminokislilin.

DIETE  
Tisti, ki želijo izgubiti telesno maso, jejo povečano število beljakovin.

Beljakovine so 3. na prehranbeni lestvici.

ŠPORTNIKI in nosečnice  
Potrebujajo več beljakovin kot ostali ljudje.  
Športniki - zaradi intenzivnosti telesne dejavnosti.  
Nosečnice - za razvoj otroka.

VEGETARIJANCI  
Zaužijejo premalo beljakovin

stročnice veljajo za pomembnejši vir beljakovin v prehrani, zelo veliko zelenjave rabijo zaužiti.

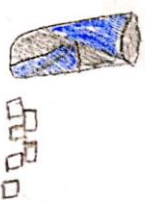
ŽIVINSKI  
slonjca  
mleko  
sir  
meso  
riba

RASTLINSKI  
Soja  
Cicerlika  
fižol  
zelenjava  
stročnice  
sveže sadje  
žita in žitni izdelki:  
suhno sadje  
riž  
pšenica  
koruza

beljakovine najdemo v velikem št. živil živalskega in rastlinskega izvora

Med restično oglikovo hidrati, ki so v hrani že prebly karitni, uvrščamo tudi preostale sladkore.

ODRASKI NAJ BI JIH NA DAN ZAŽELI VSAJ 30 GRAMO



### OGLIKONI HIDRATI IN SLADKORST

Oglikoni hidrati tako kot maščobe in beljakovine sodijo med makrohranila, saj jih je s hrano potrebno zaužiti v večjih količinah in telesu predstavljajo vir energije



Oglikoni hidrati v telesu predstavljajo predvsem vir energije

MEĐ OGLIKONI HIDRATI UVRŠČAMO EPOSTAVNE SLADKORST (V SESTAVIŠE OGLIKOVÉ HIDRATÉ.



## KAJ SO ALERGENI?

- povzročajo alergijske reakcije
- ~~spada~~ živila na katero smo alergični

## KAJ JE ALERGISA?

- je posledica napake v imunskem sistemu

## KAJ JE ALERGISKA REAKCIJA?

- do nje pride v organizmu, ko neskladljiva snov iz okolja povzroči reakcijo v telesu.

## KATERI SIMPTOMI SE LAHKO POJAVIJO PRI PREHRANSKIH ALERGIJAH?

- Srbežica in zatekanje ustnic, jezika in mehkega neba ter tudi slabost, trebušne bolečine, bruhanje, in Diarreja.

## KAJ JE ANAFILAKSISA?

- to je najhujša oblika alergijske reakcije, pri kateri je potrebna medicinska pomoč.

## KOJ SE POJAVI?

- običajno nenadno zaradi izredne količine sproščanih snovi v telesu, ki povzročajo uvelje.

