

## ZDRAVA IZBIRA = LAHKA IZBIRA

### Uporabimo prehranski semafor za preudarno izbiro

Učenci osmega razreda osnovne šole pri predmetu Kemija uporabljajo periodni sistem elementov. Na hrbtni strani smo ga obogatili s **prehranskimi vsebinami**, ki so lahko v pomoč pri osvajanju večšin pravilne in preudarne izbire živil, s katerimi lahko krepimo zdravje. V nadaljevanju vam želimo na kratko predstaviti **pomembnejša sporočila oz. usmeritve**, ki lahko služijo kot **izhodišče za razlago vsebine, za pogovor ali le za utrditev znanja**.

- Za zdravje odraščajočih otrok/mladostnikov je potrebna **pestra, kvalitetna in raznolika prehrana** ter zadostna količina **telesne dejavnosti, to je vsaj 1 ura srednje do visoko intenzivne dejavnosti vsakodnevno**.
- Kljub temu, da najprej »jemo z očmi«, smo pozorni tudi na **prehransko ustreznost izbrane hrane** (katere so glavne sestavine, kako je bila pripravljena, od kod izvira, katere živilske aditive vsebuje, kakšna je energijska vrednost v kJ, ipd.). Za **industrijsko pripravljena živila** se informacija o izdelku nahaja na deklaraciji, ki je njegova **osebna izkaznica**.
- S pomočjo **prehranskega semaforja** lahko primerjamo med seboj na videz podobna industrijsko pripravljena živila, ki pa se lahko pomembno razlikujejo po njihovi prehranski ustreznosti. Te izdelke lahko glede na vsebnost sladkorja, maščob in soli razvrščamo **po barvah**:



**Rdeča barva** je opozorilna: vsebnost ni najbolj primerna - uživamo le občasno, v manjših količinah, ker vsebujejo manj primerne vrste in deleže maščob, ogljikovih hidratov in soli.



**Oranžna barva** je previdnostna: vsebnost je rahlo nad mejo zdravega prehranjevanja; vnos je potrebno usklajevati s tedenskimi potrebami.



**Zelena barva** je pomirjujoča: vsebnost je primerna zdravemu prehranjevanju - uživamo vsakodnevno v ustreznih količinah.

- Lahko pa industrijsko pripravljena živila ocenimo tudi po **sestavinah**, ki so navedena v padajočem vrstnem redu. To pomeni, da je sestavina, ki je živilo vsebuje največ, navedena kot prva, tista, ki jo je v živilu najmanj, pa zadnja. Med sestavine se štejejo tudi živilski aditivi in dodana voda.
- Namesto industrijsko izdelanega sadnega jogurta lahko otrok zaužije **sadni jogurt, ki ga pripravi sam iz osnovnih surovin**: nareže ali nastrga sezonsko sadje, ki ga predhodno temeljito opere, in ga primeša navadnemu jogurtu. Ob tem otrok **spoznava barvo, okus in konsistenco osnovnega živila**, pridobiva večšine o pripravi hrane in se tako izogne uživanju industrijsko pripravljenih živil.
- Za popestritev lahko izvedemo praktično vajo tako, da pognemo mizo z rdečim, oranžnim in zelenim prtom ali papirjem. Nato vse industrijske izdelke, ki jih imamo doma, razvrstimo po barvah glede na prehranski semafor. Izkoristimo ta čas za prijetno in koristno **druženje** z otrokom oz. s tistimi, ki so nam pomembni.
- Učenje kemije je lahko tudi zabavno, če med tem poiščemo v periodnem sistemu tudi nekatere kemijske elemente, ki so pomembni za rast in razvoj odraščajočega otroka:

## Primer:

**Železo (Fe)** je element, ki ga nujno potrebujemo in ga telo ni sposobno proizvajati samo – dobiti ga moramo s hrano (predvsem rdeče meso in perutnina, zelena zelenjava-brokoli, špinača, regrat, ohrovt, suho sadje in jagodičevje). Telo ga najlažje izkoristi z uživanjem hrane, ki vsebuje več vitamina C (paprika, ribez, kisló zelje ...):

**Kalcij (Ca)** ima pomembno vlogo pri zdravju in krepitvi okostja, še posebej v času rasti in v obdobju adolescence, ko se telo pospešeno razvija (veliko Ca je v mleku in mlečnih izdelkih in v zeleni zelenjavi);

**Sladkor (C<sub>6</sub>H<sub>12</sub>O<sub>6</sub>)** in **kuhinjska sol (NaCl)** sta v večjih količinah lahko škodljiva, zato omejujemo izdelke, ki vsebujejo večje količine le-teh od priporočenih.

## Ali več ...

- da je človeško telo sestavljeno iz približno 17 ključnih kemijskih elementov: C, H, O, N, S, Ca, P, K, Na, Cl, Mg, Fe, Cu, I, Co, Zn in Mn. Zato je pomembno, kaj jemo in pijemo, saj iz tega zrastejo in se obnavljajo naše kosti, organi, možgani in mišice, ki jih nujno potrebujemo za doseganje uspehov. → poiščimo jih v periodnem sistemu in jih poimenujmo;
- da zelenjava in sadje vsebujeta vodo, vitamine, minerale, prehransko vlaknino, in še nekatere druge zaščitne snovi, pa tudi naravno prisotne sladkorje (npr. glukozo, fruktozo);
- da mleko in navadni jogurt vsebujeta naravno prisoten sladkor, ki se imenuje laktoza; industrijski sadni jogurt pa poleg laktoze vsebuje še dodane sladkorje;
- da močno sladka in močno slana živila prekrijejo naravni okus živil, hkrati pa spodbujajo navajenost na intenzivne okuse industrijsko pripravljene hrane.

