

REDNO ZAJTRKOVANJE JE DEL ZDRAVE PREHRANE

Uvod

V obdobju odraščanja je uravnoteženo prehranjevanje posebej pomembno, ker na eni strani omogoča optimalno zdravje ter telesni in duševni razvoj otrok in mladostnikov, po drugi strani pa pri otrocih in mladostnikih preprečuje probleme, kot so prenizka ali prekomerna telesna teža, nezadostna preskrba z esencialnimi hranilnimi snovmi in pojavnost bolezni v otroštvu ali kasneje v odrasli dobi.

V Sloveniji je vse več otrok in mladostnikov s prekomerno telesno težo in debelostjo, kar predstavlja tako v EU kot tudi pri nas resen javnozdravstveni problem. Od leta 1987 do 2007 je narasel delež prekomerno težkih fantov v povprečju od 12,9% na 21,2%, deklet pa od 13,1 na 18,2%, delež debelih fantov pa je v istem obdobju narasel od 2,7% na 7,7% in deklet od 2,5 na 5,9%. Da so otroci in mladostniki predebeli, največkrat pomeni, da s hrano in pijačo zaužijejo več energije, kot jo porabijo. Pogosto to pomeni, da zaužijejo premalo zelenjave, sadja in kompleksnih ogljikovih hidratov, preveč pa maščob in enostavnih sladkorjev. Pri tem imajo najverjetneje tudi nepravilen ritem prehranjevanja, kar pomeni izpuščanje nekaterih obrokov (zdrav režim prehrane vsebuje tri do pet obrokov dnevno), neredno uživanje zajtrka ter uživanje preobilnih obrokov v poznejših - kasnih večernih urah, kot posledica motenega ritma spanja ter premalo fizične aktivnosti.

Pomen zajtrkovalnih navad

Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Raziskovalci so ugotovili pozitivne učinke na zdravje že pri uživanju zajtrka 4 do 5 krat na teden. Z nutricionističnega vidika se izboljšata zlasti kakovost in količina dnevnega prehranskega vnosa, zmanjša pa se tudi tveganje za pomanjkanje nekaterih pomembnih hranil v prehrani. Z razvojno-psihološkega vidika pa so raziskovalci pri učencih, ki so redno zajtrkovali, ugotovili boljše kognitivne in spominske zmožnosti ter boljšo zmožnost učenja v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki ne zajtrkujejo. Vsi omenjeni učinki so odvisni tudi od količine in vrste živil, ki tvorijo zajtrk. Otroci, ki opuščajo zajtrk, navadno uživajo manj kakovostno prehrano, ki je revna z vlakninami in bogata z maščobami. Mnogo študij zato povezuje opuščanje zajtrka tudi z večjim pojavom prekomerne telesne teže med mladostniki.

Od kulturnih navad so odvisni izbira vrst hrane, načini priprave hrane ter navade v zvezi s številom in časom uživanja posameznih obrokov. Fantje, ki imajo pozitivno navado zajtrkovanja v družini, pogosteje uživajo zajtrk, kosilo in večerjo, dekleta pa zajtrk in večerjo. Uživanje rednih obrokov vpliva na kakovost prehrane mladostnikov obeh spolov, mladi v tem primeru uživajo več zelenjave, živil, bogatih s kalcijem in vlaknino, pa tudi več magnezija, železa, cinka, folata ter vitaminov A in B.

Razširjenost zajtrkovalnih navad

Rednost zajtrkovanja se med državami zelo razlikuje. Na razlike lahko vplivajo različni kulturni in socio-ekonomski dejavniki ter možnost prehranjevanja v šoli.

Spodbudno je, da glede na pretekla leta vse več mladostnikov zajtrkuje. Z raziskavo HBSC (2010) smo ugotovili, da v Sloveniji le 39% mladostnikov zajtrkuje redno vseh sedem dni v tednu, medtem ko jih med tednom nikoli ne zajtrkuje kar tretjina. Rednost zajtrkovanja med mladostniki s starostjo upada, pogosteje zajtrkujejo fantje v primerjavi z dekleti. Mladostniki iz družin z višjim socialno ekonomskim položajem bolj redno zajtrkujejo kot njihovi vrstniki, ki prihajajo iz družin z nižjim socialno ekonomskim položajem.

Podatki še razkrivajo, da je vzorec zajtrkovanja slabši med tednom in znatno boljši ob koncu tedna v družinskem krogu. To lahko pojasnimo s tem, da večina slovenskih šol ne nudi možnosti zajtrkovanja

v šoli oziroma združuje malico in zajtrk v eno obrok, medtem ko nekatere države (npr. Švedska, kjer redno zajtrkuje več kot 70 % otrok) izvajajo finančno podprt šolski program zajtrka, ki omogoča učencem brezplačno zajtrkovanje, kar dokazano izboljša njihove zajtrkavalne navade med tednom.

Časovni okvir za zajtrk

Zdrava prehrana ne pomeni le varne in uravnotežene prehrane, temveč tudi priporočen režim prehrane, ki obsega število dnevnih obrokov hrane in časovni razmak med njimi, obseg dnevnih obrokov in energijsko gostoto zaužite hrane v dnevnem jedilniku. Navada rednega zajtrkovanja je prehranski vzorec, ki lahko prispeva k zmanjšanju telesne teže pri odraslih, opuščanje zajtrka pa je povezano s tveganjem za nastanek prekomerne telesne teže pri otrocih.

Čas in število dnevnih obrokov sta odvisna tako od socialnih in kulturnih dejavnikov kot tudi od fizioloških vplivov. Tisti, ki uživajo štiri dnevne obroke, to je zajtrk, kosilo, večerjo in en premostitveni obrok (malico), imajo boljše delovanje telesne presnove in boljši občutek sitosti čez dan.

Z zajtrkom že zjutraj zagotovimo telesnu dovolj energije za dobro delo in igro ter učinkovito razmišljanje. Zajtrk zaužijemo zjutraj, potem ko se zbudimo naspani, se umijemo in poženemo telo v tek z nekaj razgibalnimi vajami. S fiziološkega stališča je pomembno, da organizmu zagotovimo dotok energije za uspešno delo že pred začetkom prve šolske ure!

Kakšen naj bi bil zajtrk?

Pretežno sestavljen iz polnovrednih žitnih izdelkov (polnozrnati kruh, kaše..), ki ugodno vplivajo na zmeren dvig glukoze v krvi; v kombinaciji z beljakovinskim živilom (mleko, mlečni izdelki, pusti mesni izdelek...), kar še dodatno izboljša kognitivne zmožnosti in razpoloženje ter z dodatkom zelenjave ali sadja oziroma 100 % soka, kar zviša hranilno vrednost obroka in ugodno vpliva na energijsko gostoto.