



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE

“TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK”

VIDIKI ZDRAVE PREHRANE

mag. Matej Gregorič,

Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Vida Fajdiga Turk

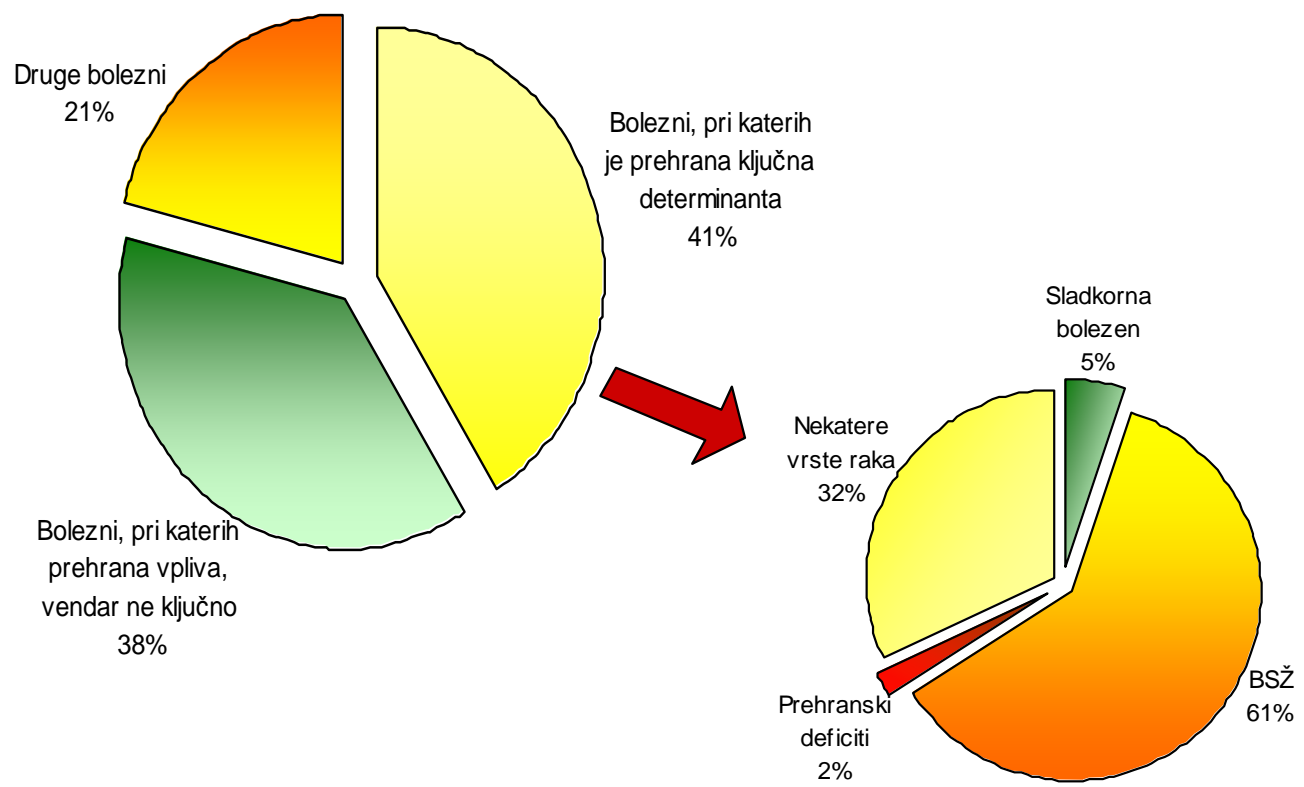
Pomen uravnotežene prehrane

V obdobju odraščanja je uravnoteženo prehranjevanje pomembno, ker na eni strani omogoča optimalno zdravje, rast in intelektualni razvoj, po drugi strani pa preprečuje nastanek zdravstvenih problemov in z njimi v otroštvu ali odrasli dobi povezane bolezni.



Izgubljena leta zdravega življenja v Evropi, ki so posledica bolezni, povezanih s prehranskimi dejavniki tveganja

Vir: WHO:Food and health in Europe (2004); WHO: The world health report (2000)



Vodilni dejavniki tveganja za umrljivost v EU



Source: WHR 2002



Prehranjevalne navade otrok in mladostnikov:

- uživajo **premalo zelenjave ter rib**, dekleta pa tudi premalo mleka in mlečnih izdelkov ter mesa,
- prepogosto posegajo po živilih iz **skupine energijsko gostih, hranilno revnih živil**,
- pogosto posegajo po **sladkih in slanih prigrizkih** ter **“soft drinkih”**,
- zaužijejo manjše število dnevnih obrokov od priporočenega, **obenem se prehranjujejo neredno; najpogosteje opuščajo zajtrk**,
- **nimajo ustreznih navad pitja**, pogosto so žejni (zlasti v šoli),
- 47% deklet se ocenjuje, da so predebele, 18% jih je na shujševalni dieti, 30% jih meni, da bi morale shujšati,



Stanje prehranjenosti

- Zaradi slabih prehranjevalnih navad in nezadostne telesne dejavnosti se otroci in mladostniki že srečujejo s težavami uravnavanja primerne telesne teže in z boleznimi gibal.
- V letih 1987-2007 je narasel delež prekomerno težkih in debelih v starostni skupini od 6 do 19 let s 15,6 % pri fantih in dekletih na že 28,9 % pri fantih in 24,1 % pri dekletih. (Vir: Kovač, Strel, Fakulteta za šport. 2009) .
- Podatki za leto 2007 kažejo, da ima prekomerno telesno težo 40,6 % odraslih prebivalcev Slovenije, debelih pa je 17,1 % (EHIS, 2007)



Primernost ponudbe

- Le 13% živil, namenjenih otrokom, je brez aditivov in arom (ZPS, 2010).
- Večina žitaric za zajtrk ima preveliko vsebnost sladkorja – mnoge tudi več kot 30g/100g, mnoge tudi maščob in soli (ZPS; 2008).
- Problem sladkanih pijač zaradi pretiranega uživanja in visoke obremenjenosti z dodanimi sladkorji.
- Vzporedno z novimi trendi se povečuje ponudba ekoloških, naravnih, lahkih, manj sladkih izdelkov....



Posledice neustrezne prehrane (I)

- Vedno večji pojav dejavnikov tveganja za KNB (↑ ITM, ↑ glukoza v krvi, ↑ krvni tlak in holesterol).
- Vse več otrok in mladostnikov se srečujejo s težavami uravnavanja primerne telesne teže.ocene kažejo, da kar 1/4 debelih otrok trpi za glukozno intoleranco (Murray in sod., 2005).
- Vse več pojava diabetesa tipa II med otroci, otroci z razvitim diabetesom tipa II pa lahko izgubijo 17 do 26 let pričakovane življenjske dobe (Murray in sod., 2005).

Posledice neustrezne prehrane (II)

- Vse več otrok ima zaradi neuravnotežene prehrane in slabih prehranjevalnih navad med ugotovljenimi vzroki obolevnosti specifične prehranske deficite.
- Med vzroki ugotovljene obolevnosti otrok do 6. leta starosti zaradi specifičnih prehranskih deficitov je najpogostejša anemija zaradi pomanjkanja železa, ki ji sledijo motnje ščitnice zaradi pomanjkanje joda, pomanjkanje cinka, folne kisline, kalcija in vit. D (Vir. ZSL, IVZ).
- Tudi kasneje v prehrani doječih mamic se ugotavlja primanjkljaj vitaminov A, C, D, E in folne kisline ter magnezija, železa in joda (Širca Čampa in sod. 2003).



Razširjenost zajtrkovanja med mladostniki

- Vse več mladostnikov zajtrkuje, v letu 2010 je se dni v tednu redno zajtrkovalo skoraj 40 odstotkov mladostnikov, kar je nekoliko več kot v letih 2006 (37 %) in 2002 (35 %).
- kljub temu pa med tednom še vedno nikoli ne zajtrkuje skoraj tretjina mladostnikov. Vzorec zajtrkovanja se ob koncu tedna znatno izboljša.
- Rednost zajtrkovanja s starostjo upada, je pogostejša med fanti in tistimi iz družin z višjim socialno ekonomskim položajem.

Na razlike lahko vplivajo različni kulturni, socio-ekonomski dejavniki in možnost zajtrkovanja npr. v šoli.

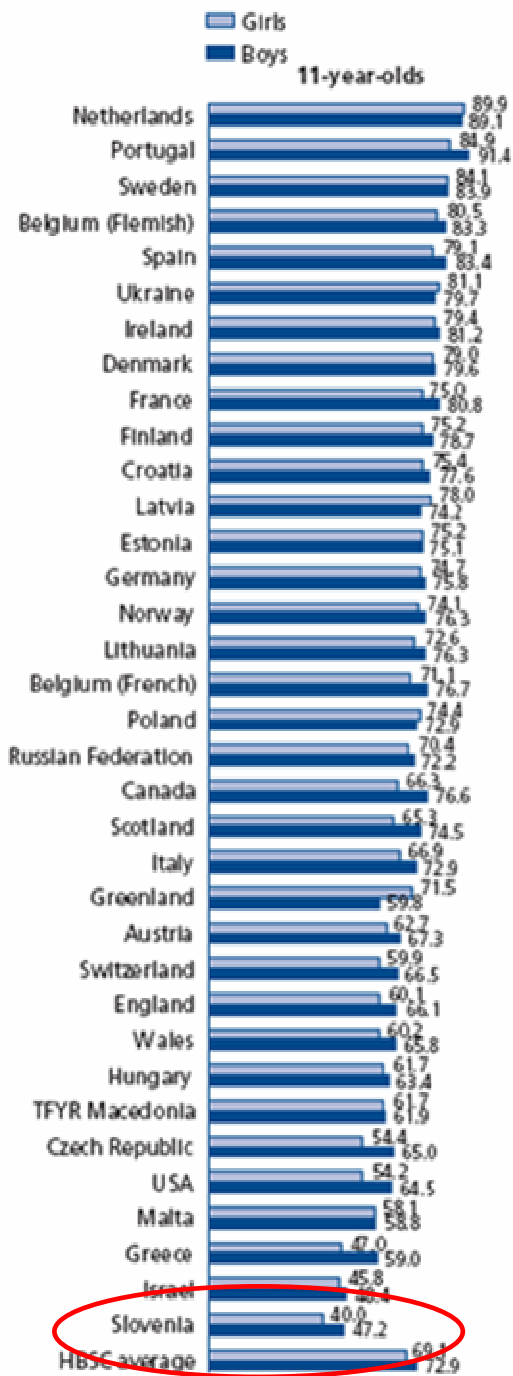
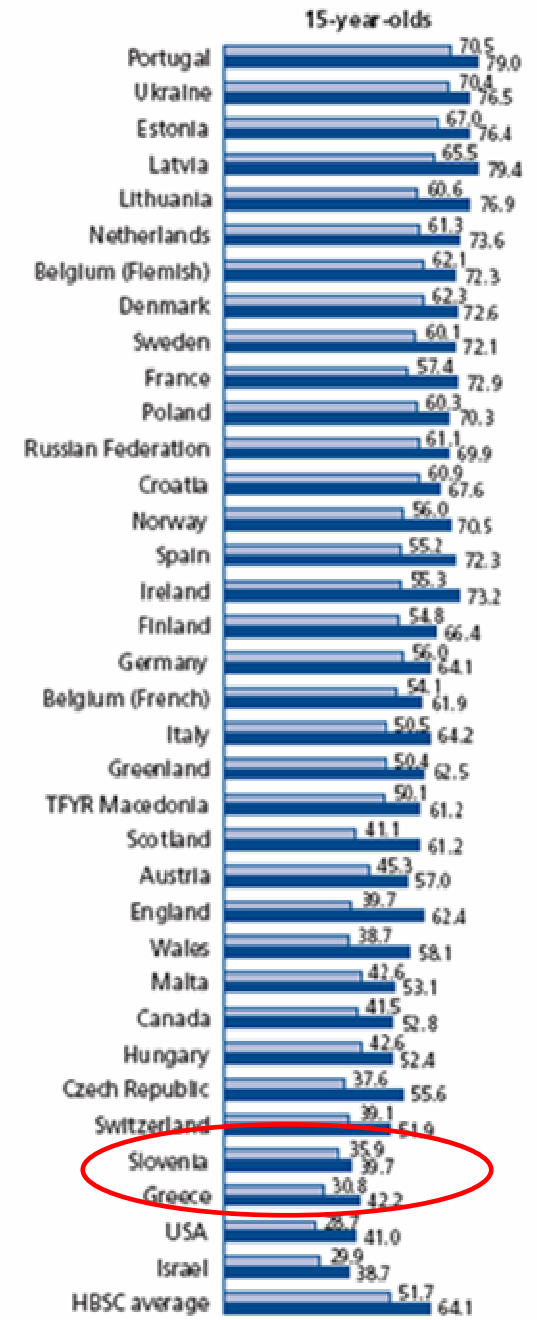
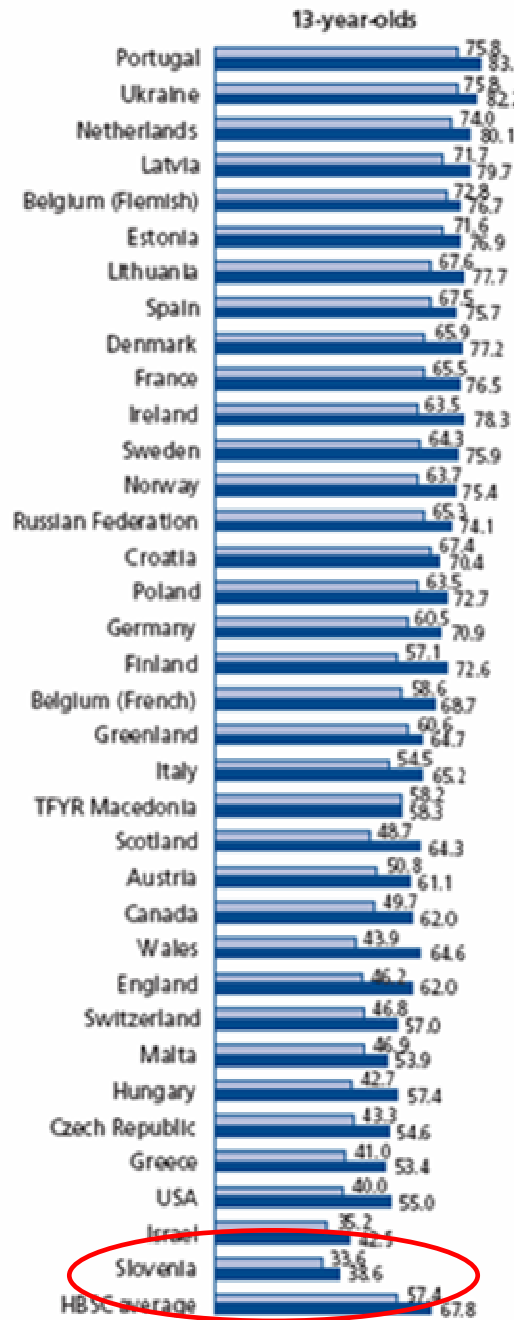


Fig. 3.24. Young people who eat breakfast every school day (%)

Vir: HBSC report, 2005



Zakaj je tako pomembno zajtrkovati?

“Po jutru se dan pozna...”

“Prazna vreča ne stoji pokonci...”

“Zajtrkuj kot kralj, kosi kot princ in
večerjaj kot berač....”

“Zajtrk pojej sam, kosilo deli s prijatelji,
večerjo pa daj sovražnikom...”



S prehranskega vidika:

- izboljša se delovna storilnost,
- zboljša se zlasti kakovost in količina dnevnega prehranskega vnosa,
- zmanjša se tveganje pomanjkanja nekaterih pomembnih hranil (beljakovine, dietna vlaknina, Ca, Fe, Mg, folna kislina, vitamini skupine B ..).

Z razvojno psihološkega vidika:

- boljše kognitivne in spominske zmožnosti
- boljše aritmetične zmožnosti,
- boljša zmožnost reševanja kompleksnih nalog,
- boljše razpoloženje.



**boljša zmožnost
učenja**

Pozitivni učinki na zdravje so ugotovljeni že pri zajtrkovanju 4 do 5-krat na teden.

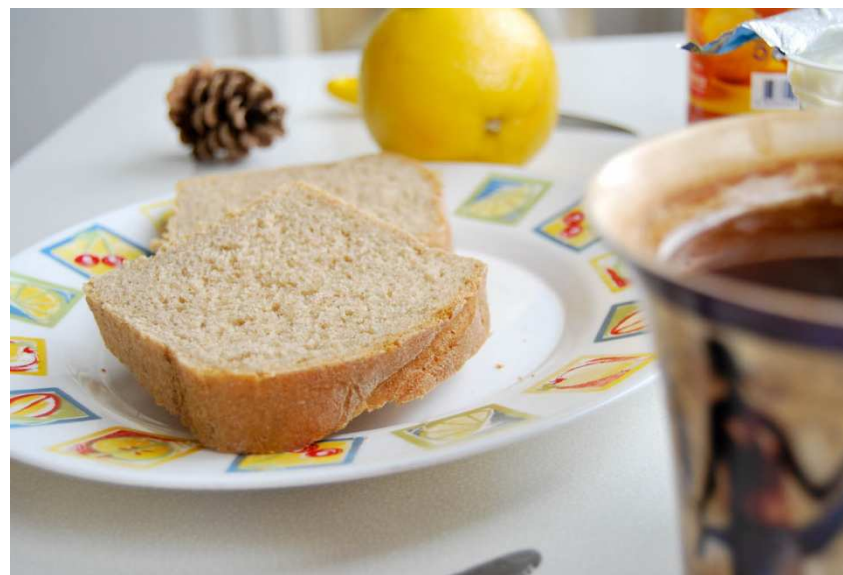
Prednosti rednega uživanja vseh priporočenih obrokov, vključno z zajtrkom...

- izboljšan metabolizem, ugoden vpliv na raven krvnega sladkorja, posledično je tudi občutek sitosti boljši.
- izbira bolj kakovostne prehrane preko dneva, ki je bogatejša z vlakninami in revnejša z maščobami.
- lažje vzdrževanje normalne telesne teže



Najpogostješi razlogi za opuščanje zajtrka:

- Prezgodnja ura (“dijaki vozači”)
- Predolg spanec, ni apetita, slabost...
- Združevanje zajtrka in malice (prezgodaj ponujena in/ali “premočna” malica)
- Odvečne kalorije (bojazen, da bi se zredil/-a)
- Preobremenjenost in pomanjkanje časa



Najpogostejše napake pri zajtrkovanju

- Opuščanje zajtrka,
- Zajtrk sestavljen iz neustrezne kombinacije živil, ki ne zagotavljajo ustrezno ravnovesje vnesenih hranil,
- Previsoka ali prenizka energijska vrednost obroka,
- Spremenljiv ritem zajtrkovanja.



Kakšen naj bi bil zdrav zajtrk?

- Pretežno sestavljen iz polnovrednih žitnih izdelkov (npr. polnozrnatih kruh, kaše..).
- v kombinaciji z beljakovinskim živilom (npr. mlečni izdelki, pusti mesni izdelek...).
- z dodatkom zelenjave ali sadja oziroma 100 % soka.



- Predstavlja naj približno 1/5 celodnevnega obroka.

„Zajtrk“ v okviru projekta

- Projekt bo prvič potekal v obsegu, ki bo zajel vse vrtce in osnovne šole, je dolgoročno naravnani in medsektorsko vpet.
- Poudarek na splošnem ozaveščanju otrok in mladine o pomenu zajtrka in zdravega življenjskega sloga nasploh, vključno s spodbujanjem gibanja.
- Povezanost s pomenom okolja, kmetijstva in lokalno pridelane hrane.
- Pomembna vloga šole, ki s ponudbo ustvarja pogoje za zdravo izbiro, ne glede na socialni položaj učenca, obenem pa z vzgojno izobraževalno dejavnostjo krepi zdrave prehranjevalne vzorce, kulturo prehranjevanja in odgovoren odnos do prehrane in zdravja nasploh.

