



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

 Prehrana.si
Nacionalni portal o hrani in prehrani

DÓBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

NACIONALNI PORTAL O HRANI IN PREHRANI

Izobraževanje za vzgojiteljice,
6. marec 2018

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje





MASLO ALI MARGARINA?



MIKROVALOVNA PEČICA



ALI JE GLUTEN ŠKODLJIV?



ALI SE OLJČNO OLJE LAHKO SEGREVA?



PREHRANA PREDŠOLSKIH OTROK



ALI ZMANJŠAN ENERGIJSKI VNOS RES UPOČASNJUJE STARANJE?

NACIONALNI PORTAL O HRANI IN PREHRANI KLJUČNI CILJI

Program sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DÓBER TE**K**
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za zdravje 2015–2025

Krepitev **vrednot** in povečevanje **informiranosti** in **znanja** o koristih **zdrave prehrane**.

Zagotavljanje **verodostojnih**, **strokovnih** in **razumljivih** informacij s področja prehrane v **različnih življenjskih obdobjih**.

Povezovanje **stroke** in **promocija znanosti** na področju **prehrane in javnega zdravja**.



Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**



NACIONALNI PORTAL O HRANI IN PREHRANI IZVAJALCI

- Izvajalca proračuna
• Inštitut za prehrano in prehrano
• Nacionalni inštitut za javno zdravje
• v sodelovanju s središči
javnega zdravja in
institucijami

DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



Nacionalni inštitut
za javno zdravje

na različnih področjih
in središčih

- **Financiranje:** Portal je **neprofitne narave** in se sofinancira iz državnega proračuna: **Ministrstvo za zdravje RS** (Javni razpis za sofinanciranje programov varovanja in krepitev zdravja)

Projekti, slogani, spodbude...

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



DÓBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

- ✓ **Povečati delež dojenih otrok**
- ✓ **Povečati delež ljudi, ki redno vsak dan zajtrkujejo**
- ✓ **Povečati delež ljudi, ki redno uživajo zelenjavo vsak dan**
- ✓ **In sadje vsak dan**
- ✓ **Povečati delež ljudi, ki so redno telesno dejavni vsak dan**

ter

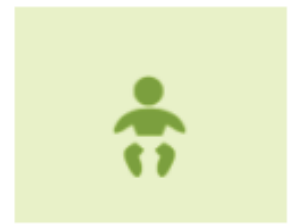
- ❖ **Zmanjšati delež čezmerno hranjenih in debelih otrok in mladostnikov**
- ❖ **Zmanjšati delež ljudi, ki pogosto uživajo sladke pijače, sladkarije in slaščice**
- ❖ **Zmanjšati vnos soli**
- ❖ **Zmanjšati vsebnost trans maščobnih in nasičenih maščob v živilih**

🔍 IŠČI

PREHRANSKI NASVETI



Nosečnice



Dojenčki



Otroci



Mladostniki



Odrasli



Vegetarijanci

- VSEBINE: Prehranski nasveti
- odrasli
- nosečnice in doječe matere,
- dojenčki,
- otroci, ...



459

27
SEP

KAJ JE ZDRAV ŠPORT MLADIH - STROKOVNI POSVET O GIBANJU IN PREHRANI

27. 9. 2017 je v Ljubljani potekal strokovni posvet 'Kaj je zdrav šport mladih', ki je bil v okviru Evropskega tedna športa organiziran s strani

8161

20
JUN

POMEMBNO JE, KDAJ JEMO IN NE SAMO, KAJ JEMO

Naše telo se ravna po nekakšnem notranjem ritmu, ki ga imenujemo cirkadiani ritem in je odvisen od 24-urnega dnevno-nočnega cikla. Naši urejajo tudi ob različnih

VSEBINE: Novice

- aktualni dogodki, povzetki aktualnih raziskav
- možnosti za informiranje splošne javnosti in promocijo znanosti



VSEBINE: Sestavine živil

- hranila in druge snovi v živilih, tudi alergeni, aditivi,...



Mit ali resnica ?

“Himalajska sol ima kristalno strukturo v kateri je ujetih **84 elementov** v sledovih...”

DEJSTVO: V kameni soli priostni elementi so res LE v SLEDOVIH !

“ Himalajska sol v vodi tvori koloidno razstopino, kar pomeni, da vsaka **molekula NaCl posebej plava v vodi in je obkrožena z molekulami vode**. Takšna sol v našem telesu omogoča nemoten proces osmoze... **Zato ni nevarno, da bi sol povzročila povečani krvni tlak, kot velja za rafinirano sol.**”

DEJSTVO: Vse vrste kuhinjske soli so ionske oblike, v vodi razpadejo na ione, so pomembne za zagotavljanje normalnega osmotskega tlaka, njihov visok vnos pa povečuje krvni tlak.

ABC PREHRANE



Prehrana na delovnem mestu



Kaj lahko storimo za boljši imunski sistem?



Palmovo olje



Goljufije na področju hrane



Prehranjevalne navade med prazniki



Vegetarijanska prehrana in zdravje kosti



Prehranski nasveti



Nosečnice



Dojenčki



Toplo vabljeni, da obiščete **Prehrana.si**

V primeru, da odgovora na vaše vprašanje niste uspeli najti, bodisi da takšna tema na portalu še ni obravnavana, ali pa da je vaše vprašanje povezano z vašimi posebnimi potrebami ali zdravstvenim stanjem, se z vprašanjem obrnite na vašega osebnega zdravnika. Če bo vaš problem zahteval posebno obravnavo, vas bo zdravnik napotil k ustrezno usposobljenemu specialistu.

NAJBOLEJ DRAGO

 Prehrana.si

Prehrana.si je nacionalni portal o hrani in prehrani, namenjen obveščanju prebivalcev o koristih zdrave prehrane in zagotavljanju verodostojnih informacij o prehrani.

O projektu

Prijava na novice

DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

Portal deluje v okviru izvajanja Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 in je sofinanciran s strani Ministrstva za zdravje RS.

Izvajalca programa:



Inštitut za
nutricionistiko
Tržaška cesta 40,
1000 Ljubljana
www.nutris.org

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Nacionalni inštitut
za javno zdravje
Trubarjeva 2,
1000 Ljubljana
www.nijz.si

Kontakt: portal@nutris.org



Zdrava prehrana - Inštitut za nutricionistiko
54.718 vsehkov

Informacije, ki jim lahko zaupate