

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

mag. Branka Đukić, univ. dipl. inž. živil.

Sladko, slano, mastno v prehrani predšolskih otrok



Ljubljana, marec 2015



Vsebina predavanja:

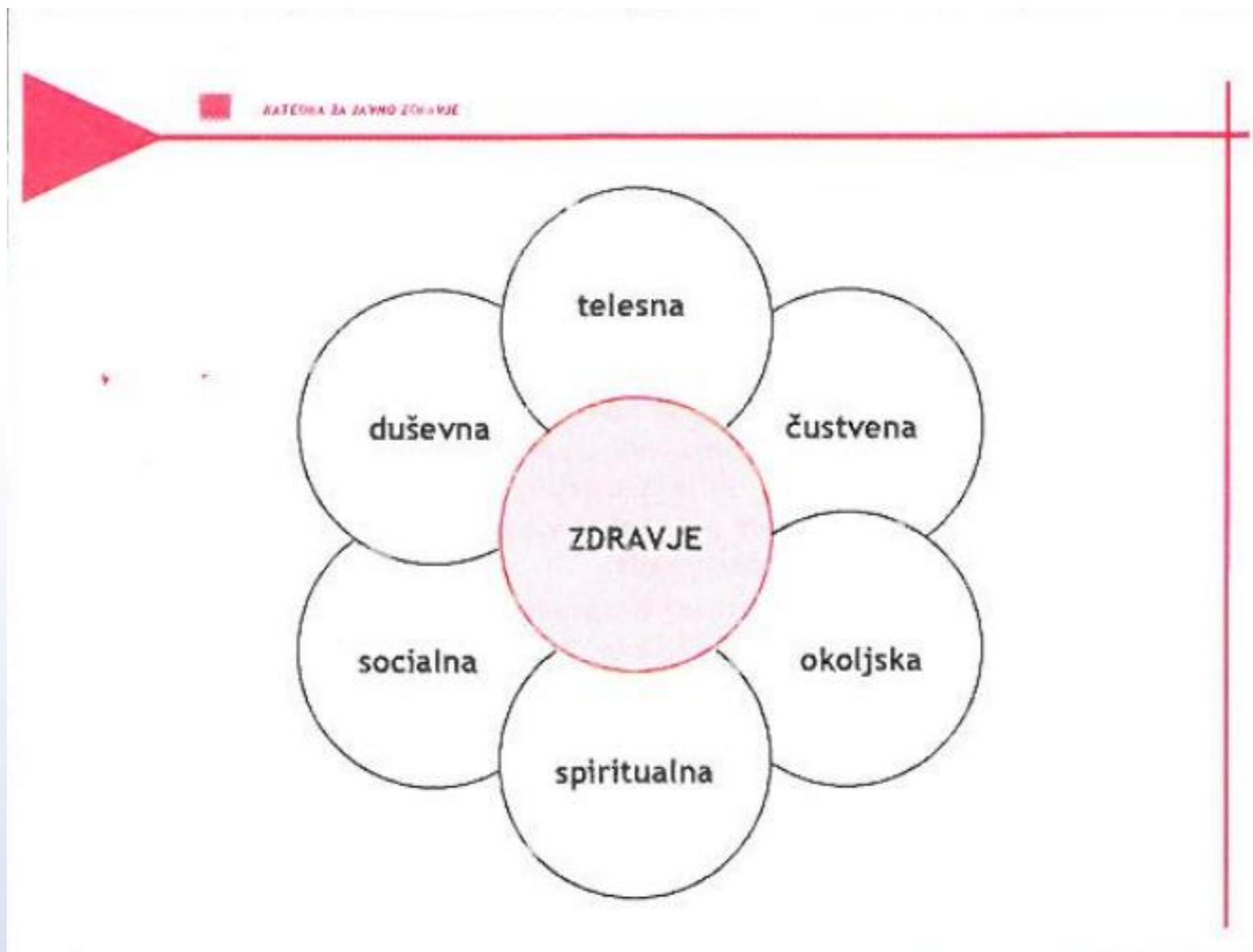
- Dejavniki in determinante zdravja
- Vrtčevsko okolje in prehranjevanje
- Priporočena / odsvetovana prehrana v predšolskem obdobju
- Praznovanje rojstnih dni v vrtcu

Zdravje...



**Zdravje nastaja v kontekstu vsakodnevnega življenja tam, kjer ljudje živijo, se imajo radi, se igrajo in delajo.
(Ottawa, 1986).**

Dimenzije zdravja?



Vir: Zaletel-Kragelj L. in sod. 2011. Uvod v javno zdravje

Dejavniki in determinante zdravja



Vir: *Determine*, 2008

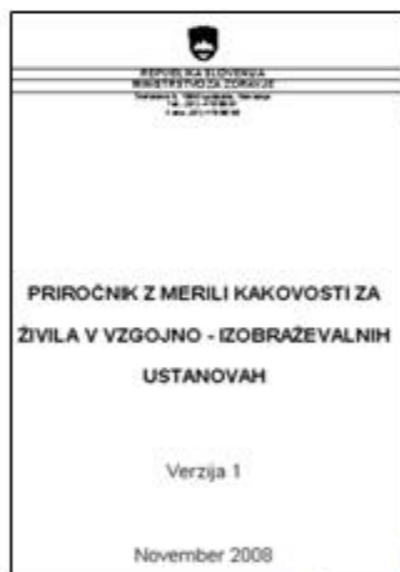
Zdrav življenjski slog



Izbira življenjskega sloga?



Zakonodajni in strokovni okvir na področju prehrane predšolskih in šolskih otrok



Smernice za zdravo prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih (Strokovni svet RS za splošno izobraževanje, 135. dopisna seja, 11. 8. 2010)



Zakon o šolski prehrani (2010)

2008

2008

2005



Vrtec kot bivalno okolje

a) Vrtec zagotavlja in ponuja:

**VARNO,
PESTRO,
MEŠANO,
VAROVALNO
(LOKALNO PRIDELANO)
PREHRANO**



organ

ENAKI POGOJI ZA VSE OTROKE



VZGAJA

b) uci ustrezne
KULTURE PREHRANJEVANJA in
spodbuja **ZDRAVO
PREHRANJEVANJE**

**vzgojitelji, organizator prehrane,
vodstvo vrtca**

Oblikovanje okusov ...

... že pred rojstvom,
ter zlasti v 1. in 2. letu življenja.



Zato je pomembno, da v tem starostnem obdobju izkusijo kar največji razpon raznovrstnih in zdravju koristnih živil, zlasti zelenjave.

VARNA, PESTRA, MEŠANA, VAROVALNA (LOKALNA PRIDELANA) HRANA





všechni okus + privlační videz + reklamní vpliví

Največji izziv za organizatorja prehrane?



JEDILNIK ZA PREDŠOLSKE ODDELKE/ OKTOBER 2013

OD 30.9. 2013 DO 04.10.2013 (1. TEDEN)

30.09. - ponedeljek

zajtrk: bel kruh, Kekec pašteta, sladkan čaj

malica: banana, sadni sok

kosilo: porova juha, testenine po milansko, nariban sir, rdeča pesa, sladoled

malica: napolitanke, čokoladno mleko

01.10. - torek

zajtrk: črni kruh, hrenovka, gorčica, čaj

malica: sadni krožnik

kosilo: ričet z junčjim mesom, kruh, mešani zavitek, sok

malica: čokoladni rogljič, sadni jogurt

02.10. - sreda

zajtrk: šolski kruh, salama, kakav

malica: sadni sok

kosilo: grahova juha, svinjski zrezki v omaki, pražen krompir, mešana solata, sladica

malica: sok, otroški keksi

03.10. - četrtek

zajtrk: čokolešnik

malica: sadni krožnik

kosilo: kolerabna kremna juha, bio goveji golaž, polenta, zelena solata, indijanček

malica: krof z marmelado, ledeni čaj

04.10. - petek

zajtrk: pisan kruh, čokoladni namaz, kakav

malica: sadni krožnik

kosilo: fižolova juha, kapeleti s sirom, omaka (smetanova), zelje v solati s krompirjem

malica: vanilijev puding, hruška

- Jedilnik predšolskih otrok sestavljajo varovalna in zdravju otrok prijazna živila.
- Sadni krožnik sestavlja sezonsko sveže sadje/ hruške, jabolka, grozdje, lubenica, banane, marelice, melona, jagode, slive, češnje...../

Največji izziv za vzgojitelja?

1. PONUDITI, da vidijo pestrost hrane na krožniku, jo povohajo, jo okušajo – spodbuditi zaznavo s čutili
2. POJASNITI na primeren način, zakaj to hrano potrebujejo
3. POKAZATI z lastnim vzorom
4. PRIKRITO OZAVEŠČANJE na inovativen način skozi igro



Zakaj mi je mar, kako se prehranjujejo otroci v vrtcu?

Pozitiven vpliv zdravega prehranjevanja na zdravje:

- boljše kognitivne zmožnosti
- večja motiviranost za igro
- večja želja po raziskovanju bližnje okolice
- boljše sodelovanje v skupinskih aktivnostih

Nezdrava prehrana

... v obdobju otroštva in mladostništva:

nezadostna preskrba z esencialnimi hranilnimi snovmi, zobni karies, prenizka ali prekomerna telesna teža in debelost, hiperaktivnost, druge morebitne težave

...v odraslosti:

sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja, povišan krvni tlak, presnovni sindrom, kronične vnetne črevesne bolezni, rakava obolenja, osteoporozoza



Zaprite oči in ...



... pomislite, po kateri hrani segate, kadar ste razburjeni, jezni, osamljeni ...

... spomnite se, kaj so vam kot majhnemu otroku vaši starši dali za tolažbo, ko ste se poškodovali, bili žalostni ...

... katero vrsto hrane podarite partnerju za valentinovo, otroku za miklavža, božička, rojstni dan ...



NAGNENJE ZA SLADEK OKUS JE PRIROJENO!



grenak okus
(ekstrakt makovega zrnja)
zmanjša pogostost požiranja pri fetusu



sladek okus
(saharozna raztopina)
spodbuja požiranje pri fetusu

Hrana ima poleg bioloških še druge pomene:

- vir tolažbe (razočaranje, zaskrbljenost),
- sredstvo komuniciranja (žalost),
- za izražanje čustev (naklonjenost, skrb, ljubezen),
- je nagrada ali jo odvzamemo za kazni,
- je del tradicije, kulture.



Zakaj tako tekne?



Z NAŠIM NAČINOM PREHRANJEVANJA
slovenski državljani kar za 140 % presegamo priporočila o za
zdravje varnem uživanju soli.

UŽIVAJTE ŽIVILA Z MANJŠO KOLIČINO SOLI.
Pri nakupu živil vedno preberite, koliko soli (natrija) vsebujejo.

Omejite dosoljevanje hrane.

KAJ POMENI VELIKO IN KAJ MALO SOLI V ŽIVILIH?

VELIKA količina soli v živilih pomeni, da je v 100 g izdelka več kot 1,5 g soli, oziroma 0,6 g natrija.

MAJHNA količina soli v živilih je manj kot 0,3 g soli/100 g izdelka oziroma 0,1 g natrija/100 g izdelka.

Zgornja meja za zdravje še varne dnevno zaužite količine je

5g

soli, kar vključuje tudi sol, ki je vsebovana v predelanih živilih.



DEKLARACIJE IN NAVEDBE KOLIČINE SOLI

KAR NEKAJ ŽIVIL IZ PONUDBE V NAŠIH TRGOVINAH ŽE IMA NAVEDENO VSEBNOST SOLI (NATRIJA).

Običajne oznake za vsebnost soli v živilih:

- miligrami natrija (Na) v 100 gramih živila: mg Na/100 g ali na težo izdelka;
- grammi natrija v 100 gramih živila: g Na/100 g ali na težo izdelka;
- grammi soli (NaCl ali angl. salt) v 100 gramih živila: g NaCl ali salt/100 g ali na težo izdelka

KAKO PRERAČUNAMO VSEBNOST SOLI IZ NAVEDBE O KOLIČINI NATRIJA IN NASPROTNO?

KOLIČINA SOLI = KOLIČINA NATRIJA X 2,5

- Za pretvorbo količine natrija v količino soli v živilu (natrijev klorid) je treba vrednost pomnožiti z 2,5.
- Pazomi bodite tudi na enote – miligrami (mg) pomenijo 1.000-krat manjšo enoto kot grammi (g).

PRIMERI:

- S 5 dag mesnega izdelka, ki vsebuje 0,85 g (850 mg) natrija/100 g zaužijete 1,1 g soli.
- Če izberete manj slano živilo, na primer kosmiče za zajtrk brez dodatkov, ki vsebujejo 0,1 g (100 mg) natrija/100 g, s 5 dag izdelka zaužijete le 0,1 g soli.



S kosom pice

človek dobi za ves dan dovolj soli.



S petimi rezinami salame

človek dobi za ves dan dovolj soli.



Z dvema kosoma kruha

človek dobi za ves dan dovolj soli.

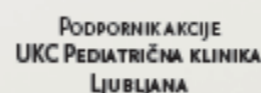
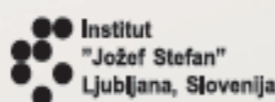
Zmerno uživajte živila, ki vsebujejo veliko soli, kot so: mesni izdelki, slan kruh in krušni izdelki, predpripravljene jedi in hitra hrana.



Začnite uporabljati naravne začimbe in dišavnice ter se tako izognite čezmernemu soljenju pri pripravi hrane in pri mizi.



Ne dodajajte soli pri mizi kar iz navade. Dokazano je, da se človek v razmeroma kratkem času lahko prilagodi na manj slan okus. Zato že danes dodajte v hrano manj soli.



Solite manj in izbirajte manj slane izdelke – tako boste ohranili svoje zdravje!

www.nesoli.si

Pretirano uživanje soli lahko povzroči zvišanje krvnega tlaka in posledično možgansko kap ter druge bolezni srca in ožilja.



**PREVEČ
SOLI ŠKODI**

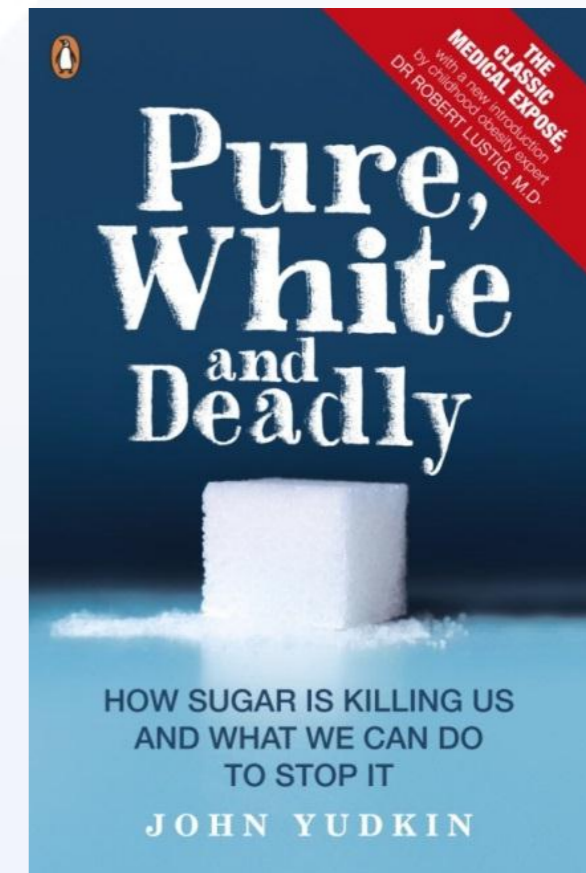
NEUGODNI UČINKI SLADKORJA



- zmanjšan občutek sitosti, porušeno uravnavanje apetita, večji E vnos, povečanje telesne mase in debelost
- sladkorna bolezen, zobna gniloba
- hiperaktivnost, razdražljivost otrok



- ODVISNOST



SKUPNI (ENOSTAVNI) SLADKORJI

- **DODANI SLADKORJI**

v hrano s strani proizvajalca/kuharja/potrošnika
in

**naravno prisotni sladkorji v
medu, sirupih in sadnih sokovih**

+

- **NARAVNO PRISOTNI SLADKORJI**
(laktoza v mleku, sladkorji v sadju)



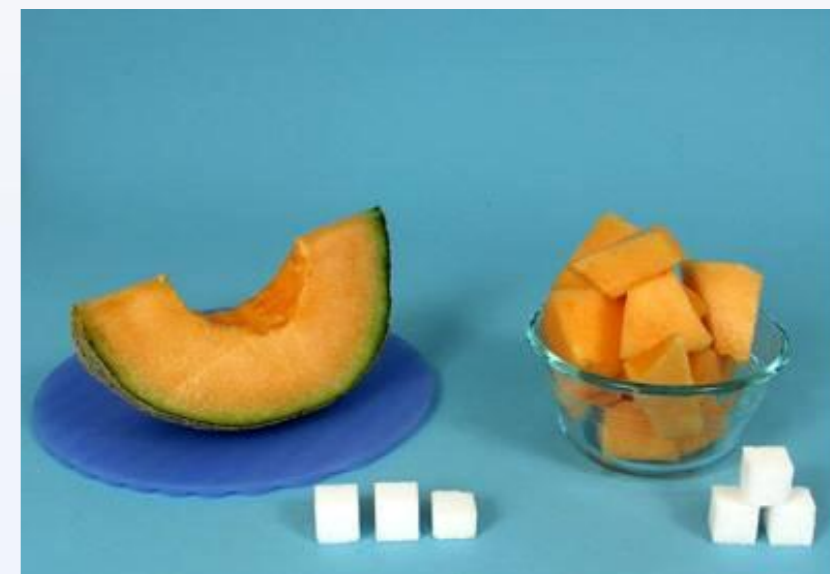
PROSTI SLADKORJI: < 10% energijskega vnosa < 5%

WHO Guideline: Sugars intake for adults and children, marec 2015!!!

(http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028_eng.pdf?ua=1)

PRIPOROČENI DNEVNI ENERGIJSKI VNOSI IN KOLIČINE HRANIL		starost	1-3 let	4-6 let	7-9 let	10-12 let	13-14 let	15-18 let
Enostavni sladkorji	< 10 %	g	<29	<38	<46	<56	<64	<69
Prehranska vlaknina	> 10 g na 4,18 MJ (1000 kcal)	g	>12	>15	>19	>23	>26	>28

Gabrijelčič Blenkuš s sod., Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, MZZ, 2005, str. 23



POMEN VLAKNIN IN KONZISTENCE



6 pomaranč
15 minut

**„Mislim, da mi bo slabo.
Ne morem pojesti niti koščka več.“**

236 ml pomarančnega soka
12 s

„Sem lačen, kaj je za zajtrk?“

VSEBNOST PROSTEGA SLADKORJA V SLADKIH PIJAČAH (2 dl)



1,5 št. žličk sladkorja



5-6 št. žličk sladkorja



poljubno št.
žličk sladkorja



4-6 št. žličk sladkorja



3-4 št. žličke sladkorja

OPKP, Računalniški program: Odprta platforma za klinično prehrano. <http://www.opkp.si>

Fidler Mis N, Negative effects of sugar-sweetened beverages=Neugodni učinki pijač z dodanim sladkorjem. *Zdravniški vestnik*, ISSN 1318-0347, 2013, letn. 82, suppl. 1, str. I 138-I 144 <http://vestnik.szd.si/index.php/ZdravVest/article/view/705/592>)

Količina zaužitega sladkorja pri slovenskih adolescentih / leto

65 kg



Dodajanje sladkorja v proces proizvodnje živil, na katera potrošnik sploh ne pomisli.

Kobe, Štimec, Hlastan-Ribič, Fidler Mis, Food intake in Slovenian adolescents and adherence to the OMD: a nationally representative study. *PHN*, 2012

Na poti iz vrtca domov ...

Prepričanja, odnosi in vzgoja staršev doma.

Kdo ima PRAVICO IN DOLŽNOST ODLOČANJA v vrtcu?



Praznovanje rojstnih dni v vrtcu ...



Praznovanje rojstnih dni v vrtcu ...



AdGIF UNREGISTERED - www.gif-animator.com



Zdravo prehranjevanje v vrtcu?

Strokovno osebje je suvereno pri zagovarjanju odločitev v prid zdravju otrok:

- org. prehrane stoji za jedilnikom, ki je pripravljen v skladu s priporočili za zdravo prehranjevanje predšolskih otrok
- vzgojitelji in pomočniki vzgojiteljev podpirajo organizatorja prehrane, ki sledi strokovnim priporočilom pri načrtovanju jedilnika, in spodbujajo otroke k zdravemu prehranjevanju
- staršem in otrokom se predstavi, da prinašanje odsvetovanih prigrizkov v vrtčevski prostor ni zaželeno in je v nasprotju z vrtčevsko politiko
- zdravo prehranjevanje je prioriteta in vodstvo vrtca podpira in sprejema odločitve, ki so v korist zdravja otrok

ZAKLJUČEK

Zdrav in zadovoljen otrok je največja želja vsakega starša. Zadovoljstvo ob zavedanju, da otroka prepustimo v varno vrtčevsko okolje, ki

- omogoča zadovoljitev prehranskih potreb in želja na način, ki zdravje podpira in ga ne ruši
- in spodbuja zdrave prehranske izbire in krepi zdrave prehranske navade,

je najboljša podpora za dobro duševno zdravje staršev.

Zadovoljni starši – zadovoljni strokovni delavci v vrtcu – svetla prihodnost za naše otroke.

HVALA, KER STE POSLUŠALI...



... UPAM, DA STE SLIŠALI.