

# **NAČINI PREHRANJEVANJA**

Učbenik za izbirni predmet v 7., 8. in 9. razredu



Ljubljana, 2019

# Kazalo

<b>NAČINI PREHRANJEVANJA .....</b>	<b>5</b>
<b>Prehranjenost in uravnotežena prehrana .....</b>	<b>6</b>
Stanje prehranjenosti .....	6
Priporočeni načini prehranjevanja.....	7
Zaporedje jedi .....	8
<b>Prehrambne navade .....</b>	<b>10</b>
Prehranski krožnik .....	11
Analiza stanja prehranjenosti.....	14
Tipi postav .....	15
Osebni kartotečni list.....	15
Motnje hranjenja .....	16
O debelosti .....	18
<b>Tradicionalni in drugačni načini prehranjevanja .....</b>	<b>19</b>
Slovenska narodna prehrana .....	19
Kuhinje po svetu .....	23
Drugačni načini prehranjevanja .....	25
<b>Prehrana v različnih življenjskih obdobjih .....</b>	<b>29</b>
<b>Prehrana v posebnih razmerah.....</b>	<b>32</b>
<b>Vprašanja za preverjanje znanja in razumevanje .....</b>	<b>33</b>

## Priporočeni načini prehranjevanja

Razporeditev dnevni potreb po energiji je odvisna od števila obrokov. Bolj priporočljivo je več manjših obrokov kot manj večjih. Hrano moramo jesti počasi in jo dobro prežvečiti. Najprimernejša temperatura zaužitih jedi je 37 °C. Čas uživanja obroka naj bo 10–20 minut. Zadnji obrok naj bo dve uri pred spanjem. Manj hrane zaužijemo, pomembneje je, kako je sestavljena. Pri **sestavi jedilnika** sta nam v veliko pomoč **prehranska piramida** in **krog zdrave prehrane** (O tem boš izvedel/-a več na strani 11 »Prehranski krožnik«, ki ponazarjata različne skupine živil glede na prevladujočo hranilno snov.

### Razdelitev obrokov med dnevom

Pomembno je, kolikokrat na dan jemo. Priporočljivo je več manjših obrokov zaradi enakomerne obremenitve prebavil. Strokovnjaki na primer priporočajo, da otroci zaužijejo:

- **glavne** obroke (zajtrk, kosilo in večerja) in
- **vmesne** obroke (dopoldansko in popoldansko malico).

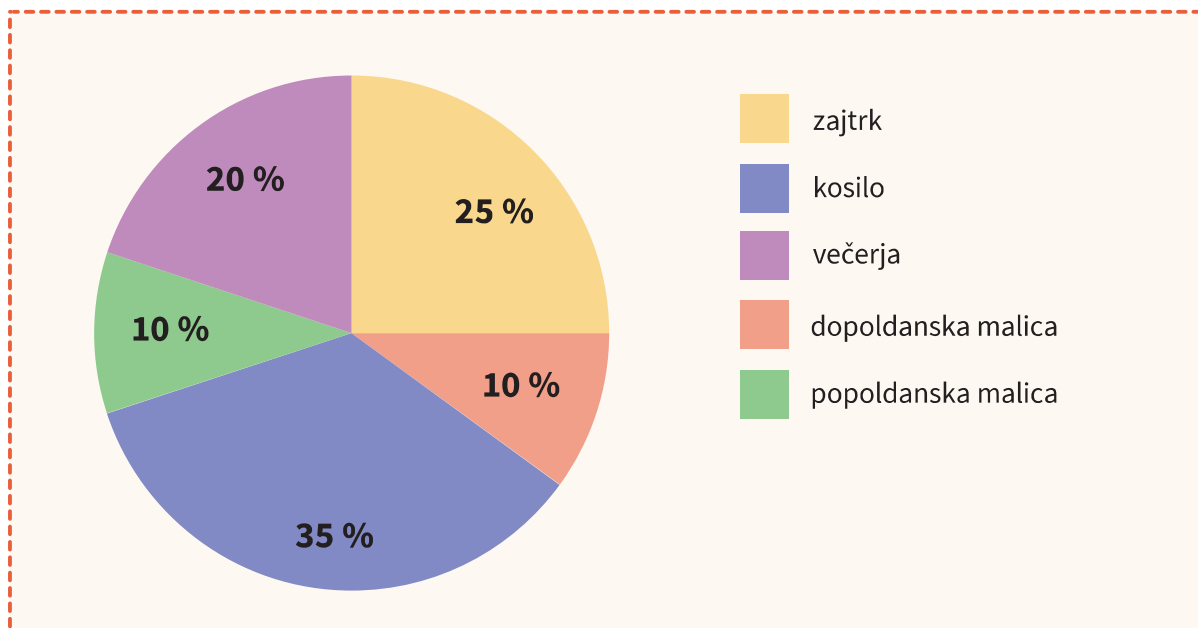
Nekateri ljudje potrebujejo tudi dopolnilne obroke (prigrizke), ker na primer potrebujejo več energije.

Pomembno je, da so obroki med dnevom primerno energijsko porazdeljeni. Priporočenih je vsaj 4–5 obrokov dnevno. Spodnji graf prikazuje približno dnevno energijsko razporeditev pri petih dnevni obrokih.



Nekateri otroci in odrasli pozabijo na zajtrk, ki je zelo pomemben obrok. Z njim dobimo energijo, ki jo potrebujemo za dopoldansko delo.

Približna dnevna energijska razporeditev obrokov



## Zaporedje jedi

Osnovni namen zaporedja jedi sta vzbujanje **teka** in lažje čakanje na glavno jed.

### Začetna jed ali predjed

**Začetne jedi** naj bodo okusno pripravljene in okrašene ter ponujene v majhnih porcijah. **Hladne začetne** jedi ponudimo pred juho, tople pa po njej. Posebna skupina so majhni slani prigrizki (angl. *finger food*). To so jedi, za katere uporabljamo pribor, kot so ukrivljene žlice, vilice in dekorativna nabodala. **Tople začetne** jedi ponudimo v majhnih porcijah vedno med juho in glavno jedjo. Primerne so testenine, rižote, njoki, štruklji, kaše, mesno-zelenjavne in gobove jedi.



### Juha

**Juhe** so zelo stara jed, saj so jih pripravljali takoj po odkritju posode. Juhe so **bistre** in **goste**, te pa so lahko pretlačene, kremne, ragu (obare) in zelenjavne. Poleti so priljubljene **hladne** juhe, ki so zelo osvežujoče. Lahko so sadne, zelenjavne ali mlečne. Obogatimo jih z jušnimi zakuhami, kot so domači rezanci, cmoki, žličniki, riž, ješprenj, zdrob, majhni štruklji ali stepeno jajce. Visoko hranilno vrednost imajo enolončnice, ki so pri nas zelo cenjene. To so ričet, jota, šara, bujta repa, bograč, golaž, mineštra, srbski pasulj, bosanski lonc in hrvaški brodet.

Da skuhamo okusno govejo ali kokošjo juho, jo moramo kuhati na manjšem ognju, ob rahlem vretju, dalj časa. Tako se iz živil, ki so v njej, izloči čim več sestavin. Ker juha organizmu vrača vodo, hranilne snovi in energijo, je tudi zdravilna.



### Glavna jed

**Glavna jed** je po sestavi in količini bistvena za občutek sitosti. Sestavljena je iz na različne načine pripravljenega mesa teletine, govedine, svinjine, perutnine (piščanca, gosi, purana, race), konjskega mesa, divjačine in rib. Praviloma je vir kakovostnih beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov.

### Priloga

**Priloge** praviloma vsebujejo veliko ogljikovih hidratov (škroba) in pri glavni jedi ustvarijo celoto. Najpogostejše priloge v Sloveniji so na različne načine pripravljen krompir, njoki, riž, žganci, polenta, štruklji in cmoki. Prilogo pri glavni jedi lahko nadomestimo z zelenjavo.

V slovenski prehrani je pogosta priloga krompir. **Izogibajmo** se prepogostemu uživanju **ocvrtega** krompirja.



## Prikuhe

**Prikuhe** so običajno zelenjavne jedi. Najboljša je dušena zelenjava, ker se pri pripravi izgubi najmanj hranilnih snovi in se najbolj ohranita naraven videz in okus. Zelenjavne jedi lahko na koncu priprave vitaminsko obogatimo. To storimo na primer tako, da jim dodamo nekaj iste surove zelenjave, peteršilj ali drobnjak.

Okusna je zelenjava z maslom, drobtinicami ali v omaki. Ocvrta zelenjava ima visoko energijsko vrednost.



## Zelenjavna priloga

**Solata** je zelo cenjena jed. Najpogosteje jo ponudimo kot prilogo h glavni jedi, vse bolj pa se uveljavlja kot **glavna** jed, zlasti v vročih poletnih dneh. Ponudimo jo lahko tudi kot hladno začetno jed ali »sladico«, če jo pripravimo iz sadja. Zaradi pestrih barv je solata zelo dekorativna in prava zakladnica zaščitnih snovi. Zelenjavna priloga je lahko tudi različna **sezonska** zelenjava (sladko in rdeče zelje, stročji fižol, grah, cvetača, brokoli ...).

Najboljše solate so iz domačega kraja, njihova priprava pa je preprosta. Solate so lahko surove ali kuhane in obogatene z mesom ali ribami, ki so lahko tudi glavna sestavina. Začinimo jih s kakovostnimi **marinadami** ali **preliv**.



## Sladica

**Sladice** so jedi, s katerimi zaključimo obrok. Lahko so kreme, strjenke ali pecivo iz različnih vrst testa. V poletnem času pa je priljubljen sladoled.



### BESEDNJAK

**Sezonska** (zelenjava) – letni čas, v katerem je, na primer, veliko solate ali paradižnika.

**Marinada** – gosta tekočina, na primer iz olja, kisa, soli, gorčice, čebule, peteršilja, za preliv ali za konzerviranje.

**Preliv** – jed za prelivanje drugih jedi.



## Prehrambne navade

Na oblikovanje prehranskih navad posameznika vpliva več dejavnikov. Na primer spol, poklic, kraj bivanja (ožje in širše okolje), družinske in narodne tradicije. Razlikujejo se tudi po tem, katero hrano imajo radi in katere ne ter kolikokrat na dan jedo. Prav tako na prehranjevalne navade pomembno vpliva tudi, koliko denarja (lahko) namenimo za nakup živil in prehrano.

Ljudje razvijemo **zdrave** in **nezdrave** prehrambne navade. Vse to je odvisno od prehranskih navad, ki jih pridobimo predvsem doma. To nam oblikujejo najprej starši. Pozneje te navade lahko spremenimo, saj se že v vrtcu in nato v šoli ter drugje srečamo z novimi jedmi in drugačnimi navadami. Pred leti so na primer imeli prebivalci Slovenije drugačne prehranjevalne navade kot danes. Nekoč je večina slovenskih družin kosila doma, danes vedno več ljudi zaužije kosilo v restavraciji. Veliko učencev in učenk zaužije kosilo v šoli.

Prehrambne navade so torej vse tiste navade, ki so povezane s hrano, prehranjevanjem in zdravjem. Zato poskušajmo opustiti **nezdrave** prehranjevalne navade, na primer:

- neredne obroke,
- enolično hrano,
- hitro uživanje hrane,
- uživanje mastne in sladke hrane,
- branje ali uporabo telefona med jedjo.

Slediti moramo priporočilom **zdravih** prehranjevalnih navad. To so na primer:

- 3–5 rednih obrokov dnevno.
- Vzemimo si čas za hranjenje, če je le mogoče, v krogu družine.
- Uživajmo obroke približno ob istem času.
- Uživajmo raznoliko hrano.
- Počasi uživajmo hrano.
- Dobro prežvečimo hrano.
- Uživajmo veliko zelenjave in sadja.
- Nehajmo jesti, ko nismo več lačni.

Ko pomagamo staršem pri pripravi družinskih obrokov, razvijamo svoje **prehranske navade**.



K hitri prehrani običajno štejemo jedi, ki jih nudijo v restavracijah s hitro hrano. Navadno ti izdelki vsebujejo veliko maščob, sladkorjev, soli in druge dodatke (barvila, sladila, konzervanse, ojačevalce arome itd.). Če tako hrano redno uživamo več let, je lahko v nekaterih primerih zelo nevarna za zdravje.

Zaradi velike zaposlenosti staršev je pogosto dobrodošla vnaprej pripravljena ter zamrznjena hrana, ki jo lahko kupimo v trgovinah. Tudi ta živila (štruklji, panirani zrezki, ravioli, tortelini ...) sodijo k hitri prehrani.

### Vprašalnik o prehrabnih navadah:

1. Kaj ti pomeni hrana?
2. Naštej nekaj dejavnikov, ki vplivajo na tvoje prehrambne navade.
3. Na kaj pomisliš, ko slišiš besedo hrana?
4. Zakaj ješ?
5. Kaj vpliva na tvojo vsakodnevno prehrano?
6. V nekaj povedih opiši svoje prehrambne navade, družinske in svoje generacije.
7. Napiši, kaj moraš spremeniti (izboljšati) pri svojih prehranskih navadah.

## Prehranski krožnik

Naše telo raste in se razvija. Deluje zato, ker s hrano dobiva **hranilne snovi**. Z njimi telo dobi energijo, ki jo za svoje delovanje potrebujejo naši organi. Telo potrebuje energijo tudi za gibanje, rast in razvoj, dobi jo z **makrohranili**. S pomočjo **mikrohranil**, ki so v hrani, pa telo dobi varovalne snovi in postane odpornejše proti boleznim.

Večina živil in jedi vsebuje več različnih hranilnih snovi. Glede na osnovno, vodilno hranilno snov jih delimo na:

- **ogljikohidratna, beljakovinska in maščobna** (makrohranila) ter
- **zaščitna** oziroma **varovalna** živila – sadje in zelenjava (mikrohranila).

Ker nobeno živilo ne vsebuje vseh hranilnih snovi, naj bo naša prehrana raznolika (sestavljena iz različnih živil).

Za naše življenje je nujno potrebna tudi **voda**. Telesu pomaga pri prenosu in raztapljanju različnih snovi ter pri uravnavanju telesne temperature.

Oblikovanje zdravega **prehranskega krožnika** je preprost in uporaben način razporejanja jedi na krožniku. **Cilj načrtovanja prehranskega krožnika** je **zagotavljanje** potrebnih hranilnih snovi za **zdravo** delovanje organizma.

Krog/krožnik zdrave prehrane ponazarja različne skupine živil glede na prevladujočo hranilno snov. Iz **vsake** skupine živil je priporočljivo zaužiti **vsaj** eno živilo na dan (možnosti za zamenjavo živil znotraj skupine je dovolj).

### Sestava krožnika (obroka)

#### Škrobna živila naj sestavljajo $\frac{1}{4}$ krožnika.

Ponudimo lahko testenine, riž, polento, ajdovo ali proseno kašo, štruklje, mlince, cmoke, njoke in krompir. Škrobna živila lahko pripravimo na najrazličnejše načine.

#### Beljakovinska živila naj sestavljajo $\frac{1}{4}$ krožnika.

V času hitre rasti in razvoja je primerno zaužiti  $\frac{2}{3}$  beljakovinskih živil živalskega izvora in  $\frac{1}{3}$  rastlinskega izvora. V obdobju odraslosti in starosti pa ravno obratno. Primerni so sladkovodne in morske ribe, perutnina (piščanec, kokoš, puran, gos, raca), pusto telečje, goveje in svinjsko meso. Zelo zdrava sta tudi divjačina in konjsko meso. Meso lahko kuhamo v juhi, obari, pečemo na žaru, v pečici ali ga dušimo. Prepogosto uživanje ocvrte hrane zaradi velike količine maščobe ni

#### Primer zdravega krožnika

Živila iz največje skupine krožnika naj bi uživali najpogosteje, živila iz najmanjše skupine pa redko. Pri zmernem uživanju tudi ni prepovedane hrane. Obstajajo pa prehranska priporočila glede na spol, starost, umsko in telesno dejavnost posameznikov.



# Tradicionalni in drugačni načini prehranjevanja

## Slovenska narodna prehrana

Slovenske narodne jedi po pokrajinah so zelo različne, kot je razgibana tudi pokrajina. Naši predniki so pripravljali predvsem sezonske jedi. Večinoma so uporabljali lokalna živila.

V Sloveniji poznamo veliko različnih jedi ali pa se ista jed pripravlja na več načinov (potico pripravljajo na več kot 50 različnih načinov). Spodaj smo napisali samo nekaj značilnih jedi za posamezne regije. V **Prekmurju** prevladujejo kaše (ajdova, prosena), testenine, kumarice, perutnina, smetanova juha, gibanice, ajdove krvavice. Za **Štajersko** so značilni kislja juha, pohorski lonec in pohorska omleta. **Korošci** so mojstri za štruklje in rezance, med mesnimi jedmi pa so posebnost mežerli (jed iz pljučk, srčka, kruha in začimb). Za **Savinjsko** regijo je značilen savinjski želodec. V **zasavsko-posavski** kuhinji so značilne »**knapovske**« jedi, kot je funšterc ali knapovsko sonce. To je debela omleta, zapečena v svinjski masti. Na **Gorenjskem** prevladujejo jedi z mlečnimi izdelki, kot so kislomleko in različni siri. Od mesnih jedi pa zelenjavna juha s svinjskimi rebrci, gorenjski želodec in kranjska klobasa. Za **osrednjo Slovenijo** so značilni telečja obara, ričet, pražen krompir in žabji kraki. **Dolenjska** kuhinja slovi po kolinah, dolenjski ocvirkovki, fižolovi in krompirjevi juhi, različnih štrukljih in belokranjski pogači. Jedi s kolerabo (kavla) so značilne za **Notranjsko**. V **južnoprimorski** kuhinji prevladujejo zelenjava z oljčnim oljem ter ribe in morski sadeži. V Vipavski dolini je najbolj znana jota, na Krasu pa pršut in teran. Za **severnoprimorsko** kuhinjo so značilni idrijski žlikrofi in kobariški štruklji.

### BESEDNJAK

**Knap** – rudar.

**Regija** – območje.



Prekmurska bujta repa



Gibanica



Blejska kremna rezina



Kranjska klobasa



Ričet z mesom



Jota s klobaso



Ajdovi žganci



Sir mohant



Kulinarične regije Slovenije



Trojanski krof



Štruklji



## Mesne jedi

### Koline

V preteklosti so meso uživali samo ob nedeljah, sejemskih dnevih, kmečkih opravilih, kot sta trgategv in žetev, ter ob družinskih praznikih, kot so poroka, rojstvo, god. Meso so običajno kuhali skupaj z zeljem, krompirjem, kašo, ješprenjem in fižolom. Zrezke so običajno najprej pomakali v žvrkljano testo in nato panirali, cele kose mesa pa so pripravili kot pečenko.



## Ribe

### Na žaru pečena riba

Na Primorskem so morske ribe pripravljene z oljčnim oljem. Drugje so bile priljubljene rečne ribe, ki so jih tudi v preteklosti umetno gojili. Danes so najbolj razširjene: postrvi, somi, sulci, ščuke, krapi in kleni.



## Zelenjava in zelenjavne jedi

### Pečenica z zeljem, repo in fižolom

Najpogosteje sta bila na mizi **presno** ali kisló zelje in repa. Uživali so ju samostojno ali skupaj s kašo, fižolom, krompirjem, z mesom ali brez. Veliko je bilo tudi solat, ki so jih odvisno od pokrajine zabelili z bučnim ali oljčnim oljem, ponekod pa s smetano ali precvrto slanino.



## Sladice

### Skutina torta z jagodnim prelivom

V ljudski **kulinariki** poznamo zelo veliko sladice, ki so lahko preproste ali pa zelo razkošne. Pečejo jih ob posebnih praznikih, kot so božič, novo leto, velika noč, in ob družinskih slavnih ter na zabavah.

Brez sladice bi lahko živeli, vendar pa je sproščen klepet s prijatelji veliko prijetnejši in proslava svečanega trenutka ima poseben čar, če so na mizi lepo oblikovane in okusne sladice.



## BESEDNJAK

**Presno** živilo – ki ni toplotno obdelano, surovo.

**Kulinarika** – spretnost, znanje pripravljanja in aranžiranja jedi.

## Jed iz mojega kraja

Doma, pri starih starših ali znancih poizvedi, kaj so kuhali in jedli v mladosti. Opiši jed in napiši recept za njeno pripravo. Jedi predstavite v oddelčni skupnosti.

## Drugačni načini prehranjevanja

### Alternativna prehrana

**Alternativna** prehrana je oblika prehranjevanja, pri kateri človek zavestno skrbi za pravilno prehrano, hkrati pa tudi vsestransko zelo zdravo živi.

### Makrobiotika

**Makrobiotika** pomeni vedo o dolgem življenju. Zanja je značilno prehranjevanje z različnimi živila iz žit in jedmi s stročnicami. Temelji na **vzhodni filozofiji**, ko vse v vesolju deluje po načelu stalnega medsebojnega delovanja dveh nasprotujočih sil **janga in jina**. **Živila s prevladujočo jang energijo** so: sol, sir, jajca, meso, kaviar. **Živila s prevladujočo jin energijo** so: sladkor, mleko, začimbe ter sadje in zelenjava iz drugih podnebnih razmer.

### Vegetarijanska prehrana

Število ljubiteljev vegetarijanske prehrane se neprestano povečuje. Po vrsti živil, ki jih uživajo, pa se med seboj razlikujejo. Uživanje samo rastlinske hrane oziroma kombinacije rastlinske hrane le z nekaterimi živila živalskega izvora lahko pri nepravilni sestavi vodi do neuravnotežene prehrane.

- **Ovo-lakto vegetarijanci** ne jedo mesa živali, uživajo pa mleko, mlečne izdelke in jajca.
- **Ovo-vegetarijanska** prehrana temelji na uživanju rastlinske hrane in jajc.
- **Lakto-vegetarijanci** uživajo vsa rastlinska živila ter mleko in mlečne izdelke.
- **Vegani – strogi vegetarijanci** – ne uživajo nobenih živil živalskega izvora, zato potrebam po energiji zadostijo z oreščki, polnozrnatimi izdelki, suhim sadjem, stročnicami (soja) in drugo rastlinsko hrano.
- **Frutarijanska prehrana** se omejuje le na uživanje sadja, orehov, oljčnega olja, medu.



**Presnojedstvo** je posebna oblika prehranjevanja, pri kateri v vseh letnih časih uživamo samo surovo hrano. Pri tem načinu prehranjevanja obstaja velika nevarnost nastanka alergij in okužbe z mikroorganizmi okuženih živil.



Znak makrobiotike



Vegetarijanska pica je nadevana samo z različnimi vrstami zelenjave.

### BESEDNJAK

**Alternativa** – položaj, ko se je treba odločiti med dvema možnostma, od katerih ena izključuje drugo.

**Vzhodna filozofija** – izraz, ki se uporablja za filozofijo, na primer Kitajske, Indije, Japonske in drugih azijskih območij.