

## **Uravnoteženo prehranjevanje je pomemben dejavnik zdrave prehrane in zdravega življenjskega sloga.**

V obdobju odraščanja je uravnoteženo prehranjevanje pomembno, ker na eni strani omogoča optimalno zdravje, rast in intelektualni razvoj otrok in mladostnikov, po drugi strani pa pri otrocih in mladostnikih preprečuje nastanek zdravstvenih problemov, kot so npr. prenizka ali prekomerna telesna teža, nezadostna preskrba z esencialnimi hranilnimi snovmi in z njimi v otroštvu ali v odrasli dobi povezane bolezni. Zdrava prehrana tako pomembno vpliva na naše trenutno zdravje in počutje, pa tudi na naše zdravstveno stanje kasneje, v zrelejših letih. Zato je še toliko bolj pomembno, da z zdravim načinom prehranjevanja začnemo čim bolj zgodaj, najbolje že v zgodnjem otroštvu.

### **Ključno za zdrav način prehranjevanja je:**

- da so obroki po sestavi in količini uravnoteženi glede na našo starost in našo telesno aktivnost;
- da dnevno zaužijemo tri glavne obroke in enega do dva premostitvena obroka - malici;
- da so obroki čim bolj kakovostni, z dovolj zelenjave in sadja ter po možnosti pripravljene iz svežih in nepredelanih živil ter s čim manj dodanih sladkorjev in zdravju škodljivih maščob; in ne nazadnje
- da ob pripravi obroka in ob samem obroku tudi uživamo.

### **Pomen zajtrka**

Kar nekaj pregovorov je znanih na temo zajtrka, kar kaže, da gre za enega res zelo pomembnih obrokov. 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 zajtrkom že zjutraj zagotovimo telesu dovolj energije za učinkovito delo in igro ter učinkovito razmišljanje, sočasno pa se izognemo pomanjkanju določenih hranilnih snovi, potrebnih za zdravo rast in razvoj. Zajtrk zaužijemo zjutraj, potem ko se zbudimo naspani, se umijemo in poženemo telo v tek z nekaj razgibalnimi vajami. Za uspešno delo v šoli je bistvenega pomena, da zajtrkujemo še pred začetkom prve šolske ure. Raziskovalci so pri učencih, ki so redno zajtrkovali, ugotovili boljše pozornost, spomin, reakcijski čas, skratka boljše zmožnost učenja v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki ne zajtrkujejo. Opuščanje zajtrka se povezuje tudi z večjo možnostjo razvoja debelosti. Zato je povsem zmotno prepričanje, da zajtrk povzroča dodatne kalorije, zaradi katerih bi se lahko zredili. Vsi omenjeni učinki so odvisni tudi od količine in vrste živil, ki jih zaužijemo za zajtrk.

### **Kakšen naj bi bil zdrav zajtrk?**

Pretežno sestavljen iz polnovrednih žitnih izdelkov (polnozrnati kruh, kaše, kosmiči...), ki ugodno vplivajo na zmeren dvig glukoze v krvi; v kombinaciji z beljakovinskim živilom (mleko, mlečni izdelki, pusti mesni izdelki...), kar še dodatno izboljša naše učne zmožnosti in razpoloženje ter z dodatkom zelenjave ali sadja oziroma 100 % soka, kar nam zagotovi dodatne vitamine in minerale za še boljše delovanje našega telesa in višjo odpornost.

Za zajtrk lahko postrežemo kruh iz različnih vrst moke, spečen v različnih oblikah in z različnimi dodatki. Namažemo ga lahko z medom in marmelado, lahko pa tudi z mlečnimi, ribjimi ali rastlinskimi namazi (npr. čičerika). Dodamo lahko različne napitke pa tudi jogurt. Sadni jogurt naredimo sami tako, da vanj narežemo koščke svežega sadja. Če otroci mleka ne pijejo radi, ga vključimo v sestavljene jedi (kaše). Več kot imamo domišljije in bolj kot vključimo otroke, boljši bodo rezultati.

**Velja si zapomniti:**

- da imajo tisti, ki zajtrkujejo redno, več energije za učenje od tistih, ki ne. Imajo boljši spomin, hitreje reagirajo, so bolj miselno zbrani in hitreje računajo.
- da je najbolje, če zajtrkuješ različne vrste kruha iz polnovredne moke, žitne kaše in kakšen izdelek iz posnetega mleka. Ta živila namreč počasi dvigujejo sladkor v krvi, ki ga možgani nujno potrebujejo za svoje delovanje.
- da redni in zdravi obroki pomagajo vzdrževati priporočeno telesno težo. Zakaj? Če obroke izpuščamo, telo to razume kot znak, da sledi obdobje lakote, zato ob prvem naslednjem obroku intenzivno shranjuje zaloge v maščobe, ki jih hrani za "slabe čase".
- da se človek dobro počuti le, če je sit in ni žejen. Poskrbeti pa mora tudi, da se giblje vsaj eno uro na dan.
- da je gibanje tudi vsakodnevna hoja ali kolesarjenje do šole in domov, pleskanje, sesanje, ples, hoja v naravi, odmetavanje snega ali košenje trave.