



PREHRANA ŠOLARJA IN Mladostnika

V času odraščanja je prehrana ključnega pomena, saj telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje hranilne snovi iz hrane.

V tem obdobju je pomembno, da ješ kakovostno, raznoliko in zdravo hrano.

Nepravilen izbor živil lahko pusti posledice na tvojem telesu za vse življenje, kar vpliva tudi na oblikovanje tvojih prehranjevalnih navad kasneje v življenju.

Nekaj nasvetov za zdravo prehranjevanje

Uživaj raznovrstno zelenjavo in sadje

Zelenjava in sadje sta odlični viri vitaminov, mineralov, prehranskih vlaknin. Priporočljivo je, da na dan poješ več zelenjave kot sadja, ki običajno vsebuje več sladkorjev.

Omeji uživanje prigrizkov in jih nadomeščaj z zdravimi izbirami

Prigrizki so zelo mamljiva izbira za hitro potešitev lakote, ki se pojavi zlasti, če so časovni razmiki med obroki preveliki. Ti prigrizki navadno vsebujejo zelo veliko maščob, sladkorjev in/ali soli, s tem pa tudi energije.

Z enakomerno razporeditvijo rednih obrokov čez dan pa se potreba po takšnih prigrizkih zmanjša. Nezdrava živila se nemalokrat oglašujejo tako, da se v oglasih pojavljajo različni junaki iz risank, filmov, ter znane osebnosti (pevci in športniki).

Ne pusti se zapeljati in izbiraj živila s svojo glavo.

Bolj zdrava izbira prigrizkov so npr. neslani oreščki, sveža zelenjava in sadje (npr. rezine paprike, cvetače, korenčka), tudi navadni jogurt.

Izogibaj se sladkim pijačam in drugim živilom z dodanim sladkorjem

Veliko sladkorja vsebujejo brezalkoholne pijače (kole, ledeni čaji, gazirane pijače, vode z okusom...), žita za zajtrk in različne sladkarije.

Prekomerno uživanje sladkorjev povzroča najrazličnejša tveganja za zdravje, kot so npr. prekomerna telesna teža in debelost, sladkorna bolezen in zobna gniloba.

Omejuj vnos soli (natrija)

Veliko soli je v slanih prigrizkih (čipsi, krekerji, palčke...) in predelanih živilih (salame, paštete, hrenovke, pica, jedi iz konzerve, juhe iz vrečke).

Prekomeren vnos soli povečuje krvni tlak in s tem tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, za posledicami katerih umre največ prebivalcev Slovenije.

Željo po slani hrani lahko zmanjšaš s postopnim zniževanjem soli v svoji prehrani.

Izbiraj in uživaj zdrave maščobe

Maščobe so pomembna sestavina hrane, ki jo naše telo nujno potrebuje.

V prehrani so najbolj pomembne omega-3 maščobne kisline, ki jih najdemo v manjših morskih ribah (sardine, slanik, skuša), lososu tudi lanenih semenih in olju.

Redni obroki

Jutro je del dneva, ko telo najbolj potrebuje energijo, kar predvsem ugodno vpliva na delovanje možganskih celic in pomnjenje.

Z gibanjem do zdravja

Gibanje skupaj z uravnoteženo prehrano je ključ za optimalen razvoj telesa in zdravo življenje.

Zavedati se moramo, da je naše telo ustvarjeno za gibanje.

Zato pojdite na kolo za zdravo telo 😊