

*Zdrava in kakovostna prehrana*

# *Prehrana doma*

Tanja Bordon,

univ.dipl.inž.zooteh., spec.klin. dietet.

višješolska predavateljica in višja predavateljica na visoki šoli

## Mladi v času epidemije COVID-19 – rezultati ankete MSS

### Pri spremembah v navadah velja omeniti predvsem prehranjevanje.

Kar 52% žensk in 31% moških namreč navaja, da so v tem obdobju več jedli kot sicer.

**Velika večina mladih (85%)** je v obdobju epidemije zaznala tudi pozitivne spremembe. Na vprašanje, katere so tiste spremembe, ki bi jih veljalo obdržati, pa so odgovarjali tako v smislu sprememb pri sebi – na osebni ravni kot sprememb v ožjem ali širšem okolju.

Navajali so preventivne ukrepe kot higienske standarde za prihodnost, zdrav življenjski slog, trajnostna naravnost v smislu varovanja okolja, mirnejši tempo življenja, delovni čas trgovin (zaprte ob nedeljah), več časa za družino, manj prometa, šolanje ali delo na daljavo (vsaj občasno), čas zase, spremenjene nakupovalne navade, solidarnost, digitalizacijo in skrb za prehrano.

Mladinski svet Slovenije je v času epidemije izvedel raziskavo med mladimi na temo sprememb, ki jih je prinesel pojav novega korona virusa.

Dostopno na:

<https://www.dostop.si/mladi-v-casu-epidemije-covid-19-rezultati-ankete-mss/>

### *Italija, Verona:*

- ni bilo razlik v zaužiti zelenjavi
- povečal se je vnos sadja
- čips, rdeče meso in sladke pijače so se zelo povečali
- zmanjšal se je čas za športne aktivnosti
- več so spali
- vsaj 5 ur več za ekrani (tudi šola na daljavo)

### *Primer iz ZDA:*

- v času lock-down-a so iz trgovskih polic odnesli predelano hrano, sladkarije in sladke pijače, ne zdravo hrano.
- ljudje tudi več časa presedijo, več so za ekrani

*Vir: Effects of COVID-19 Lockdown on Lifestyle Behaviors in Children with Obesity Living in Verona, Italy: A Longitudinal Study; Obesity, 2020).*

*Dostopno na:*

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32352652/>

*Vir: COVID-19–Related School Closings and Risk of Weight Gain Among Children; Obesity, research Journal, 2020*

*Dostopno na:*

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/oby.22813>

## Raziskava med mladostniki v Italiji, Španiji, Čilu in Kolumbiji

Anketirali so 820 mladih, starih od 10 – 19 let

Opazili so spremenjeno uživanje ocvrte hrane, sladkarij, stročnic, zelenjave in sadja.

Poleg tega so med obroki gledali TV (če ne oni, družinski člani), na prehranjevanje pa vpliva tudi izobrazba.

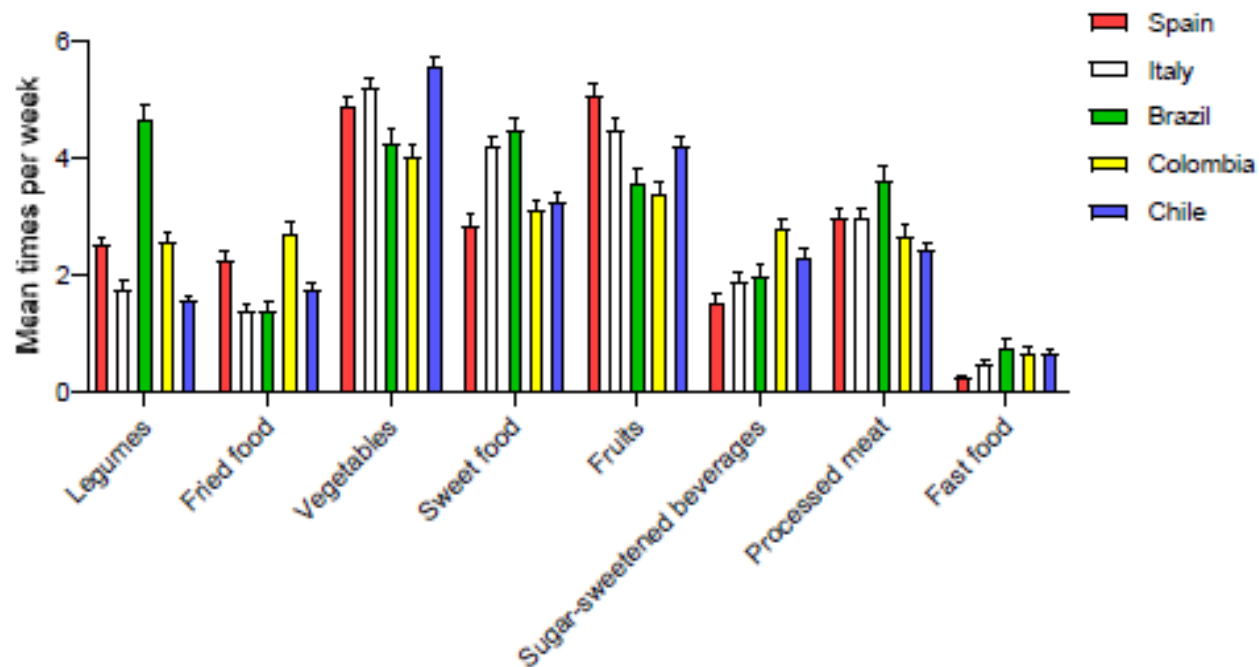


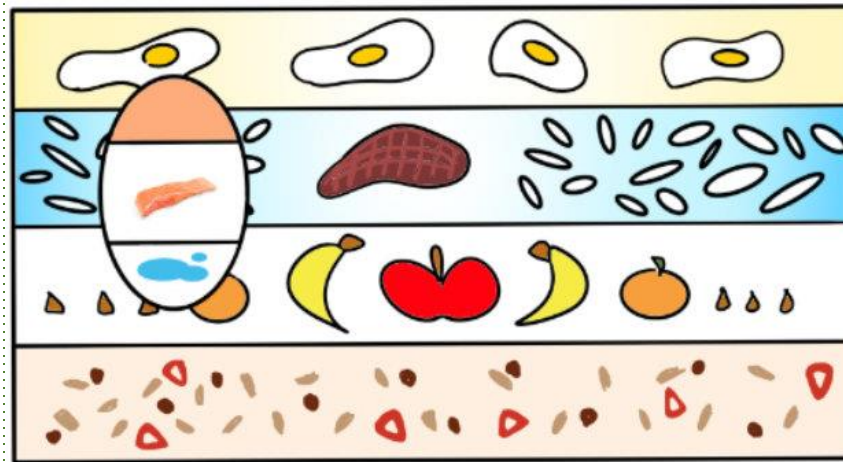
Figure 5. Mean dietary intake among adolescents during COVID-19 confinement by country. Data are means  $\pm$  SEM.

Vir: *Covid-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil; Nutrients*, 2020)

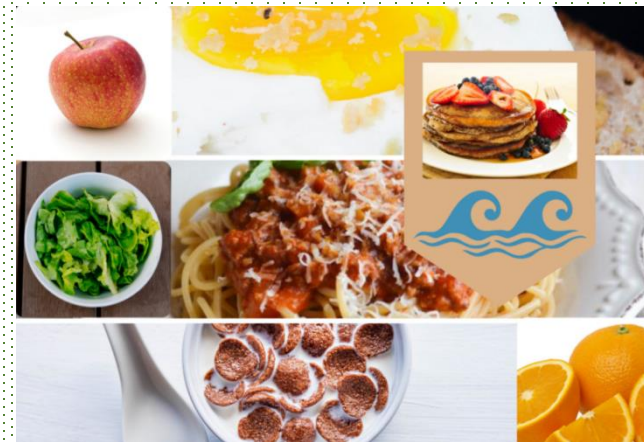
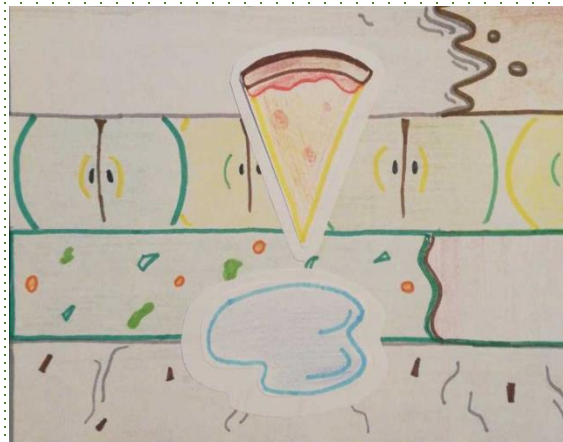
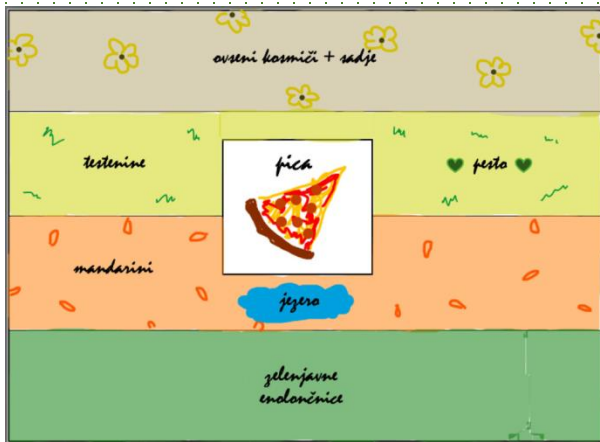
Dostopno na:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7353171/>





## Poglejmo prehranske zastave in ponovimo dobre prehranske navade





Zelo pomemben je RED.

Pomembno še (dnevno):

- 2 sadeža

- 3x zelenjava



- Polovico krožnika naj predstavlja zelenjava (količina zelenjave na krožniku naj bo primerljiva z dvema stisnjenima pestema).



- Četrtno krožnika naj predstavlja beljakovinsko živilo (meso, riba ...) (količina mesa na krožniku naj bo primerljiva z velikostjo vaše dlani brez prstov ter v debelini mezinca na vaši roki).



- Preostalo četrtno naj predstavlja škrobno živilo (količina naj ustreza velikosti stisnjene pesti ene roke).



- V obrok lahko dodamo skodelico/lonček mlečnega izdelka oziroma napitka (količina naj ustreza velikosti stisnjene pesti) ter sadež.



- Ne pozabite na solato. Vključite jo v količini dveh razprtih sklenjenih dlani, kar predstavlja količino srednje velikosti skodelice za solato.



Primer sestavljanja zdravega krožnika



**ZELENJAVA IN  
ZELENJAVNE JEDI**

**ŽVILA  
ŠKROBNEGA  
IZVORA**

**ŽVILA  
BELJAKOVINSKEGA  
IZVORA**



Slika 12: Približne količinske vrednosti posameznih živil s prikazi roke

Enota	Šifrajena post	Razporeditev (enil člani)	Dlan (brez površne prstov)	Peščica	Prstec	Zadnji členki prsta
Enota domače mere	skodelica (250 ml)	od 200 do 400 g	90–120 mg	30 g	velika žlica = 3 čajne žličke = 15 g/ml	čajna žlička = 5 g/ml
Vrsta živila	kuhan ali suh, žita za zajutik, buncer, riž in kuhano testenine in kuhana žita (proso, ječmen, ajdova kaša)	zelenjava, kuhane zelenjave	meso, ribe	oreški, kosček mastnega sira	sušeni prečiščeni siromi	olje, maslo, sladkor, margarina
						
						

Viri: Nacionalni priročnik prehrane za odrasle je pripravljen s pomočjo Slovenskega društva za prehrano, Novo Himo, inštitut Zdrava Prehrana, d.o.o., ZD Golobca.

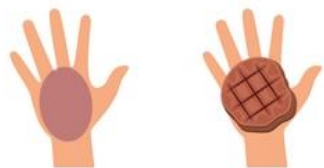
Varnostni listi in drugi dokumenti: <http://www.ish.si/za-osebne-razporeditve-prehrane>



BEljakovine + ZElenjave

Gorivo

1. Dlan beljakovin



2. Pest zelenjave



3. Prgišče ogljikovih hidratov



4. Palec maščob

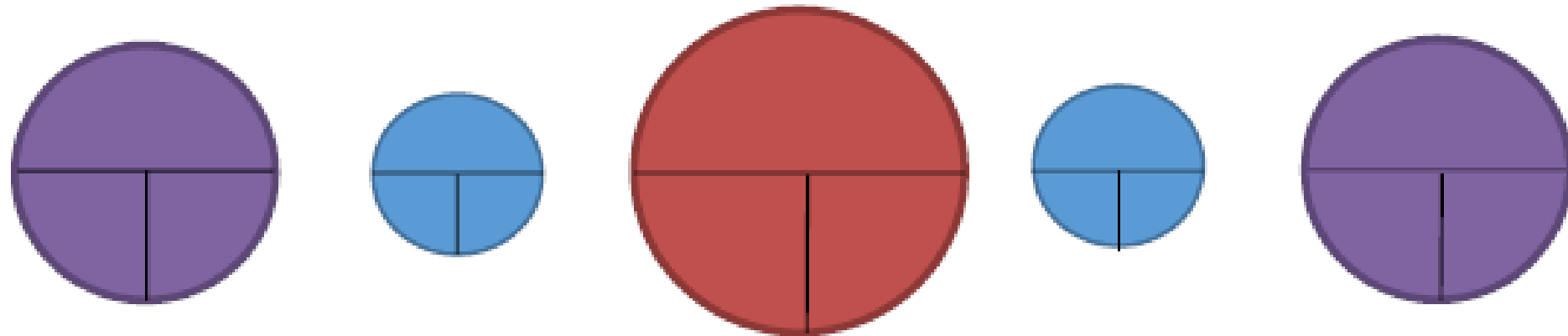


Načelo **BeZeG** pomeni, da so v vsakem obroku zastopane beljakovine in zelenjava ter gorivo (bodisi ogljikovi hidrati ali maščoba)

Dr. Feelgood načelo bezeg. Dostopno na:

<https://www.drfeelgood.si/abeceda-hujsanja/nacelo-bezeg/>

Slika 13: Primer razporeditve obrokov, če oseba uživa 5 dnevni obrokov



ZAJTRK 25 % dnevnega energijskega vnosa*	MALICA 10 % dnevnega energijskega vnosa*	KOSILO 30 % dnevnega energijskega vnosa*	MALICA 10 % dnevnega energijskega vnosa*	VEČERJA 25 % dnevnega energijskega vnosa*
---	---	---	---	--

\*Opomba: deleži dnevnega energijskega vnosa so določeni arbitrarno in lahko variirajo glede na prehranske vzorce posameznika

Hrana ni nezdrava, če jo pripraviš v primernih količinah in iz dobrih sestavin.



Vse kalorije niso enake.

Resnična nevarnost:  
**predelana hrana**

Zato:

- **sveže**
- **sezonsko**
- **lokalno**



## Dobra živila, po katerih večkrat posezimo

- meso in mleko ekološke pridelave (mleko iz mlekomata kot nasprotje homogeniziranemu mleku)
- kefir
- polnovredni kosmiči
- zelenjavne juhe
- manj znana žita oziroma **psevdožita**: proso, amarant, kvinoja
- polnozrnate testenine
- nebrušen riž
- nerafinirana sol, nerafiniran sladkor
- namazi iz stročnic (čičerka, fižol...)
- sveže solate (z žlico stročnic)
- smootiji (ki jih naredimo sami)





## Dobre kombinacije

musli, oreški,  
suho sadje z nehomogeniziranim mlekom, jogurtom





## Dobre kombinacije



### Kako pripravi poširana jajčka

How to Make Perfect Poached Eggs - 3 Ways | Jamie Oliver

<https://www.youtube.com/watch?v=pAWduxoCgVk>





## Dobre kombinacije



**Cottage Cheese Veg Sandwich.** Dostopno na:

<https://www.healthwaysdairy.com/cottage-cheese-veg-sandwich/>



## Dobre kombinacije

Priporočena žita:

koruza, riž, kvinoja, proso, amarant, ajda





## Dobre kombinacije



Za odlične ajdovčke (piškote)  
<https://www.alenkakosir.si/recepti/sladice-in-prigrizki/ajdovi-piskoti-z-marmelado/>

Ker je ajda dolgo prisotna pri nas, si lahko nekaj receptov prebereš tu:

**21 kuharskih receptov IZ AJDOVE KAŠE**

<http://www.srce-me-povezuje.si/UserFiles/File/drustvo-kneipp-vrhnika/21%20receptov%20iz%20ajdove%20ka%C5%A1e.pdf>



## Nekaj vodil pri tvojem domačem ustvarjanju

1. Poiščite nove recepte
2. Preizkusite nova živila
3. Raziščite kuhinje sveta
4. Naučite se novih tehnik priprave jedi
5. Obudite vaše najljubše jedi iz preteklosti (in jih prilagodite na bolj zdrav način)
6. Kar narediš, deli s prijatelji na socialnih omrežjih

**Si vedel? Zdrava prehrana je trend in bo vse večji trend.**

### Zanimive trende za 2020 si lahko pogledaš tu:

20 food trends for 2020. Dostopno na: <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/20-food-trends-2020>  
What's Hot Culinary Forecast 2020. Dostopno na: <https://www.restaurant.org/research/reports/foodtrends>

## Kreativne rešitve pri prehranjevanju doma



odlične polivke za zelenjavo

lahko jih uporabiš tudi  
za kuhan krompir



Vir: **23 Delicious Dips For A Veggie Platter.** BuzzFeed, 2013.  
Dostopno na: <https://www.buzzfeed.com/emofly/dips-for-a-veggie-platter>















**Če “nezdravo hrano” pripraviš da zdrav način, ni problematična.**

- izberi polnozrnato moko in kruh
- malo maščob
- malo soli

**Pet trikov, s katerimi pica ne bo le okusna, ampak tudi zdrava**

<https://micna.slovenskenovice.si/zate/5-trikov-s-katerimi-pica-ne-bo-le-okusna-ampak-tudi-zdrava>





## Kaj pa burgerji?

- izberi kvalitetno meso in ga pripravi
- nadeve in omake pripravi sam
- bogato si naloži sendvič
- preizkusi nove, zdrave okuse in številne omake

Vir: 20 food trends for 2020. BBCgoodfood.

Dostopno na:

<https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/20-food-trends-2020>





Barvni led - led z dodatki rož, sadja...



**Fruit & Herb Ice Cubes.** Dostopno na:  
<https://www.myfussy eater.com/fruit-herb-ice-cubes/>

**How to make Rainbow Ice cubes!** Dostopno na:  
<https://www.theflavorbender.com/how-to-make-rainbow-ice-cubes-no-food-coloring/>



## ... in seveda koktajli in smutiji

- Z njimi ne pretiravajte, še vedno je bolje jesti celo, nepasirano sadje
- Seveda si jih lahko privoščite parkrat tedensko, najbolje z dodatki zelenjave (idealno razmerje 60% sadja, 40% zelenjave) – vedno pa po požirkih ali žlicah, da se enakomerno prepojijo s slino in počasi pridejo v želodec.



Nekaj povezav do receptov s smutiji:

<https://odprtakuhinja.delo.si/kozarec/12-namigov-za-boljse-smutije/>

<https://www.studentska-vadba.si/najboljsi-trije-smoothie-recepti-za-hujsanje/>

<https://www.mojezdravje.net/zdravi-smutiji-za-solarje/>

Če te zanima o smutijih več, preberi:

**Kaj pa, če tako priljubljen smuti v resnici ni zdrav?**

<https://vizita.si/zdravje/kaj-pa-ce-tako-priljubljen-smuti-v-resnici-ni-zdrav.html>

**Krajše, o pravilnem uživanju smutijev  
Znate pravilno pripraviti smoothie?**

<https://micna.slovenskenovice.si/moje-zdravje/znate-pravilno-pripraviti-smoothie>





Image by [Niels Erik Bach Boesen](#) from [Pixabay](#)



Image by [marijana1](#) from [Pixabay](#)

Veliko dobrih, različni zdravih receptov (tudi smutije) boš našel tu  
<https://www.alenkakosir.si/recepti/>



## Razni chia pudingi



Coconut chia pudding with white peach. Caroline s Cooking, 2015.

Dostopno na: <https://www.carolinescooking.com/coconut-chia-pudding-with-white-peach/>





## Sadni želejčki

Za domače žele bonbone boste potrebovali:

- 250g sadja (jagode, maline, borovnice, gozdni sadeži ...)
- 2 želatini v prahu ali 10 lističev želatine, agar
- nekaj medu za sladilo
- malo vode

Kuhaš 10 minut, pasiraš, precediš,

doliješ vodo (skupno 0,5 l)

dodaš želatino po navodilih (preberi!!!)

Ko se ohladi daš v silikonske modelčke in za par ur v hladilnik.



Otroci jih obožujejo in tudi odrasli se jih ne branimo. Dostopno na:

<https://www.facebook.com/WMWonderMom/photos/otroci-jih-obo%C5%BEujejo-in-tudi-odrasli-se-jih-ne-branimo-%C5%BEelej%C4%8Dki-ker-sadni-%C5%BEele-%C5%BE/566239227358980/>



**HVALA ZA POZORNOST**

