SVETOVNI DAN HRANE 2021

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

SKUPNI OBROKI ZA MIZO POVEZUJEJO

Dajejo občutek pripadnosti, spodbujajo ustrezne prehranske navade in krepijo veščine priprave hrane.

Zato skupaj:

- načrtujmo obroke,
- pripravimo hrano in pogrinjek,
- zaužijmo pripravljeno,
- in pospravimo za sabo.

URAVNOTEŽEN OBROK

POSKRBI ZA NAŠE ZDRAVJE

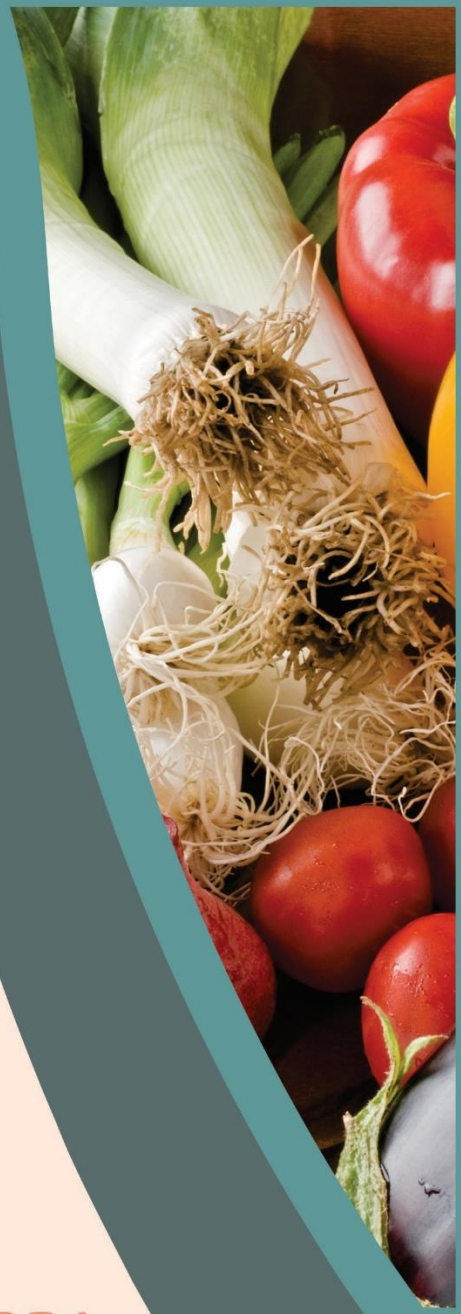
Poskrbimo za:

- pestrost hrane,
- ustrezno energijsko bilanco (vnos naj bo prilagojen porabi).

Dajmo prednost:

- polnovrednim žitom, stročnicam in kakovostnim rastlinskim oljem,
- sveži lokalni sezonski zelenjavi in sadju,
- osnovnim živilom v nepredelani (čim manj predelani) obliki,
- rastlinskim živilom.

Naredimo priljubljene jedi bolj zdrave – z dodatkom zelenjavnih sestavin uravnotežimo obrok!



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

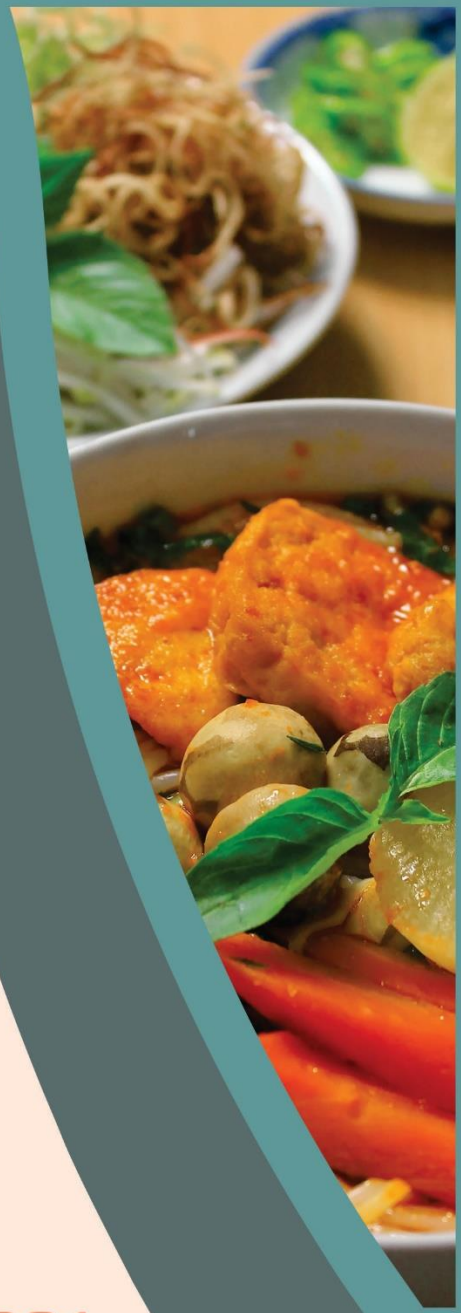
SVETOVNI DAN HRANE 2021

POIŠČIMO RAVNOVESJE
MED PRIPOROČENIMI IN ODSVETOVANIMI ŽIVILI

Radi segamo po odsvetovani hrani in pijači, čeprav so priporočila drugačna.

Zavedajmo se:
priporočena hrana in pijača nam prinašata koristi, odsvetovana pa lahko zdravstvene težave.

Rešitev je v ravnovesju:
večino dnevnega vnosa naj predstavljajo priporočena živila, odsvetovana pa zaužijmo občasno in v manjših količinah.



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

SVETOVNI DAN HRANE 2021

JEDI PRIPRAVLJAMO IZ OSNOVNIH ŽIVIL

- Izogibajmo se industrijsko pripravljeni hrani, ki je običajno spremenjenega okusa, videza in barve ter pogosto vsebuje preveč soli, sladkorja, nezdravih maščob in nepotrebnih aditivov in arom.

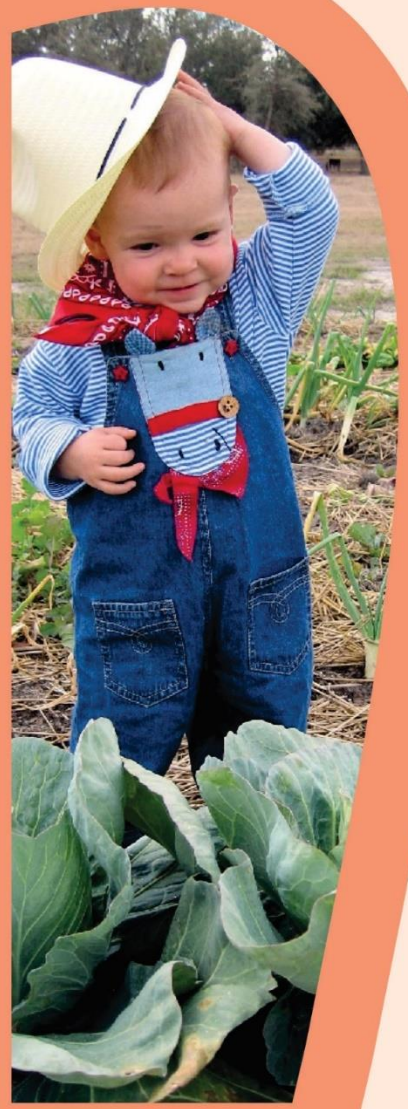
- Postopki intenzivne predelave hrano osiromašijo zdravju koristnih snovi.

- Če nimate časa za pripravo hrane, poiščite ponudnike, ki pripravljajo obroke na priporočen način s priporočenimi živili.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

SVETOVNI DAN HRANE 2021

LOKALNO PRIDELANA HRANA JE PAMETNA ODLOČITEV!



Ali vemo, kako je bila pridelana hrana z našega krožnika?
Klasično? V rastlinjakih?
Z dodatkom zaščitnih sredstev in umetnih gnojil?
S pospeševalci rasti?

Odgovor na dlani ponuja doma (na visoki gredi, vrtu ali njivi) ali pri lokalnem kmetu pridelana hrana.

Prednosti:

- svežina, dozorelost, pristen vonj in okus živila ter višja vsebnost zaščitnih snovi,
- manj embalaže in krajši transport pa varujeta okolje.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

SVETOVNI DAN HRANE 2021

PRINAŠANJE HRANE V VRTEC, ŠOLO SE ODSVETUJE

Ker lahko:

- povzroči alergijske reakcije pri občutljivih otrocih,
- vodi v zastrupitve, če hrana ni na ustrezni temperaturi,
- ustvari ali poglobi socialne razlike med otroki,
- spodbuja neješčnost in izbirčnost otrok.

Naloga vrtcev in šol je, da otrokom in mladostnikom ponujajo pestro in uravnoteženo prehrano – starši pa za takšno prehranjevanje poskrbimo doma.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

SVETOVNI DAN HRANE 2021

PRIGRIZKI NA POTI IZ ŠOLE

Žal so zaradi agresivne ponudbe sestavni del vsakdana otrok in mladostnikov. Priljubljeni so predvsem nezdravi prehranski izdelki (sladki, slani in mastni) ter energijske pijače.

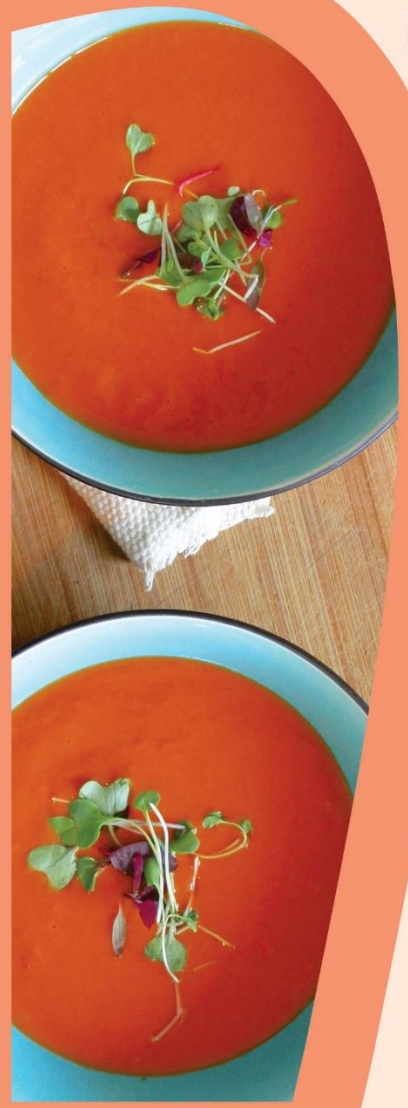
Temu se težko povsem izognemo in otroke težko nadziramo.
Lahko pa postavimo ustrezne omejitve pogostosti tovrstnih nakupov in otrokom predstavimo bolj priporočene prigrizke.

Energijske pijače niso primeren izdelek za otroke in mladostnike.
Pogovorimo se z njimi o tem.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

SVETOVNI DAN HRANE 2021

PREHRANSKA DOPOLNILA NE NADOMEŠČAJO OSNOVNE PREHRANE



- Namenjena so dopolnjevanju osnovne prehrane v primeru zdravstvenih (bolezen, alergije) ali drugih omejitev (npr. starostne težave pri hranjenju, poseben način prehranjevanja) oz. zaradi povečanih telesnih potreb (nosečnost, dojenje, intenzivna telesna aktivnost na vrhunski ravni).

- Uporabimo jih po posvetu z zdravnikom, zdravstvenim delavcem, dietetikom, ko smo se prepričali o dejanskem pomanjkanju določenih hranil v našem telesu.

Ni bližnjic, »super živil« ali čudežnih kapljic, ki bi nadomestile uravnoteženo prehrano ali bi same po sebi prinašale zdravje.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

SVETOVNI DAN HRANE 2021

ZAJTRKOVALNA NAVADA JE DOBRA NAVADA

Zajtrk je obrok, ki nam da potrebno energijo za zagon dneva in spodbudi prebavo.

- Če »nam ne paše« nič drugega, lahko zajtrkujemo samo sadje ali spijemo čaj, sveže stisnjen sok, mleko ali rastlinski napitek.

- V izogib jutranji naglici lahko zajtrk predpripravimo že prejšnji večer – dober dan se prične že zvečer.

- Tudi »zajtrk za na pot« ali za kasneje je bolje kot nič.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

SVETOVNI DAN HRANE 2021

VODA JE NAJBOLJŠA IZBIRA

Tekočina je enako pomembna kot hrana.

- Pijemo toliko, da uravnamo izgubo tekočine v telesu.
- Vnos tekočine je soodvisen od telesne aktivnosti, temperature in vlage okolja, prehrane in psihičnega napora.
- Dobra izbira so tudi drugi nesladkani napitki.
- Slaba izbira so pijače z dodanimi sladili, zlasti med mladimi priljubljene energijske pijače, ki imajo lahko zaradi velike vsebnosti kofeina, sladkorja in drugih snovi neželene posledice za zdravje.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

SVETOVNI DAN HRANE 2021