

# Zdrava prehrana in priporočila

SŠ

 ZDRAVA PREHRANA, PRIPOROČILA ZA ZDRAVO  
PREHRANO, GLIKEMIČNI INDEKS, KALORIJE

**Sladkorna bolezen (SB)**, ki jo imenujemo tudi **diabetes mellitus**, je bolezen, pri kateri izmerimo povišane vrednosti **glukoze** (= sladkorja) v krvi.

Poznamo več oblik sladkorne bolezni, med njimi sta najpogostejši **tipa 1** in **tipa 2**.

Sladkorno bolezen najlažje preprečimo ali odložimo z zdravim življenjskim slogom:

## ZDRAVA PREHRANA



## REDNA TELESNA VADBA



## URAVNAVANJE TELESNE MASE



## Zdrava prehrana

Prvi korak k zdravemu načinu življenja je zdrava prehrana. Pomembno je, da jemo **raznoliko hrano**, ki vsebuje ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe, ter je bogata z vitamini in minerali. Priporočljivo je uživati sveže sadje, zelenjavo, polnozrnat izdelke, mlečne izdelke z manj maščobami ter beljakovine, kot so meso, ribe, stročnice in zdrave maščobe (na primer oreščke, ribe, avokado ...).

Izogibajmo se uživanju sladkih pijač, sladkarij, hitre hrane in preveč maščobnih živil. Prav tako je pomembno ohraniti uravnoteženo prehrano in **paziti na pravilne deleže hranil v obrokih**.

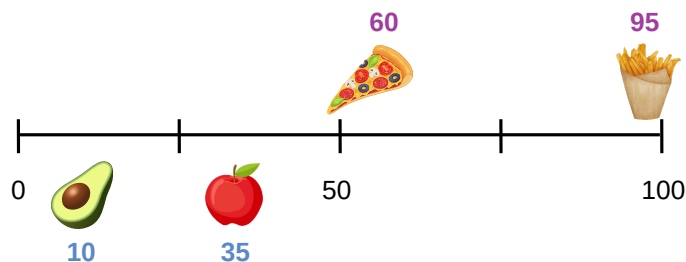
## Nasveti za uravnoteženo prehrano:

1. Načrtujmo jedilnik z rednimi obroki.
2. Poskrbimo za reden in zadosten vnos tekočin.
3. Omejimo enostavne ogljikove hidrate v tekoči obliki.
4. V obroke redno vključujemo škrobna živila, bogata s prehranskimi vlakninami.
5. V vse tri glavne obroke redno vključimo kakovostna beljakovinska živila.
6. Zelenjavo uživajmo redno brez omejitev.
7. Sadje uživajmo zmerno.
8. Omejimo vnos nasičenih in trans maščob.

## GLIKEMIČNI INDEKS

Glikemični indeks (GI) je **merilo**, ki nam pomaga razumeti, kako hrana vpliva na raven glukoze v krvi.

GI nam pove, kako hitro hrana dvigne glukozo v krvi. Skala GI se giblje od 0 do 100.



Če je hrana (npr. beli kruh) na vrhu lestvice, to pomeni, da bo hitro dvignila raven glukoze v krvi. Če pa je hrana (npr. polnozrnati kruh) na spodnjem delu lestvice, to pomeni, da bo počasneje dvignila raven glukoze v krvi.

## KALORIJE

Kalorije so enota za merjenje energije. V prehrani se uporabljajo za **označevanje količine energije**, ki jo prejmemo iz zaužite hrane in pijače.

Kalorije se lahko merijo v dveh enotah: **kilokalorijah (kcal)** in **megadžulih (MJ)**.

Pri pretvorbi med kcal in MJ velja, da je 1 kcal približno enaka 4,2 kJ (kilodžulom).

1 kcal ≈ 4,2 kJ

Optimalno število zaužitih kalorij v enem dnevu (za otroke med 10. in 15. letom) se giblje **med 2000 kcal in 2300 kcal**.

## PRIMER DNEVNEGA JEDILNIKA ZA OTROKE MED 10. IN 15. LETOM

**Zajtrk** (cca. 300–400 kcal):

- Primer 1: skleda polnozrnatih kosmičev ali ovsenih kosmičev z jogurtom ali nesladkanim sojinim mlekom ter svežim sadjem, kot so jagode ali borovnice, skodelica sveže stisnjenega pomarančnega soka ali nesladkanega zelenega čaja.
- Primer 2: ena rezina polnozrnatega kruha s skuto in zelenjavo, skodelica sveže stisnjenega pomarančnega soka ali nesladkanega zelenega čaja.

### **Malica v šoli** (cca. 100–200 kcal):

- narezano sadje (npr. jabolka, banane, grozdje),
- pest mešanih oreščkov (mandlji, orehi ali lešniki),
- voda ali nesladkan zeliščni čaj.

### **Kosilo** (cca. 500–700 kcal):

- skodelica kuhanega rjavega riža ali kvinoje z zelenjavno obaro z brokolijem, korenjem, grahom in papriko,
- pečena piščančja prsa ali pečena riba (npr. losos) skupaj z zelenjavno prilogo,
- solata: sveža zelenjava (listnata solata, paradižnik, kumara) z olivnim oljem in sokom limone

### **Popoldanska malica** (cca. 100–200 kcal):

- grški jogurt z nesladkanimi kosmiči ali chia semeni,
- sveže narezano sadje, kot so ananas, borovnice ali manga,
- voda ali nesladkan zeliščni čaj.

### **Večerja** (cca. 400–600 kcal):

- pečen puranji ali piščančji zrezek z na pari skuhanjo zelenjavo (npr. brokoli, korenje, cvetača),
- pire krompir iz sladkega krompirja ali kuhan krompir,
- solata iz rukole, paradižnika in mocarele z rahlo solatnim prelivom.

#### **ZDAJ ZNAM:**

- Sladkorno bolezen najlažje preprečimo ali odložimo z zdravim življenjskim slogom.
- Glikemični indeks nam pove, kako hitro hrana dvigne glukozo v krvi. Skala GI se giblje od 0 do 100.
- Kalorije so enota za merjenje energije. V prehrani se uporabljajo za označevanje količine energije, ki jo prejmemo iz zaužite hrane in pijače.
- Optimalno število zaužitih kalorij v enem dnevu (za otroke med 10. in 15. letom) se giblje med 2000 kcal in 2300 kcal.

# Zdrava prehrana in priporočila



 **ZDRAVA PREHRANA, PRIPOROČILA ZA ZDRAVO  
PREHRANO, GLIKEMIČNI INDEKS, KALORIJE**

## Vaje za utrjevanje – rešitve

**1. Na kratko predstavilo zdravo prehrano (kaj zauživamo, česa se izogibamo).**

**2. Naštej nekaj nasvetov za pravilno razporeditev obrokov.**

**3. Kaj je glikemični indeks?**

**4. Predstavi skalo merila glikemičnega indeksa.**

**5. Kaj so kalorije? Za kaj jih uporabljamo v prehrani?**

**6. Kako lahko merimo kalorije? Kaj velja pri pretvorbi med enotama?**

**7. Navedi, kolikšna je optimalna vrednost zaužitih kalorij v obdobju enega dneva za otroke med 10. in 15. letom.**

# Zdrava prehrana in priporočila

SŠ

 ZDRAVA PREHRANA, PRIPOROČILA ZA ZDRAVO  
PREHRANO, GLIKEMIČNI INDEKS, KALORIJE

## Vaje za utrjevanje – rešitve

### 1. Na kratko predstavilo zdravo prehrano (kaj zauživamo, česa se izogibamo).

Prvi korak k zdravemu načinu življenja je zdrava prehrana. Pomembno je, da jemo **raznoliko hrano**, bogato z vitamini, minerali in hranili. Priporočljivo je uživati sveže sadje, zelenjavo, polnozrnatne izdelke, mlečne izdelke z manj maščobami ter beljakovinske vire, kot so meso, ribe, stročnice in oreški.

Izogibajmo se prekomerni porabi sladkih pijač, sladkarij, hitre hrane in preveč maščobnih živil. Prav tako je pomembno ohraniti uravnoteženo prehrano in paziti na pravilne deleže obrokov.

### 2. Naštet nekaj nasvetov za pravilno razporeditev obrokov.

Nasveti za pravilno razporeditev obrokov:

1. Načrtujemo jedilnik z rednimi obroki.
2. Poskrbimo za reden in zadosten vnos tekočin.
3. Omejimo enostavne ogljikove hidrate v tekoči obliki.
4. V obroke redno vključujemo škrobna živila, bogata s prehranskimi vlakninami.
5. V vse tri glavne obroke redno vključimo kakovostna beljakovinska živila.
6. Zelenjavo uživamo redno brez omejitev.
7. S sadjem zmerno.
8. Omejimo vnos nasičenih in trans maščob.

### 3. Kaj je glikemični indeks?

Glikemični indeks (GI) je merilo, ki nam pomaga razumeti, kako hrana vpliva na naš krvni sladkor.

### 4. Predstavi skalo merila glikemičnega indeksa.

GI nam pove, kako hitro hrana dvigne naš krvni sladkor. Skala GI se giblje od 0 do 100.

Če je hrana (npr. beli kruh) na vrhu lestvice, to pomeni, da bo hitro dvignila raven krvnega sladkorja. Če pa je hrana (npr. polnozrnat kruh) na spodnjem delu lestvice, to pomeni, da bo počasneje dvignila raven krvnega sladkorja.

## 5. Kaj so kalorije? Za kaj jih uporabljamo v prehrani?

Kalorije so enota za merjenje energije. V prehrani se uporabljajo za **označevanje količine energije**, ki jo prejmemo iz zaužite hrane in pijače.

## 6. Kako lahko merimo kalorije? Kaj velja pri pretvorbi med enotama?

Kalorije se lahko merijo v dveh enotah: **kilokalorijah (kcal)** in **megadžulih (MJ)**.

Pri pretvorbi med kcal in MJ velja, da je 1 kcal približno enaka 4,2 kJ (kilojulom)

1 kcal  $\approx$  4,2 kJ

## 7. Navedi, kolikšna je optimalna vrednost zaužitih kalorij v obdobju enega dneva za otroke med 10. in 15. letom.

Optimalno število zaužitih kalorij v enem dnevu (za otroke med 10. in 15. letom) se giblje **med 2000 kcal in 2300 kcal**.