



ZDRAVA OTROŠKA PREHRANA ...
ob kateri otroci tudi uživajo.



Celostno sestavljena prehrana pri otroku spodbuja kulinarični čut in pomaga razvijati kulturo hranjenja, ki ga bo ob redni telesni aktivnosti varno vodila v zdravo življenje.

Prof. dr. Tadej Battelino

Dr. med., specialist pediater



Prehranske navade, ki jih otrok prinese v kasnejše življenjsko obdobje, denimo tiste z malo maščob, sladkorja, soli in dovolj sadja ter zelenjave, so lahko zelo pomembne za dobro zdravje in počutje do konca življenja.

Prof. dr. Dražigost Pokorn, dr. med.

Specialist higienik



Svojim otrokom starši želimo najboljše. Zagotovimo otrokom okolje, v katerem bodo lahko oblikovali zdrave prehranjevalne navade.

Mag. Stojan Kostanjevec, prof.

Predsednik Združenja nutricionistov in dietetikov



Poskrbimo za zdravje in boljšo kakovost življenja že v obdobju otroštva, in sicer z uravnoteženo prehrano in zdravim življenjskim slogom.

Doc. dr. Cirila Hlastan Ribič, univ. dipl. inž.

Nutricionistka

Predgovor

Dragi starši,

končno je pred vami zloženska, ki vas bo poučila o primerni prehrani vašega otroka. Nenazadnje otroci tudi pri hranjenju in pitju niso 'majhni odrasli', temveč imajo svoje specifične, individualne potrebe. Prav v otroštvu je optimalna prehrana bistveni predpogoj za zdrav telesni in duševni razvoj. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Neustrezno prehranjevanje lahko povzroči slabše počutje in slabšo delovno storilnost, hkrati vpliva na zmanjšano odpornost organizma in je dejavnik tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni v poznejšem življenjskem obdobju, kot so prekomerna teža, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja in rak.

O optimalni prehrani govorimo takrat, ko dnevna prehrana ustreza zahtevam rastočega organizma, in sicer tako količinsko (energijski vnos) kot tudi po sestavi (vnosu hranilnih snovi). Zdravo prehranjevanje v otroštvu je osnova za zdravje osebe v odrasli dobi, žal pa zahteva po preišljeni otroški prehrani celo v razvitih državah ni vedno izpolnjena. Kljub prekomerni ponudbi živil pogosto zasledimo pomanjkanje posameznih vitaminov, mineralov in elementov v sledovih. Pogost vzrok tega stanja sta neprimerna izbira živil in priprava oziroma nepravilna sestava obrokov.

O povečanju števila prekomerno težkih otrok se v zadnjem času veliko govori. Presečna raziskava o telesnih značilnostih in gibalni dejavnosti otrok in mladine na podlagi populacijskih podatkov (Strel in sod., 2004) v obdobju od leta 1983 do 2003, ki je bila opravljena v Sloveniji, je ugotavljala primerno in prekomerno telesno težo in debelost s pomočjo indeksa telesne mase, odstotka maščobne mase in s pomočjo kožne gube nadlahti. Odkrila je, da se je v letu 2003 v primerjavi z letom 1983 delež učencev in učenek s primerno telesno težo, starih od 7 do 19 let, zmanjšal, bistveno pa se je povečal delež otrok s prekomerno telesno težo. Na osnovi analiz je razvidno povečanje indeksa telesne mase, deleža maščobne mase in kožne gube nadlahti med leti 1983 in 2003, še posebej med 9. in 12. letom starosti. Raziskava prikazuje tudi, da se pri učenkah povečuje število tistih z izjemno nizko telesno težo in premajhno količino varovalnega podkožnega maščevja. Rezultati raziskave Avbelj in sod. (2005), izvedene na podatkih, pridobljenih na sistematskih pregledih petletnih otrok in srednješolcev

in srednješolk, v Sloveniji, so pokazali, da je prevalenca prekomerne prehranjenosti med petletnimi otroki 18,4 % pri dečkih in 20,9 % pri deklicah. Prevalenca debelosti je pri dečkih 9,0 % in pri deklicah 7,9 %. Med mladostniki in mladostnicami je 17,1 % fantov in 15,4 % deklet prekomerno prehranjenih ter 6,2 % fantov in 3,8 % deklet debelih.

Hkrati s prekomernim uživanjem mesne, mlečne ter ocvrte hrane lahko pride do prevelikega vnosa maščob, holesterola in purinov, nasprotno pa je vnos sestavljenih, kompleksnih ogljikovih hidratov iz žit in krompirja premajhen. Opažamo tudi prevelik vnos različnih napitkov z dodatkom sladkorjev, ki so lahko tudi pomemben dejavnik pri nastanku povečane telesne teže. Naslednji problem predstavljata tudi nezadostna preskrba z vitaminom D, jodom in folno kislino.

Raziskava o hranilnem in energijskem vnosu predšolskih slovenskih otrok poteka v letu 2006. Namen raziskave je preveriti oziroma ugotoviti, ali celodnevni obroki hrane za predšolske otroke zadostijo njihovim dnevnim priporočilom po hranilnih in energijskih potrebah ter morebitna odstopanja vrednosti od priporočil. Iz delnih rezultatov ocenjujemo, da je celodnevna prehrana slovenskih otrok v starosti od 2 do 6,5 let zadovoljiva in skladna s prehranskimi priporočili za to starostno obdobje. Podatki izrazito izstopajo le pri vnosu vitamina D, katerega vrednost je znatno pod priporočili in znaša le 23,52 % DACH priporočila, pri beljakovinah, ki presežejo priporočila za trikrat, in pri vnosu natrija.

S to brošuro vam posredujemo informacije, ki vas bodo poučile o temeljih zdrave in uravnotežene prehrane in problematiki prekomerne telesne teže pri otrocih.

Veliko zadovoljstva ob branju!

Doc. dr. Cirila Hlastan Ribič, univ. dipl. inž.
Prof. dr. Dražigost Pokorn, dr. med.



Osnove otroške prehrane

"Kar se Janezek nauči ..."

Z vidika prehranske stroke je zdrava prehrana za otroke in mladostnike zelo pomembna, saj je v teh letih potreba po energiji, beljakovinah, vitaminih in mineralih – glede na otrokovo telesno težo – še posebej velika. Če otroka že od majhnih nog, denimo že od 6 meseca naprej, ko začnemo uvajati v prehrano nova živila, navajamo na zdravo prehrano, bomo imeli kasneje s tem manj težav. Napačne navade, ki smo jih pridobili že v otroštvu, v odrasli dobi namreč le stežka opustimo.

Da ljudje sploh lahko delamo, potrebujemo energijo, ki nam jo zagotavljajo ogljikovi hidrati, maščobe in beljakovine, ki jih zaužijemo s hrano. Novejša enota za merjenje energije je džul (J), stara enota pa je kalorija (cal). En džul predstavlja majhno količino energije, zato običajno količino energije v hrani navajamo v kilodžulih (kJ) oziroma v kilokalorijah (kcal). Energijske potrebe so pri posameznikih zelo različne, saj so močno odvisne od starosti, spola, telesne zgradbe in njihove telesne aktivnosti. Priporočila za energijski vnos so tako zgolj približna in nam služijo le za orientacijo (Tabela 1):

1 cal = 4,2 J
1 kcal = 4,2 kJ

Tabela 1: Referenčne vrednosti telesne višine in telesne mase ter energijske potrebe glede na starost in spol

	telesna višina (cm)		telesna teža (kg)		energijske potrebe (kcal)	
	m	ž	m	ž	m	ž
od 1. do 4. leta	90,9	90,5	13,5	13	1100	1000
od vključno 4. do 7. leta	113,0	111,5	19,7	18,6	1500	1400
od vključno 7. do 10. leta	129,6	129,3	26,7	26,7	1900	1700
od vključno 10. do 13. leta	146,5	148,2	37,5	39,2	2300	2000

Referenčne vrednosti D-A-C-H 2004 (m = moški, ž = ženska)

Dnevna nihanja v količini zaužite hrane so torej pri otrocih povsem normalen pojav. Tudi če otrok občasno malo je, ni nevarnosti za pomanjkljivo preskrbljenost s potrebnimi snovmi. Podobno velja, da

enkratno prekomerno hranjenje ne bo povzročilo prekomerne telesne teže. Pomembno je, da je prehrana tedensko uravnotežena, kar pomeni, da otrok z zdravim načinom prehranjevanja zadovolji vse svoje energijske potrebe in potrebe po vseh hranilnih snoveh. Če otrok normalno raste in se razvija, pomeni, da se verjetno tudi zdravo prehranjuje.

Zdrava prehrana otrok je sestavljena iz pestrega in raznolikega izbora živil. Priporočljivo je uživati živila z visoko hranilno gostoto.

*Hranilna gostota: razmerje med esencialnimi hranilnimi snovmi in energijo v hrani (gostota hranilne snovi na 1MJ energije).

*Energijska gostota: količina energije na volumensko enoto hrane (kcal/ml).

Uravnotežena prehrana je v veliki meri sestavljena iz **ogljikovih hidratov** (50-55 % energijskih potreb¹), ki jih zaužijemo predvsem z žiti, zelenjavo, krompirjem in sadjem, in iz manjšega deleža **maščob** (med 20 do največ 35 % dnevni energijski potreb²), predvsem iz rastlinskih maščob. Približno 10-15 %, izjemoma tudi več, energije bi morali pridobiti iz živalskih in rastlinskih **beljakovin**³ (npr. iz mleka in mlečnih izdelkov, mesa, rib ter žit, krompirja in stročnic).

Enolično prehranjevanje ter prehrana z visoko energijsko gostoto, ki navadno vsebuje veliko maščob (maslo, margarina, ocvrta hrana) in enostavnih sladkorjev (sladkarije, sladke pijače, čokolada), lahko dolgoročno vodi tudi do povečanja telesne teže in pojava debelosti. V primeru, da v jedilnik ne vključujemo zadostnih količin sadja in zelenjave, pa lahko pride tudi do pomanjkanja posameznih vitaminov.

¹ 1 g ogljikovih hidratov vsebuje 4 kcal energije
² 1 g maščob vsebuje 9 kcal energije
³ 1 g beljakovin vsebuje 4 kcal energije

Občasno

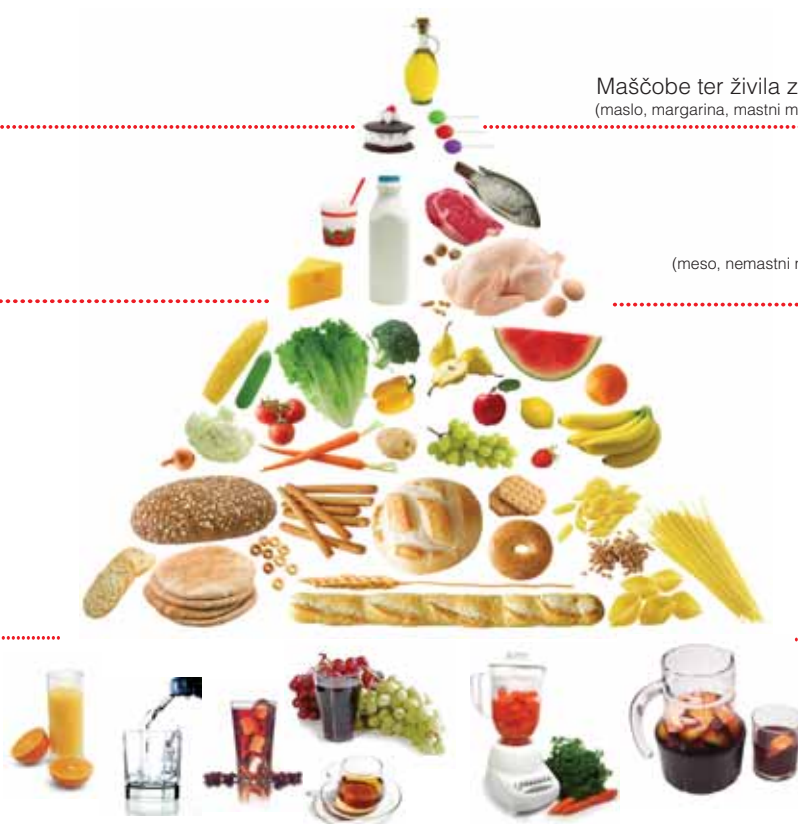
Maščobe ter živila z več maščobe in sladkorja
(maslo, margarina, mastni mesni izdelki, ocvrta hrana, sladkarije)

Zmerno

Živila živalskega izvora
(meso, nemastni mesni izdelki, mleko in mlečni izdelki, jajca)

Pogosto

Živila rastlinskega izvora
(škrobna živila, žita, stročnice, zelenjava, sadje) in voda



Otroci tudi pri prehranjevanju niso majhni odrasli

Otroci potrebujejo več kot zgolj fiziološko uravnoteženo prehrano. Hrana mora biti pripravljena in postrežena otroku primerno. Otroke že v zgodnjem otroštvu navajamo na zdrav način prehranjevanja in pravi izbor živil, ki sestavljajo obroke. Pri pripravi jedi uporabljamo malo soli, izogibajmo pa se tudi prekomernemu dodajanju sladkorja v različne pijače, ki jih pripravljamo doma. Otroci se lahko že v družinskem okolju navadijo piti nesladkan čaj in vodo, s katero lahko poceni in na zdrav način potešimo svojo žejo. Otroku pustite, da sodeluje pri odločanju, kaj, koliko in kdaj bo jedel. Pogovor o hrani in prehrani nam bo omogočil, da bomo lažje razumeli otrokove potrebe in ga na prijazen način navajali na zdrav način prehranjevanja. Pri pripravi in postrežbi hrane bodimo izvirni. Poskrbimo za lepo pripravljeno mizo in prijeten način postrežbe. Jedi naj bodo okusno pripravljene in mikavno okrašene. Pri tem si lahko odlično pomagamo s svežim sadjem in zelenjavo, saj prav otroci jedo hrano "z očmi". Prijetno, mirno okolje ter sproščeno vzdušje in primerno vedenje pri mizi obogatijo naš skupen obed. Jutranje zaspance moramo pravočasno zbuditi, da bomo lahko zaužili zajtrk, kratek oddih po prihodu iz vrtca ali šole pa bo povečal otrokov tek pri kosilu.

Skupine živil



Pijače - pomembno živilo

Človeško telo je v veliki meri sestavljeno iz vode. Otroci potrebujejo veliko tekočine, zato morajo ves dan uživati z vodo dovolj bogata živila in piti dovolj tekočin. V vročih dneh je lahko pri športu ali igri otrokova potreba po vodi dvakrat večja kot običajno. Raziskave potrjujejo, da se nam pri umskih dejavnostih sposobnosti opazno zmanjšajo, kadar premalo pijemo.

Nasvet

Odlične pijače za pogasitev žeje so navadna in mineralna voda ter zeliščni in sadni čaji brez dodanega sladkorja. Dnevna priporočena količina zaužite tekočine za otroke je 1,5 do 2l. Naravni sadni sokovi vsebujejo približno 10 % sladkorjev različnih vrst in jih je priporočljivo redčiti z vodo v razmerju najmanj 1 : 1. Priporočljivo je, da jih pripravimo sami iz sveže stisnjene sadja.



Različne pijače (gazirane in negazirane), ki so pogosto priljubljene med otroci, niso najbolj primerne za gašenje žeje, ker vsebujejo veliko sladkorja in zato tudi veliko t. i. prazne energije. Prava kava, črni čaj in Coca-Cola vsebujejo še kofein in niso primerne pijače za otroke. **Naravni sadni sokovi so lahko sestavni del glavnih obrokov hrane - npr. 1 do 2 dl, ki jih zaužijemo preko dneva.**



Žita – najboljši so polnozrnati izdelki

Med živili rastlinskega izvora so eno najpomembnejših živil žita, saj vsebujejo veliko pomembnih hranilnih snovi, kot so vitamini, minerali in nenasičene maščobne kisline, posebna prednost teh živil pa je tudi v njihovi veliki vsebnosti prehranske vlaknine. Le-ta se nahaja predvsem v luski in kalčkih žitnih zrn, ki pa se pri izdelavi bele moke odstrani. Polnozrnati izdelki so pripravljene iz polnozrnate moke in so zato pomemben vir prehranske vlaknine.

Vsaj polovica žit, ki jih zaužijemo vsak dan v obliki kruha ali müslija, bi morala biti izdelana iz polnozrnate moke ali polnozrnatih kosmičev. Če upoštevamo to pravilo, lahko preostali del ogljikovih hidratov zaužijemo v obliki pekovskih izdelkov iz bele moke.

Pri manjših otrocih lahko prevelika količina zaužite prehranske vlaknine zmanjšuje absorpcijo hranil v prebavilih in povzroči driske. V prehrano je priporočljivo vključevati čim več različnih vrst žit, kot so proso, ječmen, oves, koruza in v zadnjem času vse bolj poznana pira. Naravni riž in polnozrnate testenine vsebujejo več življenjsko pomembnih hranilnih snovi kot predelan riž in testenine iz bele moke.



Nasvet

V skupino živil, bogatih z ogljikovimi hidrati, uvrščamo tudi krompir. Krompir je treba pripraviti s čim manj dodatki, kot so smetana, maslo ali margarina. Ocvrt krompir, pečen krompir, čips in podobni izdelki vsebujejo veliko skritih maščob, zato se pri uživanju le-teh držimo naslednjega pravila: uživajmo jih v majhnih količinah le občasno.



Nasvet

Če otrok v določenem obdobju zavrača zelenjavo, jo skušajmo vključiti v čim več različnih jedi (enoločnice, zelenjavna pica, ...), zlasti tistih, ki jih otrok rad uživa. Za malice je kot alternativa različnim čokoladnim prigrizkom zelo primerno tudi sveža zelenjava (korenje, paprika, paradižnik, ...) ter sveže ali suho sadje, vendar pa moramo biti pri suhem sadju pozorni tudi na njegovo energijsko vrednost, saj lahko vsebuje več enostavnih sladkorjev.



Zelenjava in sadje – pomemben vir vitaminov in mineralov

Uživanje zadostnih količin sadja in zelenjave je pomembno za varovanje zdravja, saj vsebujeta številne esencialne snovi, antioksidante, minerale, prehransko vlaknino in sekundarne rastlinske zaščitne snovi, ki nas varujejo pred različnimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi. Poleg vsebnosti številnih zaščitnih snovi pa sadje in zelenjava prispevata k manjši energijski gostoti obroka.

Zelenjava in stročnice nam zagotovijo predvsem vitamine, minerale in prehransko vlaknino. Del teh živil naj bi zaužili kot svežo, presno hrano, drugi del pa v kuhani obliki. Če nimamo na voljo sveže zelenjave, si lahko pomagamo z globoko zamrznjenimi izdelki, najbolje brez dodatka smetane ali moke. Sadje je najbolj dragoceno sveže, kajti konzervirano sadje navadno vsebujejo tudi veliko



sladkorja. Z uživanjem široke palete različnih vrst zelenjave in sadja ter dajanjem prednosti domačim izdelkom, ki so na voljo v določenem letnem času, bomo zagotovili dobro preskrbljenost z vitamini.

Mleko in mlečni izdelki – nepogrešljivi za otroke v obdobju rasti

Mleko in mlečni izdelki so najboljši naravni vir kalcija. Kalcij, pridobljen iz mleka in mlečnih izdelkov, naše telo namreč absorbira veliko bolje kot iz drugih s kalcijem bogatih živil. Kalcij potrebujemo za zdravo rast in zgradbo kosti in zob. Uživanje kalcija v otroštvu in mladostniški dobi neposredno vpliva na trdnost kosti. Na to pomembno vplivajo tudi kakovostne beljakovine, fosfor, cink, jod in še posebej vitamin D ter vitamini skupine B, ki so pomembni tudi za našo živčevje, saj spodbujajo telesne in umske sposobnosti posameznika.



Nasvet

Če otroci popolnoma zavračajo pitje mleka, lahko kalcij nadomestimo z izdelki iz sirotke in drugimi mlečnimi izdelki, kot so skuta, jogurt, kislo mleko in pinjenec ter siri, kot sta gauda in edamec (za 10-letnega otroka dnevno zadostuje 1 debelejša, približno 50-gramska rezina sira, ki jo lahko dodamo tudi v jed, kot je rižev narastek ali zdrob).

Skupine živil

Otroci z alergijo na kravje mleko ne prenašajo mleka in mlečnih izdelkov, zato kalcija ne morejo dobiti iz mleka ali mlečnih izdelkov. Druga možnost za pridobivanje kalcija pa so s hranilnimi snovmi bogata živila rastlinskega izvora, npr. soja in izdelki iz soje ter s kalcijem bogata mineralna voda.

Meso, mesni izdelki in jajca – izbirajmo manj mastne izdelke in jih uživajmo v zmernih količinah

Meso vsebuje kakovostne beljakovine in je dober vir železa, cinka, selena in vitamina B12. Minerale potrebujemo za rast telesnih celic in mišičnega tkiva, potrebujejo pa jih tudi drugi organi in imunski sistem. Železo iz mesa je za telo bolj primerno kot železo iz zelenjave in žit, vendar pa je treba izbirati manj mastno ali nemastno meso. Svinjsko meso vsebuje veliko vitamina B1, ki je pomemben za mišice, srce in živčevje, goveje meso pa je bogato s cinkom, ki igra pomembno vlogo pri rasti in imunskem sistemu. Najbolje je, če se v jedilniku izmenjujejo svinjsko, goveje ter perutninsko meso.

Nasvet

Priporočljivo se je kakšen dan tudi popolnoma odpovedati mesu in mesnim izdelkom. Dober nadomestni vir železa so žitni izdelki s sadjem in zelenjavo, kajti izraba železa iz živil rastlinskega izvora, kot so žita, se lahko poveča za približno dvakrat ob prisotnosti vitamina C.

Klobase z velikim deležem skritih maščob, npr. trajne suhe klobase, pečenice in salame, ki vsebujejo tudi do 50 % maščob, naj bi uživali redko in v majhnih količinah. Boljša možnost so manj mastne klobase in mesni izdelki, kot je npr. kuhana šunka, pri kateri odstranimo vidno

maščobo. Med mesnimi izdelki izbirajmo izdelke z vidno strukturo mesa (npr. šunka, piščančje prsi ipd.) in ne tistih, kjer je struktura homogena zaradi mletja.

Jajca so bogata z vitamini, še posebej z vitaminom D, jajčni rumenjak pa hkrati vsebuje velike količine holesterola, kar lahko povzroči zvišanje vrednosti maščob v krvi. Na teden lahko zaužijemo največ tri do 5 jajc, v to količino pa so že všteta tudi jajca, ki jih uporabimo pri pripravi različnih jedi (biskviti, palačinke, juha, ...).

Morske ribe – pomemben vir joda in vitamina D

Ribe so v večini slovenskih gospodinjstev preredko na jedilniku, žal pa nobeno drugo živilo ne vsebuje tolikšnih količin joda in vitamina D. Pomanjkanje joda lahko povzroči povečanje ščitnice, v najslabšem primeru pa nastanek golše. Zaradi tega bi morali 1- do 2-krat tedensko uživati ribe. Če otroci nimajo radi okusa po ribah, ga lahko nekoliko prikritujete v omakah. Če imajo najraje ribje palčke, jih ne cvrite, temveč jih specite v pečici ali konvektomatu.



Nasvet

Še en pomemben vir joda je jodirana kuhinjska sol. V gospodinjstvu bi tako morali uporabljati izključno jodirano sol, ampak tudi to v majhnih količinah.

Maščobe – varčujte z njimi in bodite pozorni na njihovo kakovost

Maščobe se v prehrani pojavljajo v vidni in nevidni obliki. V vidni obliki so maščobe, ki jih uporabljamo za kuho in zabelo ter kot vidni del mesa oziroma mesnega izdelka, v nevidni obliki pa jih s prostim očesom težko opazimo kot sestavino živil. Ker lahko dolgoletno uživanje hrane, bogate z maščobami, dolgoročno vodi k nastanku bolezni srca in ožilja, moramo maščobo oziroma živila, ki so bogata z maščobo, uživati varčno. Uživanje priporočenih in zadostnih količin maščob je pomembno predvsem zaradi esencialnih maščobnih kislin in razpoložljivosti v maščobah topnih vitaminov.

Korak v pravi smeri je na primer izbiranje manj mastnih mlečnih izdelkov, mesa in mesnih izdelkov. Ti izdelki večinoma vsebujejo nasičene maščobne kisline, ki lahko zvišajo koncentracijo maščob in holesterola v krvi. Prav tako najdemo skrite maščobe tudi v čokoladi in izdelkih iz čokolade, pecivu in piškotih.

Potreben vnos maščob bi morali zagotoviti predvsem z uživanjem rastlinskih olj (sončnično, oljčno, sojino ali repično olje) in kakovostnih margarin, kajti rastlinske maščobe so v veliki meri sestavljene iz zdravju koristnejših nenasičenih maščobnih kislin, kot so npr. linolna, linolenska in oleinska kislina, in vsebujejo v maščobi topne vitamine ter druge zaščitne snovi.

Sladkarije – v zmernih količinah in le ob pravem času

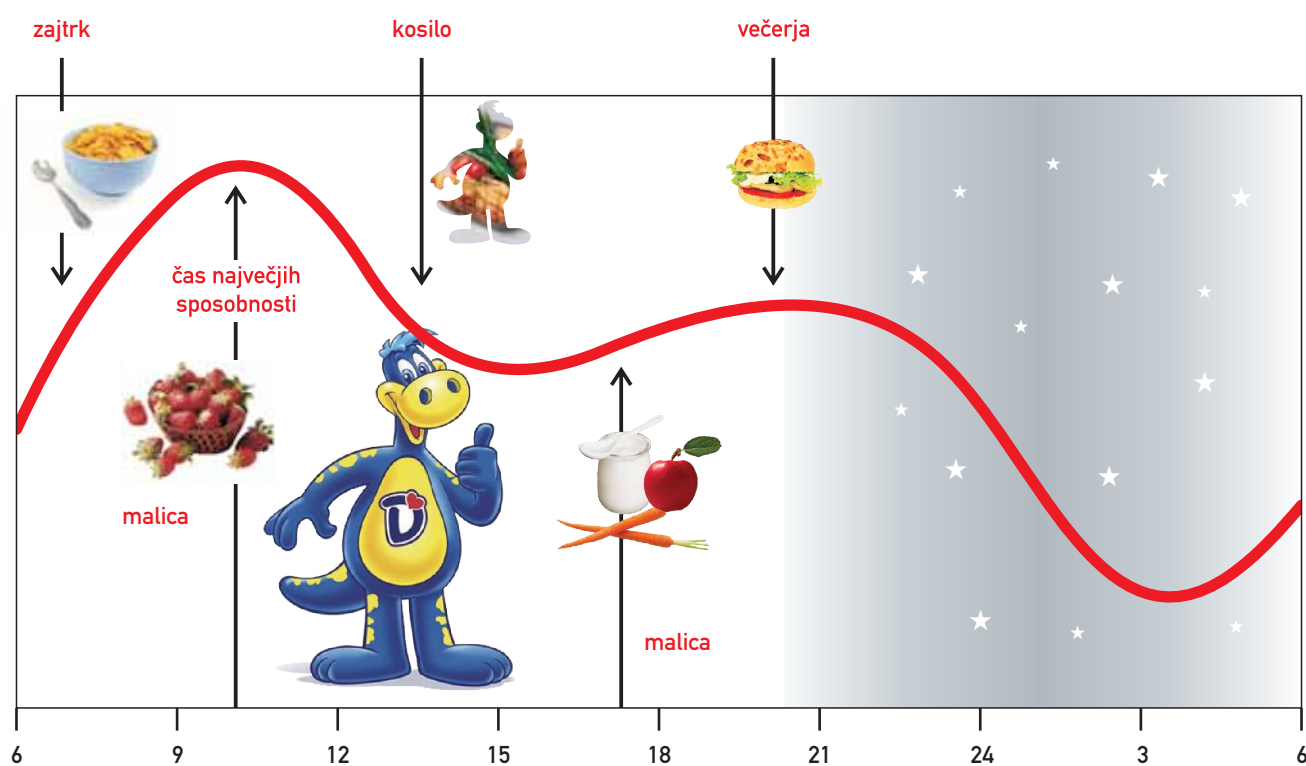
Skoraj vsi otroci imajo radi sladek okus. Če pa jim pri tem preveč popuščamo, zlahka pride do enostranskega prehranjevanja, nastanka kariesa in prekomerne telesne teže. Sladice, sladoled in različne pijače (gazirane in negazirane), ki so pogosto priljubljene med otroki, namreč vsebujejo veliko sladkorja. Sladice so lahko, samo v manjši količini, le sestavni del glavnih obrokov hrane in izjemoma tudi malic.

Nasvet

Sladkor bi morali v vsakem gospodinjstvu uporabljati v zelo majhnih količinah. Med, rjavi sladkor, trsni sladkor, sirupi in podobna sladila človeškemu telesu ne koristijo nič bolj kot pa običajni sladkor.

Sladki prigrizki med obroki so za zobe še posebej škodljivi, pred obroki pa sladkarije tudi pokvarijo tek, zato bi bilo najbolje, da otrokom dovolite uživanje izdelkov z več sladkorja le po obroku ali pa občasno za malico. Poskrbimo, da si bodo otroci po uživanju sladkarij tudi očistili zobe.

Pet obrokov



Začnimo dan z zajtrkom

Za otroke je še posebej pomembno, da jedo večkrat na dan, ker je njihova zmožnost skladiščenja energije manjša kot pri odraslih. Na delovno zmogljivost otroka čez dan lahko precej vplivamo s prehrano, in sicer predvsem s pravilno porazdelitvijo obrokov.

Z zajtrkom in dopoldansko malico pokrije otrok kar 35 % dnevnih energijskih potreb, še 35 % pa pri kosilu, 10 % s popoldansko

malico in preostalih 20 % z večerjo. Zajtrk in dopoldanska malica predstavljata energijski zagon novega dne in zagotavljata zdrav razvoj otroka ter močno vplivata na njegovo delovno zmogljivost in sposobnost koncentracije.

Hladni in topli obroki se dopolnjujejo

Dva dnevna obroka hrane sta lahko hladna, npr. malica ali večerja. Glavni sestavini zajtrka sta kruh oz. žita (na primer müsli) in mleko, k temu pa dodamo presno hrano v obliki zelenjave in/ali sadja. V obrok lahko vključimo tudi skutni namaz, manj mastni sir ali manj mastne vrste mesnih izdelkov, a le v majhnih količinah. Takšni hladni obroki so pomembni za preskrbo telesa z beljakovinami, kalcijem, vitamini in prehransko vlaknino.

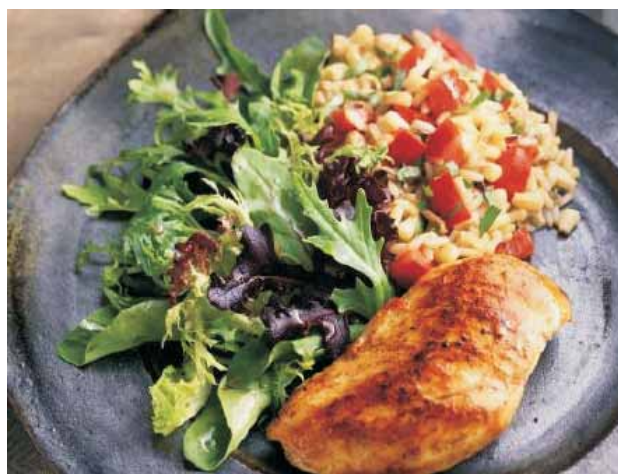
Topel obrok je najbolj primeren, če je sestavljen predvsem iz krompirja, (naravnega) riža ali (polnozrnatih) testenin z zelenjavo ali s solato. Včasih lahko dodamo še manjšo mesno prilogo ali ribo. Omenjene jedi lahko kombiniramo še z ribami ali mesom, ki telesu zagotavlja železo in cink, ribe pa so vir joda in vitamina D, kot tudi beljakovin.

S svežim sadjem in zelenjavo, ki jo zaužijemo za malico, lahko povečamo vnos vitaminov in mineralov v naše telo, z mlekom in mlečnimi izdelki pa dobimo dragocen kalcij. Zraven lahko jemo tudi kruh ter v zmernih količinah pecivo, ki prispeva energijo. Zaporedje obrokov je odvisno od družinskih navad, pri čemer je treba upoštevati otrokove želje in okus.



Zajtrk

Kosilo



Večerja



Primerjava: želje in resničnost

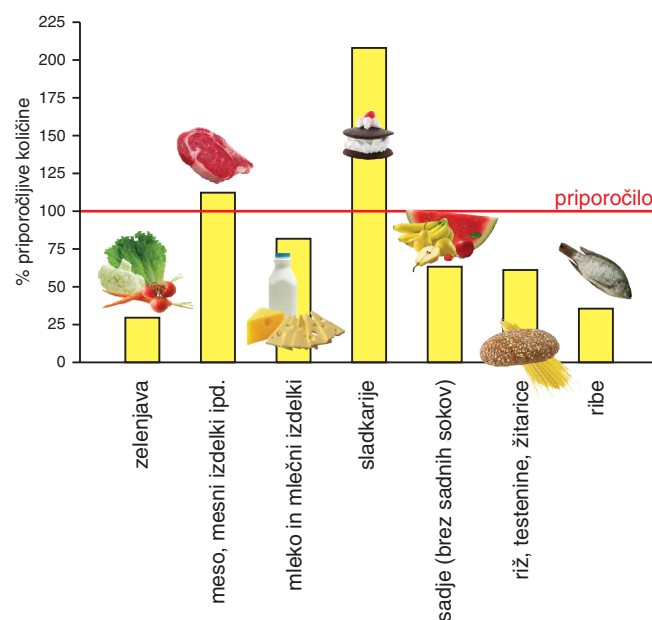
Leta 2005 se je v Sloveniji začela obsežna raziskava o prehranskih navadah predšolskih otrok, ki zajema tako prehrano otrok v vrtcih kot tudi doma. Raziskava bo razširjena še na druge, starejše otroke.

Prvi rezultati so pokazali, da vnos hranil in energije popolnoma ustreza priporočilom avstrijskih, nemških in švicarskih prehrambenih organizacij oziroma slovenskim normativom, z izjemo vitamina D, ki ga je očitno premalo, ter kalcija, ki je na meji priporočil. Celodnevni jedilniki pa so preslani in vsebujejo 3 RDA priporočil beljakovin oziroma v okviru slovenskih priporočil, med 10 do 15 % dnevne energije.

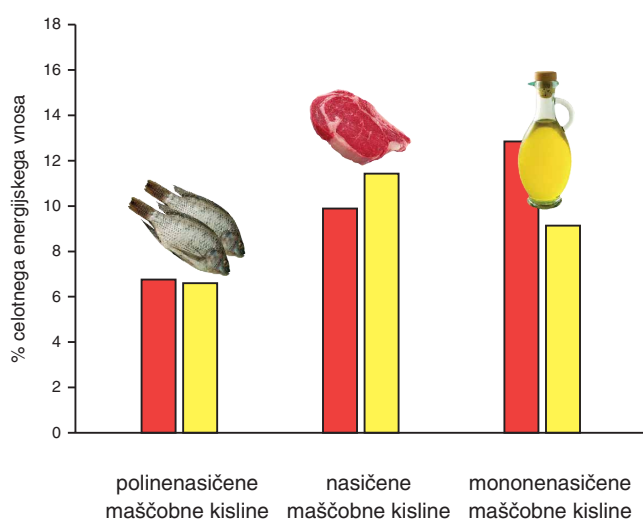
Pri natančnejšem opazovanju pa lahko ugotovimo, da otroci skupno maščobo uživajo v ustreznih količinah, uživajo pa preveč nasičenih maščobnih kislin živalskega izvora in premalo mononenasičenih maščobnih kislin.

Tudi pri ogljikovih hidratih bi moral biti poudarek na škrobnatih in s prehransko vlaknino bogatih živilih (testeninah, rižu, žitaricah itd.), uživanje sladkorja pa bi bilo treba omejiti. Otroci namreč jedo predvsem živalske proizvode, kot sta meso in mesni izdelki, prekomerno pa uživajo tudi sladice in ostale sladkarije. Zaradi tovrstne prehrane pride pri vitaminih, mineralih in elementih v sledovih do pomanjkanja folne kisline in vitamina D, kot tudi kalcija, železa in joda.

Če bi slovenski predšolski otroci uživali več zelenjave, rib, kruha in žitnih kosmičev, testenin, riža ter mleka in mlečnih izdelkov, bi se zagotovo vidno izboljšala preskrbljenost z naštetimi hranilnimi snovmi.



Deleži maščobnih kislin v dnevni prehrani slovenskih predšolskih otrok



■ KAKO BI MORALO BITI
■ KAKO JE



Vnos beljakovin je na zgornji meji še ustrezne količine priporočil, poleg tega pa beljakovine izvirajo predvsem iz živalskih izdelkov, kar je povezano z velikim vnosom holesterola in purinov.

Količina zaužitih ogljikovih hidratov je posledično zelo majhna in tudi pri starejših otrocih so sestavljeni predvsem iz sladkorja.

Zaželeno bi bilo povečanje vnosa balastnih snovi, kar je lahko uresničljivo s pogostejšim uživanjem polnozrnatih izdelkov, stročnic in zelenjave. Pri vitaminih in mineralih je običajno nezadostna preskrba s folno kislino, vitaminoma D in E ter s kalcijem, magnezijem, železom, cinkom in jodom.

Da bi izboljšali prehranjevalne navade in vedenje otrok, je treba spodbujati njihovo znanje o prehrani. V vrtcih in šolah bi jih morali še bolj podrobneje poučiti o prehrani in zdravju, prav tako pa morajo biti starši in vsa družina že od samega začetka zgled primerne prehranjevalnega vedenja.

Vzroki in posledice prekomerne telesne teže v otroštvu



Dandanes ima vedno več otrok težave s prekomerno telesno težo, zato močno narašča tveganje, da se kasneje razvije sladkorna bolezen, pojavijo pa se lahko tudi težave s srcem in ožiljem. Pri otrocih, ki imajo težave s prekomerno telesno težo, pa se pogosteje pojavljajo tudi psihične težave zaradi negativne samopodobe.

Kronično pomanjkanje gibanja lahko vodi do povečanja telesne teže

Pri nastanku prekomerne telesne teže imajo pomembno vlogo genetski dejavniki, pogosto pa še vedno podcenjujemo psihične dejavnike. Izrazito prekomerna telesna teža (adipoznost) je lahko posledica različnih psihičnih težav, kot so osamljenost, neuspeh v šoli in negativna samopodoba. V stiski lahko hrana postane tolažba, kar vpliva na prekomerno uživanje hrane.

Otroci se zelo hitro znajdejo v začaranem krogu: zaradi prekomerne teže pogosto doživijo zavračanje vrstnikov in lahko iščejo tolažbo tudi v hrani.

Gibalno so manj spretni in jih vrstniki pogosto zasmehujejo, kar vpliva na zmanjšano željo po gibanju.

Prehrana v družini vpliva na prehrano otrok

Če izrazito pretežkim otrokom preprosto predpišemo dieto, to pogosto ne zadostuje. Otrokom moramo dajati zgled za zdravo življenje in jih naučiti zdravo se prehranjevati. Bodimo strpni in pripravljeni na pogovor. Družina naj skupaj preživlja prosti čas, ki naj ga zaznamujejo športne aktivnosti in skupna priprava in uživanje hrane. Izogibajmo se gledanju televizije in sedenju za računalnikom. Odpravimo se v naravo in okrepimo svoje telo s primernim gibanjem.

Razmišljajmo o posameznih trditvah!

- Pomembno je redno gibanje (hoja, tek, plavanje, kolesarjenje, kotalkanje).
- Otroci jedo tudi z očmi!
- Jejmo počasi, saj želodec potrebuje nekaj časa, da možganom sporoči, da smo siti.
- Tudi v pecivu in piškotih, mesnih izdelkih in siru so maščobe – pazimo na skrite maščobe!
- Kupujmo in uživajmo – manj mastne – mesne izdelke in manj mastno meso (perutnina, teletina, divjačina).
- Sadje in zelenjavo uživajmo vsak dan in če je le mogoče pri vsakem obroku.
- Otroci naj vsak dan popijejo 1,5 do 2 l tekočine (navadne ali mineralne vode, nesladkanega čaja).
- Hrano porazdelimo na 5 do 6 manjših dnevnih obrokov.
- Polnozrnatni izdelki otroka nasitijo za dlje časa ter spodbujajo delovanje črevesja.

Moj otrok (tega) noče jesti!

"To mi ne diši, tega ne maram, tega ne bom jedel ..." – veliko staršev pozna takšne in podobne trditve otrok

Do sedaj ste lahko prebrali in se poučili o tem, kako bi morala biti sestavljena ustrezna prehrana vašega otroka, manjka pa še eno pomembno vprašanje: Kako bom svojega otroka prepričal, da bo to hrano dejansko jedel? Energijske potrebe otroka so odvisne od njegove starosti, telesne teže in višine ter telesne aktivnosti.

Večino otrok podatki o hranilni in energijski vrednosti hrane ne zanimajo, ker želijo tudi pri hranjenju v prvi vrsti uživati.

Uravnoteženo prehrano in veselje do hrane pa je mogoče zelo dobro združiti. Na naslednjih straneh lahko preberete nekaj nasvetov, ki vam bodo pomagali, da boste skupaj z otroki uživali ob hranjenju.

Bodite dober zgled

Pazite na lastno prehranjevanje, saj se otroci učijo tudi preko zgledov! Zanje ni nič bolj prepričljivega in ne deluje tako dolgotrajno kot prav zgled staršev. Če oče in mama rada jesta zdravo hrano, potem so tudi otroci prej pripravljeni sprejeti takšen način prehranjevanja.

Jejte skupaj

Če jemo sami, nam postane dolgčas!

Za dober tek ni nič boljšega kot obroki, pri katerih skupaj sedi cela družina. Izključimo televizijo in se posvetimo hranjenju ter skupnemu



druženju in pogovoru. Naj prehranjevanje postane družinski obred. Takrat bodo imeli otroci priložnost, da pripovedujejo o dogodkih iz vrtca in šole, skupaj pa lahko tudi načrtujete skupne aktivnosti. Na tak način vam bo hrana zagotovo še boljše teknila!

Naj bo čas hranjenja čas veselja

Vsaj pri hrani morate za določen čas pozabiti na poučne besede in opomine. Tudi z reki, kot so npr. "Ena žlica za mamico, ena za očija ..." ali "Če boš vse pojedel, bo jutri sijalo sonce!" dolgoročno ne boste veliko dosegli. O neprijetnih vsakdanjih temah pa seveda lahko govorite po obroku!

Pokažite strpnost

Uravnotežena prehrana in hranjenje bi morala biti nekaj samoumevnega in ne nekaj, kar je povezano s strogimi pravili in prepovedmi. Če hrana vašemu otroku včasih ne tekne, mu ni treba za vsako ceno izprazniti krožnika. Znano je, da ljudje česa tudi ne maramo!

Ko je vaš otrok sit, ga nikakor ne silite, da mora pojesti vse, kar je na

Moj otrok (tega) noče jesti!

krožniku. Otroci imajo namreč zelo izrazit občutek glede vnosa hrane. V nasprotju z oslabiljenim občutkom sitosti pri večini odraslih pa je pri otrocih občutek za lakoto in sitost močno prisoten.

Previdnost pa je potrebna, če imate občutek, da otrok z zavračanjem hrane izraža nezadovoljstvo, skrbi ali nasprotovanje.

Novo nam je tuje

Otroci imajo najraje tisto hrano, ki jo poznajo. Pri uvajanju novih jedi v jedilnik otroka bodimo potrpežljivi. Na prijazen način ponudimo novo jed večkrat in v majhnih količinah. Sčasoma ga bo zanimalo tudi, kaj jedo ostali družinski člani. Otroci doživljajo nove okuse hrane mnogo bolj izrazito kot odrasli, zato je pri majhnih otrocih priporočljivo, da jim hrano pripravite tako, da njen okus ne bo tako izrazit.

Nobenih tabujev

Priljubljenih jedi, kot sta ocvrt krompir ali pica, ne smete popolnoma črtati z jedilnika, kajti popolna izločitev jih lahko naredi še mikavnejše. Lahko jih namreč pripravite tudi na zdrav način ali jih kombinirate z drugimi jedmi: namesto s salamo lahko pico obložite s pisano zelenjavo, hamburger s polnozrnatim kruhom, dodatkom solate ter mlečnim napitkom pa lahko postane polnovreden obrok.

Naj vam pomagajo

Vključite svoje otroke v dejavnosti, ki so povezane s hrano, saj so po naravi radovedni in vedoželjni. Pustite jim, da vam pomagajo pri nakupovanju in kuhanju, saj je to prijetno tako za otroka kot za vas, čeprav boste zato morda potrebovali več časa. Sodelovanje pri

pripravi hrane je zanimivo za otroke vseh starosti in predstavlja prvi korak v smeri prehranske vzgoje. Pranje solate in druge zelenjave, mešanje juhe, samostojna priprava jutranjega müslija so dobrodošle dejavnosti in dobro vemo, da vaja dela mojstra! Tudi manjši kaos po pripravi hrane boste lahko zopet odpravili skupaj.

Privlačna jed vzbuja tek

Za otroke še posebej velja, da jedo tudi z očmi. Če so sestavine obroka pisanih barv in lepo pripravljene, zbudijo tek. Malico zato obložite z redkvicami, paradižniki, kumarami ali koščki korenja in tudi koščki sadja se bodo tako hitreje znašli v ustih vaših otrok. Malico začinite s pisanimi zelišči, prav tako pa lahko otroke razveselite tudi z nekaj koščki suhega sadja ali orehov, z zabavnim pisanim prtičkom ali z novo nalepko na posodici za malico. Za spremembo lahko riž obogatite tudi s koruzo in graham, zelenjavo pa lahko postrežete na nabodalu s klobaso ali sirom. Pri pripravi hrane torej pustite domišljiji prosto pot!

Tudi zelenjavo lahko vzljubijo

Zelenjava v obliki kaše pogosto zgleda dolgočasno. Otrokom je všeč, če hrana pri ugrizu hrusta. Še posebej so med otroki priljubljena živila, ki jih lahko jedo z roko: korenje, kumare itd. Narezano svežo zelenjavo ali sadje, zmešano z jogurtom, imajo ponavadi raje kot solato, v kateri je zmešanih veliko sestavin. Večina otrok ima sadje raje kot zelenjavo. Da bi jih navdušili tudi za zelenjavo, lahko npr. zeleni solati dodate grozdje, košček jabolka pa na primer nastrgano korenje.

Manj je več

Raje postrezite manjše, otrokom primerne obroke, namesto da se jezite, če otrok hrane ne poje do konca. Otroci si lahko sami postrežejo. Tako se bodo naučili presoditi, ali so lačni, oceniti velikost porcije ter razviti zdrav občutek sitosti.

Zdrava osvežitev

Zmotno prepričanje, da otroci pri jedi ali pred njo ne smejo ničesar piti, ker bi se jim sicer zmanjšal tek, je med starši in starimi starši žal še vedno močno razširjeno. Na splošno pa otroci na kilogram telesne teže potrebujejo več tekočine kot odrasli in sami najbolje vedo, kdaj so žejni. Pijača mora biti zaradi tega vedno na voljo, vendar ne sokovi ali druge sladke in sladkane pijače, saj so prav te najpogostejši vzrok debelosti.



"Če boš priden ..."

Izogibajte se temu, da otroke kaznujete ali nagrajujete z določenimi živili. Če se bo otroku zdelo, da so sladkarije nekaj posebnega, si jih bo toliko bolj želel dobiti. Starši so s svojim ravnanjem s sladkarijami otrokom najboljši zgled.

Dodatna energija med obroki

Otroci se težko navadijo na prehranjevalni ritem odraslih. Trije veliki obroki so za majhne želodčke preprosto preveč, zato otrokom vmes ponudite manjše prigrizke. Narezano sadje, mlečni izdelki v zabavnih pisanih embalažah in otrokom primernih količinah – morebiti dopolnjeni s sadjem ali z zelenjavo – zapeljejo prav vsakega otroka.

In nazadnje

Razpoloženje otrok (v povezavi s hrano) je za nas odrasle pogosto nerazumljivo, vendar pa zaradi tega ne bodite v skrbeh. Pomembno je, da je ustrezno celotno ravnovesje, npr. ravnovesje vnosa hranilnih snovi na teden. Ne izoblikujte si prehitro lastnih prepričanj o zdravi prehrani ter ne pripisujte prevelikega pomena posameznim živilom, temveč poskušajte zdrava živila ustvarjalno vključiti v jedilnik.

Verjemite: zdrav otrok je toliko, kot potrebuje, in ve, kdaj ima dovolj – četudi se nam kak dan zdi, da je pojedel zelo malo.

Indeks telesne mase (ITM)

Je telesna teža mojega otroka primerna glede na njegovo starost in spol?

Kot oporna točka za presojanje ustreznosti telesne teže nam služi indeks telesne mase (ITM). Izračunamo ga tako, da telesno težo v kilogramih delimo s kvadratom telesne višine v metrih.

Primer: Maja je stara 9 let, visoka je 1,45 m in tehta 43 kg. Izračun njenega ITM-ja je 43 deljeno z 2,10 (1,45 krat 1,45). Njen ITM torej zaokroženo znaša 20,45.

Pri oceni, ali je njen ITM pod, na ali nad mejo priporočene vrednosti, lahko uporabimo ustrezno tabelo. Ta pokaže vrednost ITM, ki lahko pomeni prenizko ali preveliko težo glede na starost.

Delovna skupina Debelost v otroštvu in mladostniški dobi šteje za izrazito prenizko telesno težo vrednosti pod 3. percentilom, za prenizko težo vrednosti pod 10. percentilom, za normalno težo vrednosti med 10. do 90. percentilom ter za prekomerno težo vrednosti nad 90. percentilom, debelost pa nastopi pri telesni teži nad 97. percentilom.



Dekleta

Percentili

Starost (leta)	P3	P10	P50	P90	P97
3	13,29	13,93	15,54	17,64	18,84
4	13,06	13,69	15,33	17,64	18,85
5	12,97	13,61	15,32	17,69	19,16
6	12,92	13,59	15,39	17,99	19,67
7	12,98	13,69	15,62	18,51	20,44
8	13,16	13,92	16,03	19,25	21,47
9	13,38	14,19	16,48	20,04	22,54
10	13,61	14,48	16,94	20,80	23,54
11	13,95	14,68	17,50	21,51	24,51
12	14,45	15,43	18,19	22,48	25,47
13	15,04	16,07	18,94	23,33	26,33
14	15,65	16,71	19,54	24,05	27,01

Glede na priporočene vrednosti ITM za dekleta, ki so predstavljene v tabeli, lahko ugotovimo, da je Majina telesna teža povečana, zato bi morala uživati manj energijsko gosto hrano s poudarkom na sadju in zelenjavi.

Fantje

Percentili

Starost (leta)	P3	P10	P50	P90	P97
3	13,55	14,18	15,62	17,62	18,82
4	13,36	13,94	15,45	17,54	18,83
5	13,24	13,83	15,40	17,61	19,02
6	13,18	13,79	15,45	17,86	19,44
7	13,23	13,88	15,66	18,34	20,15
8	13,37	14,07	16,01	19,01	21,11
9	13,56	14,31	16,42	19,78	22,21
10	13,80	14,60	16,89	20,60	23,35
11	14,11	14,97	17,41	21,43	24,45
12	14,50	15,41	17,99	22,25	25,44
13	14,97	15,92	18,62	23,01	26,26
14	15,50	16,48	19,26	23,72	26,97

Dodatna literatura

Referenčne vrednosti D-A-CH za vnos hranil (prevodi z nemškega jezika), 1. izdaja, Ministrstvo za zdravje, Ljubljana 2004.

Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Jurak, G., Starc, G., Telesni in gibalni razvoj otrok in mladine v Sloveniji v letih 1990-2000. V: Slov. Pediatr. 2002; 9: Supl. 1: 90-101.

Avbelj, M., Saje-Hribar, N., Seher-Zupančič, M., Bracar, P., Kotnik, P. in sod. Prevalenca čezmerne prehranjenosti in debelosti med pet let starimi otroki in 15 oziroma 16 let starimi mladostnicami in mladostniki v Sloveniji. Zdrav. Vestn. 2005; 74: 753-9.

Whitney, E. N., Cataldo, C. B., Rolfes, S. R. Understanding Normal and Clinical Nutrition. Belmont, Wadsworth Thompson Learning, 2002.

Pavlič, E. Za otroke kuhajmo zdravo. Samozaložba Koper, 1998.

Maučec Zakotnik, J. s sod. Manj maščob – več sadja in zelenjave: zdravo prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide. CINDI Slovenija, Ljubljana, 2001.

Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike. Državni zbor RS, Uradni list RS, št. 39/2005, 2005.

Gabrijelčič Belnkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M., Čampa, A. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ministrstvo za zdravje RS, 2005.

HBSC, Health behaviour of School Aged Children – Obnašanje v zvezi z zdravjem v šolskem okolju: a WHO cross-national study, 2002.

Battelino, T. Zdrava prehrana dojenčkov, otrok in mladostnikov. In: Battelino, T., ed. Debelost in motnje hranjenja. Pediatrična klinika, Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Ljubljana: 2000: 20-6.

Brošuro lahko naročite pri:

- **Strokovno združenje nutricionistov in dietetikov**

Zaloška cesta 7
1000 Ljubljana
p. p. 2061
F.: 01 522 34 56
Informacije o združenju
E-mail: info@zdruzenje-nutricionisti-dietetiki.si
Spletna stran: www.zdruzenje-nutricionisti-dietetiki.si/

- **Danone Slovenija**

Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana
E-mail: prehrana.slovenija@danone.com
Spletna stran: www.fruchtzwerg.si



Impresum

Odgovoren za vsebino, lastnik medijev in izdajatelj: Danone Slovenija, Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana
Strokovno svetovanje in urejanje: dr. Cirila Hlastan Ribič, prof. dr. Tadej Batellino, dr. med., Mag. Stojan Kostanjevec, prof., prof. dr. Dražigost Pokorn, dr. med.
Oblikovanje in prelom: **crash**group; Fotografije: arhiv agencija **crash**group; fotospring; fotolia; getty images; absolutvision