**Vprašanja in odgovori o sadju in zelenjavi, o mleku in mlečnih izdelkih ter o zdravemu prehranjevanju:**

Vprašanja pošljite na [sssz.mko@gov.si](mailto:sssz.mko@gov.si).

**1. Kaj je zdrava prehrana in kaj to ni? Zakaj je pomembno jesti zdravo?**

Zdrava prehrana obsega ustrezno hranljivo in energijsko vrednost zaužite hrane, pestro sestavo živil in ustrezne načine njihove priprave ter pravilen režim uživanja. Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje tekom celega življenja pozitivno vpliva na kakovost bivanja, še posebej na delovno zmožnost v odrasli dobi ter na zdravje in dobro prehranjenost v starosti. Določeni prehranski vzorci spadajo med dejavnike tveganja, ki ogrožajo zdravje ter povzročajo večjo obolevnost in celo prezgodnjo smrt.

**2. Kaj vse potrebuje naše telo, da zadosti vsem potrebam?**

- zelenjavo in sadje (sta vir vitaminov in mineralov)  
- ogljikove hidrate, predvsem polnovredne (največ jih je v različnih izdelkih iz žit, kot npr.:polnozrnat kruh, testenine, riž, kaše)  
- beljakovine (nemastno meso, mleko in mlečni izdelki, jajca, ribe, stročnice)  
- maščobe (v zmerni količini predvsem v obliki rastlinskih olj, izogibajmo pa se mastnim živilom)  
- tekočino (voda, nesladkan/malo sladkan čaj, naravni sokovi)

**3. Koliko zelenjave in sadja je priporočljivo zaužiti na dan?**

Za splošno populacijo se priporoča dnevno uživanje sadja in zelenjave v količini 400 do 650 gramov, odvisno od dnevnih energijskih potreb, kar je treba upoštevati predvsem pri mlajših otrocih. Po priporočilih za splošno populacijo naj bi zaužili  najmanj 250g zelenjave, krompir je pri tem izključen), in 150g sadja – oboje brez odpadkov kot so olupki, peščišča in podobno. Priporočila za zelenjavo so nekoliko višja, ker so opravljene epidemiološke raziskave v primerjavi s sadjem pokazale močnejši zaščitni učinek zelenjave.

**4. Kako in na kakšen način lahko vplivamo na otroke, da bi spodbujali uživanje zelenjave?**

Pri oblikovanju otrokovih prehranskih vzorcev učencev so ključni starši in drugi pomembni odrasli ter njihov vzgled, prepričanja,navade glede uživanja, priprave in ponujanja zelenjave. Če zelenjave ni na krožniku doma (oz. je starši ne uživajo in ne pripravljajo), ne moremo pričakovati, da bo zelenjavo z veseljem užival otrok. Zato je potrebno tudi starše ozaveščati o pomenu uživanja zdrave, raznolike, mešane prehrane, ki vključuje tudi veliko zelenjave in sadja. Poleg domačega so pomembna tudi druga okolja, npr. šola. Zagotoviti je potrebno zelenjavo v šoli. Pomembno je postavljanje ciljev za spremembo šolske prehrane, ki vsebuje več zelenjave. Spremembe na področju šolske prehrane naj bodo dolgoročne oz. trajne.  Učenci morajo imeti v šoli možnost preizkušanja novih okusov in spoznavanja zelenjave, hkrati jim je potrebno podajati pozitivna, vendar nevsiljiva sporočila o koristih uživanja zelenjave, ki pa morajo biti starostno prilagojena (predvsem poudarjanje kratkoročnih učinkov, pogosto ponovljena, jasna, preprosta oz. lahko razumljiva, usmerjena v praktične rešitve).  
V šolsko delo je potrebno vključiti principe učenja z opazovanjem in aktivnega učenja (praktična opravila, kjer lahko sodelujejo otroci npr. nakupovanje, urejanje šolskega vrta, priprava hrane), pristopi naj bodo kreativni. Tudi delo šole s starši je ključnega pomena, saj se prehranske navade v največji meri oblikujejo znotraj družine. Upoštevati je potrebno tudi razvojne značilnosti otrok in mladostnikov ter posledično prilagoditi cilje: mlajši otroci običajno šele odkrivajo okuse, najstniki običajno pogosteje posegajo  po nezdravi hrani, vendar pa je to obdobje pomembno z vidika oblikovanja posameznikovih lastnih prehranskih navad.

**5. Kaj lahko starši storijo, če otrok odklanja zelenjavo?**

Starši se morajo prav tako zavedati, da otrokove želje in zahteve po določeni hrani še ne pomenijo dejanskih otrokovih potreb in da je ena njihovih temeljnih odgovornosti, da otroka zdravo in kakovostno hranijo. Starši skrbijo za otroke, se odločajo kakšno hrano bodo kupili in kako ter na kakšen način bo ta hrana dostopna otrokom, prav tako tudi določajo pravila prehranjevanja in vedenja za mizo (odločajo kakšna hrana se bo znašla na mizi, koliko izbirčnosti še tolerirajo). Predvsem morajo poskrbeti za to, da je na mizi vedno hrana, ki po okusu in hranljivosti ustreza vsem članom družine, tako da omogočajo zdrave izbire.  Staršem je potrebno predstaviti koncept, da se vzgoja za zdravo prehrano prične v domači kuhinji. Spodbujati je potrebno otroke k uživanju zelenjave na nevsiljiv način. Pravica otroka je tudi, da česa ne mara.  Poleg tega je potrebno upoštevati, da se otrokov okus razvija postopoma (večkrat in v enakomernih časovnih razmikih ponuditi določeno jed, četudi jo otrok v začetku zavrača). Otroci naj bodo vključeni v proces priprave hrane (od sajenja/nakupovanja… do priprave mize) in naj s starši skupaj spoznavajo hrano. Vzdušje za mizo naj bo prijetno in sproščujoče. Za mizo se je potrebno izogibati pretiranega opominjanja, saj to vodi še do večjega odpora do jedi. Pri izbirčnih otrocih se je potrebno izogibati vmesnim „nezdravim prigrizkom“ med obroki, saj omenjeni ukrep povečuje verjetnost, da otrok zaužije glavni obrok, četudi ni vedno povsem po njegovih željah. Predvsem pa otrok ne smemo spodbujati ali jih nagrajevati s sladkarijami in drugo nezdravo hrano. Pripravljena zelenjava mora biti otroku privlačna, ne razkuhana, brez oblike in okusa. Otroci naj spoznavajo nove okuse in oblike uživanja zelenjave, ki naj bodo njim privlačne, npr. sadno- zelenjavne sokove, kalčke, privlačno narezano surovo zelenjavo kot vmesni prigrizek, zelenjavo kot dodatek jedem, ki so sicer priljubljene med otroci – npr. zelenjava  v sendviču, zelenjavna nabodala ipd.

**6. Je pomembno jesti sezonsko hrano in zakaj?**

Priporoča se uživanje sezonske zelenjave in sadja iz lokalnega okolja, zaradi optimalne dozorelosti in višje biološke vrednosti. Hrana iz lokalnega okolja je sezonsko dostopnejša, sadje in zelenjava iz lokalnih virov imata več vitaminov in posledično višjo hranilno vrednost. Taka živila pa so lahko tudi prepoznavna po bolj bogatem okusu in aromi.

**7. Kako naj bodo obroki sestavljeni?**

Pri petih dnevnih obrokih naj bi bila energijska porazdelitev sledeča: 20 do 25 % zajtrk, 10 do 15 % dopoldanska malica, 35 do 40 % kosilo, 5 do 10 % popoldanska malica in 15 do 20 % večerja. Ogljikovi hidrati naj bi pokrili 50 do 75 % dnevnih energijskih potreb, maščobe 15 do 30 % in beljakovine 10 do 15 %.  
Glede na vlogo pri varovanju zdravja pa v obroke vključujmo živila, ki s svojimi naravnimi sestavinami ohranjajo in varujejo človekovo zdravje - imenujemo jih varovalna živila. V njihovi sestavi je malo maščob (posebno nasičenih in transmaščobnih kislin), malo enostavnih sladkorjev, veliko prehranske vlaknine in različnih esencialnih snovi (npr. vitaminov, mineralov, esencialnih maščobnih kislin in aminokislin) in sekundarnih zaščitnih rastlinskih snovi.