

“manj kilogramov - več zdravja”



novi član skupine Sandoz



# Dragi starši, pedagogi, strokovnjaki...

Pred vami je skromna knjižica, ki pa je po svoji vsebini zelo pomembna, saj opozarja na problem svetovnih razsežnosti. Otroci so že od svoje rane mladosti podvrženi različnim negativnim vplivom, ki žal lahko pustijo daljnosežne posledice v dobi odraščanja.

Znano je, da je velika večina otrok in mladostnikov v svoji predšolski in šolski dobi nepravilno prehranjena. Tako rekoč vsakdanji pojav je, da gredo otroci v šolo brez zajtrka ali z zelo skromnim zajtrkom, znano je tudi, da se mnogi otroci prehranjujejo s hamburgerji, sendviči, kokakolo ter sladkimi ali gaziranimi pijačami. Vemo tudi, da se »moderni« otroci zelo malo gibljejo. Za Slovenijo je znana statistika, da se s športom redno ukvarja le 13 % mladih. Če seštejemo nepravilno prehrano in premalo gibanja dobimo rezultat:

## **debelost.**

Vse to skupaj vpliva na zdravje otrok v odraščajoči dobi. Zgodaj se pojavljajo znaki preobremenitve srca, srčnožilne bolezni, sladkor-na bolezen in podobno, kar se pozneje razvije v hude zdravstvene probleme, mnogokrat celo v prezgodnjo smrt.

Zato toplo priporočamo staršem, pedagogom in vsem, ki skrbijo za prehrano otrok, da skrbno prečitajo to knjižico, ki daje strokovne nasvete, kako pravilno ukrepati pri prehrani in gibanju otrok. Knjižico so napisali strokovnjaki, ki jim gre zaupati, zato upoštevajte njihove nasvete.

♥ Naša skupna želja je, da bi bili naši otroci čimbolj zdravi, da bi imeli lepo in zdravo življenje, ter da bi dočakali čim višjo starost. ♥

# Svetovna zveza za srce



WORLD HEART  
FEDERATION®

• naj bo vaš način življenja prijazen srcu

Svetovna zveza za srce (World Heart Federation) priporoča, da spodbujate zdravo življenje v okviru svoje družine, da boste tako vi in vaši otroci imeli zdravo srce za vse življenje. Že nekaj majhnih sprememb vas lahko bogato nagradi!

## PREHRANA

- ♥ Uživate več svežega sadja in zelenjave, še posebno jagodičja in zeleno-listnate zelenjave, npr. zelja in stročnic (fižol, grah, leča).
- ♥ Zmanjšajte vnos soli in sladkorja tako, da otrokom omejite sladice, brezalkoholne sladke pijače, pripravljene sendviče, pri kuhanju pa uporabljate manj soli.
- ♥ Zmanjšajte vnos čistih energijskih maščob in namesto nasičenih maščob, npr. masla, raje uporabljajte nenasičene, ki so v različnih namazih. Namazi, ki vsebujejo rastlinske sterole, bodo znižali raven holesterola. Izločite hrano, ki vsebuje trans maščobe, saj so te za srce še posebno nevarne.
- ♥ Otrok ne nagrajujte s sladicami in drugo nezdravo hrano – nagradite jih s sadjem in lešniki, omogočite jim zabavo z zdravimi dejavnostmi, pri katerih otroci uživajo.
- ♥ Kuhajte uravnoteženo prehrano, ki ima visoko hranilno vrednost ter vsebuje polnozrnat izdelke, pusto meso in ribe. Način priprave naj bo peka ali kuhanje v sopari in ne cvrtje.

## TELESNA DEJAVNOST

- ♥ Otroci naj bi se s telesno dejavnostjo, ki pospeši srčni utrip, ukvarjali vsaj 60 minut na dan. Omogočite jim, da so telesno dejavni in spodbujajte njihovo udejstvovanje v športnih skupinah.
- ♥ Bodite jim vzor za aktivni življenjski slog.
- ♥ Potrudite se, da se bo družina več ukvarjala z rednim športom in dejavnostmi, pri katerih vsi uživajo.
- ♥ Omejite čas gledanja televizije in igranja računalniških igric ter spodbujajte bolj razgibane vrste hobijev.

## KAJENJE

- ♥ Če kadite, opustite kajenje in razložite otrokom problem zasvojenosti. Pred njimi nikoli ne kadite – naj živijo v čistem okolju!
- ♥ O vplivu tobaka na zdravje se z otroci pogovorite, še preden so soočeni z lastno odločitvijo. Posvarite jih pred reklamnimi triki tobačne industrije.

Knjižica, ki obravnava prehrano in prekomerno prehranjenost pri otrocih, mladostnicah in mladostnikih, ima pred seboj skoraj nezogibno neprijazno usodo: veliko staršev, otrok, mladostnic in mladostnikov jo bo prebralo, a žal zelo malo izmed njih tudi upoštevalo. Ob pravi poplavi različnih diet in neprimernih napotkov za hujšanje, ki se dnevno gnetejo v rumenem tisku, skromna knjižica, ki prikazuje resnične podatke in daje napotke, utemeljene z medicinskimi spoznanji, ni najbolj privlačna. Vendar je prehrana otrok, mladostnic in mladostnikov zagotovo ena najpomembnejših tem, predvsem če upoštevamo strmo naraščajočo problematiko motenj hranjenja, ki se pojavlja pri vse mlajših otrocih.

Društvo Za srce se je ob ugotovitvi, da je težke kronične bolezni najbolj smiselno preprečevati v najbolj zgodnjem obdobju, odločilo, da sodeluje pri prizadevanjih slovenskih pediatričin in pediatrov ter pomaga širiti znanje o zdravi prehrani in vzdrževanju primerne telesne teže pri otrocih, mladostnicah in mladostnikih. Poleg pričujoče knjižice, ki vsebuje osnovne napotke za zdravo prehrano, vzdrževanje primerne telesne teže in redne telesne dejavnosti, se je Društvo Za srce vključilo tudi v projekt Evropske skupnosti, ki predvideva zelo široko raziskavo o prehrani, prehranskih navadah in prehranski politiki, na podlagi katere bodo sprejete tudi ustrezne smernice in navodila.

Strmo naraščanje problemov hudih kroničnih bolezni, ki so posredno ali neposredno povezane s prehrano, stanjem prehranjenosti, motnjami hranjenja in pomanjkanjem telesne dejavnosti jasno kaže, da bomo v prizadevanjih za zmanjšanje ogroženosti vseh starostnih skupin prebivalstva uspešni le s sodelovanjem širokega kroga strokovnjakov in laikov. Verjetno pa bo končno najpomembnejši **dvig kulture prehranjevanja in redne telesne dejavnosti**, k čemur želi vsaj malo prispevati tudi ta knjižica.



# Zdrava

# prehrana v razvojnem obdobju

Prof. dr. Tadej Battelino, dr. med.

Osnovna cilja zdrave prehrane v razvojnem obdobju sta zagotavljanje optimalne rasti in skladnega razvoja mladega telesa; ob tem pa otrok, mladostnica in mladostnik s hranjenjem pridobivajo tudi pomembne navade in vedenjske vzorce, ki ključno vplivajo na njihov osebnostni razvoj.

V razvojnem obdobju je najbolj primerna uravnotežena mešana prehrana, ki se po posameznih sestavinah hrane s starostjo nekoliko spreminja. Nekaj najosnovnejših podatkov o potrebi po vodi in beljakovinah na kg telesne teže je zbranih v tabeli.

Pri vnosu energije je zelo pomembno upoštevati telesno dejavnost. Pri otrocih, mladostnicah in mladostnikih, ke se aktivno ukvarjajo s športom, so potrebe po energiji bistveno večje, kot je navedeno v tabeli. Pomemben je tudi izvor posameznih hranil. Pravilen energijski vnos sestoji iz 30-40 % maščob (pretežno nenasičenih), 40-50 % ogljikovih hidratov (ki naj vsebujejo čim več sadja in zelenjave bogate z vlakninami) in 10-20 % beljakovin. Pri beljakovinah je njihov izvor še posebej pomemben, saj dojenček potrebuje kar 43 % beljakovin v obliki esencialnih aminokislin (snovi, ki jih mora naš organizem nujno dobiti s hrano, ker jih sam ne more sestaviti), pri otrocih ta odstotek pade na 36 %,

kasneje v razvoju pa je še nekoliko nižji. Zadostuje pomanjkanje ene same esencialne aminokislina, da se pri otroku začne proces stradanja. Posebej pomembne so tudi potrebe po vitaminih in mineralih. Te potrebe lahko v celoti zadovoljimo le z mešano prehrano, sestavljeno iz svežega sadja in zelenjave, mlečnih izdelkov, žitnih izdelkov in mesa. Povsem enako velja za snovi v sledovih, kot so krom, cink, baker, idr., saj se na vsak gram v telo vgrajenih beljakovin vgradi kar 0,3 g rudnin. Pri izključitvenih dietah, ki za otroke in mladino v glavnem niso primerne, vitamine in minerale dodajamo s kakovostnimi in starosti primernimi multivitaminskimi/multimineralnimi pripravki.

Pri pogovorih o zdravi prehrani moramo imeti vedno v mislih, da s prehranskimi navadami segamo tudi na področje kulture in sociologije, ter da prehranske navade in posledice lahko pomembno vplivajo na samopodobo odraščajočega človeka.

Približne dnevne potrebe glede na starost

Starost	Voda (ml/kg)	Energija (kcal/kg)	Beljakovine (g/kg)
10 d. - 1 mes.	125 - 150	120	2,5-2,7
1-2 mes.	140 - 160	115	2,0-2,25
2-3 mes.	130 - 155	105	2,0-2,25
3-4 mes.	130 - 155	95	1,5-2,0
4-6 mes.	125 - 145	95	1,3-1,7
6-12 mes.	120 - 135	90	1,1-1,5
1-2 leto	115 - 125	90	1,0-1,2
2-3 leto	100 - 110	90	1,0-1,1
3-5 leto	90 - 100	80-90	1,0-1,1
5-9 leto	70 - 85	70-80	0,9-1,1
10-12 let	70 - 85	55-70	0,9-1,1
13-15 let	50 - 60	50-60	0,9-1,1
16-19 let	40 - 50	45-50	0,9-1,1
Odrasel	40 - 50	30-45	0,8-1,0

# Debelost je kronična bolezen

Debelost je kronična bolezen, ki je pri otrocih in mladostnikih eden najbolj zaskrbljujočih problemov sedanjega časa. V zadnjih desetletjih njena pogostnost skokovito narašča, tako da prerašča že v pravo epidemijo. Debelost, ki v otroštvu, razen v izjemnih primerih, ni povezana s posledicami, lahko kasneje, pri odraslih, privede do bolezenskih stanj, ki znatno povečujejo obolevnost in smrtnost.

Po približni oceni je na svetu 1 milijarda (1/5 vseh prebivalcev) debelih ali prekomerno prehranjenih. Pogostnost debelosti narašča med odraslimi in otroci. Ne samo v industrializiranih državah zahodnega sveta, temveč in morda še bolj tudi v deželah v razvoju, med njimi tudi na Kitajskem ter v Indiji, kjer prej zaradi revščine in lakote debelosti sploh niso poznali.

Na nastanek debelosti vplivajo dedni dejavniki in dejavniki okolja. Vpletenih je več genov, ki uravnavajo vnos in porabo energije, tako da vplivajo na osnovne energetske potrebe, otrokov apetit, izbiro hrane in prehranske navade, telesno dejavnost in razporeditev maščevja po telesu. Dokaz za vpliv dednih dejavnikov, ki so pri nastanku debelosti udeleženi pri 60 do 75% primerov, so rezultati preiskav pri eno- in dvojajčnih dvojčkih. Pri otrocih, ki imajo debelega enega ali oba starša, obstaja veliko večja verjetnost, da bodo bolj debeli kot otroci, ki imajo normal-

no prehranjene starše.

Ker je debelost posledica razlike med vnosom in porabo kalorij, k njenemu nastanku pomembno prispeva tudi otrokova prehrana. Prehrana in prehranske navade se spreminjajo po etnični pripadnosti, družinskih značilnostih in po lastnih nagnjenjih. S spremembo načina življenja se spreminja tudi prehrana otrok. Zaradi vse več zaposlenih mater in vse daljšega delovnega časa je prehrana neredna in otroci velikokrat posegajo po hitro pripravljeni hrani s preveliko vsebnostjo maščob. V zadnjih desetletjih na povečanje kaloričnega vnosa vpliva tudi izrazito povečanje pitja sladkih gaziranih pijač in sokov. Raziskava prehranskih navad Slovencev je pokazala, da je naša prehrana na splošno nezdrava, ker vsebuje prevelik odstotek maščob, predvsem tistih, ki vsebujejo pretežno nasičene maščobne kisline ter premalo ogljikovih hidratov in vlaknin. Pretežno nasičene maščobne kisline so v maslu, loju, svinjski masti in slanini. To so maščobe, ki so pri sobni temperaturi v tako trdni obliki, da jih lahko hranimo zavite v papirju.

Velike spremembe v načinu življenja v zadnjih desetletjih so privedle tudi do tega, da se mnogi otroci premalo ukvarjajo s športom in drugimi oblikami telesne dejavnosti. Večino



NE!

časa porabijo za šolske obveznosti, preostanek pa preživijo pred računalniki in TV-ekrani. Izven šole se ukvarja s športom vsak dan le 13 % slovenskih srednješolcev, 22 % le občasno, 22 % pa se s športom sploh ne ukvarja.

Veliko že vemo, kakšne so posledice debelosti pri odraslih, vse več je tudi podatkov o posledicah debelosti v mladosti. Pri odraslih je debelost povezana s pogostejšim pojavljanjem povečanega krvnega tlaka, sladkorne bolezni tipa II in hiperlipidemij, kar skupaj predstavlja tako imenovani »sindrom X« ali metabolični sindrom, ki pogojuje nastanek bolezni srčnih žil (t. j. angine pektoris, srčnega infarkta, nenadne smrti), možganskih žil (t. j. možganske kapi) in srčnega popuščanja. Povezana je tudi z nekaterimi vrstami raka, boleznimi žolčnika, degenerativnimi boleznimi sklepov in tudi s slabšo kakovostjo življenja, zaradi tega je debelost povezana tudi z večjo umrljivostjo zaradi srčnožilnih bolezni in večjo celotno umrljivostjo. Podatkov o tem, kako je povezana debelost v otroštvu z debelostjo v odrasli dobi je malo, kaže pa, da debeli otroci pogosto ostanejo debeli tudi ko odrastejo. Povečana telesna teža v mladosti predstavlja tudi pomemben dejavnik

tveganja za razvoj visokega krvnega tlaka (hipertenzije). Debeli otroci in mladostniki se pogosto srečujejo tudi z negativnimi psihosocialnimi posledicami. Zaradi predsodkov, ki jih družba goji do debelih ljudi, imajo v življenju, velikokrat po krivici, slabše možnosti. Zato imajo največkrat negativno samopodobo, zmanjšano samozavest, so plahi in negotovi in zato osamljeni, pogosto tudi depresivni.

Debelost je v razvitem svetu najpogostejša presnovna bolezen. Pogosto se prične v otroštvu, nadaljuje v odraslem obdobju in povzroča posledice, ki močno povečujejo obolevnost in smrtnost ter zato predstavlja pomemben socialno-medicinski problem. Zaradi rastočega pomena debelosti in njenih zapletov je nujno preventivno delovanje. **Edina prava pot je spremenjen način življenja z ustrežno prehrano in primernim gibanjem.** Ob nastopu debelosti je potrebno ustrezno individualno in redno spremljanje zdravljenja z dieto, telesno dejavnostjo in s ciljem spremeniti življenjski slog vse družine.

DA!



# Ocena prehranjenosti

Primernost otrokove prehranjenosti lahko ocenimo že na izgled. Seveda to ne zadošča za natančnejšo oceno in za spremljanje otrokovega razvoja. Zato je potrebna meritev telesne višine in teže, kar lahko opravimo v vsaki zdravstveni ambulanti in ne nazadnje tudi doma. Rezultate opravljene meritve primerjamo s standardi iz lastne ali privzete populacije. Podatke imamo porazdeljene v posebnih krivuljah, ki se ločijo po spolu in označujejo usklajenost teže in višine, odvisno od starosti. Takšne standardne krivulje v določenem časovnem razmaku obnavljamo, ker upoštevamo splošni porast teže in višine otrok v zadnjih desetletjih. Za oceno otrokove prehranjenosti uporabljamo več metod:

## 1. INDEKS TELESNE MASE (ITM):

lahko izračunamo, ko imamo znano težo in višino s preprosto formulo.

ITM = telesna teža (kg) / telesne višina (v m<sup>2</sup>)

Tako je npr. ITM osebe, ki tehta 60 kg in je visoka 1.70 m

$$\frac{60 \text{ kg}}{1.70 \text{ m}^2} = \frac{60}{2.89} = 20,76, \text{ kar je normalno.}$$

Indeks telesne mase je pri odraslih zelo uporaben predvsem kot napovedni dejavnik tveganja za zgodnji infarkt, možgansko kap in druge kronične bolezni (vrednosti ITM preko 27). V otroštvu nimamo enotne meje za oceno prekomerne prehranjenosti, saj s spremembami telesnih razmerij v času pubertetnega dozorevanja nastopijo tudi spremembe v indeksu telesne mase. Podobno kot za oceno telesne teže in višine imamo tudi za oceno indeksa telesne mase na voljo posebne tablice s percentilno razporeditvijo indeksa telesne teže pri otrocih in mladostnikih, ki v Sloveniji še niso v široki uporabi. 95. percentila pomeni, da je 95% otrok lažjih od te vrednosti - torej je samo 5% otrok težjih. Kot prekomerno prehranjene označimo otroke, pri katerih je indeks telesne teže glede na spol in starost višji od onega za 95. percentilo. Več pozornosti pa moramo nameniti otrokom, ki so po indeksu telesne mase med 85. in 95. percentilno krivuljo za starost in spol in imajo že določene zdravstvene zaplete (povišan krvni tlak, povišane maščobe v krvi, sladkorna bolezen). Otroci, ki bi jih glede na ITM uvrstili v 95. percentilo, so debeli, otroci pa, ki bi jih uvrstili v 5. percentilo so pretirano suhi.



DEČKI	95. P	50. P	5. P	DEKLI- CE	95. P	50. P	5. P
Starost / leta				Starost / leta			
3	18,4	16,0	14,0	3	18,3	15,6	13,9
4	18,1	15,8	13,8	4	18,2	15,4	13,6
5	18,0	15,4	13,7	5	18,3	15,3	13,5
6	18,1	15,4	13,6	6	18,8	15,3	13,3
7	18,9	15,5	13,6	7	19,7	15,5	13,4
8	19,7	15,7	13,7	8	21,0	16,0	13,6
9	20,9	16,0	14,0	9	22,7	16,6	14,0
10	22,2	16,6	14,2	10	24,2	17,1	14,3
11	23,5	17,2	14,6	11	25,7	17,8	14,6
12	24,8	17,8	15,1	12	26,8	18,3	15,0
13	25,8	18,4	15,6	13	27,9	18,9	15,4
14	26,8	19,1	16,1	14	28,6	19,4	15,7
15	27,7	19,7	16,6	15	29,4	19,9	16,1
16	28,4	20,5	17,2	16	30,0	20,2	16,4
17	29,0	21,2	17,7	17	30,5	20,7	16,9
18	29,7	21,9	18,3	18	31,0	21,1	17,2

## 2. RAZMERJE PAS – BOKI

naj bi kot meritev, podobno kot indeks telesne mase, napovedovala zgodnje posledice aterosklerotičnih sprememb na ožilju.

**Razmerje pas - boki =  
obseg okoli pasu (cm) / obseg okoli bokov (cm)**

Vrednosti preko 1 kažejo na moški, t. j. androgeni tip debelosti in podobno kot indeks telesne mase preko 27 napovedujejo večje tveganje srčnega infarkta, možganske kapi... Podobno kot

**TABELA 1:** Indeks telesne mase pri otrocih med 3. in 18. letom starosti

pri indeksu telesne mase, se tudi pri tej metodi postavi vprašanje uporabnosti pri otrocih, kjer se telesna razmerja z rastjo in nastopom pubertete naglo spreminjajo.

## 3. DEBELINA KOŽNE GUBE, OBSEG NADLAHTI:

s to metodo ocenimo debelino podkožnega maščevja. Podobno kot indeks telesne mase, je tudi ta metoda primerna za realno oceno stopnje otrokove debelosti. Ker je tehnično zahtevnejša, merilec potrebuje določeno predznanje o uporabi merilnega instrumenta (kaliperja na vzmet) in pravih mest za meritev kožne gube. Najpogosteje se izbere mesto na nadlakti in hrbtu. Podobno kot debelino kožne gube priporočajo za oceno mišičnega statusa meritev obsega nadlahti, ki se izvaja na isti točki na levi nadlakti kot meritev kožne gube. Na tej točki že obstajajo poznani standardi za posamezne starostne skupine in spol. Z malo izkušnje lahko pri otroku in tudi pri sebi s prijemom kožne gube ocenimo stopnjo podkožnega maščevja in tako bolj ali manj ustrezno prehranjenost oziroma zamaščenost. Naj pa opozorimo na nevarnost, da lahko osebno ocenjevanje debeline kožne gube pri labilnem otroku ali mladostniku vodi do pretiravanja v omejevanju hrane vse do patološkega hujšanja, imenovanega anoreksija nervoza.

# Dejavniki, ki vplivajo na telesno težo

Na telesno težo posameznika vplivajo številni dejavniki. Prekomerna telesna teža je pogosto posledica telesne nedejavnosti, ki jo spremljajo nezdrave prehranjevalne navade.

Pri načrtovanju nizko kalorične prehrane upoštevamo načela zdrave prehrane (mediteranska dieta), pri kateri sestavljeni ogljikovi hidrati, ter sadje in zelenjava, pokrivajo 55 - 60 % dnevnih kaloričnih potreb organizma, maščobe 30 % in beljakovine le 10 - 15 %.

Ključ do uspeha ni samo omejevanje kaloričnega vnosa, pomembna je tudi dinamika prehranjevanja. Zato obroke enakomerno porazdelimo čez dan (zagotovimo 5 obrokov dnevno). Obrokov ne izpuščamo, vmesni prigrizki med obroki niso dovoljeni.

## Pravilna kalorična vrednost posameznih obrokov je naslednja:

- 25 % celodnevni energijskih potreb pri zajtrku
- 15 % celodnevni energijskih potreb pri dopoldanski malici
- 30 % celodnevni energijskih potreb pri kosilu
- 10 % celodnevni energijskih potreb pri popoldanski malici
- 20 % celodnevni energijskih potreb pri večerji

## HRANILNA SESTAVA OBROKOV

**Ogljikovi hidrati** so glavna hranilna snov, ki organizmu zagotavljajo energijo preko dneva. Zato morajo biti živila bogata z ogljikovimi hidrati zastopana v vseh dnevni obrokih. Prednost v prehrani dajemo sestavljenim ogljikovim hidratom, ki so bogati z dietnimi vlakninami (polnozrnat kruh in moka, musli, polnozrnat testenine, krompir, neoluščen riž, kuskus, ...), pred enostavnimi ogljikovimi hidrati (sladkor, slaščice, sladoledi, bomboni...).

Pomemben vir ogljikovih hidratov, vitaminov in mineralov sta tudi sadje in zelenjava. V vsakodnevno prehrano vključimo 3 do 5 porcij zelenjave in 2 do 3 porcije sadja oz. 300 do 400 g zelenjave in 200 g sadja. Več kot polovica sadja in zelenjave naj bo svežega (presnega).

**Sadje** naj bo primerno zrelo, ne prezrelo, ker vsebuje povečano koncentracijo sladkorja in ima zato višjo kalorično vrednost. Sadni sokovi brez sladkorja so narejeni iz zelo zrelega sadja. Zato se jim, če je le mogoče, odpovemo in jih na jedilnik uvrstimo le občasno za popestritev jedilnika, saj so vir skrite energije.

**Beljakovine** so pomembne gradbene sestavine celic in tkiv našega organizma. Od vseh glavnih hranilnih snovi pokrivajo beljakovine energijsko najmanjši delež. V vsakodnevno, regulirano, prehrano vključimo 300 do 500 ml *mleka* ali ustrežno količino



drugih *mlečnih izdelkov* (nemastni sir, nemastna skuta, lahki navadni jogurt in občasno sladoleđ), ki zagotavljajo beljakovine visoke biološke vrednosti in z njimi pokrijemo tudi potrebe po kalciju. Preostanek potreb po beljakovinah pokrivamo še z *morskimi ribami, pustim mesom in občasno z jajci*. Meso in mesni izdelki vsebujejo veliko skrite maščobe v sami mišični strukturi, zato izbiramo *pusto meso* pri katerem vso vidno maščobo odstranimo. Pri perutnini odstranimo kožo. Tako očiščeno meso v povprečju vsebuje še vedno od 5 % do 10 % maščobe. Pripravimo ga z dušenjem v lastnem soku, kuhanjem ali pečenjem na žaru, kjer potrebujemo manjše količine dodatne maščobe.

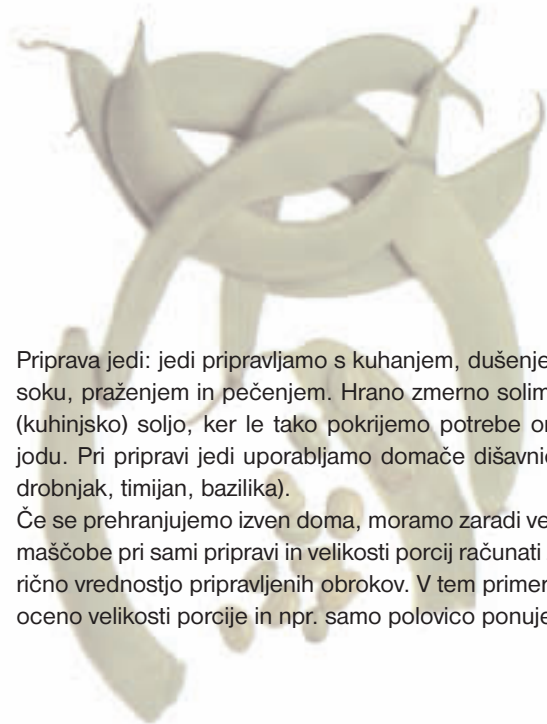
**Maščobe** v uravnoteženi prehrani predstavljajo 30 % dnevnega energijskega vnosa. Tako kot količina, je pomembna tudi sestava maščob. Priporočamo enako količino *nasičenih maščob* (meso, mesni izdelki, mleko in mlečni izdelki), *enkrat nenasičenih maščob* (repično, oljčno, sončnično, koruzno olje) in *večkrat nenasičenih maščob* (morske ribe). V sedanji mešani prehrani zaužijemo veliko nasičenih maščob in premalo večkrat

nenasičenih maščob, ki nas varujejo pred visokim holesterolom in zmanjšujejo nastanek srčno žilnih bolezni.

**Tekočina:** Mladostnik potrebuje 1,5 –2,5 litra tekočine na dan. Potrebe se povečajo ob intenzivnem potenju ali v vročini. Najprimernejše tekočine so voda, negazirana mineralna voda, nesladkani zeliščni in sadni čaji. Mleko ni tekočina ampak hranilo, ki ima relativno veliko kalorično vrednost. Prav tako odsvetujemo pitje kalorično bogatih sokov in sirupov (malinovec, gosti sokovi, jabolčni sokovi, fruc, coca cola, sprite, ledeni čaji...)



### primer jedilnika 1200 kcal



Priprava jedi: jedi pripravljamo s kuhanjem, dušenjem v lastnem soku, praženjem in pečenjem. Hrano zmerno solimo z jodirano (kuhinjsko) soljo, ker le tako pokrijemo potrebe organizma po jodu. Pri pripravi jedi uporabljamo domače dišavnice (peteršilj, drobnjak, timijan, bazilika).

Če se prehranjujemo izven doma, moramo zaradi večje uporabe maščobe pri sami pripravi in velikosti porcij računati z večjo kalorično vrednostjo pripravljenih obrokov. V tem primeru svetujemo oceno velikosti porcije in npr. samo polovico ponujenega.



### primer jedilnika 1500 kcal

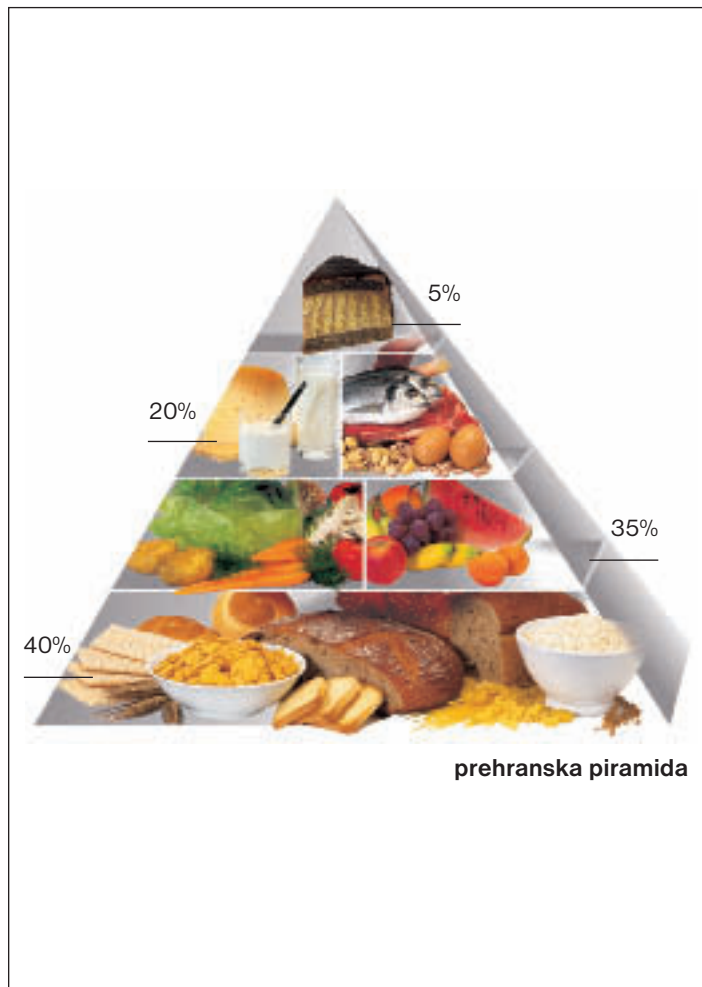
Obrok	Živila – jedi	količina
Zajtrk	Dietno mleko (z 0,5% maščobe)	200ml
	Ovseni kosmiči	30g
	Nektarina	80g
Malica	Črni kruh	50g
	Perutninska šunka	30g
	Paprika	100g
Kosilo	Jabolčni sok brez sladkorja	100ml
	Sesekljan zrezek	70g
	Paradižnikova omaka	100g
	Dietni pire krompir	150g
	Maslo za krompir	10g
Malica	Zelena solata	50g
	Jabolko	120g
Večerja	Navadni jogurt 1,6 % m.m. (mlečne maščobe)	180g
	Graham žemlja	50g
	Pomaranča	120g

Obrok	Živila – jedi	Količina
Zajtrk	Mleko 1,6 % m.m.	200ml
	Ovseni kosmiči	20g
	Kivi	60g
Malica	Črni kruh	30g
	Perutninska šunka	10g
	Paradižnik	300g
Kosilo	Jabolčni sok	150ml
	Sesekljan zrezek	100g
	Paradižnikova omaka	100g
	Pire krompir	200g
	Maslo za krompir	10g
Malica	Jabolčni kompot	100ml
	Bio piškoti	20g
	Navadni jogurt 3,2 % m.m.	180g
Večerja	Tunina omaka (losos)	50g
	Testenine (tehtane surove)	50g
	Stročji fižol in sestavljena solata	70g
	Pomaranča	100g
	Dodatna maščoba	10g

Shujšati se ne da čez noč, niti v nekaj dneh. Postopno zniževanje telesne teže ima varnejši in trajnejši učinek. Med tem dolgotrajnim procesom mora korenito spremeniti način življenja vsa družina. Kajti le tako bo otrok primerno telesno težo znal tudi obdržati. Včasih je lahko shujšati in zelo težko primerno težo obdržati.

## PRIPOROČILA ZA USPEŠNO HUJŠANJE

- ključ do uspeha leži v petih manjših obrokih na dan, brez vmesnih prigrizkov
- obroke si razdeli enakomerno čez cel dan in jih nikoli ne spuščaj
- enkrat na teden si privošči priboljšek (recimo košček čokolade)
- ne odpiraj hladilnika, ko si jezen/a ali na robu solz
- popij vsaj liter in pol do dva litra tekočine na dan (vodo, nesladkan čaj)
- visoko kalorična živila zamenjaj s tistimi z manjšo kalorično vrednostjo
- zapomni si, da je najpomembnejši del pri zmanjševanju telesne teže izdatno gibanje
- **dekle med 11 in 15 letom starosti potrebuje dnevno 2200-2400 kalorij, fant iste starosti 2300 do 2700 kalorij; dekleta med 16 in 18 letom potrebujejo dnevno 2200 kalorij, fantje pa 2800 do 3000.**



# Potreba po gibanju in igri

Potrebi po gibanju in igri sta osnovni otrokovi potrebi. Gibanje otroka spremlja od prvih dni življenja. Je izraz zadovoljstva, svobode, igrivosti in ustvarjalnosti, hkrati pa tudi pomembno sredstvo vzgoje, samopotrjevanja in samouresničevanja.

Ko govorimo o prekomerno prehranjenem otroku in mladostniku, postane športna dejavnost ob zmanjšanem kaloričnem vnosu, pomemben dejavnik uravnavanja telesne teže. S športom se lahko otrok s previsoko težo ukvarja organizirano (pod strokovnim vodstvom) v okviru različnih interesnih dejavnostih, ki jih ponujajo šola in različni zasebniki v športu.

V predšolskem obdobju in prvih letih šolanja športna vadba temelji na razvoju otrokovih *gibalnih sposobnostih*, kot so skladnost gibanja, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost in natančnost ter spodbuja veselje in pozitivna čustva. Otrok postopoma spoznava in osvaja različne *športne zvrsti* (plavanje, smučanje, igre z žogo itd.), vendar je pomembno, da je vadba prilagojena njegovim sposobnostim in interesom.

Veliko športnih dejavnosti lahko otrok v prostem času izvaja tudi v neorganizirani obliki, s starši, sošolci, prijatelji... Trajanje športne dejavnosti mora biti prilagojeno otrokovi telesni pripravljenosti. Začnemo lahko s petnajstminutno vadbo in jo postopoma po-daljšujemo do petinštiridestminutne vadbe.

*Hoja* je preprosto in naravno gibanje, ki je ob primerni intenzivnosti nadvse koristna in varna športna dejavnost. Hodimo lahko kjerkoli in kadarkoli. Namesto z avtomobilom gre otrok lahko s hojo peš ali s kolesom, vožnjo z osebnim dvigalom nadomesti s hojo po stopnicah, itd. *Tek* je idealen zlasti spomladi in jeseni ter tudi poleti, če ni prevroče. Izmed vseh oblik rekreacije, ki "porabljajo maščobe", sta hoja in tek najenostavnejša. Seveda pa naj hoja in tek predstavljata v obdobju, ko je otrokov organizem še v razvoju, le dopolnilno drugim dejavnostim, s katerimi si otrok razvija tudi ostale gibalne sposobnosti. Športna dejavnost, ki je primerna praktično za vse starostne skupine z različnimi sposobnostmi in posebnostmi, je *plavanje*. Je šport, ki harmonično razvija in oblikuje telo. Posebej primeren je za prekomerno prehranjene otroke. Le izjemoma to vrsto vadbe odsvetujemo zaradi zdravstvenih razlogov. *Tudi hoja in tek na smučeh ter alpsko smučanje* sodijo med športe, ki jih lahko otroci izvajajo v prostem času. Prav tako tudi *drsanje, rolanje, kolesarjenje*, različne igre z žogo itd.

Ne prezrimo, da ob relativno sedečem načinu življenja (šola, tečaji, televizija, računalnik...) in (pre)visokem kaloričnem vnosu telesna teža hitro narašča, in da **z gibanjem lahko otrok odvečne kalorije v večji meri potroši in tako uravnava težo.**

Otrok, ki se premalo gibata, se pogosto ne more zbrati k učenju, ker je notranje nemiren, poln neizrabljene energije. Takrat postane nestrpen in celo agresiven. Med mladimi, ki se sprostijo z gibanjem in športom, je mnogo manj takih, ki bi ogrožali svoje zdravje in življenje z nasiljem, usmerjenim proti drugim ali celo proti samemu sebi in takih, ki si poiščejo različna nadomestila, kot so alkohol, droga, pohajkovanje ipd. Ustrezna športna dejavnost tako ne pomaga le do bolj zdravega telesa, ampak tudi do bolj pozitivnega odnosa do sebe.

Najboljše nasprotje sedenju med štirimi stenami je zagotovo **sproščeno gibanje v naravnem okolju**. Družina naj bo kar se da športno dejavna. Otroku s preveliko telesno težo spodbuda staršev, bratov in sester pomaga, da bo pri športni dejavnosti vztrajal in v njej našel veselje in sprostitve. Kadar le utegnemo, pojdimo z otrokom v naravo in ob primerni dejavnosti skupaj uživajmo v njenih lepotah!



# 1

## MINEŠTRA IZ ČIČERIKE IN PURANJEGA MESA

Suho čičeriko pred uporabo 24 ur namakamo, nato vodo odlijemo, nalijemo svežo, solimo in damo kuhat. Ko je do polovice kuhana, ji dodamo olupljeno, na kocke narezano jušno zelenjavo in krompir. Posebej na olju in maslu malo podušimo na kocke narezano meso, sesekljano čebulo in česen ter stresemo h čičeriki. Dodamo olupljen svež ali vloženi paradiznik. Vse skupaj naj počasi vre vsaj eno uro in pol. Proti koncu kuhanja dodamo posebej namočen in kuhan fižol (še boljša mineštra je, če jo skuhamo iz svežih zrn čičerike in svežih fižolovih zrn). Če imamo suh fižol, ga skuhamo posebej, polovico spasiramo in skupaj z vodo zlijemo v juho. Vse skupaj še malo prevremo. Čisto na koncu dodamo oljčno olje, nasekljane peteršiljeve vejice, vejice sveže zelene in par kapljic kisa. Po želji jed potresemo z naribanim parmezanom.



# kuhajmo zdravo

Kg - Sestavina		KJ	B	M	OH	Kcal
0,200	Čičerika - suha (20 dag)	2544	48	2	106	611
0,010	Sol (malo)	0	0	0	0	0
0,100	Korenje (10 dag)	151	1	0	8	36
0,500	Krompir (1/2 kg)	1820	11	1	104	437
0,020	Olje - sončnično (2 žlici)	753	0	20	0	181
0,020	Maslo (2 dag)	628	0	17	0	151
0,400	Puranji file (40 dag)	2236	88	20	0	537
0,030	Čebula (3 dag)	29	0	0	2	7
0,030	Česen (3 dag)	171	2	0	8	41
0,100	Paradiznik - svež (10 dag)	60	2	0	3	14
0,100	Fižol - suhi (10 dag)	1370	23	1	60	329
1,300	Voda (1,30 l)	0	0	0	0	0
0,010	Zelena - list (malo)	5	0	0	0	1
0,020	Peteršilj (2 dag)	17	1	0	0	4
0,020	Oljčno olje (2 žlici)	753	0	20	0	181
0,010	Kis - jabolčni (2 žlici)	5	0	0	1	1
0,020	Parmezan (2 dag)	344	8	5	0	83
2,900	Skupaj za 10 otrok (2,90 l)	10886	184	86	292	2614
0,290	Skupaj za enega otroka (2,9 dl)	1089	18	9	29	261

serviranje: papirnata servieta, žlica (desno), globok krožnik



# 2

## GRATINIRANI REZANCI - PASTIČO

V vrelo slano vodo damo cedilo in vanj polagamo široke jajčne rezance - lazanje, drugo za drugo in jih kuhamo osem minut. Rezance potegnemo iz vode, splaknemo z mlačno vodo, vsakega posebej zložimo na moker prtiček, da se ne sprimejo.

Pekač namažemo z maslom, vanj damo najprej plast testenin, jih premažemo s plastjo redkega bešamela in potresemo s parmezanom. Dodamo še eno plast testenin, premažemo z bešamelom, posujemo z mesnim nadevom in potresemo z naribanim parmezanom. Na vrh damo plast testenin, premažemo z bešamelom, na tanko prelijemo s paradižnikovo omako, posujemo z naribanim parmezanom in pokapamo z oljčnim oljem ali maslom. Pečico segrejemo na 200 °C in pečemo približno 20 do 30 minut. Razrežemo, ko je jed malo ohlajena.

Nasvet za enostavnejšo in hitrejšo pripravo gratiniranih rezancev. Do 3/4 skuhane rezance pomešamo z bešamelom, posujemo z naribanim parmezanom in premešamo. Pekač ali drug model namažemo z maslom, do polovice ga napolnimo s pripravljenimi rezanci, po celi površini prelijemo z redkim mesnim ragujem ali samo s paradižnikovo omako. Po vrhu dodamo še eno plast rezancev, jih prelijemo z bešamelom, posujemo z naribanim parmezanom in damo v neprevročno pečico, približno za pol ure. Počakamo, da se jed malo ohladi, nato z ostrim nožem razrežemo na majhne kocke.

Mesni nadev. Olje in maslo malo segrejemo, na tej maščobi zadušimo česen, dodamo mleto ali na zelo majhne kocke narezano meso, ga solimo in na hitro popražimo, da voda izpari, vendar mora meso ostati sočno. Pridamo pasiran paradižnik in prevremo.

Brezmesni nadev. Gosta paradižnikova omaka in dušena sezonska zelenjava.

Bešamel. Maslo ali drugo maščobo le malo segrejemo, dodamo presejano moko in par minut mešamo, da se moka razpusti (ne sme zarumeneti), zalijemo s hladnim mlekom in s stepalno šibo razmešamo v gladko omako. Vmes stalno mešamo z ravno, lesenou kuhlenco. Vre naj počasi, vsaj 10 minut. Solimo.

Kg - Sestavina	Kj	B	M	OH	Kcal
0,250 Rezanci - široki - jajčni (25 dag)	3596	30	6	183	863
1,500 Voda (1,5 l)	0	0	0	0	0
0,007 Sol - morska (malo)	0	0	0	0	0
0,020 Maslo (2 dag)	524	0	14	0	126
0,020 Korenje (malo)	25	0	0	1	6
0,170 Telečje stegno (brez kosti) (17 dag)	788	36	5	0	189
0,020 Maslo (2 dag)	681	0	18	0	163
0,020 Moka - bela (1 žlica)	317	2	0	17	76
0,170 Mleko 3,2 (1,7 dl)	425	6	5	8	102
0,500 Pararadiž. - pasiran (1/2 dl)	66	0	0	11	16
0,030 Parmezan (3 dag)	476	11	7	1	114
1,211 Skupaj za 10 otrok (1,20 kg)	6898	85	55	221	1655
0,121 Skupaj za enega otroka (12 dag)	690	9	6	22	166

serviranje: papirnata servieta, vilice (levo), nož (desno), plitev krožnik

# 3

## SKUTNA PENA V SLADOLEDNEM KORNETU ALI ZIMSKI SLADOLED

Dobro ohlajeno (tekočo) sladko smetano damo v hladno skledo in počasi stepamo 2-3 minute. Ko se začne gostiti, dodamo sladkor v prahu in vanilijev sladkor in še enkrat premešamo. Pazimo, da ne mešamo predolgo, da ne nastane maslo. Stepeno smetano s stepalno šibo narahlo vmešamo v pasteurizirano skuto, da dobimo rahlo peno. Po želji v skuto vmešamo očiščene, dobro oprane, osušene, na drobno zrezane ali pasirane jagode ali drugo sezonsko sadje in takoj ponudimo!

Nasvet. Stepeno smetano vmešamo v skuto, tik preden jed ponudimo, da ne zvodeni.

Pripravljeno skutno peno z žlico ali s kleščami za sladoled nadevamo v sladoledni kornet. Po vrhu posujemo s čokolado v prahu ali s čokoladnimi mrvicami, lahko okrasimo z rezino dobro oprane jagode ali ribezom.

Kg - Sestavina			Kj	B	M	OH	Kcal
0,400	Skuta - 40 % m.m.	(40 dag)	1588	56	12	12	381
0,020	Sladkor v prahu	(2 dag)	318	0	0	19	76
0,005	Sladkor - vanilija	(malo)	81	0	0	5	19
0,100	Smetana - sladka	(1 dl)	1226	2	30	3	294
0,010	Sladoledni korneti	(10 kom)	107	1	0	5	26
0,100	Jagode	(10 dag)	109	1	0	6	26
0,635	Skupaj za 10 otrok	(60 dag)	3429	60	42	50	822
0,063	Skupaj za enega otroka	(6 dag)	343	6	4	5	82

serviranje: kornet ali kupa



# kam po informacije



Člani,  
povabite prijatelje in znance  
v naše in vaše Društvo!

- Vaš družinski zdravnik
- Vaš zdravnik pediater
- **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije**  
posvetovalnice:
  - v Ljubljani, v Izoli in v Novem mestu
  - brezplačna telefonska linija 031/334 334
- **Center za zdravljenje boleznih otrok**,  
Šentvid pri Stični, tel • 01/788 74 50,  
E • center.zdravljenje.otrok@siol.net
- [www.lek.si](http://www.lek.si)
- <http://med.over.net>:  
*stalna vsebina* (otroško zdravje)  
*forumi* (družinski zdravnik, hujšanje in motnje  
hranjenja, to sem jaz.net)

## Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

- izdaja revijo Za srce, ki izide 7x na leto
- izdaja knjige v knjižni zbirki Za srce
- izvaja množične meritve krvnega tlaka in holesterola
- v Posvetovalnicah Za srce so na voljo nasveti zdravnikov in medicinskih sester
- izdaja poučne zgibanke v visokih nakladah
- prireja predavanja o zdravem načinu življenja in o boleznih srca in ožilja
- organizira delavnice, seminarje o zdravi prehrani, tečaje temeljnih postopkov oživiljanja
- izvaja projekt Varuje zdravje (varovalno živilo, jedilniki) in svetuje, kakšna prehrana je primerna za zdravo srce in ožilje
- sodeluje z mednarodnimi organizacijami in upošteva najnovejše evropske in svetovne smernice

### **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije**

Ljubljana, Dunajska 56  
T • 01/ 436 95 62  
F • 01/436 12 66  
E • drustvo.zasrce siol.net  
W • <http://zasrce.over.net>



### **podružnice:**

Brežice, Celje, Izola, Kočevje, Kranj, Ljubljana, Nova Gorica,  
Novo mesto, Sežana, Slovenj Gradec

*Društvo za zdravje srca in ožilja Maribor in Podravje*

*Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurje*



# DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



glavni član skupine Sandoz



Obarvajmo življenje



VEČ ZDRAVJA DANES ZA JUTRI

IZDALO DRUŠTVO ZA ZDRAVJE  
SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE  
september 2004

UREDIL: PRIM. BORIS CIBIC, DR. MED.

OBLIKOVANJE: ATELIER IM  
KATJA ŽLAJPAH u.d.i.a.

FOTOGRAFIJA: ARHIV DRUŠTVA  
IN FOTO SPRING

GRAFIČNA PRIPRAVA: CAMERA

TISK: TISKARNA POVŠE

glavni pokrovitelj:

pokrovitelj:

pokrovitelj: