

Program »Digitalne rešitve in opolnomočenje rabe informacijskih tehnologij za spodbujanje zdravih izbir in promocijo zdravja« sofinancira Ministrstvo za javno upravo RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

ZA SRCE  
Društvo za zdrave srca in ožilja Slovenije

ZPS  
ZVEZA POTROŠNIKOV  
SLOVENIJE



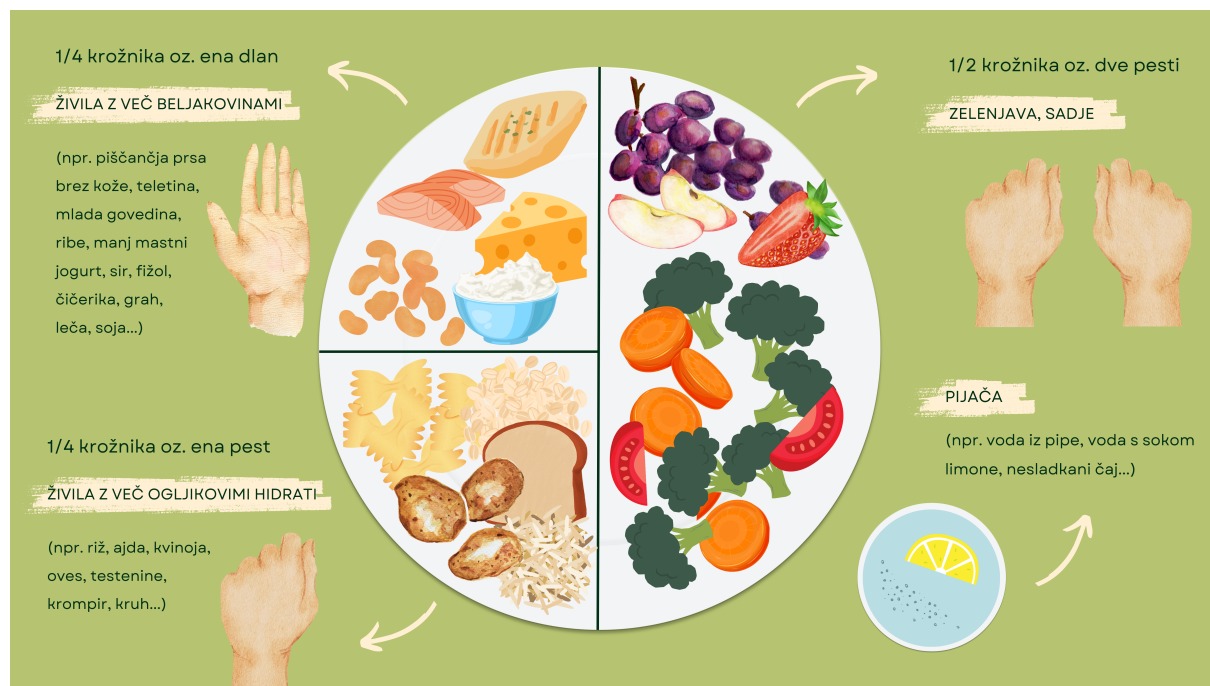
## Gradivo za učitelje: Prehranjevati se zdravo in uravnoteženo je lahko zelo preprosto

Prehrana pomembno vpliva na naše zdravje. Med drugim vpliva na naše splošno počutje, na to koliko energije imamo, na ustrezno delovanje telesa, na našo telesno maso, kot tudi na zdravje naših zob. Zato moramo poskrbeti, da se prehranjujemo zdravo in uravnoteženo. To je lahko preprosto, če upoštevamo nekaj osnovnih prehranskih usmeritev.

### 1. Kako sestaviti zdrav krožnik?

Čez dan je priporočljivo, da zaužijemo tri glavne obroke: zajtrk, kosilo in večerjo. Med njimi si lahko privoščimo tudi eno ali dve manjši malici. Pri pripravi obrokov moramo biti pozorni predvsem na izbor živil in velikost porcij.

Pri tem si lahko pomagamo s sliko krožnika, ki prikazuje priporočena živila in njihova razmerja na krožniku:



**¼ našega krožnika** oziroma količinsko v velikosti **ene pesti** naj bi v vsakem obroku predstavljala **živila z več ogljikovimi hidrati**. V to skupino uvrščamo na primer riž, ajdo, kvinojo, oves, testenine, krompir in kruh. Iz skupine žit in žitnih izdelkov izbirajmo polnozrnata živila, saj so pomemben vir prehranskih vlaknin in podaljšujejo občutek sitosti ter ugodno vplivajo na naše zdravje.

**¼ krožnika** oziroma **eno dlan** naj bi predstavljala kakovostna **živila z več beljakovinami**, kot so stročnice, meso, ribe, mleko in mlečni izdelki. Mastno meso in mesne izdelke (na primer hrenovke, salame, slanino, klobase) raje zamenjajmo za puste kose mesa (piščančja ali puranja prsa brez kože,

teletina, mlada govedina). Enkrat do dvakrat na teden naj bodo na jedilniku ribe, ki so pomemben vir esencialnih omega-3 maščobnih kislin. Vsaj enkrat na teden pa se odločimo tudi za brezmesni dan in meso na krožniku zamenjajmo s stročnicami (na primer fižol, čičerika, grah, leča, soja). Stročnice naj se tudi sicer čim večkrat znajdejo na našem jedilniku, ne le kot zamenjava za meso, lahko jih uživamo tudi kot zelenjavno prilogo. Poleg beljakovin vsebujejo še veliko drugih koristnih snovi, tudi prehranskih vlaknin, ki nam jih v prehrani pogosto primanjkuje.

**½ krožnika** oziroma **dve pesti** naj predstavlja **zelenjava oziroma sadje**. V vse obroke vključujemo raznovrstno sezonsko in lokalno zelenjavo ter sadje. Izven sezone sta dobra vira vitaminov in mineralov tudi zamrznjena, fermentirana ali drugače konzervirana zelenjava oziroma sadje.

Tudi **maščobe** so nujni del naše prehrane. Izbirajmo kakovostna rastlinska olja, kot je na primer ekstra deviško oljčno olje, olje oljne ogrščice (t.i. repičino olje), laneno olje. Redkeje posegajmo po oljih in maščobah, ki vsebujejo več nasičenih maščob (živalske maščobe, kokosovo olje, palmino olje).

Poleg tega ne pozabimo na zadosten vnos **tekočine**. Na dan naj bi popili približno 1,5 litra vode ali nesladkanega čaja. Sladkim pijačam (sok, kola, ledeni čaj, vode z okusi ipd.) se zaradi večje vsebnosti sladkorja čim bolj izognimo oz. jih uporabljajmo v zelo omejenih količinah.

## 2. Kako izbirati živila?

Ko izbiramo živila, moramo biti pozorni na informacije, ki se nahajajo na njihovi embalaži. Vendar razumevanje le-teh za večino predstavlja izziv. Večina nas zato pogosto izbira le s pogledom na sprednjo stran embalaže izdelka, ki je pravzaprav v veliki meri oglasni prostor izdelka in nas lahko pogosto privede do napačnih sklepov o živilu. Manj pogosto pa preverimo zelo pomembne informacije o sestavi izdelka, ki so običajno navedene na hrbtni strani embalaže.

### Kaj nam povedo oznake na živilih?

**DEKLARACIJA JE OSEBNA IZKAZNICA IZDELKA**

**IME ŽIVILA**: Sadni jogurt gozdni sadeži

**SEZNAM SESTAVIN**:  
- količine sestavin po padajočem vrstnem redu (od tiste, ki jo je največ, do tiste, ki jo je najmanj)  
- alergene snovi poudarjene z drugačno pisavo

Sestavine: **Pasterizirano mleko z 1,3 % mlečne maščobe**, sadni pripravek 13 % (fruktozno glukozni sirup, mešanica sokov iz koncentratov 44 % (jagode, maline, robide in borovnice), sladkor, barvilo (antocianini, karmini), aroma).

**HRANILNA TABELA**

Hranilna vrednost na 100 g	
Energijska vrednost	306 kJ / 74 kcal
Maščobe	1,2 g
od tega nasičene maščobe	0,6 g
Oglikovni hidrati	12,7 g
od tega sladkorji	12,4 g
Beljakovine	3,2 g
Sol	0,1 g

**NASLOV PROIZVAJALCA / PRODAJALCA**: Dunajska cesta 500, Ljubljana, SLO

**DRŽAVA POREKLA**: Država porekla: Slovenija

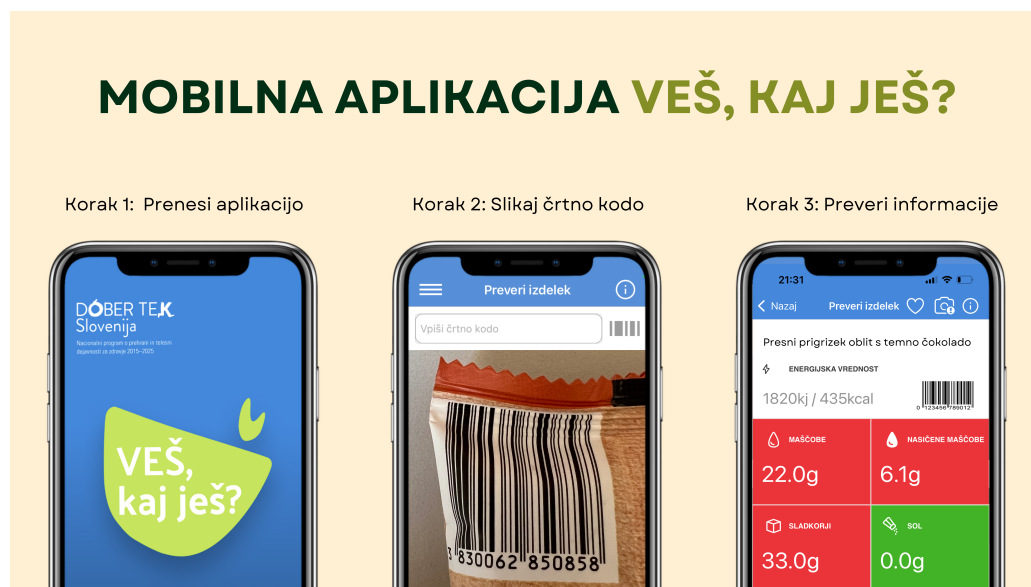
**POGOJI SHRANJEVANJA IN UPORABE**: Hraniti pri T do + 8 °C. Porabiti do: 20.7.2022

**NETO KOLIČINA**: Neto količina: 200 g

**ROK UPORABNOSTI**:  
- datum uporabe oz. "porabiti do" določa datum po preteku katerega moramo živilo zavreči, četudi se nam morda zdi, da je še primerno za uživanje  
- datum minimalne trajnosti oz. "uporabno najmanj do" določa, da je živilo, ob pogojih shranjevanja navedenih na embalaži, ustrezno za uživanje tudi po navedenem datumu (pred tem moramo preveriti, da izdelek ni napihljen, plesniv, čudnega vonja in okusa ipd.)

## Mobilna aplikacija VešKajJeš za lažje razumevanje podatkov o sestavi živil

Na Zvezi potrošnikov Slovenije so, v sodelovanju z Inštitutom za nutricionistiko in Inštitutom Jožef Stefan, razvili brezplačno mobilno aplikacijo VešKajJeš, ki podatke o sestavi živil poenostavi in prikaže v razumljivejši obliki. Aplikacija VešKajJeš nam je pomoč pri izbiri bolj zdravih in uravnoveženih živil. Uporaba aplikacije je zelo preprosta – z mobilnim telefonom fotografiramo črtno kodo na izdelku, aplikacija pa nam prikaže informacije o izbranem živilu.



Ob slikanju črtno kode se v aplikaciji prikažejo naslednji podatki:

### I. Podatki o hranilni vrednosti živil in pijač, ovrednoteni z barvami prehranskega semaforja

Hranilna tabela, ki je vedno podana na 100 g oziroma 100 mL živila, nam razkrije koliko energije in hranil vsebuje izdelek. Maščobe, nasičene maščobe, sladkor in sol so hranila, ki naj bi jih v naši prehrani čim bolj omejevali. Njihovo pretirano uživanje je povezano z večjim tveganjem za razvoj debelosti in drugih kroničnih obolenj, kot so na primer srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen tipa 2 in rakava obolenja. Preko informacije o njihovi vsebnosti pa lahko presodimo, kako pogosto je izbrano živilo primerno vključevati na naš jedilnik.

**Hranilna tabela:**

Maščobe .....	21,0 g / 100 g
Nasičene maščobe ..	2,2 g / 100 g
Sladkor .....	21,0 g / 100 g
Sol .....	0,60 g / 100 g

**Veliki večini številke v hranilni tabeli ne povedo veliko.**

Številke v hranilni tabeli običajno težje razumemo in si ne predstavljamo, kaj ta vrednost v praksi pomeni. Aplikacija VešKajJeš na preprost način, s pomočjo barv semaforja, pove ali je določenega hranila (maščob, sladkorjev in soli) v izdelku malo (zelená barva), srednje (oranžna barva) ali veliko (rdeča barva).

**Hranilna tabela:**  
 Maščobe ..... 21,0 g / 100 g  
 Nasičene maščobe .. 2,2 g / 100 g  
 Sladkor ..... 21,0 g / 100 g  
 Sol ..... 0,60 g / 100 g

Brezplačna mobilna aplikacija **Veš, kaj ješ?** količino hranil v živilu prikaže v barvah semaforja.

- Vsebnost hranila je primerna zdravemu prehranjevanju! Super izbira!
- Vsebnost hranila je rahlo nad mejo zdravega. Ne pretiravaj s količino!
- Vsebnost hranila ni najboljša! Te ga izdelka zaužij čim manj in ne pogosto.

Če se v aplikaciji posamezno hranilo obarva:

- **v zeleni barvi**, to pomeni: vsebnost hranila je ugodna - super izbira;
- **v oranžni barvi**, to pomeni: vsebnost hranila je nekoliko manj ugodna - ne pretiravaj s količino;
- **v rdeči barvi**, to pomeni: vsebnost hranila ni najboljša - tega izdelka zaužij čim manj in ne pogosto.

Legenda prehranskega semaforja:

**BREZALKOHOLNE PIIJAČE**  
(na 100 ml)

	✓ manj kot	○	✗ več kot
maščobe	1,5 g	1,5 – 10 g	10 g
nasičene maščobe	0,75 g	0,75 – 2,5 g	2,5 g
sladkorji	2,5 g	2,5 – 6,3 g	6,3 g
sol	0,3 g	0,3 – 1,5 g	1,5 g

✓ UŽIVAJTE POGOSTO    ○ UŽIVAJTE ZMERNO    ✗ UŽIVAJTE LE OBČASNO

**HRANA**  
(na 100 g)

	✓ manj kot	○	✗ več kot
maščobe	3 g	3 – 20 g	20 g
nasičene maščobe	1 g	1 – 5 g	5 g
sladkorji	5 g	5 – 15 g	15 g
sol	0,3 g	0,3 – 1,5 g	1,5 g

Programa Veš, kaj piješ in Veš, kaj ješ sofinancira



**DOBER TEK**  
Slovenija

Programa izvajajo

**ZPS** Zveza slovenskih prehranjevalcev

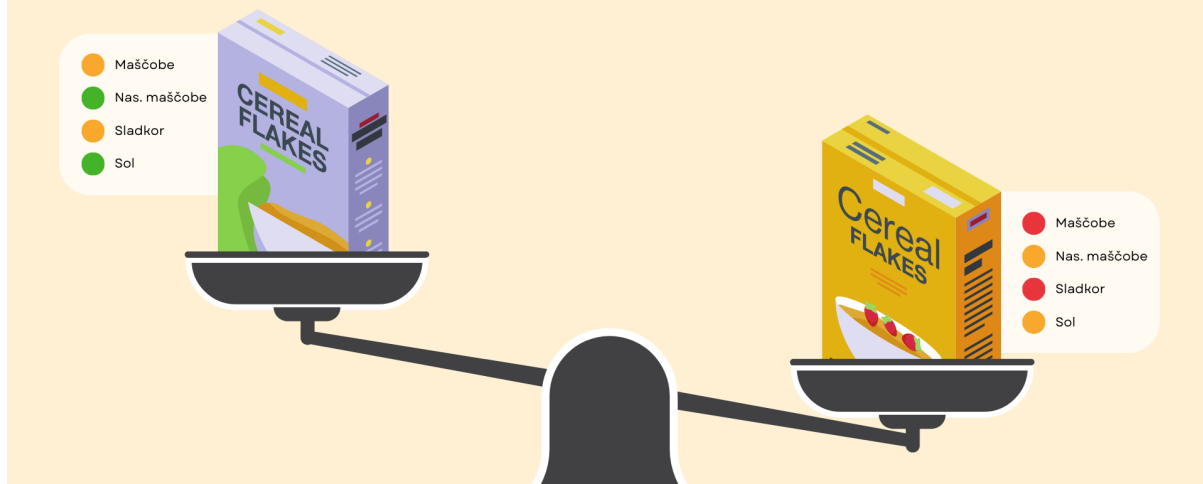


**IJS**

**NIJZ**

Nacionalni inštitut za prehrano

V vsakodnevno prehrano vključujemo čim več živil, pri katerih se na prehranskem semaforju prikaže zelena luč.



## II. Izdelki z dodanimi sladili in kofeinom

Prisotnost sladil je na označbah živil zapisana med sestavinami ter izpostavljena v imenu živila, vendar je s strani potrošnikov pogosto spregledana. Velikokrat se sladila dodaja v izdelke z namenom zmanjševanja vsebnosti sladkorja, a tudi prekomerno uživanje živil s sladili lahko predstavlja tveganje za zdravje, zato ni nujno, da so dobra izbira.

Tudi kofein je lahko prisoten v izdelkih, kjer ga ne bi pričakovali (na primer čaju, gaziranih sladkih pijačah, čokoladi, kakavu, slaščicah). Njegovo pretirano uživanje ima lahko škodljive vplive na počutje in zdravje.

### ENERGIJSKE PIJAČE...



ENERGIJSKA PIJAČA	
VSEBUJE KOFEIN	
ENERGIJSKA VREDNOST	
195kj / 47kcal	
MAŠČOBE	NASIČENE MAŠČOBE
0.0g	0.0g
SLADKORJI	SOL
11.0g	0.1g

- vplivajo na delovanje živčnega sistema, srca in ožilja, prebavnega sistema, mišic.
- so povezane s prekomerno telesno maso.
- so povezane z nastankom sladkorne bolezni tipa 2.
- so povezane s propadanjem zob.

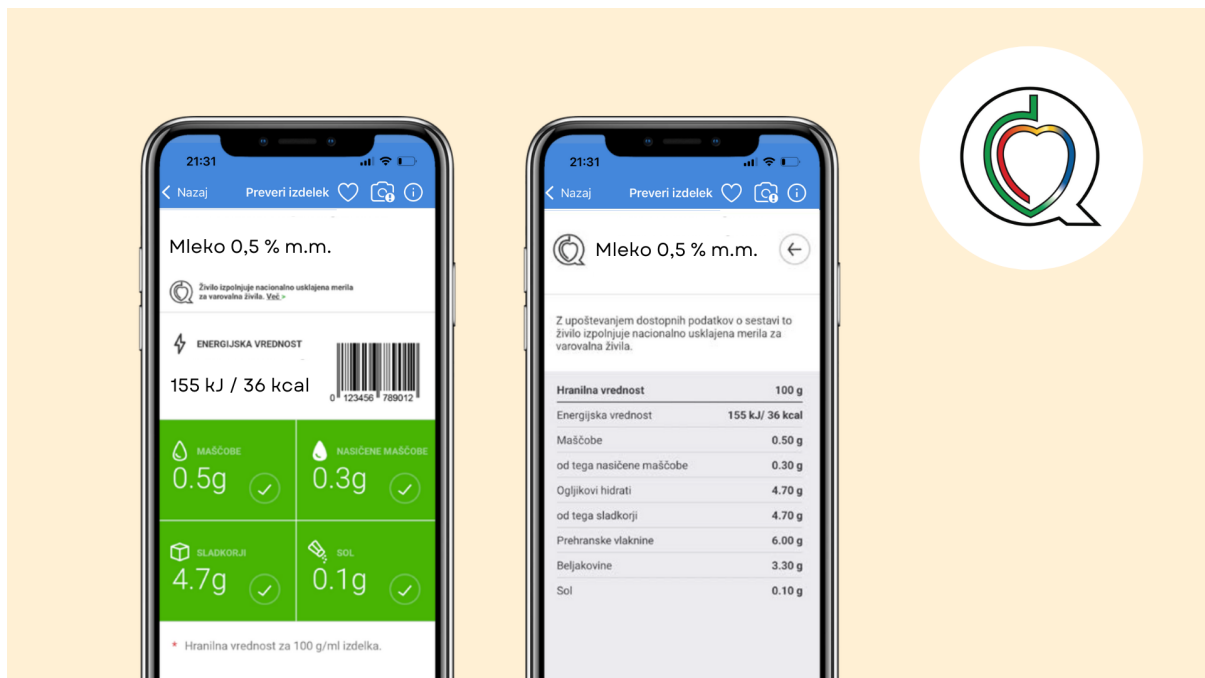
Primer živila, ki vsebuje kofein, pogosto pa tudi sladila, so energijske pijače. Energijske pijače so brezalkoholne pijače, ki poleg sestavin običajnih pijač vsebujejo tudi poživila. Največkrat kofein, taurin in glukuronolakton. Energijske pijače niso primerne za vsakodnevno uživanje, vsekakor pa ne za žejo, saj z njimi lahko hitro presežemo sprejemljiv vnos kofeina. Energijske pijače zato predstavljajo tveganje za zdravje otrok in mladostnikov. Zaradi nižje telesne mase se pri otrocih neželeni učinki pojavijo hitreje in bolj intenzivno, kot pri odraslih. Vnos čezmernih količin kofeina, povezan s pitjem energijskih pijač, lahko kratkoročno vodi v spremenjen ritem bitja srca, višji krvni tlak, razburjenost, nervozo, tesnobo, glavobole, dehidracijo, bolečine v trebuhu, dolgoročno pa v povečano izločanje stresnih hormonov in težave s spincem. Energijske pijače negativno vplivajo na delovanje živčnega sistema, srca in ožilja, prebavnega sistema in mišic.

Prav zaradi omenjenih razlogov, se podatki o dodanih sladilih in kofeinu prikazani tudi v mobilni aplikaciji VešKajJeš.

### III. Znak varovalnega živila

Znak varovalnega živila potrošnikom pomaga prepoznati zdravju prijaznejša živila. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je že leta 1992 pričelo s podeljevanjem znaka varovalnega živila (Varuje zdravje), v teku pa so aktivnosti za uporabo omenjenega znaka kot nacionalnega simbola za označevanju prehransko ugodnih živil.

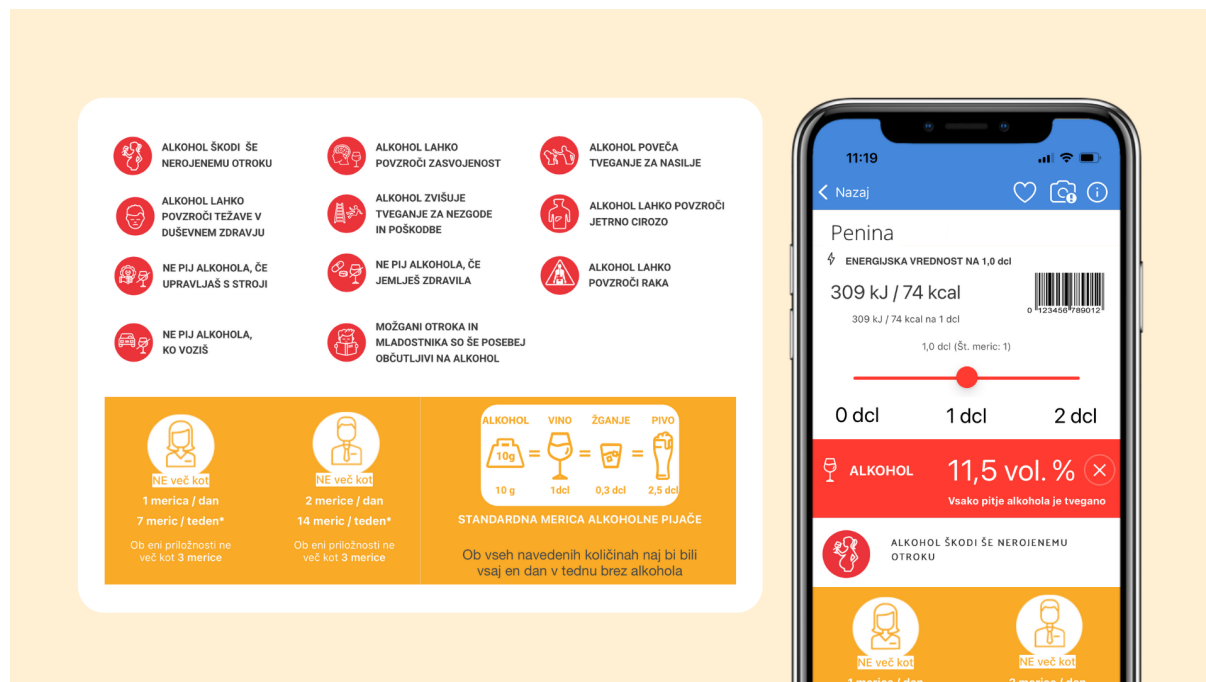
Izdelki, ki so v aplikaciji VešKajJeš označeni s simbolom varovanega živila, izpolnjujejo nacionalno usklajena merila glede hranilne sestave. S tem je potrošnikom na podlagi verodostojnih podatkov omogočena hitra in preprosta izbira živil z ugodnejšim prehranskim profilom. Dodatno je za tovrstna živila v aplikaciji na voljo razširjen nabo podatkov o njihovi sestavi, s celotno hranilno vrednostjo.



### IV. Alkoholne pijače

Pitje alkoholnih pijač dokazano škoduje zdravju, saj se s tem med drugim zmanjšuje miselne funkcije, slabša spomin ter sposobnost učenja ter povečuje tveganje za razvoj rakavih obolenj. Varno pitje alkohola zato ne obstaja. Zelo škodljiv je tudi vpliv alkohola na otroke in mladostnike. Dodatno je

potrebno opozoriti, da imajo alkoholne pijače tudi znatno energijsko vrednost, ki na izdelkih mnogokrat ni označena. Ta podatek pa je na voljo v aplikaciji VešKajJeš, ki uporabnike hkrati ozavešča tudi o tveganjih in posledicah pitja alkoholnih pijač.



### Zakaj so v aplikaciji VešKajJeš nekateri izdelki prikazani v sivi barvi?

Pri nekaterih vrstah živil je označevanje hranilne sestave v barvah prehranskega semaforja manj primerno, zato se takšna živila v aplikaciji VešKajJeš prikazujejo v sivi barvi. Ob skeniranju črtni kode enostavnih živil (na primer olja, jajc, riža), se hranilne vrednosti v aplikaciji obarvajo v sivo, saj proizvajalec ni posegal v njihovo sestavo. Tudi sicer pri tovrstnih živilih, glede na zakonodajo, ni zahtevano označevanje hranilne vrednosti.

Sivina se na enkranu aplikacije VešKajJeš pojavi tudi pri živilih, ki jih je potrebno pred uživanjem pripraviti (na primer juhe iz vrečke, instant napitki, sirupi), pri energijskih pijačah, ki zaradi vsebnosti poživil niso primerne za vsakodnevno uživanje, ter pri prehranskih dopolnilih in živilih za posebne namene.

### Pomagajte soustvarjati bazo izdelkov

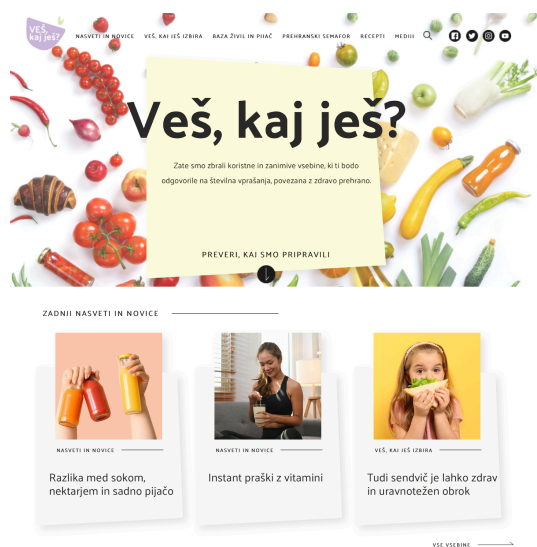
Lahko se zgodi, da ob fotografiranju črtni kode izdelka v aplikaciji ne bo zadetka, ali pa, da bodo prikazani podatki o njegovi sestavi drugačni od dejanskih vrednosti, prikazanih na označbi izdelka. Izdelki na trgu in njihova sestava se namreč hitro spreminjajo. V takšnem primeru lahko z uporabo posebne funkcije v aplikaciji pošlješ tri fotografije takšnega živila in s tem pomagaš pri dopolnjevanju baze podatkov o sestavi živil. Postopek je preprost, dodana vrednost pa velika, saj bodo s tvojo pomočjo v nadaljevanju do teh podatkov dostopali tudi drugi uporabniki aplikacije.

Brezplačna mobilna aplikacija VešKajJeš je dostopna na:



## Spletna stran Veš, kaj ješ?

Na portalu [www.veskajjes.si](http://www.veskajjes.si) so zbrani koristni prehranski nasveti, zdravi recepti, nadgradnja portala pa od leta 2022 omogoča tudi dostop do podatkovne baze z informacijami o sestavi predpakiranih živil in pijač (ki jo omogoča tudi mobilna aplikacija VešKajJeš).

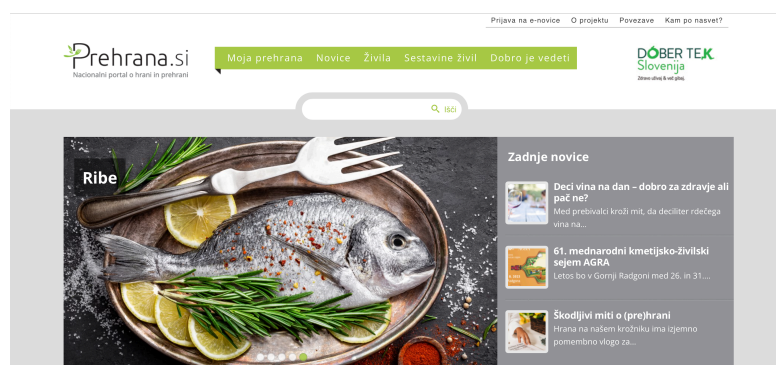


## Instagram Veš, kaj ješ?

Koristne in zanimive vsebine povezana z zdravo prehrano so dosegljive tudi na Instagram profilu [@veskajjes](https://www.instagram.com/veskajjes).

## Nacionalni spletni portal Prehrana.si

Na nacionalnem portalu [www.prehrana.si](http://www.prehrana.si) so zbrane zanesljive informacije o prehranskih priporočilih, sestavi živil, vplivu hranil in živil na zdravje ter zanimive novice s področja prehrane. Portal vzdržujeta Inštitut za nutricionistiko in Nacionalni inštitut za javno zdravje, njegovo delovanje pa omogoča Ministrstvo za zdravje.



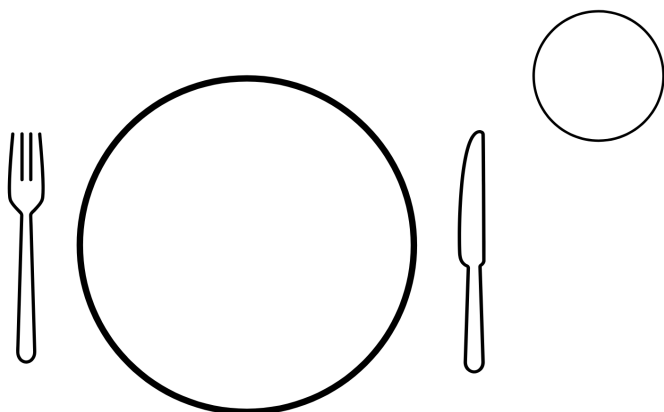


Program »Digitalne rešitve in opolnomočenje rabe informacijskih tehnologij za spodbujanje zdravih izbir in promocijo zdravja« sofinancira Ministrstvo za javno upravo RS.



## UČNI DELOVNI LIST

1. Nariši svoj predlog zdravega kosila. Pri pripravi obroka pazi na izbor živil (vključi vse skupine živil) in velikost porcije.



2. Glede na hranilno tabelo oceni ali je spodnje živilo primerno za vsakodnevno uživanje ali ne. Utemelji zakaj da, oziroma zakaj ne. Pomagaj si s prehranskim semaforjem.

Ime živila: Sendvič z ogrsko salamo, majonezo, sirom in papriko

Neto masa: 210 g

Povprečna hranilna vrednost na 100 g:

- Energijska vrednost 1343 kJ / 321 kcal
- Maščobe 16 g
- od tega nasičene maščobe 5,8 g
- Ogljikovi hidrati 30 g
- od tega sladkorji 1,7 g
- Prehranske vlaknine 1,1 g
- Beljakovine 14 g
- Sol 1,7 g

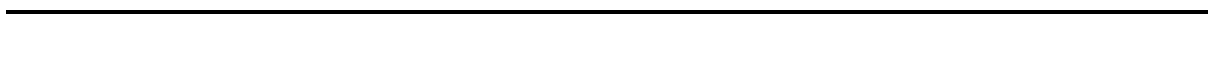
### BREZALKOHOLNE PIIAČE (na 100 ml)

	✓ manj kot	○	✗ več kot
maščobe	1,5 g	1,5 – 10 g	10 g
nasičene maščobe	0,75 g	0,75 – 2,5 g	2,5 g
sladkorji	2,5 g	2,5 – 6,3 g	6,3 g
sol	0,3 g	0,3 – 1,5 g	1,5 g

### HRANA (na 100 g)

	✓ manj kot	○	✗ več kot
maščobe	3 g	3 – 20 g	20 g
nasičene maščobe	1 g	1 – 5 g	5 g
sladkorji	5 g	5 – 15 g	15 g
sol	0,3 g	0,3 – 1,5 g	1,5 g

✓ UŽIVAJTE POGOSTO    
 ○ UŽIVAJTE ZMerno    
 ✗ UŽIVAJTE LE OBČASNO



3. Kaj pomeni, če se spodnji simbol nahaja na embalaži živila? Ali je takšno živilo primerno za vsakodnevno uživanje? Utemelji zakaj.



---

---

---

4. Preberi spodnji opis živila in odgovori na vprašanja.

**Ime živila:** Osvežilna gazirana brezalkoholna energijska pijača z okusom jabolka in kivija. S tavrinom, kofeinom, izvlečkom gvarane ter dodanimi B vitamini.

**Seznam sestavin:** voda, sladkor, ogljikov dioksid, citronska kislina, taurin 0,40 %, sredstvo za uravnavanje kislosti (natrijevi citrati), arome, kalijev sorbat, natrijev benzoat, kofein 0,03 %, vitamini (niacin (B3), pantotenska kislina (B5), inozitol 0,01 %, barvilo (E133), korenčkov sok in sok črnega ribeza iz zgoščenega soka, izvleček iz semen gvarane 0,01 %. Visoka vsebnost kofeina. Ni priporočljivo za otroke ali nosečnice ali doječe matere. Ni priporočljivo za osebe občutljive na kofein. Uživajte odgovorno.

**Neto masa:** 250 mL

**Povprečna hranilna vrednost na 100 g:**

- Energijska vrednost 194 kJ / 46 kcal
- Maščobe 0 g
- od tega nasičene maščobe 0 g
- Ogljikovi hidrati 12 g
- od tega sladkorji 11 g
- Beljakovine 0 g
- Sol 0,01 g

V kateri barvi bi se glede na prehranski semafor obarvala vsebnost sladkorja za to pijačo? Pomagaj si s kazalko na prvi strani učnega lista.

---

Zakaj uživanje energijskih pijač ni primerno za otroke?

---