



## Zdrava prehrana mladostnika

Prehrana predstavlja zelo pomemben del našega življenja. Hrana vsakdo potrebuje za svojo rast, razvoj, delo, za svoj obstoj. A količina hrane, ki jo potrebujemo, se tekom življenja precej spreminja. Ob rojstvu je otrok zelo majhen in potrebuje tudi manj hrane. Količina potrebne hrane nato med odraščanjem ves čas narašča in doseže vrh v mladostniških letih. Zato je v tem obdobju še posebej pomembno ne le koliko jemo, ampak tudi kaj jemo. Ko človek odraste, se postopoma zniža tudi njegova potreba po energiji.

Tedenski jedilnik, ki je prikazan spodaj, je zgolj primer, možnosti za različne kombinacije živil je veliko. Pomembno je, da jemo uravnoteženo, pestro hrano (po možnosti vsak dan ob istem času). To pomeni, da naš jedilnik zajema živila iz vseh skupin, seveda v primernih količinah. Tekom dneva zaužijemo 5 obrokov (tri glavne in dva vmesna). Izpuščanje obrokov ni priporočljivo, posebej pomembno je zajtrkovanje, ki ima številne pozitivne učinke na zdravje, izboljša pa tudi kognitivne zmožnosti in razpoloženje.

Pri vsakem obroku ne zaužijemo vseh hranil, ki jih naše telo potrebuje, pomembno je, da jih zaužijemo tekom dneva. Hranila delimo na makro in mikro hranila. Makro hranila so: beljakovine, ogljikovi hidrati in maščobe – hranila iz te skupine nas oskrbujejo z energijo. Mikro hranila se delijo na vitamine in minerale. Ti nam ne nudijo energije, imajo pa vseeno zelo pomembno vlogo v našem telesu, saj vplivajo tudi na odpornost organizma.

Tabela 1: Tedenski jedilnik za mladostnika.

	Zajtrk	Malica	Kosilo	Malica	Večerja
Ponedeljek	Polnozrnat kruh, paprika, šunka v ovitku, sir edamec, čaj, jabolko	Ovseni kosmiči, navadni jogurt, rozine	Pečen puranji zrezek, dušen riž, grah, koruza in korenček v prilogi, mešana solata	Pirina žemlja, hruška	Solata, tuna v oljčnem olju, paradižnik, polnozrnat prepečenec
Torek	Mleko, sadno-žitni kosmiči, banana	Sendvič s temno štručko, sirom, solato in paradižnikom	Zelenjavna enolončnica z žličniki, jabolčna pita	Ananas, oreščki	Ržen kruh, kuhano jajce, kisle kumarice, sir
Sreda	Orehov rogljič, sadna skuta, sadni čaj (nesladkan/malo sladkan)	Ržen kruh, čičerikin namaz s porom, jabolko	Makaronovo meso (govedina in svinjina), kitajsko zelje v solati, jagode	Sadno-zelenjavni napitek	Piščančja salama, polnozrnat kruh, paprika, korenček
Četrtek	Mešan kruh, jajce na oko, hruška, čaj	Ajdov kruh, maslo, med, čaj, lubenica	Pečena riba/ribji file, kuhan krompir z blitvo, zelena solata	Domač buhtelj, jabolko	Zelenjavni krožnik z lečo, jogurtovim prelivom in kruhovimi kockami
Petek	Kislo mleko, žganci, nektarina	Štručka s semeni, kuhan/pečen pršut, olive, sveže kumarice	Piščančji zrezek v naravnih omaki, kuskus z zelenjavo, radič s fižolom	Melona in sir	Kuhan pršut, pirin kruh, paradižnik in paprika
Sobota	Ovsen kruh, mladi sir, paradižnik, čaj	Kefir, makova štručka, mango	Polnozrnat testenine z brokolijevim pestom in parmezanom, zeljna solata	Sadna solata	Ržen kruh, puranje prsi v ovitku, listi solate, rdeča redkvice
Nedelja	Žemlja, piščančje prsi v ovitku, sir, kisle kumarice, čaj	Polnozrnat sirova štručka, navadni jogurt s koščki svežega sadja (banana, jabolko, jagode)	Goveja juha, kuhana govedina, pražen krompir, ajdova kaša, zelena solata	Zelenjavni krožnik, riževi vafli	Ovseni kosmiči na mleku s suhimi slivami



Slika: Prehranska piramida.

V Tabeli 2 so podrobneje prikazane količine ponedeljkovega jedilnika, ki so primerne za povprečnega mladostnika, izračunane za 2800 kcal (fantje na splošno porabijo več energije – 3100 kcal/dan, dekleta manj – 2500 kcal/dan) in so v skladu s smernicami zdrave prehrane. **Navedene količine veljajo v primeru, da se tekom dneva uživa le hrana, ki je navedena, pije pa se voda ali nesladkan čaj.** V kolikor se zaužijejo drugi prigrizki, je to potrebno upoštevati pri izračunu. Spodaj je navedena energijska vrednost za nekaj najpogostejših prigrizkov.

puding – 130 kcal/100g;  
 krompirjev čips – 533 kcal/100g;  
 mlečna čokolada – 516 kcal/100g;  
 100 % pomarančni sok – 76 kcal/100g;  
 mlečni sladoled s čokolado in mandlji – 353 kcal/100g.

Pri sestavljanju jedilnika si lahko pomagamo s prehransko piramido. V vrsticah na nižjih policah, kjer je tudi več prostora, so postavljena živila, ki jih uživamo pogosteje in v večjih količinah. Živila, ki so proti vrhu piramide, uživamo redkeje in v manjših količinah.

**Tekom dneva moramo zaužiti tudi dovolj tekočine** (okoli 7 kozarcev po 2 dcl, oziroma več glede na fizično aktivnost, višjo zunanjo temperaturo ...). Za žejo se priporoča pitje **vode iz pipe**, občasno tudi nesladkanega čaja. Sladke pijače v največji meri prispevajo k dodatnemu vnosu energije in s tem povečujejo tveganje za razvoj debelosti. Sem uvrščamo tudi vode z okusom. Otrokom in mladostnikom se strogo odsvetuje pitje energijskih napitkov, saj lahko redno uživanje predstavlja resno grožnjo zdravju.

Z zdravim načinom življenja je tesno povezana tudi redna telesna dejavnost. **Otroci in mladostniki morajo biti redno telesno dejavni vsak dan. Dnevno vsaj 60 minut zmerno intenzivne do zelo intenzivne telesne dejavnosti.** Večina telesne dejavnosti naj bo aerobne (npr. hitra hoja, tek, hoja po stopnicah, kolesarjenje, plavanje...). Zelo intenzivna telesna dejavnost, vključno z vajami za krepitev mišic in kosti, naj bo vključena vsaj trikrat tedensko. Ob vsem tem pa je pomemben tudi počitek in dober spanec, ki ga naj bo vsaj 8 ur dnevno.

Tabela 2: Podroben pregled dnevnega jedilnika.

Obrok	Energijska vrednost		%*
<b>Zajtrk</b>	<b>568,36 kcal</b>	<b>2381,43 kJ</b>	<b>20,14</b>
polnozrnat kruh (160 g)	321,27 kcal	1346,12 kJ	11,38
paprika (80 g)	14,4 kcal	60,34 kJ	0,51
šunka v ovitku (60 g)	64,65 kcal	270,88 kJ	2,29
sir edamec (25 g)	78,21 kcal	327,70 kJ	2,77
jabolko (150 g)	89,83 kcal	376,39 kJ	3,18
<b>Malica</b>	<b>358,73 kcal</b>	<b>1503 kJ</b>	<b>12,71</b>
ovseni kosmiči (60 g)	236,58 kcal	991,27 kJ	8,38
navadni jogurt (150 g)	93 kcal	389,67 kJ	3,29
rozine (10 g)	29,11 kcal	121,97 kJ	1,03
<b>Kosilo</b>	<b>1039,49 kcal</b>	<b>4355 kJ</b>	<b>36,83</b>
pečen puranji zrezek (150 g)	206,78 kcal	866,41 kJ	7,33
dušen riž (100 g)	360 kcal	1508,4 kJ	12,75
grah, koruza in korenček v prilogi (255 g)	173,47 kcal	726,84 kJ	6,15
mešana solata (200 g)	140,06 kcal	586,85 kJ	4,96
olje za pripravo (18 g)	159,18 kcal	666,96 kJ	5,64
<b>Malica</b>	<b>364,80 kcal</b>	<b>1528,51 kJ</b>	<b>12,92</b>
pirina žemlja (100 g)	267,05 kcal	1118,94 kJ	9,46
hruška (150 g)	97,75 kcal	409,57 kJ	3,46
<b>Večerja</b>	<b>491,33 kcal</b>	<b>2058,67 kJ</b>	<b>17,41</b>
solata (100 g)	30,15 kcal	126,33 kJ	1,07
tuna v oljčnem olju (80 g)	318,64 kcal	1335,10 kJ	11,29
paradižnik (100 g)	20,14 kcal	84,38 kJ	0,71
polnozrnat prepečenec (40 g)	122,40 kcal	512,86 kJ	4,34
<b>Skupaj</b>	<b>2810 kcal</b>	<b>11 776 kJ</b>	<b>100</b>

\* Delež dnevne potrebe po energiji

