

OTROK, DRUŽINA, DRUŽBA IN... PREHRANA



Tamara Kofol, dipl.m.s.

1. POGLED

HRANA IN ČUSTVA

PSIHOLOŠKI POMEN HRANE

- Prva izkušnja ugodja (tolažba, pomirjenost, sprostitiv),
- Dotikanje telesa (čutno ugodje in prijetno vznemirjenost),
- Občutek sprejetosti, ljubezni, pomembnosti,
- Zagotovitev varnosti in zaščite



HRANA IN ČUSTVA

Preko hrane otrok dobiva od staršev veliko

NAGRADA
KAZEN

SPOROČIL

DOKAZOVANJE
SKRBI



NAKLONJENOST
ODVISNOST

PODKUPOVANJE
IZSILJEVANJE



OBVLADOVANJE
PODREJANJE

ZATOČIŠČE V
STISKI



PSIHOLOŠKI POMEN HRANE

Psihološki pomen hrane v otroštvu je povezan kasneje s
prisposodbo:



LJUBLJENOSTI

VARNOSTI

UGODJA

HRANA IN POČUTJE



2. *POGLED*

HRANA IN DRUŽBA

Živimo v družbi, kjer
postaja
TELO

eno središčnih orodij
SAMOPODOBE,

oziroma skoraj že
IDENTITETA
POSAMEZNIKA



from this car forward,
**THERE'S NO
GOING BACK.**

The All-New GS surrounds you with performance. In the corners. And also in the driver's seat. With the available Lexus Enform® App Suite—the most connected information and communication technology available in an automobile—featuring apps like Facebook Places, Yelp® and OpenTable® This is the all-new Lexus GS. The car that will raise your standards of what's possible. And spoil you for everything else.



3. *POGLED*

HRANA IN DRUŽBA

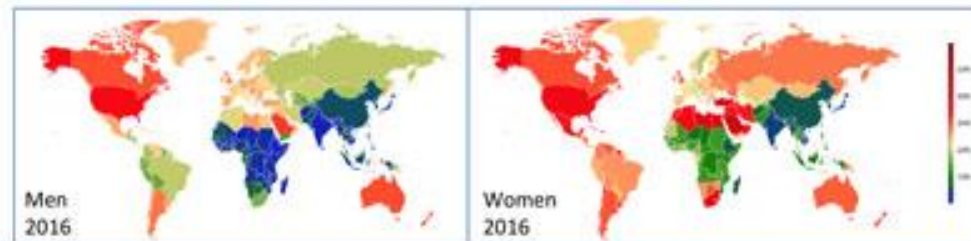
- OBESOGENO OKOLJE



Global burden of obesity

Total people living with obesity		1975	2016	
Adults (>19 years)	Men	31 million	281 million	671 million
	Women	69 million	390 million	
Children (5–19 years)	Boys	6 million	74 million	124 million
	Girls	5 million	50 million	

Percentage prevalence of people living with obesity, by sex and country



Source: Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. Lancet 2017, published online 11 October 2017. Data available at: <http://ncdrisc.org/index.html>



IF TRENDS CONTINUE, ALMOST 4 IN 10 ADULTS ARE PREDICTED TO BE OBESE BY 2035

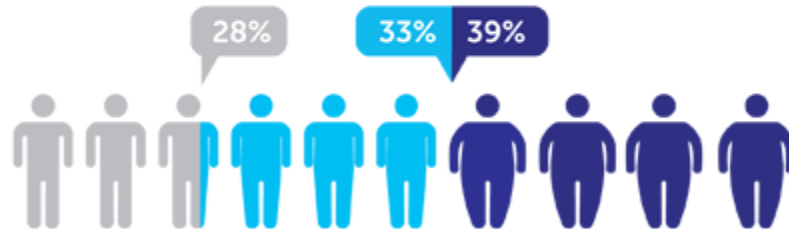
 Healthy Weight  Overweight  Obese

IN
2015



Around **3 in 10** adults are obese.

IN
2035



Around **4 in 10** adults will be obese.

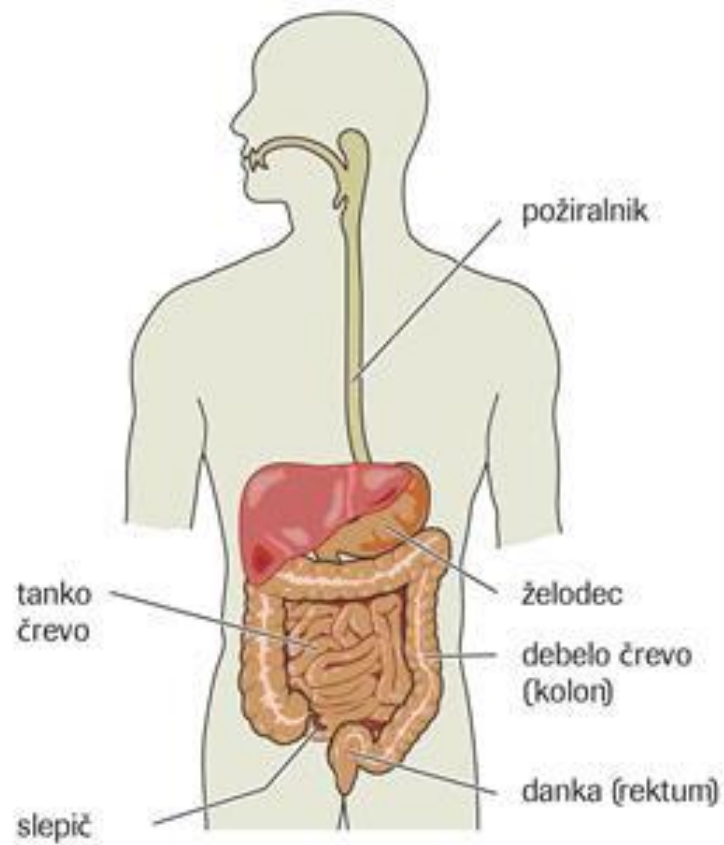
ODLOČITEV

Vsakodnevno sprejemamo odločitve
O SVOJI PREHRANI.

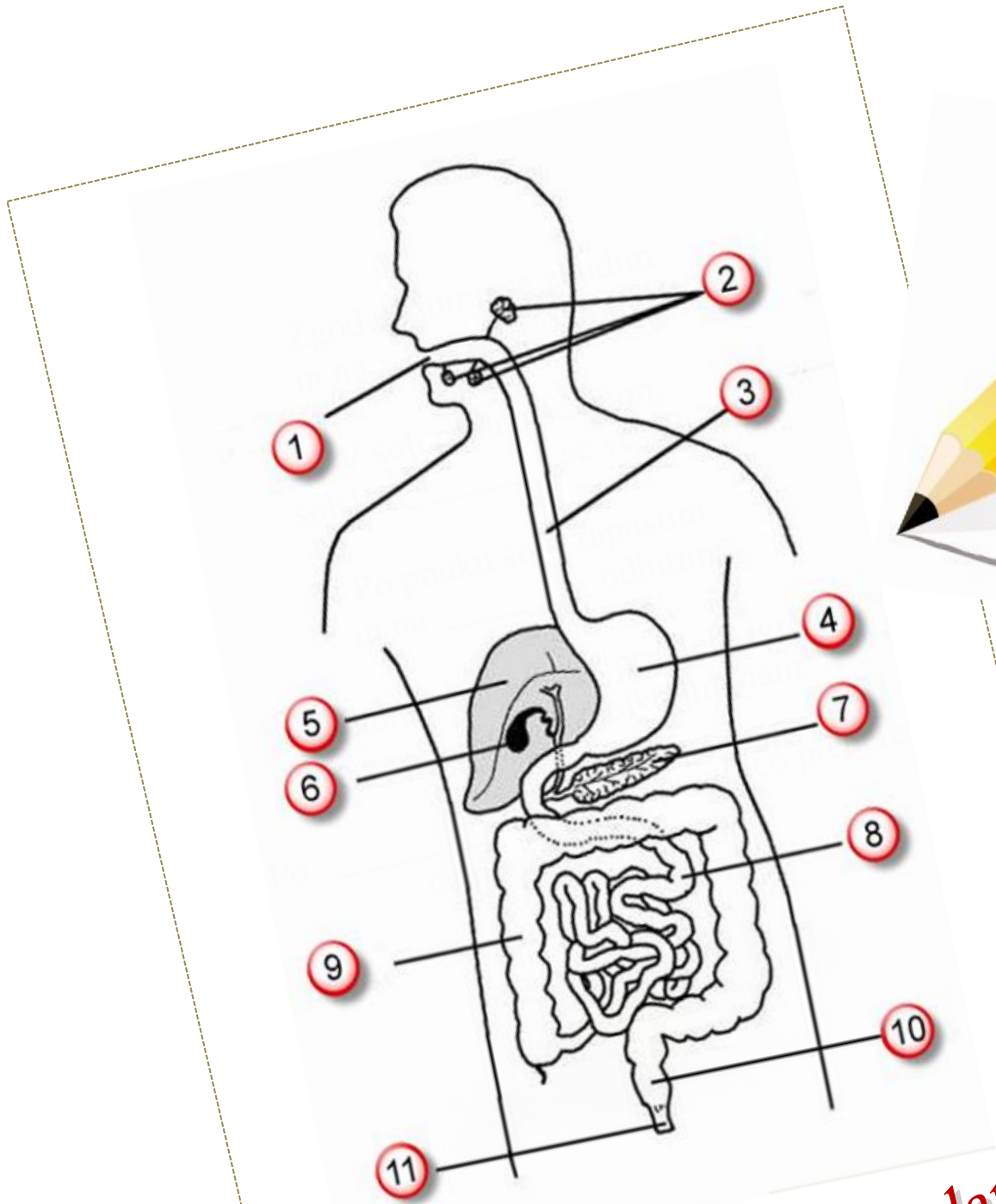


OSNOVE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA





https://youtu.be/zr4onA2k_LY



BOLEZNI POVEZANE Z NEUSTREZNO PREHRANO

CIVILIZACIJSKE BOLEZNI

Bolezni srca in ožilja

- zvišan krvni tlak
- zvišan holesterol

Nekatere vrste raka

Sladkorna bolezen

Obolenja jeter

Bolezni kosti in sklepov

Bolezni zob

Anemija

Debelost

Motnje hranjenja



4. STEBRI ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA





1. STEBER



KULTURA PRI JEDI

KULTURA PRI JEDI

- Čiste roke in obleka
- Sedimo na celi površini stola
- Se ne zibamo na stolu
- Sedimo vzravnani
- Na mizo naslonimo le zapestja
- Ne podpiramo glave

- Telefon, televizija, časopis?



2. STEBER



ZDRAVA IZBIRA ŽIVIL

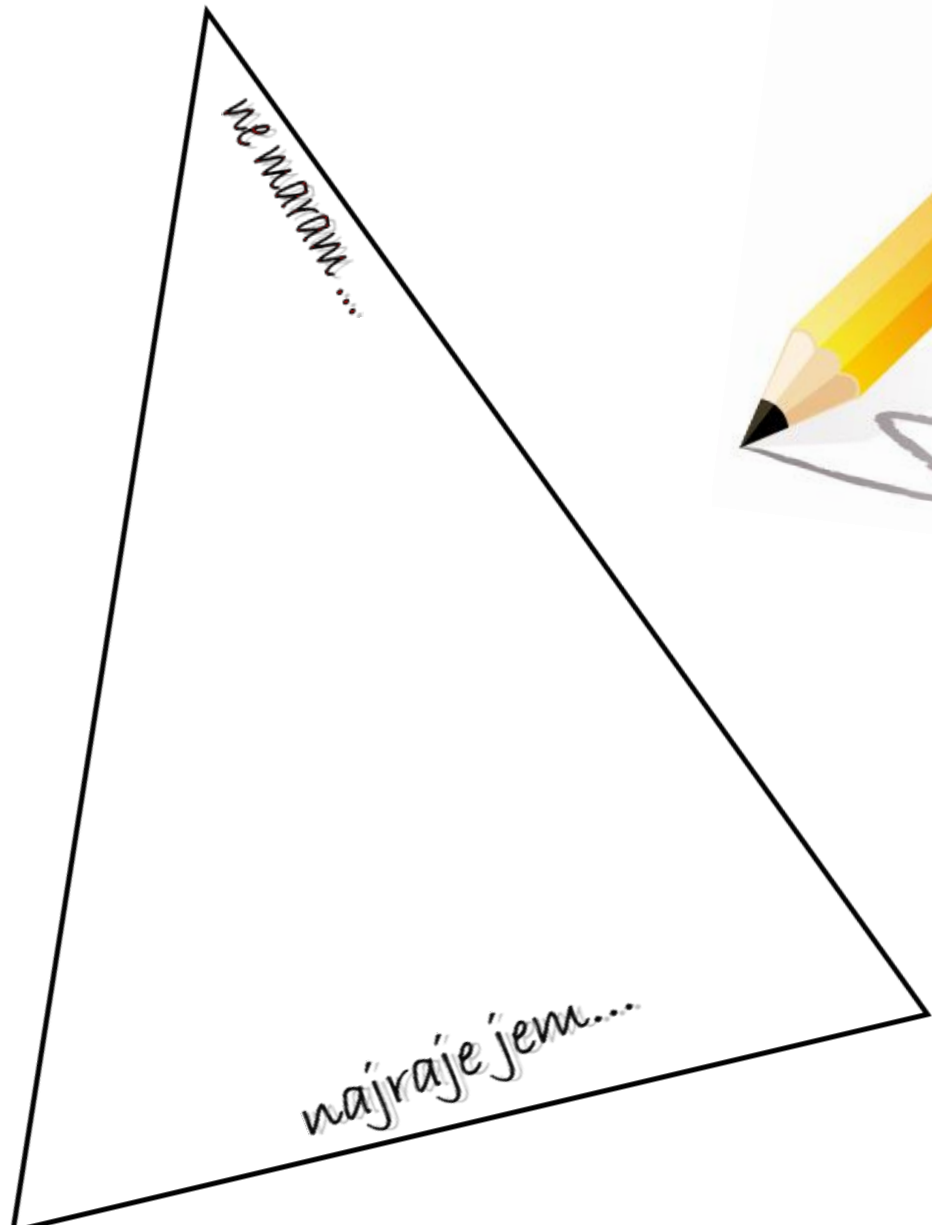
PREHRANA ČLOVEKA

...kot pogoj ohranjanja telesnega in duševnega življenja...

...vse snovi, ki jih organizem potrebuje za svoje delovanje, zdravje, življenje in rast...

- **OGLIJKOVI HIDRATI** (energija za delovanje organizma in telesno dejavnost)
- **MAŠČOBE** (energija za delovanje organizma in telesno dejavnost)
- **BELJAKOVINE** (rast in obnova tkiv)
- **VLAKNINE** (pravilno delovanje črevesja)
- **MINERALI IN VITAMINI** (nadzor telesnih procesov)
- **VODA** (pospešuje telesne procese, pomaga učinkovito izrabiti hranila)





3. STEBER



OBROKI

DNEVNI RITEM PREHRANJEVANJA

PRIPOROČAMO 3-5 OBROKOV

3 OBROKI

zajtrk = 40%
kosilo = 40%
večerja = 20%

5 OBROKOV

zajtrk = 25%
malica = 15%
kosilo = 30%
malica = 10%
večerja = 20%



- med obroki naj bo vsaj 3-4 urni razmak
- zadnji obrok 2-3 ure pred spanjem

Zgodaj zjutraj se zbudim
in na _____ odhitim.

V šoli pridno se učim,
šolske _____ se veselim.

Po pouku šolo zapustim
in na _____ odhitim.

Popoldne večkrat se s prijatelji igram
in za _____ jabolko jim dam.

Po _____ mi mama pravljico prebere
da ponoči sladko spim.



4. STEBER



ZDRAVA PRIPRAVA ŽIVIL

NAČINI PRIPRAVE HRANE

KUHANJE

(V VODI, V VODNI
KOPELI, V SOPARI,
POD PRITISKOM)

PRAŽENJE

(BREZ MAŠČOBE,
Z MAŠČOBO)

PEČENJE

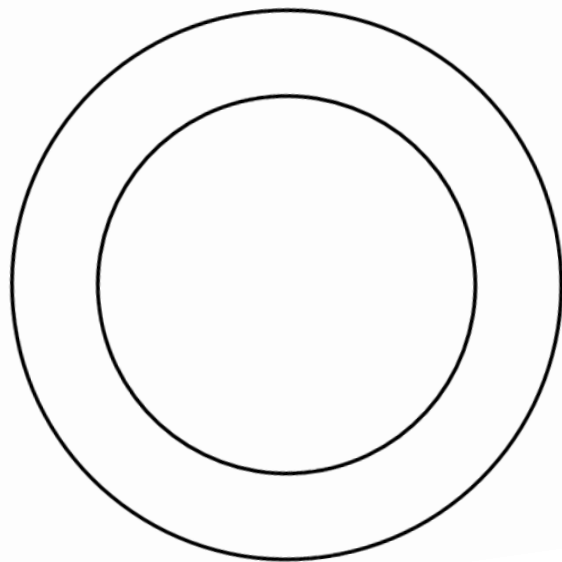
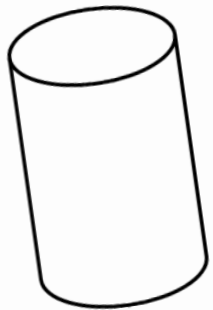
(V PONVI, V PEČICI,
CVRENJE NA ŽARU ALI
RAŽNJU,
GRATINIRANJE)

DUŠENJE

(V LASTNEM SOKU, Z DODATKOM
MAŠČOBE, Z MAŠČOBO IN
VODO)



Dobrodošli na zajtrku
»pri pekarni Mišmaš«



PREHRANSKA PRIPOROČILA

V jedi uživajmo.

Jejmo redno.

Izhirajmo pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.

Jejmo živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.

Jejmo

Jejmo

Čim redkeje uživajmo slaščice in sladke pijače!

Hrano solimo čim manj in ne jejmo pripravljenih slanih jedi!

Hrano pripravljajmo zdravo in higiensko!

Dodajmo čim manj maščob, soli in sladkorja!

dan!

imo puste vrste!

eka in manj mastne mlečne

Dober tek



za zdravje in veselje!