**Prehrana šolskih otrok in mladostnikov**

V času odraščanja je prehrana ključnega pomena, saj telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje hrana. V tem obdobju ni pomembno samo to, da dovolj ješ, pomembno je, da ješ kakovostno, raznoliko in zdravo hrano.

Nepravilen izbor in uživanje živil lahko pusti posledice na tvojem telesu za vse življenje, vplival pa bo tudi na oblikovanje tvojih prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju.

 Otroci in mladostniki pogosto med glavnimi obroki (zajtrk, kosilo, večerja) uživate tudi prigrizke za katere je značilno, da vsebujejo veliko energije, ki jo prispevajo sladkorji in maščobe, manj pa vsebujejo hranilnih snovi, ki vplivajo na odpornost organizma.

 Opuščanje zajtrka, neustrezen ritem prehranjevanja za katerega je značilna neustrezna časovna porazdelitev obrokov preko dneva,

premajhne količine zaužite zelenjave in rib,

 ter prevelike količine zaužitih pijač z dodanimi sladkorji

so dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje otrok in pomembno je, **da ješ kakovostno, raznoliko in zdravo hrano.**

**Nekaj nasvetov za zdravo prehranjevanje**

**Uživaj raznovrstno zelenjavo in sadje**

**Omejuj uživanje prigrizkov in jih nadomeščaj z zdravimi izbirami**

**Izogibaj se sladkim pijačam in drugim živilom z dodanim  sladkorjem**

**Omejuj vnos soli (natrija)**

**Izbiraj in uživaj zdrave maščobe**

**Na kaj je pri prehranjevanju še dobro biti pozoren?**

**Hrana naj bo pripravljena doma**

**Čez dan redno uživaj zajtrk, kosilo in večerjo**

**Z gibanjem do zdravja**

### **Športna prehrana:** Če rad zahajaš v fitnes centre ali se ukvarjaš z vrhunskim športom se ti lahko hitro zgodi, da ti bodo ponudili različne snovi, ki naj bi pomagale pri oblikovanju telesa ali doseganju boljših učinkov vadbe. Mnogo takšnih sredstev (aminokislinski napitki, kreatin in podobno, pa tudi doping sredstva) je predvsem ob dolgoročnem uživanju škodljivih, zato se jim izogiba

### **Odraščanje in spreminjanje telesa**

**Sprejmi svoje telo!**

Več si preberi na <https://prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki>

Pripravila učiteljica gospodinjstva S. Kovačič

Vir; Prehrana.si, Nacionalni portal o hrani in prehrani