**Prehrana šolarja**

**Neprimerne prehranjevalne "razvade"**

Odraščanje je izredno pomembno in hkrati najbolj zapleteno obdobje v življenju vsakega posameznika. Med šolarji je žal vedno več neprimernih prehranjevalnih »razvad«. Namesto petih rednih obrokov imajo šolarji le dva ter množico sladkih »hranilno praznih – energijsko gostih« prigrizkov.

Dragi starši, ali ste vedeli, da redno zajtrkovanje pri šolarju kar za 20 % poveča njegovo storilnost in spomin pri pouku v primerjavi z vrstnikom, ki ne zajtrkuje?

Povprečen evropski šolar zapravi več kot 1 € na dan za nezdrave prigrizke (slaščice, sladke pijače, bombone, lizike, bar čokoladne ploščice), ki jih kupi v bližnji trgovini na poti v šolo in iz nje.  Z njimi v telo vnašajo veliko »slabih« ogljikovih hidratov, nasičenih maščob, trans maščobnih kislin in soli. V teh živilih tudi ni dovolj hranilnih snovi. S takšno izbiro živil namreč v odraščajoče telo vnašajo nenazadnje premalo kalcija, železa, magnezija in vitaminov, predvsem A, B in C.

Ko vaš šolar odhaja v šolo brez zajtrka, s praznim želodcem, že na vhodnih vratih izgubi ¼ dnevnih energijskih potreb po najbolj kritičnih vitaminih in mineralih, ki jih čez dan žal ne more nadoknaditi.

Zaradi neprimernih prehranjevalnih navad naši šolarji postajajo vedno višje rasti, težji in bolj zamaščeni. Zaužijejo preveč sladkorja (sladkarij) in neustreznih maščob (trans maščobe) ter postajajo vedno bolj vitaminsko in mineralno nedohranjeni.

Kar 92 % šolark in 62 % šolarjev, ki redno izpuščajo zajtrk, ima kasneje v življenju težave z povečano telesno težo in debelostjo v primerjavi z vrstniki, ki redno zajtrkujejo. Hkrati pa imajo kasneje v življenju tudi neprimeren odnos do prehranjevanja in telesnih aktivnosti.

Posledic nezdravega prehranjevanja otrok se premalo zavedamo, saj se ne pokažejo takoj po vrečki zaužitih bonbonov, niti naslednji dan ne, so pa čez leta toliko hujše in bi zato morali temeljito razmisliti, kaj kupujemo in kako se prehranjujejo naši otroci oziroma naša družina.

**Zdrava prehrana šolarja - energijske in hranilne potrebe**

Dobro uravnotežena, energijskim in hranilnim potrebam prilagojena prehrana je osnovnega pomena za zdrav razvoj vašega šolarja. Zato vanjo vključimo široko ter pestro paleto živil iz vseh skupin. Priporočila za zdravo prehrano narekujejo zmernost v količini, raznolikost v izboru živil in sestavi jedi. Ustrezna prehrana našega šolarja nasiti in mu omogoča normalen telesni in duševni razvoj.

Energijske in hranilne potrebe: V tabeli so podani priporočeni dnevni energijski vnosi v kJ (kcal)/dan pri šolarjih z normalno telesno težo in višino in starosti prilagojeno zmerno težko telesno dejavnostjo (DACH, 2010).

| **Starost (leta)** | **Priporočeni dnevni energijski vnosi   kJ (kcal)/dan** | |
| --- | --- | --- |
| Otroci | dečki | deklice |
| 4–6 | 6700 (1600) | 6150 (1450) |
| 7–9 | 8300 (2000) | 7500 (1800) |
| 10–12 | 10150 (2450) | 9000 (2150) |
| 13–14 | 11700 (2800) | 10050 (2400) |
|  |  |  |
| Mladostniki |  |  |
| 14-15 | 13000 (3100) | 10500 (2500) |

Ogljikovi hidrati so glavna hranilna snov, ki organizmu zagotavlja energijo. V prehrano otrok poleg prvovrstnega sadja in zelenjave vključimo riž, koruzo, testenine, krompir, raznovrstne kosmiče, kruh. Ob vstopu v šolske klopi postopoma uvajamo v prehrano vse več prehranskih vlaknin tako, da zamenjamo »bele« testenine z polnozrnatimi, oluščen riž z neoluščenim, v prehrano vključimo tudi različne kaše (prosena, ajdova …), polnozrnat, ržen, graham kruh. Zaradi velikih energijskih potreb naj šolarji uživajo živila, bogata z ogljikovimi hidrati v prav vseh dnevnih obrokih.

Izogibamo se sladkorju in slaščicam, slanim prigrizkom in sladkanim pijačam. Sladke jedi povzročajo zobno gnilobo, vodijo v prekomerno telesno težo in debelost in povzročajo prebavne motnje, zaradi visoke vsebnosti barvil in konzervansov pa lahko tudi kožne spremembe.

Pomemben vir ogljikovih hidratov, vitaminov in mineralov v polnovredni prehrani šolarja sta tudi sadje in zelenjava. Šolarji naj uživajo prvovrstno sadje in zelenjavo tako v prekuhani kot v sveži obliki in sicer vsaj 3 do 5 porcij zelenjave in 2 do 4 porcije sadja dnevno. Če otrok zavrača zelenjavo v koščkih, jo pripravimo v obliki kremnih juh. Šolarju, ki ni ljubitelj sadja, okus približamo z naravnimi sokovi brez dodanega sladkorja. Vendar opozorilo ne bo odveč: 125 ml (pol kozarca) soka je enakovredno enemu manjšemu jabolku, zato moramo biti pozorni, da s pretiranim pitjem soka ne vnesemo preveč »prazne« energije.

Beljakovine oskrbujejo organizem z aminokislinami in drugimi dušikovimi spojinami, ki so potrebne za proizvodnjo telesu lastnih beljakovin. Potrebe rastočega organizma po beljakovinah se določajo s potrebami vzdrževanja in potrebami rasti. Zato moramo v uravnoteženi prehrani zagotoviti dovolj beljakovin tako živalskega kot rastlinskega izvora. Glavni vir beljakovin pri šolarju predstavlja delno posneto mleko\* (350 ml/dan) in mlečni izdelki, meso (izbiramo puste kose in vso vidno maščobo odstranimo, pri perutnini odstranimo kožo), ribe, jajca, žita in stročnice (grah, soja, fižol). Pomembno je, da beljakovinska živila razporedimo enakomerno v dnevne obroke.

Maščoba je pomemben vir energije še posebno šolarjem, ker ne zmorejo pojesti takšne količine drugih hranil (ogljikovi hidrati), ki bi jim zadovoljivo pokrila povečane potrebe po energiji. V uravnoteženi prehrani šolarji potrebujejo od 30 do 35 odstotkov celodnevnih energijskih potreb v obliki maščob.

Maščobe so tudi sestavine celične stene vsake naše celice, nujno so potrebne pri nastanku žolčnih soli, prenašajo v maščobi topne vitamine (A, D, E in K), so edini vir dveh esencialnih maščobnih kislin (linolne in alfa-linolenske), iz katerih organizem tvori ostale nujno potrebne maščobne kisline.

Že v zgodnji otroški dobi pa obstajajo tesne povezave med prehrano, maščobami v krvi in nastankom sprememb na ožilju. Zato omejimo maščobo živalskega izvora (svinjska mast, goveji loj, vidna maščoba mesa), jajčni rumenjak otroku ponudimo dva- do trikrat tedensko, postopno prehajamo na delno posneto mleko in mlečne izdelke. V prehrano raje vključimo kakovostno rastlinsko maščobo v obliki olja (oljčno, repično, koruzno, sojino in sončnično olje) ali margarine z dodatkom omega-3 maščobnih kislin. Izredno pomemben vir maščob v prehrani predstavljajo mastne morske ribe (skuša, losos, tuna), ker so bogat vir esencialnih maščobnih kislin. S takšnimi ukrepi bomo pomembno prispevali k varovanju srca in ožilja. Maščobo vključujemo v obroke vedno skupaj z ogljikohidratnimi in beljakovinskimi živili.

**Čas je, da začnemo od začetka - ZAJTRK**

Študije so pokazale, da so bili šolarji, ki so redno zajtrkovali, uspešnejši pri reševanju nalog in so lažje sladili razlagi kot šolarji, ki so zajtrk preskočili. Učitelji opozarjajo, da so otroci, ki ne zajtrkujejo v prvih šolskih urah, do šolske malice mnogo bolj nemirni in motijo pouk.

Zajtrk je prvi dnevni obrok, ki naj bo najobilnejši. Predstavlja naj eno četrtino do tretjino dnevnih energijskih potreb. Zajtrk naj se prične s svežim sadjem ali kozarcem sveže stisnjenega soka. Sestavni del vsakega zajtrka naj bodo škrobna živila, bogata s prehranskimi vlakninami (polnozrnat kruh, kaše, žitni kosmiči brez dodanega sladkorja). K zajtrku sodijo tudi posneto mleko, manj mastna skuta ali manj masten jogurt in seveda nekaj maščobe v obliki kvalitetne mehke margarine, nesladkana marmelada in med ter suho sadje. Občasno namesto skute in kosmičev lahko zaužijemo jajce ali jajčno omleto, pusto šunko ali sir.

Skodelica ovsenih kosmičev z mlekom in nekaj rozinami, zraven pa svež sadež ali kozarec sveže stisnjenega pomarančnega soka predstavlja 300 kcal. Hkrati pa takšen zajtrk naše telo oskrbi z vitamini B, C, A in D, kalcijem in železom. Res je, da vsi ne maramo ovsenih kosmičev z mlekom, zato lahko brez slabe vesti za zajtrk pojemo polnozrnat kos kruha s šunko ali kuhanim pršutom, rezino sveže paprike ali paradižnika.

Praženi polnovredni kosmiči

sestavine za 1 osebo

5 žlic mešanih kosmičev

1 žlička margarine

1 žlička medu

250 ml posnetega mleka

Toplo ali hladno mleko vlijemo v skodelico. V ponvi segrejemo margarino in na njej opražimo kosmiče, na koncu dodamo med (med naj karamelizira). Tako pripravljene hrustljave kosmiče stresemo v mleko. Mleko lahko zamenjamo tudi z jogurtom, tudi sadje lahko narežemo kar med kosmiče.

**Šolska malica kot kvaliteten premostitveni obrok**

Najpomembnejšemu prvemu dnevnemu obroku, »zajtrku«, naj sledi prigrizek ali manjša malica. To je premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom.

S prigrizkom organizmu zagotovimo potrebno energijo in preženemo lakoto. Zato je prav, da so tudi prigrizki sestavljenih po načelih zdrave prehrane.

Najboljše (najbolj zdrave) šolske malice so sestavljene iz svežega sadja, navadnega jogurt in pesti oreščkov (mandlji, lešniki), polnovrednih kosmičev z mlekom, ali polnozrnata žemlja s tuninim namazom in svežo papriko. Za vse tiste, ki se ne branite novosti v šolski kuhinji, pa je kot nalašč skodelica testeninske ali ješprenove solate s tuno, zelenjavo in kislo smetano.

Skutni namaz s tuno

sestavine za 1 osebo

50 g nemastne skute (10 % mlečne maščobe)

1 žlica kisle smetane

30 g tune v naravnem soku

sol, bazilika, origano, poper

Skuto pretlačimo z vilicami, vanjo umešamo kislo smetano in zmleto tuno. Osolimo, dodamo svež peteršilj, baziliko in ostale začimbe. Namaz namažemo na polnozrnat kruh.

Andreja Širca Čampa