



Kadar jemo zajtrk pred prvim fizičnim ali umskim naporom:

- se naše telo prebudi,
- imamo potrebno energijo za umske ali fizične napore,
- je umska in fizična storilnost največja, ker smo v prvi polovici dneva tudi najbolj spočiti,
- je naslednji obrok, dopoldanska malica, lahko majhen in takoj po njem nadaljujemo z delom,
- imamo primeren dnevni prehranjevalni in delovni ritem,
- pride do zmanjšanja stresa, ker imamo dovolj energije za fizične ali umske napore.

Razlogov za zajtrkovanje je veliko. Ko enkrat ugotovimo, da nam gre vse lažje od rok kadar se dela lotimo siti, se tudi lažje odločimo za redno zajtrkovanje. Ni nujno, da jemo takoj ko vstanemo, pomembno je, da jemo pred prvim fizičnim ali umskim naporom. Če prvi obrok, ki ga v dnevu zaužijemo, imenujemo zajtrk, je pomembno, da ta obrok ni na vrsti šele ob štirih ali petih popoldne, ko je delovni dan že praktično v celoti za nami, če smo pri pouku ali na delovnem mestu dopoldan.

Zdrava prehrana ni edini dejavnik, ki vpliva na naše zdravo življenje, je pa zelo pomembna. Prav gotovo vpliva nanj tudi gibanje. Pred gibanjem se moramo primerno ogreti, da ne pride do poškodb. Primerna količina gibanja prispeva k temu, da pride večja količina kisika v vse naše celice, tudi v možganske celice, zato tudi razmišljamo lažje.

Gibanje je tudi v tesni povezavi s preprečevanjem debelosti. Z gibanjem lahko porabimo veliko energije, ki jo vnesemo v telo s hrano, zato se nam od preveč zaužite hrane ne tvorijo maščobne zaloge ampak se krepijo in povečujejo mišice. Zaradi debelosti lahko pride pri ljudeh do različnih kroničnih nenalezljivih bolezni, ki so v zadnjih desetletjih postale vodilni razlog za zvišanje umrljivosti. Te nenalezljive kronične bolezni so:

- povišan krvni tlak
- bolezni srca in ožilja
- bolezni dihal
- rak
- sladkorna bolezen in
- duševne bolezni.

Da bi zmanjšali vpliv dejavnikov tveganja za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni priporočamo, da:

- ne kadite,
- ohranjate normalno telesno težo,
- se zdravo prehranujete,
- omejite pitje alkoholnih pijač,
- se izogibate stresu,
- se redno, dovolj intenzivno in dovolj dolgo (vsaj 30 minut dnevno) gibljete.



Lokalno pridelana živila so pomembna za razvoj in lepši videz podeželja ter ohranjanje poseljenosti tudi izven mest. Zelo opazna je razlika pri kakovosti sadja in zelenjave. Pri lokalni pridelavi lahko zori sadje in zelenjava dalj časa v sadovnjaku ali na njivi. Zaradi tega vsebuje več hranilnih snovi, predvsem vitaminov in mineralov, ki jih potrebujemo za ohranjanje ali izboljševanje zdravja in za pravilno delovanje organizma.

Živilska industrija, ki poskrbi za predelavo živil v različne izdelke je pomembna, ker si s predelavo zagotovimo večjo pestrost prehrane in tudi delovna mesta. Za ekologijo je pomembno, da hrane ne vozimo tisoče kilometrov daleč, če imamo svojih pridelkov in izdelkov dovolj. Večkrat moramo v svoji prehrani uporabiti lokalno pridelana in predelana živila tudi zato, da finančno podpremo našega kmeta in živilsko industrijo.

Čebelarstvo in kmetijstvo sta zelo tesno povezana. Čebele oprašujejo mnoge rastline in na ta način povečajo količino pridelka. Čebelarstvo je bilo že v 18. stoletju na slovenskem dobro razvito. Že takrat so opazili, da so čebele za kmetijstvo zelo pomembne. Poleg tega pa s čebeljimi pridelki lahko ohranjamo in izboljšujemo svoje zdravje. Že v medu je veliko snovi, ki pozitivno vplivajo na naše zdravje, v cvetnem prahu, propolisu in matičnem mlečku pa jih je še več.

Kmetje, ki pridelujejo hrano, so zelo pomemben člen v delovanju vsake družbe. Država brez lastne pridelave hrane in svojega prebivalstva na podeželju praktično ne more obstajati, ker bi morala vsa živila uvažati. V tem primeru bi druge države določale ceno živil in gotovo cene ne bi bile nizke. Kmetje kot pridelovalci, živilska industrija kot predelovalci in trgovine kot prodajalci morajo med sabo sodelovati tako, da imajo vsi dovolj velik zaslužek in hkrati primerno ceno za izdelke, da so zanimivi za potrošnike. V primeru, da je končna cena previsoka, potrošniki izdelka ne bodo kupovali.

Pri vsaki dejavnosti nastajajo tudi stranski produkti in če nimamo tehnologije za njihovo predelavo v koristne stvari, jim rečemo odpadki in jih odlagamo na odlagališča odpadkov. Vse bolj se zavedamo, da je tudi količina odpadkov, ki nastanejo pri določeni dejavnosti pomembna, zato želimo to količino zmanjšati, ali pa odpadke na koristen način uporabiti, reciklirati. Če primerjamo število neuporabnih snovi pred 50 leti in danes ugotovimo, da smo za mnoge snovi našli možnost uporabe ali reciklaže, a je količina odpadkov vseeno iz dneva v dan večja, ker se tudi število prodanih izdelkov večja. Poskrbeti bomo morali tudi za to, da bomo naslednjim generacijam zapustili naš planet v takem stanju, da bodo na njem lahko nemoteno živeli.

Vplivi gensko spremenjenih organizmov, umetnih arom, umetnih barvil in umetnih sladil na naše zdravje so premalo raziskani, zato se izogibajmo živilom, ki jih vsebujejo. Potrošniki smo do neke mere sami krivi, da jih živilska industrija uporablja, saj prevečkrat kupujemo živila le glede na njihov videz, proizvajalci pa želijo doseči lepši videz na cenejši način, da je zaslužek večji. Kupujemo živila brez umetnih dodatkov, pa jih tudi proizvajalci ne bodo več uporabljali, saj jih dodajajo samo zato, ker zaradi njih živila lažje prodajo.

Obroke hrane si moramo enakomerno razporediti glede na čas, ko smo budni. Največkrat je šestnajst ur v dnevu, ko smo budni, med šesto uro zjutraj in deseto zvečer, ostalih osem ur moramo nameniti spanju, da se odpočijemo. Hrano zaužijemo približno na vsake tri ure, zato so naši obroki lahko majhni. Poskrbimo, da vsaj eno uro pred spanjem ne jemo. Če so naši obroki primerno veliki, lahko delamo praktično takoj po zaužitem obroku.



Prehranjevanje naj poteka pri mizi, sede, v miru, brez hrupa, časopisa ali vklopljenih aparatov, kot je televizija, radio, računalnik, ki nas lahko hitro vznemirijo. Kuhano hrano jemo s priborom, uporabljamo celoten pribor, žlico, vilice in nož. Le redke vrste hrane jemo z rokami, na primer kruh ali potico, a še to tako, da večje kose lomimo in jih v velikosti enega grižljaja nosimo v usta. Izjema je hrana, ki jo zaužijemo na ulici pri ulični prodajalni hrane ali na prireditvah. Tam je pomembno, da med jedjo ne hodimo naokrog in pazimo, da se ne umažemo.

Slike sem prihranil za konec, da ste lažje prebrali sestavek, ker bi drugače morali verjetno kaj prigrizniti med branjem.

Pomemben podatek pri slikah je, da se – pri predavanju o zdravi prehrani, ki ga imamo vsako leto – otroci navdušijo nad takim zajtrkom, še posebej tisti, ki imajo predavanje pred malico, kar kaže na to, da ne jedo dovolj ali sploh ne jedo pred prihodom v šolo.

### ZAJTRK JE ZA ZMAGOVALCE.

#### ŠOLA JE ENO REDKIH OKOLIJ, KJER SMO LAHKO ZMAGOVALCI VSI.

Pripravite svojim otrokom takšen zajtrk in z veseljem ga bodo pojedli – kasneje pa ga prilagodite, da bo še bolj zdrav:



<http://cespov-njok.com/wp/page/12/>



<http://www.bilkabaloh.com/wp-content/uploads/2011/04/zajtrk.jpg>



[http://www.planet-lepote.com/novice/priporocljiv\\_je\\_obilen\\_zajtrk](http://www.planet-lepote.com/novice/priporocljiv_je_obilen_zajtrk)



<http://www.bilkabaloh.com/wp-content/uploads/2011/10/zajtrk.jpg>

Poskrbite za zajtrk svojih otrok in svoj zajtrk, da boste vsi lažje začeli dan.

sestavil  
organizator šolske prehrane  
Matej Pangerl