

Je prava prehrana za otroke in mladostnike »misija nemogoče«?

Avtor:

Helena Okorn, mag. farm.

Misija nemogoče?

Pred nami je novo šolsko leto in z njim eno od pogostih vprašanj: »Kako vzgojiti srečne, zdrave in uspešne otroke?« Hrana in način prehranjevanja sta ena pomembnejših vidikov našega vsakdana, ki ga lahko delimo z otroki: hrana kot gorivo za polno in uspešno življenje, hrana kot hranilo za močna, zdrava telesa in pametne možgane, hrana kot kulinarčni užitek in priložnost za druženje s prijatelji in z znanci.

Skrivnost dobrega prehranjevanja je v uživanju dobre, okusne in predvsem raznovrstne hrane ter pijače.

Osnovna priporočila za otroke in mladostnike se glasijo:

- **Izbirajmo med množico žit**, ki vsebujejo ogljikove hidrate, vlaknine, B-vitamine; police v trgovinah se »šibijo« pod težo teh izdelkov in težko se je odločiti za pravega. Izbirajte med polnozrnatimi, čim manj predelanimi.
- **Sadje in zelenjava** so viri antioksidantov, vitaminov A in C, kalija in vlaknin. Ne moremo zgrešiti v izbiri: sveže in lokalno je najboljše. Če tega ni, vzemimo zmrznjeno,

vloženo ali posušeno, pazimo le, da ni dodanih preveč nepotrebnih ali morda celo obremenjujočih dodatkov.

- Za rastoč organizem otrok in najstnikov dobimo nujno potrebne beljakovine v **mlečnih izdelkih z malo maščobe** (npr. 1,6 %), kot so mleko, jogurt, sir, skuta. Poleg beljakovin so le-ti odlični viri kalcija in ostalih mineralov. Pusto meso, perutnina, ribe, jajca, stročnice, oreščki vsebujejo beljakovine, železo, cink in vitamine skupine B in so nepogrešljivi na krožnikih razvijajočih se otrok.
- Otroci naj popijejo **1,5–2,5 l tekočine na dan**, pretežno vode, ter čim manj sladkih in gaziranih pijač. Tako se bodo izognili



nepotrebnim dodatnim kalorijam in različnim dodatkom, obenem pa boste prihranili nekaj denarja. Voda je zdrava in najcenejša osvežilna pijača.

- **Kolikokrat na dan naj otroci jedo?** Priporočilo 5-krat na dan poznamo vsi. Ali se po njem ravnamo in to predajamo naprej otrokom?

Priporočila so jasna in nekoliko suhoparna, vedno pa se poraja vprašanje, kako naj jih izvajamo: namesto z nadzorom, s slabo voljo in z nenehnimi bitkami ali raje v prijetnem in sproščenem vzdušju?

Začnimo z zajtrkom, prvim pomembnim obrokom. **Zakaj?** Naše telo potrebuje energijo za osnovne življenjske procese že med spanjem. Da lahko telo po nočnem postu uspešno preživi dan, potrebuje svežo energijo. Energijo dobi iz hrane, ki si jo privoščimo za zajtrk. Raziskave kažejo, da uravnotežen zajtrk pripomore k večji storilnosti, tako mentalni (učenje, osredotočenost, spomin) kot telesni. Naši možgani za svoje delovanje potrebujejo glukozo, naše mišice pa poleg glukoze lahko uporabijo še maščobne kisline. Če otrok izpusti zajtrk, njegovo telo »trpi« cel dan. Zelo verjetno bo že po prvi šolski uri pograbil prvo sladkarijo, ki mu bo prišla pod roko, ker bo lakota velika. Sladkariji bo sledila večja količina kruha za malico in sladek sok. Tako je že na dobri poti k pridobivanju prekomerne telesne teže. O tej temi v prihodnosti.



Zato pripravimo zajtrk, čeprav smo ponavadi v časovni stiski. **Nekaj idej, za katere ni potrebna posebna priprava:** kos kruha, namazan z marmelado ali s sirnim namazom, kozarec mleka ali jogurta, jajce, opečenec s sirom in/ali šunko, kosmiči z mlekom ali jogurtom, sadje. Če otrok do sedaj ni jedel zajtrka, začnimo z majhnimi količinami hrane, ki mu je všeč. Morda košček sadja, kozarec sadnega jogurta, mlečni šejk (zmešamo sadje z mlekom ali jogurtom, po okusu dodamo med ali sladkor). Ne silimo ga. Dajmo mu dovolj časa, kar pomeni, da mora vstati 15 minut prej, sami pa mu bodimo dober zgled. Če nas ne vidi jesti zajtrka, ga bomo težko prepričali v njegovo potrebnost.

V nadaljevanju bom razdelila otroke in mladostnike v dve skupini, njihove potrebe in način prehranjevanja se namreč precej razlikujejo. Obstajajo pa tudi skupne točke, ki jih je dobro upoštevati pri obeh skupinah.

Otroci 6–12 let

Nekoč, v bolj tradicionalni obliki družinskega življenja, so starši skrbeli in imeli nadzor nad prehrano ter aktivnostjo svojih otrok. V današnjem natrpanem življenjskem ritmu pa imajo naši otroci manj nadzora in več prostosti pri izbiranju hrane in pijače. Njihovo izbiro velikokrat narekujejo tako mediji kot sovrstniki, sošolci in prijatelji. Ker preživijo precej časa stran od naših starševskih budnih oči, je najbolje, da jih naučimo, kako naj dobro izberejo med obsežno ponudbo in se izognejo nezdravim jedem in pijači.

Bodimo pozorni na skupne družinske obroke, čeprav se nam včasih zdi, da so le-ti posebno med delovnimi dnevi »misija nemo-goče«. Vendar so po raziskavah sodeč dobra naložba za celotno družino in vsakega njenega člana posebej: izoblikujejo občutek pripadnosti in varnosti, razvijajo pogovor in dobre odnose, omogočajo sprotne reševanje težav, preprečujejo slabo vedenje doma in v šoli; hkrati pa krepijo dobre prehranjevalne navade v izbiranju hrane in doprinejo k primerni telesni teži otrok. Glede na tako občudovanja vreden seznam dobrobiti skupnih obrokov bi jih bilo vredno vključiti v naš natrpan urnik. Začnimo postopoma in v tem uživajmo. Kako? Vključimo vse družinske člane, saj so dela glede na težavnost zelo različna; za vsakega lahko najdemo primerno opravilo. Vendar brez utvar – treba bo načrtovati in morda vnaprej kaj pripraviti.

Otrok naj sodeluje tudi pri izbiri hrane.

S tem mu damo priložnost izbire in odločanja, obenem pa ga lahko naučimo, kako izbrati dobre stvari. Verjetno bo tudi manj negotovanja, ko bo pred njimi na mizi poln krožnik. Poiščimo preproste recepte. Knjižarne in spletne strani so polne predlogov in idej. Gotovo lahko najdemo kaj primernega. Še bolje bo, če se z otroki tu in tam odpra-

»Posebno pozornost moramo nameniti popoldanskim prigrizkom: sadje, narezana zelenjava z omakami, jogurti in mleko, sendviči, krekerji s sirom, oreščki in suho sadje naj bodo vedno na razpolago in na vidnem mestu.«



vimo po nakupih. Naučili ga bomo razlikovati med različnimi hranili. Kar pa je še pomembnejše, dovolimo mu izbirati. Verjetno bomo morali sprva »pogoltniti« tudi kakšno sladkarijo, a če mu bomo potrpežljivo razložili, kaj bi potreboval za dobro večerjo in zakaj, bo začel tudi sam izbirati prave sestavine. Če imamo domač zelenjavni vrt, ima otrok priložnost, da sadi, okopava, reže, zaliva in na koncu tudi pobira sadove svojega dela. Tudi to je del vzgoje za dobro prehrano.

Izogibajmo se bitkam zaradi hrane. Če bomo (čeprav z dobrimi nameni) otroka silili z določeno hrano, ki je ne mara, bomo morda tisti trenutek uspešni, dolgoročno pa bo otrok verjetno to hrano zavračal. Če mu bomo prepovedali sladkarije, bo gotovo našel način, kako bo prišel do njih. Mi tega morda niti vedeli ne bomo. Torej »nasilna« kontrola ne pomaga. Poskušajmo z dogovori. Predvsem pa bodimo zgled. Kupujmo in jejmo kakovostno hrano.

Zdravi in okusni prigrizki, ki so vedno lahko na razpolago:

- sadje: najboljše lokalno in sezonsko
- smoothie: sadje (sveže ali zmrznjeno) zmešamo z mlekom ali jogurtom
- suho sadje
- oreščki
- sendvič z namazom, sirom ali salamo ter zelenjavo (paradižnik, paprika, solata)
- kosmiči z mlekom ali jogurtom ter koščki sadja
- tuna s koruzo in kislo smetano s kosom kruha
- narezana zelenjava (npr. korenček, paprika) z omako

Otroci in najstniki potrebujejo kakovostno gorivo za rast, razvoj, učenje in ostale aktivnosti. To pomeni hrano in pijačo, polno dobrih hranil in z ne preveč kalorijami, maščobami in sladkorji. Pomagajmo jim razviti veščine, kako izbrati pravo hrano in pijačo, ne glede na okolje, v katerem se gibljejo. Prehranjevanje je le en del vzgoje. Začeti moramo že od malega in biti predvsem zgled. Če pa smo zamudili zgodnja leta, začnimo uvajati spremembe počasi in potrpežljivo, saj dejansko nikoli ni prepozno, da naši otroci in mladostniki še prejmejo od nas dobro popotnico za življenje.



Na zalogi ne imejmo čipsov, smokijev, sladkarij ter sladkih pijač. Tako bo manj priložnosti, da tako mi kot naši otroci sežemo po njih.

Soloobvezni otroci imajo možnost organizirane malice in kosila. Izkoristimo to priložnost in prepričajmo otroke, da pojedjo, kar dobijo na krožnikih, čeprav jim šolska hrana morda ni vedno všeč. Drugače pa je naša odgovornost, da skupaj z njimi pripravimo zdrave malice in se ne zanašamo na avtomate s kolači in pijačo ali samostojno nakupovanje sendviča takoj po končanem pouku.

Posebno pozornost moramo nameniti popoldanskim prigrizkom. Otroci pridejo ponavadi domov pred nami, po njihovih želodcih pa velikokrat »kruli«. Postregli si bodo z najlažje in najhitreje dosegljivo hrano, zato poskrbimo, da najdejo v hladilniku in omarah zdrave stvari in si znajo iz njih pripraviti okusne prigrizke. Sadje, narezana zelenjava z omakami, jogurti in mleko, sendviči, krekerji s sirom, oreščki in suho sadje naj bodo vedno na razpolago in na vidnem mestu. Starejše naučimo, kako naj na enostaven način kombinirajo različne sestavine in si naredijo pestre obroke.

Najstniki

Z začetkom najstništva se enakomerna rast, značilna za otroška leta, nenadoma in dramatično pospeši. Načeloma se puberteta začne pri 10., 11. letih pri deklicah, pri fantih

malo kasneje – okoli 12. leta. Pred puberteto se telesna sestava med deklicami in fanti nekoliko razlikuje, toda z razvojem se razlike povečajo in odražajo predvsem na skeletnem sistemu, pusti telesni masi (mišicah) in maščobnih zalogah.

Energijske in hranilne potrebe so v obdobju pubertete največje v vsem življenjskem toku (z izjemo obdobja nosečnosti in dojenja). Odvisne so od trenutne rasti, spola, telesne sestave in fizične aktivnosti, s katero se najstniki ukvarjajo. Primer za ponazoritev različnih potreb: 15-letnik, ki raste in trenira vsak dan, potrebuje 3.500 kcal dnevno, medtem ko njegova vrstnica, ki športno ni aktivna in se je skoraj že razvila, »le« 1.500 kcal.

Najstniki iščejo svojo pot. Radi svobodno prihajajo in odhajajo. Želijo jesti, kar jim je všeč, in kadar imajo čas. Vpliv sovrstnikov je velik. Z vsemi šolskimi in izvenšolskimi aktivnostmi zlahka zdrsnejo v nepravilen in nezdrav način prehranjevanja: npr. izpuščanje obrokov in prehranjevanje večinoma zunaj doma, npr. v restavracijah hitre prehrane. Vendar smo starši kljub videzu, da najstnikom ni mar in da svobodno odločajo tudi glede prehranjevanja, še vedno odgovorni tudi za ta del njihovega odraščanja. Najti moramo pot med možnostjo svobodne izbire in občasnim nujnim poseganjem v najstnikovo odločitev. Dogovorimo se, da si najstnik organizira svoj delovnik in prigrizke čez dan tako, da prihaja domov,

»Najti moramo pot med možnostjo svobodne izbire in občasnim nujnim poseganjem v najstnikovo odločitev.«



npr. na večerjo ob dogovorjenem času in tudi lačen. Naučimo ga, da so nujno potrebni trije obroki dnevno z vmesnimi prigrizki. Pustimo ga, da najde svoj način prehranjevanja zunaj doma: da se sam odloči, kaj in koliko poje, ter kako dobi, kar potrebuje. Pri tem mu pomagajmo. Doma naj bo vedno na zalogi hrana, s katero si bo lahko v kratkem času naredil okusen prigrizek.