

KAJ JE ALTERNATIVNA PREHRANA?

Alternativna prehrana je oblika prehranjevanja, pri kateri človek zavestno skrbi za pravilno prehrano, hkrati pa tudi za vsestransko zelo zdravo živi.



MAKROBIOTIKA

- **Makrobiotika** pomeni vedo o dolgem življenju.
- Zanja je značilno prehranjevanje z različnimi živili iz žit in jedmi s stročnicami.
- Temelji na **vzhodni filozofiji**, ko vse v vesolju deluje po načelu stalnega medsebojnega delovanja dveh nasprotujočih sil **janga** in **jina**.



- **Živila s prevladujočo jang energijo** so: sol, sir, jajca, meso, kaviar.
- **Živila s prevladujočo jin energijo** so: sladkor, mleko, začimbe ter sadje in zelenjava.



VEGETARIJANSKA PREHRANA

Ovo – lakto vegetarijanci ne jedo mesa živali, uživajo pa mleko, mlečne izdelke, jajca.



OVO – VEGETARIJANSKA PREHRANA

- Ta vrsta prehrane temelji na uživanju rastlinske hrane in jajc.
- Ne jedo mesa, mleka in mlečnih izdelkov.



LAKTO VEGERATIJANCI

Lakto – vegetarijanci uživajo vsa rastlinska živila ter mleko in mlečne izdelke.



VEGANI

- Vegani so strogi vegetarijanci.
- Ne uživajo nobenih živil živalskega izvora, zato potrebam po energiji zadostijo z oreščki, polnozrnatimi izdelki, suhim sadjem, stročnicam in drugo rastlinski hrano.



FRUTARIANSKA PREHRANA

- Ta prehrana se omejuje le na uživanje sadja, orehov, oljčnega olja, medu.



PRESNOJEDSTVO

- Presnojedstvo je posebna oblika prehranjevanja, pri kateri v vseh letnih časih uživamo samo surovo hrano.



BIO PREHRANA

- Bio hrana je izraz za tisto hrano, ki je pridelana ekološko oziroma popolnoma naravno.
- Ta hrana je izredne kakovosti, saj je ekološki način kmetovanja prijazen tako do živali, kot tudi do narave.
- Na bio kmetijah se poslužujejo umetnih gnojil in gensko predelane hrane.
- Bio hrana ne vsebuje pesticidov, herbicidov. Nitratov ter nobenih kemičnih dodatkov.



ZNAKI KAKOVOSTI ŽIVIL

- Na embalaži živil so različni **znaki**, ki kupcu sporočajo različne informacije.
- Zakaj je živilo posebno **koristno** ali zakaj ga je **tvegano** zaužiti.
- Povedo nam tudi, da so v živilih **dodatki – aditivi**.



Znaki kakovosti, ki jih srečujemo na izdelkih

Nekaj znakov kakovosti



ekološki | Republika Slovenija
Ministrstvo za kmetijstvo,
gozdarstvo in prehrano



**tradicionalni
ugleđ** | Republika Slovenija
Ministrstvo za kmetijstvo,
gozdarstvo in prehrano



integrirani | Republika Slovenija
Ministrstvo za kmetijstvo,
gozdarstvo in prehrano



**naravna
mineralna
voda** | Republika Slovenija
Ministrstvo za kmetijstvo,
gozdarstvo in prehrano



**geografska
oznacba** | Republika Slovenija
Ministrstvo za kmetijstvo,
gozdarstvo in prehrano



**višja
kakovost** | Republika Slovenija
Ministrstvo za kmetijstvo,
gozdarstvo in prehrano



**geografsko
poreklo** | Republika Slovenija
Ministrstvo za kmetijstvo,
gozdarstvo in prehrano