



PREHRANA V RAZLIČNIH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH



KDO V TVOJI DRUŽINI POJE NAJVEČ?

Zakaj misliš, da je tako?

Prehranske potrebe v različnih starostnih obdobjih se med seboj razlikujejo. Pri vseh obdobjih upoštevajmo pravila zdrave prehrane.



PREHRANA DOJENČKA

V prvih mesecih življenja je idealna hrana za dojenčka materino mleko. Če mati ne doji, je za dojenčka najprimernejše prilagojeno mleko. Prilagojeno mleko je nadomestek materinega mleka. Večina prilagojenih vrst mleka je narejenih iz kravjega mleka, in sicer tako, da so kar najbolj podobna materinemu mleku. Proti koncu 5. meseca starosti pričnemo otroka navajati na kašasto hrano, ki jo je z žličko. Prve kaše za otroka naj bodo sadne in zelenjavne. Postopoma mu dodajamo tudi pusto meso, žita in rumenjaki. Po dopolnjenem 8. mesecu starosti mu ponudimo kruh. Otrok naj pije nesladkane pijače, tudi vodo.



V preglednici si lahko ogledaš, kako glede na otrokovo starost uvajamo nove okuse hrane.

Prehrana v prvem letu življenja (prirejeno po: Cattaneo in sod., 2008; ESPGHAN Committee on Nutrition, 2008; Koletzko in sod., 2008)

Starost (meseci)	Obroki				
1.–6. ^{1,4}	materino mleko po potrebi				
5.–7. ^{2,4}	materino mleko	zelenjavno-krompirjevo-mesna kaša	materino mleko	materino mleko	
6.–8. ⁴	materino mleko	zelenjavno-krompirjevo-mesna kaša	materino mleko	materino mleko	
7.–9. ⁴	materino mleko	zelenjavno-krompirjevo-mesna kaša	žitno-sadna kaša	mlečno-žitna kaša	
10.–12. ^{3,4}	materino mleko ali materino mleko in kruh	žitno-sadna kaša ali kruh/žita in sadje	zelenjavno-krompirjevo-mesna kaša	žitno-sadna kaša ali kruh/žita in sadje	mlečno-žitna kaša ali kruh, materino mleko, sadje

¹ Prvih šest mesecev življenja: materino mleko ali mlečni pripravek (Cattaneo in sod., 2008).

² Ne pred 17. in ne po 26. tednu: materino mleko ali mlečni pripravek ter vsak mesec uvajanja dopolnilne prehrane en nov obrok: a) zelenjavno-krompirjevo-mesna kaša (kosilo; prvi mesec uvajanja); b) mlečno-žitna kaša (večerja; drugi mesec uvajanja); c) sadno-žitna kaša (malica; tretji mesec uvajanja), glej razlago v besedilu (ESPGHAN Committee on Nutrition, 2008; Koletzko in sod., 2008).

³ Od desetega meseca dalje: prehod na prilagojeno družinsko prehrano s petimi obroki/dan: zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica, večerja.

⁴ Dodatek 400 ME vitamina D/dan s pričetkom en teden po rojstvu. Enak odmerek za dojene in nedojene dojenčke (Sedmak in sod., 2010).

PREHRANA MLADOSTNIKA

To je čas, ko tvoje telo hitro raste in se razvija , zato je zelo pomembno, da prehrana vsebuje:

- zadostno energijsko vrednost; pomembno je, da poješ toliko hrane, kot je potrebuješ; če poješ preveč, se zrediš, če pa premalo, shujšaš;
- dovolj beljakovin, ki jih dobiš predvsem z uživanjem mleka in mlečnih izdelkov, rib, mesa in jajc;
- veliko vitaminov iz svežega sadja in zelenjave;
- veliko mineralov iz sadja, zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov (kalcij) ter mesa (železo);
- dovolj tekočine (voda, nesladkan čaj, naravni sok).



PREHRANA ODRASLEGA ČLOVEKA

- Prehrano odraslih ljudi lahko razdelimo na prehrano umskih delavcev in prehrano fizičnih delavcev.
- Potrebe po beljakovinah, vitaminih in mineralih so za obe skupini približno enake.
- Potrebe po energiji pa so odvisne od tega, kakšno delo ti ljudje opravljajo.
- Oglej si preglednico, ki prikazuje, kako potrebe po energiji naraščajo. Ljudje, ki imajo pretežno sedeče delo, potrebujejo hrano z malo maščob in ogljikovih hidratov. Prav s temi živili pa povečujemo energijsko vrednost, ki jo potrebujejo delavci, navedeni proti koncu preglednice

Poklici in rast energijskih vrednosti, potrebnih za delo

Poklic	Energijska vrednost
pisarniški delavec	
voznik	
frizer	
krojač	
učitelj	
mizar	
pek	
kmet	
gozdar	
rudar	



Oglej si spodnji ilustraciji in glede na jedi, ki jih imata pred seboj ugotovi, kakšno delo opravljata.



PREHRANA STAROSTNIKA

S staranjem postaja presnova nekoliko počasnejša. Stari ljudje se tudi manj gibljejo, zato se potrebe po maščobah in ogljikovih hidratih zmanjšajo, povečajo pa se potrebe po beljakovinah živalskega izvora, vitaminih in mineralih. Hrana naj bo lahko prebavljiva. Pri pripravi hrane je najbolje, da živila kuhamo ali dušimo, pri tem pa upoštevamo, da ima starejši človek slabši tek, da težje žveči in požira hrano.



Poleg starostnih sprememb mnoge starostnike spremljajo tudi razne bolezni, ki velikokrat trenutno stanje še poslabšajo. Pogosto pa so tudi osamljeni, pozabljivi in brezvoljni. Ne zaužijejo zadostne količine ustrezne hrane in tekočine, kar ima lahko za posledico prenizko telesno težo, nedohranjenost ali pomanjkanje telesu nujno potrebnih snovi. Zato pri oskrbi s hrano nujno potrebujejo pomoč domačih, dobrih ljudi iz okolice ali služb, ki dostavljajo hrano na dom. Mnogi, ki imajo možnost, pa odidejo v dom za ostarele, kjer jim je nudena ustrezna prehrana in tudi pomoč pri hranjenju, če jo potrebujejo.



DIETNA PREHRANA

Dieta je predpisana prehrana, s katero želimo ohraniti zdravje (varovalna prehrana), ozdraviti bolezen ali preprečiti poslabšanje bolezni (sladkorna bolezen, debelost, alergija na določena živila). Namenjena je ljudem, ki imajo glede prehranjevanja posebne potrebe. Osnova vsake diete je zdrava prehrana. Ne pozabimo, da dieto za bolnike vedno predpiše zdravnik.



Hrana v šoli:

<https://www.youtube.com/watch?v=9l6DpiBue9E>

Prehrana starostnika:

<https://www.youtube.com/watch?v=jloV3O-WrEE>

Prehrana sladkornega bolnika:

<https://www.youtube.com/watch?v=eflFrBW2yTc>