

UVOD

„Jejmo dobro in poceni!“ pravijo moji sodelavci in sodelavke skoraj soglasno, to pa v sedanjem času kar veliko pomeni. Tudi starši z zanimanjem spremljajo dnevne jedilnike na oglasnih deskah in radi prihajajo na predstavitve o zdravi prehrani.

V nadaljevanju sem poskušala to vsebino spraviti v takšno obliko, da jo bodo lahko uporabljali tudi tisti, ki še ne najdejo pravih načinov, kako načrtovati, kupovati in pripraviti zdrave obroke. Tisti pa, ki so že na pravi poti in ki vedo še več, kot sem po svojih izkušnjah sama napisala v tem priročniku, naj mi ne zamerijo morebitnega poenostavljanja.

Na tržišču je mnogo literature s področja priprave hrane, vendar povečini le za odrasle, za otroke od 2. do 18. leta pa je skorajda ni. Mnogo receptov je prezahtevnih in niso primerni za vsakdanjo pripravo v gospodinjstvih, v vrtcu, v šoli ali v drugih ustanovah. Zato so že preizkušeni načini dela iz prakse, kjer kuhamo za otroke, še toliko bolj dragoceni za vse, ki se vsakodnevno ukvarjamo z načrtovanjem in pripravo manjšega ali večjega števila obrokov in ki želimo sebi in drugim pripravljati zdravo hrano.

Kdorkoli pa želi doseči ta cilj, mora biti najprej sam prepričan, da takšna prehrana omogoča otrokom zdrav razvoj in varuje pred boleznimi ter tudi zdravi. Jesti zdravo hrano pomeni tudi pametno nakupovati, zdravo pripraviti in razumno uživati.

S svojim zgledom moramo otrokom pokazati, da znamo ločiti zdrav in enostaven način prehranjevanja od nezdravega - trenutno modernega. Le nepoučeni delajo škodo lastnemu zdravju ali ogrožajo zdravje drugih, če zanje pripravljajo obroke po načelu: čim hitreje in s čim manj truda. Stroški za nakup bolj zdrave, varovalne hrane so veliko manjši, o čemer smo se v praksi tudi sami prepričali. Takšna priprava zahteva le več pridnih rok, nekaj več časa in veliko ljubezni ter spoštovanja do otrok.

K drugačnemu pristopu do zdrave prehrane in prepričanja, da ta ohranja in utrjuje zdravje, sem prišla po spominih iz otroštva, pri sodelovanju v projektu CINDI - zdrav vrtec in po nasvetih mnogih strokovnjakov, še zlasti profesorja dr. Dražigosta Pokorna (enega najuglednejših strokovnjakov na tem področju pri nas).

V svojih 33 letih dela sem obiskala mnogo seminarjev, delavnic in posvetov, ki so obravnavali gastronomijo, ekologijo, zdravstveno preventivo na področju prehrane, gospodarnost in varnost pri delu, vzgojno - izobraževalne vidike zdrave prehrane in še in še. Vse to sem skupaj s sodelavkami in sodelavci poskušala vnašati v prakso. Ni bilo vedno lahko, vendar se je splačalo vztrajati.

Nekatere uspehe že žanjemo. Z veseljem ugotavljamo, da na tak, bolj naraven, pristen in preprost način kuhanja, hrana ne ostaja, saj je blažjega okusa, kot če bi jo pripravljali na industrijski način. Otroci in večina odraslih jo lepo sprejema. To je glavni moto moje knjige, v kateri sem največjo pozornost posvetila prav jedilnikom.

Bralcem sem želela z besedami in številkami utemeljiti trditve, ki so tudi v praksi nešteto krat preizkušene, saj dnevno pripravljamo do šeststo obrokov take hrane.

Ugotavljamo:

- da lahko tudi za veliko število dnevni obrokov pripravimo dobre, družinski prehrani podobne jedi. Potrebno je le nabaviti kvalitetna živila, povečati količino živil v osnovnem receptu, prilagoditi pripravo po načelih zdrave prehrane in končni izdelek bo zagotovo deležen pohvale,
- da taka prehrana tudi po sestavi ustreza večini priporočil strokovnjakov za zdravo prehranjevanje, kar je razvidno v poglavju jedilniki,
- da se prehrana za otroke v marsičem razlikuje od prehrane odraslih. Kar je za otroke omejeno, je za odrasle priporočeno in obratno.

Živim in delam na Primorskem, pri pisanju te knjige in v vsakodnevni praksi pa sem mislila tudi na druga območja v Sloveniji in po svojih močeh napisala tudi nekaj receptov, značilnih za te kraje in vanje vdahnila nekaj „mediterana“.

Ker nas je vedno več, ki smo prepričani, da bolj zdrav način prehranjevanja pomaga ohranjati zdravje, in da je tudi način, kako si vsaj del porušenega zdravja ponovno povrnemo, želim vsem, ki bodo ta priročnik uporabljali, veliko vztrajnosti in uspehov pri delu.

KAKO ZAČETI, DA BO VEČ ZDRAVJA V NAŠIH DRUŽINAH

Ker bolj zdravo prehranjevanje vključuje več dejavnikov, ne samo uživanje hrane, je prav, da jih spoznamo ali pa znanje osvežimo in kolikor je v naši moči v praksi tudi izvajamo. Naštela jih bom le nekaj, ki omogočajo, da imamo pred seboj bolj zdrav obrok hrane:

1. Dobra splošna in osebna higiena, ki preprečuje širjenje nalezljivih bolezni.
2. Pravilna izbira hrane. Hrano izbirajmo glede na letni čas in podnebje, v katerem živimo. To pomeni razumno načrtovanje, kaj bomo kupili ali pridelali in sicer:
V sredozemskih krajih ni potrebno, da pozimi uživamo konzervirano hrano, saj je na razpolago vedno dovolj sveže. Spomladi jemo spomladansko, poleti poletno, jeseni pa le hrano, ki jo pridelamo jeseni. Ni priporočljivo na primer, da pozimi jemo jagode in grozdje, kar je v tem letnem času zelo drago, pa tudi njihov čas je že zdavnaj mimo, na kislino zelje ali na suhe slive pa kar pozabimo. Tudi zaradi takih odločitev povečujemo stroške in slabšamo kvaliteto zaužite hrane.
3. Za otroke kuhamo hrano, ki je primerna zanje in ne prilagojena okusu in hranilni sestavi hrane, ki je vseč odraslim. Mnogokrat je taka hrana težka, slana in močno začinjena. Zato jim pripravljamo čimbolj preprosto, naravno, doma pripravljeno hrano, blagega okusa, le nekoliko osoljeno ali sladkano.
4. Izbirajmo pravilne postopke priprave hrane in pravo posodo. Kuhajmo v vodi ali še bolje v sopari! Za tak način kuhanja obstaja zelo primerna posoda iz treh delov: spodnje posode, cedila s tesnilno gumo in pokrovom. Tej posodi pravimo soparnik. Zelo primerna je za kuhanje vseh vrst zelenjave, štrukljev, različnih cmokov, svaljkov in drugih jedi, za katere želimo, da ohranijo hranilno vrednost ali obliko. Za pripravo dobre in okusne hrane je zelo primerna tudi posoda iz kvalitetnega emajla, stekla ali porcelana (raje kot iz kovine).
5. Hrana naj bo lepa na pogled in kulturno servirana. Vsaj takrat, ko imamo dovolj časa in jemo skupaj z otroki, se moramo potruditi in jesti s popolnim priborom. Žlica v levi in vilice v desni roki, ko jemo špagete; vilice in nož ob vsaki jedi, razen ko imamo pred seboj juho ali enolončnico. Te kulturne navade bodo otroci kasneje, ko odrastejo, tudi sami uporabljali.
6. Pripravljenost pridelovalcev za bolj zdravo načrtovanje pridelave hrane, brez škodljivih škropiv, umetnih gnojil in drugih snovi, ki lahko kvarno vplivajo na zdravje, še posebno otrok.
7. Vsak posameznik je dolžan pokazati več znanja in pripravljenosti, da se stvari na področju prehrane premaknejo na bolje.

Zdrava, poleg tega pa še cenejša hrana je tista, ki je iz svežih živil in vedno sveže pripravljena. To pomeni, da še ni bila kuhana ali pečena in ne konzervirana v pločevinasto, plastično ali papirnato embalažo. Taki hrani so dodani umetni dodatki, sicer bi se v kratkem času pokvarila (splesnila ali zgnila), s predelavo pa se zmanjša še vsebnost vitaminov, rudninskih snovi in drugih hranil. Zamisliti se moramo nad posledicami trajnega uživanja take hrane. Za zdravo prehranjevanje je potrebno včasih uporabljati zdravo pamet, upoštevati nasvete strokovnjakov za prehrano in kar je tudi pomembno, ne nasedati vsem reklamam. Sami pri sebi si torej ustvarimo lasten načrt: kaj, kdaj in kako bomo jedli. Na enak način moramo poskrbeti tudi za prehrano otrok.

ZDRAVO PREHRANJEVANJE OTROK

1. Hrano moramo pripravljati z ljubeznijo in spoštovanjem do tistega, za katerega jo pripravljamo: za družinske člane, otroke v vrtcu, šoli ali v koloniji, za dijake in študente, za starše, ki se med delom hranijo v raznih prehranskih obratih, za ostarele v domovih, za bolnike v bolnišnicah ali za goste v hotelih, restavracijah ali zdraviliščih.
2. Ni priporočljivo, da obroke za otroke pripravljamo iz zamrznjenih živil ali celo iz zamrznjene, že pripravljene hrane. To naj bo le v izjemnih primerih, ko res nimamo druge izbire.
3. Hrana ali napitki iz pločevink niso primerni za otroke.
4. Strokovnjaki svetujejo, naj otroci do sedmega leta ne uživajo gaziranih pijač, niti v najmanjših količinah! Večjim otrokom pa jih omejimo na najmanjšo možno mero. Pitje gaziranih pijač naj bi bilo tudi pri odraslih le izjema.
5. Strokovnjaki za zdravo prehrano priporočajo, naj bodo mesne jedi v otroški prehrani dvakrat do trikrat na teden. Na primer: enkrat mesni zajtrk, enkrat meso za kosilo in enkrat za večerjo. Meso klavnih živali lahko nadomestimo z jedmi iz svežih rib, ki naj bodo na jedilniku vsaj enkrat na teden, raje dvakrat ali trikrat. Tudi s sojo si občasno lahko popestrimo jedilnike, obrok pa pocenimo.
6. Vsakodnevna prehrana za otroke naj vsebuje veliko svežega sadja in zelenjave. Posebno zdrava je temno zelena zelenjava, ker ima mnogo kalcija, ter žitarice in stročnice v čimbolj naravni obliki - to je z olupkom, ki jih dovolj časa namakamo in primerno kuhamo, da so lahko prebavljive. Na primer proso, iz katerega lahko skuhamo okusno mlečno kašo ali narastek. V njem je veliko B - vitamina, zato so prav mlečno kašo v preteklosti pogosto jedli, še zlasti otroci. Zdravilni pomen prosa v otroški prehrani je gotovo tudi v starem ljudskem pregovoru: „Mlečna kaša, mati naša in otroška sladka paša“. Tudi druge žitne jedi, pripravljene iz polnovredne moke, naj bodo redno, vsak dan na jedilniku za otroke, vsaj v manjših količinah.
7. V celodnevni prehrani otrok naj bodo obvezno zastopani tudi mleko in mlečni izdelki.
8. V dnevni obrokih naj bo veliko vlaknin (balastnih snovi). To bomo dosegli, če bomo prehrano otrok zavestno načrtovali tako, da bodo redno uživali dovolj svežega ali suhega sadja in zelenjave. Jabolko ali drugo sadje naj pojedjo z olupkom (če ni škropljeno), v solato jim dodamo fižol ali koruzna zrna. Jedo naj lečo, čičeriko ali grah, črn kruh, orehe idr. Vlaknine so v prehrani otrok izjemnega pomena. Urejajo prebavo, saj skrajšujejo čas zadrževanja odpadnih snovi v debelem črevesu. So naravno preventivno sredstvo pred sladkorno boleznijo, z žvečenjem otroci ohranjajo zdravo zobovje. Največ vlaknin vsebujeta sadje in zelenjava (sveža in kuhana) ter dobro kuhana hrana iz polnozrnatih žit. Zato so prečiščena (rafinirana) živila tako nezdrava, ker vsebujejo malo ali nič vlaknin in tudi mineralov in vitaminov ne!
9. Zelo pametno ravnamo, če otrokom med enim in drugim obrokom ne ponudimo hrane. Tudi želodec potrebuje počitek, zato naj bo razpon med obroki vsaj tri do štiri ure, med obroki naj popijejo kvalitetni sadni sok, najbolje je, če je sveže iztisnjen, naravni mlečni napitek ali pojedjo kakšen sezonski sadež.

10. Dnevna prehrana otrok naj vsebuje vsaj pet obrokov. Najbolje je, da je obrok sestavljen iz treh, štirih vrst jedi. Z redkimi in obilnimi obroki samo obremenjujemo njihove prebavne organe. Za zdravje otrok se velja potruditi in jim pravilno urediti tudi ritem uživanja obrokov. Če je le mogoče, vedno ob istem času.

Odgovor odraslih, da jim je tako prehrano nemogoče privoščiti v sedanjem tempu življenja in dela, ni vedno prepričljiv. Z znanjem, voljo in odgovornostjo do otrok ter njihovega zdravja odrasli lahko stvari spremenimo na bolje. Upoštevajmo naslednje:

1. Zajtrk naj bo energijsko in biološko najbolj bogat obrok.
2. Lažja dopoldanska malica.
3. Zmerno kosilo.
4. Lahka popoldanska malica.
5. Skromna večerja .

Nasveti strokovnjakov in tudi lastne izkušnje so me prepričale, da tudi v današnjem času, ko vlada med ljudmi prepričanje, da je hrana manj zdrava kot včasih, lahko dobro, okusno in zdravo kuhamo, če le upoštevamo nekaj nasvetov.

V otroški prehrani mora biti dovolj kvalitetnih maščob, saj so nosilke življenjsko pomembnih vitaminov in so tudi pomemben vir energije. Prevladuje naj maslo, ki je naravni mlečni proizvod, ker vsebuje veliko vitamina A v naravni obliki in druge pomembne sestavine. Margarina je manj kvalitetna, ker ji vitamine dodajo umetno. Pri maslu pazimo le, da je vedno sveže.

Zastopanost suhomesnatih izdelkov v dnevni prehrani je navada (razvada) mnogih odraslih, ki jo prepogosto prenašajo na otroke.

Nasvet: suhe mesnine v zemljici ali v kruhu lahko nadomestimo z maslom in rezino manj mastnega sira, s kakšnim sladkim namazom ali z jajčno omeleto s sirom. Če pa vmes dodamo še malo zelenjave, je jed še bolj zdrava in občutno cenejša kot z mesnino.

Otroci naj pojedjo največ dva do tri rumenjake na teden (v pecivu, v mesnem nadevu ali kuhane). Če so domača jih lahko pojedjo tudi pet. V otroški prehrani se izogibajmo majonezam in mastnim nadevom ter cvrtim jedem.

Če pa si otroci zaželijo ocvrto jed, jim to željo kdaj pa kdaj le potešimo, vendar jed cvremo vedno v svežem olju in ne na močnem ognju. Olje ne sme zadišati po zažganem. To je strup za telo odrasle osebe, pomislimo, kako je šele škodljivo za otroke.

SOLIMO MANJ

Hrana za otroke naj bo praviloma manj soljena, najbolje z morsko soljo. Če želimo, da bo hrana zanje manj slana, da bo imela bolj domač - naraven okus, vanjo ne dodajamo industrijskih začimb in raznih dodatkov, ne bomo jim kuhali instant juh ali ponujali paštet in podobne hrane, ki ima, zaradi daljše obstojnosti dodane precejšnje količine soli in drugih dodatkov. Jedem izboljšujemo okus z naravnimi dišavnicami, kot so to že počele naše mame in babice.

ZMANJŠAJMO PORABO BELEGA SLADKORJA IN ČOKOLADE NA RAZUMNO MEJO

Pravijo, da je sladkor potreben za možgane. Prav gotovo je res, vendar vse analize kažejo, da ga otroci zaužijejo mnogo preveč, kot ga potrebujejo. Kako bomo znižali porabo belega sladkorja?

Ponujam vam nekaj nasvetov:

- a) Napitke in sladice za otroke sladkajmo manj kot običajno.
- b) Za sladkanje včasih uporabimo med ali trsni sladkor.
- c) Za žejo raje ponudimo pitno vodo, pa tudi mi jo popijmo skupaj z njimi. Le tako bomo dosegli željeni učinek.
- d) Peciva je najbolje pripravljati doma iz sveže kupljenih ali pridelanih sestavin. Za otroke so najbolj primerna testa s kvasom, kot naravnim rahljalnim sredstvom in ne s pecilnim praškom.
- e) Peciv povrhu ne sladkamo!
- g) Čokolado kupujemo poredko, saj vsebuje veliko maščob in sladkorja.
- i) Nezdreme recepte zamenjajmo z bolj zdravimi! Namesto bele moke uporabljajmo črno moko, namesto margarine oljčno olje ali sveže maslo. Namesto ocvrtih sladlic ponudimo raje pečene ali kuhane v sopari, namesto težje prebavljivih maslenih krem za peciva pripravimo raje kuhano kremo in podobno.

Znano je, da sladkor črpa kalcij kostem in zobem, če ga uživamo preveč. Ker telo potrebuje kalcij za presnovo in če želimo, da se sladkor v telesu koristno porabi, mora biti na razpolago tudi dovolj vitaminov B - skupine. Telo jih vzame iz zaužite hrane ali pa iz svojih rezerv. Večja kot je poraba belega sladkorja, večja je potreba po vitaminih. To pa je pri današnji prehrani otrok največja nevarnost, da imajo za svoj razvoj premalo kalcija in vitaminov iz B - skupine. Zato jim včasih raje, namesto pečenih ali kuhanih sladlic, ponudimo sveže ali suho sadje, orehe, lešnike, rozine, suhe fige, slive ali mlečne izdelke: sir, skuto in podobno.

Nekaterih težav z zdravjem otrok, ki se v sedanjem času pojavljajo, nekoč ni bilo. Mnogi vedo povedati, da so bili včasih sladkor in sladkarije dosegljivi le na recept ali na »karte«. Takrat ni bilo toliko zobne gnilobe, prekomerne telesne teže, sladkorne bolezni in drugih težav.

Zdravje otrok je v rokah odraslih.

OHRANIMO VITAMINE IN MINERALE

Vsak od vitaminov opravlja v otroškem organizmu posebno vlogo.

Pomanjkanje vitaminov povzroča poslabšanje psihične aktivnosti, raztresenost, slabi spomin, otroci se hitreje utrudijo in težko zberejo. Povzroča razdražljivost, nespečnost in celo migreno.

Vitamine ohranimo v živilih tako, da:

1. Zelenjavo kuhamo v pari ali v majhni količini vode kratek čas, le toliko, da se zmehča! Ne smemo je prekuhati!
2. Sadje in zelenjavo operemo in razrežemo tik pred uporabo!
3. Pri kuhanju vodi ne dodajamo nobenih umetnih sredstev, da bi pospešili kuhanje ali da bi izboljšali videz sadja ali zelenjave, na primer: sode bikarbone in drugih „dodatkov“, ker uničujejo vitamin C.
4. Zelenjava in sadje naj bosta, če se le da, sveže nabrana! Nabrane zelenjave in sadja ne izpostavljammo sončni svetlobi! Hranimo ju v temnem, zračnem in hladnem prostoru!

Mineralne snovi so v otrokovi prehrani izjemnega pomena. Še posebno skrbno pazimo, da dobi otrok dovolj jedi in napitkov, ki vsebujejo kalcij, železo in ostale mineralne snovi.

Zdravi in ješči otroci imajo lepa, rdeča lica, kožo pa svežo in čvrsto. Pomeni tudi, da se veliko gibljejo na svežem zraku in sončni svetlobi. Prostori, v katerih otroci živijo in delajo, morajo biti večkrat dnevno prezračeni in če je le mogoče, obsijani s sončno svetlobo.

ZA MIZO JE LEPO

Poskrbeti moramo, da hrano skupaj z otroci uživamo v prijetnem družinskem okolju, ob lepo pogrnjeni mizi in počasi. Hrano je treba dobro prežvečiti. Zato je prav, da med hranjenjem ne govorimo preveč. Ne rešujemo žgočih problemov, kadar jemo. Če se že hočemo pogovarjati, naj bo to prijeten ali šaljiv razgovor. Tudi to je znak lepega vedenja ali obnašanja pri mizi, ki ga otroci tako radi posnemajo.

Nasvet in prošnja tistim odraslim, ki kadijo, naj tega ne počenjajo. To so tudi želje mnogih otrok, posebno šolarjev, ki so jih odkritosrčno napisali v anketah, na vprašanje: „Kdaj in zakaj si najbolj srečen, ko si pri jedi?“ Najbolj mi je ostal v spominu nek šolar, ki je zapisal: „Jaz pa sem najbolj nesrečen, ko mama in oče prižgeta cigareto, ko jaz še jem. Dostikrat sem ju že prosil, naj ne kadita, pa nič ne pomaga. Rad bi bil tudi jaz srečen.“

PREHRAMBNE NAVADE ALI RAZVADE SE OBLIKUJEJO V OTROŠTVU

Dolžnost vsakogar izmed nas je, da sami skrbimo za svoje zdravje in ga skušamo ohranjati. Otrokom moramo to odgovornost privzgojiti že v zgodnjem otroštvu.

Pomembno je, da se naučijo, kaj je zanje zdravo in kaj ni. To je njihova pravica, dolžnost odraslih pa je, da jih tega naučimo. Seveda ni dovolj, da smo jim samo učitelji, biti jim moramo tudi dober zgled za zdrav način življenja. Pomembno je, da začnemo že tedaj, ko otrok začne zaznavati okolje in se začne učiti. Odraščajočemu otroku postanejo nekatere vrednote kmalu prisila.

DAJMO PREDNOST ZDRAVI OTROŠKI PREHRANI

Dognanja v zvezi s prehrano so pokazala na pomen pravilne prehrane, še posebno v letih odraščanja, tako za telesni, kot duševni razvoj. S pravilno prehrano lahko vplivamo na biološko kakovost organizma. Ravno zaradi tega menim, da je napočil čas, da tudi strokovnjaki, ki se ukvarjamo z varovanjem zdravja predšolskih in šolskih otrok ter dijakov in študentov, predlagamo spremembe, ki bi izboljšale in ustvarile bolj zdrav ritem prehranjevanja in uživanja zdrave hrane.

Otroci se zdravo ali nezdravo prehranjujejo v povprečju 15 do 18 let (vrtec, nato osnovna in srednja šola). Od te starosti dalje, oziroma še veliko prej pa lahko ugotovljamo le posledice. To je dovolj dolga doba, da jim lahko nudimo bolj zdravo otroštvo prav z zdravo prehrano. Dota ni samo v materialnem blagostanju.

Menim, da bi morala imeti mlada populacija prednost pri urejanju tega področja in sicer tako v družini kot v družbeni skrbi za otroke. Odrasli velikokrat kritiziramo mlade, češ, da so neodporni, blede, leni, zaspani, nekulturni itd. Prav gotovo bi bili ti otroci večji korenjaki, dela in učenja voljni, bolj zdravi in bolj kulturni, če bi bila tudi njihova prehrana kvalitetnejša.

Objavljenih je bilo že mnogo študij, ki potrjujejo, da z zdravo prehrano lahko vzgojimo bolj zdravega, živahnega, za delo bolj sposobnega in v povezavi z drugimi dejavniki celo bolj bistrega človeka.

Veda o prehrani je že ugotovila posledice, ki jih povzročata pomanjkljiva, zlasti pa nezdrava prehrana, še posebej v mladih letih. Nekatere raziskave kažejo, da nepravilno izbrana, enolična in osiromašena prehrana vpliva na manjšo odpornost proti različnim boleznim in zmanjšuje storilnost. Mnenje nekaterih staršev in pogosto tudi

načrtovalcev prehrane otrok in mladine je tako, da je potrebno ponuditi otrokom tiste jedi in pijače, ki so jim všeč in ki so jim bolj priljubljene, da je le poln želodec. Zaradi nepoznavanja pomena bolj zdrave prehrane je razširjeno zmotno mnenje, da ni tako pomembno, kaj otrokom ponudimo, ampak le to, da je otrok sit. Mnogi otroci so podhranjeni, kljub temu, da niso materialno ogroženi, ampak zato, ker jedo neprimerno - prazno hrano. To je predvsem taka hrana, ki vsebuje veliko kalorij in maščob, pa le malo vitaminov, železa, kalcija in balastnih snovi.

Nekateri se še spominjajo otroštva, ko so zjutraj jedli topel mlečni zajtrk, preden so odšli v šolo ali na delo. Na jedilniku je bila navadno polenta z mlekom ali knajpova kava in v njej gosto nadrobljen domač kruh, da je žlica stala pokonci. Pa veliko svežega sadja in sadnih sokov. To lepo, zdravo navado bi bilo prav prenašati tudi na lastne otroke ali vnuke, da bi zjutraj zaužili zdrave jedi in napitke in si tako nabrali moči za ustvarjalen dan. V otroštvu človek spozna svet!

Najvažnejše je, da ga v tem času obdajajo ljudje, ki imajo kvalitete in ki ga imajo radi, ga razumejo, ga naučijo delovnih navad, spoštovanja do sebe in do drugih ter zdravega načina življenja.

IZBIRČNOST, kaj je to?

Otrok ima pravico reči ne tudi pri hranjenju. To ni vedno izsiljevanje ali razvajenost, kot si mnogokrat razlagajo odrasli. Zato menim, da izbirčnost ni prava beseda za odklanjanje hrane. Ugotoviti je potrebno, kaj je vzrok. Preveč pikantna hrana, prepozno navajanje na določeno hrano, premalo časa ali potrpljenja in še mnogo drugih vzrokov pogojuje, da otrok rad je ali ne.

Čeprav pazimo, da otrok ne postane pretirano samovoljen, mu moramo vendar dovoliti, da si količino in različnost hrane izbira sam.

Pri tem bodimo pozorni, da ne bo odklanjal bistvenih živil, kot so: mleko in mlečni izdelki, sveža in kuhana zelenjava, sadje, meso, ribe, jajca, žitarice in stročnice. Biti moramo domiselni pri pripravi in potrpežljivi pri hranjenju, da bo takih živil zaužil vsaj malo in postopoma. Ob spremljanju prehrane pri otrocih v vrtcu sem se sama prepričala, da otroci, ki že v prvem letu, ko so še v jaslih, spoznavajo razne okuse in vrste jedi, navadno kasneje s hranjenjem nimajo težav, saj niso izbirčni. Če pa pridejo v vrtec že malo večji in od doma niso naučeni na pestro hrano, je potrebno veliko daljše obdobje uvajanja in potrpežljivega dela vzgojiteljic, da pestro hrano sprejmejo za svojo.

Tudi pretirana skrb staršev, ko otrok zaužije manj hrane, kot mislimo odrasli, da bi jo moral, je včasih nepotrebna. Če vidimo, da je otrok zdrav, je lahko več vzrokov, da ne je. Morda je preveč utrujen, žalosten ali ni lačen ali je izbirčen. Starši in vzgojitelji pri otroku navadno prepoznajo vzrok in mu pomagajo.

Prijazne besede, kot so: izvoli, hvala, prosim, pa zgled, primerna spodbuda, sveža in nepikantna hrana, so garancija, da bo otrok jedel. Če samo en razlog ni izpolnjen, tudi uspeha ne bo.

DEKLARACIJA JE OSEBNA IZKAZNICA VSAKEGA ŽIVILA

Najvažnejša naloga pred vsakim nakupom živila ali drugega izdelka, od bombonov dalje je, da preberemo deklaracijo, na kateri je navedeno: kdaj je bil izdelek izdelan in do kdaj je uporaben, iz česa je narejen, ali vsebuje konzervanse in aditive ter v kakšnem deležu, ali ima dodane umetne ali naravne barve, arome in sladila ter teža, cena in drugo.

Kdor je osveščen in sega po bolj zdravi hrani, bo na policah izbral samo tisto živilo, ki ima krajši rok trajanja. Tak izdelek ponavadi ne

vsebuje konzervansov in aditivov ali jih ima v zelo majhnih količinah, dodane pa so mu le naravne barve in naravne arome. Zelo pomembno je, da kupujemo skupaj z otroci. Ko pa so otroci večji, jim pokažemo tudi druge navedbe iz deklaracije. Le tako se bodo kasneje znali varovati, ko bodo sami kupovali.

PRIPRAVLJAMO TUDI BREZMESNE OBROKE

Meso je lahko nadomestiti.

Strokovnjaki za zdravo prehrano priporočajo vsaj dvakrat na teden brezmesni jedilnik, kar pomeni, da določen dan v tednu ne jemo nič mesa in mesnih izdelkov. Z zmanjševanjem količin mesa začnimo postopno. V začetku naj bo meso samo za kosilo, zajtrk in večerja brez mesa ali za zajtrk nekaj mesnega, pa kosilo in večerja brez. Tako se družina ali kolektiv privaja na drugačno sestavo dnevnih obrokov. Meso lahko nadomestimo s sojo - stročnico, ki ima vse lastnosti mesa.

V brezmesne jedilnike vključujemo poleg soje tudi druge stročnice, kot so: fižol - najboljše rdeče sorte, lečo, čičeriko in grah ter jih kombiniramo z jedmi iz žitaric (ješprenj, polenta), zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov.

Najboljše in že od nekdaj potrjene kombinacije brezmesnih jedi so:

- polenta („mehki“ žganci) in fižol;
- polenta in mleko;
- riž z grahom (ali drugo zelenjavo) in parmezanom;
- sojina rižota in sveža zelenjava;
- jajčna jed z beluši (po primorsko „šparge z jajci“);
- jajčna jed s sojo in parmezanom ter solata;
- špageti ali druge testenine s paradižnikovo omako;
- razne zelenjavne enolončnice s sojo in peciva iz nje.

ZA OTROKE NI PRIPOROČLJIVA ZAMRZNJENA HRANA

Najnovejši nasvet strokovnjakov za prehrano je: zamrznjena hrana ali živilo naj bo staro samo teden dni.

Slabo zdravstveno stanje otrok in slabo počutje je pogosto lahko tudi posledica pretirane uporabe živil in na pol pripravljene ali že skuhanе hrane iz zamrzovalnih skrinj oziroma zamrzovalnih omar. Vedeti moramo namreč, da zamrznjena hrana ni sveža hrana. V nekaterih gospodinjstvih in v obratih, kjer pripravljajo hrano drugim, kot npr. v šolah, vrtcih, domovih, velikokrat uporabljajo tudi zamrznjena živila ali celo jedi. Menim, da taka živila niso primerna za pripravo hrane v obratih, kjer se redno prehranjujejo predšolski otroci, šolarji in dijaki.

V gospodinjstvih le malokatera gospodinja prilepi nalepko na živilo, ko ga vloži v skrinjo, na kateri piše, kdaj je živilo zamrznila in datum, do kdaj ga mora porabiti.

Če že damo živilo v skrinjo, mora biti shranjeno v posebni - hermetično zaprti vrečki za zamrzovalne skrinje oz. v drugi embalaži, ki je posebej namenjena za zamrzovanje živil. Ker pa je taka posoda precej draga, se včasih ljudje poslužujejo tudi embalaže, ki se ne zapira vedno hermetično ali je iz takega materiala, ki ni primeren za živila. Po preteku roka uporabe moramo živilo ali jed iz skrinje obvezno zavreči, pa čeprav nam je žal. Zmotno je mnenje nekaterih, da se v zamrznjeni hrani obdržijo vsi vitamini in druge snovi, tudi če je živilo zamrznjeno več kot teden dni. Zamrzovalne skrinje hvalijo le tiste gospodinje in kuharice, ki želijo pripraviti obroke s čim manj truda. Nikdar ne damo ponovno v zamrzovalnik tista živila ali jedi, ki so bila že enkrat v zamrzovalniku.

Naposled se vprašamo, kako pa najbolj naravno shranimo nekatera živila, ki smo jih bili navajeni zamrzovati? Veliko je dobrih receptov, le nanje smo skoraj pozabili :

- preprosto je vlaganje v steklene kozarce ali steklenice, seveda brez kemičnih dodatkov,
- sušenje v biosušilniku, peči, pečici ali na zraku,
- naravno kisanje v zimskem času,
- soljenje (ribe),
- vlaganje v maščobo.

Če pa sami nimamo časa za vlaganje, bomo izdelek kupili v trgovini. Bolj umno ravnamo, če se odločimo za nakup živila, ki je vloženo v stekleni embalaži, posušeno ali naravno kisano.

PRIPOROČLJIVA OLJA ZA PRIPRAVO BOLJ ZDRAVE HRANE

Po mnenju strokovnjakov za prehrano so za pripravo zdrave hrane najboljše nerafinirana - hladno stisnjena olja. Na prvem mestu je oljčno olje. Analize zdravstvenega stanja prebivalcev so pokazale, da je zdravje ljudi boljše v krajih, kjer se prehranjujejo na mediteranski način. V vsakodnevni prehrani uporabljajo veliko rib, veliko svežega sadja in sveže zelenjave ter tudi nerafinirano oljčno olje. Naokus zdravih olj navajamo otroke že doma, v vrtcu in v šoli.

Priporočljivo je, da steklenice z oljem shranjujemo v kartonskih ovitkih, kjer je vsebina zaščitena pred svetlobo in s tem pred žarkostjo. Olja v steklenicah so veliko boljše od olj v pločevinkah ali plastenkah.

Če se želimo dobro, okusno in zdravo hraniti, se tudi pri oljih ravnajmo po ceni olja. Višja kot je njegova cena, tem boljše je!

1. *nasvet: industrijsko ocvrte jedi, kot so npr: razne vrste krompirčka in podobno - niso za otroke. To je zdravju škodljiva hrana. Take jedi proizvajalci cvrejo tudi pri 500°C, dodajo razne konzervanse, da se jedi ne pokvarijo, splensijo ali zginejo, saj proizvajajo jedi na zalogo. Največja nesreča pa je v tem, da take hrane žal pojedjo največ prav otroci. Raje jih usmerimo k nakupu svežega sadja, pozimi pa suhega, kot so na primer: suhe slive ali smokve, razna semena in oreščki ali pa drugih bolj zdravih - bolj naravnih živil.*
2. *nasvet: Bodimo dosledni in skrbimo, da je olje, v katerem cvremo, vedno sveže. Kot je znano, mnogi uporabljajo za cvrtje že pregreta olja ali pa taka olja uporabljajo za nadaljnje praženje ali pečenje. Nikdar tega ne delajmo!*

VSI OTROCI IMAJO PRAVICO DO ZDRAVE IN KULTURNO PONUJENE PREHRANE

„Za otroke kuhajmo po domače!“ To naj bo naša misel že pri načrtovanju prehrane zanje, pa se ne bomo nič zmotili.

Po domače pomeni, da je skuhanо doma, vedno sveže in brez raznih umetnih dodatkov.

Zagotovo to ne bo prehrana iz tistih časov, ko je bilo vse bolj naravno in je bil tudi način življenja drugačen. Vendar še vedno lahko izbiramo med bolj ali manj zdravimi živili oziroma hrano.

Zelo pomembno je tudi, da so na domači mizi že od mladih nog tiste jedi, ki smo jih odrasli navadno jedli v otroštvu. Le tako pridejo tudi otrokom v navado in to bo tista dota, ki jo bodo ponesli s seboj v življenje.

Najpomembnejše mesto pri pridobivanju dobrih prehrabnih navad je še vedno prijeten dom in zdravo družinsko okolje. Na drugem mestu je zdrav vrtec, na tretjem pa zdrava osnovna šola, kjer je potrebno z začetim delom iz vrtca nujno nadaljevati.

V srednjih šolah pa dijaki v veliki večini prehrane skorajda nimajo. Menim, da je tak odnos družbe do prehrane dijakov naravnost ponižujoč. Čeprav imajo tudi ti otroci deklarirano pravico do zdrave prehrane, je danes še nimajo povsod.

Tudi za področje prehranjevanja bi morale za vse otroke veljati deklarirane pravice:

„Varovanje otrokovega zdravja in spoštovanje otrok!“

Končno so tu še študentski domovi, kjer naj bi se tudi študentje zdravo prehranjevali. V študentskih letih naj bi bili že tako prehransko vzgojeni, da ob kasnejšem vključevanju lastnih otrok v vrtec ne bi bilo več težav s prehrano. Tako bi bil krog sklenjen v zadovoljstvo vseh: otrok, njihovih staršev in družbe. Manj bi bilo stroškov za zdravljenje, več sredstev bi lahko namenili za zdravstveno preventivo, za reklamiranje zdrave prehrane, več poudarka bi dali kulturi prehranjevanja.

Bonton ali lepo vedenje pri jedi moramo gojiti že od mladih nog. Zgled je pri tem najboljši učitelj!

Tudi po takih stvareh, mogoče za koga malenkostnih, se ocenjuje kulturo nekega naroda. Če pa znamo ponuditi še dobro domačo hrano, je ocena še boljša.

V ZDRAVIH, DOMAČIH JEDEH JE TUDI ŠČEPEC KULTURNE DEDIŠČINE

Ne zanemarjamo nacionalne prehrane - naše domače hrane.

Med značilnosti posameznih krajev, pokrajin oziroma narodov spadajo nedvomno tudi narodne jedi.

Gospodinjstva in obrati, kjer se ljudje prehranjujejo (vrtci, šole, razni domovi, mnoge restavracije in hoteli), so že skoraj izgubili stik s slovensko narodno prehrano. Le redke izjeme so, kjer na jedilnikih ali na jedilnih listih ponudijo preproste, domače jedi. Zelo zaželeno bi bilo, da bi domačo hrano iz določenega okolja ponudili že v vrtcih in šolah. Tako bi že otroci spoznali navade in običaje kraja.

Prav bi bilo, da bi nam uspelo ohraniti, utrditi in predstaviti našo nacionalno prehrano tudi drugim. Že vrsto let opazujemo na naših jedilnikih jedi iz daljnega vzhoda, zahoda in juga, naše slovenske jedi pa so šle že skorajda v pozabo. Nerazumljivo je, zakaj se jih sramujemo. Pa tako bi se jih razveselili mnogi mlajši in starejši, pa tudi tuji gostje. Le dobro bi morale biti pripravljene ter lepo in pravilno ponujene. Tam, kjer tako hrano že pripravljajo, spoznavajo, da je razmeroma poceni in zdrava. To seveda ne pomeni, da bi morale biti domače narodne jedi vsak dan na mizi.

Ponovno in postopno navajanje na bolj zdravo - varovalno prehrano zahteva pravi pristop. Pomembno je, da je tisti, ki hrano načrtuje oziroma pripravlja, prehransko osveščen. Ravno tako tudi generacije, posebno mlajše, ki jim tako hrano ponudimo. Vse premalo se zavedamo, kakšno krivico delamo, posebno mladim, s tem, ko jih preveč prepuščamo toku nezdravih prehrabnih navad (industrijski hrani). Posledice pripisujemo drugim dejavnikom, sami pa na vzgojnem področju in z lastnim zgledom storimo premalo, da bi se stanje izboljšalo.

KATERI NAPITKI SO NAJBOLJ ZDRAVI?

Odgovor je na dlani:

Pitna voda, naravna limonada, domači nesladkani čaji, kompoti iz svežega ali suhega sadja.

Tudi zdrava pijača je sestavni del pravilnega načina življenja. Zagotovo se s tem ne bodo strinjali tisti, ki so prepričani, da so napitki iz pločevink ali njim podobni bolj zdravi, ker imajo „dovoljenje za uporabo“. Mnogo ljudi pač tako pijačo kupuje, pa vseeno živi. Zdravje je za take vrste ljudi bogastvo - praviloma - brez pomena.

Na prvem mestu je torej zdrava pitna voda, ki nas najbolj odžaja. Brez nje se ne da živeti. Seveda mora biti brezpogojno neoporečna, zato imamo ustrezne ustanove, ki vodo za pitje povsod v naši državi neprestano nadzirajo. Da pa bo voda še dolgo primerna tudi za pitje, je odvisno od nas samih, če bomo znali vire s pitno vodo očuvati pred onesnaženji. Čimprej in čimbolj poučimo otroke, kako pomembno je, da se tudi na ekološkem področju odgovorno obnašamo.

Voda je v življenju brezpogojno potrebna. Vsebuje mnoge organizmu potrebne snovi, še posebno v trdi vodi je precej kalcija in magnezija. V organizmu opravlja vrsto življenjsko pomembnih nalog:

1. gradi telo,
2. topi hranilne snovi,
3. prenaša razne snovi po telesu,
4. uravnava telesno temperaturo,
5. ledvice morajo imeti dovolj vode za filtriranje odpadnih snovi,
6. tekočina navlaži zrak na njegovi poti v pljuča, kar lajša dihanje,
7. naša kri, ki je sestavljena iz 90% vode, preskrbuje celice s hranljivimi snovmi in odplavlja iz njih odpadke,
8. mnogokrat lajšamo, omilimo ali celo rešimo zaprtje, glavobole - migrene, bolečine v križu ali nogah in mnoge druge bolečine le s pitjem zadostnih količin vode. Znano je, da telo potrebuje vsak dan vsaj liter in pol do dva litra vode.

VODA NAS OSVEŽI!

Če bomo pili čisto vodo iz pipe, ki ima sobno temperaturo, bomo polni energije in lažje se bomo koncentrirali.

Kozarec vode lahko otroku ali odraslemu takoj pomaga, da je spet svež in buden.

Ker se otroci skozi igro ves čas aktivno učijo, so pogosto žejni in radi pijejo, vendar zanje voda ne sme biti mrzla.

Prav je, da je vrč z vodo na mizi v vsakem domu, v igralnici v vrtcu ali v šolski učilnici, le nekaj časa pred pitjem naj bo natočena, da bo v vodi izgubil okus po kloru. Seveda naj bodo poleg tudi ustrezni kozarci za kulturno pitje.

Telo izgublja vodo skozi ledvice, kožo, pljuča, črevesje in skozi oči. Gibanje v odprtih ali zaprtih prostorih še poveča potrebo po tekočini. Zaradi tega nastopi žeja. Ko so usta suha, je to zadnji zunanji znak dehidracije. Škoda zaradi dehidracije pa nastaja tudi v primerih, ko občutka suhih ust sploh ni več. Mnogi odrasli ljudje sami priznavajo, da premalo pijejo. Kaj pa otroci, ki tega, da je dehidracija kriva za mnoge njihove težave, še ne vedo? Zato jim kar privoščimo kozarec vode. Nekateri manj osveščeni starši otrokom namesto vode ponujajo napitke iz umetnih sirupov, ki jih mešajo z vodo. Tak napitek je nezdrav, saj ima veliko sladkorja, barvil in konzervansov, pa še kupiti ga je treba. Kaj pa, če kupljenih sirupov in drugih napitkov ni vedno pri roki? Ali bodo otroci trpeli žejo? Velikokrat je tako, saj se običajno otroci bojijo, kaj bomo rekli odrasli, če bodo pili vodo. Ravno zato je prav, da jim vodo za

pitje že prej pripravimo.

Tam, kjer voda iz pipe ni povsem varna za pitje, si lahko pomagamo z ogljikovim ali keramičnim filtrom, ki bo tako vodo očistil.

RAZNI ČAJI

Najbolj zdravo je, če pijemo čaj brez sladkorja ali zelo malo sladkan, najbolje s trsnim sladkorjem.

Nasvet: Kdor le more, naj si čaje pridelava sam, brez kemičnih dodatkov (brez škropljenja in umetnega gnojenja...)

KOMPOTI

Najbolje je, če skuhamo kompot iz domačega (svežega ali posušenega in neškropljenega) sadja: iz jabolk, hrušk, sliv, češenj, višenj, breskev, marelic in drugega sadja.

DOMAČI JABOLČNIK

je v današnjem času pijača podeželskih otrok in odraslih. Stiskajo ga jeseni iz neškropljenih jabolk. Rečejo mu „jabolčni mošt“. Mnogo pridnih kmečkih gospodinj ali gospodarjev ga še vedno pripravi doma. Iztisnjena natočijo v steklenice, primerno zaprejo in pasterizirajo. Seveda tudi v ta napitek ne smemo dodajati nobenih kemičnih dodatkov (salicila in podobnih konzervansov). Tako pripravljen napitek je na voljo družini za vso zimo in še dlje.

Na Slovenskem imamo že mnogo let priznane pridelovalce kvalitetnih sadnih sokov. Njihovi sadni sokovi, še posebno s 100% deležem sadja si zaslužijo, da jih večkrat poskusimo. Privoščimo jih vsaj enkrat do dvakrat na teden: družini, otrokom v vrtcu ali v šoli, dijakom ali študentom. Čeprav so nekoliko dražji od drugih, si bomo z občasnim zaužitjem kozarca dobrega, naravnega soka, brez dodanega sladkorja in konzervansov, prehrano popestrili in obogatili. Denar zanje pa prihranimo pri drugih nakupih.

Izbira je odvisna od nas in naše osveščenosti. Če pripravljamo napitke za otroke, se izogibajmo industrijskim, umetno pripravljenim pripravkom; cedeviti, umetnim sirupom za mešanje z vodo, gaziranim pijačam in podobno. Te napitke pogostokrat najdemo v nezdravi embalaži, kot naprimer v pločevinkah, plastičnih posodah ... Prav je, da mlade osveščamo, da bodo posegali po bolj zdravi pijači.

Vzgjajati pomeni z dejanji in zgledom otrokom pokazati pravo pot! Starši imamo veliko priložnosti, da svoje otroke že od mladih nog naučimo zdravih navad in s tem tudi racionalnega trošenja denarja. Namesto da otroku vsakič, ko gre z nami v trgovino, kupimo banano, čokolado, bombone, mu začnimo preusmerjati želje v bolj zdrave izdelke: gazirane pijače nadomestimo z naravnimi sadnimi sokovi, domačim jabolkom, slivo ali marelico. Otrok naj kupi limono ali pomarančo in doma naredi naravno limonado. Napitek bo cenejši kot iz pločevinke, in ga bo toliko, da ga bodo deležni še drugi. Dosegli bomo dvojce: bolj zdravo in ceneje. Pa še vzgojno je povrh!

ZDRAVA PIJAČA TUDI NA DELOVNEM MESTU

Niso samo mladi premalo poučeni glede hrane in pijače. V mnogih primerih niso tudi odrasli. Na delovnih mestih raje posegajo po nezdravi pijači (brizganec, pivo ali druge moderne pijače). Take nezdrave navade prenašajo na mlajše sodelavce, doma pa tudi na otroke.

Ponekod, kjer imajo boljše rezultate dela, postajajo že mnogo bolj

pozorni tudi na ponujanje zdravih pijač zaposlenim. Analize so pokazale, da se s tem zmanjša število nesreč pri delu. Veča se osveščenost zaposlenih, saj je mnogim potrebna le iskrica - nasvet, da zmorejo spremeniti pogled na svoje življenjske navade, kar kasneje prenesejo tudi v družinsko okolje.

KAKO IZBIRAMO MESO IN MESNE IZDELKE

Strokovnjaki za zdravo prehranjevanje svetujejo, naj otroci zaužijejo zmerne količine mesa, ker dobijo v mesu poleg beljakovin še železo in vitamine iz B - skupine.

Ko kupujemo meso, izberimo najboljšo kvaliteto. Na tehtnici naj bo le čisto meso, brez loja in slabših delov. Raje kupimo malo manj, pa dobro. Na koncu bomo ugotovili, da je bil nakup cenejši in kvalitetnejši, čeprav je bila teža manjša. Tako se bomo izognili škodljivi maščobi.

Meso za otroke naj bo vedno sveže, ne zamrznjeno. Kot vemo, je najprimernejše meso svežih rib, kunčje, telečje, kozličkovo, perutninsko, svinjsko, mlado goveje meso in jagnjetina.

Porabo mesnih industrijsko pripravljenih izdelkov lahko brez škode zmanjšamo.

Ker skoraj vsi industrijsko pripravljeni izdelki vsebujejo škodljive konzervanse in aditive ter veliko težke maščobe, niso priporočljivi za prehrano otrok in mladostnikov. Mnogi so povrh še v pločevinasti embalaži. Namesto te hrane jim ponudimo več mlečnih, sadnih in zelenjavnih jedi, jedi iz žitaric in stročnic ter ribjih jedi. Ta vrsta hrane je podlaga za otrokovo zdravo rast, skladen razvoj in tudi boljše učne uspehe.

Kvaliteto hrane zelo poslabšajo tudi nezdravi napitki, ki jih ponavadi otroci zaužijejo ob mesninah. Tudi ti so običajno v pločevinkah.

KATERO SADJE JE BOLJ ZDRAVO?

Najboljše je tisto sadje iz okolja, kjer sicer živimo, ki dozori ob določenem letnem času in ni škropljeno. Le zakaj kar povprek vsi škropijo? Veliko ljudi je že osveščenih, odgovornih in nič več ne uporabljajo strupenih škropiv, ampak samo naravna ali pa sploh nič. Pridelek je res nekoliko manjši, je pa toliko bolj zdrav.

Na prvem mestu je gotovo domače, neškropljeno jabolko. Otrokom ga domiselno ponudimo, da osvojijo okus po domačem. Sadni sladkor, ki ga jabolko vsebuje, kri hitro vsrka in tako telo hitro pride do energije. Jabolko vsebuje tudi veliko balastnih snovi, ki koristno vplivajo na prebavo, zato je priporočljivo jabolka pojesti cela, z olupkom in pečkami vred.

Veliko je takih sort jabolk, ki so skoraj že izginile v pozabo. Marsikdo se bo spomnil, kako okusna jabolka je jedel v svojem otroštvu, kot so: goriška sevka, krivopecelj, bobovec, brinjevka, mešančka in še mnogo drugih, glede na zemljepisna območja v Sloveniji. Mnogo dvajsetletnikov ali celo tridesetletnikov, da o otrocih niti ne govorimo, sploh ne ve, kakšnega videza in okusa je naravno pridelano jabolko, ki je zraslo brez kemičnega škropljenja. In ker ne vedo, da se tako jabolko precej razlikuje od škropljenih, se zgražajo, ko ga prerežejo, ker na svetlobi hitro potemni in tudi olupek je trši. Takih jabolk je zelo malo na trgu, pa čeprav je narava še vedno radodarna, vendar jih ljudje, po krivici in zaradi neznanja o njihovi neizmerni koristnosti za zdravje, še vedno odklanjajo. Kar pa se mi zdi že skoraj nerazumljivo, je to, da jih celo na kmetih mlajše generacije ne jedo več, ampak mnogi kupujejo za ozimnico škropljena jabolka, medtem, ko v resnici bolj zdrava, domača

gnijejo v hramu.

Nikdar ne bom pozabila primera iz svoje prakse. Pred leti, ko je bila obilna letina domačih, neškropljenih jabolok, smo se odločili, da bomo otroke naučili jesti taka, bolj zdrava jabolka. Iskali smo jih in jih tudi našli. Nekoč jih je pripeljal nek starejši kmet, s postrani obrnjenim klobukom in malo za šalo, malo zares, si je dal vrečo jabolok na ramo in me prosil, če jih lahko podari otrokom. Rekel je: „Mislim sem, da bom prej umrl, kot dočakal, da bodo mestni otroci jedli taka jabolka, saj jih še kmečki bolj malo cenijo. V času, ko sem bil jaz otrok, so bila taka jabolka za otroke domače zdravilo.“

Še vedno slišimo pregovor: „Eno jabolko na dan, odžene vse bolezni stran!“

NE POZABIMO NA MLEKO IN MLEČNE IZDELKE !

Mlečne beljakovine vsebujejo vse življenjsko pomembne snovi, ki jih organizem sam ni sposoben proizvesti in ki so v mleku in mlečnih izdelkih zastopane v najugodnejšem razmerju. Nikjer v naravi ne najdemo za otroke bolj primerne vira beljakovin kot ravno v mleku in mlečnih izdelkih. Mleko je dokaj poceni glede na izredno dobro kvaliteto, saj je država poostrila pravilnik o kvaliteti mleka, a je še vedno premalo zastopano v naši prehrani. Prehrambeni strokovnjaki priporočajo, naj bi otroci popili do tri dl mleka na dan in pojedli vsaj dva mlečna izdelka.

Najboljšo kombinacijo dosežemo, če mleku, ki vsebuje živalske beljakovine, dodamo tako živilo, ki vsebuje tudi rastlinske beljakovine. Polenta z mlekom, mlečni riž ali ovseni kosmiči kuhani v mleku, so zato zdrava prehrana za otroke, ki rastejo.

Za pripravo zdravih otroških obrokov ni priporočljivo uporabljati steriliziranega mleka, ki ima, zaradi posebne obdelave daljši rok trajanja tudi če ni shranjeno na hladnem. Raje kupimo pasterizirano mleko, ki ima krajši rok trajanja in ga hranimo v hladilniku.

Mleka za otroško prehrano ne zamrzujemo.

Če nam mleka včasih zmanjka, kupimo raje mleko v prahu in ga pripravimo, ko ga potrebujemo. Priprava takega mleka je hitra in enostavna. En liter vode zavremo, ohladimo na 40°C in vanjo, z metlico za stepanje vmešamo štiri do pet žlic mlečnega prahu.

Mnogo staršev se pritožuje, da otroci ne marajo samega mleka. Pa tudi mlečnih žitnih jedi ne. Vzrok so prav gotovo navade v družini, lahko pa tudi prehrana v vrtcu. Le redki so otroci, ki iz zdravstvenih razlogov ne smejo uživati kravjega mleka. Vsem drugim pa damo diagnozo kar sami starši in ker nekajkrat otrok odkloni mleko, čeprav bi mu še kako koristilo, smo popustljivi in tako otrok raste - tako rekoč - brez mleka ali ga zaužije občutno premalo. Ker odrasli v družini za zajtrk ali večerjo raje popijejo skodelico čaja, ga je deležen tudi odrasčajoči otrok. Namesto zdrave mlečne jedi otrokom narežejo salamo, skuhamo hrenovko ali pripravijo mogoče celo nezdravo mesno jed iz konzerve, npr.: pašteto. Vendar ni povsod tako. Podatki iz anket so pokazali, da je vedno več družin, ki zjutraj pripravijo skupni mlečni zajtrk za uspešen začetek dneva.

Starši doma in načrtovalci prehrane v vrtcih in šolah imajo moralno dolžnost zagotoviti, da bi otroci jedli tudi mlečne izdelke in pili mleko. Z lepim jutranjim pozdravom, ob prijetno pripravljeni mizi, kjer lahko sodelujejo tudi otroci in kjer bo mleko v manjšem vrču in ne v vedru, kot je še vedno v nekaterih šolah, bodo otroci radi segli po mleku, še zlasti, če bodo videli zgled pri mami ali očetu, vzgojiteljici ali učiteljici. Tako bo tudi kruh, nadrobjen v beli žitni kavi kar po domače ali namaz s črnim kruhom veliko boljši. Iz svoje prakse vem, da je vredno poskusiti.

TUDI MLEKO JE LAHKO PIJAČA

Ponudimo ga lahko ob vsakem dnevnem času ali ob obroku. Biti mora primerne temperature in zares sveže. Za zajtrk z več mlečne maščobe (3,2 ali 3,6%), za malice, kosila ali večerje pa z manj (1,6% mlečne maščobe).

Mleko, ribe in sonce "ustvarjajo vitamin D", ki je pravi kralj odpornosti za organizem. To so vedele že naše mame in babice. V krajih, kjer so imeli le sonce in mleko, ribe pa niso bile tako dosegljive, kot so sedaj, so otrokom dajali ribje olje. Sedanji otroci v večini ne uživajo ribjega olja, pa tudi rib pojedjo veliko premalo.

S pravilno sestavo obrokov za otroke lahko tudi ta primanjkljaj omilimo.

MLEČNI IZDELKI:

Najbolj priporočljivi so naravni, nekateri jim pravijo navadni jogurti ali pa kisl mleko in drugi fermentirani mlečni izdelki, ki niso sladkani z umetnimi sladili. Ti izdelki so tudi lažje prebavljivi in zato bolj primerni za prehrano otrok.

Naravni jogurt - predstavlja še posebej bogat vir kalcija, fosforja, vsebuje pa tudi železo, vitamin A, D in C.

Kislo mleko ni skisano mleko, kot nekateri mislijo. Kislo mleko je čudovit napitek, ob vsakem času, za vsakogar, ki ceni dobre in zdrave stvari. Ker je v tekočem stanju, ga lahko ponudimo ob vsakem obroku in tako nadomestimo manjkajoči kalcij v dnevni prehrani.

Kefir se splača poskusiti. Po mnenju mnogih strokovnjakov za zdravo prehrano spada med vodilne proizvode dobre in zdrave prehrane.

S **sirom** lahko otrokom obogatimo katerikoli dnevni obrok.

Skuta je dragoceno živilo v vsakdanji prehrani, saj vsebuje veliko polnovrednih beljakovin, ki enakovredno nadomeščajo beljakovine iz mesa in jajc. Zaželeno bi bilo, da bi jo jedli vsak dan, vsaj v majhnih količinah, še zlasti otroci. Vendar moramo paziti, da je skuta pasterizirana, če jo želimo otrokom ponuditi svežo, v surovem stanju.

Nasvet iz lastnih izkušenj, kako privabiti otroke, da raje jedo jedi iz skute: Naredite skutno peno, ki je opisana v poglavju Recepture in jo dajte v sladolezni kornet. Pozimi lahko povrh posujete s čokolado v prahu ali s čokoladnimi mrvicami, spomladi jo okrasite z rezino jagode, poleti in jeseni pa z drugim sezonskim sadežem. Tako imamo zimski, spomladanski, poletni in jesenski „sladoleđ“.

V skuti so pomembni vitamini, zlasti skupina B. Med rudninskimi snovmi pa je najpomembnejši kalcij.

SOJA - KRALJICA BELJAKOVIN

Vemo, da so beljakovine živalskega in rastlinskega izvora za življenje nujno potrebne, za otroke je priporočljivo razmerje 1/3 rastlinskega in 2/3 živalskega. Ker pa so mesne beljakovine najdražje, jih lahko nadomestimo z rastlinskimi. Dobra otroška kuharica je tista, ki zna in hoče jedilnike popestriti in ki je osveščena, kaj je za otroke bolj zdravo in kaj manj.

Soja je premalo cenjena rastlina, čeprav lahko delno nadomesti celo meso.

Soja je enoletna stročnica in če bi jo imenovali soja - meso, bi mogoče hitreje pridobivala na ugledu in uporabnosti. Dolgo časa nekateri o njej le sramežljivo govorijo, sprašujejo o njeni uporabnosti in pomenu v prehrani, preberejo kakšen recept, vendar, ko jo poskusijo, ugotovijo, da pač to ni meso. Zato odpor do soje in jedi iz nje v glavnem ostaja. Po krivici in to zaradi zakoreninjenih prehrabnih navad, neznanja pri pripravi jedi iz nje in premajhne odločnosti. Zato jo še vedno premalo uporabljamo v prehrani.

Soja je uporabna za prehrano otrok in odraslih, v zmernih količinah, potrebno pa je paziti, da so sojina zrna dovolj namočena, dovolj kuhana, pravilno pripravljena in kulturno ponujena.

Soja je po svoji sestavi zelo podobna mesu, zaradi česar ji pravimo tudi rastlinsko meso. Sojino bogastvo pomenijo njene beljakovine, ki so zelo kvalitetne in lahko prebavljive.

Z uvajanjem sojinih jedi (vendar ne iz instant sojinih izdelkov, ker je okus močnejši, kot iz naravnih sojinih zrn), je potrebno začeti postopoma in v manjših količinah, da se otroci privadijo okusu.

Poznamo več vrst soje v zrnju. Glede na izkušnje sta najbolj primerni zelena in rdeča soja. Poznamo še rumena in črna sojina zrna.

Suha sojina zrna uporabljamo kot suhi fižol ali suhi grah. Koliko časa jih bomo namakali oziroma kuhali, je odvisno od starosti soje. Sojina zrna uporabljamo za enolončnice, omake, solate ali sojin pire, ki ga dodamo med mleto meso.

Poleg posušenih sojinih zrn dobimo v trgovinah tudi sveža sojina zrna, ki so najboljša. Uporabljamo jih tako kot sveži fižol ali grah.

Sojina moka se precej razlikuje od pšenične. Ker vsebuje ogromno beljakovin, ji pravimo tudi kraljica beljakovin, poleg tega pa ima tudi mnogo kalcija, fosforja in železa. Ker ima malo ogljikovih hidratov, ne veže testa, zato ji moramo nujno dodati pšenično moko, če želimo pripraviti kruh, pecivo ali žličnike. S sojino moko obogatimo razne omake, juhe in podobno. Po videzu je bolj podobna mleku ali jajcem v prahu. Jedi iz sojine moke ostanejo dlje časa sveže, pri peki pa hitreje porumenijo, zato jih pripravljamo pri nižjih temperaturah.

Sojino mleko je izvleček iz sojinih zrn. Je bele ali rumenkaste barve in bolj „kremasto“. Lahko ga zmešamo s kravjim mlekom in mu po želji dodamo sadni sok ali drugo. Po sestavinah je podobno kravjemu mleku, vsebuje pa več beljakovin in ima manj maščob. Strokovnjaki ga priporočajo ljudem, ki so bolni na srcu in ožilju ali tistim, ki so alergični na kravje mleko. Iz sojinega mleka lahko pripravljamo tudi druge jedi, kjer običajno uporabljamo mleko.

Dober je tudi sojin kruh, ki ostane dolgo svež, če je v njem veliko sojine moke. Okus sojinega kruha spominja na lešnike, orehe ali kostanje. Z bolj grobim mletjem soje dobimo sojin zdrob. Primeren je za cmoke, peciva, nadeve ali za mlečni močnik.

Sojini kalčki so najboljši iz kaljene zelene soje. Surove lahko uživamo le, če so iz zelene soje, iz drugih vrst soj pa jih moramo pred zaužitjem kuhati vsaj 10 minut. Tudi kalčki imajo veliko beljakovin, poleg tega pa tudi vitamina A in C. Kalčki so najbolj primerni za popestritev jedilnika v zimskih mesecih, tudi zato, ker nastopi naravni čas za kaljenje.

Sojino omako in druge izdelke iz soje že lahko kupimo v trgovinah. V knjigarnah imajo na voljo tudi nekaj knjig o soji. V teh knjigah bomo dobili poleg receptov še dobre nasvete, kako naj jo uporabljamo.

Sojinega olja ne smemo uporabljati za cvrenje jedi, za druge namene pa lahko.

NE SAMO V MESNICO, TUDI V RIBARNICO ZAVIJMO!

Ozrimo se najprej po svežih ribah!

Jed iz svežih rib otroci radi pojedjo, seveda, če je lepo, okusno in varno pripravljena. Rib ni težko očistiti, še manj pripraviti. Imajo manj vezivnega tkiva kakor meso drugih živali in so zato zelo lahko prebavljive, tudi, če jih jemo za večerjo.

Ribe vsebujejo beljakovine, ki pospešujejo kvalitetno rast dolgih kosti in pomagajo pri tvorbi rdečih krvničk, bogate so tudi z vitamini, ki jih otroci potrebujejo bolj kot odrasli.

Ribja jed mora biti na jedilniku za otroke najmanj enkrat na teden, raje dvakrat ali trikrat. Paziti pa moramo, da v ribji jedi ni niti najmanjše koščice.

Kupujemo jih lahko po višji ali nižji ceni, zato so dosegljive za vsak žep.

Na primer: v enem kilogramu svežih sardelic je približno 24 komadov. Če jih tako očistimo, da jim odstranimo glavo in hrbtno kost in nato ocvremo v testu ali drobtinah, dobimo 24 malih zrezkov, ki nas stanejo približno tri goveje ali svinjske zrezke. To pomeni, da za štiričlansko družino lahko kupimo samo pol kilograma sardelic, pa bo vseeno imel vsak tri zrezke.

V mnogih ribarnicah vam rade volje ribe tudi očistijo. Škoda, da jih po čiščenju ne splaknejo v morski vodi, kjer je to mogoče, ali vsaj v slanici. Iz lastnih izkušenj vem, da ima prostor, v katerem pripravljamo tako očiščene ribe, manj značilen vonj po ribah in tudi ribja jed je okusnejša. Lahko pa ribo, ko jo očistimo, le dobro obrišemo, da ne pride v stik s sladko vodo.

Analize mnogih avtorjev so dokazale, da so ribe v dnevnih obrokih zelo pomemben dejavnik pri ohranjanju in utrjevanju zdravja.

NEKAJ PRAVIL, KI JIH MORAMO OBVEZNO UPOŠTEVATI PRI PRIPRAVI HRANE ZA OTROKE:

1. Že od nekdanj velja pravilo, da hrano za otroke pripravljamo sproti in vedno svežo.
2. Majhnim otrokom nikdar ne ponujajmo jedi iz surovega mesa, kot sta tatarski in angleški biftek!
3. V sladice ali v jedi za otroke nikdar ne dodajamo alkoholnih dodatkov ali prave kave, niti v najmanjših količinah!
4. Izumetničena in pikantna hrana ni za otroke!
5. Gobe niso za otroke!
6. Tudi meso divjačine ni za otroško prehrano!
7. Tudi sladoled ni za majhne otroke!
8. Preden majhnemu otroku ponudimo kupljeno živilo ali jed, jo moramo starši ali vzgojitelji prej poskusiti!
9. Majhnim otrokom ne ponujajmo jedi, ki so narejene iz surovih jajc, ker je nevarnost okužbe s salmonelo zelo velika. Na primer: razne francoske solate in druge solate z doma narejeno majonezo, ki so običajno na mizi tudi po več ur, pa jih odrasli vseeno jedo, včasih še celo naslednji dan! Ali razne šotoje, rumenjake s sladkorjem in druge podobne jedi. Jajce moramo kuhati vsaj sedem minut.
10. Pri pripravi hrane naj bodo deske in noži ločeni za sveže in kuhano meso. Posebej naj bodo tudi za salame in posebej za ribe!

HRANA ZA OTROKE NAJ BO TUDI VARNA !

To pomeni, da je skrbno nadzorovana od trenutka, ko jo začnemo pripravljati, dokler je ne postavimo na krožnik. Površnost kuharskega osebjia ali gospodinje lahko otroka drago stane. Po toči zvoniti pa je prepozno.

V svoji praksi sem naletela na mnoge izzive pri delu z živili, pripravi hrane, kot tudi pri vodenju in spremljanju kuharskega dela. Le marljivim in vestnim delavkam gre vsa čast in hvala, da so marsikdaj preprečile tudi kakšno neprijetnost pri uživanju pripravljenih obrokov. Pri pripravi hrane za otroke ne smemo slepo verjeti, da je v lepo zaprti embalaži 100% varna vsebina. Včasih se tudi pri kontroli kvalitete zgodijo nepravilnosti. Prav je, da na to dovolj zgodaj opozorimo tudi otroke, da se bodo znali tudi sami varovati, ko odraslih ni poleg.

Navedla bom le nekaj primerov, ki sem jih sama doživela, z namenom, da bodo tisti kuharji in kuharice ali mlade gospodinje, ki so šele na začetku poti pri pripravi hrane za druge, vedeli tudi za te vrste nevarnosti oziroma nesreč, ki se lahko pripetijo pri delu.

Pred leti smo v vsebini vložene rdeče pese našli drobce razbitega stekla, v kislem zelju več železnih opilkov, v marmeladi razbito steklo, v moki koščke žice, v zdrobu vrvico. Zato je potrebno vsako vsebino temeljito pregledati. Moko za vse jedi moramo presejati, paziti, da v mesnih jedeh in še posebno v ribjih ni niti najmanjše koščice in podobno.

ALTERNATIVNA PREHRANA NI ZA OTROKE

Ta napotek sem slišala na mnogih seminarjih, prebrala v različnih strokovnih knjigah. Kljub temu vedno znova srečam primere, ko starši svoja prepričanja vsiljujejo otrokom. Srečam tudi otroke, mladostnike, ki mi potožijo, da se pri njih nič več ne kuha, ampak jedo le presno hrano. Tudi mesa, da si včasih zaželi, pa jim ga starši ne pripravijo. Opažam, da so ravno v družinah, kjer je bilo včasih veliko mesa v dnevni prehrani, iznenada prešli na brezmesno hrano. Pa ne zaradi otrok, saj otroci nikoli niso marali veliko mesa, ampak zaradi nekoga od odraslih, ki je morda zbolel za kakšno boleznijo. Rado se pripeti, da otroci iz takšnih družin v puberteti eksperimentirajo z različnimi dietami tudi na škodo svojega zdravja.

Zato je modro, da starši pri prehrani prevzamemo **zdrav** način prehranjevanja že v rani mladosti. Zdravemu otroku in mladostniku zadošča pestra sezonska hrana, kolikor je le mogoče, skuhana doma. Le tako bo njegov organizem dobil vse potrebne gradbene snovi, ki jih potrebuje za rast in razvoj. Otrok je kot **varno zgrajena hiša**. Če bomo v otroštvu poskrbeli za trdne temelje, bo otrok zdrav in dovolj odporen. Kar je tudi zelo pomembno - ko bo večji, ne bo izbirčen in razvajen.

TUDI V PREHRANO SE JE VTIHOTAPILA MODA

Hiter življenjski tempo, premalo znanja in veselja do kuhanja, premalo pomoči pri pripravi hrane, pa oglaševanje izdelkov v medijih, ponudba že pripravljenih jedi, ki jih je potrebno samo pogreti - so razlogi, da doma skuhana hrana ni več **vrednota**. Čeprav je bolj zdrava, cenejša in bolj ekološka, saj zanjo ni potrebno toliko energije, prevozov in embalaže. V primeru časovne stiske ali za popestritev prehrane je včasih potrebno poseči tudi po industrijski hrani. Dolgoročno in pre pogosto pa lahko naredimo veliko škode.

PREMETANKA:

Z D R A V J E = D, V A R J E Z (da varuje)
1 2 3 4 5 6 7 2 5 4 3 6 7 1

(beseda d, varje je sestavljena iz enakih črk kot beseda zdravje)

Ali ste že kdaj pomislili, kakšna simbolika je v tej lepi slovenski besedi - zdravje?

Da se varujemo na primer: z zdravo prehrano,
veliko gibanja,
brez cigaret,
z dobrimi medsebojnimi odnosi
in drugimi dejavniki, ki vplivajo na zdravje.

Le zdrav otrok je lahko srečen in zadovoljen, uspešen v šoli, ko odraste v poklicu, v odnosu do ljudi. Veseli se tudi drobnih stvari v okolju družine, v naravi, s prijatelji ali sodelavci.

Prihodnost ima le narod, ki skrbi, da zdravje otrok ne bi bilo ogroženo.