

Moj sonček



6. oktober 2022
posebna priloga
časnika Večer

**Otrok
in mama
naj bosta tim**

**Pravilnega
dojenja se je
treba naučiti**

**Dojenčki
se lahko
hranijo sami**



☑ V nosečnosti uživajte s hranili bogato hrano in popijte dovolj tekočine. Foto: Shutterstock

potrebujete tako vi kot plod. Še preden pokuka na svet, mu zagotovite želite dati zdravo popotnico za vse življenje, razmišlja Benedik.

Ta, da si otrok od časa spočetja do rojstva vsa potrebna hranilila in zaščitne snovi za rast in razvoj zagotavlja preko matere, poudarjajo tudi pri NIJZ. Pomembnejša posameznih hranil in zaščitnih snovi so lahko pri novorojenčku kaže kot nizka porodna teža, plod lahko ima zaradi tega okvare in mogoče je prizgodnji porod, opozarjajo, saj nezdrava in nezaščitna prehrana bolj škodli otroku kot materi.

Enkrat na teden dan brez mesa

Kaj je torej v času nosečnosti priporočljivo jesti in česa ne? Strokovnjaki so si enotni: ne jejte za dva, jejte zdravo! Odsvetujejo cvrte jedi, sladkarije in živila z bele moke, kot je beli kruh, predvsem pa svetujejo, da se je dobro odpovedati predirani uporabi soli in drugih začimb. Na NIJZ nosečnicam priporočajo zaužiti dvi manjše količine maslob in izdelkov, ki vsebujejo maslobe, denimo mesnih izdelkov in namazov, kot tudi mesa nasploh. Menijo, da bi morala vsaka nosečnica vsaj enkrat ali dvakrat na teden uvesti brezmesni dan. Tudi sladke pijače – sladkani sokovi ter gazirane in negazirane pijače – niso zdrave, prav tako ne prekomerno uživanje slanih jedi, na primer čipsa. Bodočim mamam polagajo na srce, naj v nosečnosti ne kadijo in ne pijejo alkoholnih pijač, saj vse to škoduje razvoju plodu oziroma zdravju otroka.

Nosečnice bi morale jesti trikrat do petkrat dnevno, obroke pa enakomerno razdeliti čez dan, ker se je tako po mnenju strokovnjakov mogoče uspešneje izogniti slabosti. Ker pa se takrat povečajo potrebe po dodatnih hranilih in energiji, je razmislek o vnosu mikrohranil, natančneje multivitaminskih pripravkov, več kot na mestu. Priporočljivo je, da se na jedilniku znajdejo zelenjava, sadje, polnozrnata živila, nemastno meso, perutnina, jajca, oreški, tofu, semena, mleko in mlečni izdelki, občasno tudi ribe. Pri tem se je dobro izogniti velikim ribam, ker vsebujejo več težkih kovin kot majhne.

Ne jejte za dva, jejte zdravo!

Plod za rast in razvoj potrebuje hrano, ki mu zagotavlja energijo in gradnike, vse to pa v času nosečnosti dobi od svoje matere

■ SANJA VEROVNIK

V nosečnosti uživajte s hranili bogato hrano in popijte dovolj tekočine. Količinsko ne uživajte hrane za dva, poskrbite le, da bo hrana hranilno bogata, na spletni strani Inštituta za prehransko programiranje navaja klinični dietetik doc. dr. Evgen Benedik, ki opozori tudi na raziskavo o prehrani slovenskih nosečnic. Po njej večina bodočih mamic pri nas posega po precej nezdravi hrani, saj na jedilnik zelo pogosto uvrščajo hranilno revna živila, predvsem čokolado, ne pa tudi sadja in zelenjave, ki sodita med živila, bogata s hranili.

Zdrava popotnica za vse življenje

Da ni vseeno, kaj med nosečnostjo jemo in koliko, opozarjajo številni domači in tuji strokovnjaki, kajti na to temo je bilo narejenih že nič koliko raziskav. Številne so potrdile, da izbor prehrane nosečnice vpliva ne samo na plod oziroma otroka, temveč na generacije kasneje. Zato bi morala vsaka nosečnica poskrbeti za primeren jedilnik v času, ko pod njenim srcem raste drobno bitje. "Dvakrat premislita, ali boste jedli nezdravo, na hitro pripravljeno hrano ali boste poskrbeli za vsa obroke, da bodo pestri, uravnoteženi, polni vsah sestavin, ki jih

Prehranski namig: Kremna juha s cvetačo

Sestavine: 30 dag ovetate, 30 dag brokolija, 1 sveži krompir, 3 dl mleka, muškati orešček, poper, svež koper ali peteršilj.

Priloga: Krompir olupite in dajte kuhat. Ko je napoli kuhan, dodate koščke cvetače in brokolija ter solite. Na koncu dodajte mleko. Kuhano zelenjavo zmešajte s paličnim meslinikom in začinite. Potresite s sesekljanim koprom ali peteršiljem. V vsak krožnik lahko dodate še dve do tri žlice jogurta.

Recept NIJZ

Najbolj zdravi so obroki, pripravljene doma z žvili iz lokalnega okolja



Zdrav način prehranjevanja je ključnega pomena za zdravje v vseh življenjskih obdobjih, še toliko bolj v otroštvu in času mladostništva, ko se gradijo temelji za prihodnost

■ KAJA KOMAR

Na izboljšanje prehranjevalnih navad vplivajo prve izkušnje s hrano, pri čemer imajo starši pomembno vlogo. Če bo starš žepo gasil s pijačo z dodanim sladkorjem, bo to postal tudi otrok in s tem povečal svaganje za prekomerno telesno maso in debelost, zobno gnoloba, krmu v odrasli dobi se lahko pojavi povišana vrednost krvnega sladkorja na tešte, povišan krvni tlak, bolezen srca in ožilja, pa tudi sladkorna bolezen tipa 2. Kadar pa se boste skupaj letli pripraviti zdravih sladici iz jabolk s sosednjega sadovnjaka, bodo tudi otroci hitreje prepoznali prvirski okus zdrave domače hrane.

Več rednih, sveže pripravljenih obrokov

Pijače z dodanim sladkorjem so vir t. i. »praznih kalorij«, ki nimajo hranilne vrednosti. Socijo med izdelke HFSS (High in Fat, Salt or Sugar), ki vsebujejo veliko (nasičenih) maščob, sladkorja ali soli,

ki naj jih otroci ne bi uživali pogosto in ne v večjih količinah, saj povečajo najrazličnejša tveganja za zdravje. »Pri prehrani sicer težko pokazemo s prstom na povzročitelja sladkorne bolezni, vsekakor pa zelimo, da bi družine, pa tudi javna prehrana v solah in vrstah sledila mediteranski dieti, ki temelji na principu sveže pripravljene obrokov, ki so redni in enakomerno razporejeni preko dneva,« uvodoma pojasni prof. dr. Nataša Bratina, specialista pediatrije endokrinologija na Oddelku za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove Pediatrske klinike UKC Ljubljana. Če sladkorne bolezni tipa 1 ni mogoče preprečiti, pa lahko preprečimo ali vsaj odložimo sladkorno bolezen tipa 2. »Izpuščanje obrokov, energijsko bogata prehrana, priboljški in redno uživanje sladkih napitkov lahko dolgoročno prinese slabšo kakovost zdravja, z veliko ogroženostjo za razvoj debelosti, katere zaplet je tudi sladkorna bolezen tipa 2.«

Zajtrk naj bo skupen družinski obrok

Zelo je pomembno, da odrasli poskrbimo, da obroki doma omogočajo prijetno izkušnjo s hrano, da se s hrano ne nagrajuje in ne kaznuje. »Otrok potrebuje zajtrk, ki je lahko skupen družinski obrok. Večina otrok ima v šoli ali vrtcu en ali dva obroka, tjer so prehranska navodila znana in dobra, prav zdaj se tudi še nadgrajujejo,« se izpostavi dr. Bratina. V vzgojno-izobraževalnih ustanovah torej veljajo smernice zdrave prehrane. Zato je pomembno, da se tudi starši potrudijo in tim bolj zdravo prehranjujejo, da otroku ne preprosto način privzgojijo zdrave prehranjevalne navade. »Družina je otroku zgled. Če nihče v družini ne zajtrkuje, so na mizi ves čas gazirane pijače, priprilki pred TV ekranom, bo to za otroka nekaj samoumevnega.«

Foto: Shutterstock

Lokalna živila so bolj kakovostna

Smernice odsvetujejo uživanje visoko predelanih žvil, ki imajo niko vsebnost zdravju koristnih hranil, kot so vitamini, minerali in prehranske vlaknine, hkrati pa imajo visoko energijsko vrednost na enoto žvila. Prednost imajo minimalno predelana žvila, lokalni izdelki in sveže pripravljene jedi. »Obroki, pripravljene doma z žvili iz lokalnega okolja, so lahko otroka vključimo in vzgajamo o prehrani, so tako lahko ključni« priporočila specialista pediatrije endokrinologija. »Seveda bodo na jedilniku tudi slabšice in kaščen sian priprilček, a tudi tu imamo na voljo veliko primernih sladici.«