

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO
VARSTVO RAVNE



2008

PROGRAM DOPOLNILNE VAROVALNE PREHRANE V
VRTCIH,
V OBČINAH MEŽICA IN ČRNA NA KOROŠKEM,
ZA OBDOBJE OD SEPTEMBRA DO DECEMBRA 2008

Pripravili : Helena Pavlič, Neda Hudopisk
Zavod za zdravstveno varstvo Ravne



OTROK RAZMIŠLJA

Majhen sem,
srečen,
sončen in nasmejan!
Zdrav sem - vedno razigran.
Ko sem bolan -
sem s skrbjo in
ljubeznijo obdan.
Ko odrastem, se šele zavem -
da zaupam VAM -
ODRASLIM LJUDEM

1. SVINEC IN PRIPOROČILA ZA PREHRANO

Neustrezna prehrana je eden od pomembnih dejavnikov tveganja pri otrocih z zvišanimi vrednostmi svineca, zato je potrebno poskrbeti, da so starši in otroci o tem informirani in imajo možnost izbire primerne prehrane.

Otrok potrebuje uravnoteženo in starosti prilagojeno prehrano. Zato je potrebno načrtovati prehrano otrok s posebno pazljivostjo na vsebnosti nekaterih vitaminov in mineralov.

Dejstvo je, da z izbrano prehrano lahko zmanjšamo absorpcijo (vsrkavanje) svineca. Zato predlagamo, naj bodo na krožniku živila, ki vsebujejo veliko **železa** (meso-rdeče, perutnina, ribe, zelenjava, sadje, jajca,...), **kalcija** (nemastno mleko, mlečni izdelki, brokoli, ohrovt, por,...) in **vitamina C** (najbogatejši viri so sadje in zelenjava; črni ribez, borovnice, češnje, grenivke, limone, pomaranče, krompir, ohrovt, zelje, rdeča in zelena paprika, paradižnik,.....).

Vežavo svineca v telesu lahko zmanjšamo z:

- ☀ **Redno prehrano**, saj se svinec bistveno slabše veže v telesu po zaužitju hrane, kot pa na tešče (velikega pomena je uživati tri obroke in dve malici na dan).
- ☀ **Varovalno prehrano z veliko železa in kalcija**, ki sta tekmeča svineca v telesu, ter **vitaminom C**, ki v telesu pomaga pretvarjati železo v obliko, ki ga telo do štirikrat lažje vsrkava.
- ☀ Obroke je potrebno uživati **v prostoru, kjer je manjše tveganje za vnos svineca** (npr. bolje pri mizi kot na tleh ob igračah). (1, 2)

Izbir živil za dopolnilno varovalno prehrano je pripravljen na podlagi:

- ☀ Smernic, ki priporočajo kombinacijo živil v obrokih in katerih priporočila se že upoštevajo pri pripravi vsakodnevnih obrokov otrok in šolarjev
- ☀ Vsebovane vrednosti železa, vitamina C in kalcija v posameznih živilih.



1.1. PRIPRAVLJANJE OBROKOV PO SMERNICAH ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH

Pri načrtovanju prehrane otrok in mladostnikov v vzgojno-izobraževalnih ustanovah je pomembno, da so obroki pravilno sestavljeni in da oseba, ki načrtuje in pripravlja obroke pozna načela strokovnih prehranskih priporočil, s posebnostmi otroške in mladostniške prehrane.

V letu 2005 je Ministrstvo za zdravje RS izdalo Smernice, ki so v strokovno pomoč pri načrtovanju zdravih in uravnoveženih obrokov v vrtcih in šolah.

Priporočila za zdravo prehranjevanje so pomembna tako za otroke in mladostnike kakor za odrasle. Vendar pa je zdrava prehrana za otroke in mladostnike še toliko pomembnejša, ker je odraščanje obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika. Hkrati pa hrana predvsem v mladostniškem obdobju ne zadovoljuje le fizioloških potreb, ampak ima tudi psihološki pomen. Energijsko in hranilno uravnovežena in specifičnim potrebam otrok in mladostnikom v fazi rasti in razvoja prilagojena prehrana je eden najbolj pomembnih pozitivnih dejavnikov varovanja zdravja.

Priporočilo:

- ☀ Jedilniki naj bodo usklajeni s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi vseh starostnih skupin otrok ali mladostnikov, ki upoštevajo starosti prilagojeno zmerno težko telesno dejavnost.
- ☀ Energijski vnos in poraba naj bosta v ravnovesju, kar lahko zagotavljamo z zadostno telesno dejavnostjo otrok in mladostnikov, zato spodbujamo šole in starše, da otrokom in mladostnikom zagotovijo poleg športne vzgoje v času pouka, najmanj eno uro telesne dejavnosti dnevno.
- ☀ Pripravljeni obroki naj bodo sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil, kar bo ob ustreznem energijskem vnosu zagotovilo zadosten vnos vseh hranil, potrebnih za normalno rast, razvoj in delovanje organizma.
- ☀ Priporočene kombinacije živil v obrokih dajejo prednost sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim živilom (npr. polnovrednim žitom in žitnim izdelkom), kakovostnim beljakovinskim živilom (npr. mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobami-od 3. leta starosti naprej, pustim vrstam mesa ter stročnicam) ter kakovostnim maščobam (npr. olivnemu, repičnemu, sojinemu olju in drugim rastlinskim oljem).
- ☀ V vsak obrok naj se vključi (sveže) sadje in/ali zelenjava, ki pomembno prispevata k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja.
- ☀ Pri obrokih, še zlasti pa med obroki, naj se ponudi otrokom in mladostnikom zadostne količine pijač, predvsem zdravstveno ustrezne pitne vode.
- ☀ Režim in organizacija prehrane naj omogočata možnost rednega uživanja vseh priporočenih obrokov (od štiri do pet obrokov dnevno), od katerih je zajtrk pomemben del celodnevne prehrane.
- ☀ Za uživanje vsakega obroka mora biti dovolj časa, obroki pa morajo biti ponujeni v okolju in na način, ki vzbuja pozitiven odnos do prehranjevanja.
- ☀ Pri načrtovanju prehrane je treba upoštevati tudi želje otrok in mladostnikov ter jih uskladiti s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave ter splošne zdravstvene ustreznosti ponujenih obrokov. (4).



1.2. DODATNI UKREPI NA PODROČJU ORGANIZIRANE PREHRANE V VZGOJNO VARSTVENIH USTANOVAH ZGORNJE MEŽIŠKE DOLINE

Mnogo raziskav povezuje anemijo, pomanjkanje železa v prehrani in obremenjenost s svincom. (2)

Svetuje se prehrana:

- ☀ bogata z železom; ko je otrok dovolj star, mu ponudimo zmleto meso, pusto rdeče meso ponudimo starejšim otrokom. Otroku ponudimo z železom bogate žitarice. Dodatke železa v obliki tablet otrokom ponudimo le v primeru, da imamo znano anemijo zaradi pomanjkanja železa.
 - Mešana dnevna prehrana vsebuje od 10 do 15 mg železa, to pa je celo desetkratna dnevna fiziološka količina. Absorpcija zaužitega železa iz črevesne vsebine v kri je odvisna predvsem od dnevnih potreb in od vrste zaužite hrane. Pri slabokrvnosti je absorpcija železa zelo dobra. Zelo dobro se železo absorbira iz mesne prehrane (23%), zelo slabo pa iz zelenjave, sadja in jajc, čeprav je prav v teh živilih razmeroma veliko železa (3).
- ☀ bogata z vitaminom C; potrebno je ponuditi dva obroka sadnih sokov oz. sadja na dan. Vitamin C je pomemben tudi za večjo absorpcijo železa. Dodatki vitamina C so dovoljeni le po navodilih zdravnika.
- ☀ zadosten vnos Ca (600mg/dan pri 1-3 letih in 800 mg/dan 4-8 letih); potrebno je ponuditi dva obroka hrane, bogate s kalcijem (mleko, mlečni izdelki, brokoli, grah, fižol,...). Le okoli 20 do 30% vsega zaužitega kalcija se absorbira iz črevesja v kri. Odstotek absorbiranega kalcija je odvisen predvsem od njegovega pomanjkanja v hrani in organizmu. Dodatke ponudi le pod nadzorom zdravnika.

Vključevanje maščob

Maščobe so zelo pomemben element prehrane pri mlajših otrocih (predvsem pod 2 leti starosti) –maščobe so pomembne za rast in razvoj – omejevanje maščob v tej starostni skupini ni priporočljivo.

Na absorpcijo svinca vplivajo tudi drugi vitamini , minerali in druge snovi.



**Priporočeni dnevni vnosi vitaminov in elementov:**

Starost (leta)	Vitamin C	Kalcij	Železo	
	mg	mg	m	ž
Otroci				
1-3	60	600	8	
4-6	70	700	8	
7-9	80	900	10	
10-12	90	1100	12	15
13-14	100	1200	12	15
Mladostniki				
15-18	100	1200	12	15

Živila z veliko vsebnostjo železa, kalcija in vitamina C, ki so primerna za pripravo obrokov v kuhinjah vzgojno izobraževalnih ustanovah:

Železa:	Vitamina C:	Kalcija:
Timijan	Ribez	Mleko
Oves, moka pšenična	Kivi	Jogurt
Sezamovo seme	Borovnice	Skuta
Pšenični kalčki	Limona	Mlečni napitek
Proso	Pomaranča	Brokoli
Kuhana soja	Melona	Zeleno zelje
Fižol	Šipek	Por
Jajce	Ohrovt	Kuhana špinača
Tofu	Paradižnik	Suhe fige
Marellice posušene ter druge vrste suhega sadja	Zelena solata	Ribez
Govedina	Peteršilj	Jajca
Puran	Zelena	Koruzni kosmiči
Piščančje belo meso	Paprika	Moka pšenična
Svinjina	Kumare	Lešniki, mandlji
Ribe (losos)	Krompir	Fižol, soja v zrnju
Brokoli, kuhana špinača, beluši, buče, paradižnikov sok, blitva, ohrovt, sveže zelje, cvetača	Fige, ringlo	Sardine v olju
Jagode, borovnice, ribez, brusnice, hruške, banane		



2. **IZBOR ŽIVIL ZA DOPOLNILNO VAROVALNO PREHRANO,
V OBDOBJU OD SEPTEMBRA DO DECEMBRA 2008:**

IZBOR:

SKUPINA SADJE	KOLIČINA/OTROKA (g)	POVPREČNA KOLIČINA/ MESEC/OTROKA (g)
Kivi	50	220
Limona	50	440
Pomaranča	100	880
Suho sadje (slive, rozine, fige)	30	264
Zamrznjeno sadje (jagodičevje)	125	550
Sadni sokovi 100% sadni delež *	1 dl	2l
Napitki s 100% zelenjavno-sadnim deležem * kot Fructal Natura	1 dl	4,4 dl
SKUPINA ZELENJAVA	KOLIČINA/OTROKA (g)	POVPREČNA KOLIČINA/MESEC/OTROKA
Por	20	100
Špinača	50	100
Brokoli	50	200
Buče	50	200
Paradižnik	30, 100	520
Blitva	50	100
Ohrovt	50	200
Paprika (rdeča in zelena)	30, 100	520

ŽIVILA IZ OSTALIH SKUPIN	POVPREČNA KOLIČINA/MESEC/ 100 otrok
Timijan	200g
Sezamovo seme	150g
Prosenka kaša	4 kg
Olivno olje	4 l
Sardine v konzervi	5 kg
Ribe	1x morske Tun 20kg
Sadno žitna rezina*	100 kom.
Trajno mleko	0,2 l/ 400 kom.
Čokoladno trajno mleko	0,2l/400 kom.
Mlečni napitek	100l

*

- *sadni sokovi, pogoji: 100% sadni delež, brez dodatkov, brez dodanega sladkorja, vsebujejo pa naravne, sadne sokove in to v takih količinah in razmerjih, kot samo sadje.*
- *Sadno žitna rezina, pogoji: iz predelanega svežega sadja in žit, brez umetnih arom, barvil in konzervansov*



VIRI

1. Centers for Disease Control and Prevention. Childhood Lead Poisoning Prevention Program. Screening young children for lead poisoning: guidance for state and local public health officials. Atlanta: CDC; november 1997.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Managing Elevated Blood Lead Levels Among Young Children: Recommendations from the Advisory Committee on Childhood Lead Poisoning Prevention. Atlanta: CDC; marec 2002.
3. S prehrano do zdravja, Dražigost Pokorn, 1996.
4. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Ministrstvo za zdravje, 2005

Dodatni vir za prebivalce Zg. Mežiške doline:

Zloženska z naslovom Življenje s svincem, Zavod za zdravstveno varstvo Ravne, 2005.

