NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

DOBER TEK Slovenija
Zdravo uživaj & več gibaj.

Prehranski nasveti namenjeni posameznikom in družinam v času nove virusne bolezni COVID-19

Ljubljana, 2020

PREHRANSKI NASVETI NAMENJENI POSAMEZNIKOM IN DRUŽINAM V ČASU NOVE VIRUSNE BOLEZNI COVID-19

Zbrali in uredili: Matej Gregorič, Rok Poličnik, Branka Đukić, Urška Blaznik, Vida Fajdiga Turk, Tea Kordiš

Vsebinski pregled: Marjeta Svetel, Katja Povhe Jemec, Mojca Gabrijelčič Blenkuš

Oblikovanje: Kati Rupnik

Lektoriranje: Ivanka Huber

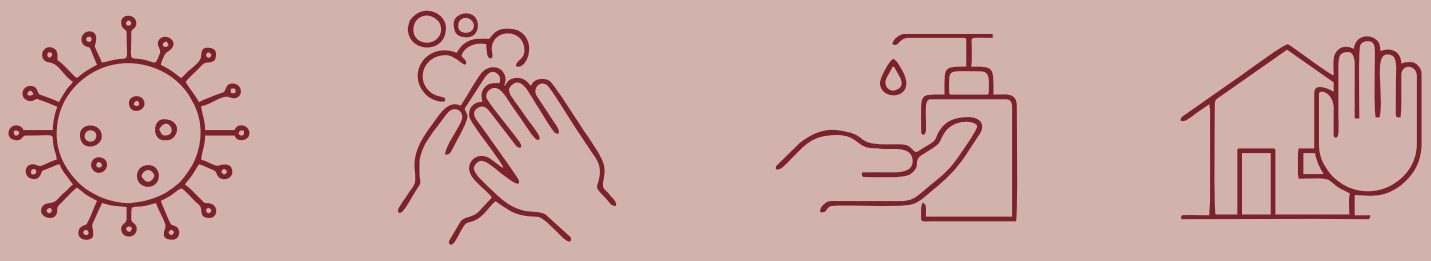
Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2020

Elektronska izdaja
www.nijz.si

Zaščita dokumenta
© 2020 NIJZ
Vse pravice pridržane. Reprodukcija po delih ali v celoti na kakršenkoli način in v kateremkoli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorja. Kršitve se sankcionirajo v skladu z avtorsko pravno in kazensko zakonodajo.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID=12930819
ISBN 978-961-6945-11-0 (pdf)



VSEBINA

Uvodne besede 4

1 Prehrano vedno načrtujte 5

1.1 S preprostimi koraki si ustvarite »zdrav krožnik« 6

2 Nakup hrane in surovin načrtujte preudarno in dolgoročno 9

2.1 Izpeljite nakup živil skladen z načeli zdravega prehranjevanja 10

3 Zmanjšajte verjetnost okužbe z novim koronavirusom preko živil 11

4 Učinkovito vodite svoje gospodinjstvo 12

4.1 Preudarno ravnajte z zalogami hrane doma 13

4.2 Nekatera živila lahko hranite doma dlje časa 14

4.3 Sadju in zelenjavi lahko tudi doma podaljšate obstojnost 15

5 Izkoristite priložnost za pripravo zdravih obrokov 16

5.1 Priporočeni toplotni postopki priprave hrane in posoda 17

6 Izkoristite priložnost in se oskrbujte z lokalno hrano 18

6.1 V prehrano vključujte svežo zelenjavo in sadje 19

6.2 Ne zamudite priložnosti za vrtnarjenje 20

7 Kljub omejenim možnostim ohranite priporočeno prehrano in telesno maso 20

7.1 Napotki za ohranitev zdravega prehranjevanja in pričakovane telesne mase 21

7.2 Uprite se prenajedanju 22

8 Naj vas finančne omejitve ne odvrnejo od zdrave prehrane 24

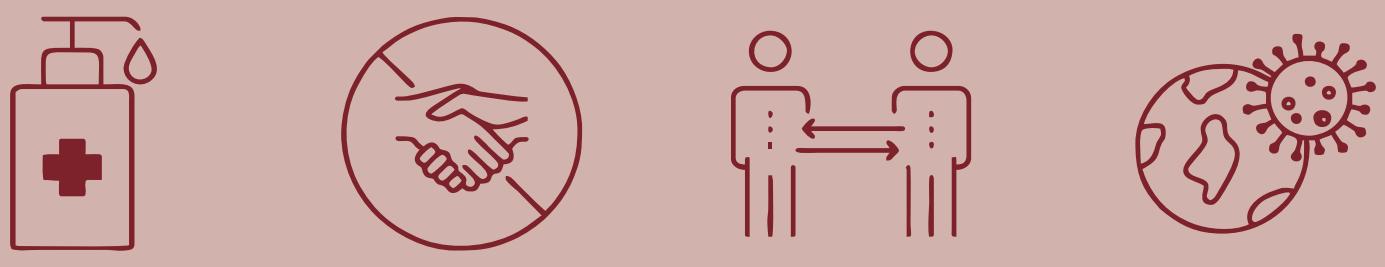
9 Previdnost pri izbiri ponudbe že pripravljene hrane 26

10 Nesmotrno dopolnjevanje prehrane s prehranskimi dopolnili 27

11 Postavite si realne cilje za krepitev zdravega prehranjevanja 28

Viri 29

Prilogi 30, 31



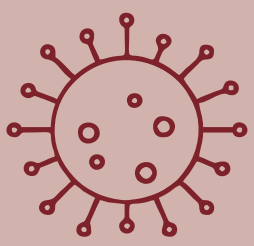
Uvodne besede

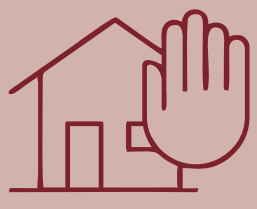
Omejevanje širjenja novega koronavirusa (SARS-CoV-2) nas trenutno vse postavlja pred številne izzive. Ostajamo doma, nekateri celo v samoizolaciji. Spremembe, ki smo jim priča, bodo lahko vplivale na naše prehranske navade in način življenja, tudi ko bo epidemija končana. V tem času je zdrava prehrana še toliko bolj pomembna, zato bomo v nadaljevanju odgovorili na številna vprašanja, ki se vam ob tem lahko zastavljajo. Prehrana in zdravje sta tesno povezana. Prehrana je tisti vedenjski dejavnik, ki ga v tem času lahko koristno spremenimo, če doslej ni podpiral našega zdravja. Tudi z omejitvami dostopa do hrane, finančnimi omejitvami ter slabšimi kuharskimi veščinami lahko sestavimo zdrave obroke in se bolj redno prehranjujemo. Situacija, v kateri smo se znašli, ima torej lahko kar nekaj koristnih izidov in priložnosti.

Slika iz projekta Kuhnapato Otroci otrokom pripravimo zdravo tradicionalno kosilo.

Za lažje načrtovanje prehrane vam zato v nadaljevanju predstavljamo enostavna priporočila in nasvete. Spodbujamo vas, da ob upoštevanju priporočil za preprečevanje prenosa okužbe s koronavirusom ostanete optimistični in vsaj zmerno telesno dejavni. Poleg telesne dejavnosti sta pri krepitvi ali vzdrževanju imunskega sistema vitalnega pomena zdrava prehrana in zadosten vnos tekočin. Z upoštevanjem priporočil zdravega prehranjevanja, ki smo jih v nadaljevanju pripravili za vas, dolgoročno preprečujemo razvoj podhranjenosti oziroma prekomerne hranjenosti ter uspešno preprečujemo ali obvladujemo nekatere kronične bolezni. Pomembno je, da vsak izmed nas v skladu s svojimi možnostmi v danih razmerah čim bolje poskrbi za svojo prehrano ali prehrano svoje družine na način, ki podpira in krepi zdravje. Da bi tudi s primerno prehrano podprli dobro zdravje prebivalcev, v ***nadaljevanju predstavljamo aktualne in ključne informacije ter nasvete v povezavi s prehrano.***

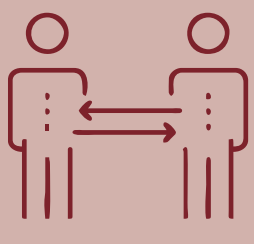
Več o zdravi prehrani si lahko preberite na spletni strani NIJZ:
https://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/prehrana
ali na portalu Prehrana.si: https://www.prehrana.si/





1 Prehrano vedno **načrtujte**

1) Pri načrtovanju **upoštevajte za koliko oseb** in **za koliko časa** načrtujete prehrano.
2) **Naredite načrt** – predvidite **le toliko hrane, kot jo vi ali vaša družina potrebujete** oziroma jo nameravate porabiti. Naj spomnimo, da imajo ženske nižje potrebe kot moški; starejši in otroci navadno zaužijejo manjše količine kot mlajši odrasli; prav tako športniki in ljudje, ki so telesno dejavnejši potrebujejo več kot ljudje, ki pretežno sedijo. Upoštevajte tudi vaše prehransko, presnovno in zdravstveno stanje. Ali je količina zaužite hrane uravnotežena z vašo dejansko porabo, najlažje ocenite tako, da spremljate telesno maso. Kadar ta narašča, to praviloma pomeni, da vnašate prevelike količine hrane in ste ob tem premalo telesno dejavni.
3) Celodnevno prehrano **razdelite na 3** do **5 obrokov**. Kosilo je v naši tradiciji največji dnevni obrok. Večerja naj bo količinsko pol manjša od kosila. V prvi polovici dneva naj obroki vključujejo več ogljikohidratne hrane kot obroki v drugem delu dneva oziroma jih zaužijte več v tistem delu dneva, ko ste bolj telesno dejavni. Obrokov ne izpuščajte ali združujte. Če vključite malico, naj bo to manjši in lažji obrok, ki vam pomaga premostiti lakoto med glavnimi obroki. Izognite se skušnjavi in **ne vključujte nezdravih prigrizkov**.
4) **Vsak glavni obrok naj vključuje**:
   - **beljakovinska živila,** kot so mleko in mlečni izdelki (vključimo vsak dan), pusto meso in pusti mesni izdelki (do 4-krat na teden), ribe (1 do 2-krat na teden) ter jajca in stročnice (2 do 3-krat na teden);
   - **ogljikohidratna oziroma škrobna živila**; izbirajmo pretežno žita in polnovredne žitne izdelke (polnozrnat kruh, polnozrnate testenine, neoluščen riž, ajdova kaša, proso, kus-kus in drugo), ki so pomemben vir številnih mineralnih snovi in prehranske vlaknine;
   - **zelenjavo in/ali sadje**; poleg prehranske vlaknine vsebujeta tudi vitamine, minerale in zaščitne snovi. Posameznik naj zaužije dnevno med 250 in 400 grami (po možnosti sveže) zelenjave in med 150 in 250 grami (po možnosti svežega) sadja, količinsko odvisno od naših potreb;
   - **kakovostne maščobe**; v obliki različnih vrst olj, kot so na primer sončnično, oljčno, bučno olje in olje oljne ogrščice (repično).
   - **tekočine**; za vzdrževanje ustrezne bilance telesne vode svetujemo navadno vodo, mineralno vodo, nesladkan čaj, sveže pripravljeno limonado in podobno. Povprečno aktivna odrasla oseba naj bi v zmernih klimatskih pogojih čez dan popila od 1 do 1,5 litra vode v manjših odmerkih, preostali del tekočine pa se zaužije s hrano (na primer z enolončnicami, juhami, mlekom, sadjem).



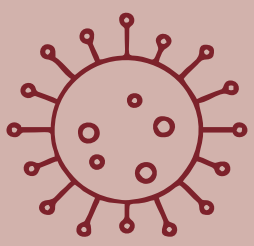
5) Tudi če ne bo na voljo vseh izdelkov, ki ste jih vajeni, **poskušajte v obroke** vključiti **čim širši nabor različnih živil** iz vsake od prej omenjenih skupin živil. S tem boste zagotovili za zdravje pomembno pestrost in raznolikost vključenih živil.
6) Če vam čas in možnosti dopuščajo, jedi **načrtujte iz osnovnih, svežih živil**. Ob tem **ne posegamo po sladkih, mastnih in slanih prigrizkih** med obroki.
7) **Pazite na velikost porcij**, zlasti če kuhate sami in se v izolaciji prepuščate čezmernemu in pogostemu hranjenju. Živila razvrstite in količinsko odmerite v obrok **po načelu »zdravega krožnika«.**
8) **Bolniki naj** glede uživanja živil in tekočine **predvsem upoštevajo omejitve in priporočila** svojega zdravnika.

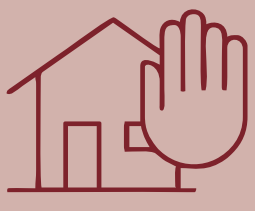
1.1 S preprostimi koraki si ustvarite »zdrav krožnik«

V nadaljevanju navajamo 6 preprostih korakov oblikovanja zdravega krožnika s preprostimi prikazi količin pripravljene hrane oziroma jedi.

Korak 1: Krožnik razdelimo na polovico in nato eno polovico na četrtini.
Uporabljamo manjše krožnike
(na primer premera 23 cm)

Korak 2: Polovico krožnika naj zavzema zelenjava
(njena količina naj bo primerljiva
z dvema stisnjenima pestema).



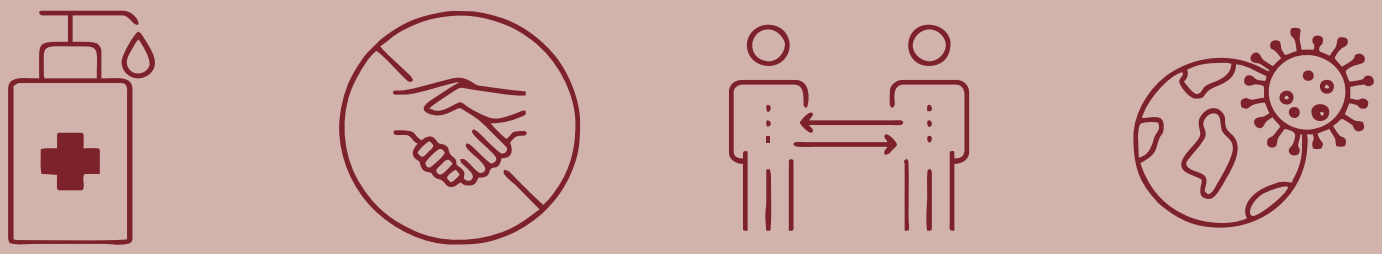


Korak 3: Na četrtino krožnika dajte beljakovinsko živilo (meso, ribo, jajca). Količina naj bo po površini primerljiva z velikostjo dlani brez prstov ter po višini z debelino mezinca.

Korak 4: Na preostalo četrtino naložite škrobno živilo. Količina naj ustreza velikosti stisnjene pesti ene roke.

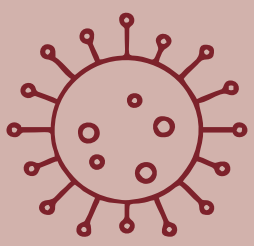
Korak 5: Obroku dodamo dve razprti dlani solate; to pomeni količino srednje velikosti skodelice za solato.

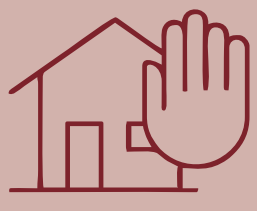
Korak 6: Oblikovali smo zdrav obrok. Lahko mu dodamo za pest velik sadež ali kozarec napitka (na primer vode).



Če nameravamo zaužiti sestavljeno jed (na primer enolončnico z mesom, zelenjavo in testeninami), glede količin posameznih živil veljajo enaka pravila kot pri zdravem krožniku.

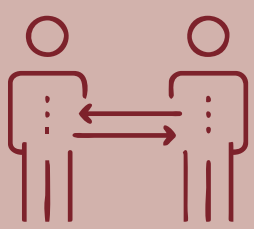
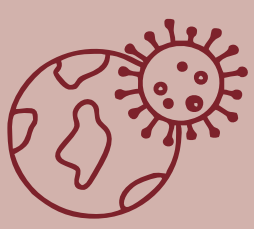
Prizadevajte si, da na tak način oblikujete tudi ostale dnevne obroke.





2 **Nakup** hrane in surovin načrtujte preudarno in dolgoročno

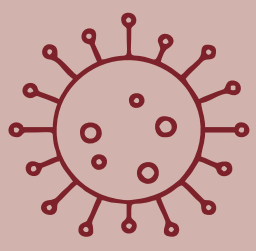
1. Prehrane kljub razmeram **ne načrtujte panično**, saj ima lahko to negativne posledice (na primer zvišanje stroškov za prehrano, prekomerna poraba hrane in njena neenakomerna porazdelitev).
2. Izhajajte iz **okvirnega tedenskega jedilnika.** Če imate pri tem težave, si lahko pomagate s **prilogo 1**. Seznam in količine živil lahko prilagodite glede na svoje potrebe in navade.
3. Pri snovanju jedilnika **upoštevajte doma razpoložljiva živila,** potrebne **gospodinjske pripomočke** ter **znanje in veščine** za pripravo obrokov. **Čas za pripravo hrane** prilagodite družinskim potrebam in družinski dinamiki in veščinam priprave jedi. Pri izbiri receptov si lahko pomagate z različnimi **kuharskimi knjigami in spletnimi portali**.
4. **Ustvarite si seznam živil**, **ki jih še potrebujete** in jih boste morali priskrbeti. S tem se boste izognili nepotrebnim nakupom in prednostno doma porabili tiste izdelke s krajšim rokom uporabe. Ker so v trgovinah živila običajno sortirana po skupinah živil, si tudi seznam organizirajte tako, da **sorodne izdelke uvrstite skupaj**. Tako boste nakup opravili hitreje in bolj učinkovito.
5. Pred nakupom vedno **pomislite tudi na prijatelje in sosede v stiski**, zlasti če gre za starejše in bolne, ki morda potrebujejo vašo pomoč. Prihranite jim pot v trgovino in opravite nakup še za njih.
6. **Trgovino obiščite čim redkeje**. Za čas trajanja ukrepov velja, da se držite priporočil in se med nakupom izogibate nepotrebnim stikom. Da bi tveganje za okužbo z novim koronavirusom čim bolj zmanjšali, obiskujte trgovino **na primer vsakih 14 dni**. Če se želite izogniti stikom v trgovini, potrebna živila naročite pri zaupanja vrednih **spletnih trgovinah ali lokalnih ponudnikih**, ki vam jih ob upoštevanju higienskih ukrepov dostavijo na dom.

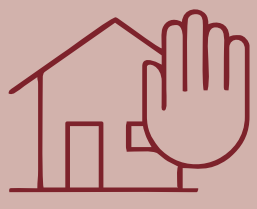



2. 1 Izpeljite nakup živil skladen z načeli zdravega prehranjevanja

1. Na seznam uvrstite predvsem **hranilno bogata[1] osnovna živila**, ki so cenovno dostopna in iz katerih lahko pripravljate zdrave obroke.
2. Med **ogljikohidratnimi živili** izbirajte predvsem polnovredna žita in žitne izdelke (na primer kaše, kosmiče brez dodatkov, polnozrnat kruh, polnozrnate testenine, neoluščen riž …), ki so pomemben vir nekaterih hranil in prehranske vlaknine.
3. Med **beljakovinskimi živili** dajte prednost bolj **kakovostnim in cenovno dostopnim** izbiram (na primer skuta, stročnice, jajca …). Predvidite uporabo svežih in konzerviranih rib 1 do 2-krat na teden. Izbirajte pusto belo in rdeče meso, ki naj bo na jedilniku do 4-krat na teden.
4. Prednost naj imata **sveža, sezonska in lokalno dostopna zelenjava in sadje**; če takšna nista na razpolago, uporabite zamrznjeno in konzervirano.
5. Med **maščobami** izbirajte zdravju koristnejša **rastlinska olja**, kot so sončnično, oljčno, bučno olje, olje oljne ogrščice (repično) …
6. Če imate možnost, izbirajte lokalne pridelovalce in kakovostne **domače prehrambne izdelke.** S tem podpirate lokalno živilsko-predelovalno dejavnost in lokalno samooskrbo v teh kriznih časih.
7. Živila **nakupujte siti**. Tako bo manj verjetno, da boste kupili tista, ki jih ne potrebujete (na primer različni slani ali sladki prigrizki, ki so nepotreben dodatek v prehrani).
8. **Predpripravljene jedi tipa »pogrej in pojej«** imajo sicer prednost z vidika hitre in enostavne priprave, vendar jih odsvetujemo, ker pogosto vsebujejo več maščob, soli in aditivov, ki so potrebni za ohranjanje kakovosti in podaljšane obstojnosti takšnih živil. Če se takšnim izdelkom ne morete izogniti, svetujemo, da poskusite tovrstno jed v obroku dopolniti na primer s svežo zelenjavo, sadjem ali polnozrnatim kruhom.
9. V primeru, da izbirate med predelanimi živilskimi izdelki ali prej omenjenimi predpripravljenimi jedmi, bodite **pozorni na njihovo sestavo**, predvsem na skupno **energijsko vrednost živila**, **vsebnost sladkorja, soli in nasičenih maščob**. Če obstaja možnost, pa je jed, ki jo pripravimo iz osnovnih živil, z vidika zdravja še vedno ustreznejša izbira.

[1] ***Hranilno bogata*** *živila so tista, ki na enoto energije vsebujejo veliko hranil, kot so vitamini, minerali in ostale biološko pomembne snovi; takšna so na primer sveže sadje, zelenjava, fermentirani mlečni izdelki, polnozrnati izdelki.*



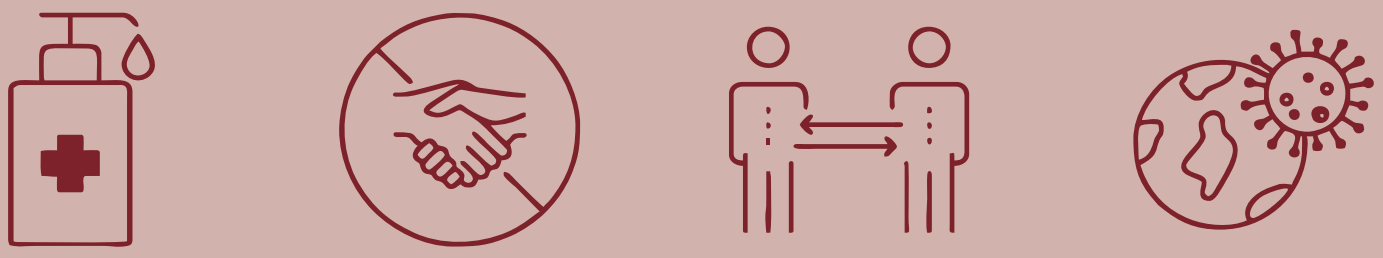


3 Zmanjšajte verjetnost okužbe z novim koronavirusom preko živil

Trenutno ni dokazov, da bi se novi koronavirus SARS-COV-2 prenašal s hrano. To pomeni, da se virus na površini živil ali v živilih ne razmnožuje. V teoriji pa obstaja možnost, da se s kašljanjem, kihanjem ali onesnaženimi rokami koronavirus prenese na embalažo živila in preko nje na posameznika, ki ravna z živilom. Prenos je možen preko sluznice na primer ust, nosu in oči. Verjetnost za tak prenos pri ravnanju z živili najbolj učinkovito zmanjšate tako, da:

- **si dosledno in redno pravilno umivate roke.**
- upoštevate **higienska načela za pripravo in shranjevanje hrane**. Več na povezavi: https://www.nijz.si/sl/navodila-potrosnikom-za-ravnanje-z-embalazo-zivil-in-drugih-izdelkov-glede-okuzbe-z-novim;
- **se izdelkov čim manj dotikate.** Vsi postreženi izdelki (na primer pekovski izdelki) morajo biti v trgovinah zaščiteni (na primer s folijo) pred kašljanjem in kihanjem ter neposrednim prijemanjem potrošnikov;
- **sveže sadje in zelenjavo temeljito umijete pod tekočo pitno vodo.** Pri umivanju sadja in zelenjave ne uporabljate čistilnih sredstev;
- **živila toplotno obdelate**. Koronavirusi, med katere spada tudi novi SARS-CoV-2, so občutljivi na povišano temperaturo. Že doslej poznani koronavirusi so bili pri nizkih temperaturah dokaj obstojni, kar pomeni, da najverjetneje tudi virusa SARS-CoV-2 z zamrzovanjem ne uničimo;
- **živila ustrezno hranite**, čeprav se koronavirus v živilih in na površini živil ne množi in sčasoma (na primer 72 ur) propade.

Več o koronavirusu SARS-CoV-2 in živilih si preberite na:
https://www.nijz.si/sl/koronavirus-sars-cov-2-in-zivila



4

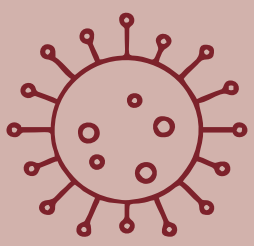
Učinkovito
vodite svoje gospodinjstvo

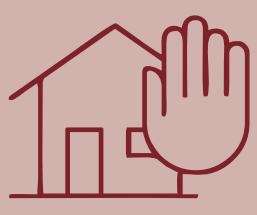
1. Nakupujte in shranjujte le **premišljene količine hrane**, ki jih lahko porabite, da hrana ne bo ostala, se pokvarila in bi jo bilo potrebno zavreči.
2. Če vam čas in znanje dopuščata, **kuhajte obroke iz osnovnih živil**, saj ima tako pripravljena hrana večjo hranilno vrednost in ne vsebuje aditivov.
3. Znotraj posameznih skupin izdelkov (na primer med sadnimi jogurti ali med kosmiči za zajtrk) izberite **tiste z ustreznejšo prehransko sestavo**, kar razberete iz sestavin na embalaži. Praviloma sodijo sem izdelki z manj sladkorja, soli ali maščob, med katerimi **lahko najdete tudi cenovno dostopnejše**. Po navadi velja, da so večja pakiranja cenejša. Cenejša je običajno tudi ponudba sezonskega sadja in zelenjave.
4. Pripravo obroka si poenostavite in skuhajte **en obrok za vse družinske člane** (ne velja v primeru posebnih dietnih omejitev). Tako boste privarčevali čas in denar. Kuhanje ločenih jedi stane več, več pa je tudi možnosti za nastanek odpadkov.
5. Če je možno, **pripravite vnaprej večjo količino jedi** (na primer golaž, segedin, obare) **in višek shranite** v hladilniku oziroma zamrzovalniku.
6. Če vam je od prejšnjega dne **ostala** kakšna **jed, je ne zavrzite** in jo vključite v obrok naslednji dan.
7. Neporabljeno kuhano hrano vedno **ustrezno shranite na hladnem** in jo v nekaj dneh porabite, **predhodno prevrite** (ali vsaj pogrejte na 75°C). Namig: ostanek pire krompirja je odličen za pripravo svaljkov in cmokov, ostanek golaža lahko uporabimo v obari, kuhano lečo lahko vključimo v zelenjavne polpete.
8. **Kombinirajte svežo in konzervirano zelenjavo/sadje v posamezne obroke** na način, da sta **sveža** zelenjava in/ali sadje vključena **vsaj v en dnevni obrok**;
9. **Meso občasno nadomestite** z jajci, mlečnimi izdelki ter s stročnicami, kot se priporoča in je tudi cenejše.

Več o roku uporabnosti in varnosti živil si preberite na:
https://www.nijz.si/sl/rok-uporabnosti-in-varnost-zivil

Več o pravilnem rokovanju z živili pri nakupu in shranjevanju si preberite na:
https://www.nijz.si/sl/nasveti-za-potrosnike-pri-nakupu-prenosuprevozu-in-shranjevanju-zivil

Več o koristnih praksah za manj zavržene hrane si preberite na:
https://www.prehrana.si/clanek/381-nasveti-za-manj-zavrzene-hrane

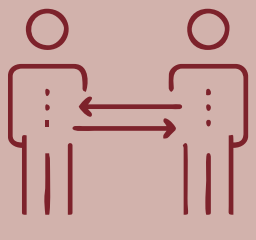




4.1 Preudarno ravnajte z zalogami hrane doma

1. **Ne ustvarite si nerazumnih zalog hrane**, ampak izhajajte iz vaših potreb in shranjujte le toliko hrane, kot jo boste dejansko porabili. Pristojne državne službe zagotavljajo, da do večjih motenj v dobavi hrane ne bo prišlo.
2. Ker svetujemo **zalogo hrane za daljše obdobje** (na primer 14 dni), je treba upoštevati tudi **predvidene izgube** pri odpadu, ovelosti, kvaru in podobnem. Nakupne količine nekaterih živil (na primer svežega sadja in zelenjave) zato lahko povečate za približno 10 do 30 %.
3. **Prednostno porabite hitro pokvarljive izdelke** (sveža zelenjava, sveži mlečni in drugi izdelki, ki zahtevajo hrambo v hladilniku), kasneje pa se lahko na jedilniku znajdejo konzervirani in zamrznjeni izdelki ali jedi, ki jih sami konzervirate ali zamrznete in jim podaljšate rok uporabnosti. Zato naj bo brokolijeva ali cvetačna juha na jedilniku prej kot juha iz svežega zelja, jota ali ričet.
4. Prav tako **najprej porabite sveže, zrelo in občutljivo sadje in zelenjavo**, nato manj zrelo in na koncu na skladiščenje najmanj občutljivo zelenjavo in sadje.
5. V naprej predvidite **pripravo večjih količin takšnih jedi, ki jih lahko shranite** na hladnem ali v manjših porcijah v zamrzovalniku. Pri tem je treba toplotno obdelane jedi ohladiti v največ dve urah (na temperaturo okolja - na 20 °C), in nato shraniti v hladilnik (na temperaturo do 5 °C) ali zamrzniti (-18°C). Velja si zapomniti načelo: »Čimprej ohladiti - čimprej porabiti!«
6. Da bi se izognili morebitnim črevesnim okužbam, bodite **pozorni na rok trajanja živil, ki dlje časa stojijo v domači shrambi ali v hladilniku**. Živila, ki imajo rok uporabe označen kot »porabiti do« so živila, ki so hitreje pokvarljiva in jih ne uporabljamo po pretečenem roku, medtem ko so živila z rokom uporabe »uporabno najmanj do« trajnejša in jih lahko uživamo tudi po pretečenem roku, če so embalaža, vonj, okus in izgled še primerni. Namig: »Prvo shranjeno, prvo uporabljeno!«

Več o priporočilih za varnost živil si preberite na:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/higienska_priporocila_za_varnost_zivil_za_potrosnike.pdf

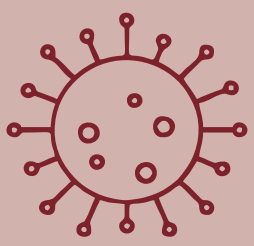


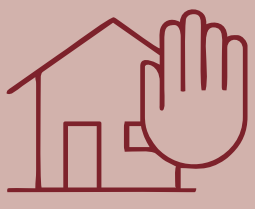
4.2 Nekatera živila lahko hranite doma dlje časa

Navajamo nekaj primerov živil iz posameznih skupin, ki jih lahko ob ustreznih pogojih hranimo doma tudi dlje časa:

- Kruh – črni kruh, polnozrnati kruh; kruh lahko tudi zamrznemo.
- Žita – ovseni in drugi naravni kosmiči, ajdova kaša, polenta, testenine, riž, kuskus in podobno.
- Sadje – obstojnejše sveže sadje (na primer jabolka, citrusi), posušeno, zamrznjeno, konzervirano sadje.
- Zelenjava – obstojnejša zelenjava (zelje, korenje, koleraba, zelena, čebula, česen, krompir, črna redkev), zamrznjena, konzervirana, posušena zelenjava.
- Omake – paradižnikova omaka, omaka za testenine.
- Mleko in mlečni izdelki - trajno mleko, mleko v prahu, kondenzirano, trdi siri, skuta (na primer zamrznjena).
- Jajca – ustrezno hranjena ali zamrznjena v obliki melanža.
- Stročnice – konzervirani fižol, suh fižol in ostale vrste stročnic (čičerika, leča, grah, soja).
- Piščanec – zamrznjen.
- Meso – vse vrste zamrznjenega pustega mesa, suhomesnati izdelki, konzervirani pusti mesni izdelki.
- Ribe - zamrznjeni ribji fileji, zamrznjene sardele, konzervirana tuna, sardela, skuša in podobno.
- Oreščki in semena – pod ustreznimi pogoji hranjeni v vrečkah, v pločevinkah.
- Maščobe – v temnem prostoru hranjene različne vrste rastlinskih olj; v hladilniku hranjeno maslo, mehke margarine.
- Med, marmelada, sladkor.
- Začimbe, dišavnice in drugi dodatki - posušena zelišča in začimbe, različne vrste kisa, konzervirana gorčica, limonin sok, solatni prelivi, sol.

Slika iz projekta Kuhnapato Otroci otrokom pripravimo zdravo tradicionalno kosilo.





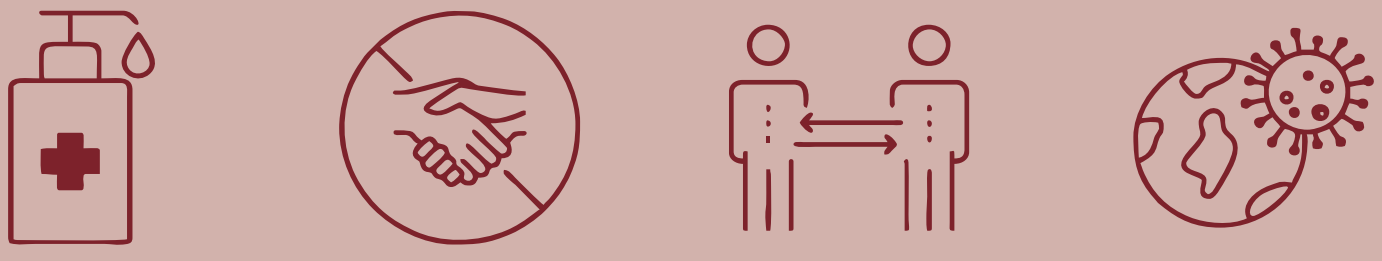
4.3 Sadju in zelenjavi lahko tudi doma podaljšate obstojnost

V domačem gospodinjstvu lahko s postopki **konzerviranja podaljšamo obstojnost živil**, tako da zmanjšamo število prisotnih mikroorganizmov ali zavremo njihov razvoj. Za podaljšanje obstojnosti sadja in zelenjave, še zlasti tistega, ki ga pridelamo sami doma, svetujemo uporabo ene od možnih metod konzerviranja in ustrezno hranjenje konzerviranih izdelkov, ki so lahko uporabni nekaj mesecev do enega leta, odvisno od vrste zelenjave/sadja in postopka konzerviranja.

Doma lahko uporabimo naslednje postopke konzerviranja:

- **hlajenje, zamrzovanje, sušenje, kisanje** (fermentiranje) in konzerviranje s toplotno obdelavo (**vlaganje**). Zgoraj omenjene fizikalne postopke konzerviranja lahko kombiniramo z **dodatkom naravnih konzervansov** kot so kis, sol, olje, sladkor ali njihove kombinacije.
- Pred postopkom konzerviranja **zelenjave ali sadja** je potrebno živilo **temeljito očistiti in oprati** ter po potrebi olupiti in narezati. Temu sledi po potrebi tudi blanširanje oziroma okuhavanje živila pred izbranim postopkom konzerviranja.
- Živila konzervirana z **globokim zamrzovanjem** (sadje in zelenjava in zelenjava v obliki juh in enolončnic ali drugih zelenjavnih jedi, ki so bila pravilno ohlajena in hranjena) se lahko **uporabijo tudi po daljšem časovnem obdobju**.

Več o konzerviranju jedi doma si preberite na: https://www.nijz.si/sl/konzerviranje-zivil-doma



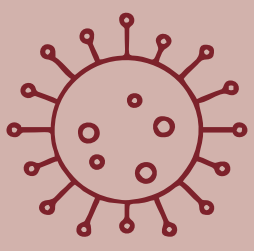
5 Izkoristite priložnost za pripravo **zdravih obrokov**

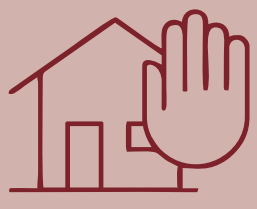
V vsakdanjem tempu življenja nas veliko nima možnosti, da bi doma pripravili obroke. Zato se veliko prehranjujemo zunaj doma ali uživamo veliko predpripravljenih in že pripravljenih jedi. Če sodite med tiste, ki v času trenutne epidemije preživite več časa doma, lahko izkoristite to priložnost tudi za pripravo doma pripravljenih zdravih obrokov, z upoštevanjem sledečega:

1. Zdravo pripravo živil načrtujte z vključevanjem osnovnih sestavin.
2. Zdravo prehrano kombinirajte in pripravite na način, da bo le-ta polnovredna, pestra in zanimiva.
3. Če je le možno, naj pri pripravi sodelujejo vsi člani družine, tudi otroci. Priprava hrane in skupni obroki so odlična priložnost za krepitev zdravih navad, učenje kuharskih veščin ter krepitev družinskih vezi.
4. Uporabite zdravju koristnejše postopke priprave živil, kot so kuhanje, dušenje in pečenje. Izogibajte se pretiranemu praženju in cvrtju živil.
5. Če nimate izkušenj s kuhanjem, je to enkratna priložnost, da se preizkusite v pripravi zdravih jedi.

Napotke si lahko preberete tudi na spodnjih povezavah:
https://rak-ms.si/media/lahko_jem/lahko_jem_debelost.pdf
https://rak-ms.si/media/lahko_jem/lahko_jem_sladkorna_tip2.pdf
https://rak-ms.si/media/lahko_jem/LJholesterol_7.pdf
https://rak-ms.si/media/lahko_jem/LJvisokKtlak_11br.pdf
https://rak-ms.si/media/lahko_jem/LJsolate_splet.pdf
https://rak-ms.si/media/lahko_jem/progrizki.pdf

Enostavni primeri priprave zdravih jedi in prigrizkov, v primeru vključevanja otrok, so dostopni na: https://www.prehrana.si/images/slike_clanki/2-LAHKO-JEM-PRIGRIZKE-za-aplikacijo-PRAVA.pdf

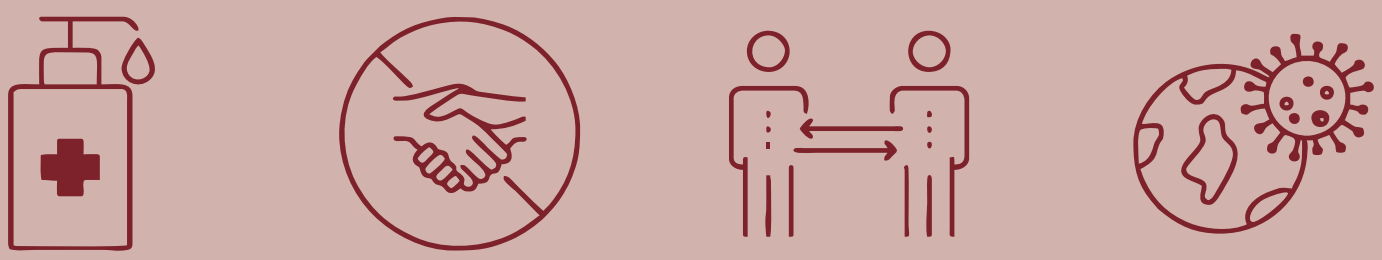




5.1 Priporočeni toplotni postopki priprave hrane in posoda

Izbira pravilnih postopkov priprave hrane je pomembna, saj lahko živilom po eni strani z izbiro ustreznih postopkov izboljšamo senzorične lastnosti ali povečamo izkoristek nekaterih hranil, po drugi strani pa jim lahko z neustreznimi postopki nehote zmanjšamo hranilno vrednost in povzročimo nastanek škodljivih snovi. Zato svetujemo, da:

1. uporabljate postopke, kot so **kuhanje, dušenje** v lastnem soku ali z minimalno količino vode, **pečenje z malo maščob** (v pečici). Izogibajte se cvrenju v globoki maščobi, pečenju z veliko maščob, raznim maščobnim zabelam ter pretirani rabi soli in sladkorja.
2. **med toplotno obdelavo živila ne izpostavljate visokim temperaturam.** Če se ob posebnih priložnostih odločite za cvrtje, naj olje ne doseže temperature, ob kateri se dimi, saj se takrat v olju tvorijo rakotvorne snovi. Če cvrete ali pražite škrobna živila (na primer krompir), pri visokih temperaturah nastaja še zdravju škodljiv akrilamid.
3. živila med toplotno obdelavo **pokrijete in ne prekuhavate ali pečete predolgo**, sicer izgubljajo hranilne snovi in druge senzorne lastnosti (okus, teksturo itd.).
4. za pečenje **v pečici** uporabite zaprto **ognjevarno posodo, ki prenaša visoke temperature**. Jed se ne prime pekača in je ni treba prelivati, saj se kuha v lastnem soku.
5. uporabljate **kakovostne kovinske ali emajlirane posode**, ki ne smejo biti poškodovane (brez raz ali obtolčene).
6. posode s **teflonskim premazom ne pregrevate** (ne smete je pozabiti na ognju), saj se ob tem tvorijo strupene snovi.
7. za **pripravo kislih in slanih jedi ne uporabite** posode **iz aluminija**, saj se aluminij raztaplja ter prehaja v živilo in ga tako zaužijete s hrano. Namig: sadja in kisle zelenjave ali slanega mesa ne zavijamo v aluminijasto folijo.
8. **za shranjevanje** hrane doma **uporabite stekleno posodo ali namensko plastično** posodo.



6 Izkoristite priložnost in se oskrbujte z lokalno hrano

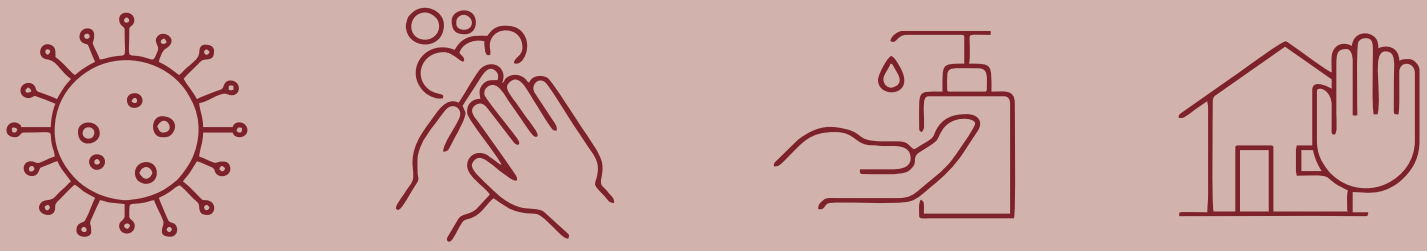
Zanimanje za domače izdelke vse bolj narašča, ker se čedalje bolj zavedamo pomena lokalne in sezonske hrane. Veliko lokalne hrane **ponujajo že trgovci, sicer pa tudi kmetije in zadruge**. Informacije o lokalnih ponudnikih je možno poiskati preko spletnih virov, ki jih objavljajo posamezne občine.

Dodajamo še povezavo do zemljevida lokalnih kmetij:
https://www.nasasuperhrana.si/za-potrosnike/spoznaj-lokalne-proizvajalce/

Če kupujete neposredno od kmetov, naj za čas trajanja epidemije velja, da se držite veljavnih ukrepov in priporočil in se izogibate nepotrebnim stikom. Pomembno je, da kupci na kmetije prihajajo ločeno in da jih prodajalci naročajo posamično.

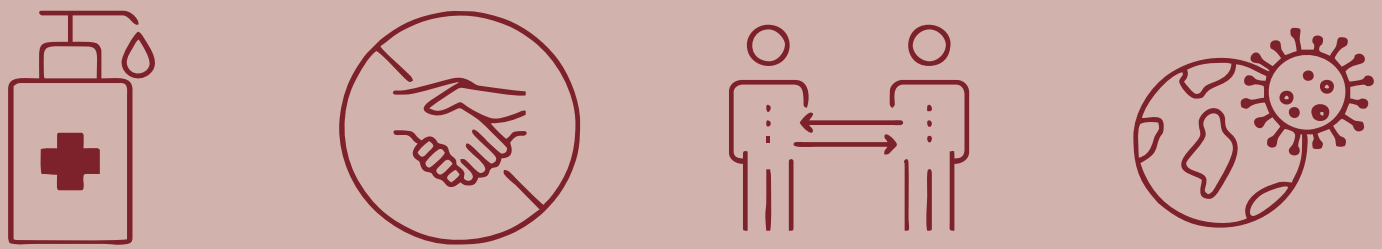
Prednosti izbire izdelkov domačih pridelovalcev, rejcev in predelovalcev so:

- **večja samozadostnost oskrbe s hrano** v primeru ekonomskih, zdravstvenih ali drugih izrednih razmer, kar je v trenutnih razmerah za Slovenijo strateškega pomena;
- **varovanje našega okolja** (manj emisij zaradi transporta, manjša uporaba embalaže in manj pogosta uporaba sredstev za zaščito rastlin in konzervansov);
- **večja prehranska kakovost hrane**, saj imata sadje in zelenjava zaradi krajšega transporta in optimalne dozorelosti večjo vsebnost nekaterih hranil, predvsem vitaminov;
- **priložnosti za lokalne kmete in pridelovalce**, saj jim tako omogočamo njihovo dejavnost;
- doprinos k urejenosti in **obdelanosti našega podeželja**;
- vpliv na **večjo potrošnjo in obseg** doma pridelane hrane, vključno z večjo raznolikostjo, umirjanjem cen, večjo domačo proizvodnjo in posledično večjo samooskrbnostjo;
- priprava **okusnih obrokov**, prepoznanih po bogatem in tradicionalnem okusu.



6.1 V prehrano vključujte svežo zelenjavo in sadje

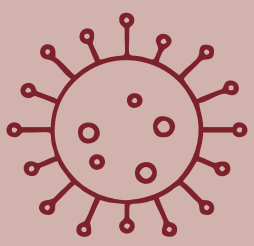
1. **Dnevno zaužijte med 400 in 650 grami** zelenjave in sadja, količinsko odvisno od vaših potreb.
2. Izbor naj bo **pester in različnih barv**. Tako boste najlažje zadostili potrebam po številnih zaščitnih snoveh, ki so prisotne v različno obarvanem sadju in zelenjavi in podpirajo delovanje imunskega sistema.
3. Skušajte **uživati čim več sveže, sezonske in lokalno** pridelane zelenjave in sadja, ki ima višjo vsebnost nekaterih hranil, predvsem vitaminov. Ponudbo preverite na spletu pri lokalnih ponudnikih (kmetih, zadrugi), ki v nekaterih primerih zagotavljajo tudi dostavo na dom. Veliko nam ponuja tudi narava, na primer regrat, šparglje, mlade koprive, jeseni kostanj in drugo. Namig: naberemo jih sami na neposeljenih predelih, daleč od sprehajalnih poti, psov in prometa.
4. V primeru motene oskrbe s svežim sadjem in zelenjavo oziroma njune zmanjšane pestrosti se oskrbite z **zamrznjenim sadjem in zelenjavo** ter **fermentiranimi izdelki** (na primer kislo zelje in kisla repa), ki so z vidika ohranjenih hranilnih snovi najboljše nadomestilo svežim izbiram.
5. Kadar ni na voljo ne sveže ne zamrznjene zelenjave in sadja, uporabite **konzervirano,** s čim manj dodanega sladkorja/soli in aditivov. Tovrstne izdelke je možno shranjevati dlje časa. Čeprav vsebujejo manj vitaminov in so drugačnega okusa in konsistence kot sveže izbire, so dober nadomestek pri zagotavljanju potrebnih hranil.
6. Ne pozabite tudi na **lupinasto** (oreški, semena ...) **ali suho sadja**, ki je izredno hranljivo in ga lahko pod ustreznimi pogoji (suh in temen prostor) hranimo dlje časa.

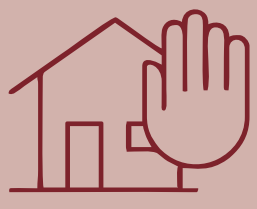


6.2 Ne zamudite priložnosti za vrtnarjenje

Negotovosti in strahu, ki ju je prinesla epidemija novega koronavirusa, se lahko učinkovito uprete tudi tako, da začnete obdelovati vrt – omogoča vam redno telesno dejavnost v naravi in obenem lahko povečate oskrbo svojega gospodinjstva z doma pridelano hrano. **Odprti vrtni centri, semenarne in drevesnice** omogočajo oskrbo z različnimi izdelki za uporabo na vrtu in v sadovnjaku in tako **zagotavljajo delno samooskrbo**, prav tako pa tudi **telesno dejavnost in sprostitev**. Namig: za vrtnarjenje lahko izkoristite vrt, na vrtu si lahko postavite visoke grede ter korita na balkonu ali terasi. Če nimate te možnosti, se v svoji občini pozanimajte, ali ima lokalna skupnost na voljo zemljišče, ki jo občani lahko najamete za vrtiček.

Če z vrtnarjenjem še nimate izkušenj, se najprej pozanimajte, katere vrste zelenjave so nezahtevne za pridelavo in vam bodo uspevale z manj truda. Poiščite nasvet, koliko časa potrebujejo različne vrste zelenjave, da dosežejo zrelost, da boste premišljeno posejali ali zasadili gredice. Pozanimajte se tudi, katere vrste zelenjave dobro uspevajo druga ob drugi. Vse te nasvete dobite na spletnih straneh lokalnih kmetijskih zadrug, kmetijskih svetovalcev ali izkušenih vrtičkarjev.



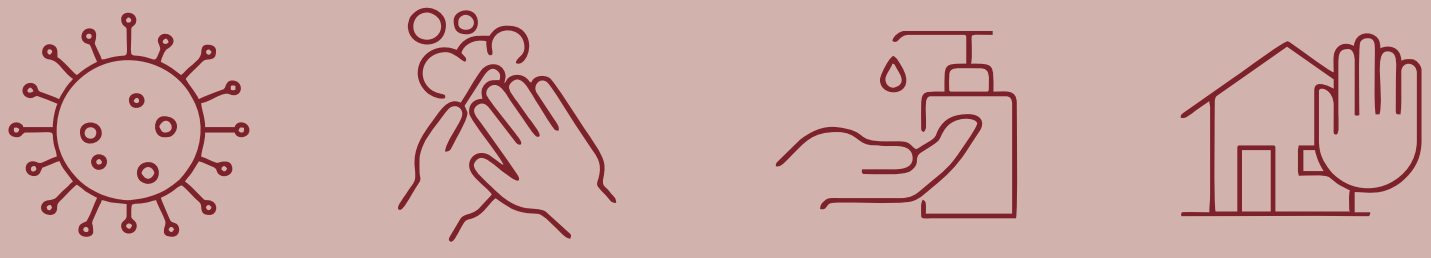


7 Kljub omejenim možnostim ohranite priporočeno prehrano in telesno maso

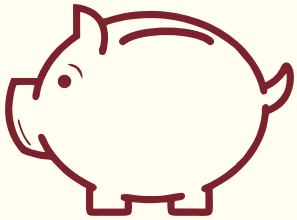
Omejen dostop do trgovin, sistemov javne prehrane, oskrbe z nekaterimi raznolikimi in svežimi živili lahko zmanjšuje priložnosti za uživanje zdrave in raznolike prehrane. S tem se **povečujejo možnosti za uživanje prehransko manj ustreznih živil ali že pripravljenih jedi**. Poleg tega se na izredne razmere mnogi odzovejo s **pretirano zaskrbljenostjo ali občutki tesnobe.** To vpliva na naše čustveno razpoloženje, v katerem lahko hrana predstavlja tolažbo. Lahko bomo **veliko razmišljali o hrani**, se **prenajedali**, čeprav dejansko ne bomo lačni. Lahko pa se tudi zgodi, da bomo **izgubili tek** in nas hrana ne bo zanimala. Oboje, še zlasti če smo ob tem opustili redno telesno dejavnost, **vpliva na sestavo telesa** (pojavi se izguba mišične mase in kopičenje maščob) in **počutje**, dolgoročno pa na slabše zdravstvene izide. Zato je v trenutkih, ko potrebujemo dobro delovanje imunskega sistema, **ohranitev ali vzpostavitev optimalne prehrane** ključnega pomena.

7.1 Napotki za ohranitev zdravega prehranjevanja in pričakovane telesne mase

1. **Prehrano prilagodite glede na to, koliko ste telesno dejavni**: naše potrebe so manjše, če le pretežno sedimo oziroma delamo le razgibalne vaje, in pa višje, če intenzivno delamo (na primer na vrtu) ali izvajamo intenzivno aerobno vadbo (na primer tečemo). Namig: Če ste uspeli ohraniti enak nivo telesne dejavnosti kot pred epidemijo, prehrane praviloma ne spreminjamo.
2. Posedanje pred TV ekrani in računalniškimi monitorji lahko predstavlja dodatno tveganje za zdravje. Zato kljub nastali situaciji poskušajte biti **vsak dan** vsaj 30 minut (otroci vsaj 60 minut) **zmerno telesno dejavni**, saj ima vadba številne pozitivne učinke na zdravje. Dejavnost prilagodite trenutni situaciji in vašim telesnim zmogljivostim. Več informacij o telesnin dejavnosti najdete na: https://www.nijz.si/sl/priporocila-glede-telesne-dejavnosti-novi-koronavirus-sars-cov-2
3. Če ste v dvomih glede vaše prehrane in s tem povezane **spremembe telesne mase**, svetujemo, da se enkrat tedensko **tehtate ob istem času**, najbolje zjutraj, ko vstanete. Tako lahko nadzorujete telesno maso ter z ustrezno spremembo prehrane in obsegom telesne dejavnosti poskrbite, da se vaša telesna masa ne spreminja preveč.
4. **Ne izvajajte raznih modnih diet, poskusov hujšanja, stradanja in postenja, še zlasti ne v času trajanja epidemije,** ker omenjene prakse povečujejo tveganje za podhranjenost in slabijo vaš imunski sistem.
5. **Glede uravnavanja telesne mase se lahko posvetujete s svojim zdravnikom ali drugimi zdravstvenimi delavci** (na primer diplomirano medicinsko sestro, dietetikom, fizioterapevtom …). Debelost pogosto spremljajo tudi kronične bolezni in hranilna podhranjenost, zato je k zdravljenju treba pristopiti individualizirano, vendar s celostno obravnavo s strani različnih zdravstvenih delavcev. Vseh debelosti tudi ne moremo obravnavati na enak način.
6. Izkoristite priložnost in si ne glede na omejene možnosti **uredite prehrano**, se preizkusite v kuhanju iz osnovnih surovin (lokalnega porekla) in začnite dan z zajtrkom. Sestavite si obroke **po vzoru »zdravega krožnika« i**n vzpostavite **zdrav ritem prehranjevanja**, s 3 do 5 dnevnimi obroki.
7. Če ste ob tem **zaskrbljeni ali imate občutek tesnobe**, se obrnite na bližnji zdravstveni dom, kjer vam bodo nudili ustrezen nasvet. Več si preberite na: https://www.nijz.si/sl/koronavirus-dusevno-zdravje



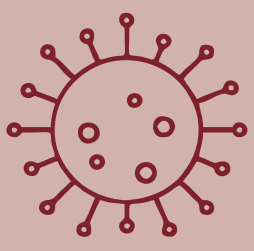
8 Naj vas **finančne omejitve** ne odvrnejo od zdrave prehrane

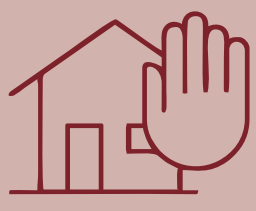


Zaradi finančne ranljivosti kot posledice ukrepov ob epidemiji obstaja nevarnost, da bi **posegali po prehransko manj ugodnih in pogosto cenenih živilih**. Ta vsebujejo veliko energije in malo potrebnih hranil, vendar so pogosto cenovno ugodnejša izbira socialno-ekonomsko šibkejšim skupinam. Povprečno slovensko gospodinjstvo petino denarnih sredstev nameni nakupu hrane in pijače, družine z nižjim socialno ekonomskim statusom pa temu namenjajo največji delež gospodinjskega proračuna.

Gospodinjski proračun lahko obvarujete tako, da:

1. Poskušate čim bolj **varčno voditi gospodinjstvo**. Pri tem si lahko pomagate z znanjem finančne pismenosti, ki postaja vedno bolj potrebno v našem vsakdanjem življenju in nam pomaga k boljšemu finančnemu odločanju. Več o finančni pismenosti si lahko preberete na spletu.
2. Ne posegajte po **polpripravljenih ali že pripravljenih jedeh**. Obroke hrane **pripravite sami iz osnovnih živil**, ki so **cenejša in tudi bolj zdrava izbira**. Namig: Za pripravo humusovega namaza odcedite čičeriko iz pločevinke (ali skuhate namočeno čičeriko v zrnju), dodate začimbe in spasirate vsebino v namaz.
3. Če imate možnost, lahko precej privarčujete, če vsaj del osnovnih živil **pridelate sami doma**.
4. Če kuhate **en obrok za več dni za vse družinske člane** (ne velja v primeru posebnih dietnih omejitev), boste prav tako privarčevali.
5. Če vam je od prejšnjega dne **ostala** kakšna **jed**, **jo lahko shranite v hladilniku** in jo vključite v obrok naslednji dan. Tako bo odpadkov občutno manj, pa še prihranite.
6. **Meso** v prehrani lahko **nadomestite z jajčnimi ali mlečnimi jedmi ter jedmi iz stročnic** (grah, fižol, leča) in ajde, ki jih pripravite sami in veljajo za cenejšo alternativo mesu. Ni potrebe po vključevanju dragih že pripravljenih ali polpripravljenih veganskih izdelkov.
7. Če sveže **sadje in zelenjava** nista dostopna – je lahko **zamrznjeno** najboljši približek svežemu (ima največ ohranjenih hranilnih snovi). Sprejemljivo je tudi **konzervirano,** kot je kisla ozimnica (na primer kisle kumarice) ali vložena v slanici (na primer vložene olive). Namig: Konzervirano sadje in zelenjavo pred uporabo odcedite in sperete pod vodo.

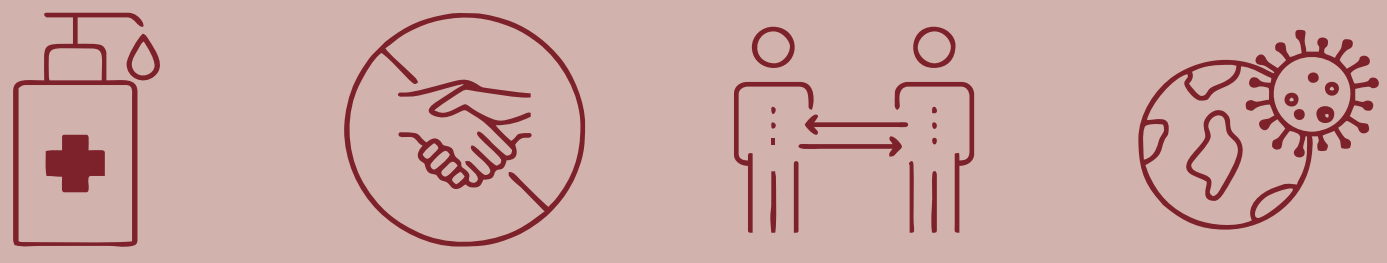




7.2 Uprite se prenajedanju

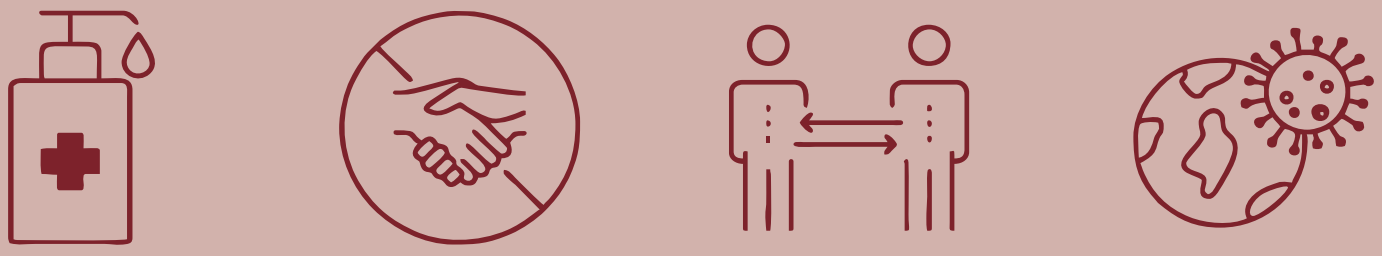
Tistim, ki ostajate doma in imate občutek tesnobe ali pretirane zaskrbljenosti in vas to napeljuje k dodatni želji po (nezdravih) prigrizkih ali prenajedanju s hrano, svetujemo:

- Pri sestavljanju glavnih obrokov naj bo vodilo **»zdravega krožnika«**, ki vključuje po vsaj eno živilo iz vseh priporočenih skupin živil.
- Da bo jedilnik dovolj **pester**, poskusite čim pogosteje zamenjati živila znotraj iste skupine, da ohranite podobno hranilno sestavo in sočasno čim širši nabor potrebnih hranil.
- Načrtno večkrat dnevno pijte **priporočeno količino in vrsto tekočin** (najbolje vodo, vodo z iztisnjenim sokom limone ali pomaranče, nesladkane čaje, mineralne vode in podobno), da telesu priskrbite dovolj izgubljenih tekočin. Pogosto namreč občutek žeje zamenjamo z lakoto in zaužijemo hrano, namesto tekočine.
- Poleg glavnih obrokov načrtujte tudi 1 do 2 **manjša vmesna obroka**, sestavljena iz sadja ali zelenjave, oreščkov, jogurta ali koščka sira. Tako ne boste nikoli prišli v stanje hude lakote in boste lažje kontrolirali količino zaužite hrane v času glavnih obrokov.
- Poleg beljakovinskih živil z visoko biološko vrednostjo **izbiramo polnovredna žita oziroma hrano bogato z vlakninami** (na primer polnozrnate testenine, neoluščen riž, zelenolistno zelenjavo), ki nas dlje časa nasiti in daje občutek polnosti prebavil (posebej, če zraven pijemo zadostno količino vode).
- Pred glavno jedjo **uživamo bistre ali zelenjavne juhe**, da nekoliko napolnimo želodec in potešimo prvo lakoto ter tako omejimo vnos glavne jedi, ki je praviloma energijsko bogatejša.
- **Potrebo po sladkem** potešimo s suhim ali svežim sadjem ali z žlico medu, ki poleg sladkorja vsebujejo tudi več koristnih vitaminov in mineralov. Pri sladicah in sladkarijah se zaradi intenzivnega sladkega okusa težko pravočasno zaustavimo in hitro zaužijemo preveč.



8. **Konzervirane ali pasterizirane stročnice** so pogosto cenovno dostopnejše. Vsebujejo veliko potrebnih hranili in jih lahko shranjujete mesece ali celo leta, v obroke pa jih lahko vključite v različnih oblikah.
9. **Mastne ribe v pločevinkah**, kot so sardele ali tuna, so prav tako lažje dostopne kot drage sveže ribe, so pa prav tako vir kakovostnih beljakovin, maščob ter potrebnih vitaminov in mineralov. Te lahko uporabljate v sendvičih, solatah, namazih, testeninskih jedeh ali kuhate kot del toplega obroka.
10. Če ste kljub navedenim nasvetom **v socialni stiski in potrebujete hrano** in osnovne potrebščine, se obrnite na Rdeči križ, Karitas ali Center za socialno delo v vaši občini.

Informacije, nasveti in recepti o cenovno ugodnih, enostavnih in okusnih obrokih so dostopni na: http://zdravoindostopno.eu/



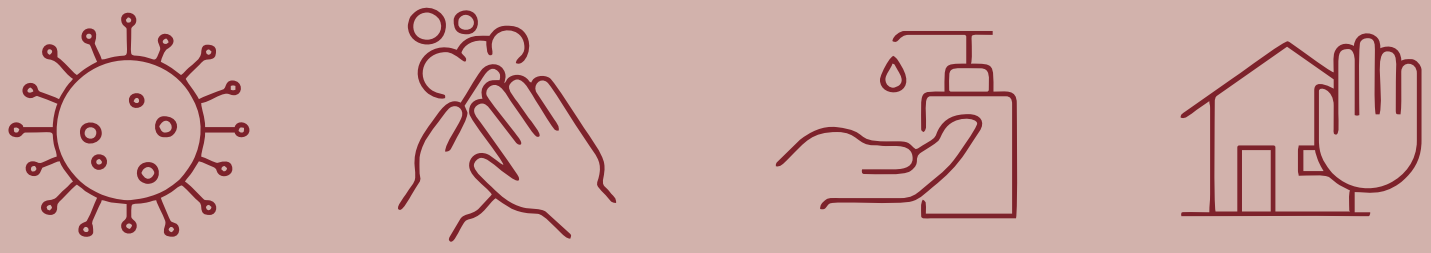
9 Previdnost pri izbiri ponudbe že **pripravljene hrane**

V zadnjem času se je veliko gostinskih ponudnikov prilagodilo nastali situaciji in okrepilo ali uvedlo možnost ponudbe že pripravljene hrane (»take away«) in razvoz že pripravljene hrane na dom. Nekaterim tak način prehranjevanja ustreza, saj **prihrani čas**, drugim pa je to **edina možnost**, saj nimajo možnosti pripraviti hrane ali jim primanjkuje osnovnih kuharskih veščin. Tak način prehranjevanja je sicer lahko ustrezna, vendar **pogosto dražja alternativa doma pripravljeni hrani**.

Pri tovrstnem prehranjevanju bodite pozorni:

1. Obvezno se **pozanimajte o kakovosti ponudbe**, ki jo ponuja določen ponudnik.
2. Preverite, ali je **ponujeni obrok uravnotežen** in ali vključuje vsaj po eno živilo iz skupin: a) kruh, žita, žitni izdelki in krompir, b) sadje in zelenjava, c) mleko in mlečni izdelki ter d) meso, ribe, jajca, stročnice (rdeče meso in perutnino izberemo do 4-krat na teden, ribe 1 do 2-krat na teden, ostalo pa so jedi iz stročnic ali jajc).
3. Vsak dan izberite nekoliko drugačen jedilnik, da **zagotovite pestrost**, to je čim širši nabor živil iz vsake od prej omenjenih skupin živil. Pri izbiri ponudnika naj vpliva dnevna **ponudba sveže zelenjave različnih barv.**
4. **Izogibajte se** neuravnoteženim **obrokom »hitre hrane«** (pice, hamburgerji, kebab, ocvrt sir, sendviči in drugo), ki praviloma v daljšem časovnem obdobju uživanja ne podpirajo zdravja, kar je v trenutnih razmerah še posebej pomembno.

Če vam čas in možnosti dopuščajo, se kljub razmeram **preizkusite v kuhanju iz osnovnih surovin**, osvojite kakšno novo kuharsko veščino in v to vključite vso družino.



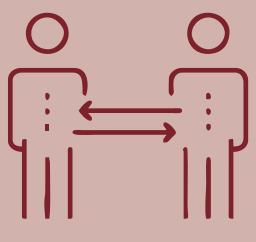
10 Nesmotrno dopolnjevanje prehrane s prehranskimi dopolnili

Tudi v času epidemije in izvajanju ukrepov se še vedno najbolj primeren in zadosten vnos hranil zagotavlja z optimalno prehrano, ki ustreza našim potrebam in vključuje vse priporočene skupine živil. V nadaljevanju navajamo nekaj ključnih sporočil v zvezi z uživanjem prehranskih dopolnil.

1. **Potrebe po dopolnjevanju prehrane** s hranili iz prehranskih dopolnil **ni,** če zagotavljate pestro izbiro živil iz vseh priporočenih skupin. Tudi če se bo raznovrstnost živil zaradi morebitnih motenj v dobavi nekoliko skrčila, ni pričakovati, da bi pri posameznikih, ki uživajo mešano prehrano, prišlo do večjih pomanjkanj bistvenih hranil, ki bi jih bilo treba nadomeščati s prehranskimi dopolnili.
2. **Nenadzorovano in pretirano uživanje** prehranskih dopolnil močno odsvetujemo, saj je **zdravju škodljivo**.
3. Hranila, ki imajo **vlogo pri delovanju imunskega sistema** so baker, folna kislina, železo, selen, cink, vitamini A, B6, B12, C in D. Vsa hranila najbolj optimalno dobimo s prej omenjeno optimalno prehrano, razen vitamina D.
4. Glavni vir vitamina D je naša lastna proizvodnja v koži pod vplivom UV sevanja (sonce). V jesenskem in zimskem času zato priporočamo pozornost pri prehrani. Najbogatejši **prehranski viri vitamina D** so živila živalskega izvora: ribje olje, ribe, jajca, mlečni izdelki in živila obogatena z D vitaminom. Za vzdrževanje ustreznega nivoja vitamina D v telesu v pomladanskem in poletnem času zadostuje že 5 do 15 minut[2] **izpostavljanja soncu** na sicer že izpostavljenih nezaščitenih delih telesa (obraz, dlani, roke) in sicer 2 do 3-krat tedensko.
5. Če sodite v skupino tistih, ki **imate alergijo na hrano, se prehranjujete pretežno z rastlinsko hrano ali ste kronično bolni**, potem obstaja **nevarnost pomanjkanja nekaterih hranil**, še posebej če dosledno izločate iz prehrane določene skupine živil. Če bi prišlo do pomanjkanja za vas pripravljenih živil (na primer živil brez glutena), potem je prva izbira uporaba živil iz drugih skupin, ki lahko le-ta nadomestijo. V primeru dolgotrajnega pomanjkanja se posvetujte s kliničnim dietetikom ali zdravnikom v vašem zdravstvenem domu.

[2] *Med 5 in 10 minut pri fototipu kože I*

Več o škodljivih učinkih prehranskih dopolnil si preberite na: https://www.nijz.si/sl/nutrivigilanca



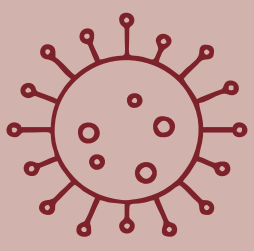
11 Postavite si realne cilje za krepitev zdravega prehranjevanja

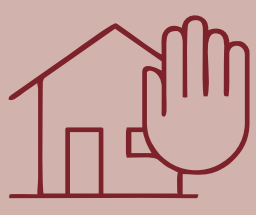
Vsak pri sebi lahko **razmisli o realnih možnostih za dosego manjših in postopnih ciljev**, ki jih bo v danih razmerah, v okviru spremenjenega načina življenja in ob možnostih v neposrednem okolju lahko uresničil. Najprej si razjasnite razloge zaradi katerih si spremembe želite. Poizkusite poiskati vse prednosti, ki jih te spremembe prinašajo, kar bo okrepilo vašo motivacijo za odločitev. Mnogi se za spremembe odločijo šele, ko se soočijo z zdravstvenimi težavami (npr. povišan krvni sladkor, višje vrednosti holesterola, visok krvni tlak, čezmerna telesna masa). Zaradi trenutnega dobrega zdravja pa je lahko za marsikoga takšna odločitev pretežka. Spremembe v smislu bolj zdravega prehranjevanja pa imajo lahko, tudi kratkotrajne učinke, kot so boljše počutje in razpoloženje, lažje reševanje umskih in delovnih izzivov, lepša koža, ohranjanje "fit" postave itd.

Postavljanje nedosegljivih ciljev na področju sprememb prehranjevalnih navad **ni smiselno**. Odločite se za **majhne in postopne korake**: na primer vpeljite zajtrk, če ste ta obrok opuščali; postopno opustite sladkane pijače in jih nadomeščajte s precej razredčenimi 100 % sadnimi sokovi, ki so še vedno osvežilni po okusu, kasneje pa z vodo; če niste vajeni uživati zelenjave, izberite za začetek tisto, ki vam je ljubša in jo v obroke vključujte v priljubljeni obliki (na primer privlačno narezano z zdravim prelivom). Nenazadnje je pomembno tudi to, da znamo v lastni, zdravo pripravljeni hrani uživati.

Če potrebujete pomoč, so na razpolago strokovno vodeni programi, kot je na primer **program za krepitev zdravja**, ki potekajo v vseh zdravstvenih domovih, kjer lahko vsak preveri svoje zdravje in dobi vso potrebno podporo pri pridobivanju zdravih prehranskih navad in veščin.

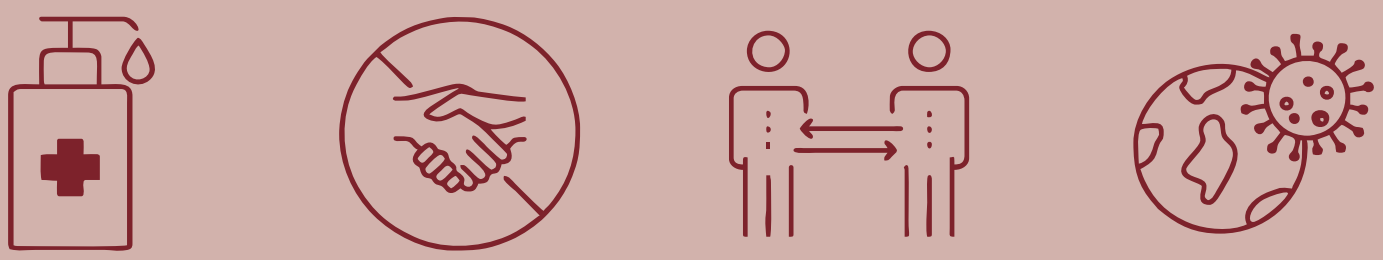
Več o delovanju programov za krepitev zdravja si preberite na:
https://www.skupajzazdravje.si/centri-za-krepitev-zdravja-in-zdravstvenovzgojni-centri/



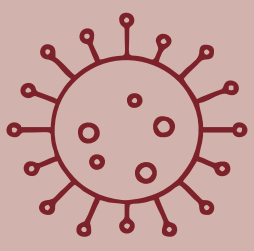


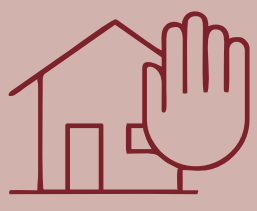
Viri

- British Dietary Association (BDA). BDA https://www.bda.uk.com/resource/covid-19-corona-virus-advice-for-the-general-public.html (9. 4. 2020).
- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). https://www.dge.de/presse/pm/trotz-kontaktverbot-koennen-sie-jetzt-etwas-fuer-ihren-vitamin-d-haushalt-tun/ (9. 4. 2020).
- Food and nutrition tips during self-quarantine. http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine (14. 4. 2020).
- Gospodinjstva v Sloveniji porabila v 2018 za življenjske potrebščine povprečno 19.560 EUR. https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/8420 (14. 4. 2020).
- Higienska priporočila za varnost za potrošnike. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/higienska_priporocila_za_varnost_zivil_za_potrosnike.pdf (6. 4. 2020).
- Higiensko ravnanje s svežim sadjem in zelenjavo. https://www.nijz.si/sl/higiensko-ravnanje-s-svezim-sadjem-in-zelenjavo (8. 4. 2020).
- Koristne prakse za manj zavržene hrane. https://www.prehrana.si/clanek/381-nasveti-za-manj-zavrzene-hrane (14. 4. 2020).
- Konzerviranje živil doma. https://www.nijz.si/sl/konzerviranje-zivil-doma (14. 4. 2020).
- Koronavirus SARS-CoV-2 in živila. https://www.nijz.si/sl/koronavirus-sars-cov-2-in-zivila (14. 4. 2020).
- Lahko jem pri prekomerni telesni teži in debelosti. https://rak-ms.si/media/lahko_jem/lahko_jem_debelost.pdf (14. 4. 2020).
- Lahko jem pri sladkorni bolezni tipa 2. https://rak-ms.si/media/lahko_jem/lahko_jem_sladkorna_tip2.pdf (14. 4. 2020).
- Lahko jem pri povišanem holesterolu in trigliceridih. https://rak-ms.si/media/lahko_jem/LJholesterol_7.pdf (14. 4. 2020).
- Lahko jem pri visokem krvnem tlaku. https://rak-ms.si/media/lahko_jem/LJvisokKtlak_11br.pdf (14. 4. 2020).
- Lahko jem zdrave prigrizke. https://rak-ms.si/media/lahko_jem/progrizki.pdf (14. 4. 2020).
- Ministrica dr. Aleksandra Pivec: »Razloga za paniko ni, hrane je dovolj«. https://www.gov.si/novice/2020-03-13-ministrica-dr-aleksandra-pivec-razloga-za-paniko-ni-hrane-je-dovolj/ (3. 4. 2020).
- Mitigating impacts of COVID-19 on food trade and markets. http://www.fao.org/news/story/en/item/1268719/icode/ (6. 4. 2020).



- Nasveti za potrošnike pri nakupu, prenosu/prevozu in shranjevanju živil. https://www.nijz.si/sl/nasveti-za-potrosnike-pri-nakupu-prenosuprevozu-in-shranjevanju-zivil (6. 4. 2020).
- Nutrivigilanca. https://www.nijz.si/sl/nutrivigilanca (14. 4. 2020).
- Pandemija koronavirusa COVID-19. http://klinicnaprehrana.si/covid-19/ (14. 4. 2020).
- Poličnik, R. Zdrava prehrana: priročnik za izvajalce v zdravstvenih domovih. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018.
- Poličnik, R., Bavcon, M. Uravnotežena prehrana. Ljubljana: NIJZ, 2018.
- Pravilno rokovanje z živili pri nakupu in shranjevanju. https://www.nijz.si/sl/nasveti-za-potrosnike-pri-nakupu-prenosuprevozu-in-shranjevanju-zivil (14. 4. 2020).
- Prehrana. https://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/prehrana (15. 4. 2020).
- Prehrana.si. https://www.prehrana.si/ (14. 4. 2020).
- Priporočila za starejše v času epidemije nove virusne bolezni COVID-19. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/priporocila_za_starejse_v_casu_epidemije_nove_virusne_bolezni_covid19.pdf (6. 4. 2020).
- Rok uporabnosti in varnost živil. https://www.nijz.si/sl/rok-uporabnosti-in-varnost-zivil (14. 4. 2020).
- Skrb za duševno zdravje v času širjenja novega koronavirusa sars-cov-2. https://www.nijz.si/sl/koronavirus-dusevno-zdravje (14. 4. 2020).
- Solate. https://rak-ms.si/media/lahko_jem/LJsolate_splet.pdf (14. 4. 2020).
- Stropnik, N., Gregorič, M., Gabrijelčič Blenkuš, M., Robnik, M., Švab, A. (2017). Minimalni življenjski stroški. Ljubljana: Inštitut za ekonomska raziskovanja. Pridobljeno 26. 1. 2018 s spletne strani: http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti__pdf/sociala/Analiza_IER_Minim alni_zivljenjski_stroski_2017.pdf
- The Heart and Stroke Foundation (2020). https://www.heartandstroke.ca/get-healthy/healthy-eating/healthy-eating-basics (8. 4. 2020).
- VCH Healthy plate. http://www.vch.ca/public-health/nutrition/healthy-eating. (8. 4. 2020).
- Vitamin D. Spletni portal Prehrana.si. https://www.prehrana.si/ (9. 4. 2020).
- World Food Situation. http://www.fao.org/worldfoodsituation/foodpricesindex/en/ (6. 4. 2020).
- Zdravo & dostopno. http://zdravoindostopno.eu/ (14. 4. 2020).





Priloga 1

Preglednica:

Okvirne potrebne količine osnovnih živil za odraslo osebo za 14 dnevno obdobje

ŽIVILO		Količine na osebo
ZELENJAVA	Krompir	4500 g
	Čebula	200 g
	Sveža zelenjava	1000 g
	Vložena zelenjava	1000 g
	Suh fižol (leča, soja)	250 g
SADJE	Sveže sadje	2000 g
	Konzervirano sadje (kompoti)	700 g
	Suho sadje (slive, suhe fige, rozine ...)	300 g
MESO IN MESNI IZDELKI	Sveže (zamrznjeno) meso	800 g
	Ribe (zamrznjene, v pločevinki)	250 g
	Salame, hrenovke	150 g
	Suhomesnati izdelki	100 g
	Pločevinka z mesom (mesni narezek, paštete)	100 g
	Sveže (zamrznjeno) meso	800 g
JAJCA	Jajca	6 jajc
MLEKO IN MLEČNI IZDELKI	Trajno mleko oziroma mleko v prahu	3,5 l
	Jogurt	2200 g
	Skuta	100 g
	Trdi sir (na primer Ementalec)	350 g
ŽITA IN ŽITNI IZDELKI	Kruh in pecivo (beli, polnozrnati, črni)	4000 g
	Testenine	750 g
	Prepečenec	500 g
	Riž, ješprenj, kaše	450 g
	Moka	750 g
	Mešani kosmiči	500 g
	Sladek pekovski izdelek	100 g
MAŠČOBE	Maslo, margarina	60 g
	Jedilno olje (mešano, rastlinsko)	0,5 l
PIJAČE	100 % sadni sok	1,5 l
	Čaj	Po želji
	Kava	Po želji
DRUGA ŽIVILA	Sol	30 g
	Kis	2 dcl
	Sladkor	400 g
	Med	100 g
	Marmelada	75 g
	Oreščki (orehi, lešniki, mandlji)	100 g
	Suh kvas	14 g
	Pecilni prašek	26 g

Opomba:
Nabor prednostno vključuje osnovna živila, ki so cenovno dostopna in iz katerih naj bi se s priporočenimi toplotnimi postopki pripravile sestavljene jedi. Količine ustrezajo povprečno telesno dejavnemu zdravemu odraslemu človeku za 14-dnevno obdobje.

Jedilniki

PONEDELJEK

TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA

NEDELJA

Seznam za nakup

Po pameti kupuj
in se zdravo prehranjuj!