

ZA ORGANIZATORJE PREHRANE, KUJARJE IN DELIVCE

ŠIRŠA VSESLOVENSKA KAMPANJA IZBOLJŠEVANJA PREHRANJEVANJA ZAPOSLENIH

Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje ugodno vpliva na naše počutje, delovni elan in zdravje.

Prehrana, ki je bogata z zelenjavo in sadjem, je pomembna za naše zdravje, saj vsebuje številne snovi, ki so potrebne za normalno rast in razvoj in ki nas obenem varujejo pred infekcijskimi obolenji in različnimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi. Zelenjava in sadje nam koristita tako pri vzdrževanju priporočene kakor tudi pri zmanjševanju prekomerne telesne mase.

Koliko zelenjave in sadja naj uživamo?

Priporoča se vsakodnevno uživanje sveže zelenjave in sadja, ki naj bo čim bolj pestra in različnih barv v količini od 400 do 650 gramov odvisno od naših energijskih potreb. V praksi to pomeni, da naj bi dnevno zaužili 3 do 5 enot zelenjave in 2 do 4 enote sadja.

Enota zelenjave je:

- ena velika skleda (pribl. 20 dag) surove listnate zelenjave – solata, radič, špinača,
- ena skodelica (pribl. 10 dag) kuhane ali surove sesekljane zelenjave - brokoli, cvetača, korenje, zelje, ohrovt, kolerabica, stročji fižol, kisl repa, kisl zelje,
- dve manjši papriki ali paradižnika (pribl. 15 dag), manjša pesa ali koleraba (pribl. 10 dag), manjša čebula (pribl. 10 dag),
- en majhen kozarec (1 dl) zelenjavnega soka.

Enota sadja je:

- srednje veliko jabolko, banana ali pomaranča (pribl. 150g)
- skodelica jagod, malin, borovnic, narezanega ali vložnega sadja
- en majhen kozarec (1 dl) 100% sadnega soka

Priporočila za zelenjavo so višja - najmanj 250 g (krompir je izključen) in 150 g sadja - saj ima zelenjava močnejši zaščitni učinek na zdravje kot sadje.

Zelenjava in sadje sta več kot le skupek vitaminov, mineralov in prehranske vlaknine, saj vsebujeta še dodatne zaščitne snovi, ki lahko preprečujejo razvoj raka in nekaterih drugih kronično nenalezljivih bolezni.

Uporabljajmo sezonsko zelenjavo in sadja iz lokalnega okolja, saj sta običajno bolj optimalno dozorela in imata višjo hranilno vrednost. To pomeni, da vsebujeta večje količine zdravju koristnih snovi v primerjavi z zelenjavo in sadjem, ki sta bila skladiščena in transportirana daljši čas. Z daljšanjem verige od pridelovalca do potrošnika se drastično zmanjša vsebnost vitamina C v zelenjavi, prav tako se zmanjšajo vrednosti vitaminov A, B in E. Z uporabo lokalno in sezonsko pridelanih živil lahko ponudite bolj kakovostne in tudi okusnejše obroke.

Praktični nasveti:

Zelenjava in sadje naj bosta središče načrtovanja dnevnih obrokov. Uporabljajmo sveže in sezonske izdelke.

Vsak dan uporabljajmo:

- sveže sadje (kot del obroka, kot predjed ali kot sladico),
- svežo zelenjavo v solatah,
- svežo ali zamrznjeno zelenjavo kot sestavino za pripravo jedi (glavne jedi, priloge ...),
- stročnice (grah, fižol, soja, leča) tudi kot ustrezno nadomestilo za meso v brezmesnem jedilniku.

Namigi za zdravo kuhanje zelenjave:

- najbolj priporočljivo je zelenjavo kuhati v sopari, da se ohrani več koristnih snovi;
- zelenjavo kuhajmo v manjši količini vode in v celem kosu, zrežemo jo po kuhanju;
- zelenjavo je bolje oprati kot lupiti;
- kadar zelenjavo vključujemo k jedem, ki se kuhajo dlje časa, jo dodajmo pred koncem kuhanja, da se ne razkuha.

Izogibajmo se:

- konzervirani zelenjavi,
- ocvrtemu krompirju in ocvrti zelenjavi.

Vaši uporabniki bodo veseli okusnega obroka, polnega zelenjave in sadja, kjer ste s pravilno pripravo ohranili zdravju koristna hranila.

Ekipa projekta Zdravi na kvadrat