

moja vizija ↔ kemijska industrija

Kako (p)ostati zdrav na kvadrat

Kemijska industrija si prizadeva za izboljšanje zdravja in dobrega počutja svojih zaposlenih, saj je le zdrav človek lahko v življenju zadovoljen in uspešen. Tako v letih 2013, 2014 in 2015 pri GZS-Združenju kemijske industrije s pomočjo sredstev Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije poteka projekt promocije zdravja na delovnem mestu »Zdravi na kvadrat«, ki pomaga podjetjem pri uvajanju dodatnih izboljšav z vidika varovanja zdravja v podjetjih, njihovim zaposlenih pa pri prehodu na bolj zdrav življenjski slog. Pokazalo se je namreč, da dandanes večina zdravstvenih težav ni več povezana z delovnim mestom, ampak gre pogosto za posledice neustreznih ravnanj pri aktivnostih doma, v prostem času in v prometu oziroma za posledice nezdravega življenjskega sloga. Delovno mesto je ena izmed najboljših vstopnih točk za komunikacijo z zaposlenimi o zdravju in o tem, da za zdravje največ lahko naredi vsak sam.

Cilj omenjenega projekta je tudi ozaveščanje mladih - kljub temu, da je zdravje pri mladih nekako samoumevno, so ravno v času rasti in oblikovanja telesa mladi najbolj občutljivi. Zato želimo opozoriti na vsakodnevno pravilno prehranjevanje in na redno gibanje tudi v obdobjih, ko mladi zaradi učenja veliko časa preživijo za zvezki, knjigami in računalniki. Skrb za zdravje v mladosti je zelo pomembna, saj lahko vpliva na to, kakšno bo zdravje v vsem nadaljnjem življenju. Ni odveč ponoviti, da je samo zdrav človek lahko zadovoljen, uspešen in srečen. Zato se naš slogan glasi: **Gojimo skrb za zdravje, spodbujamo veselje do učenja, dela in življenja.**

PREHRANA MLADOSTNIKOV

Hrana kot gorivo za polno in uspešno življenje, hrana kot hranilo za močna, zdrava telesa in pametne možgane; hrana kot kulinarčni užitek in priložnost za druženje s prijatelji

Z začetkom najstništva se enakomerna rast, značilna za otroška leta, nenadoma in dramatično pospeši. Načeloma se puberteta začne pri 10, 11 letih pri deklicah, pri fantih malo kasneje - okoli 12 leta. Pred puberteto se telesna sestava med deklicami in fanti nekoliko razlikuje, toda z razvojem se razlike povečajo in odražajo predvsem na skeletnem sistemu, pusti telesni masi (mišicah) in maščobnih zalogah.



Energijske in hranilne potrebe so v obdobju pubertete največje v vsem življenjskem toku (z izjemo obdobja nosečnosti in dojenja). Odvisne so od trenutne rasti, spola, telesne sestave in fizične aktivnosti, s katero se najstniki ukvarjajo. Primer za ponazoritev različnih potreb: 15-letnik, ki raste in trenira vsak dan, potrebuje lahko 3500 kcal dnevno, medtem ko njegova vrstnica, ki športno ni aktivna in se je skoraj že razvila, »le« 1500 kcal.

Najstniki iščejo svojo pot. Radi svobodno prihajajo in odhajajo. Želijo jesti, kar jim je všeč in kadar imajo čas. Vpliv sovrstnikov je velik. Z vsemi šolskimi in izven šolskimi aktivnostmi zlahka zdrsnejo v nepravilen in nezdrav način prehranjevanja: npr. izpuščanje obrokov in prehranjevanje večinoma zunaj doma npr. v restavracijah hitre prehrane. Vendar smo starši kljub videzu, da najstnikom ni mar in da svobodno odločajo tudi glede prehranjevanja, še vedno odgovorni tudi za ta del njihovega odraščanja. Prav tako pa vsekakor velja, da se

morajo tudi najstniki zavedati svoje odgovornosti. Najti moramo pot med možnostjo svobodne izbire in občasnim nujnim poseganjem v najstnikovo odločitev. Dogovorimo se, da si najstnik organizira svoj delovnik in prigrizke čez dan tako, da prihaja domov, npr. na kosilo in večerjo ob dogovorjenem času. Naučimo ga, da so nujno potrebni trije obroki dnevno z vmesnimi prigrizki. Pustimo ga, da najde svoj način prehranjevanja zunaj doma: da se sam odloči, kaj in koliko poje, ter kako dobi, kar potrebuje. Pri tem mu pomagajmo. Doma naj bo vedno na zalogi hrana, s katero si bo lahko v kratkem času naredil okusen prigrizek.

Primeri zdravih in okusnih prigrizkov, ki so vedno lahko na razpolago:

- *sadje: najbolje lokalno in sezonsko*
- *sadje in/ali zelenjava (sveže ali zmrznjeno) zmešamo z mlekom ali jogurtom ("smoothie")*
- *suho sadje*
- *oreščki*
- *sendvič z namazom, sirom ali salamo ter zelenjavo (paradižnik, paprika, solata)*
- *kosmiči z mlekom ali jogurtom ter koščki sadja*
- *tuna s koruzo in kislo smetano s kosom kruha*
- *narezana zelenjava (npr. korenček, paprika) s prelivom*



Najstniki potrebujejo kvalitetno gorivo za rast, razvoj, učenje in ostale aktivnosti. To pomeni hrano in pijačo, polno dobrih hranil in z ne preveč kalorijami, maščobami in sladkorji.

Osnovna prehranska priporočila za mladostnike:

1. Izbirajmo med množico **žit**, ki vsebujejo ogljikove hidrate, vlaknine, B vitamine; police v trgovinah se »šibijo« pod težo teh izdelkov in težko se je odločiti za pravega. Izbirajte med polnozrnatimi, čim manj predelanimi.
2. **Sadje in zelenjava** so viri antioksidantov, vitaminov A in C, kalija in vlaknin. Ne moremo zgrešiti v izbiri: sveže in lokalno je najbolj priporočljivo. Če tega ni, vzemimo zamrznjeno, vloženo ali posušeno; pazimo le, da ni dodanih za naš organizem preveč nepotrebnih ali morda celo obremenjujočih dodatkov. Zopet čim bolj enostavno.
3. Za rastoč organizem naših najstnikov nujno potrebne beljakovine dobimo v **mlečnih izdelkih z malo maščobe** (npr. 1,6%) kot so mleko, jogurt, sir, skuta. Poleg beljakovin so le-ti odlični viri kalcija in ostalih mineralov. **Pusto meso, perutnina, ribe, jajca, stročnice, oreščki** vsebujejo beljakovine, železo, cink in vitamine iz skupine B in so nepogrešljivi na krožnikih razvijajočih se otrok.
4. Pijmo **1,5 do 2, 5 l tekočine na dan**, predvsem pretežno vodo, nesladkan čaj ter čim manj sladkih in gaziranih pijač. Tako se bomo izognili nepotrebnim dodatnim kalorijam in različnim dodatkom, obenem pa še prihranili nekaj denarja. Voda je zdrava in najcenejša osvežilna pijača.
5. **Jejmo 5-krat na dan** in dan začnimo z zajtrkom.

Zakaj zajtrk?

Naše telo potrebuje energijo za osnovne življenjske procese že med spanjem. Da pa lahko po nočnem postu uspešno preživi dan, potrebuje svežo energijo. Dobi jo iz hrane, ki si jo privoščimo za zajtrk. Raziskave kažejo, da uravnotežen zajtrk pripomore k večji storilnosti, tako mentalni (učenje, osredotočenost, spomin), kot telesni. Naši možgani za svoje delovanje potrebujejo glukozo, naše mišice pa poleg glukoze lahko uporabijo še maščobne kisline. Če zajtrk



izpustimo, telo »trpi« cel dan. Zelo verjetno bo najstnik že po prvi šolski uri pograbil prvo sladkarijo, ki mu bo prišla pod roko, ker bo lakota velika. Sladkariji bo sledila večja količina kruha za malico in sladek sok. Tako je že na dobri poti k pridobivanju prekomerne telesne teže ali celo razvoju dandanes tudi pri mladih vse bolj prisotne sladkorne bolezni..

Zato pripravimo zajtrk, čeprav smo po navadi v časovni stiski. Nekaj idej, za katere ni potrebnega veliko časa: kos kruha, namazan z marmelado ali sirnim namazom, kozarec mleka ali jogurta, jajce, toast s sirom in-ali šunko, kosmiči z mlekom ali jogurtom, sadje. Če do sedaj nismo jedli zajtrka, začnimo z majhnimi količinami hrane, ki nam je všeč. Morda košček sadja, kozarec sadnega jogurta, zmešamo sadje z mlekom ali jogurtom, po okusu dodamo med.

Gojimo skrb za zdravje, spodbujamo veselje do učenja, dela in življenja

Pripravila: Helena Okorn, mag. farm., nutricionistka z IOC diplomo, helena.okorn@nutriaktiv.si
Kontakt: GZS-Združenje kemijske industrije, Dimičeva 13, Ljubljana, zki@gzs.si

