



VEŠ, KAJ JEŠ
ŠTUDENT?!

VEŠ, KAJ JEŠ?!

Izpiti, predavanja, rekreacija, druženje, zmenki, omejene finance ... Kdo ima čas, da razmišlja še o tem, kaj bo jedel? Pograbiš, kar ti pride pod roke, na hitro, za kosilo pa tisto, kar ponujajo v najbližji restavraciji na bone? Zveni znano? Tak ali približno tak je odgovor marsikoga med vami. Pa ni to le izgovor? Res je, zdrave izbire niso vedno najlažje, a so (skoraj) vedno dosegljive – z nekaj dobre volje, organiziranosti in samonadzora se da. Zbrali smo nekaj uporabnih in preprostih nasvetov, ki ti bodo v pomoč pri bolj zdravih izbirah. In ne pozabi, ni pomembno le kaj, ampak tudi, kdaj ješ!

Študent, veš kaj ješ?!

Pripravila: Zveza potrošnikov Slovenije

Založnik: Zveza potrošnikov Slovenije

Avtorji: Urša Menard, Anita Černevshek, Jasmina Bevc Bahar, Anja Bolha

Oblikovanje: Miha Golob s.p.

Tisk: Tiskarna Januš

Naklada: 5000

Leto izdaje: 2025



9 RAZLOGOV, ZAKAJ SE JE VREDNO ZDRAVO PREHRANJEVATI

1. BOLJŠI UČNI USPEH

Hranilno bogata in uravnotežena prehrana ti lahko pomaga do boljšega spomina, osredotočenosti in bolj učinkovite obdelave informacij, kar lahko vodi do boljših rezultatov na izpitih.

2. POVEČANA RAVEN ENERGIJE

Nič več utrujenosti po obilnem kosilu in popoldanskega spanja po predavanjih. Z uravnoteženimi in enakomerno razporejenimi obroki si zagotovi dovolj energije skozi cel dan.

3. BOLJ UČINKOVITO SPOPADANJE S STRESOM

Stresnim obdobjem v času študija se ne moreš izogniti. Lahko pa se naučiš s stresom bolje spopadati. V pomoč ti je lahko uravnotežena prehrana. Če ti primanjkuje časa, si pomagaj z recepti v knjižici.

4. OKREPLJEN IMUNSKI SISTEM

Uravnotežena prehrana je temelj dobrega imunskega sistema in lahko pripomore k temu, da manj pogosto zbolimo, sploh v prehodnih in stresnih obdobjih.

5. BOLJŠE ZDRAVJE KOŽE, LAS IN NOHTOV

Z uravnoteženo prehrano lahko zmanjšaš pojavnost aken in podpreš zdravje svoje kože. Hvaležni pa ti bodo tudi lasje in nohti.

6. BOLJŠI SPANEC

Spanec je temelj našega zdravja in je s prehrano močno prepleten. (Pre)obilan obrok tik pred spanjem lahko poslabša kakovost spanca, slab spanec pa lahko poveča tvoj apetit.

7. BOLJŠI ŠPORTNI REZULTATI

Pri športni dejavnosti je prehrana ključnega pomena za optimalno zmogljivost, hitrejše okrevanje in preprečevanje poškodb, zaradi česar si lahko bolj konkurenčen in uspešen v svojem športu.

8. PRIHRANI PRI HRANI

Zdrava prehrana ni nujno draga. Upamo si trditi, da lahko z nekaj ukrepi iz knjižice celo prihraniš.

9. BOLJŠI NADZOR NAD TELESNO MASO

Ne glede na tvoj cilj, naj bo pridobivanje mišične mase, izguba maščobne mase ali zgolj ohranjanje tvoje postave, je prehrana ključnega pomena. Če želiš rezultate vzdrževati dlje časa, pa poskrbi, da ti je izbrani način prehranjevanja tudi všeč.



4 KORAKI DO URAVNOTEŽENEGA OBROKA

Si predstavljaš, da se lahko zdravo in uravnoteženo prehranjuješ brez zapletenih receptov, dragih sestavin ali dolgotrajne priprave hrane? Pravzaprav je to veliko lažje, kot si morda misliš. Z nekaj osnovnimi načeli lahko v zgolj štirih preprostih korakih sestaviš uravnotežen obrok, ki bo poskrbel za tvoje zdravje in počutje. Tvoj krožnik pa bo videti nekako takole ...

URAVNOTEŽEN KROŽNIK

ŽIVILA Z VEČ OGLJIKOVIMI HIDRATI

1/4 krožnika oz. ena dlan

(npr. polnozrnat
testenine,
krompir, rjavi riž,
oves, kvinoja, ...)



ŽIVILA Z VEČ BELJAKOVINAMI

1/4 krožnika oz. ena dlan

(npr. piščančja prsa brez kože,
pusti kosi rdečega mesa, ribe,
fižol, čičerika, grah, leča, ...)



PIJAČA

(npr. voda iz pipe,
voda s sokom limone,
nesladkan čaj, ...)

ZELENJAVA IN SADJE

1/2 krožnika oz. dve
pesti.



1. ČETRT KROŽNIKA ŽIVIL Z VEČ BELJAKOVINAMI

Beljakovine imajo ključno vlogo pri izgradnji in obnavljanju tkiv, vključno z mišicami, kožo in drugimi organi. Beljakovine podpirajo tudi imunski sistem, so sestavni del encimov in hormonov ter zagotavljajo energijo, ko je to potrebno.

KOLIKO JIH MORAŠ POJESTI?



1 gram na
kilogram
telesne mase*

Kaj to pomeni v praksi?

Zaužiti moraš vsaj 20 gramov beljakovin na obrok (zajtrk, kosilo, večerja).

20 GRAMOV BELJAKOVIN BOSTE ZAUŽILI Z:



90 g

Pusto meso (pusti
kosi perutnine,
govedine,
svinjine)



100 g

Ribe
(losos, skuša)



200–300 g

Kuhane
stročnice** (fižol,
leča, čičerika)



110 g

Salama
piščančja prsa



200 g

Grški jogurt
(2 % m/m)



90 g

Lahka
mocarella



600 ml

Mleko
(1,5 % m/m)



500 ml

Jogurt
(1,3 % m/m)



150 g

Lahka skuta



70 g

Pršut



3 jajca

Jajca



150 g

Tofu

* Če se ukvarjaš s športom so tvoje potrebe višje.

** Uživaj jih v kombinaciji z žiti, semeni, oreški.

Živila živalskega izvora vsebujejo beljakovine z vsemi esencialnimi aminokislinami, zato so primerna kot samostojni vir beljakovin. Ob tem moramo paziti na vsebnost maščob, saj vsebujejo predvsem nasičene maščobe, ki imajo v prevelikih količinah negativen vpliv na naš srčno-žilni sistem.

Izberi pust kos mesa.

Piščancje prsi,
brez kosti in kože



⚡ 443 kJ | 106 kcal

Ⓟ 23 g 🍷 1,5 g

Piščancja bedra,
brez kosti in kože



⚡ 572 kJ | 137 kcal

Ⓟ 19 g 🍷 7 g

Piščancje prsi,
s kožo



⚡ 630 kJ | 151 kcal

Ⓟ 22 g 🍷 7 g

Čim manj predelanih izdelkov, če že, izberi tiste z manj maščob in več beljakovin.

Piščancje prsi



⚡ 418 kJ | 100 kcal

Ⓟ 18 g 🍷 2 g

Pariška salama



⚡ 1024 kJ | 245 kcal

Ⓟ 13 g 🍷 22 g

Jetrna pašteta



⚡ 1195 kJ | 286 kcal

Ⓟ 8 g 🍷 27 g

⚡ Energijska vrednost (100 g)

Ⓟ Beljakovine (100 g)

🍷 Maščobe (100 g)

Izberi živila brez dodanega olja ali tega odlij.

Tuna v olju



⚡ 1685 kJ | 403 kcal

⚖️ 18 g

🔴 37 g

Tuna v lastnem soku



⚡ 418 kJ | 100 kcal

⚖️ 24 g

🟢 0,5 g

Izberi mleko in mlečne izdelke z manj maščob.

Mleko 3,5 % m.m.



⚡ 268 kJ | 64 kcal

⚖️ 3,3 g

🟡 3,5 g

Skuta



⚡ 622 kJ | 149 kcal

⚖️ 11 g

🟡 10 g

Mocarela



⚡ 989 kJ | 238 kcal

⚖️ 17 g

🟡 18 g

VS

Mleko 1,5 % m.m.



⚡ 192 kJ | 46 kcal

⚖️ 3,3 g

🟢 1,5 g

VS

Lahka skuta



⚡ 299 kJ | 71 kcal

⚖️ 13 g

🟢 0,5 g

VS

Lahka mocarela



⚡ 690 kJ | 169 kcal

⚖️ 19 g

🟡 9 g

⚡ Energijska vrednost (100 g)

⚖️ Beljakovine (100 g)

🔴 Maščobe (100 g)

Živila rastlinskega izvora navadno vsebujejo manj kakovostne beljakovine, zato jih je treba kombinirati z drugimi živili. Osnovo naj predstavljajo stročnice, ki jih dopolni z žiti in/ali semeni.



Leča +
polnozrnat testenine



Ovseni kosmiči + arašidov
namaz (+ sojin napitek)



SO OREŠKI IN SEMENA DOBER VIR BELJAKOVIN?

Oreški in semena sicer vsebujejo kar nekaj beljakovin, a so hkrati tudi prave energijske bombe, zato je njihovo količino treba nadzirati. Priporočena porcija oreškov je do 30 gramov (1 pest) na dan, torej je tudi doprinos beljakovin sorazmerno manjši, zato naj ne predstavljajo osnove tvojega beljakovinskega vnosa. Podobno velja za semena.

Kuskus s čičeriko in karijem



15 minut



1 osebo



SESTAVINE

80 g	kuskusa za hitro pripravo
40 g	čičerike v nalivu
1	mlad korenček
1/2	bučke
1	paradižnik
1 žlička	peteršilja
1 žlička	mlete sladke paprike
2 žlički	curry-ja
2 žlici	oljčnega olja
ščepec	sol
	voda

Jed lahko uživamo
toplo ali hladno.
Dober tek!

NAVODILA ZA PRIPRAVO

1. Kus kus pripravi po navodilih na označbi in ga zabeli z žlico oljčnega olja.
2. Očisti in na majhne koščke narežit korenček, bučko in paradižnik.
3. Žlico olja segrej v ponvi in dodaj korenček. Po potrebi dodajte malo vode.
4. V ponev dodaj bučko in paradižnik ter duši dokler se vsa zelenjava ne zmehča.
5. Dodaj čičeriko in začimbe ter duši še 5 minut.
6. Ob koncu kuhanja dodaj kus kus in pokuhaj še nekaj minut, da se okusi med seboj povežejo.

NA PORCIJO (ZA ENO OSEBO)

2400 kJ/580 kcal

- maščobe: 22 g
- nasičene maščobne kisline: 3 g
- sladkor: 6 g

- sol: 3,2 g
- preranska vlaknina: 9 g
- beljakovine: 16 g
- ogljikovi hidrati: 79 g

2. ČETRT KROŽNIKA ŽIVIL Z VEČ OGLJIKOVIMI HIDRATI

Ogljikovi hidrati telesu služijo kot primarni vir energije. Ko izbi-
raš prilogo za svojo jed, pa izberi tisto, ki vsebuje več prehran-
skih vlaknin. Energijska vrednost živil, ki so bogata s prehran-
skimi vlakninami, in tistih ki niso, je po navadi zelo podobna,
razlika je v tem, da te bo polnovredna različica bolj nasitila, tvo-
jo prehrano obogatila z minerali, hvaležni pa ti bodo tudi tvoji
črevesni prijatelji (op. mikrobiota).

Polnozrnat toast



⚡ 1074 kJ | 257 kcal

🌾 6,7 g

Toast s semeni



⚡ 1149 kJ | 273 kcal

🌾 5,4 g

Beli toast



⚡ 1089 kJ | 260 kcal

🌾 3 g

Se moraš res izogibati krompirju?

Krompir sam po sebi ne redi, pravzaprav ima precej nizko ener-
gijsko vrednost in raziskave kažejo, da je krompir eno izmed
živil z največjim sitostnim učinkom. Res pa je, da je pomembno,
kako krompir pripravimo. Če ga na primer ocvremo kot pomfrit,
absorbira veliko količino maščob, kar močno poveča njegovo
energijsko vrednost.

Kuhan krompir



⚡ 293 kJ | 70 kcal

🔥 0 g

Pomfrit



⚡ 1212 kJ | 290 kcal

🔥 15 g

⚡ Energijska vrednost (100 g) 🌾 Prehranska vlaknina (100 g) 🔥 Maščobe (100 g)

Enako velja za vsa živila, ne le za krompir, zato ti priporočamo, da hrano raje skuhaš, blanširaš ali spečeš (z nadzorovano količino dodanega olja). Bolj redko pa za pripravo hrane uporabi postopek cvrtja.

Kaj pa sladkor?

Sladkorji so enostavni ogljikovi hidrati s precej slabim slovesom. Normalno aktiven, zdrav posameznik načeloma nima povečanih potreb po sladkorju (hitri obliki energije), zato je njegov vnos, še posebej s predelanimi živili (čokolada, slaščice, bomboni), smiselno omejiti. Kar pa nikakor ne pomeni, da moramo sladkor popolnoma izključiti iz svoje prehrane. Vsa živila so lahko del zdrave prehrane, le ustrezno jih moramo vključiti!

»Joj, ta cukr. Ne morem se mu upreti!«

Obstaja prepričanje, da je sladkor tisti, ki se mu težko upremo. Kar sicer ni povsem zgrešeno, a (le) sladkor v resnici ni kriv za to. Sladke skušnjave, npr. čokolada, so slastne zaradi spretne mešanice sladkorja in maščob, in prav ta mešanica je tisto, kar zaigra na naše brbončice in dušo. Ne verjamete? Pomislite, kdaj ste si nazadnje zaželeli le tri žlice namiznega sladkorja.



3. POLOVICA KROŽNIKA ZELENJAVE (ALI SADJA)

Tvoj nabor sadja in zelenjave naj bo čim bolj barvit, saj boš tako zagotovo vnesel/-la cel spekter hranil, pomembnih za podporo tvojemu zdravju. S sadjem in še posebej z zelenjavo ti ni treba varčevati, saj gre za živila z nizko energijsko vrednostjo. Ob tem pa poudarjamo, da večinoma uživaj sadje in zelenjavo v kosih ter ne v obliki sokov in napitkov.

Pomaranča (olupljena) 3 sadeži 300 g	Sveže stisnjen pomarančni sok 300 ml
	
 26 g	 26 g
 4,8 g	 1,4 g
 10–15 min	 1 min
 DA	 NE
 Sladkor	 Prehranska vlaknina
 Čas uživanja	 Sitost

ŽELIŠ VKLJUČITI VEČ ZELENJAVE, VENDAR JE NE MARAŠ?

Če ne maraš okusa zelenjave, ga lahko v jedi prikriješ z različnimi začimbami, omakami (npr. jogurtova omaka s česnom in peteršiljem), sirom, vendar nadzoruj količino. Če ne maraš njene teksture, lahko zelenjavo popečeš v pečici in jo pretlačiš ter uporabiš kot omako za testenine, jo naribaš ter prikrito vključiš v jed, pripraviš zelenjavno juho ... Z vključevanjem začni počasi in z zelenjavo, ki ti je najbolj prijetna.

4. ZA PRST MAŠČOBE

Maščoba zagotavlja energijo, podpira rast celic, omogoča absorpcijo vitaminov A, D, E in K ter je nujna za proizvodnjo hormonov. Njen pomen za naše zdravje je torej neizmeren, vendar je, zaradi visoke energijske vrednosti, treba njeno količino omejiti. Pomagaj si z nasveti o izboru živil na strani 6 ter o pomenu priprave hrane na strani 11.

Poleg količine je pomembna tudi vrsta maščobe. Redkeje izbiraj živila, ki so vir nasičenih maščob (maslo, ocvirki, mastni kosi mesa, kokosovo olje). Pogostejše v svoj jedilnik vključuj živila, ki so vir nenasičenih maščob (večina rastlinskih olj, predvsem oljčno in repično), med katerimi so ključnega pomena omega 3 maščobe, katerih najboljši vir so ribe.

Kaj pa sol?

Sol je nujna za naše preživetje, a je večinoma pojemo preveč. Prekomeren vnos soli je namreč povezan z večjim tveganjem za nastanek srčno-žilnih bolezni. Priporočen vnos soli za povprečnega odraslega človeka je do 5 g na dan, Slovenci pa je v povprečju dnevno zaužijemo kar 10,3 g.

K prekomernemu vnosu soli med Slovenci, poleg dosoljevanja, pomembno prispevajo predelana živila, najpogostejše kruh in mesni izdelki:



Čips



1,2 g

Kruh in
pekovski izdelki

1,2 g*

Pršut



5 g

Pašteta



1,2 g

Goveja juha
v vrečki

17 g (4,25 g/porcijo)

Sir
(npr. feta, parmezan)

2-3 g

*Žemljice navadno več kot kruh

»UŽIVAM HIMALAJSKO SOL, KER JE BOLJ ZDRAVA«

Himalajska sol, kamena sol in solni cvet – vse te vrste soli vsebujejo natrij in – ne glede na njihov izvor – prekomeren vnos predstavlja tveganje za zdravje. Pogosto so tudi precej drage in običajno niso jodirane. Ker je zemlja v Sloveniji osiromašena z jodom, ga tudi s prehrano ne vnesemo dovolj, kar je v preteklosti povzročalo golšavost. Danes je ta skoraj izkoreninjena, kar je predvsem zasluga obveznega jodiranja jedilne soli. Vsaka sol, ki je naprodaj v Sloveniji in ni jodirana, mora imeti to posebej označeno poleg imena.



Predpriprava obrokov ali priljubljeni »MEAL-PREP«: URAVNOTEŽENO PREHRANJEVANJE NA DOSEGU ROKE

Si pripravljen/-a na to, da ti razkrijemo super trik za enostavno pripravo zdravih in uravnoveženih obrokov? Spoznaj predpripravo svojih jedi. Ja, »**meal-prepanje**« ni nič drugega kot priprava obrokov vnaprej. Vsaj na pol. Toliko, da je naslednji dan ob času kosila obrok pripravljen vsaj do točke, ki ti ne vzame veliko časa in nisi že povsem sestradan/-a, ko se hrana končno znajde na tvojem krožniku.

HRANLJIVO KOSILO NI NUJNO TOPEL OBROK.

Čeprav smo navajeni, da so predvsem kosila v obliki kuhanih toplih jedi, pa temperatura obroka ne določa njegove kakovosti. Tvoje kosilo je lahko tudi sendvič, vendar poskrbi, da je ustrezno sestavljen – polnozrnat kruh, piščančje prsi, lahki mlečni namaz in obilica zelenjave.

KAKO SE LOTITI PREDPRIPRAVE SVOJIH OBROKOV?

Med vikendom si vzemi čas in si naredi okviren načrt obrokov za naslednji teden. Ni ti treba predvideti vseh podrobnosti, zadostuje že, da napišeš »Ponedeljek – ovseni kosmiči s sadjem in jogurtom, testenine bolonez, sendvič s pršutom in zelenjavo«. Na podlagi tega lahko uporabiš obliko predpriprave, ki ti najbolj ustreza:

- 1. **Pripravi surovine:** nareži zelenjavo, meso ali tofu mariniraj v mešanici olja in začimb, ovsene kosmiče čez noč namoči v vodi, ipd. Živila shrani v hladilniku v neprodušne posodice, ki bodo ohranjale njihovo svežino.
- 2. **Skuhaj dvojno kosilo:** si kuhaš današnje kosilo, za jutri pa imaš toliko načrtov, da za pripravo obroka ne boš imel/-a časa? Skuhaj si dvojno kosilo, preostanek pa shrani v hladilniku ter ga pojey jutri.
- 3. **Skuhaj več in zamrzni:** ko imaš več časa, si skuhaj večje količine hrane in jo zamrzni – enolončnice, omake za testenine. Zamrzni jih porcijsko in ne pozabi označiti vrste jedi in datuma priprave.
- 4. **Ostanke hrane »recikliraj«** pire krompir → krompirjevi sva-ljki; riž → rižev narastek; piščanec → natrgan piščanec v sendvič ali na solato; zelenjavna priloga → omleta z zelenjavo.

KAKO DO VARNE PREDPRIPRAVE HRANE?

Pri predpripravi hrane poskrbi za varnost. Ob nepravilnem rokovanju in shranjevanju se lahko hitro zgodi, da tvoj obrok postane gojišče za mikroorganizme in ti ob zaužitju povzroči nemalo prebavnih težav.



Sendvič z lososom



10 minut



1 oseba



SESTAVINE

- 1 rezina polnozrnatega kruha
- 3 rezine dimljenega lososa
- 2 lista zelene solate
- 1 žlica rikote

NAVODILA ZA PRIPRAVO

1. Na rezino kruha namažemo rikoto.
2. Solatne liste operemo, osušimo ter jih položimo na kruh.
3. Na vrhu dodamo rezine dimljenega lososa.

Ne pozabimo na pijačo!
Dober tek!

NA PORCIJO (ZA ENO OSEBO)

1260 kJ/300 kcal

- maščobe: 6 g
- nasičene maščobne kisline: 3 g
- sladkor: 0 g

- sol: 2,6 g
- prehranska vlaknina: 5 g
- beljakovine: 29,18 g
- ogljikovi hidrati: 23,39 g

Češnjev zajtrk



15 minut



2 osebi



SESTAVINE

- 250 g grškega jogurta (2 % m.m.)
- 250 ml posnetega mleka (1,5 % m.m.)
- 70 g ovsenih kosmičev
- 100 g češenj brez koščic
- javorjev sirup
- cimet

NAVODILA ZA PRIPRAVO

1. V posodo/kozarček damo grški jogurt, mleko in cimet po okusu ter dobro premešamo.
2. Dodamo ovsene kosmiče.
3. Pokrijemo s folijo za živila in postavimo v hladilnik čez noč.
4. Naslednje jutro pred serviranjem dodamo češnje in prelijemo z javorjevim sirupom.

NA PORCIJO (ZA ENO OSEBO)

2700 kJ/650 kcal

- maščobe: 15 g
- nasičene maščobne kisline: 6 g
- sladkor: 26 g
- sol: 0,26 g
- prehranska vlaknina: 11 g
- beljakovine: 41 g
- ogljikovi hidrati: 89 g

* Barve ob hranilnih vrednostih predstavljajo prehranski profil na 100 g glede na prehranski semafor Veš, kaj ješ?



NAHRANI SVOJE MOŽGANE

Naši možgani delujejo brez premora, zato je pomembno, da jih ustrezno nahranimo, le tako nam bodo dobro služili med predavanji in izpiti. V nadaljevanju smo pripravili nekaj nasvetov, ki ti bodo pomagali ohranjati zbranost med predavanji. Ne pozabi, da te lahko tudi pretirano obremenjevanje s prehrano vodi do glavobola. Prehrana za možgane ni zapletena, je pravzaprav uravnotežena in raznolika prehrana.

1. NE IZOGIBAJ SE OGLJIKOVIM HIDRATOM

Imamo dobro novico: ogljikovi hidrati sami po sebi ne redijo. Polnozrnat ogljikohidratna živila so celo bogat vir številnih vitaminov in mineralov. Ogljikovi hidrati se namreč presnovijo v glukozo, ki predstavlja glavni vir energije za naše možgane. Izogibanje ogljikovim hidratom lahko povzroči občutek miselne meglice.

2. NE PRESKAKUJ OBROKOV

Če preskočiš zajtrk ali kosilo, obstaja velika verjetnost, da bodo tvoje misli med predavanjem odtavale in da boš težko ostal/-a zbran/-a. Za ohranjanje koncentracije v prehrano vključi tudi kakšno malico.

3. NE POZABI NA SITOST

Pomarančni sok in rogljiček ti bosta hitro dala veliko energije, ki pa bo tudi hitro pošla. Če pa poješ kos polnozrnatega kruha s skuto, malo arašidovega namaza in marmelado ter poleg kos sadja, boš dlje časa sit/-a. Zakaj? Sadje doda volumen, polnozrnati kruh in sadje vsebujeta prehranske vlaknine, skuta pa je bogata z beljakovinami. Te tri komponente obroka ti bodo pomagale ohranяти sitost.

4. HRANA ZA MOŽGANE

Ribe (in oreški)

Omega 3 maščobne kisline so zelo pomembni gradniki možganov, delujejo protivnetno in pozitivno vplivajo na stanje možganov ter s tem na naše miselne funkcije. Med njimi sta najpomembnejši omega-3 maščobni kislini EPA in DHA (eikozapentaenojska in dokozaheksaenojska kislina), ki ju najdemo v mastnih ribah, ter α -linolenska (ALA) maščobna kislina, ki jo vsebujejo oreščki.

Mavrica sadja in zelenjave

Različne barve sadja in zelenjave, poleg številnih vitaminov in mineralov, vsebujejo tudi različne bioaktivne snovi, ki delujejo protivnetno in ščitijo naše telo, tudi možgane, pred škodljivim vplivom prostih radikalov. Prosti radikali namreč lahko reagirajo z molekulami v našem telesu in so tako posredno ali nepos-

redno vpleteni pri nastanku raka, srčno-žilnih boleznih, revmatoidnem artritisu ipd.

Temna čokolada in kakav

Kakav in iz njega narejena temna čokolada (vsaj 70 %) sta prava zakladnica bioaktivnih snovi, natančneje polifenolov (flavonoidov), ki delujejo antioksidativno. Seveda tudi s temno čokolado ni pametno pretiravati, saj je energijsko bogato živilo.

Pravi čaj in kava

Poleg antioksidantov vsebujeta tudi kofein/tein. Zmeren vnos kofeina lahko poveča tvojo koncentracijo in zbranost, medtem ko lahko prekomerno uživanje povzroči negativne stranske učinke, kot je na primer motena kakovost spanja. Kava ali dve dnevno ti ne bosta povzročili škode, a kot pri vseh stvareh naj bo zmernost tvoja lepa čednost.

Voda

Dehidracija vodi v poslabšanje miselnih sposobnosti, kot sta pozornost in spomin. Celo blaga dehidracija lahko povzroči zaspanost in spremembe razpoloženja, vključno s povečanim občutkom tesnobe in razdražljivosti. Bistveno je, da ves dan ostaneš ustrezno hidriran/-a in s tem podpiraš optimalno funkcijo svojih možganov. Steklениčka z vodo naj bo tvoj obvezni spremljevalec, kamorkoli greš.





SEM REKREATIVNI ŠPORTNIK, KAJ NAJ JEM?

Tudi tebi med študijem šport predstavlja sprostitev in odmik od vseh obveznosti? Pa ješ zato kaj drugače? Naj ti zaupamo, da v osnovi prehrana rekreativnega športnika ni bistveno drugačna kot prehrana zdravega odraslega človeka. Prehrana rekreativnega športnika je uravnotežena prehrana, ki pokrije vse potrebe po hranilih in energiji.

Res pa je, da moraš zaradi večje porabe energije med aktivnostjo temu primerno prilagoditi tudi količino in razporeditev obrokov čez dan. Prilagoditev prehrane je odvisna od intenzivnosti in trajanja vadbe. Intenzivnejše in dlje kot treniraš, več energije porabiš, zato moraš temu primerno prilagoditi tudi vnos hrane.

TVOJI OBROKI

Čez dan imej redne obroke. Obroki naj vsebujejo kompleksne ogljikove hidrate (bulgur, polnozrnati kruh, polnozrnate testenine, ajdova kaša ...), dovolj zelenjave in kakovostne vire beljakovin (meso, ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki ...).

OGLIJKOVI HIDRATI SO TVOJ NAJBOLJŠI PRIJATELJ

PRED VADBO: Eno uro pred vadbo zaužij obrok, ki vsebuje predvsem enostavne ogljikove hidrate (npr. bel kruh in marmelada), ki zagotavljajo hiter vir energije. Ogljikovi hidrati se namreč hitro razgradijo in pridejo v kri.

MED VADBO: Če je vadba intenzivna in traja več kot eno uro, med treningom zaužij dodaten vir energije, predvsem sladkorja, ki bo ohranil optimalno koncentracijo glukoze v krvi in tako podaljšal čas do nastopa utrujenosti.

PO VADBI: Za boljšo regeneracijo potrebuje tvoje telo ogljikove hidrate tudi po vadbi. Cilj obroka po vadbi je namreč tudi obnova glikogenskih zalog (t. j. skladiščna oblika glukoze), ki so se med vadbo izpraznile. Ne pozabi tudi na zadosten vnos kakovostnih beljakovin, ki jih potrebuješ za obnovo in rast mišic. Obrok po treningu naj jih vsebuje od 15 do 25 gramov.

DOVOLJ TEKOČINE

Med vadbo se potimo in izgublamo tekočino, ki jo je treba nadomestiti. Najbolje je, da med vadbo piješ po požirkih in tako uravnavaš zadosten vnos vode. Če je vadba daljša ali se zelo intenzivno potiš, v vodo dodaj tudi malo soli.

Možni obroki pred treningom:



kruh z medom/
marmelado



banana



čokoladni kosmiči



mlečni riž

Prosenka kaša z jabolki in cimetom



60 minut



8 oseb



SESTAVINE

250 g	prosene kaše
600 ml	delno posnetega mleka
500 g	jabolka
250 g	lahke skute
3	jajca
	cimet

Proseno kašo lahko nadomestiš z rižem ali ajdovo kašo. Primerno 1-2 ure pred treningom.

NAVODILA ZA PRIPRAVO

1. Proseno kašo skuham na mleku.
2. Jabolka naribam in posujem s cimetom.
3. Jajca penasto zmešam s skuto.
4. V pekač po dnu naložim proseno kašo, čez razporedim naribana jabolka in polijem z mešanico skute in jajc. Pecim 40 min na 180 °C.

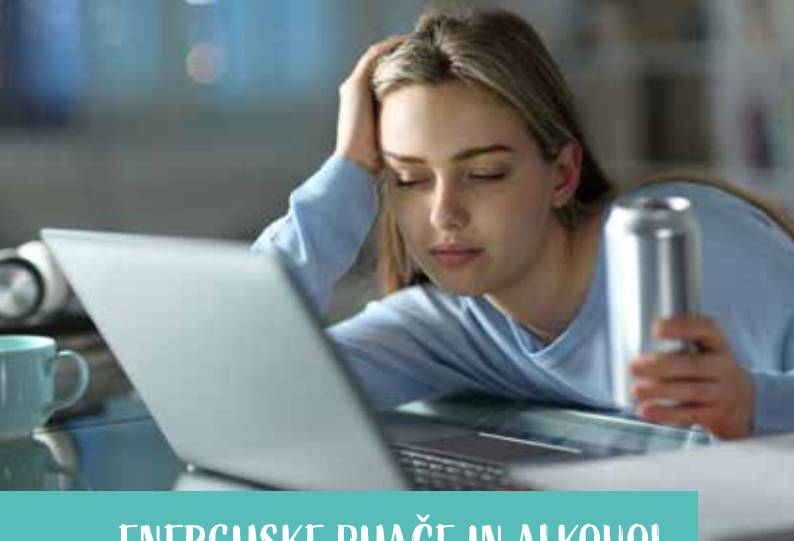
NA PORCIJO (ZA ENO OSEBO)

1000 KJ/ 240 kcal

- maščobe: 5 g
- nasičene maščobne kisline: 2 g
- sladkor: 11 g

- sol: 0,2 g
- prehranska vlaknina: 14 g
- beljakovine: 10 g
- ogljikovi hidrati: 40 g

* Barve ob hranilnih vrednostih predstavljajo prehranski profil na 100 g glede na prehranski semafor Veš, kaj ješ?



ENERGIJSKE PIJAČE IN ALKOHOL

Dolgi dnevi na fakulteti, študentski žuri, neprespane noči in naporna izpitna obdobja kličejo po poživilih. Poživila vsebujejo različne pijače, kot so kava, pravi čaj, kola in energijske pijače. Energijske pijače so brezalkoholne pijače, ki poleg vode vsebujejo tudi kofein in druge snovi za poživitev, sladkor ali sladila, barvila in arome.

TI KOFEIN RES DA DODATNO ENERGIJO?

Po zaužitju kave ali energijske pijače se kofein absorbira v kri v manj kot eni uri in hitro poveča našo budnost in pozornost. Na centralni živčni sistem deluje kot antagonist adenoizina (torej kot nasprotnik snovi, ki se sprošča ob utrujenosti) in s tem za nekaj časa maskira našo utrujenost. Trditev, da nam kofein »da« dodatno energijo, zato ne drži.

Še varen vnos kofeina za zdrave odrasle je do 5,7 mg/kg telesne mase. Prekomeren vnos lahko kratkoročno vodi v spremenjen ritem bitja srca, višji krvni tlak, razburjenost, nervozo, tesnobo, glavobole, dehidracijo, bolečine v trebuhu, dolgoročno pa v povečano izločanje stresnih hormonov in težave s spancem.

ENERGIJO NAM DAJE SLADKOR!

Ena pločevinka energijske pijače (500 ml) vsebuje tudi do 55 g sladkorja oziroma 11 vrečk sladkorja. Ravno zaradi velikih količin sladkorja je pitje sladkih, tudi energijskih pijač povezano s tveganjem za prekomerno telesno maso, nastankom sladkorne bolezni tipa 2 in propadanjem zob. Energijske pijače pa niso zgolj sladkor, voda in kofein. Energijske pijače se ponašajo z dolgim seznamom aditivov, ki na naše zdravje ne delujejo dobro.

Kaj pa sladila?

Veliko proizvajalcev sladkor nadomešča s sladili, ki zagotavljajo sladek okus z majhno energijsko vrednostjo ali brez nje. Sladila so zato zelo zanimivo sredstvo za pomoč pri uravnavanju energijskega vnosa tako pri zdravih ljudeh kot tudi pri tistih z debelostjo in drugimi zdravstvenimi stanji. Vendar lahko uživanje pijač s sladili, podobno kot s sladkorji, navaja na preveč sladek okus in hranilno revno prehrano. Za žejo zato raje izberi vodo, željo po sladkem pa poteši s čim drugim.

MEŠANJE ENERGIJSKIH PIJAČ Z ALKOHOLOM

Z namenom, da bi bili manj pijani ali da bi zmanjšali »mačka« naslednji dan, so nastale mešanice energijskih pijač in alkohola. Vedeti moraš, da je koncentracija alkohola v krvi v obeh primerih enaka in občutek, da si manj pijan/-a, kot si zares, lahko vodi v pretiravanje in še večje tveganje za tvoje zdravje.

Energijske pijače in alkohol naj ne bosta tvoj redni spremljevalec. Uživaj jih redko in zmerno.

Ključ do energije so uravnotežena prehrana, gibanje in dovolj spanca.

KOLIČINA KOFEINA V RAZLIČNIH PIJAČAH:



1 ESPRESO
(30 ml) = 40–75 mg



1 SKODELICA
ZELENEGA ČAJA
(240 ml) = 24–60 mg



1 KOLA
(355 ml) = 30–35 mg



1 PLOČEVINKA
ENERGIJSKE PIJAČE
(250 ml) = 76–80 mg



AVTOMATI S HRANO IN PIJAČO

Avtomat s hrano in pijačo je lahko priročna rešitev za tiste dneve, ko malice nimaš s seboj. Cene hrane in pijače iz avtomata so večinoma dražje kot v trgovini. Pogosto je v avtomatih večja izbira živil z višjo energijsko vrednostjo in slabšo hranilno sestavo (več maščob, sladkorjev in soli ter manj prehranskih vlaknin). **Pa vendar lahko tudi v avtomatu izbereš okusno in kakovostno malico.**

PRIGRIZKI

Med boljšimi prigrizki, ki jih najdeš v avtomatu, so:



neslani oreški
ali študentska
hrana



navaden jogurt
s 3,2 % mlečne
maščobe



sadno-žitna
ploščica



sveže sadje

SENDVIČ IZ AVTOMATA

Med sendviči v avtomatih je nekaj pomembnih razlik. Sendvič iz avtomata naj sicer ne postane tvoja redna praksa, a če nimaš druge izbire, upoštevaj naslednja pravila:

Izberi sendvič s polnozrnatim kruhom ali vsaj dodatkom semen.

- + več prehranskih vlaknin = daljša sitost
- + semena = vir nenasičenih maščobnih kislin

Naj vsebuje tudi zelenjavo

- + bolj svež sendvič
- + več hranil

Izberi tuno ali puste piščančje prsi

- + manj soli
- + manj maščob in manjša energijska vrednost



PIJAČA IZ AVTOMATA

Ponudba sladkih pijač v avtomatih je pestra, a večina vsebujejo velike količine sladkorja in so brez drugih hranil, ki bi te nasitila. S pitjem sladkih pijač namesto vode hitro presežemo lastne energijske potrebe, kar dolgotrajno vodi v kopičenje odvečne maščobe in razvoj debelosti.



VEŠ, KAJ JEŠ NASVET

Najboljša izbira za žejo je voda iz pipe. Je brezplačna, nima energijske vrednosti, je brez sladkorjev in sladil. Na dan naj bi popili vsaj 1,5–2 l vode. Uporaba lastne stekleničke ti omogoča, da imaš vodo vedno pri sebi, te spodbuja in opominja na pitje in ti preprečuje, da zapraviš denar za vodo v plastenki iz avtomata.



ZDRAVO KOSILO NA BON? SE DA!

Ali veš, da mora vsak študentski obrok vključevati solato, sadje, glavno jed in dostop do vode? Opaziš lahko, da je ponudba študentskih obrokov res pestra, vendar so najbolj priljubljene prav restavracije z bolj enolično, energijsko bogato hrano.

Obrok na študentski bon bo verjetno tudi del tvoje rutine. Prav zato je pomembno, da je hranilen in primeren za tvoje energijske potrebe, hkrati je to odličen način za vzdrževanje telesne mase, produktivnost in ohranjanje zdravja.

Nekateri obroki so označeni s simbolom PRAVA IZBIRA. Takšni obroki so bolj kakovostni: količinsko in energijsko bolj primerni ter hranilno bolj bogati.





VEŠ, KAJ JEŠ NASVET

- Manj pogosto posegaj po ocvrtih živilih, saj vsebujejo veliko maščob in imajo višjo energijsko vrednost.
- Za prilogo čim večkrat izberi kuhan krompir, pečeno ali kuhano zelenjavo, ajdovo kašo, polnozrnat testenine. Omenjene priloge vsebujejo več hranil in zagotavljajo daljšo sitost.
- Meso, ribe, stročnice naj imajo vidno strukturo. Polpeti in mleto meso pogosto vsebujejo več maščob in soli.
- Če je obrok prevelik, hrane ne pusti na krožniku in se ga ne sili pojesti do konca. Obrok vzemi s seboj in ga pojej kasneje.

Ti kuha ni odveč? Priprava zdravega kosila še nikoli ni bila lažja. Testenine z zelenjavno omako so hitro pripravljen, poceni in uravnotežen obrok. Preveri sestavine in način priprave ter se prepričaj.





ZDRAVA HRANA ≠ DRAGA HRANA

Ko postaneš študent, postaneš odgovoren tudi za svojo vsakodnevno prehrano. Pogosto slišimo, da je zdrava hrana draga, toda nakupovanje hrane je lahko ugodnejše, če upoštevaš nekaj osnovnih pravil.

✓ **NAKUPOVANJE NAČRTUJ**

V trgovino se odpravi s skrbno izdelanim seznamom in zgolj enkrat do dvakrat tedensko.

✓ **POGLEJ KOŠARICO »PRED IZTEKOM ROKA UPORABNOSTI«**

V trgovinah obstaja tudi poseben kotiček, kjer imajo živila, ki so tik pred iztekom roka uporabnosti. Takšna živila so ugodnejša in še vedno varna za prehrano ljudi.

✓ **GLEJ CENO NA ENOTO IZDELKA (NA KILOGRAM/LITER)**



KUPI TUDI KONZERVIRANA IN ZAMRZNJENA ŽIVILA

Pogosteje so cenejša, a še vedno hranilno bogata.



Zamrznjene maline:

7,98 €/kg - 17,53 €/kg



Sveže maline: 20 €/kg



PREGLEJ AKCIJSKO PONUDBO

Preveri, ali trgovci ponujajo kakšen poseben popust za študente. Namig: obstaja aplikacija, na kateri se prijaviš s svojo študentsko izkaznico in z njo lahko koristiš različne ugodnosti, tudi v eni od živilskih trgovin.



UPORABLJAJ VREČKE ZA VEČKRATNO UPORABO

Poglej, kakšne možnosti obstajajo:



NAMESTO SVEŽEGA KAR ZAMRZNJENO SADJE IN ZELENJAVA?

Hranilna vrednost zamrznjenega sadja in zelenjave je primerljiva s svežim. Medtem ko nekatera hrnila med postopkom zamrzovanja propadejo, se druga ohranjajo bolje kot v svežih živilih. Sadje in zelenjava sta hitro zamrznjena pri optimalni zrelosti, medtem ko sveža lahko dlje časa stojita na trgovskih policah ali na našem pultu/v hladilniku. Pomembna razlika pa je v ceni. Zato si zapomni: bolj kot to, ali je sadje oz. zelenjava sveža, zamrznjena ali konzervirana, je pomembno, da ga v svojo prehrano vključiš dovolj.



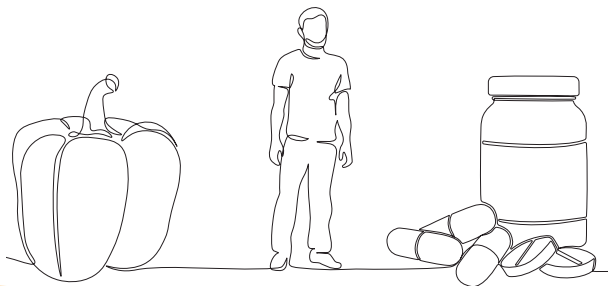
RES POTREBUJEŠ PREHRANSKA DOPOLNILA?

Prehranska dopolnila so živila, katerih namen je dopoljevati običajno prehrano, a niso nadomestilo za uravnoteženo prehrano. Nekatera lahko predstavljajo celo tveganje za tvoje zdravje, sploh če jih naročiš po spletu z drugega konca sveta. Prehranska dopolnila ne zdravijo, prav tako niso zakonodajno enako regulirana kot zdravila.

ZA SLABO POČUTJE NE IŠČI REŠITVE V PREHRANSKIH DOPOLNILIH

Težave se loti celostno in najprej uredi osnove prehrane, zapisane v prvem delu knjižice.

**PREHRANA JE NAMREČ VELIKO VEČ
KOT ZGOLJ NAČIN ZA POTEŠITEV LAKOTE.**



RDEČA PAPRIKA 113 mg VITAMINA C NA SADEŽ (120 g)

- ✎ vitamin C
- ✎ PV
- ✎ vitamin A
- ✎ vitamin E
- ✎ vitamin B6
- ✎ druga hranila

POTREBE PO VITAMINU C ZA ODRAŠLEGA MOŠKEGA 110 mg /dan

VITAMIN C 1000 mg/tableto

- ✎ vitamin C
višek se izloči z
urinom (~900 mg)

Dodajanje naključnih hranil ob neuravnoteženi prehrani bo kot kaplja v morje – neučinkovito. Še več, ob nenadzorovanem dodajanju lahko vneseš prekomerne odmerke nekaterih hranil, kar predstavlja tveganje za zdravje.

PRED NAKUPOM PREHRANSKEGA DOPOLNILA UPOŠTEVAJ:

1. Ne padi v past vplivnežev in oglasnih sporočil, da brez določenega prehranskega dopolnila tvoje življenje ne more biti zdravo, ti pa ne fit in lep/-a.
2. Pred nakupom se posvetuj z zdravnikom in dietetikom o smiselnosti uporabe prehranskega dopolnila. Če dobiš zeleno luč, nakup opravi v lekarni ali na zaupanja vredni spletni strani.
3. Poglej, ali je dopolnilo ustrezno označeno. Če se proizvajalec ne potrudi niti za označbo, zakaj bi se potrudil za kakovost izdelka?



4. Prehransko dopolnilo ni zdravilo. Če so na njegovi embalaži naslednji izrazi: »preprečuje«, »zdravi«, »blaži« in podobno, se mu raje izogni. Takšni izrazi so prepovedani.
5. Preveri, ali ima izdelek certifikat (npr. certifikat IFOS za omega-3, ki zagotavlja, da je količina omega-3 zadostna in maščobe niso oksidirane ter da dopolnilo ne vsebuje onesnaževal).

ŠPORTNIKI, PREVIDNO!

Športniki, prehranska dopolnila lahko vsebuje tudi neoznačene snovi, zaradi katerih so športniki v preteklosti »padli« na dopińškem testu. Kupujte zgolj preverjena prehranska dopolnila z ustreznim certifikatom (npr. Informed sport).



ALI VEŠ

- Da je med oktobrom in aprilom smiselno dopolnjevanje z vitaminom D?
- Da je nujno dodajanje vitamina B12, če prisegaš na vegansko prehrano?
- Da je smiselno uživanje prehranskih dopolnil z omega-3 maščobnimi kislinami, če ne uživaš rib vsaj dvakrat na teden?
- Štiri mesece pred nosečnostjo in v prvem tromesečju je priporočljivo dodajanje folne kisline (vitamin B9), saj pomaga preprečiti okvare nevralne cevi pri novorojenčkih.

Predstavljene vsebine so rezultat dela na programu **Moja izbira = Veš, kaj ješ izbira 2. o.**, ki jo sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

DÓBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program **Moja izbira = Veš, kaj ješ izbira 2. o.** izvajajo

ZPS ZVEZA
POTROŠNIKOV
SLOVENIJE



Univerza v Mariboru

Fakulteta za zdravstvene vede

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Vir: Smernice zdravega prehranjevanja za študente z jedilniki. 2006. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije

OPKP - Odprta platforma za klinično prehrano. Ljubljana, Inštitut Jožef Štefan: spletno orodje <http://www.opkp.si/sl/SI/cms/vstopna-stran> (avgust, 2019)

Referenčne vrednosti za vnos hranil. 2004. 1. izdaja. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije: 215 str.



www.veskajjes.si

Mobilna aplikacija Veš, kaj ješ? Sopotnik pri zdravem prehranjevanju kar v tvojem žepu! Brezplačno mobilno aplikacijo so razvili Zveza potrošnikov Slovenije, Inštitut za nutricionistiko in Institut Jožef Stefan v okviru programa Veš, kaj ješ, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

