



## ALI SE ZAVEDAMO, KAKO POMEMBEN JE ZAJTRK?

Danes povsod slišimo informacije o tem, kako pomembno je zdravo prehranjevanje in predvsem, kako pomembno je redno zajtrkovanje.

Rezultati ankete o zadovoljstvu staršev s šolsko prehrano, ki je bila opravljena prejšnje šolsko leto, so glede zajtrkovanja pokazali, da je veliko otrok takšnih, ki jim je prvi dnevni obrok šolska malica.

Spodnja tabela nam pokaže **dejansko stanje** glede zajtrkovanja naših šolskih otrok. V tabeli so zajeti tisti otroci, ki so oddali izpolnjeno anketo, na katero so **odgovarjali starši**.

RAZRED	1. DO 3.	4. DO 6.	7. DO 9.	1. DO 5. (podružnična šola)
DA	18	25	20	10
NE	28	14	19	9
OBČASNO	31	41	22	10

Skupina za prehrano je na redni seji poskušala poiskati vzroke, zakaj učenci ne zajtrkujejo, in razmišljala, kako zmanjšati odstotek teh učencev. Prišli smo do zaključka, da bi bilo potrebno **o pomenu zajtrka zraven otrok osveščati tudi starše** in s skupnimi močmi otroke spodbujati k zdravemu prehranjevanju.

**Nezdrave prehranjevalne navade**, neprimerna izbira živil in neredna prehrana lahko tako pri odraslih kot pri otrocih **povzročijo**:

- slabše počutje,
- slabšo delovno storilnost,
- zmanjšano odpornost organizma,
- so pomemben dejavnik za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni v poznejšem življenjskem obdobju.

Kot pozitivno lahko na naši šoli izpostavimo **Shemo šolskega sadja in zelenjave**, saj z njo spodbujamo uživanje sadja in zelenjave. Med učenci se povečujeta tako znanje kot uživanje lokalno pridelanega sadja in zelenjave. Zavedati se moramo, da je prehrana, bogata s sadjem in zelenjavo, pomembna za zdravje, saj vsebuje številne snovi, ki so potrebne za normalno rast in razvoj, obenem pa nas varujejo pred infekcijskimi obolenji.

Temelj zdrave prehrane je **redno uživanje dnevnih obrokov**. Dnevno naj bi otroci in mladostniki zaužili **tri glavne obroke ter dva premostitvena obroka**. Znano je, da pogosti in manjši dnevni obroki hrane znižajo vsebnost maščob v krvi in tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja ter ugodno vplivajo na raven glukoze v krvi in s tem na boljšo storilnost.

Kakšni so priporočeni celodnevni energijski vnosi posameznih obrokov?

- **Zajtrk: 18 % do 22 %**
- Dopoldanska malica: 10 % do 15 %
- Kosilo: 35 % do 40 %
- Popoldanska malica: 10 % do 15 %
- Večerja: 15 % do 20 %



Kako pomemben je zajtrk, nam kažejo raziskave. Le-ta lahko pri učencih pri prvih šolskih urah pomembno izboljša njihove kognitivne funkcije, tako telesne kot duševne zmožnosti. Možgani za svoje delovanje namreč nujno potrebujejo glukozo in dokazano je, da se ob normalnem dvigu glukoze v krvi izboljšajo spominske zmožnosti, pozornost in tudi aritmetične zmožnosti. Z zajtrkom že zjutraj zagotovimo telesu dovolj energije za učinkovito delo in igro ter razmišljanje, hkrati pa se izognemo pomanjkanju določenih hranilnih snovi, ki so potrebne za zdravo rast in razvoj.

**Šolska dopoldanska malica** naj bi predstavljala pri režimu šolske prehrane, ki vključuje zajtrk in kosilo, **le premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom.**

Glede na **realno stanje**, ki ga opažamo na **naši šoli**, pa je več kot polovici učencem šolska malica prvi dnevni obrok. To stanje se odraža tudi pri šolskem delu, saj imajo učenci od 6. do 9. razreda šolsko malico šele pet minut pred deseto uro, tako da morajo pred njo opraviti že dve uri pouka. Vsi vemo, da se človek dobro počuti le, če je sit in ni žejen.

Če bi učenci doma zajtrkovali, **bi imeli občutek sitosti** in bi se **zmanjšale možnosti prenajedanja pri šolski malici**, saj bi z njo naj dobili le 10 % do 15% dnevnega energijskega vnosa, ali obratno, starši, ki imajo neješčje otroke, bi vedeli, če bi otroku pripravili zajtrk, da je doma jedel, saj so med učenci tudi takšni, ki zavračajo šolsko malico.

Učenci, ki ne zajtrkujejo, kot razlog največkrat navajajo, da zjutraj niso lačni ali pa, da zjutraj prepozno vstanejo in nimajo časa za zajtrk. Kakršnikoli že so razlogi za izpuščanje zajtrka, menim, da je to **stvar navade**, kjer bi morala **večjo vlogo odigrati družina**. Če se zavedate, da nam daje zajtrk nujno potrebno energijo za delovanje našega organizma, je nujno potrebno, da **otroke navadite na jutranje obroke.**

Alarmanten je podatek, da je največ staršev učencev prvih razredov zapisalo, da otroci zjutraj ne zajtrkujejo. To zadevo rešujemo tako, da imajo prvošolci šolsko malico prej kot ostali učenci.

**Že takoj z vstopom v osnovno šolo bi se morali vsi v družini navaditi na pravočasno vstajanje in redno zajtrkovanje.**

Lepo bi bilo, da **zajtrkovanje postane skupen družinski obrok** in da to preide v **trajno navado.**

Spremenite nezdrave prehranjevalne navade, neprimerno izbiro živil in neredno prehrano v družini. Le tako boste ohranili tisto, kar vam pomeni največ – **zdravje vašega otroka.**

**Metka Gumilar,**  
**organizatorica šolske prehrane**

Besedilo delno povzeto po Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah.