REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

ZVEZA DRUŠTEV ZA SOCIALNO GERONTOLOGIJO SLOVENIJE

Z D S G S

## Program

# Z varnim gibanjem in primerno prehrano za zdravje upokojencev

## (Z)migaj se!





Naslov knjige: Z varnim gibanjem in primerno prehrano za zdravje upokojencev
»(Z)migaj se!«
Izdajatelj: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije
Partizanska cesta 12, 2000 Maribor
tel.: 02 234 75 70
e-pošta: zveza@skupine.si, zmigajse@skupine.si
spletna stran: www.skupine.si
Naklada: 270 izvodov
Kraj in leto izdaje: Maribor, 2015
Uredili: Petra Cerinšek, Martina Slokar, Tatjana Prašnikar,
Danijela Zimšek Kralj, Blanka Kositer
Jezikovni pregled: Tatjana Radonjič Kranjec
Ilustracije: Neli Nusdorfer
Tehnična ureditev in tisk: 2Rdesign, oblikovanje in izdelava modelov
Robert Resman s.p.

Program »(Z)migaj se!« sofinancira Ministrstvo za zdravje RS

Za strokovno podporo, ideje, prispevke in izvedbo posameznih aktivnosti v programu se zahvaljujemo naslednjim sodelavcem:
Špela Lubej, dipl. del. terapevtka, Srđan Mančić, dr.med., Drago Perger, univ. dipl.psiholog, Vesna Rauter, prof. športne vzgoje, Vitja Sikošek, študent funkcionalne medicine, Katarina Udovč Babič, dipl. fizioterapevtka, Zvezdana Vražič, specialistka klinične dietetike in še posebej prostovoljka Alja Helena Bauman!

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2-053.9
613.7-053.9

PROGRAM Z varnim gibanjem in primerno prehrano za zdravje upokojencev : (z)migaj se! /
[uredili Petra Cerinšek ... [et al.] ; ilustracije Neli Nusdorfer].
- Maribor : Zveza društev za socialno gerontologijo, 2015

ISBN 978-961-92904-3-9
1. Dodat. nasl. 2. Cerinšek, Petra, 1976-
282026752



## Kazalo

Uvodne besede ..... 4
O Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije ..... 5
O programu »Z varnim gibanjem in primerno prehrano za zdravje upokojencev« ..... 6
S primerno PREHRANO za zdravje upokojencev ..... 7
JANUAR - pogovorna tema 1: »MIZICA, POGRNI SE« ..... 8
JANUAR - pogovorna tema 2: »ZRNO NA ZRNO« ..... 9
FEBRUAR - pogovorna tema 3: »JABOLKO NA DAN ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN« ..... 10
FEBRUAR - pogovorna tema 4: »TEČE KOT NAMAZANO« ..... 11
MAREC - pogovorna tema 5: »HRANA ZA MOJE MIŠICE« ..... 12
MAREC - pogovorna tema 6: »MLEKO, MLEČNI IZDELKI IN NJIHOVE ZAMENJAVE« ..... 13
APRIL - pogovorna tema 7: »LJUBEZEN BREZ POLJUBOV JE KOT KRUH BREZ SOLI« ..... 14
APRIL - pogovorna tema 8: »KAKO ŽIVETI SLADKO ŽIVLJENJE« ..... 15
MAJ - pogovorna tema 9: »KAJ BI BREZ VODE?« ..... 16
MAJ - pogovorna tema 10: »UPOKOJENEC 0,0« ..... 17
JUNIJ - pogovorna tema 11: »LONČEK KUHAJ« ..... 18
JUNIJ - pogovorna tema 12: »ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU« ..... 19
Z varnim GIBANJEM za zdravje upokojencev ..... 20
JANUAR - VAJE ZA RAMENSKI OBROČ in PRSNI KOŠ ..... 21
1. vaja: dvigovanje in spuščanje ramen ..... 21
2. vaja: dvigovanje - spuščanje stegnjenih rok lateralno nad glavo ..... 21
FEBRUAR - VAJE ZA ROKE in RAMENSKI OBROČ ..... 22
3. vaja: krčenje rok ..... 22
4. vaja: stegovanje pokrčenih rok nazaj ..... 22
MAREC - VAJE ZA GIBLJIVOST TRUPA IN RAVNOTEŽJE ..... 23
5. vaja: lateralni - stranski upogibi trupa ..... 23
6. vaja: rotacija trupa ..... 23
APRIL - VAJE ZA TREBUŠNE MIŠICE IN KOORDINACIJO ..... 24
7. vaja: trebušno dihanje ..... 24
8. vaja: dvigovanje stegnjenih nog ..... 24
MAJ - VAJE ZA MEDENIČNO DNO ..... 25
9. vaja: stiskanje mišic medeničnega dna ..... 25
10. vaja: stiskanje mišic medeničnega dna z zadrževanjem ..... 25
JUNIJ - VAJE ZA NOGE, KOORDINACIJO in RAVNOTEŽJE ..... 26
11. vaja: korakanje ..... 26
12. vaja: dvigovanje na prste ..... 26
Uporabljeni viri in literatura: ..... 27

## Uvodne besede

Z zdravim prehranjevanjem in zdravim življenjskim slogom varujemo zdravje in sočasno preprečujemo dejavnike tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni (zvišan krvni tlak, zvišane krvne maščobe, zvišan krvni sladkor, prekomerna telesna teža) in bolezni same (bolezni srca in ožilja, rak, sladkorno bolezen tipa II in druge bolezni).

Slovenci se večinoma nezdravo prehranjujemo, saj pojemo premalo sestavljenih ogljikovih hidratov (žitaric, kaš), premalo sadja in zelenjave in premalo balastnih snovi (vlaknin, ki so v polnozrnatih izdelkih, sadju in zelenjavi). Hkrati pojemo preveč skupnih maščob in škodljivih nasičenih maščob, preveč enostavnih ogljikovih hidratov (sladkarij, sladkorja, sladkanih pijač) in preveč soli. Prebavne motnje so pogosto posledica nezdravega prehranjevanja. Jemo premalokrat na dan, obroki so enolični in nezdravi, jemo prehitro in preveč naenkrat.

Zdrava prehrana mora vsebovati čim več žit in žitnih izdelkov, sadje in zelenjavo (od tega naj bo najmanj ena tretjina svežega sadja in svežih solat), mlečne izdelke, ribe, jajca, perutnino, meso klavnih živali, čim manj slaščic, maščob in sladkorjev.  Sredozemska dieta deli živila v tri skupine:

- živila, ki jih jemo vsak dan: žita in žitni izdelki, sadje, zelenjava, stročnice, semena, oreški, mlečni izdelki, olivno olje;
- živila, ki jih jemo le nekajkrat na teden: ribe, perutnina, jajca, slaščice;
- živila, ki jih jemo le nekajkrat na mesec: svinjsko, goveje, ovčje meso.

Vsa živila porazdelimo v dnevnem jedilniku na več obrokov. Torej ne pozabite na zajtrk, dopoldansko in popoldansko malico, kosilo in večerjo. Pijte dovolj tekočine, vsaj liter in pol na dan! Za žejo je najprimernejša zdrava, neoporečna pitna voda, ki ji po želji lahko dodate malo limoninega soka. Pijete lahko tudi nesladkan čaj. V poletnem času je pomembno piti tudi, če niste žejni. Med hrano izberite tisto, ki vsebuje veliko vitamina A (korenje, marelice, brokoli, špinača) in vitamina C (pomaranče, jagode, paprika, krompir, paradižnik).

Redna telesna dejavnost, zlasti v obliki telesne vadbe ima potencial, da ohranja mobilnost in neodvisnost v starosti. To zmanjšuje negativne trende zaradi staranja ali jih celo obrne. Sarkopenija je progresivna generalizirana izguba skeletne mišične mase, moči in funkcij zaradi staranja. Obstaja več alternativ v premagovanju zmanjševanja mišične mase. Farmakološke intervencije so pokazale omejeno učinkovitost pri preprečevanju posledic sarkopenije in imajo lahko negativne stranske učinke. Pravilna prehrana in vzdrževanje telesne kondicije ostajata najbolj učinkovita in varna posega za preprečevanje sarkopenije. Z ustreznim vzdrževanjem telesne kondicije starejša oseba lahko pričakuje ne le preprečevanje sarkopenije in zmanjševanja moči, temveč tudi izboljševanje moči in koordinacije.

Nezdrav življenjski slog je običajno povezan s pomanjkanjem telesne aktivnosti, s tveganim načinom življenja, nezdravo prehrano in pomanjkanjem zdravstvene oskrbe. Toda na drugi strani, običajno ljudje niso seznanjeni z dejstvom, da lahko njihovi miselni vzorci in način razmišljanja povzroči negativno počutje in čustva, ki povečujejo stres in lahko privedejo do psihosomatskih motenj. Psihosomatske bolezni so razmere, v katerih duševne napetosti negativno vplivajo na fiziološke funkcije. Sodobna psihološka paradigma povezuje odnos med misli, čustvi, vedenjem in telesnimi simptomi, kjer vsi dejavniki vplivajo drug na drugega.

*Bistvo zdravega življenjskega sloga je uravnovešena prehrana, zmerna telesna dejavnost in dobre misli. Vsi dejavniki so med seboj tesno povezani. Za zdravo življenje je potreben le majhen korak, ki nas bo pripeljal do cilja. Srečno!*

*Srđan Mančić, dr.med.*



Zdravje je ena izmed najpomembnejših vrednot za človeštvo in Slovenci ga praviloma postavljamo na prvo mesto. Prvi pogoj za ohranjanje in izboljšanje zdravja je preventivno delovanje. Že stari Slovani so s svojo napitnico »Osti jarej!« poudarjali pomen ostati zdrav, čil in močan v vseh obdobjih življenja. Ti dve kratki besedi nam sporočata neverjetno veliko in veseli smo lahko, če si zmoremo te lastnosti tekom let obdržati oz. pridobiti.

Zdrav življenjski slog  je seveda edina in dobra naložba v prihodnost. Ta kompleksen pojem nam narekuje, da smo telesno aktivni, se pravilno prehranjujemo, imamo maščobe in sladkor v krvi v območju dovoljenih vrednosti, vzdržujemo primeren krvni tlak. Ob navedenem pa je zelo pomembno, da si zagotovimo dovolj počitka in kvalitetnega spanca ter da poskrbimo za sprostitev, druženje, pogovor  in pozitivno razmišljanje.

Redna telesna aktivnost je pomembna v vseh življenjskih obdobjih, ne glede na to, koliko smo stari. Človek se mora gibati skozi vse življenje in tega ne sme prepuščati slučaju. Že zarodek v materinem telesu se premika. Z gibanjem nadaljuje novorojenček, nato dojenček, otrok, mladostnik, odrasel in moral bi tudi starostnik. Žal je gibalno aktivnih starostnikov pri nas zelo malo. Starost je obdobje, ko človeku začenjajo pojemati moči, tako telesne kot duševne. Z redno telesno aktivnostjo in gibanjem pa lahko ta upad upočasnimo.

Že Aristotel je dejal, da nič ne uničuje človeka bolj kot fizična neaktivnost. Danes se zavedamo pomena gibanja v vseh starostnih obdobjih. Živeti zdravo in zadovoljno v tretjem življenjskem obdobju naj bo cilj tako na osebnem, družinskem in širšem družbenem nivoju.

Zdravstveni, medicinski, športni delavci  in drugi strokovni delavci ter prostovoljci, ki delajo s starostniki imamo zelo pomembno vlogo v procesu  usmerjanja, vodenja in motiviranja  starostnikov k gibanju ter smo jim v tem procesu v pomoč in podporo.

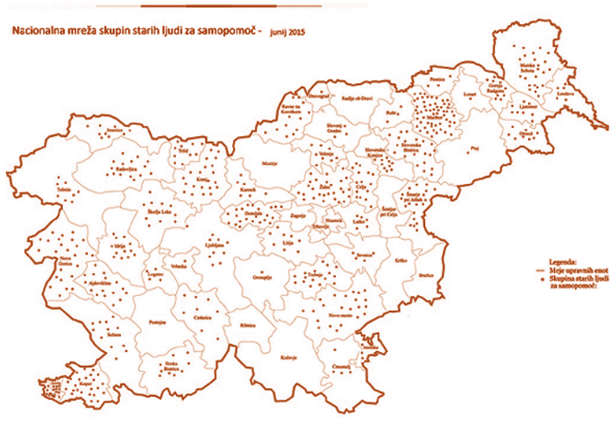
S programom »(Z)migaj se«,  želimo poskrbeti za boljše psihofizično počutje starostnikov, tako da bodo ohranjali ali celo izboljševali svoje gibalne, funkcionalne in miselne sposobnosti. S tem damo posameznikom možnosti za zdravo, srečno in aktivno ter s tem neodvisno nadaljevanje življenja.

*S telesno aktivnostjo začnimo postopoma in ne sme nam biti v breme. Poiščimo veselje v njej in nikoli ni prepozno, da začnemo migati. Vaje v programu so nastavljene od lažjega k težjemu in prilagojene vsakemu  posamezniku. Potrebujemo le dobro voljo in slogan »(Z)migaj se« bomo skupaj osmislili!*

*Vesna Rauter, prof. športne vzgoje*

## O Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije

*Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije* (v nadaljevanju Zveza društev) je samostojna, nevladna, prostovoljska, neprofitna in humanitarna organizacija, ki izvaja programe samopomoči za stare ljudi in deluje v javnem interesu na področju socialnega varstva. Od svoje ustanovitve 7. junija 2005 je pravna naslednica *Združenja za socialno gerontologijo in gerontagogiko Slovenije* (ustanovljeno 23. junija 1992). Zvezo društev so ustanovila medgeneracijska društva, ki so njeni redni člani, vanjo pa se povezujejo tudi pridruženi člani – druge organizacije in društva. Vsem je skupno, da izvajajo program *Skupine starih ljudi za samopomoč* na lokalnem nivoju.




Poslanstvo Zveze društev je ustvarjanje pogojev in možnosti za kakovostno živ-

ljenje starih ljudi na področju medčloveških odnosov in medgeneracijskega povezovanja ter priprava srednje generacije na starost. Izvaja ga s pomočjo različnih programov, predavanj in delavnic za različne javnosti. Temeljni program, ki se odvija po vsej Sloveniji, je program Skupine starih ljudi za samopomoč, ki uspešno rešuje socialne stiske starih ljudi, ohranja njihovo psihofizično kondicijo, krepi njihovo moč za aktivno vključevanje v družbeno dogajanje, prostovoljcem pa daje možnost priprave na lastno starost. Gre za inovativen program na področju socialnega varstva, s katerim Zveza društev pomembno prispeva k udejanjanju ciljev nacionalne strategije za razvoj družbe za vse starosti.

*V skoraj treh desetletjih nam je s predanim in plemenitim delom naših več kot osemsto sodelavcev – prostovoljcev uspelo ustvariti medgeneracijsko gibanje, v katerem se vsak teden v več kot petsto prijateljsko-pogovornih skupinah ljudi za samopomoč srečuje več kot pet tisoč ljudi.*

## O programu »Z varnim gibanjem in primerno prehrano za zdravje upokojencev«

Program »Z varnim gibanjem in primerno prehrano za zdravje upokojencev« (kratek naslov: »*(Z)migaj se*«) predstavlja sklop aktivnosti s področja zdravega življenjskega sloga, tako gibanja kot prehrane. Z njim želimo prispevati k upočasnitvi upada telesnih sposobnosti upokojencev ter krepitvi njihovih psihofizičnih sposobnosti, z namenom doseganja zdravega življenjskega sloga.

S programom »(Z)migaj se« odgovarjamo na problemska področja, navedena v Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025, ki pravi, da postaja življenjski slog starostnikov vedno bolj pomemben vidik celostnega pristopa k reševanju ekonomskih, zdravstvenih in socialnih problematik, ki so posledica staranja družbe. Leta 2025 bo več kot 20 % evropskih prebivalcev starih 65 let ali več, zlasti pa se bo povečalo število starostnikov v starosti 80 let in več (*navedba Evropske komisije, vir: njihova spletna stran*), kar se ujema tudi z ugotovitvami opravljene evalvacije naše organizacije (2009 in 2014), ki je zajela 4.800 upokojencev, vključenih v našo nacionalno mrežo.

Program bo prispeval k večji informiranosti in ozaveščenosti upokojencev (članov skupin), o pomenu zdravega življenjskega sloga, zdrave prehrane ter o pomenu vključevanja gibanja v vsakodnevne aktivnosti. Sodelujoči v programu bodo pridobili znanja in veščine, ki jim bodo ob rednem izvajanju zagotavljala samostojnost ter prispevala k bolj zdravemu življenjskemu slogu, kar bo na dolgi rok prispevalo k zmanjšanju tveganja za različne bolezni.

Želja je, da se skozi ciklus dvanajst tematskih delavnic (pogovornih tem in vaj), upokojenci in prostovoljci v varnem okolju, ki ga predstavljajo skupine za samopomoč, navdušijo za vsakodnevno izvajanje izbranih vaj in upoštevanje priporočil za zdravo prehrano.

Izhodišče za dvanajst pogovornih tem v skupinah je dvanajst priporočil za zdravo prehranjevanje, ki jih je v sklopu programa CINDI izdal Inštitut za varovanje zdravja (Zdrav krožnik: priporočila za zdravo prehranjevanje). Priporočila za zdravo prehranjevanje so osnovana na priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije in so prilagojena vzorcem prehranjevanja v našem prostoru. V Zvezi društev smo teme približali načinu dela v naših skupinah in k vsakemu priporočilu poiskali naslov iz slovenske ljudske zakladnice ali vsakodnevnega življenja.

*Pri vsaki spremembi življenjskega sloga je pomembna motivacija in osebna odločitev, vztrajnost in disciplina. Pri tem pa ima veliko vrednost podporna moč skupine. Za vse naše programe sta značilna osebni odnos in sprejemanje vsakega takšnega, kot je. Zato verjamemo, da bomo ob medsebojni podpori in v skladu s svojimi sposobnostmi in zmožnostmi lahko sledili ciljem programa.*

*strokovna služba ZDSGS*

*»Človek je bitje, ki vedno odloča. In o čem odloča? O tem, kaj bo v naslednjem trenutku.«*
*(Viktor E. Frankl)*



## S primerno PREHRANO za zdravje upokojencev

## JANUAR - pogovorna tema 1: »MIZICA, POGRNI SE«

***V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.***

***Nekaj strokovnih izhodišč ...***

Odgovor, koliko hrane naj pojemo pri enem obroku, ni enak za vse. To je odvisno od telesne velikosti, starosti, spola in fizične aktivnosti posameznika. Živila kot so meso, mleko in njihove zamenjave so pretežno živalskega, nekatere med njimi pa tudi rastlinskega izvora (stročnice in izdelki iz stročnic). Ta živila so pomembna za telo, saj vsebujejo beljakovine, kalcij, železo,cink, nekatere vitamine in maščobe. Za ohranjanje zdravja in opravljanje svojih funkcij potrebuje telo vitamine, rudnine, maščobe, ogljikove hidrate in beljakovine. Zraven omenjenega potrebuje telo tudi vodo, ki ni hranilo, vendar je enako pomembna kot vse prej našteto.



Dnevno se priporoča od tri do celo šest obrokov hrane, ki naj bodo manjši, če opravljamo sedeče delo. Obroki naj bodo zmerni in razporejeni čez ves dan. Glavni obroki so zajtrk, kosilo in večerja. Med glavnimi obroki naj bo od tri do štiri ure razmika, zadnji obrok pa zaužijmo vsaj tri ure pred spanjem. V obrokih naj bi prevladovali zelenjava, sadje in ogljikohidratna živila, torej živila rastlinskega izvora, ki vsebujejo veliko vitaminov, mineralov, vlaknin, antioksidantov in sestavljenih ogljikovih hidratov. Zdravo razmerje hranil na krožniku naj bi bilo sledeče: ½ zelenjave, ¼ beljakovin, ¼ ogljikovih hidratov.

V zloženki programa CINDI z naslovom Zdrav krožnik se poudarja, da se dan prične z zajtrkom, ki predstavlja najpomembnejši obrok v dnevni prehrani, saj že zjutraj oskrbi telo s pomembno energijo in hranilnimi snovmi. Zaužitje zajtrka pomembno vpliva na dnevni ritem prehranjevanja.

Zlatko Pejić, strokovnjak na področju makrobiotike, poudarja pomen umetnosti hranjenja. Nujno je zavedanje, da vemo kakšno hrano jemo in da se zavedamo pomena prežvekovanja hrane, ki vključuje dve aktivnosti: prežvekovanje in dihanje. Če želimo iz hrane dobiti maksimalno, je ena osnovnih postavk, da dobro žvečimo dovolj dolgo in pri tem dihamo skozi nos, s čimer pospešimo daljšo absorbcijo hrane čez prebavni sistem. Kolikokrat prežvečiti? 35 krat je najmanj, prežvečiti 50 krat pa pomeni povečati zdravilni učinek na telo.

***Možna vprašanja za pogovor v skupini ...***

Ali ste danes zajtrkovali?

Kaj po vašem mnenju pomeni uživati v jedi? Ali počnete še kaj drugega medtem, ko jeste?

Kako po vašem mnenju na uživanje v hrani vplivajo okus, vonj, sluh in dotik?

Kako si razporedite količina hrane na krožniku, česa je več, česa je manj?

Kako jeste - počasi ali hitro?

Koliko obrokov zaužijete dnevno, kdaj je vaš zadnji obrok pred spanjem?

Ali med obroki »grizljate« (sladkarije, prigrizki, sadje ipd)?

Poznate kakšen pregovor o hrani?



## JANUAR - pogovorna tema 2: »ZRNO NA ZRNO«

***Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.***




***Nekaj strokovnih izhodišč ...***

V zloženki Zdrav krožnik uvrščajo med pomembna živila rastlinskega izvora žita, saj le-ta vsebujejo veliko vitaminov, mineralov in nenasičenih maščobnih kislin kot tudi prehranskih vlaknin. Slednja se nahajajo predvsem v lupini in kalčkih žitnih zrn.

Živa Korošec z Inštituta za nutricionistiko pravi, da ne smemo pretiravati niti s količino zaužite hrane niti z določenimi živili. Za dobro prebavo poskrbimo tako, da uživamo nepredelana žita, zelenjavo in sadje, saj na ta način zaužijemo več vlaknin, ki pomagajo pri boljši prebavi.

Zvezdana Vražič, specialistka klinične dietetike, poudarja da je pomembno uživanje žit kot so: ajdova kaša, prosena kaša, polenta, pira in druge. Ko izbiramo kruh, bodimo pozorni, da je polnozrnat in ne zgolj polnosemenski. Namesto belega riža, testenin iz bele moke in že pripravljenih kosmičev uživajmo zgoraj navedena žita, saj le ta rastejo v našem življenjskem okolju. Zraven omenjenih žit lahko občasno vključujemo žita od drugod kot so: kus-kus, bulgur, amarant, kvinojo.

Jadranka Boban Pejić, strokovnjakinja s področja makrobiotike pravi, da so žita bogat izvor B kompleksa, vitamina, ki delujejo pomirjajoče na naš centralni živčni sistem. Vlakna, ki jih vsebuje, zelo dobro vplivajo na prebavo. Sestavljeni sladkorji/ogljikovi hidrati v žitih postopno prehajajo skozi proces prebave in na ta način vzdržujejo stabilno raven sladkorja v krvi. To zagotavlja vzdržljivost na dolge proge, dobro koncentracijo in usmerjenost kot tudi moč opazovanja.

Žita, ki ne vsebujejo glutena

| VRSTA ŽITA | ZNAČILNOSTI | UPORABA |
|---|---|---|
| AJDOVA KAŠA | Bogata z vitaminom B in minerali. Moka je mehka in aromatična. | Zrno kuhamo za pripravo juh, kaš, enolončnic ... Moko lahko uporabimo za palačinke. Je najmanj lepka. |
| PROSENA KAŠA | Žito bogato z minerali, vitaminom B in vlakninami. Nahaja se v obliki kaše, moke in kosmičev. | Zrno uporabimo za pripravo (zelenjavnih) kaš, za krokete, juhe in v različnih kombinacijah z zelenjavo. |
| KVINOJA | Mati žit starih Inkov. Najbolj hranljiva med žiti. Vsebuje veliko kalcija in beljakovin, nenasičenih masnih kislin in ogljikovih hidratov. | Pripravljamo jo v juhah, v kombinacijah z zelenjavo in v solatah. Kosmiči so zelo okusni, moko se pa uporablja za pripravo palačink, peciv v kombinaciji z drugimi vrstami moke. |
| AMARANT | Je drobno, zelo hranljivo žito. | Zrno uporabimo za pripravo (zelenjavnih) kaš, zelo dobro gosti jedi. |
| RJAVI RIŽ | Je bogat z vitaminom B skupine; vsebuje tudi vitamin E. | Uporaben za rižote, kot priloga, sladke jedi ... Moka se uporablja pri peki peciv, uporabljamo tudi riževe kosmiče. |

***Možna vprašanja za pogovor v skupini ...***

Katera žita se je nekoč največ gojilo? Se je v sodobnem času kaj spremenilo?

Kako pripravljate (ste jih pripravljali) žita, katera je vaša najljubša jed?

Kakšne vrste polnozrnatih izdelkov uporabljate (testenine, kruh ...)

Ste vedeli, da so musliji velik vir vlaknin, a nevaren vir sladkorja?

Poznate razliko med polnozrnatim kruhom in polnosemenskim kruhom?

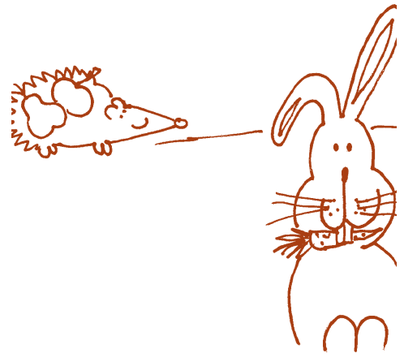
## FEBRUAR - pogovorna tema 3:
## »JABOLKO NA DAN ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN«

***Večkrat dnevno jejte pestro zelenjavo in sadje. Izbirajte lokalno pridelano in svežo zelenjavo ter sadje.***

***Nekaj strokovnih izhodišč ...***

Kot navaja Zdrav krožnik, imata sadje in zelenjava velik pomen v zdravi prehrani, saj sta biološko visoko vredni skupini živil, z nizko energijsko gostoto. Vsebujeta veliko vitaminov, mineralov, antioksidantov, prehranskih vlaknin in drugih zaščitnih snovi. Priporoča se uživanje sadja in zelenjave različnih barv. V dnevno prehrano je dobro vključiti več zelenjave kot sadja in sicer:

250 - 400 gramov zelenjave in 150 - 250 gramov sadja.



Zelenjava naj bo na jedilniku kot priloga pri kosilu in zraven solata, ter kot priloga ali kot osnova večerje. Sadje naj bo en sadež za malico in še en sadež tekom dneva.

Priporoča se, da se večji del teh živil zaužije kot svežo, presno hrano, drugi del pa v kuhani obliki. Uporabljajte lokalno pridelano zelenjavo in sadje, primerno za posamezen letni čas.

Dr. Leila Kažinić Kreho, članica Britanskega nutricionističnega združenja, v svoji knjigi Prehrana 21. stoletja za ženske (različica je tudi za moške) pravi, da lahko s hrano preprečimo najpogostejše bolezni in težave od najstniških let do menopavze.

Priporoča uživanje veliko sveže zelenjave in sadja, zlasti intenzivno obarvanega, ker vsebujeta veliko antioksidantov, ki preprečujejo oksidacijo slabega holesterola. Zelenjava in sadje kot so paradižnik, korenje, zelena, papaje, hruške, rdeča paprika, banane, maline, robide in brusnice, ob uživanju ovsa in fižola, pomembno prispevajo k preprečitvi razvoja diabetesa tipa 2 kot tudi bolezni srca in ožilja.

***Možna vprašanja za pogovor v skupini ...***

Ste vedeli, da ima enaka količina zelenjave pol manj kalorij kot sadje?

Sadje namreč vsebuje več sladkorja.

Katera je vaša najljubša zelenjava in kako jo pripravljate?

Ali lahko izvedete miselno igro in naštevate npr. zelenjavo, ki je temno zelena, temno rdeča ...

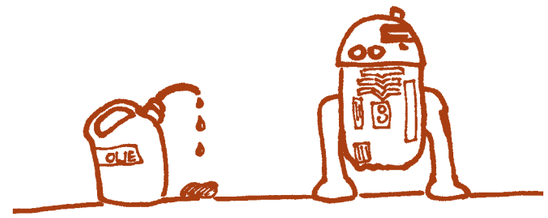
Lokalno pridelana sadje in zelenjava vsebujeta več vitaminov in mineralov – iz njive na krožnik!



## FEBRUAR - pogovorna tema 4: »TEČE KOT NAMAZANO«

***Nadzorujte količine zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih maščob (živalskih maščob) z nenasičenimi rastlinskimi olji.***

***Nekaj strokovnih izhodišč ...***




Zdrav krožnik priporoča nadzor nad maščobami, ki se v hrani pojavljajo v vidni in nevidni obliki. Nasičene maščobne kisline in transmaščobne kisline so za zdravje škodljive. Pretežno nasičene maščobne kisline vsebujejo: goveji loj, kokosova, palmina mast, surovo maslo, rastlinska in svinjska mast, sladka in kisla smetana, mesni izdelki, ocvirki, slanina, masni siri in sirni namazi.

Pri pripravi obrokov uporabljajte kakovostna rastlinska olja (izmenično oljčno, repično, sončnično, koruzno in druga 100% olja) in izbirajte čim bolj pusta živila živalskega izvora. Za pečenje na visoki temperaturi naj bi se uporabljalo rafinirano avokadovo olje.

Oreščki so izvor dobrih maščob, dnevno priporočena količina je 10 g.

Prim. dr. Janez Tasič navaja, katera olja so primerna za kuhanje, peko in cvrtje v določenih pogojih:

- za kuhanje, parjenje, obare, solatne prelive: nerafinirano repično olje, nerafinirano laneno olje, nerafinirano olje žafranke, nerafinirano sončnično olje;
- za pečenje na nizki temperaturi, kuhanje pod pritiskom: nerafinirano koruzno olje, nerafinirano arašidovo olje, delno rafinirano repično olje, nerafinirano sojino olje, nerafinirano orehovo olje;
- za pečenje, praženje, kuhanje v voku: nerafinirano kokosovo olje, delno rafinirano olje žafranke, rafinirano repično olje, rafinirano koruzno olje, nerafinirano olivno olje, rafinirano arašidovo olje, nerafinirano sezamovo olje delno rafinirano sojino olje, delno rafinirano sončnično olje, delno rafinirano orehovo olje.

Jadranka Boban Pejić, strokovnjakinja za prehrano (makrobiotičarka) tudi priporoča rastlinska olja, nerafinirana, najbolje hladno stiskana. Priporoča uporabo naslednjih olj: olivno, sončnično, temno in svetlo sezamovo, koruzno in bučno. Olje je potrebno uporabljati v majhnih količinah.

Silva Burja svetuje: »Če pa želimo hrano podušiti, jo podušimo na »gee«. »Gee« se pripravi takole: 1/4 bio masla (po potrebi!) damo v posodo in počasi kuhamo. Vreti mora počasi, dodamo malo nejodirane soli in zrnce fruktoze, nekaj kapljic limoninega soka in noževo konico sode bikarbone. Ko maslo vre, pobiramo dol smetano toliko časa kot nastaja. Ko se malo ohladi, vlijemo v kozarec. Uporaba tega je zelo priporočljiva v kuhinji za uporabo pri zvrsteh hrane, ki jo želimo podušiti. »Gee« pripravek se namreč ne prežge. Prav tako se ne prežge olje grozdnih pešk ali kokosovo olje. To je edina rešitev, da spremenimo svojo dosedanjo uporabo.«

***Možna vprašanja za pogovor v skupini ...***

Katera olja uporabljate pri kuhi?

Katera olja/maščobe ste uporabljali nekoč, katera danes?

Ali vključujete v svojo prehrano oreščke?

Ali veste, da imajo orehi obliko možganov in so proti nastajanju demence?

## MAREC - pogovorna tema 5: »HRANA ZA MOJE MIŠICE«

*Nadomestite mastno meso ter slane in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.*

***Nekaj strokovnih izhodišč ...***



Meso predstavlja bogat vir beljakovin visoke biološke vrednosti, vitaminov (B1, B2, B12), železa in ostalih mineralov. Stročnice in oreški pa predstavljajo pomemben vir rastlinskih beljakovin. Stročnice vsebujejo fitonutrijente, karotenoide, lutein, zeksantin, vitamine K, A, C… pomagajo pri mineralizaciji kosti in so neverjetni antioksidanti.

Zvezdana Vražič, specialistka klinične dietetike, poudarja:

- manj mastno meso ima lahko pol manj kalorij kot svinjina, katera vsebuje istočasno veliko nasičenih maščob;
- ribe in stročnice so izvor beljakovin in kalcija – pomembne pri preprečevanju osteoporoze;
- tuna in losos sta mastni ribi, a zaradi možnosti vsebnosti svinca se jih ne priporoča več kot 2 krat tedensko;
- najbolj zdrava in poceni riba so sardele.

Zdrav krožnik priporoča uporabo samo pustega mesa (vidno maščobo je potrebno odstraniti).
Priporoča se 2 krat na teden uživanje ribe, saj le-te vsebujejo esencialne maščobne kisline, ki vplivajo na mentalni razvoj. Priporoča se od 1 do 2 krat na teden brezmesni dan, ki pa naj vključuje mlečne izdelke, jajca, stročnice ali izdelke iz stročnic.
Stročnice so idealna zelenjava za zdrav način prehranjevanja, saj so polne hranljivih snovi, a hkrati nizkokalorične. Uporablja se jih lahko kot prilogo, solato ali mešano zelenjavo. Ker skodelica stročnic vsebuje le 44 kalorij, so primerne za hujšanje brez posledic. Najbolj pogoste stročnice so: fižol v zrnju, leča, bob, grah, čičerika.

Zanimivosti: čas kuhanja sveže zelenjave boste skrajšali za 20 do 30 %, če boste v vodo za kuhanje dodali sodo bikarbono (ščepec na liter vode). Prihranili boste pri energiji, kuhana zelenjava pa bo ohranila barvo in predvsem več hranilnih snovi. Tudi kuhano meso bo mehkejše, če ga boste kuhali v vodi, kateri ste dodali sodo bikarbono. Silva Burja svetuje, da se fižol in grah ne uživata skupaj.

***Možna vprašanja za pogovor v skupini …***

Katere stročnice najpogosteje pripravljate oz. jih najraje jeste?
Na kakšen način ste pripravljali oz. pripravljate stročnice?
Kateri je vaš najljubši ali pa najbolj enostaven recept za pripravo stročnic?
Kako se lahko izognemo stranskim učinkom stročnic?
Poznate kakšno pravljico, v kateri se pojavijo stročnice?
(npr. Princesa na zrnu graha, Jakec in fižolček …)



## MAREC - pogovorna tema 6: »MLEKO, MLEČNI IZDELKI IN NJIHOVE ZAMENJAVE«

***Dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.***

***Nekaj strokovnih izhodišč ...***



Zdrav krožnik usmerja v uživanje mleka zaradi visokih hranilnih in bioloških vrednosti. Je bogat vir beljakovin, ki vsebujejo življenjsko pomembne esencialne amino kisline. Mleko in mlečni izdelki so bogat vir kalcija ter vitaminov A, D, E in K.

Smernice zdravega prehranjevanja priporočajo uporabo delno posnetega mleka in uporabo manj mastnih sirov.

Kako nastane jogurt? Jogurt nastane s pomočjo izbranih mlečnokislinskih bakterij v procesu fermentacije mleka ali rastlinskega napitka. Jogurt je tako lahko mlečni ali rastlinski, primeren tudi za vegane. Obstajajo dokazi, da naj bi prve mlečne izdelke pripravljali že pred vsaj 4.500 leti.

Doma narejen jogurt ima svoje prednosti:

- vsebuje sestavine, ki ste jih sam preveril in so vam všeč (navadnemu jogurtu dodate sveže sadje in dobite sadni jogurt)
- je cenejši.
- ni odpadne embalaže.

Mleko ali jogurt naj nima manj kot 1% m.m. (mlečne maščobe), ker takrat vsebuje nižje vrednosti vitaminov in mineralov.

Alergije na mleko? Na trgu obstajajo tudi nadomestki za mleko in mlečne izdelke, ki so narejeni iz različnih rastlinskih surovin, kot so soja, riž, oves, pira ... A slednji se po sestavi ne morejo primerjati z mlekom in mlečnimi izdelki. Tisti, ki mleka in mlečnih izdelkov ne uživajo zaradi zdravstvenih težav ali prepričanja, morajo manjkajoča hranila in biološko aktivne snovi nadomeščati s skrbno izbiro in kombinacijo drugih živil.

***Možna vprašanja za pogovor v skupini …***

Koliko mlečnih izdelkov vključujete v vašo prehrano?
Katere mlečne izdelke kupujete danes in katere ste uživali nekoč?
Ali pripravljate mlečne izdelke sami?
Ali veste, da je možno kupiti tudi bio mlečne izdelke?
Ali imate možnost nakupa domačega mleka pri kmetu ali mlekomatu?

## APRIL - pogovorna tema 7:
## »LJUBEZEN BREZ POLJUBOV JE KOT KRUH BREZ SOLI«

***Jejte manj slano hrano.***



***Nekaj strokovnih izhodišč ...***

Številne evropske države v svoje programe javnega zdravja vključujejo dejavnosti za zmanjševanje uživanja soli v vseh starostnih skupinah prebivalcev.

Zakaj je sol tako pomembna snov v naši prehrani in zakaj je postala povezava sol - zdravje tako velik problem v svetu? Sol je za naš organizem potrebna, saj vsebuje natrij, ki je med drugim pomemben za uravnavanje prehodov vode in elektrolitov preko membran celic, hkrati pa vpliva na naš krvni tlak.

Ob vsakodnevni prekomerni količini soli v prehrani se naš krvni tlak kronično poviša, povišan krvni tlak pa je s svojimi posledicami (bolezni srca in ožilja) eden glavnih povzročiteljev smrti. Prekomerne zaužite količine soli so povezane tudi s pojavom osteoporoze, ledvičnih kamnov, sladkorno boleznijo tipa 2, debelostjo in celo želodčnega raka.

Zato se priporoča:

- primeren vnos soli, ki je pri odraslem do 5g/dan, kar predstavlja eno čajno žličko, vključno s soljo v živilih;
- uporabo mlinčka za sol (za lažji »nadzor«);
- uporabo nerafinirane morske soli (priporočamo se uporabo piranske soli, solnega cveta ali himalajske soli);
- izogibanje hrani, ki vsebuje veliko soli:
  - predelana, polpripravljena in pripravljena živila: mesni izdelki, pice, pite, konzervirana hrana,
  - slani prigrizki,
  - dosoljevanje jedi,
  - instant juhe, omake, jušne kocke in mešanice začimb z dodatkom soli.

Prof. dr. Staša Kaplan Pavlovčič, dr. med., iz Kliničnega oddelka za nefrologijo, Klinični center navaja, da se danes ocenjuje, da povprečni prebivalec Slovenije na dan porabi od 15 do 25 gramov soli. Letos poteka akcija Svetovne zdravstvene organizacije, s katero se želi zmanjšati količino soli v hrani. Povsod po svetu naj bi dosegli znižanje dnevne porabe soli s sedanjega povprečnega vnosa 10 do 15 gramov na dan na 5 gramov. Z manjšim vnosom soli bi vplivali na znižanje krvnega tlaka in s tem na zmanjšanje srčno-žilnih bolezni, ki so vodilni vzrok smrti in invalidnosti.

***Možna vprašanja za pogovor v skupini ...***

Imate radi močno soljeno hrano? Katero sol uporabljate pri kuhi?

Ali veste, da je priporočeno, da se sol v prehrani pred zaužitjem raztopi?

Poznate razen morske soli še katere druge soli in načine dosoljevanja hrane?

Poznate zgodbo o Martinu Krpanu? Kakšno vlogo je imela nekoč sol?



## APRIL - pogovorna tema 8: »KAKO ŽIVETI SLADKO ŽIVLJENJE«

***Omejite uživanje sladkorja in sladkih živil.***

***Nekaj strokovnih izhodišč ...***



Sladkor predstavlja velik dejavnik tveganja za prekomerno telesno maso in debelost. Priporoča se omejitev uživanja sladkorja, tako belega kot tudi rjavega. V dnevni obrok hrane naj ne bi vključevali več kot 5 do 10 % dodanih sladkorjev oz. ne več kot 3 žličke na 1000 kcal/dan.

Pomembno je zavedanje, da se sladkor ne nahaja le v sladkarijah, ampak tudi v:
gaziranih pijačah, sokovih, keksih, instant kavi in instant čaju, konzervirani hrani, kruhu, pivu, cigaretah, majonezi, kečapu, suhomesnih izdelkih, gotovih juhah, krompirjevem čipsu...

Zvezdana Vražič, specialistka klinične dietetike, priporoča:

- namesto vsak dan nekaj sladkega, uvedimo sladki dan – dan, ko je za kosilo juha + zavitek ali palačinke,
- torte, krofi, keksi ipd. naj ne bodo namesto zajtrka,
- umetna sladila nas delajo odvisne od sladkega okusa, kljub temu, da ne vsebujejo kalorij

Jadranka Boban Pejić, strokovnjakinja na področju makrobiotike, priporoča:

- sladila iz žit: ječmenov, rižev, koruzni in proseni slad (ta sladila so podobna medu, vendar so blažjega okusa in za razliko od medu vsebujejo polisaharide;
- glavni izvor kakovostnega sladkega so:
  - žita,
  - korenasta zelenjava,
  - sadje in njihovi proizvodi
- kakovostna, raznolika prehrana, različne oblike priprave hrane, ob uporabi veliko zelene listnate zelenjave, bo pomembno prispevala k zmanjšanju želje po sladkem.

Zraven zgoraj omenjenih usmeritev se za sladilo priporoča tudi: javorjev sirup, agavin sirup fruktozni sirup, med ...

***Možna vprašanja za pogovor v skupini ...***

Ali imate sladico, kateri se ne morete upreti?

Katere sladice se je jedlo/pripravljalo v vaši mladosti?

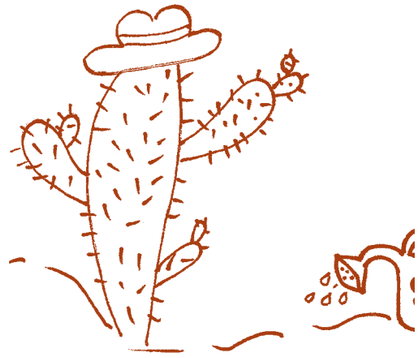
Ob katerih priložnostih se je včasih peklo?

Poznate kakšen recept za presno torto in veste kako se pripravi?

## MAJ - pogovorna tema 9: »KAJ BI BREZ VODE?«

***Zaužijte dovolj tekočine.***

***Nekaj strokovnih izhodišč ...***



Raziskave so pokazale, da telo potrebuje v povprečju od 1,5 do 3 litre tekočine dnevno, ob upoštevanju različnih dejavnikov kot so vreme in vremenski pogoji, aktivnost, telesna teža …

Za nadomeščanje tekočine se priporočajo le pijače brez dodanih sladkorjev: navadna voda, mineralna voda, sadni in zeliščni čaji in razredčeni sadni/zelenjavnimi sokovi.

Potrebe po vodi se povečajo tudi pri patoloških stanjih, kot so: vročica, bruhanje, driska ipd.

Dr. Leila Kažinić Kreho, v svoji knjigi Prehrana 21. stoletja za ženske navaja, da je zmotno mišljenje, da bomo preprečili inkontinenco, če bomo pili manj vode. Ravno nasprotno! Zaradi manjšega vnosa tekočine je seč bolj koncentriran, kar dodatno draži sluznico sečnega mehurja in še poslabša znake inkontinence. Priporoča pitje vode od 1 do 2 litra na dan. Je pa priporočljivo, da dve do tri ure pred spanjem ne pijete.

Zvezdana Vražič, specialistka klinične dietetike, poudarja:

- sladke gazirane pijače so vir »praznih« kalorij – 1,5 l sladke pijače je cca 300 do 600 kcal,
- k le - tem ne štejemo naravne mineralne pijače, pri katerih moramo biti pozorni le, če zaradi svoje vsebnosti mineralov nimajo v večjih količinah stranske učinke,
- vodo pijmo postopoma po požirkih, ne pa velike količine naenkrat,
- gazirane pijače vsebujejo $CO_2$, ki izplavlja kalcij iz telesa, zato »pozor«!

***Možna vprašanja za pogovor v skupini …***

Ali sledimo temu koliko vode zaužijemo na dan?

Koliko tekočine zaužijemo na dan?

Ali potrebo po tekočini zamenjamo za potrebo po hrani?

Kakšno vodo pijete - vročo, mlačno ali hladno?



## MAJ - pogovorna tema 10: »UPOKOJENEC 0,0«

***Omejite uživanje alkohola.***



***Nekaj strokovnih izhodišč ...***

Priporočila za zdrav življenjski slog vključujejo tudi omejitev porabe alkoholnih pijač. Prekomerno pitje le-teh je povezano z večjimi možnostmi za pojav bolezni srca in ožilja, nenadne smrti, ciroze jeter, nekaterih oblik raka, duševnih in vedenjskih motenj, zasvojenosti … ki se kažejo v spremenjenem krvnem tlaku in aritmiji.

Pri navedbi količin alkoholnih pijač se uporabljajo enote, pri čemer:
1 enota alkoholne pijače vsebuje 10 g alkohola = 1 dl vina = 2,5 dl piva = 0,3 dl žganja

Meja manj tveganega pitja alkohola je določena na podlagi znanstvenih raziskav. Ta meja pove, kolikšna je količina alkohola, ki je z medicinskega stališča še nekako sprejemljiva za večino zdravih odraslih ljudi, tako da najverjetneje ne bo povzročila škode na zdravju. To ne pomeni, da je priporočljiva, ampak le sprejemljiva. Torej: povsem v redu je in normalno, če človek sploh ne pije alkohola. Za pivca velja: čim manj, tem bolje. Če pije v mejah manj tveganega pitja, je majhno tveganje, da bo imel težave zaradi pitja. Če pije več, kot je ta meja, se začne bistveno povečevati tveganje za škodo zaradi pitja.

Meje manj tveganega pitja alkohola so opredeljene sledeče:

| | ZDRAV ODRASLI MOŠKI | ZDRAVA ODRASLA ŽENSKA |
|---|---|---|
| TEDENSKO | ne več kot 14 enot | ne več kot 7 enot |
| DNEVNO | ne več kot 20 g/dnevno | ne več kot 10 g/dnevno |
| OB ENI PRILOŽNOSTI | ne več kot 5 enot | ne več kot 3 enot |

Zvezdana Vražič, specialistka klinične dietetike, poudarja:

- alkohol ni samo težava zaradi učinka, ampak tudi zato, ker 1 dcl vina ali malo pivo ali 0,3 žganja vsebuje cca 100 kcal,
- zdravilni učinek določenih alkoholnih pijač je potrebno količinsko omejiti.

Za ljudi, ki so že kdaj v preteklosti imeli resnejše težave zaradi pitja alkohola ali pa jih imajo sedaj, te meje ne veljajo - zanje je najbolje, če se povsem odpovejo alkoholu. Prav tako se povsem odsvetuje pitje alkohola otrokom in mladini, nosečnicam, doječim materam, ljudem z nekaterimi boleznimi (na primer: jetrne bolezni, bolezni trebušne slinavke, živčne bolezni, božjast, poškodbe ali bolezni možganov,...), vsem ljudem, kadar upravljajo s stroji, s katerimi se lahko poškodujejo in vsem ljudem, kadar vozijo avtomobil ali druga prometna sredstva. Še vedno in vedno bolj velja pravilo: »Kadar voziš, ne pij in kadar piješ, ne vozi«.

***Možna vprašanja za pogovor v skupini …***

Kako pogosto uživate alkoholne pijače, katere so vaše najljubše?

So vaši starši, stari starši uživali več alkoholnih pijač kot vi?

Kakšno kulturo pitja imamo Slovenci?

Poznate kakšno pesem, napitnico, himno, ki se povezuje s pitjem?

## JUNIJ - pogovorna tema 11: »LONČEK KUHAJ«

***Hrano pripravljate zdravo in higiensko.***

***Nekaj strokovnih izhodišč ...***



Posebna pozornost je potrebo nameniti pripravi hrane, meni Jadranka Boban Pejić. Hrana predstavlja izvor vitalne/življenjske energije; kuhanje predstavlja preobrazbo v tem krogu, zato moramo biti pozorni, da ohranimo vitalnost hrane.

Pravilni postopki priprave hrane so pomembni zaradi večjega izkoristka hranil, boljše prebavljivosti kot tudi zaradi boljšega okusa, arome in videza živil.

Zvezdana Vražič, specialistka klinične dietetike, poudarja usmeritve Zdravega krožnika:

- Jedi pripravljajte na načine, s katerimi ohranite čim več pomembnih hranilnih snovi v živilih.
- Priporočljivi postopki termične obdelave hrane so:
  - kuhanje v sopari,
  - parno konvekcijski pečici,
  - dušenje z manjšo količino olja in
  - dušenje v lastnem soku ali z dodatkom vode.

Katerim načinom priprave hrane se priporoča izogniti?

- cvrtju hrane,
- pečenju hrane z veliko maščob,
- pripravi močno zapečene hrane.

Priporočeni načini priprave hrane so:

- hrano kuhamo malo časa, v majhni količini vode in je ne razkuhamo (al dente),
- z rezanjem, sesekljanem, lupljenjem zelenjave/sadja pospešimo oksidacijske procese, zato opravimo tik pred nadaljnjo pripravo hrane.

Silva Burja svetuje: »Ko je telo utrujeno in izčrpano, potrebuje človek lahko prebavljivo hrano. To pa pomeni, da je potrebno vso hrano razstrupiti v vodi z nejodirano soljo in noževo konico sode bikarbone ter kisa (kateregakoli). Gomolje (krompir, korenje, zeleno ...), sadje (jabolka, banane, limone, pomaranče ...) namakamo 15 min. Zelenjavo, žita (žitarice), stročnice namakamo 3 minute. Po končanem namakanju vse zvrsti, ki smo jih prej namakali, operemo pod tekočo vodo.

***Možna vprašanja za pogovor v skupini ...***

Kako smo kuhali nekoč, kako kuhamo danes?

Kakšen način priprave hrane najbolj pogosto uporabljate?

Na kakšen način pripravljate zelenjavo?

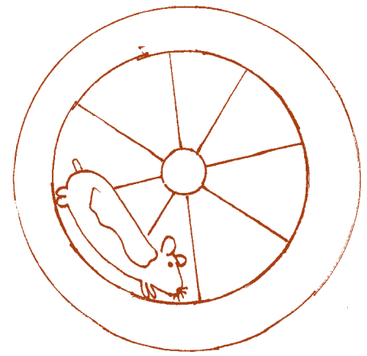
Greste na ocvrtega piščanca v gostilno ali ga pripravljate doma?



## JUNIJ - pogovorna tema 12: »ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU«

***Bodite telesno dejavni in sicer toliko, da bo vaša telesna masa normalna.***

***Nekaj strokovnih izhodišč ...***



Telesna nedejavnost predstavlja velik dejavnik tveganja za nastanek prekomerne telesne mase in debelosti. Debelost je povezana s povečanim tveganjem za nastanek povišanih vrednosti maščob v krvi, povišan krvni tlak, rak dojke, debelega črevesja, danke, prostate ... ter z nastankom sladkorne bolezni tipa 2, srčno-žilnih, jetrnih in mišično-skeletnih bolezni.

Da bo vaša telesna masa uravnotežena se priporoča naslednje:

- Uravnotežena prehrana z veliko zelenjave/sadja.
- Redna telesna dejavnost zmerne intenzivnosti vsaj eno uro dnevno.

Primerne oblike telesne aktivnosti so: hoja, nordijska hoja, plavanje, kolesarjenje, vaje za krepitev mišic, za raztezanje mišic ter bolj intenzivno izvajanje vsakodnevnih hišnih in vrtnih opravil. Vse predlagano mora biti načrtovano v skladu s posameznikovimi zmožnostmi.

Dr. Leila Kažinić Kreho v svoji knjigi Prehrana 21. stoletja za ženske poudarja, da je gibanje, ob upoštevanju primerne prehrane odlično sredstvo proti depresiji in to s takojšnjim učinkom; pospeši se utrip srca, poveča se pritok krvi možganom, ki tako dobijo več energije in s tem večjo kapaciteto za koncentracijo in razpoloženje.

Zdrava sprememba vpliva na:

- povečanje energije,
- izboljša se razpoloženje,
- poveča se pritok krvi proti možganom,
- okrepi se samozavest,
- zmanjšanje želje po pretiranem uživanju hrane,
- izboljša se spanec.

Dr. Leila Kažinić Kreho navaja, da je inkontinenca stanje in ne bolezen ter da obstaja povezava med telesno težo in inkontinenco. Dodatna teža povečuje pritisk na sečni mehur in posledica je pogosto uriniranje. Priporoča primerno telesno težo, primerno prehrano ter telovadbo.

Zvezdana Vražič, specialistka klinične dietetike in vaditeljica športne rekreacije odraslih, priporoča:
*Telesno dejavni naj bi bili 30 minut na dan, torej 10 do 15 minut ogrevanja, 30 minut gibanja in 10 do 15 minut ohlajanja, torej 45 minut do ene ure, ali vsaj 3 krat na teden.*

***Možna vprašanja za pogovor v skupini ...***

Ali radi telovadite? Katera oblika vadbe vam najbolj ustreza?

Ali radi telovadite sami ali raje v družbi?

Poznate program »1000 gibov« (Šola zdravja)?

Kaj vas spodbudi za bolj redno vadbo?

## JANUAR - VAJE ZA RAMENSKI OBROČ in PRSNI KOŠ

### 1. vaja: dvigovanje in spuščanje ramen

**Začetni položaj:** vajo lahko izvajamo stoje ali sede, roki sproščeni ob telesu.
**Izvedba vaje:** z izdihom rameni dvignemo, z vdihom spustimo.
**Namen vaje:** vaja pripomore k boljši gibljivosti ramenskega obroča.




### 2. vaja: dvigovanje - spuščanje stegnjenih rok lateralno nad glavo

**Začetni položaj:** vajo lahko izvajamo stoje ali sede, roki sproščeni ob telesu, dlani obrnjeni naprej.
**Izvedba vaje:** z vdihom dvignemo stegnjeni roki in se nad glavo dotaknemo s prsti, z izdihom spustimo.
**Namen vaje:** vaja pripomore k moči ramenskega obroča in raztezanju prsnega koša.





## FEBRUAR - VAJE ZA ROKE in RAMENSKI OBROČ

### 3. vaja: krčenje rok

**Začetni položaj:** vajo lahko izvajamo stoje ali sede, roki sproščeni ob telesu, dlani obrnjeni naprej.
**Izvedba vaje:** z izdihom se dotaknemo ramen sočasno ali izmenično, z vdihom roki spustimo
**Namen vaje:** vaja se izvaja za moč in gibljivost rok.




### 4. vaja: stegovanje pokrčenih rok nazaj

**Začetni položaj:** vajo lahko izvajamo stoje ali sede, dlani se dotikata ramen.
**Izvedba vaje:** z izdihom stegnemo roki nazaj gor, z vdihom se ponovno dotaknemo ramen.
**Namen vaje:** vaja se izvaja za moč rok in gibljivost ramenskega obroča.






## MAREC - VAJE ZA GIBLJIVOST TRUPA IN RAVNOTEŽJE

### 5. vaja: lateralni - stranski upogibi trupa

**Začetni položaj:** roki sproščeni ob telesu, prekrižani na prsih ali pokrčeni za glavo
**Izvedba vaje:** z izdihom se odklonimo izmenično v levo ali desno. Pazimo, da boki ostajajo v centralnem položaju.
**Namen vaje:** vaje se izvaja za izboljšanje gibljivosti trupa, za elastičnost hrbtenice od vrat nega, prsnega do ledvenega dela. Pomembna je tudi za ohranjanje ravnotežja.





### 6. vaja: rotacija trupa

**Začetni položaj:** sede ali stoje, roki sproščeni ob telesu, prekrižani na prsih ali pokrčeni za glavo
**Izvedba vaje:** zasuk trupa izmenično v levo in/ali desno.
**Namen vaje:** vajo izvajamo za gibljivost in moč ledvenega-križnega dela hrbtenice in za izboljšanje ravnotežja.





## APRIL - VAJE ZA TREBUŠNE MIŠICE IN KOORDINACIJO

### 7. vaja: trebušno dihanje

**Začetni položaj:** vajo izvajamo sede ali stoje, trup v nevtralnem položaju.
**Izvedba vaje:** z izdihom vlečemo trebuh noter-nazaj proti hrbtenici, z vdihom ga sprostimo v začetni položaj.
**Namen vaje:** vajo izvajamo za boljši izkoristek dihanja in za krepitev mišic trupa.



### 8. vaja: dvigovanje stegnjenih nog

**Začetni položaj:** sede ali stoje, roki sproščeni ob telesu.
**Izvedba vaje:** z izdihom izmenično dvigujemo stegnjeno nogo, z vdihom spuščamo. Za boljše ravnotežje jo izvajamo z oporo (držimo se stene, stola )
**Namen vaje:** vaja se izvaja za moč trebušnih mišic, moč nog in razvoj koordinacije.









## MAJ - VAJE ZA MEDENIČNO DNO

### 9. vaja: stiskanje mišic medeničnega dna

**Začetni položaj:** vajo izvajamo sede ali stoje.
**Izvedba vaje:** z izdihom stisnemo mišice medeničnega dna in potegnemo trebuh navznoter. Z vdihom popustimo in sprostimo. Pazimo da zraven ne stiskamo zadnjice.
**Namen vaje:** vajo za močne mišice medeničnega dna in za stabilizacijo trupa.



### 10. vaja: stiskanje mišic medeničnega dna z zadrževanjem

**Začetni položaj:** vajo izvajamo sede ali stoje.
**Izvedba vaje:** z izdihom stisnemo mišice medeničnega dna potegnemo trebuh navznoter, zadržimo in preštejemo do pet. Z vdihom popustimo in sprostimo. Pazimo da zraven ne stiskamo zadnjice.
**Namen vaje:** vajo za močne mišice medeničnega dna in za stabilizacijo trupa.

## JUNIJ - VAJE ZA NOGE, KOORDINACIJO in RAVNOTEŽJE

### 11. vaja: korakanje

**Začetni položaj:** vajo izvajamo sede ali stoje.
**Izvedba vaje:** korakamo narazen-narazen, skupaj-skupaj in poudarjamo dvigovanje kolen.
**Namen vaje:** vajo izvajamo za moč nog, za izboljšanje ravnotežja in koordinacije.




### 12. vaja: dvigovanje na prste

**Začetni položaj:** vajo izvajamo sede ali stoje.
**Izvedba vaje:** z izdihom se z obema nogama dvignemo na prste, z vdihom spustimo.
**Namen vaje:** vajo izvajamo za izboljšanje ravnotežja, za krepitev mišic stopala in celih nog.






## Uporabljeni viri in literatura:


Boban Pejić, J. in Pejić Z. 2010. Bez glutena. Zagreb: Planetopija.

Burja, S. 2014. Zdrava hrana. Prepletanja št. 48. Maribor: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije.

Kažinić Kreho, L. 2011. Prehrana 21. stoletja za ženske: s hrano preprečite najpogostejše bolezni in težave od najstniških let do menopavze. Ljubljana: Modrijan.

Kažinić Kreho, L. 2012. Prehrana 21. stoletja za moške: ob uživanju v hrani si krepite moškost in plodnost, ohranjajte vitkost in preprečite najpogostejše moške bolezni in težave. Ljubljana: Modrijan.

http://cindislovenija.net/index.php?Itemid=1&category_id=8&flypage=flypage.tpl&option=com_virtuemart&page=shop.product_details&product_id=6.

http://biotopic.si/clanki/govorimo-o-zdravju/moski-in-zenske-se-starajo-drugacenovice.

http://makronova.com/fullpage.aspx?PartID=1451&PageID=72.

http://makronova.com/fullpage.aspx?PartID=1530&PageID=345.

http://biotopic.si/clanki/govorimo-o-zdravju/olje-pri-pek-je-lahko-skodljivonovice.

https://www.google.com/search?q=stro%C4%8Dnice&biw=1680&bih=877&source=lnms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0CAYQ_AUoAWoVChMI8b6MqablyAIVgd0sCh0clQ_y#imgrc=hR9WqzkW7HUH1M%3A.

http://www.norma.si/nasveti/mlecni-ali-veganski-jogurt-kako-si-ga-naredis-doma.

http://www.aktivni.si/prehrana/lahki-recepti/ali-nadomestki-mleka-res-lahko-enakovredno-na-domestijo-mleko/.

http://www.zveza-dlbs.si/sol.html.

http://www.nutris.org/prehrana/novice/zdravje/84-sol-prevec-lahko-skoduje.html.

https://www.google.com/search?q=torte+makronova&biw=1680&bih=877&source=lnms&tbm=isch.&sa=X&ved=0CAYQ_AUoAWoVChMI37vnsNbnyAIVQUMaCh31-gTf#tbm=isch&q=kozar%C4%8Dek+vin%C4%8Dka+v+dobri+dru%C5%BEbi.

Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025 (http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javna_razprava_2015/Resolucija_o_nac_programu_prehrane_in_in_tel_dejavnosti_jan_2015.pdf).

http://www.zzzs.si/zdravje/zdrava-prehrana.html

http://www.ezdravje.com/prebavila/osnovne-znacilnosti-prebavil-in-potek-prebave/zdrava-prehrana/

Strojnik, V.2014. Physical exercise for successful aging. Healthy Life Style Between Myth and Reality – International Symposium Ljubljana, Slovenia.

Tušak, M., Kovač, E. 2014. Mind and lifestyle. Healthy Life Style Between Myth and Reality – International Symposium Ljubljana, Slovenia.

Walker F., A.in drugi. 2006. Hrana in zdravje. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba d.d.

**Program**

**Z varnim gibanjem in primerno prehrano za zdravje upokojencev**

kratek naslov: **(Z)migaj *se*!**

e- naslov: zmigajse@skupine.si

Nosilec programa:

Zveza društev za socialno
gerontologijo Slovenije
Partizanska cesta 12, 2000 Maribor
02/234 75 70, zveza@skupine.si
www.skupine.si

ZVEZA DRUŠTEV ZA SOCIALNO GERONTOLOGIJO SLOVENIJE




Z D S G S

Program sofinancira:

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE