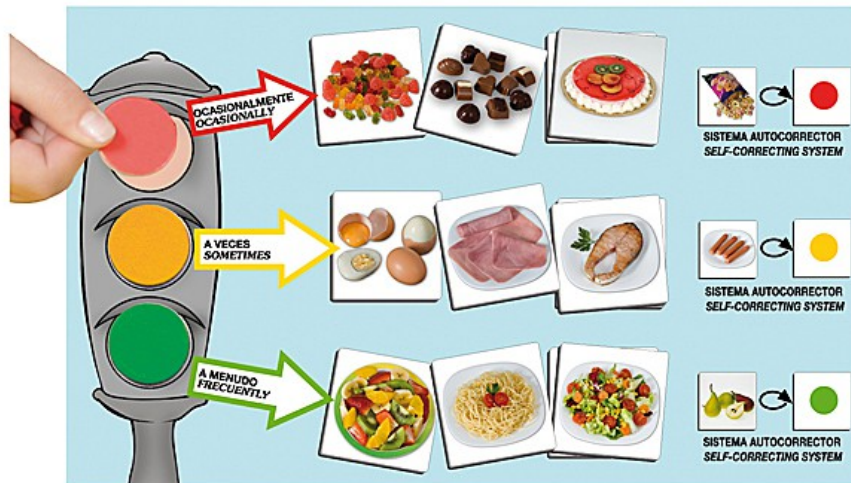


PREHRANSKI SEMAFOR – OSEBNI POMOČNIK PRI IZBIRI ŽIVIL

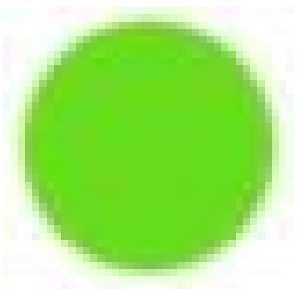
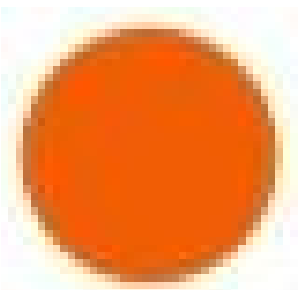
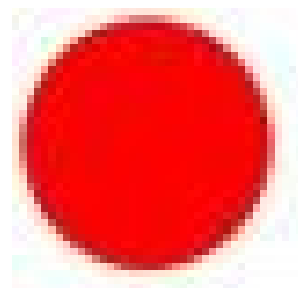
Petra Kravos, dipl. dietetik

PREHRANSKI SEMAFOR

- vrednotimo prehransko vrednost predpripravljenih živil: pice, kosmiči, slaščice, sendviči, pijače, mlečno-žitne ploščice, mlečni in mesni izdelki, slani in sladki prigrizki



PREHRANSKI SEMAFOR

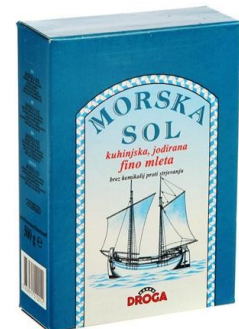
	živila, pri katerih so hranila označena z zeleno barvo, uživamo vsak dan, saj vsebujejo malo soli, maščobe in/ali sladkorja ter veliko vlaknin
	živila, pri katerih so hranila označena z oranžno barvo, vsebujejo srednje veliko soli, maščobe in/ali sladkorja in jih uživamo nekajkrat tedensko
	živilom, ki so označena z rdečo in vsebujejo veliko soli, maščobe in/ali sladkorja, ter malo vlaknin, naj bi se izogibali oz. jih uživamo v manjših količinah

Semafor za maščobo, nasičene maščobne kisline, sladkor in sol

	 zelena - malo	 oranžna - srednje	 rdeča - veliko
<i>Maščoba</i>	do 3 g / 100 g	od 3 do 20 g / 100 g	več kot 20 g / 100 g
<i>Nasičene maščobne kisline</i>	do 1 g / 100 g	od 1 do 5 g / 100 g	več kot 5 g / 100 g
<i>Sladkor</i>	do 5 g / 100 g	od 5 do 12,5 g / 100 g	več kot 12,5 g / 100 g
<i>Sol</i>	do 0,3 g / 100 g	od 0,3 do 1,5 g / 100 g	več kot 1,5 g / 100 g

PRIPOROČILA

- z maščobami naj bi pokrili 30 % energetskega vnosa
- delež nasičenih maščob predstavlja 10 %
- vnos enostavnih sladkorjev (beli sladkor, bela moka, sladice, sladke pijače) → ne več kot 10 % energijskega vnosa
- priporočila za dnevni vnos soli navajajo do 5 g na dan → v Sloveniji zaužijemo 12,4 g na dan!!!



za uživanje prehranskih vlaknin veljajo ravno
obratna priporočila kot za sol, sladkor, maščobo in
nasičene m.k. → **uživali naj bi jih več in ne manj**

Semafor za prehranske vlaknine			
	 zelena - veliko	 oranžna - srednje	 rdeča - malo
<i>Prehranske vlaknine</i>	več kot 6 g / 100 g	od 3 do 6 g / 100 g	manj kot 3 g / 100 g

PRIPOROČILA



- zavira nastanek številnih bolezni → rak na debelem črevesu, žolčni kamni, sladkorna bolezen, ateroskleroza, srčno-žilne bolezni
- priporočen vnos sadja in zelenjave je **vsaj 400 g** na dan, od tega:
 - ▢ **250 g zelenjave** in
 - ▢ **150 g sadja** (od tega lahko 1 dl sadnega soka in 30 g oreščkov)



poročeno je, da pojemo **4 – 5 porcij** zelenjave dnevno → uživamo ob vsakem obroku



ENERGIJSKA BILANCA

- Če je:
- količina energije, ki jo zaužijemo, enaka količini energije, ki jo porabimo → je telo v energijski bilanci, telesna teža pa je stabilna
- če zaužijemo več energije, kot je porabimo, pridobivamo na telesni teži!
- če zaužijemo manj energije, kot je porabimo, izgubljamo na telesni teži!

Če želimo zdravo in neobremenjeno jesti, se je nujno vsakodnevno dovolj gibati!

ENERGIJSKA GOSTOTA HRANE

- pove nam število kilokalorij na 1 gram živila oz. obroka
- priporočljiva energijska gostota obrokov za normalno hranjenega človeka je

od 1 do 1,5 kcal / g

- če obrok vsebuje več kot 2,5 kcal / g, lahko predstavlja dejavnik tveganja za nastanek prekomerne telesne teže in debelosti
- z vključevanjem sadja in zelenjave se nižja energijska gostota obrokov

ENERGIJSKO GOSTA HRANA



1 1 Big Mac 1 French fries 1 Soft drink 6,99 €	2 2 Big Mac 2 French fries 2 Soft drink 6,99 €	3 3 Big Mac 3 French fries 3 Soft drink 6,99 €
4 4 Big Mac 4 French fries 4 Soft drink 6,99 €	5 5 Big Mac 5 French fries 5 Soft drink 6,99 €	6 6 Big Mac 6 French fries 6 Soft drink 6,99 €
7 7 Big Mac 7 French fries 7 Soft drink 6,99 €	8 8 Big Mac 8 French fries 8 Soft drink 6,99 €	9 9 Big Mac 9 French fries 9 Soft drink 6,99 €
10 10 Big Mac 10 French fries 10 Soft drink 6,99 €	11 11 Big Mac 11 French fries 11 Soft drink 6,99 €	12 12 Big Mac 12 French fries 12 Soft drink 6,99 €
13 13 Big Mac 13 French fries 13 Soft drink 6,99 €	14 14 Big Mac 14 French fries 14 Soft drink 6,99 €	15 15 Big Mac 15 French fries 15 Soft drink 6,99 €
16 16 Big Mac 16 French fries 16 Soft drink 6,99 €	17 17 Big Mac 17 French fries 17 Soft drink 6,99 €	18 18 Big Mac 18 French fries 18 Soft drink 6,99 €
19 19 Big Mac 19 French fries 19 Soft drink 6,99 €	20 20 Big Mac 20 French fries 20 Soft drink 6,99 €	21 21 Big Mac 21 French fries 21 Soft drink 6,99 €
22 22 Big Mac 22 French fries 22 Soft drink 6,99 €	23 23 Big Mac 23 French fries 23 Soft drink 6,99 €	24 24 Big Mac 24 French fries 24 Soft drink 6,99 €
25 25 Big Mac 25 French fries 25 Soft drink 6,99 €	26 26 Big Mac 26 French fries 26 Soft drink 6,99 €	27 27 Big Mac 27 French fries 27 Soft drink 6,99 €
28 28 Big Mac 28 French fries 28 Soft drink 6,99 €	29 29 Big Mac 29 French fries 29 Soft drink 6,99 €	30 30 Big Mac 30 French fries 30 Soft drink 6,99 €
31 31 Big Mac 31 French fries 31 Soft drink 6,99 €	32 32 Big Mac 32 French fries 32 Soft drink 6,99 €	33 33 Big Mac 33 French fries 33 Soft drink 6,99 €
34 34 Big Mac 34 French fries 34 Soft drink 6,99 €	35 35 Big Mac 35 French fries 35 Soft drink 6,99 €	36 36 Big Mac 36 French fries 36 Soft drink 6,99 €
37 37 Big Mac 37 French fries 37 Soft drink 6,99 €	38 38 Big Mac 38 French fries 38 Soft drink 6,99 €	39 39 Big Mac 39 French fries 39 Soft drink 6,99 €
40 40 Big Mac 40 French fries 40 Soft drink 6,99 €	41 41 Big Mac 41 French fries 41 Soft drink 6,99 €	42 42 Big Mac 42 French fries 42 Soft drink 6,99 €
43 43 Big Mac 43 French fries 43 Soft drink 6,99 €	44 44 Big Mac 44 French fries 44 Soft drink 6,99 €	45 45 Big Mac 45 French fries 45 Soft drink 6,99 €
46 46 Big Mac 46 French fries 46 Soft drink 6,99 €	47 47 Big Mac 47 French fries 47 Soft drink 6,99 €	48 48 Big Mac 48 French fries 48 Soft drink 6,99 €
49 49 Big Mac 49 French fries 49 Soft drink 6,99 €	50 50 Big Mac 50 French fries 50 Soft drink 6,99 €	51 51 Big Mac 51 French fries 51 Soft drink 6,99 €
52 52 Big Mac 52 French fries 52 Soft drink 6,99 € </		

[illegible]



voda



čaji brez
sladkorja



alkoholne
pijače



pijače z
dodanim
sladkorjem

V TRGOVINO VZEMIMO S SEBOJ...

Z barvno lestvico do ozaveščenih kupcev

vsebnost snovi v gramih
na 100 g živila

	malo	srednje	veliko
maščoba	do 3	3–20	več kot 20
nasičene maščobne kisline	do 1	1–5	več kot 5
sladkor	do 5	5–12,5	več kot 12,5
sol	do 0,3	0,3–1,5	več kot 1,5
	veliko	srednje	malo
prehranske vlaknine*	več kot 6	3–6	manj kot 3

* za uživanje prehranskih vlaknin veljajo ravno obratna priporočila kot za sladkor, sol, maščobo in nasičene maščobne kisline: uživali naj bi jih več in ne manj

PRIMERI



Maščobe	 31,4 g / 100g
Nasičene mašč. kisline	
Sladkor	 manj kot 5 g /100g
Sol	 1,1 g / 100g



Maščobe	 25.8 g / 100g
Nasičene mašč. kisline	
Sladkor	 manj kot 5 g / 100g
Sol	 1,2 g / 100g

PRIMERI



Maščobe	 25,1 g / 100g
Nasičene mašč. kisline	 10,3 g / 100g
Sladkor	 manj kot 1 g / 100g
Sol	 1,7 g / 100g



Maščobe	 16 g / 100g
Nasičene mašč. kisline	 10,4 g / 100g
Sladkor	 0 g / 100g
Sol	 1,5 g / 100g

PRIMERI



Maščobe	 29,5 g / 100g
Nasičene mašč. kisline	 17,5 g / 100g
Sladkor	 57,5 g / 100g
Sol	 0,4 g / 100g



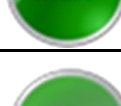
Maščobe	 35 g / 100g
Nasičene mašč. kisline	 9 g / 100g
Sladkor	 Ni podatka
Sol	 0,01 g / 100g

PRIMERI



Maščobe	 6,9 g / 100g
Nasičene mašč. kisline	 3,8 g / 100g
Sladkor	 20,9 g / 100g
Sol	 1 g / 100g



Maščobe	 2,9 g / 100g
Nasičene mašč. kisline	 0,3 g / 100g
Sladkor	 2 g / 100g
Sol	 0,005 g / 100g

UPORABNE SPLETNE STRANI

- Zveza potrošnikov Slovenije

<http://www.zps.si/>

- Veš, kaj ješ?

<http://veskajjes.si/>

- Nacionalni inštitut za javno zdravje

<http://www.nijz.si/>

- Opkp (Odprta platforma za klinično prehrano)

<http://www.opkp.si/>

- Nesoli

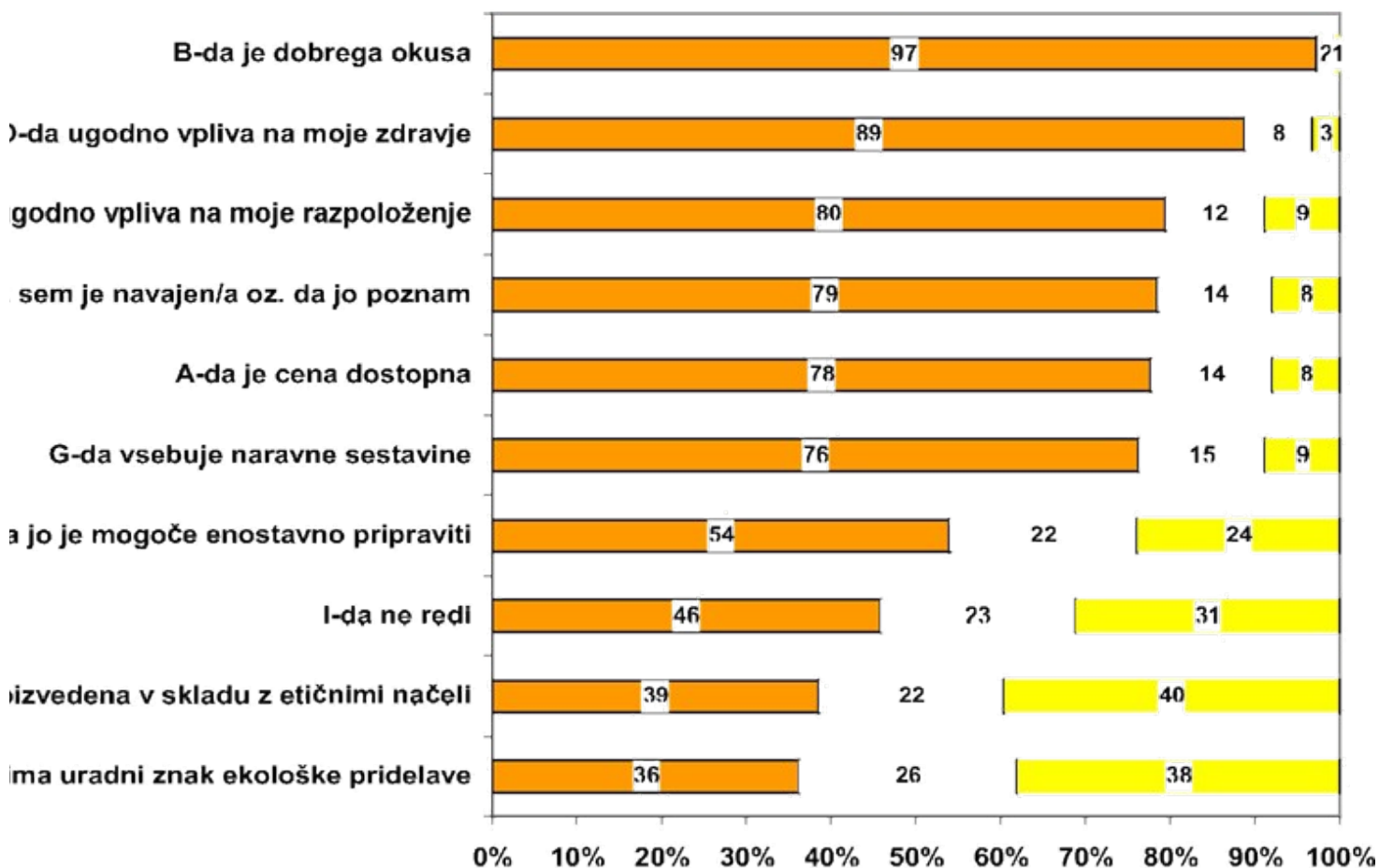
<http://nesoli.si/>

NA KAJ MORAMO BITI POZORNI PRI NABAVI ŽIVIL

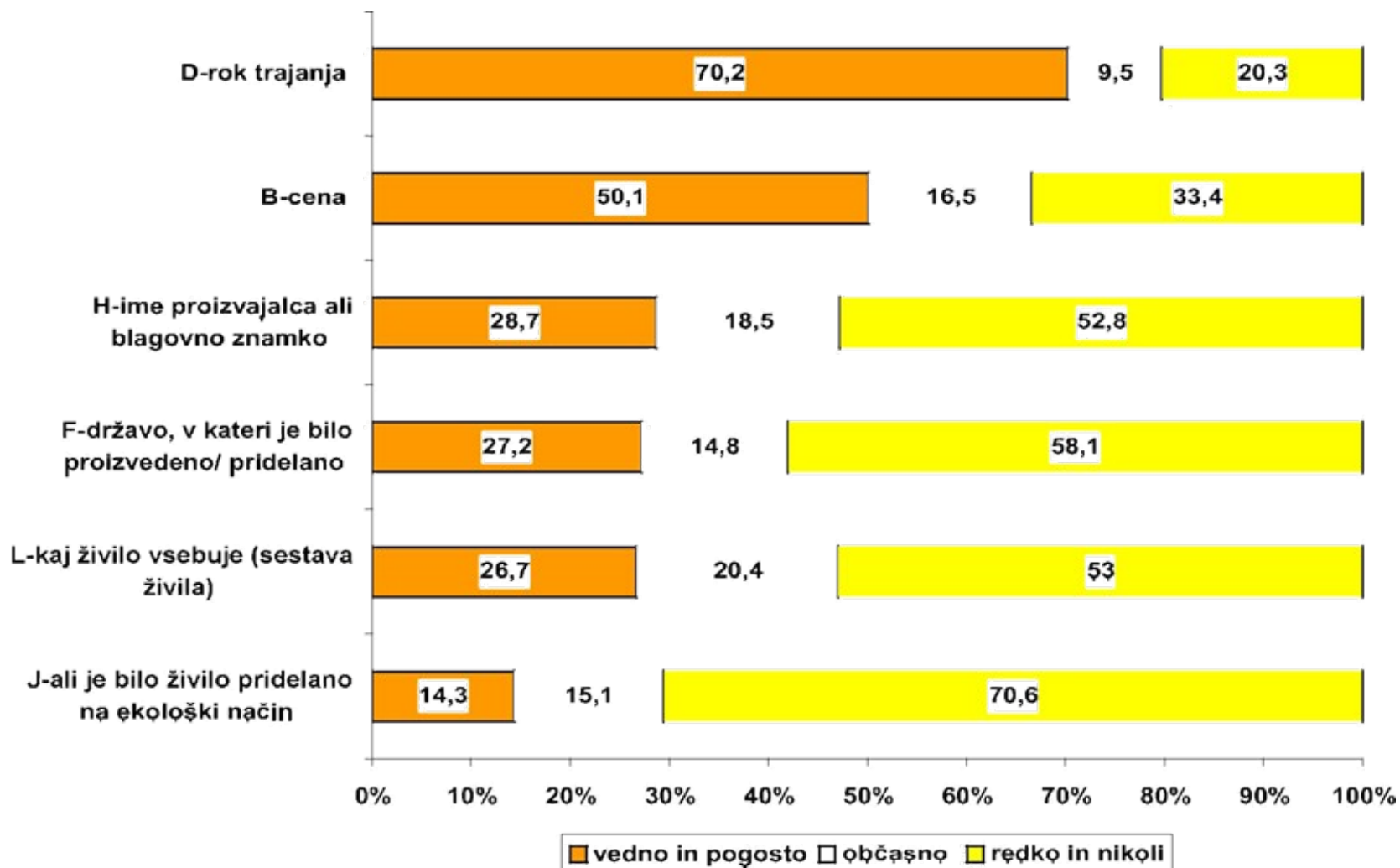


KRITERIJI ZA IZBIRO ŽIVIL V VSAKDANJI PREHRANI

Kriteriji za izbiro živil v vsakdanji prehrani



DEJAVNIKI ODLOČANJA PRI IZBIRI ŽIVIL



PROBLEMI PRI NAKUPOVANJU

- čez dan smo malo pojedli, izpustili obrok (nizek krvni sladkor) in se nato odpravili v trgovino → „lačen si ful drugačen“
- oglas, ki smo ga prejšnji dan videli na TV nam ne gre iz glave (bil je zelo dober, zato mora biti tudi izdelek zares odličen)
- izdelek je zapakiran v privlačno embalažo → velikokrat kupujemo z očmi
- očala smo pozabili doma → nakupovali bomo po občutku, glede na izgled, ceno izdelka

BERITE DEKLARACIJE

- v skladu z zakonodajo morajo biti vse označbe na živilih v slovenskem jeziku, na opaznem mestu embalaže
- živilom, ki niso bila predpakirana lahko deklaracijo preverimo pri trgovcu, ki mora imeti tak seznam in ga je dolžan pokazati → kruh, namazi, siri, hrenovke, klobase,...

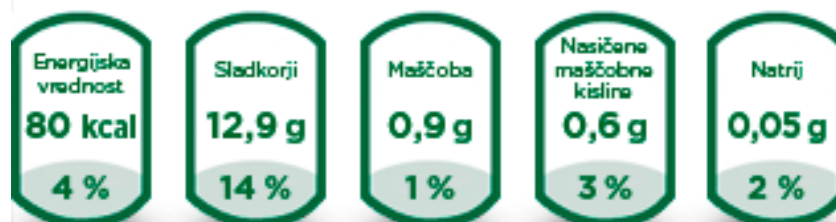
PREHRANSKA TABELA

Povprečna hranilna vrednost	na 100 g	na porcijo (150 g)	% GDA* na porcijo (150 g)
energijska vrednost	172 kJ (41 kcal)	258 kJ (62 kcal)	3 %
beljakovine	3,1 g	4,7 g	9 %
ogljikovi hidrati	4,6 g	6,9 g	3 %
od teh sladkorji	4,6 g	6,9 g	8 %
maščobe	1,1 g	1,7 g	2 %
od teh nasičene maščobne kisline	0,6 g	0,9 g	5 %
prehranske vlaknine	0,0 g	0,0 g	0 %
natrij	0,038 g	0,057 g	2 %

* GDA = dnevna orientacijska vrednost za odrasle na osnovi 2000 kcal na dan. (Info: www.mercator.si/gda)

Povprečna hranilna vrednost			
	Na 100g živila	Na porcijo (30g) živila	* %GDA /porcijo
Energijska vrednost	968 kJ/231kcal	290 kJ/69kcal	4
Beljakovine	17,6 g	5,3 g	11
Ogljikovi hidrati	28,3 g	8,5 g	3
od teh sladkorji	4,9 g	1,5 g	2
Maščoba	5,2 g	1,6 g	2
od te nasičene mašč. kisline	0,9 g	0,3 g	1,5
Prehranska vlaknina	35,8 g	10,7 g	43
Natrij	0,2 g	0,06 g	2,5

100 g izdelka v povprečju vsebuje:



% dnevne orientacijske vrednosti za odrasle na osnovi 2000 kcal na dan (vir: CIAA).

SEZNAM SESTAVIN

- če iz deklaracije na živilu ni možno razbrati vsebnosti maščob, sladkorja, soli in aditivov, bodimo pozorni predvsem na seznam sestavin, pri čemer prvo zapisano mesto sestavine pomeni, da jo je v živilu po količini največ, zadnje navedene sestavine pa je v živilu najmanj



SEZNAM SESTAVIN

SI

Bio napitek na osnovi riža z mandlji (brez glutena)

Sestavine: voda, riževa zrna
italijanskega porekla* (17%),
mandljeva krema* (3%), agavin
sirup* (1%), hladno stiskano
sončnično olje*, morska sol.
*ekološko

Pred uporabo pretresite. Po
odprtju izdelek hranite v
hladilniku in ga porabite v 3-4
dneh. Uporabno najmanj do
datuma označenega na
embalaži.

30198



HUMUS



ekološki rastlinski namaz iz čičerike

Sestavine: 37 % čičerike*, sončnično
olje*, pitna voda, SEZAMOVA SEMENA*,
SOJINA ZRNA*, koruzni škrob*, limonin sok
iz zgoščenega limoninega soka*, česen*,
sredstvo za kisanje: citronska kislina, gos-
tilo: moka iz rožičevih zrn*, začimbe*,
kuhinjska sol**, maltodekstrin*, naravna
limonina aroma. *preverjeno EKološko
pridelano, **nat (UR) sol®

Proizvajalca: Wojnar's Wiener Leckerbissen
Delikatessenerzeugung GmbH
Laxenburger Strasse 250,
A-1230 Wien za Kalček d.o.o.



3 830014 791017

PREHRANSKA VREDNOST NA 100g

Energijska vrednost	1137kJ/275kcal
Maščoba	23,2g
Od tega nasičene maščobne kisline	3,3g
Ogljikovi hidrati	9,2g
Od tega sladkor	1,1g
Beljakovine	6,0g
Sol	1,2g

POZOR

- hidrogenizirana ali delno hidrogenizirana maščoba: peciva, slaščice, torte, namazi,... → trans maščobne kisline



ZDRAVSTVENE TRDIJAVE

- povečuje koncentracijo in vzdržljivost
- krepi odpornost
- spodbuja rast
- uravnava prebavo
- za zdravo rast vašega otroka
- za ljudi s povišanim holesterolom
- izboljšuje delovanje sklepov
- upočasni staranje

ZDRAVSTVENE TRDITVE

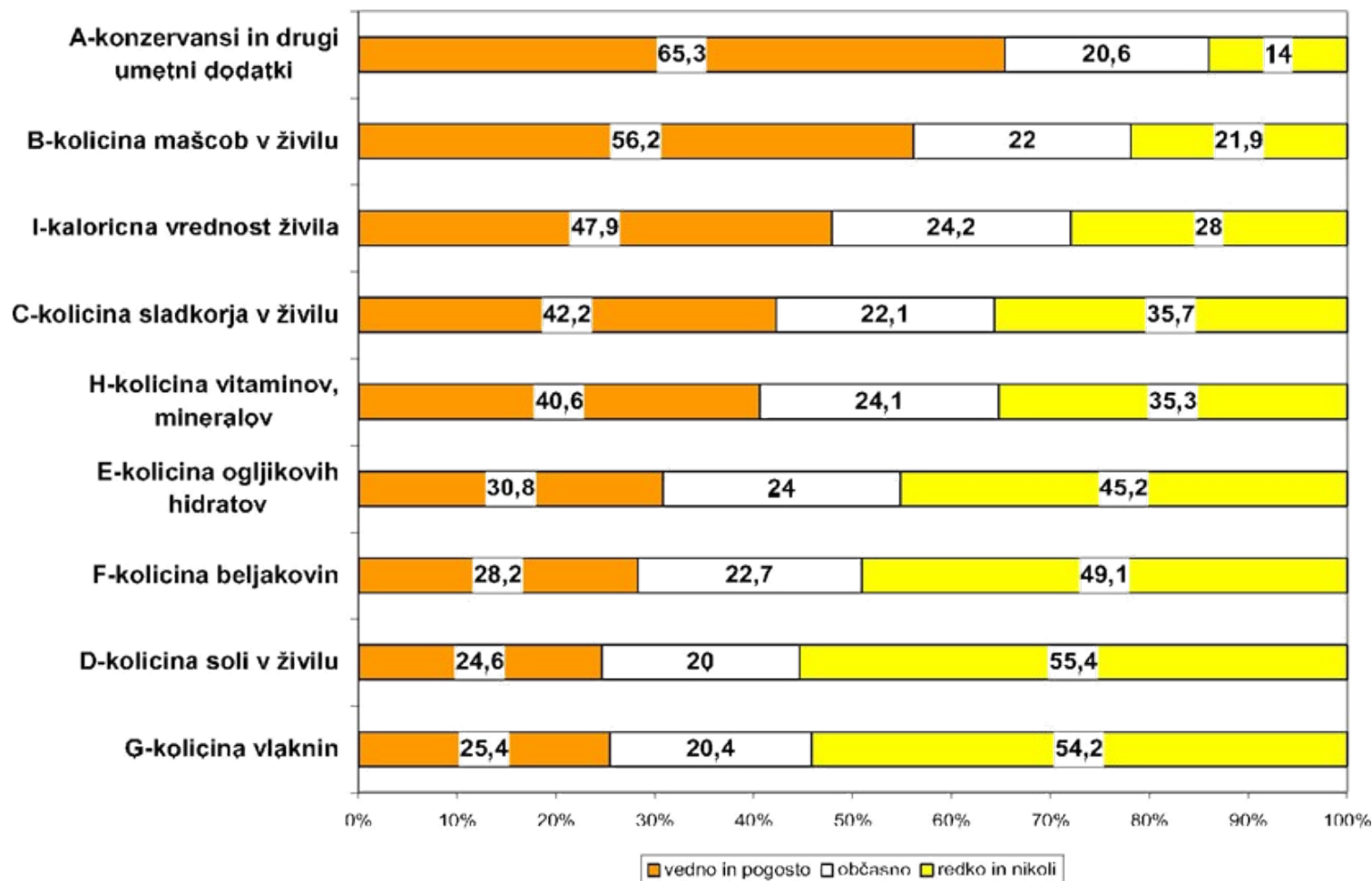
- bogat a kalcijem
- vsebuje Ω -3 maščobne kisline
- vitamin C pomaga/poveča absorpcijo železa iz hrane
- vitamin C pomaga pri delovanju živčnega sistema
- kalcij pomaga vzdrževati kosti in zobe
- vseb ... aknine



OZNAKE NA ŽIVILIH

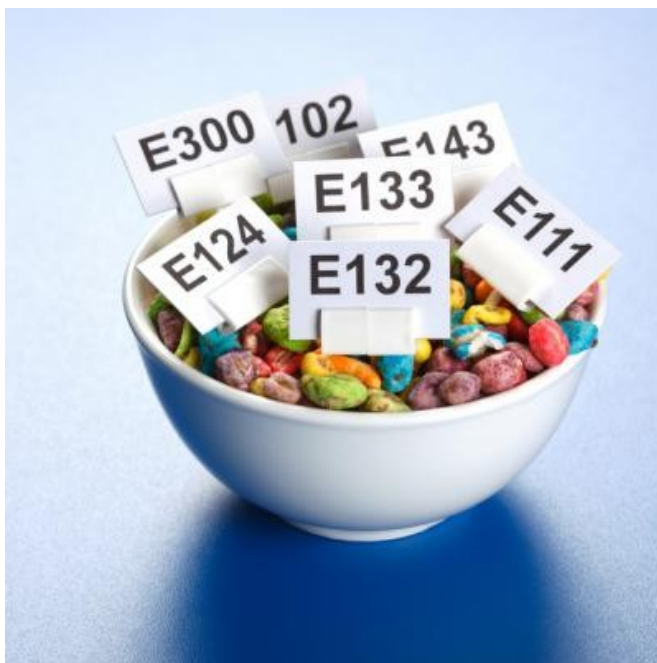
- zmanjšana vsebnost maščob → „light“ izdelki (vsebujejo 30% manj določene snovi kot običajno)
- iz naravnih sestavin, naravno
- brez aditivov in konzervansov
- brez dodanega sladkorja
- proizvedeno v EU

POGOSTOST PREVERJANJA POSAMEZNIH SESTAVIN HRANE



ADITIVI – DODATKI

- običajno se jih ne uživa kot živilo
- barvila (E100 – E199), konzervansi (E200 – E299), antioksidanti (E300 – E399), emulgatorji (E400 – E499), sredstva proti zgoščevanju (E500 – E599), ojačevalci okusa (E600 – E699), sladila (E900 – E999)



ADITIVI - DODATKI

Pozor!

- E621 – mononatrijev glutamat in E622 – monokalijev glutamat → juhe iz vrečk in pločevink, paštete, krekerji, piškoti, bombonih, zamrznjeni hrani, vegeti, čipsu, omakah, mesni izdelki,...
- Azobarvila (umetna barvila): E102, E104, E110, E122, E124 in E129 → sadne in gazirane pijače, sladkarije, žvečilni gumiji



POZORNI BODITE TUDI PRI NAKUPU:

- kruha: tip moke naj bo višji kot 850 (polbela moka), najbolje 1100 ali 1250
- kosmičev, mueslijev: vsebujejo ogromne količine sladkorja
- sadnih jogurtov: v povprečju vsebujejo do 14g sladkorja / 100ml izdelka
- sadnih sokov: sadni sok, ki na embalaži nima navedeno, da je 100%, lahko vsebuje do 15g sladkorja / liter soka
- oljnega olja: približno 1/3 izdelkov, ki je na prodajnih policah ne ustreza več oznaki „ekstra deviško“ predvsem zaradi roka uporabe

NAPOTKI PRI NAKUPOVANJU

- ne nakupujte s praznim želodcem
→ večja verjetnost nakupa stvari, ki jih ne potrebujete
- uporabljajte zdrav razum in ne nasedajte marketinškemu trikom
→ ni vse zlato, kar se sveti!
- oglaševani izdelki velikokrat vsebujejo več maščob in sladkorja, kot neoglaševani



NAPOTKI PRI NAKUPOVANJU

- berite deklaracijo (očala)!
- nižji odstotek maščob v jogurtu, mleku in mlečnih izdelkih še ne pomeni, da izdelek vsebuje manj kalorij → lahko so jih dodali s sladkorjem
- s seboj vzemite seznam, ki nastaja na podlagi jedilnikov za naslednje dni
- zavedajte se trgovski blagaini so past!



NAPOTKI PRI NAKUPOVANJU

- sezonskega sadja in zelenjave ne kupujte izven sezone
- kupujte raje sveže ali posušene začimbe namesto začimbnih mešanic in jušnih kock
- vztrajajte pri zdravi izbiri hrane in se ne predajte ponudnikom pustih ter manjvrednih živil!





HVALA ZA POZORNOST

