



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

## SPOROČILO ZA MEDIJE

### Dan slovenske hrane 2020

#### Z JUBILEJNIM TRADICIONALNIM SLOVENSKIM ZAJTRKOM IZBOLJŠAJMO NAVADE IN PODPRIMO ZDRAVJE

Ljubljana, 20. november 2020 – Tretji petek v novembru, letos 20. novembra, ponovno obeležujemo dan slovenske hrane, ki ga je vlada razglasila že leta 2012. Na ta dan poteka tudi Tradicionalni slovenski zajtrk, letos že deseti po vrsti, ko poudarjamo pomen zajtrka in uživanja sestavin lokalnega izvora. Nacionalni inštitut za javno zdravje ob letošnji obeležitvi izpostavlja priložnosti tega obdobja, ko se lahko zazremo v naše prehranjevalne navade in z nekaj spodbude le-te koristno spremenimo tako, da bodo podpirale naše zdravje. Rezultati nedavne nacionalne prehranske raziskave SI.Menu kažejo, da navkljub nekaterim spodbudnim trendom, velik delež prebivalcev še vedno opušča zajtrk, uživa premalo zelenjave, premalo posega po polnovrednih izbirah in zaužije zlasti premalo rib, čeprav bi optimalno uživanje teh skupin živil koristilo našemu zdravju in tudi delovanju našega imunskega sistema.

#### Zajtrk z medom – super dan!

Omejevanje širjenja koronavirusa (SARS-CoV-2) nas trenutno vse postavlja pred številne izzive. Podatki iz tega obdobja kažejo, da so mladi iz različnih razlogov začeli pogosteje uživati predelane izdelke, prigrizke in ocvrto hrano, bili ob tem manj telesno dejavni ter dobili občutek, da so se zredili. Spremembe, ki smo jim priča, bodo vplivale na naše prehranske navade in tudi zdravje, ko bo to težko obdobje za nami. V tem času je prehrana še toliko bolj pomembna. Z letošnjim sloganom »Zajtrk z medom – super dan!« želimo sporočiti, da ima zajtrk številne koristi za zdravje, saj z njim lažje vzpostavimo zdrav ritem prehranjevanja in sestavljamo bolj uravnotežene obroke, lažje vzdržujemo ustrezno telesno maso, na daljši rok pa predvsem krepimo zdravje in se lažje borimo proti okužbam.

#### Naši mladostniki niso optimalno prehranjeni

Že v otroštvu se poveča zanimanje za nezdrave prehranske izbire, ki ne zagotavljajo ustrezne oskrbe s koristnimi hranilnimi snovmi, zaradi povečanih potreb v tem obdobju pa je doseganje teh še bolj kritično. Ob

tem **Rok Poličnik, mag. diet. z NIJZ** razkriva: »Podatki nacionalno reprezentativne raziskave SI.Menu kažejo, da mladostniki z enolično prehrano ter z vitamini in minerali revnimi živil in neustreznimi vzorci prehranjevanja pomembno tvegajo previsok vnos sladkorja in soli ter prenizek vnos železa, kalcija, cinka, vitamina D in nekaterih drugih mikrohranil, ki so pomembni za optimalno rast in razvoj«. Ob tem velja poudariti, da optimalna prehrana, ki vsebuje hranilno bogata živila z dovolj vitamini in minerali (baker, folat, železo, selen, cink, vitamini A, B6, B12, C in D) ter živila, bogata z omega-3 maščobnimi kislinami, podpirajo delovanje imunskega sistema, s čimer lahko zmanjšamo tveganje in posledice okužb, vključno z aktualno virusno okužbo s koronavirusom. V tem kratkem času od pojava epidemije s COVID-19 se krepijo dokazi o vlogi dobrega prehranskega statusa na blažji potek bolezni, pri čemer je pri že zbolelih še posebej izpostavljena vloga vitamina D, ki ga le delno preskrbimo s hrano, večino ga namreč sintetiziramo v koži pod vplivom UV dela sončne svetlobe. Dobri prehranski viri vitamina D, ki jih lahko vključimo tudi v zajtrk, so: ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki. Ob tem **Dr. Matej Gregorič z NIJZ** poudarja: *V prehrani ni bližnjic, kot so prehranski dodatki ali »super živila«, ki bi nadomestila uravnoteženo pestro prehrano ali same po sebi prinašale zdravje. O neposrednih koristih prehrane na imunski sistem in zdravje govorimo, ko imamo opravka z raznovrstno prehrano skozi vse leto, ki vključuje pestro sestavljene obroke iz vseh skupin živil z zadostno količino kakovostnih beljakovin, čim bolj raznolike zelenjave in sadja, polnovrednih živil ter rib, oreškov in olj, ki so vir omega-3 maščobnih kislin.*

### **Zajtrkovanje se izboljšuje, a pazljivost pri prehrani izven doma**

Dnevno naj bi zaužili štiri do pet obrokov. Čeprav podatki raziskave SI.Menu kažejo, da se je navada zajtrkovanja v zadnjem desetletju izboljšala, je zajtrk obrok, ki ga redno ne uživa malo manj kot polovica mladostnikov in približno tretjina odraslih. Zajtrk pogosteje opuščajo mlajše starostne skupine, moški ter tisti s podpopovprečnim materialnim standardom. **Dr. Matej Gregorič z NIJZ** pojasnjuje: »Z rednim zajtrkovanjem lažje vzpostavimo zdrav ritem prehranjevanja, s tem pa tudi izboljšamo počutje, storilnost, lažje pa bomo vzdrževali tudi priporočeno telesno maso. Če bodo obroki še optimalno sestavljeni, pa bomo izboljšali tudi presnovo in s tem tudi izkoristek snovi, ki podpirajo delovanje imunskega sistema.« Vendar pa na to nimamo vedno vpliva. Podatki NIJZ razkrivajo, da se vse več prehranjemo zunaj doma, že več kot polovica odraslih to počne med delovnim časom, zato je potrebna večja pazljivost pri izbiri tovrstne ponudbe. **Dr. Gregorič** dodaja: »Še zlasti je to pomembno v tem obdobju, ko se je veliko gostinskih ponudnikov prilagodilo situaciji, nekaterim pa je to tudi najlažja ali celo edina možnost prehranjevanja. Ker imajo potrošniki na ta, sicer za družbo zelo pomemben segment, relativno omejen vpliv, želimo s [programom strokovne podpore ponudnikom in uveljavitve certifikata Prava izbira](#) spodbuditi gostince, da povečajo zdravju koristno ponudbo in tako tudi sami prispevajo k zdravju naše družbe.«

## **Vključevanje sveže zelenjave boljše, vendar količinsko še vedno premalo**

Sadje in zelenjava sta zaradi že znanih dejstev nepogrešljiv del uravnotežene prehrane s pomembno varovalno vlogo, zato naj bi se uživala vsak dan, večkrat na dan. Če se želimo čim bolj obvarovati pred virusnimi boleznimi, potem moramo izbirati predvsem svežo, sezonsko in v okviru možnosti lokalno zelenjavo in sadje. Ker ima zelenjava še posebej zaščitno vlogo, naj bi ta predstavljala kar polovico zdravega krožnika. *»Žal pa podatki SI.Menu raziskave kažejo, da svežo zelenjavo vsakodnevno uživa le tretjina mladostnikov. Med odraslimi pa jo dnevno uživa polovica prebivalcev Slovenije, podobno je tudi z uživanjem svežega sadja. Največ odraslih dnevno uživa zeleno listnato zelenjavo, kot je solato, rukola in špinača«* je povedala **Vida Fajdiga Turk, spec. klin. diet. z NIJZ** in dodala: *»Tako dnevno pokrijemo le tretjino priporočene količine zelenjave. Zato svetujemo, da se pozanimate o ponudbi sezonske zelenjave v vašem domačem okolju ali pa si jo sami pridelate, v kolikor imate to možnost. S tem se boste tudi spodbudili, da jo zaužijete več, z njeno pestrostjo in raznobarvnostjo pa bo vaše zanimanje še večje«*. V primeru motene oskrbe s svežim sadjem in zelenjavo oz. njune zmanjšane pestrosti pa svetujemo uživanje zamrznjenih ali fermentiranih izdelkov, kot sta kisló zelje ali repa.

## **Vse pogosteje se odločamo za polnozrnate izbire**

Tudi polnozrnate izbire imajo številne koristi za naše zdravje, saj so vir vlaknin, vitaminov, mineralov in biološko aktivnih zaščitnih snovi. Poznana je njihova vloga pri zmanjševanju tveganja za raka debelega črevesa, srčno-žilnih bolezni ter sladkorne bolezni tipa II. Po podatkih prehranske študije SI.Menu vsak dan ali skoraj vsak dan polnozrnati kruh uživa nekaj manj kot tretjin mladostnikov, ter malo manj kot polovica odraslih. Pogosteje ga uživajo starejše starostne skupine, ženske in tisti iz vzhodnega dela Slovenije. Povprečna dnevna količina zaužitega polnozrnatega kruha pri odraslih je 28 g, pri starejših odraslih pa 49 g. Ob tem **dr. Urška Blaznik z NIJZ** pojasni: *»V zadnjem desetletju se je povečala tako izbira kot tudi pogostost uživanja polnozrnatih izdelkov, saj se je npr. pri odraslih delež tistih, ki polnozrnatega kruha nikoli ne uživa, zmanjšal z 31 % na 13 %«*. Ob tem **dr. Blaznikova** dodaja: *»Čeprav polnozrnata osnovna živila, kot so npr. ovseni kosmiči, hitro najdemo na trgovskih policah, pa izbira predelanih polnozrnatih izdelkov ni vedno preprosta, saj so nekatera živila samo videti polnozrnata, pa v resnici niso.«* Zato svetujemo, da berete označbe na živilih in med prvimi sestavinami poiščete polnozrnata žita (npr. pšenična polnozrnata moka).

## **Izbira maščob se spreminja, na izbor pa najbolj vpliva socialno-ekonomski položaj**

Tudi izbira in zmerna uporaba maščob je pomembna za delovanje imunskega sistema, saj so vir nekaterih nujno potrebnih maščobnih kislin (npr. omega-3), nenazadnje so v njej dobro dostopni številni maščobotopni

vitamini, kot je tudi vitamin D. Na drugi strani svetujemo omejitev nasičenih maščobnih kislin, saj le-te pospešujejo vnetne procese. Čeprav se uživanje koristnih maščob, kot je oljčno olje, izboljšuje, saj ga dnevno uživa kar tretjina mladostnikov, prav tako odraslih, pa tedensko ali pogosteje uporablja svinjsko mast, zaseko, ocvirke skoraj dve petini prebivalcev, in sicer največ moški, nižje izobraženi in tisti iz najnižjega družbenega sloja. Poleg tega zaužijemo le tretjino priporočene količine rib, tedensko jih uživa le četrtnina prebivalcev. Njihovo zadostno uživanje prinese dvojni učinek, zmanjšamo količino nasičenih maščob in povečamo količino koristnih omega-3 maščob, če izbiramo mastne ribe, pa povečamo tudi vnos vitamina D.

### **Priložnost, ki se nam ponuja**

Prehrana je eden od dejavnikov, ki celostno vpliva na naše zdravje in dobro počutje. V tem času je zdrava prehrana še toliko bolj pomembna, zato je dobro poznati in upoštevati priporočila zdravega prehranjevanja. Prehrano lahko postopno in z manjšimi koraki v tem času koristno spremenimo, če že doslej ni podpirala našega zdravja. Tudi z omejitvami dostopa do hrane, finančnimi omejitvami ter slabšimi kuharskimi veščinami lahko sestavimo zdrave obroke in se bolj redno prehranjujemo. Situacija, v kateri smo se znašli, ima torej lahko kar nekaj koristnih izidov. V ta namen smo na NIJZ pripravili priročnik s koristnimi prehranskimi nasveti, namenjenimi posameznikom in družinam v času epidemije COVID-19.

Dober tek, Slovenija in ostanite zdravi!

### **Priročnik z nasveti o prehrani za čas COVID-19 si lahko prenesete tukaj:**

[Priročnik s koristnimi prehranskimi nasveti, namenjenimi posameznikom in družinam v času epidemije COVID-19](#)

### **Nacionalno prehransko raziskavo SI.Menu si lahko prenesete tukaj:**

[Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije](#)

### **Knjižico z naborom idej in receptov za popestritev zajtrka naših otrok si lahko prenesete tukaj:**

[https://rak-ms.si/media/lahko\\_jem/LJ\\_zdrav\\_zajtrk\\_prigrizke.pdf](https://rak-ms.si/media/lahko_jem/LJ_zdrav_zajtrk_prigrizke.pdf)



# DOBER TEK Slovenija

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

\*\*\*

**Služba za komuniciranje**

**Nacionalni inštitut za javno zdravje**

Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana

Telefon: 01 2441 494, 01 2441 479

[pr@nijz.si](mailto:pr@nijz.si)

[www.nijz.si](http://www.nijz.si)

[Podatkovni portal NIJZ](#)

