



Prehrana na delovnem mestu

★ ZDRAVA PREHRANA NA DELOVNEM MESTU ZA VSAK DAN ★



Prehrana na delovnem mestu

★ ZDRAVA PREHRANA NA DELOVNEM MESTU ZA VSAK DAN ★



Ljubljana 2017

PREHRANA NA DELOVNEM MESTU

Zdrava prehrana na delovnem mestu za vsak dan

Avtorja:

Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet.

prim. mag. Branislava Belović, dr. med., spec. ped.

Avtorja fotografij:

prim. mag. Branislava Belović, dr. med., spec. ped.

Simon Koležnik

Shutterstock

Jezikovni pregled:

Nuša Mastnak

Založnik:

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Leto izdaje:

2017

Oblikovanje:

Robert Ravšl, Uradni list RS

Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Naklada:

3000 izvodov

Tisk:

DZS, založništvo in trgovina, d. d.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2-057.11

641.55(083.12)

POLIČNIK, Rok

Prehrana na delovnem mestu : zdrava prehrana na delovnem mestu za vsak dan / [avtorja Rok Poličnik, Branislava Belović ; avtorja fotografij Branislava Belović, Simon Koležnik, Shutterstock]. - Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2017

ISBN 978-961-7002-31-7

1. Gl. stv. nasl. 2. Belović, Branislava
292616448



Vsebina

7

Na kratko o zdravi prehrani med delom

9

Kako se zdravo prehranjevati na delovnem mestu

10

Katera živila naj izbiram

12

Kako oblikovati zdravo porcijo

16

Ideje za zdrave malice ali kosila med delovnim časom

23

Recepti



Predgovora

4|

Raziskave kažejo, da aktivna delovna populacija, glede prehranjevalnih navad, sodi med ogrožene skupine prebivalcev Slovenije. Prenizek vnos zelenjave, neurejen ritem prehranjevanja, previsok energijski vnos in vnos soli ter sladkorja, sodijo med ključne prehranske probleme, ki pomembno vplivajo na številne kronične nenalezljive bolezni sodobnega časa.

Pomembno je, da delovne organizacije naredimo korak naprej in spodbudimo zaposlene k zdravim izbiram na delovnem mestu. Znano je, da z različnimi pristopi promocije zdravja v organizacijah lahko pomembno prispevamo k boljšim življenjskim navadam zaposlenih – vključno zdravemu prehranjevanju, redni telesni dejavnosti, prekinjanju sedečega življenjskega sloga ter vzdrževanju zdrave telesne teže. Na ta način pa prispevamo tako k boljšemu zdravju naših zaposlenih kot tudi njihovi večji storilnosti in uspešnosti pri delu.

Želim si, da bi vas knjiga, ki je pred vami, spodbudila k razmišljanju o vašem načinu prehranjevanja med delom, predvsem pa vam želimo z njo ponuditi nove ideje za zdrave, okusne, preproste in uravnotežene malice.

Želim vam dober tek in veliko zdravja.

*Prim. prof. dr. Ivan Eržen
Direktor
Nacionalni inštitut za javno zdravje*

Prehranjevalne navade odraslih v Sloveniji niso vzorne, saj se po podatkih raziskav kar polovica odraslih prehranjuje nezdravo. Navkljub temu, da se nekateri trendi v zvezi s prehranjevalnimi navadami obračajo v pozitivno smer, še vedno zaznavamo prenizek vnos zelenjave, neustrezen ritem prehranjevanja, opuščanje zajtrka ter porast dejavnikov tveganja, ki jih povezujemo z nezdravim prehranjevanjem. Še posebej je tveganje za nezdrave prehranjevalne navade prisotno pri moških, mlajših odraslih ter pri osebah z nižjo izobrazbo ter slabšim socialno-ekonomskim statusom.

Na Ministrstvu za zdravje smo prepričani, da z ukrepom promocije zdravja na delovnem mestu lahko pomembno prispevamo k izboljšanju zdravja vseh zaposlenih, še posebej pa tistih, ki za svoje zdravje sami ne skrbijo dovolj in za to potrebujejo podporno okolje in programe.

Ministrstvo za zdravje je že s prvim nacionalnim programom prehranske politike, ki je bilo sprejet za obdobje 2005 do 2010 sprejelo nacionalne smernice zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah, ki postavljajo standard za ponudnike organizirane prehrane v delovnih organizacijah. Spodbujanje zdravega prehranjevanja na delovnem mestu smo opredelili tudi v Nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje za obdobje 2015–2025. Verjamemo, da bomo s ciljnimi ukrepi spodbudili boljše prehranjevalne navade ter bolj kakovostno ponudbo obrokov v delovnih organizacijah.

Želela bi poudariti, da na svoje prehranjevanje v prvi vrsti vpliva vsak izmed nas, zato na Ministrstvu za zdravje pozdravljamo priročnik, ki je pred vami in je nastala kot izdelek projekta Zdravi na kvadrat 2.

Vsem, ki v svojih delovnih organizacijah nimate možnosti dostopa do zdravega in uravnoteženega obroka ali pa vaše zdravo prehranjevanje onemogoča nezdrava ponudba v vaši okolici želim, da bi v tej knjižici našli nove, predvsem pa zdrave ideje za vaš obrok med delovnim časom.

Obilo zdravja Vam želim.

Jožica Maučec Zakotnik
Državna sekretarka za javno zdravje



Ali ste vedeli ...

... da človek v 40 letih delovne dobe na delovnem mestu preživi vsaj četrtnino svojega življenja oziroma več kot 8600 dni?

... da prehranjevanje med delovnim časom pomembno vpliva na naše počutje in zdravje ter zmanjšuje možnost nastanka nesreč pri delu?

... da tisti delavci, ki ne zajtrkujejo, do malice slabo delajo, ker so lačni, po obilni malici pa težko opravljajo svoje delo, ker so presiti?

... da so obroki, ki jih zaužijemo med delom, pogosto energijsko prebogati, vsebujejo preveč maščob, sladkorja in soli?

... da uživanje sladkarij in prigrizkov vpliva na to, da čez dan zaužijemo preveč energije, kar vodi v čezmerno telesno težo in druge kronične bolezni sodobnega časa?

1

Na kratko o zdravi prehrani med delom

Preden se lotimo sprememb v našem življenju, moramo spoznati koristi in prednosti zdravega prehranjevanja za naše zdravje. Številne raziskave kažejo, da način prehranjevanja dolgoročno pomembno vpliva na naše zdravje. Čezmeren vnos hrane, čezmerno uživanje nasičenih in transnenasičenih maščob, sladkorja in sladkih živil ter sladkih pijač, čezmerno uživanje soli in slane hrane, prenizek vnos zelenjave in sadja vplivajo na pojav bolezni srca in ožilja, različnih oblik raka, sladkorne bolezni tipa 2, na debelost in s tem posledično na oteženo gibanje, bolečine v kosteh in mišičju ter drugo. Ljudje imamo, kadar se nas loti bolezen, radi hitre učinke in spremembe. Pogosto smo mnenja, da se na bolezen z načinom prehranjevanja ne da vplivati, kar je popolna zmeta. Pozitivne učinke na zdravje lahko tudi s prehranjevanjem dosežemo relativno hitro. Kako? Zdrave prehranske izbire, ki so za organizem manj obremenjujoče (manj maščob, sladkorja in soli ter več zelenjave in manjši obroki), vplivajo na to, da imamo več energije ali da se po zaužitem obroku ne počutimo zaspano in obremenjeno, temveč odlično in vitalno. Zavedati se moramo, da zdrav način prehranjevanja na dolgi rok iz-



boljšuje naše zdravje, pojav morebitnih kroničnih bolezni pomakne v poznejše obdobje, omogoča boljši spanec in pomaga vzdrževati zdravo telesno težo. Zdrava prehrana je naložba v naše zdravje!

8 | Ritem prehranjevanja je izredno pomemben dejavnik zdravega prehranjevanja, saj lahko že s pravilno časovno razporeditvijo obrokov čez dan zelo veliko naredimo za naše zdravje in telesno težo. Za naše okolje je značilno uživanje treh glavnih in dveh premostitvenih obrokov (dopoldanska in popoldanska malica). Malice niso obvezne, vendar omogočajo sitost in podaljšujejo čas med posameznimi glavnimi obroki. Ko načrtujemo prehrano, upoštevajmo načelo, da mora biti med posameznimi glavnimi obroki od 3 do 5 ur presledka.

UREDIMO SVOJ RITEM PREHRANJEVANJA!

Bodite pozorni na prigrizke! Prigrizki, zlasti če so bogati z maščobami, sladkorjem in soljo, lahko pomenijo velik delež zaužite energije. Ljudje jih navadno ne štejejo za redni obrok, kot je kosilo ali večerja, temveč jih pogosto zaužijemo mimogrede: v avtu, med gledanjem televizije, med delom za računalnikom, kot tolažbo v stresnih situacijah in podobno. Zavedajte se – vse, kar zaužijemo, pomeni dodatno energijo v telesu in pomembno vpliva na našo težo! Ne preskakujte obrokov in ne združujte dnevnih obrokov v en, skupen in preobilen obrok (na primer zajtrk in malica skupaj kot en obrok), saj s tem vplivate na razvoj nezdravih prehranjevalnih navad, zaužitje energijsko prebogatih obrokov in posledično na manjšo delovno storilnost in slabše zdravstveno stanje.



2

Kako se zdravo prehranjevati na delovnem mestu



|9

Kako	Kdaj	Kaj
Vzemimo si čas in v miru zaužijmo polnovreden zajtrk.	med 6.00 in 9.00	sadje, posneti navadni jogurt ali drugi mlečni izdelki, posneto mleko, polnozrnat kruh in pekovski izdelki, osnovni kosmiči brez dodatkov (npr. ovseni, koruzni, ječmenovi ...) in kaše (proseni, ajdova ...), mlečni in skutni namazi, zelenjavni namazi ...
Zdrava malica je lahko sadež ali navadni jogurt ali košček kruha/pekovskega peciva.	med 9.00 in 10.00	navadni jogurt, kislo mleko, kefir, sadje, zelenjava, kruh/pekovsko pecivo ...
Kosilo je glavni obrok – naj bo polnovreden in zaužit v miru.	med 11.00 in 15.00	juhe, mesne in zelenjavne jedi, priloga v obliki krompirja, ki ga lahko obogatimo z zelenjavo (npr. pire krompir s kolerabo, polnovreden riž ...), sezonska solata. Sladica ni obvezna ali pa jo nadomestimo s sadežem.
popoldanska malica	med 16.00 in 18.00	sadež, zelenjava ...
Večerja je pomembna, saj organizmu daje energijo, ki jo telo potrebuje za normalne procese čez noč.	med 18.00 in 20.00	zelenjavna jed, mesna jed, mlečna jed ...

3

Katera živila naj izbiram



10|

Vrsta živila	Zdrave izbire	Manj zdrave izbire
meso	mlada pusta govedina, teletina, svinjska ribica, nemastno svinjsko stegno, seseklano meso, meso kuncev, perutnina, ribe	mastno meso in mesni izdelki
maščobe	sveže, kakovostne vrste olja (sončnično, oljčno repično, bučno, orehovo ...), maslo, smetana, kakovostna dietna margarina	trda margarina, goveji loj, svinjska mast, ocvirki, zaseka ...
zelenjava	vse vrste zelenjave	
solate	vse vrste solate	solata z industrijskimi prelivami oziroma solata s prelivami, ki vsebujejo veliko maščobe (npr. majonezni prelivami ...)
kruh in pekovski izdelki	kruh in pekovski izdelki iz polnovredne moke	beli kruh in pekovski izdelki
mleko in mlečni izdelki	posneti jogurt, kislo mleko, kefir, pinjenec, pusta skuta in pusti siri	polnovredno mleko in mlečni izdelki
sadje	vse vrste sadja	
juhe	vse vrste juh (sadne, zelenjavne, sluzaste, mlečne, telečje, kostne, iz puste govedine, čiste zelenjavne, pretlačene in kremne juhe ...)	vse vrste juh, ki so mastne, juhe, ki vsebujejo temno prežganje, instantne juhe, juhe z dodatkom smetane

Vrsta živila	Zdrave izbire	Manj zdrave izbire
močnate jedi	žganci, svaļjki, krompirjevi štrukļji, cmoki in podobne jedi iz vzhajaneęa testa, nemastne jedi iz vlečeneęa testa, testenine, rezanci, mlinci, tręanci, kruhovi cmoki, skutni cmoki in rię	ocvrte priloge in priloge z zabelo (iz svinjske masti, ocvirkov ...)
jajčne jedi	mehko kuhana, poširana, umešana jajca, jajca na oko, trdo kuhana jajca, nadevana jajca	jajca z majoneznimi preļivi, jajca, pečena na ocvirkih ...
sladice	manj sladke sladice V večini receptov za sladice sladkor nima tehnološke vloęe, zato njegovo količino pri pripravi sladic lahko zmanjšamo.	teęke, mastne, sladke sladice
pijače	voda, zeliščni čaji, limonada, mineralna voda, žitna kava, razredčeni sadni sokovi s 100-odstotnim sadnim deleęem	vse sladke gazirane pijače in alkoholne pijače
začimbe	vse vrste naravnih začimb in dišavnice, kis, limonin sok	industrijske začimbe

|11



4

Kako oblikovati zdravo porcijo

12|

Pomembna večina pri zdravem prehranjevanju je oblikovati ustrezno razmerje živil v posameznem dnevnem obroku in določiti velikost porcije. Naše porcije so navadno preobilne, kar posledično vodi v previsok vnos energije v telo in prekomerno telesno maso. Velikost porcij in razmerje živil v posameznem obroku si lahko oblikujemo s pomočjo metode zdravega krožnika.



Korak 1

Krožnik razdelimo na polovico in nato eno od polovic na četrtini.

Uporabljajmo manjše krožnike (npr. premera 23 cm).

Korak 2

Polovico krožnika naj zavzema zelenjava (njena količina naj bo primerljiva z dvema stisnjenima pestema).





Korak 3

Na četrtno krožnika dajte beljakovinsko živilo (meso, riba). Količina naj bo po površini primerljiva z velikostjo dlani brez prstov ter po višini z debelino mezinca. **13**



Korak 4

Na preostalo četrtno naložite škrobno živilo. Količina naj ustreza velikosti stisnjene pesti ene roke.



Korak 5

Obroku dodamo še za dve razprti dlani solate; to pomeni količino srednje velikosti skodelice za solato.

14|



Korak 6

Oblikovali smo zdrav obrok. Lahko mu dodamo za pest velik sadež ali kozarec napitka.



S pomočjo metode zdravega krožnika si lahko oblikujemo vse dnevne obroke pri čemer upoštevajte naslednja pravila:

1. Dan naj vključuje od 3 do 5 obrokov (zajtrk, malica, kosilo, malica, večerja).
2. Malica ni obvezen obrok in ga lahko izpustimo. V kolikor malico vključujemo v naš prehranski ritem naj bo to manjši in lažji obrok, ki nam pomaga prebroditi lakoto med glavnimi obroki.
3. Obroki naj bodo pestri in naj vključujejo živila iz vseh skupin živil (škrobna živila, beljakovinska živila, kakovostne maščobe, zelenjavo, sadje)
4. Kosilo je v naši tradiciji po količini hrane največji dnevni obrok.
5. Večerja naj bo skromnejši obrok in naj bo za polovico lažji od kosila.
6. Sladica ni obvezen del obrokov in jo lahko nadomestimo s sadežem ali 100 % sadnim sokom.

|15

V kolikor nameravamo zaužiti sestavljeno jed (npr. enolončnico z mesom, zelenjavo in testeninami) glede količin posameznih živil veljajo enaka pravila kot pri zdravem krožniku.



Ideje za zdrave malice ali kosila med delovnim časom

■ Malica z domišljijo – obložen kruh/sendviči

16|

KRUH, OBLOŽEN S SKUTO IN ZELENJAVO

- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnat ...)
- zrnata skuta, koper ali drobnjak
- paprika, kumara ...
- sadje

KRUH, OBLOŽEN S FIŽOLOM IN ZELENJAVO

- opečena žemlja ali kruh
- *nadev s fižolom in zelenjavo (recept št. 1)*
- sadje

KRUH, OBLOŽEN Z RIBJIM NADEVOM

- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnat ...)
- *ribji nadev za sendvič (recept št. 2)*
- sadje

KRUH Z NAMAZOM IZ STROČNIC IN Z ZELENJAVO

- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnat ...)
- *namaz z zeleno sojo in bučnim oljem (recept št. 3)*
ali čičerikin namaz z lešniki (recept št. 4) ali pikanten fižolov namaz s papriko (recept št. 5)
- bučno seme
- redkvice, paprika, kumara, korenček ...
- jogurt z manj maščobe
- sadje



SENDVIČ S PEČENIM MESOM

- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnati ...)
- pečeno piščančje/puranje meso/
svinjsko meso
(recept št. 6)
- pikanten fižolov namaz s papriko
(recept št. 5)
- zelena solata, paradižnik, kumara ...
- sadje

SENDVIČ S PIŠČANČJO/ PURANJO RULADO

- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnati ...)
- rezine piščančje rulade
(recept št. 7)
- zelena solata, paradižnik, kumara ...
- sadje

|17

SENDVIČ S PURANJIMI/ PIŠČANČJIMI PRSMI

- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnati ...)
- piščančje/puranje prsi
- čičerikin namaz z lešniki (recept št. 4) ali pikanten fižolov namaz s papriko
(recept št. 5)
- zelena solata, paradižnik, kumara

SENDVIČ S TOFUJEM

- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnati ...)
- namaz z mandlji (recept št. 8)
- pečen mariniran tofu
(recept št. 9)
- marinirana zelenjava (naribano rdeče zelje, korenček, bazilika)
- sadje

SENDVIČ S KORUZNIM KRUHAM, SIROM IN SVEŽO ZELENJAVO

- koruzni kruh
- lahka puranja gnjat
- lahki sir (npr. samostanski)
- paradižnik
- sadje



■ Preprosta ribja malica

TUNA V OLJČNEM OLJU S SOLATO

- domača žemlja
- tuna v oljčnem olju
- solata z radičem
in fižolom (recept št. 10)
- sadje

SKUŠA Z ZELENJAVO

- polnozrnata žemlja
ali kruh (rženi, ajdov,
koruzni, polnozrnati ...)
- skuša z zelenjavo
- sadje

ENOSTAVNA MALICA S SARDINAMI

- zrnata štručka, bela s
semeni
- sardine v oljčnem olju
- rdeča paprika

■ Skodelica slastnega sadja z jogurtom/kvarkom/skuto ...

KOSMIČI Z JOGURTOM IN SUHIM SADJEM

- jogurt
- polnovredni kosmiči
(ovseni, ječmenovi, pirini,
pšenični ...)
- rozine, oreški
- sadje

»KRALJEVSKA« MALICA

- jogurt
- »kraljevska« mešanica kosmičev
in sadja (recept št. 11)
- Kvark s sadjem in oreški
- kvark
- jagode, maline, borovnice
ali jabolko, marelice ...
- mandlji, orehi ali lešniki
- polnozrnata žemlja ali rezina
kruha

■ Solata kot okusen obrok

AJDOVA SOLATA

- *ajdova solata (recept št. 12)*

SOLATA Z INTEGRALNIMI TESTENINAMI, MESOM IN ZELENJAVO

- *solata z integralnimi testeninami, mesom in zelenjavo (recept št. 13)*

RIŽEVA SOLATA Z RIBO

- *riževa solata z ribo (recept št. 14)*
- *sadje*

SOLATA Z LOSOSOM IN FIŽOLOM

- *solata z lososom in fižolom (recept št. 15)*
- *polnozrnata žemlja ali rezina kruha*
- *sadje*

PARADIŽNIK Z MOCARELO IN BAZILIKO

- *paradižnik z mocarelo in baziliko (recept št. 16)*
- *polnozrnata žemlja ali rezina kruha*

SOLATA S SIROM, ZELENJAVO IN KORUZO

- *solata s sirom, zelenjavo in koruzo (recept št. 17)*
- *majhna polnovredna žemlja ali košček kruha*

■ To in ono ali tokrat malo drugače

20|

POLPETI S SOJO IN SOLATA

- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnati ...)
- polpeti s sojo (recept št. 18)
- solata z zeljem in paradižnikom (recept št. 19)
- sadje

AJDOVE PALAČINKE S HLADNIM NADEVOM

- ajdove palačinke s hladnim nadevom (recept št. 20)
- sadje

VEGETARIJANSKA MALICA

- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnati ...)
- narastek z gobami in fižolom (recept št. 21)
- solata po izbiri

»SLADKA« MALICA

- posneti, navadni jogurt
- mafini s sadjem (recept št. 22)

MAFINI Z MESOM IN ZELENJAVO

- jogurt/kislo mleko
- mafini z mesom in zelenjavo (recept št. 23)



■ Če malico lahko pogrejemo ...

**ENOLONČNICA S PURANJIM
MESOM IN ZELENJAVO**

- *enolončnica s puranjim mesom in zelenjavo (recept št. 24)*
- košček polnovrednega kruha

**PARADIŽNIKOVA JUHA
Z LEČO**

- *paradižnikova juha z lečo (recept št. 25)*
- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnati ...)
- banana

KREPKA ENOLONČNICA

- *krepka enolončnica (recept št. 26)*
- polnozrnata žemlja ali kruh (rženi, ajdov, koruzni, polnozrnati ...)



■ In če si kdaj zaželimo kaj »slastnega in mastnega« ...

22|

**KLASIČNI SENDVIČ
V OBJEMU ZELENJAVE
IN SADJA**

- klasični sendvič s salamo, gnatjo, sirom ...
- paprika, paradižnik, kumara
- sadje

**PICA, OBOGATENA
Z ZELENJAVO**

- kos pice
- paradižnik, kumara, paprika
- sadje



6


Recepti

|23



1. Nadev s fižolom in zelenjavo

24|

 2 porcij

Sestavine

½ dl kuhanega fižola

1 paradižnik

1 paprika

*1 spomladanska
ali bela čebula (po želji)*

2 žlici oljčnega olja

jabolčni kis

sol

2–3 liste sveže bazilike

Postopek


Papriko, paradižnik in čebulo narežemo. Prelijemo s prelivom iz olja, kisa, soli in grobo sesekljane bazilike.

NAMIG:

Kruh je boljši, če je sveže opečen, lahko pa ga opečemo tudi vnaprej.



2. Ribji nadev za sendvič

 2 porciji

|25

Sestavine

1 žlica oljčnega olja

1 žlica limoninega soka

*po 1 žlico sesekljanega
drobnjaka, bazilike,
mete, česna*

*20 dag mesa kuhane
škarpena*

*15 dag češnjevega
paradižnika*

1 manjša čebula

2 žlici oljčnega olja

Postopek

Meso ribe narežemo na manjše koščke ter pomešamo z narezanim paradižnikom, čebulo, limoninim sokom in zelišči. Kruhke premažemo z oljčnim oljem in popečemo.

NAMIG:

Uporabimo lahko meso katere druge kuhane ali pečene ribe (ostanke).



3. Namaz z zeleno sojo in bučnim oljem

26|

Sestavine

1,5 dl kuhane zelene soje

2 žlici bučnega olja

*prekuhana ohlajena voda
(po potrebi)*

sol

Postopek

V posodo električnega mešalnika damo kuhano sojo, olje in žlico ali dve prekuhane ohlajene vode. Blago solimo in dobro premešamo. Zmes mora biti mazava, vendar ne premehka. Na enak način pripravljamo namaz iz navadne in rjave soje, le da bučno olje zamenjamo z oljčnim. Dodamo drobno sesekljan česen.

NAMIG:

V hladilniku lahko hranimo do 3 dni.



4. Čičerikin namaz z lešniki

Sestavine

*2 dl kuhane čičerike
2 žlici oljčnega olja
5 dag praženih lešnikov
sok ½ limone
1 strok česna,
gorčica, sol, poper,
drobnjak*

Postopek

V mešalnik damo čičeriko (brez vode), oljčno olje, sok pol limone, gorčico, strt strok česna, sol in poper ter vse skupaj dobro premešamo z mešalnikom. Namazu dodamo še zmlete pražene lešnike. V del namaza, ki ga bomo uporabili takoj, dodamo sesekljan drobnjak. Preostali namaz lahko hranimo v hladilniku do 3 dni.

|27



5. Pikanten fižolov namaz s papriko

28|

Sestavine

1 dl kuhanega belega fižola

2 žlici oljčnega olja

1 pečena paprika

¼ feferona, vložnega ali svežega

poper, sol

Postopek

V električnem mešalniku dobro zmešamo vse sestavine.

NAMIG:

Namesto paprike lahko vzamemo 4 žlice polpekočega ali pekočega ajvarja. V tem primeru dodamo 2 žlici olja.



6. Pečenka za sendviče

 10 porcij

Sestavine

1,4 kg svinjine

1 žlica svežih timijanovih listov in vejica timijana

1 žlica rožmarinovih listov in vejica rožmarina

1 žlica grobo sesekljanega žajblja in 3 žajbljevi listi

4 stroki česna

4 žlice olja

sol

Postopek

Pripravimo marinado, tako da zmešamo sveža zelišča, fino sesekljan česen in olje. Meso solimo, premažemo z marinado in damo za 2 uri v hladilnik. Skupaj z marinado ga prestavimo v pekač ter dodamo vejice timijana in rožmarina ter liste žajblja. Prilijemo 2–3 žlice vode in postavimo v pečico. Med pečenjem meso večkrat prelijemo s tekočino, ki se je nabrala v pekaču. Po potrebi prilijemo še malo vroče vode ali juhe. Pečeno meso pokrijemo s kosom folije in ohladimo. Ohlajenega zamotamo v folijo in damo v hladilnik. Režemo tanke rezine in jih uporabimo za sendvič (namesto suhomesnatih izdelkov). Meso, zavito v folijo, lahko hranimo v hladilniku do tri dni.

NAMIG:

Del sveže pečene mesa uporabimo za kosilo, preostanek pa ohladimo in shranimo.



7. Piščančje rulade

30|

Sestavine

40 dag mletih piščančjih ali puranjih prsi brez kosti in kože

1 žemlja in pol, malo mleka

1 žlica krušnih drobtin, malo moke

2 žlici olja

2 manjši čebuli

1 jajce

sol, poper, muškatni orešček

30 dag kuhanega graha peteršilj

2 kuhana korenčka enake velikosti

Postopek

Mletemu mesu dodamo namočeno in ožeto žemljo, seseklano čebulo, olje in jajce ter toliko drobtin in moke, da dobimo primerno maso. Solimo, popramo in dodamo mlet muškatni orešček. Iz pripravljene mase oblikujemo na foliji za peko kvadrat, velik 30 krat 25 cm. Na zunanji rob damo kuhan korenček. Po preostali masi potresemo kuhan grah ter ga popopramo in obilno posujemo s seseklanim peteršiljem. Previdno zavijemo, damo v namazan pekač, premažemo z oljem in spečemo. Rulado postrežemo toplo ali ohlajeno kot del hladnega narezka.



8. Namaz z mandlji/»majoneza«

Sestavine

5 dag mandljev

1–2 žlici oljčnega olja

*2 žlici prekuhane ohlajene
vode (po potrebi)*

žlička limoninega soka

sol

Postopek

Mandlje zmeljemo v mlinčku za kavo.

Zmlete stresemo v skodelico ter vmešamo olje, vodo in limonin sok. Blago solimo.


Če potrebujemo preliv/majonezo, dodamo toliko vode, da dobimo primerno gostoto.

|31



9. Mariniran pečen tofu

32 |

 2 porciji

Sestavine

20 dag tofuja

1 žlica oljčnega olja

Marinada:

2 stroka česna

origano, timijan, rožmarin

popper

čili ali pekoča paprika

sol

2 žlici oljčnega olja

Postopek

Tofu narežemo na pol prsta debele rezine. Prelijemo z marinado iz česna, zelišč, popra, paprike, soli in olja ter postavimo v hladilnik za vsaj 1 uro. Popečemo na žlici olja.



10. Solata z radičem in fižolom

| 33

Sestavine

2 glavici radiča

*1/2 glavice zelene solate
(ali enaka količina
motovilca)*

*2 dl kuhanega belega
fižola*

jabolčni kis

*2 žlici oljčnega ali
sončničnega olja*

sol

Postopek

Solato očistimo in narežemo. Dodamo fižol. Z mešanico kisa, olja in soli prelijemo, tik preden postrežemo.

NAMIG:

Solati lahko dodamo koščke tofuja, mariniranega v mešanici olja, sesekljanega česna, popra in soli.



11. »Kraljevska« mešanica kosmičev in sadja

34 |  4–6 porcij

Sestavine

5 dag bio ovsenih otrobov

5 dag bio ječmenovih kosmičev

5 dag bio pirinih kosmičev

5 dag grobo seseklanih mandljev

5 dag neslanih pistacij

5 dag suhih marelic

5 dag rozin

Postopek


Zmešamo vse sestavine, jih stresemo v mleko ali jogurt ali kislo mleko... ter dodamo še koščke narezanega svežega sadja ali nekaj žlic jagodičevja.

NAMIG:

Preostalo suho mešanico lahko hranimo v službi. Kupimo le jogurt, vanj dodamo mešanico ter uživamo v zdravi in hitro pripravljeni malici.



12. Ajdova solata

 4 porcije

Sestavine

12 dag ajde

1 dl kuhanega fižola

½ rdeče paprike

½ zelene paprike

1 paradižnik

3 dag sira z manj maščob

2 dag bučnih semen

1 žlička gorčice (gorčičnih semen)

jabolčni kis, sol, poper, zelen peteršilj

15 dag pečenega mesa po izbiri (lahko ostanki)

Postopek

Ajdo skuhamo. Pazimo, da ostane čvrsta. Papriko, paradižnik, meso in sir narežemo na kocke. Bučna semena drobno zmeljemo, da dobimo pasto, dodamo kis, vodo, sol, poper, gorčico in peteršilj. Solato s prelivom dobro premešamo, zalijemo toliko, da je sočna. Pustimo, da vsaj eno uro stoji v hladilniku.

NAMIG:

- Solato lahko pripravimo za dva dneva in hranimo v hladilniku.
- Namesto ajde lahko uporabimo integralni riž, piro, ješprenj ...
- V zimskem času lahko uporabimo pečeno papriko in vložene kumare.



13. Solata z integralnimi testeninami, mesom in zelenjavo

36 |



1 porcija

Sestavine

10 dag polnovrednih peresnikov ali polnovrednih testenin po izbiri

3 zvrhane žlice kuhane koruze

10 dag češnjevega paradižnika

1 paprika

½ manjše čebule

16 dag pečenega mesa (lahko ostanki)

1 žlica grobo nastrganega parmezana

Preliv

oljčno olje

balzamični kis

limonin sok

strok česna

malo suhega timijana, origana in bazilike

sol, poper

Postopek


Testenine skuhamo »al dente« (da ostanejo trde), odcedimo in ohladimo. Dodamo na polovice narezan paradižnik, narezano papriko in čebulo ter koruzo. Meso narežemo na kockice in primešamo solati. Pripravimo preliv (stoji naj vsaj 5 minut, da se okusi prepojijo) in ga prelijemo po solati. Premešamo in potrosimo s sirom. Solata je lahko samostojen obrok.

NAMIG:

Za spremembo preliv naredimo tako, da opustimo suho baziliko. Med solato umešamo manjšo pest natrganih svežih listov bazilike.



14. Riževa solata z ribo

 4 porcije

|37

Sestavine

10 dag riža

30 dag osliča ali druge ribe

1 čebula

3 paradižniki

1 kumara

1 kislo jabolko

limonin sok

*2 žlici olja (po možnosti
oljčnega)*

*bazilika, koper, drobnjak,
sol*


Postopek

Skuhamo riž. Posebej skuhamo ribo. Sesekljamo čebulo, kumare narežemo na kolobarje, paradižnik na rezine. Jabolko narežemo na kockice in jih pokapljamo z limoninim sokom. Vse sestavine stresemo v skledo, pokapljamo z oljem in preostalim limoninim sokom, dodamo nasekljana zelišča in previdno zmešamo. Do uporabe naj bo v hladilniku.



15. Solata z lososom in fižolom

38 |

 4 porcije

Sestavine


20 dag fileja lososa
3 žlice ekstra deviškega oljčnega olja
1 rumena paprika
1 zelena paprika
sok ene limone
2 dl kuhanega belega fižola
2 paradižnika
1 čebula
svež koper, timijan
in peteršilj
sol

Postopek

Ribo spečemo na žaru ali v pečici in jo ohladimo. Narežemo jo na manjše koščke. Papriko in paradižnik narežemo na kockice. Čebulo narežemo na tanka kolesca. Sveža zelišča sesekljamo. Vse sestavine pomešamo, blago solimo ter prelijemo z limoninim sokom in oljem.



16. Paradižnik z mocarelo in baziliko

 1 porcija

|39

Sestavine

1 paradižnik

8 dag mocarele

4 listi bazilike

*1 žlička ekstra deviškega
oljčnega olja*

sol

Postopek

Paradižnik in mocarelo narežemo na kolarje. Med rezine paradižnika damo mocarelo in list bazilike. Pokapljamo z oljem in rahlo solimo.



17. Solata s sirom, zelenjavo in koruzo

40 |



2 porciji

Sestavine

16 dag manj mastnega sira

*15 dag kuhane koruze
(lahko iz konzerve)*

1 paprika

1 paradižnik

1 kumara

½ manjše bele čebule

kis ali limonin sok

2 žlički sončničnega olja

sol, poper

drobnjak ali peteršilj

Postopek


Pomešamo narezano zelenjavo, koruzo in sir. Prelijemo s prelivom in premešamo.

NAMIG:

- Solato za spremembo prelijemo s prelivom iz jogurta in limoninega soka z dodatkom sesekljanega kopra ali drobnjaka.
- Kumaro lahko zamenjamo s kuhanim brokolijem.



18. Polpeti s sojo

 6–8 porcij

|41

Sestavine

32 dag mletega perutninskega mesa
12 dag sojinih kosmičev
6 dag manj mastne skute
1 beljak
5 dag sesekljane čebule
sol, poper
drobtine po potrebi
bistra juha za namakanje kosmičev
sesekljan peteršilj
2–3 žlice olja za peko

Postopek

Namočenim sojinih kosmičem dodamo mleto meso, pretlačeno skuto, sesekljano čebulo, peteršilj, beljak, začimbe in krušne drobtine. Vse dobro premešamo in oblikujemo manjše polpete. V posodo za pripravo jedi brez maščobe damo 2 žlici olja ter polpete zlato rumeno opečemo, zalijemo z malo juhe in dušimo nekaj minut, da postanejo sočni. Hladni so primerni za pripravo sendviča.


NAMIG:

Polpete lahko ponudimo z zelenjavo in solato ali jih uporabimo za sendvič.



19. Solata z zeljem in paradižnikom

42|

 2 porciji

Sestavine

15 dag fino narezanega zelja

1 paradižnik

½ manjše bele čebule

1 strok česna

1 žlica oljčnega olja

kis

mleta kumina, sol


Postopek

Zelje prelijemo s prelivom iz kisa in olja, dodamo sol in kumino ter premešamo.

Narežemo paradižnik in ga damo na vrh solate. Premešamo, tik preden postrežemo.



20. Ajdove palačinke s hladnim nadevom

 2–3 porcije

|43

Sestavine

Testo za palačinke:

1 jajce

*10 dag moke (pol ostre
in pol ajdove)*

mleko po potrebi

malo soli

1 žlica olja

Nadev:

10 dag kumaric

8 dag mehke solate

1 paradižnik

*10 dag piščančjih prsi,
pečenega piščančjega ali
puranjega mesa*

5 dag manj mastnega sira

10 dag skute

nekaj žlic jogurta

sveža sesekljana zelišča

malo soli

Postopek

Spečemo palačinke. Ohlajene premažemo s skuto, ki smo jo pretlačili ter ji dodali malo jogurta in sveža sesekljana zelišča.

Z nožem za lupljenje krompirja narežemo kumare na tanke rezine ali trakove. Solato operemo in narežemo na trakove. Sir narežemo na tanke trakove. Na palačinke naložimo zelenjavo, sir in meso. Zavijemo, potresemo s peteršiljem in postrežemo.


NAMIG:

Uporabimo ostanke mesa ali dan prej kupimo kos pečenega mesa.



21. Narastek z gobami in fižolom

44 |

 4 porcije

Sestavine

20 dag gob po izbiri

½ čebule

1 strok česna

1 manjša rdeča paprika

20 dag rdečega ledvičastega fižola (lahko iz konzerve)

2–3 žlice krušnih drobtin

1 jajce

2–3 žlice bistre mesne ali zelenjavne juhe (po potrebi)

2 žlici olja

žlička limoninega soka

sol, poper

Postopek

Na olju dušimo čebulo in česen ter dodamo narezane gobe in papriko. Dolijemo juho in dodamo limonin sok. Dušimo pokrito. Fižol zmešamo v električnem mešalniku, dodamo še dušene gobe in zelenjavo. Kratko zmešamo, da ostanejo koščki gob in zelenjave. Damo v manjšo skledo, dodamo stepeno jajce in krušne drobtine ter začinimo. Dobro premešamo in spečemo v namazanem in z drobtinami posutem manjšem pekaču. Hranimo v hladilniku.



22. Mafini s sadjem

 12 mafinov ali 6 porcij

|45

Sestavine

10 dag pirine moke

8 dag bele moke

½ pecilnega praška

4 dag sladkorja

5 dag olja

1 stepeno jajce

1,5 dl mleka

1 zrela banana

2 jabolki

2 dag zdrobljenih ovsenih kosmičev

3 dag sesekljanih lešnikov

*1 žlička mešanice začimb
(klinčki, muškatni oreh,
cimet, ingver)*

*naribana lupina ½ bio
pomaranče (ali suha
lupina)*

Postopek

Stepemo jajce, olje, mleko in naribano lupino. Dodamo moko, pomešano s pecilnim praškom, sladkorjem in začimbami. Dodamo zgornji masi. Na koncu dodamo pretlačeno banana in na kockice narezana jabolka. Damo v papirnate košarice in v pekač za mafine. Potrosimo z mešanico kosmičev in sesekljanih lešnikov.

NAMIG:

Mafine lahko zamrznemo. Postrežemo po dva mafina.



23. Mafini z zelenjavo in mesom

46 |  12 mafinov ali 6 porcij

Sestavine

15 dag pirine moke

10 dag ostre moke

2 jajci

*2 dl mleka ali jogurta
(po potrebi)*

2 žlički pecilnega praška

½ dl olja

*10 dag naribanega manj
mastnega sira*

*3 žlice pekočega/
nepekočega ajvarja*

10 dag kuhanega graha

10 dag rdeče paprike

*20 dag mletega dušenega
mesa*


*sol, poper, origano,
timijan, bazilika*

Postopek

Umešamo jajci, olje in mleko. Dodamo ajvar, začimbe in nariban sir. Moko, zmešano s praškom za pecivo, umešamo v zgornjo maso. Dodamo še ohlajeno dušeno meso, na kockice narezano papriko in grah. V pekač za mafine damo papirnate košarice. Do treh četrtin jih napolnimo z maso in spečemo. Lahko zamrznemo.



24. Enolončnica s puranjim mesom in zelenjavo

 4 porcije

Sestavine

25 dag puranjih ali piščančjih prsi

25 dag stročjega fižola

25 dag graha

40 dag krompirja

2 korenčka

1 čebula

česen

sol, poper, lovorjev list

malo mlete rdeče paprike

2 žlici olja

Postopek

Na olju dušimo čebulo, dodamo na kocke narezano meso, korenček, stročji fižol, grah in krompir. Začinimo, zalijemo z vodo in kuhamo približno 25 minut. Na koncu dodamo rdečo papriko.

NAMIG:

- V zimskem času lahko uporabimo zamrznjeno zelenjavo.
- Če jed zamrznemo, namesto krompirja že gotovi jedi dodamo 2 dl kuhane pire, integralnega riža, ječmenčka ...



25. Paradižnikova juha z lečo

48 |  4 porcije

Sestavine

1 čebula
2 stroka česna
2 korenčka
2 žlici oljčnega olja
6 dl bistre mesne
ali zelenjavne juhe
3 dl paradižnikovega soka
(pasiranega)
2 dl kuhane leče
origano, bazilika, sol

Postopek


Skuhamo lečo. Na olju nekaj minut dušimo sesekljano čebulo, česen in narezan korenček. Prilijemo bistro mesno juho in paradižnik ter dodamo začimbe. Ko zavre, dodamo kuhano lečo in pustimo vreti nekaj minut. Juho dobro zmešamo s paličnim mešalnikom ter jo postrežemo s prepečencem ali polnovrednim kruhom.

NAMIG:

Jed lahko zamrznemo.



26. Krepka enolončnica

 6 porcij

Sestavine

30 dag pustega govejega mesa

30 dag pustega svinjskega mesa

20 dag čebule

4 stroki česna

20 dag korenčka

20 dag zelene

3 žlice olja

malo soli

majaron, kumina, rožmarin, poper, lovorjev list

2 žlički mlete rdeče paprike

mleta pekoča paprika

1 čajna žlička olja in

1 čajna žlička rdeče paprike

Postopek

Na olju kratko popražimo meso, narezano na kockice, dodamo fino sesekljano čebulo, česen in začimbe. Prilijemo 1 dl vode in dušimo pokrito. Korenček in zeleno skuhamo posebej ter ju skupaj s tekočino, v kateri sta se kuhali, zmešamo s paličnim mešalnikom ter dodamo gotovi jedi.





Imam čezmerno telesno težo in želim spremeniti svoje prehranjevalne navade – Kam po pomoč?

Želite spremeniti svoje prehranjevalne navade, pa ne veste, kako?

Z odločitvijo za spremembo svojih navad ste naredili velik osebni napredek in koristen korak za svoje zdravje. Preden pa se lotite spreminjanja prehranjevalnih navad, je dobro, da spoznate koristi in prednosti sprememb. To vas bo še dodatno spodbudilo, da boste nove navade lažje ohranjali.

Je hitro spreminjanje navad učinkovito?

Ne. Priporočamo, da ljudje navade spreminjajo v manjših korakih in postopno. V poštev pride 3 do 5 sprememb. Hitro spreminjanje ni učinkovito, saj se posameznik v tem primeru hitro vrne k starim prehranjevalnim vzorcem.

Kje lahko poiščem pomoč?





Pri svojem izbranem osebнем zdravniku ali v referenčni ambulanti povprašajte o možnosti vključitve v delavnico Zdravo jem oziroma Zdravo hujšanje, ki jo izvajajo usposobljeni strokovnjaki. Zdravnik ali referenčna sestra vas bo napotila v zdravstvenovzgojni center oziroma v center za krepitev zdravja v vašem zdravstvenem domu. Na srečanjih boste pridobili znanje o zdravem prehranjevanju ter večšine za postopno uvajanje sprememb v prehranjevanje.

Kaj pa, če nimam časa obiskovati delavnice v zdravstvenem domu?

Dandanes je čas ključna ovira, ki onemogoča zdravo prehranjevanje. Zdravje naj bo na prvem mestu in naučite se med delom prehranjevati čim bolj redno. Če vnaprej veste, da vam čas v prihodnjem dnevu ne bo dopuščal zaužiti zdravega obroka, si tega pripravite doma in ga nesite s seboj v službo. Naj pomanjkanje časa ne bo izgovor za neprimeren način prehranjevanja. Več o tem, kako ustrezno načrtovati in pripraviti zdrav obrok, lahko preberete v tej brošuri.

|51

In še to. Če želite spremeniti prehranjevanje, se ne menite za dostikrat škodljive objave v medijih. Poiščite preverjene in strokovne informacije o priporočenih živilih in na splošno o zdravi prehrani na naslednjih spletnih portalih:

-  spletna stran Nacionalnega inštituta za javno zdravje
www.nijz.si,
-  spletna stran Inštituta za nutricionistiko
www.prehrana.si,
-  spletna stran promocijske kampanje za uživanje manj soli
www.nesoli.si,
-  spletna stran Zveze potrošnikov Slovenije
www.veskajjes.si.



