

OBLIKOVANJE PREHRANSKIH NAVAD

Pojem prehranjevalna navada ali prehranjevalni vzorec pomeni, kakšen je način prehranjevanja posameznika, neke skupine ali družbe kot celote.

Prehranjevalne navade vključujejo izbor in količino živil in hrane, ki jo uživamo, delež posameznih živil v prehrani, način priprave hrane in pogostost ter razporejenost uživanja posameznih obrokov hrane preko dneva.

Si že slišal za rek: **Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran.**

Za zdrav razvoj je pomembno, da vsak dan uživamo sadje in zelenjavo. Je tvoj jedilnik zapolnjen s tem?

Večina ljudi si danes prizadeva za **zdrav življenjski slog**. To pomeni, da smo dolgoročno usmerjeni k fizičnem in psihičnem zdravju. **Vendar kako doseči, da ostanemo zdravi?**

MISLI POZITIVNO

REDNO SE GIBAJ

JEJ VEČ SADJA IN ZELENJAVE

SPROŠČAJ SE

POSKRBI ZA ZADOSTNO KOLIČINO SPANJA

POPIJ DOVOLJ VODE

Na naše prehranjevalne navade pa poleg življenjskega sloga vplivajo še:

- Znanje in izkušnje
- Okus za hrano
- Družina in vrstniki
- Količina denarja
- Versko prepričanje
- Delo
- Okolje
- Zdravstveno stanje



RECEPT ZA PRIPRAVO ZDRAVEGA ZAJTRKA



Kadar si pripravljamo zajtrk premalokrat pomislimo, da naj bo le ta oblikovan na zdrav način.

V receptih imate pripravo poširanega jajca in sadno-jogurtov zajtrk.

Namesto, da bi si pripravili jajca na oko na olju, boste tokrat poskusili težjo tehniko. Tudi pri jogurtu izbirajte navadnega in ne sadnega, saj ima le-ta dodanih veliko sladkorjev. Navadni jogurt si boste popestrili z dodatkom sadja.

Priprava poširanega jajca

Priprava poširanega oziroma zakrknjenega jajca velja za eno najtežjih kuharskih tehnik. Če je pravilno pripravljeno, je beljak lepo zakrknjen in mehak, rumenjak v notranjosti pa še tekoč. Jajca lahko poširamo po klasičnem, nekoliko bolj zahtevnem postopku, ali pa se poslužimo preprostega trika, ki pripravo poširanih jajc bistveno olajša.

1. V kozico nalijemo vodo, ki naj sega približno 7,5 cm visoko. V plitko skledico previdno ubijemo jajce. Pazimo, da rumenjak ostane nepoškodovan. Če poširamo več jajc, vsakega ubijemo v svojo skledico.
2. Vodo, ki je tik pred vretjem, z žlico rahlo premešamo in s krožnimi gibi ustvarimo **vrtimec**. Skodelico z jajcem približamo vodni površini in pustimo, da jajce zdrsne v vrtimec. Ta pomaga, da beljak ovije rumenjak. Jajce kuhamo 3 do 4 minute, pri tem pa je pomembno, da voda v kozici komaj opazno vre. Za preizkus, ali je kuhano, ga s penovko dvignemo in nanj pritismo s prstom - beljak mora biti čvrst, rumenjak pa še mehak.
3. Poširano jajce položimo v vodo. Če želimo, da bo toplo, ga položimo v vročo vodo, v nasprotnem primeru pa ga položimo v hladno vodo. Pred serviranjem ga dobro obrišemo in začinimo s poprom in soljo, lahko dodamo tudi drobnjak ali peteršilj.

Trik za poširana jajca:

Jajce pred kuhanjem zavij v namaščeno folijo za živila. Zavitek nato kuhaj v vreli vodi 3-4 minute in poširano jajce je pripravljeno. Za lažje razumevanje si oglej video posnetek:

https://www.youtube.com/watch?v=p633fYhNyqw&feature=emb_title

Sadni-jogurtov zajtrk

SESTAVINE

- Dve jabolki
- Grozdje (po okusu)
- 150 g jogurta - manj masten (navadni) - lahko je tudi grški
- 50 g ovsenih kosmičev



PRIPRAVA

Eno jabolko olupimo in naribamo, drugega narežemo na koščke. Grozdje operemo in razpolovimo. V posodo damo jogurt in jabolko ter grozdje, dodamo ovsene kosmiče.

Ovsene kosmiče lahko nadomestite tudi z navadnimi koruznimi le da jih daste manj. Tudi če jih ne bo, dodajte več sadja. **Pa brez dodatnega sladkorja!**

Še nekaj idej za sadno jogurtov zajtrk:



Sadje izbirajte po želji. Lahko si sladkate le z medom.

Jogurt naj bo navaden (za nekatere brez laktoze).

