



## Kako oblikujemo zdrav krožnik

Piramido zdrave prehrane smo spoznali podrobno. Imejmo jo vsak dan pred očmi. Slika piramide zdrave prehrane, postavite na vidno mesto v kuhinji.

Tudi pri posameznih obrokih je potrebno paziti, da je hrana uravnotežena, da se sestoji iz raznovrstnih živil in je enakomerno razporejena čez dan. Večji obroki morajo vsebovati ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe v ugodnem razmerju. Tako sestavo kosila in večerje lahko dosežemo s preprostim načinom razporejanja jedi na krožniku, zato ta način načrtovanja prehrane imenujemo »**zdrav krožnik**«. Glavna jed za večerjo ali kosilo naj se sestoji iz treh vrsti jedi: priloga (žita žitni izdelki in krompir), zelenjavne prikuhe in mesne jedi ali zamenjave za mesno jed. **URAVNOTEŽEN KROŽNIK je tisti, pri katerem priloga pokriva 2/5, zelenjava prav tako 2/5 in mesna jed 1/5 krožnika.** H glavni jedi obvezno sodita še velika skodelica solate in košček polno zrnatega ali črnega kruha. Ne pozabimo sadja.

Kaj pa če je naša glavna jed sestavljena le iz dveh jedi, škrobne in mesne? Tokrat naj škrobna jed (žita, žitni izdelki ali krompir) pokriva približno 1/2 krožnika, mesna pa četrtno. K takemu obroku obvezno dodamo zelenjavno juho ali sadje.

Ali zdrav krožnik pomeni, da vsi zaužijemo enako količino hrane? Nikakor ne. **Zdrav krožnik je model za razporejanje jedi na krožniku v cilju zagotovitve potrebnih hranil v ustreznih razmerjih.** Količina hrane je odvisna od vaših potreb, kupčki hrane pa seveda večji pri tistih, ki potrebujejo več hrane oziroma obratno. In nasvet za katerega potrebujete slikovni model piramide s številom priporočenih enot: mladim, aktivnim in normalno prehranjenim svetujemo uživanje največjega števila priporočenih enot na dan, starejšim, neaktivnim, tistim s čezmerno telesno težo in debelim pa uživanje najmanjšega števila priporočenih enot na dan.

Naučili smo se oblikovati svoj zdrav krožnik na katerem priloga pokriva na 2/5, zelenjava prav tako 2/5 in mesna jed 1/5 krožnika. K temu seveda obvezno zaužijemo skodelico solate in košček polno zrnatega ali črnega kruha. Tudi sliko modela zdravega krožnika smo dali na vidno mesto v kuhinji.

**Sestavljanje obrokov s pomočjo piramide zdrave prehrane in zdravega krožnika naj nam postane vsakdanja navada.** Pa še tako preprosto in zabavno je. Sedaj pa od teorije k praksi. Tokrat bova prikazali kako je ena izmed avtoric na dopustu sestavljala svoj zdrav krožnik in pomagala pri sestavi zdravega krožnika družini za mizo. Ker je bilo prehranjevanje samopostrežno, je sestavljanje zdravega krožnika bilo lahko, prijetno in za povrh še zabavno. S kulinarčnim nasvetom pa so bili vedno na voljo kuharji hotela. Seveda so bile ribe pogosta možna izbira. In kakšni so bili zdravi krožniki v čudovitem okolju otoka Mljeta, polnem mediteranskih vonjav?

Zelenjavna mediteranska juha za začetek. Potem glavna jed, sestavljena iz ribe, krompirja in zelenjave. Kot je razvidno iz priložene fotografije meso (riba) zavzema 1/5 krožnika, zelenjava in priloga pa 2/5 površine krožnika. Koruza se šteje kot priloga (skupina žito, žitni izdelki in krompir). In k temu seveda sestavljena solata. Kot sladica breskev.

Arhitekta Novaka 2b  
9000 Murska Sobota  
tel.: 02/530 21 00  
fax. 02/530 21 11

e-pošta: zzvms@zzv-ms.si  
www.zzv-ms.si



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO  
MURSKA SOBOTA

Drugič je bil krožnik sestavljen iz pečene jagnjetine, mešane zelenjave s krompirjem in kruha. In seveda krožnik poljubno sestavljene solate. Kot hladna predjed sir ali olive s koščkom kruha in za zaključek kompot iz ananasa. H glavni jedi smo odrasli zaužili kozarec čudovitega rdečega vina s polotoka Pelješca.

Otrokom v naši družbi smo seveda prepustili izbiro jedi. Dopolnili smo njihov krožnik in spet dobili zdrav krožnik. Tako so otroci občasno izbrali za glavno jed pizzo. Obroku smo dodali zelenjavno juho in veliko solate, ki so si jo otroci sami sestavili iz več vrst zelenjave. Na koncu obroka so zaužili sveže sadje, vse skupaj pa zaokrožili z veliko porcijo sadnega sladoleda.

Tisti, ki si je izbral ocvrto mesno jed, je na svoj krožnik naložil riž in veliko kuhane zelenjave. In seveda krožnik solate. Za konec obroka pa sveže sadje. Če za glavni obrok izbiramo ocvrte ali podobne jedi, ki vsebujejo veliko maščob, se pri drugih obrokih izogibamo mastnim jedem (masla za zajtrk, mastnih klobas, jedi z majonezo ali ocvrtih sladici in podobno).

Kar pogumno se lotite sestave vašega zdravega krožnika! Želiva vam veliko uspeha in užitka.