



BILTEN STARŠEV OŠ JURIJA VEGA MORAVČE | MAJ, JUNIJ 2019

SEZNANJENI | KONSTRUKTIVNI | PROAKTIVNI | STARŠI

TUDI ZELENKO JE LAHKO SLADKO

Informacije organiziramo starši za starše. Delimo si znanja iz predavanj, kadar moramo izostati zaradi službenih ali drugih obveznosti, delimo tudi druge ideje ali pa delimo samo podporo.

Tokratni bilten pa namenjamo še eni sodobni pasti, ki povzroča tiho odvisnost – sladkor.



To je gospod Veverica, ki služi denar s prodajo želodov.



A ker nas polnovredna hrana nasiti in ker jo jemo le, ko smo lačni, gospod Veverica ne proda veliko želodov.





Tako se domisli 'sijajne' ideje.



Vse kar rabi storiti, je želodke popeči in dodati tri čudežne sestavine, mast, sol in sladkor ...



Ti novi želodki gredo za med, saj niso nasitni temveč povzročijo potrebo po še ... gospod Veverica pa namesto enega proda pet želodkov.



Ta zgodba se konča s polnimi žepi denarja našega gospoda ter debelo in bolno veverico, ki ne razloči več med lakoto in sitostjo.

Nekaj dejstev in idej:

- ▶ Nezdrav življenjski slog v zgodnjem otroštvu vodi v nastanek najpomembnejših kroničnih bolezni srca in ožilja, debelosti, sladkorne bolezni.
- ▶ Poleg opuščanja obrokov je eden izmed pomembnih dejavnikov nezdravega prehranjevanja tudi prevelika količina zaužitega sladkorja. (po Čampa Širca, A., <https://okuspodobrem.si/sladkor-v-prehrani/>)
- ▶ Sladke pijače žeje ne potešijo dobro, zato jih večinoma zaužijemo več in s tem tudi veliko sladkorja. Debelost, karies, diabetes tipa 2 so lahko posledice prekomernega uživanja sladkih pijač.
- ▶ **Ali veš? Ledeni čaj v politrski plastenki vsebuje kar 12 kock, politrška plastenka vode z okusom pa 5 kock sladkorja (1 kocka = 4g).**



Fidler Mis, Fras; Voda zmaga! Zmanjšanje pitja pijač z dodanim sladkorjem pri otrocih, mladostnikih in ogroženih odraslih.
<http://www.vodazmaga.si>

Glavni sladkorji v sadnih sokovih: saharoza, glukoza, fruktoza in sorbitol.

- ▶ Ideja: Izognimo se sladkim pijačam in si raje natočimo kozarec vode iz pipe ter vanj stisnimo malo limone ter nekaj listkov mete.

(po: <https://www.zps.si/index.php/hrana-in-pijaa-topmenu-327/kakovost-ivil/8797-pitje-vode-je-pomembno-tudi-pozimi>)

▶ ▶ Ali je res zeleno tudi sladko?

SMUTI VITAMINSKA BOMBA

2 kivija

šop mlade špinače

1 pomaranča

sok ½ limone

pol banane

▶ ▶ Ali lahko naredim bolj zdravo „nutelo“ kar doma?

DOMAČA NUTELA (brez dodanega sladkorja)

220 g lešnikov (če so praženi, je okus bolj intenziven)

75 g datljev

30 g kvalitetnega olja (hladno stiskano oljčno, kokosovo ...) ali ... avokado za tiste res pogumne

2 žlički nesladkanega kakava v prahu

Vse skupaj zmešamo v čim bolj gladko maso. Olje dodajamo postopoma, dokler ni masa primerno mehka.

**“OTROK SPOZNAVA SVET PREKO VSEH ČUTIL
TUDI PREKO BRBONČIC -
NEPRESTANO NAJ OKUŠA ZDRAVO”**
