

# IZOBRAŽEVALNI PLAKATI

## ŠOLSKA HEMA Evropske unije



Učenec šestega razreda je pripravil predstavitev sadja, zelenjave in mleka ter mlečnih izdelkov in nam podrobno predstavil posamezne skupine.

Pomen sadja:

### Na kratko:

- Sadje in zelenjava sta pomemben vir vitaminov, mineralov in vlaknin ter številnih drugih zdravju koristnih snovi;
- Priporočljivo je, da ju vključimo v vsak obrok, s čemer izboljšamo hranilno vrednost obroka in hkrati zmanjšamo njegovo energijsko vrednost;
- Ciljajmo na vsaj pet porcij zelenjave in sadja na dan (400 do 650 gramov, odvisno od naših energijskih potreb, pri čemer naj bo več zelenjave kot sadja);
- Dobrodošlo je kombiniranje različnih vrst in barv - različne barve so običajno povezane z vsebnostjo različnih koristnih snovi;
- Izbiro prilagajamo sezonski in lokalni ponudbi - sveža in nepredelana namreč vsebujeta največ koristnih snovi.

Način prehranjevanja lahko predstavlja dejavnik tveganja, ki ogroža naše zdravje, po drugi strani pa je lahko zaščitni dejavnik, ki krepi zdravje in izboljša kvaliteto življenja. Velja, da obroki, ki vsebujejo zadostne količine zelenjave in sadja, predstavljajo varovalno prehrano, vendar Slovenci v povprečju kljub temu še zmeraj zaužijemo premalo sadja in zelenjave. Dnevni priporočen vnos sadja in zelenjave na primer zadosti le med 6-24% evropskih otrok, medtem ko odrasli v povprečju na dan zaužijemo 230 g sadja in zelenjave, kar je le polovica dnevnega priporočenega vnosa.

Zelenjava in sadje sta pomemben vir **vitaminov**, **mineralov** in prehranskih vlaknin, poleg naštetega vsebujeta še celo paleto drugih koristnih snovi. Zaradi velikega deleža vode in **prehranskih vlaknin** imata relativno nizko energijsko vrednost, zato sta koristni za spodbujanje občutka sitosti in vzdrževanje **zdrave telesne mase**. Za koristen vpliv na zdravje je v zelenjavi in sadju odgovornih več snovi hkrati, ki se med seboj dopolnjujejo.

## Kaj uvrščamo med sadje in kaj pod zelenjavo?

Sadje je skupno ime za vse užitne sadeže večletnih kultiviranih in divje rastočih rastlin ter za nekatere oreške. Najpreprostejša definicija sadja je, da so to tisti sadeži narave, ki rastejo na grmičevju ali drevesih. Mnogi narodi uporabljajo izraz sadje za tiste sadeže, ki so po okusu sladki in vsebujejo več sladkorja kot zelenjava. Ta lahko vsebuje do 4% sladkorja, sadje pa ga vsebuje od 7 do 20%. Poznamo več različnih delitev sadja. Najpogosteje ga delimo v skupine po botaničnih lastnostih: jagodičasto sadje (npr. jagode, maline, borovnice, ribez), pečkato sadje (npr. jabolka, hruške), koščičasto sadje (npr. slive, breskve, marelice, češnje), južno, eksotično sadje (banana, ananas, avokado, kivi, fige, mango) in citrusi (npr. pomaranče, limone, grenivke).

K zelenjavi in stročnicam sodijo vse rastline ali deli rastlin, ki jih surove ali termično obdelane uporabljamo za prehrano. Izvzeta so žita, sadje in krompir. Posebej ugodna je hranilna vrednost stročnic, ki presega hranilno vrednost drugih vrst zelenjave. Stročnice vsebujejo veliko beljakovin (te imajo velik pomen tudi v brezmesni prehrani) in ogljikovih hidratov ter zelo pomembne vitamine: tiamin, riboflavin, vitamin B6 in nekatere minerale. Tako kot pri sadju poznamo tudi pri zelenjavi več različnih delitev. Glede na užitne dele rastlin delimo zelenjavo v naslednje skupine: korenovke (npr. korenček, peteršilj, rdeča pesa, repa), kapusnice (npr. zelje, ohrovt, cvetača, brokoli), listnata in stebelna zelenjava (npr. solata, zelje, ohrovt, špinača), cvetnice (npr. cvetača, brokoli), plodovke in brstnice (npr. paprika, paradižnik, kumare, bučke, buče), čebulnice (npr. čebula, česen, por) in stročnice (npr. fižol, grah, bob). Krompirja glede na prehransko vrednost ne štejemo med zelenjavo, saj je predvsem škrobno živilo.

## Priporočila in dnevni vnos

Za splošno populacijo se priporoča vsakodnevno uživanje zelenjave in sadja (ki naj bosta pestra in čim bolj raznolikih barv) v količini od 400 do 650 gramov, odvisno od naših energijskih potreb. Priporočila za zelenjavo so višja (vsaj 250 g zelenjave, krompir je izključen, in 150 g sadja), epidemiološke raziskave so namreč pokazale, da je vpliv zelenjave na zdravje še ugodnejši. Priporoča se uživanje sezonskega sadja in zelenjave iz lokalnega okolja, ki je optimalno dozorelo, ima krajšo transportno pot in čas skladiščenja in posledično ugodnejšo biološko vrednost.

Uživajmo čim bolj sveže in čim manj predelano sadje in zelenjavo. Nekatere vrste zelenjave (npr. korenje, špinačo, gobe, šparglje in zelje) je na primer priporočljivo skuhati oziroma toplotno obdelati, saj se tako izboljša razpoložljivost koristnih sestavin. Takšno zelenjavo je najbolje pripraviti s kuhanjem na pari ali dušenjem v lastnem soku ali na manjši količini (npr. oljčnega) olja, pri čemer odsvetujemo prekomerno kuhanje zelenjave v večjih količinah vode, saj pri tem prihaja do nepotrebne izgube koristnih hranil. Pomembni viri hranil so predvsem križnice in listnata zelenjava.

VIR IN VEČ NA: <https://www.prehrana.si/clanek/282-zelenjava-in-sadje>