

# Zdravstvena vzgoja in prehrana

Dr. Damjana Bebler

Ko si je sestra osvežila in poglobila znanje o sodobni prehrani, se bo zanimala, kakšne so prehrabene navade v njenem okolišu. Za vso Slovenijo velja sicer v glavnem isto, da imamo namreč v dnevni obrokih naše prehrane razmeroma preveč ogljikovih hidratov (kruh, testenine, sladkor), deloma tudi maščob, nasprotno pa uživamo vse premalo živil s tako imenovanimi zaščitnimi snovmi (meso, ribe, zelenjava, sadje, mleko itd.). Vendar ima vsak okoliš v prehrani še svoje posebnosti, tako v načinu prehrane kot v pripravljanih jedeh. Zelenjavo skoraj povsod pripravljajo na takšen način, da v dobru meri uničijo biološko vrednost živil, tako n. pr. s pretiranim mešanjem, z nepokritimi lonci, z odlivanjem vode pri kuhi zelenjave, s kuhanjem že olupljenega krompirja itd. Če bo sestra poleg teh splošnih škodljivih navad upoštevala tudi še posebnosti svojega okoliša in si osvežila znanje o zdravi prehrani, ji bo prav lahko najti vsebino za prosvetno delo. Na tej osnovi si bo sestavila podrobnejši načrt. Pri tem seveda bo upoštevala in se ozirala na sedanost, računala pa obenem tudi z daljšim razdobjem, ko bo imela na razpolago več sredstev in ko bo razumevanje med ljudstvom že nekoliko večje. V svoj sedanji načrt za pravilno prehrano dojenčka in zalivančka ter nosečo in doječo ženo bo vključila tudi še prosvetljevanje za boljšo prehrano predšolskega in šolskega otroka, kasneje pa še odraslega in starega človeka. Skušala bo vplivati na izboljšanje prehrabnih navad vsepovsod med našimi ljudmi, na obiskih po domovih, v šolah, s predavanji, v mladinskih kolektivih (kjer se

## Priporočila za dnevne količine

| Skupina |  | Delo, ki se opravlja sede (ročno in umsko) | Srednje težko fizično delo | Otrok 3—5 let       |
|---------|--|--|----------------------------|---------------------|
| 1.      | Meso . . . . .                         | 100 g                                      | 100 g                      | 45 g                |
|         | Ribe . . . . .                         | 25 g                                       | 25 g                       | 10 g                |
|         | Jajca . . . . .                        | ½  | ½                          | 2 tedensko          |
| 2.      | Sočivje, suho . . . . .                | 30 g                                       | 50 g                       | 10 g                |
|         | Mleko . . . . .                        | 350 cm <sup>3</sup>                        | 350 cm <sup>3</sup>        | 750 cm <sup>3</sup> |
|         | Polnomasten sir . . . . .              | 25 g                                       | 40 g                       | 10—15 g             |
| 3.      | Polmasten sir . . . . .                | 100 g                                      | —                          | —                   |
|         | Maslo . . . . .                        | 20 g                                       | 35 g                       | 20 g                |
| 4.      | Razne maščobe . . . . .                | 30 g                                       | 45 g                       | 10 g                |
|         | Kruh . . . . .                         | 325 g                                      | 475 g                      | 150—200 g           |
| 5.      | Ovs. kosmiči, riž, testenine . . . . . | 25 g                                       | 25 g                       | 15—20 g             |
|         | Sveža zelenjava, surova . . . . .      | 50 g                                       | 50 g                       | 25 g                |
| 6.      | Sveže sadje . . . . .                  | 150—200 g                                  | 200 g                      | 150 g               |
|         | Sveža zelenjava, kuhana . . . . .      | 200—300 g                                  | 300 g                      | 150—200 g           |
|         | Krompir . . . . .                      | 300—400 g                                  | 500 g                      | 150—250 g           |
| Razno   | Sladkor, med, čokolada . . . . .       | 40 g                                       | 50 g                       | 25 g                |
|         | Marmelada, suho sadje . . . . .        | 30 g                                       | 30 g                       | 15 g                |

bo pogovorila z ekonomom in kuharico), v domovih za onemogle, v tovarniških kantinah itd. Glavno njeno delo pa bo v posvetovalnici, kjer bo postopoma uredila majhen demonstracijski center. Tu bo imela individualne razgovore z ženami, pa tudi kratke tečaje s praktičnimi vajami. Posvetovalnico bo opremila s slikami, s tabelami o priporočilih za dnevne obroke, o vrednosti posameznih živil, higienski molži itd. Brez dvoma bo pa medicinska sestra imela pri svojem delu mnogo večji uspeh, če se bo povezala z vsemi forumi, ki imajo v svojem programu socialno medicinske naloge (RK, Društvo prijateljev mladine, Zveza ženskih društev), in skupno z njimi napravila načrt. Začelo se je s tem delom v »Tednu matere in otroka«, ki je bil letos posvečen v glavnem izboljšanju prehrane naših otrok. Takrat so se po okrajih vršile konference, ki se jih je naša sestra gotovo udeležila. To delo pa naj se nadaljuje skozi vse leto. Če si bomo delo organizirali bolj sistematično kot doslej in ga izvrševali po naprej določenem programu, bodo rezultati boljši in trajnejši.

V svojih predavanjih in na seminarjih bomo govorile o pomenu zdrave prehrane in njenem vplivu na človeški organizem (daljša življenjska doba, zmanjšana umrljivost dojenčkov, večja odpornost proti nalezljivim boleznim, večja delozmožnost, boljši učni uspehi šolskih otrok), o posledicah slabe oziroma neuravnovešene prehrane (vse deficitarne bolezni, neodpornost proti nalezljivim boleznim, slabši duševni in telesni razvoj, povečana umrljivost, nižja življenjska doba).

Nadalje nam bodo statistični podatki o zdravstvenem stanju prebivalcev služili za predavanja, kjer bomo prikazale zvezo med prehrano in morbidno-

### živil pri sestavi zdrave prehrane

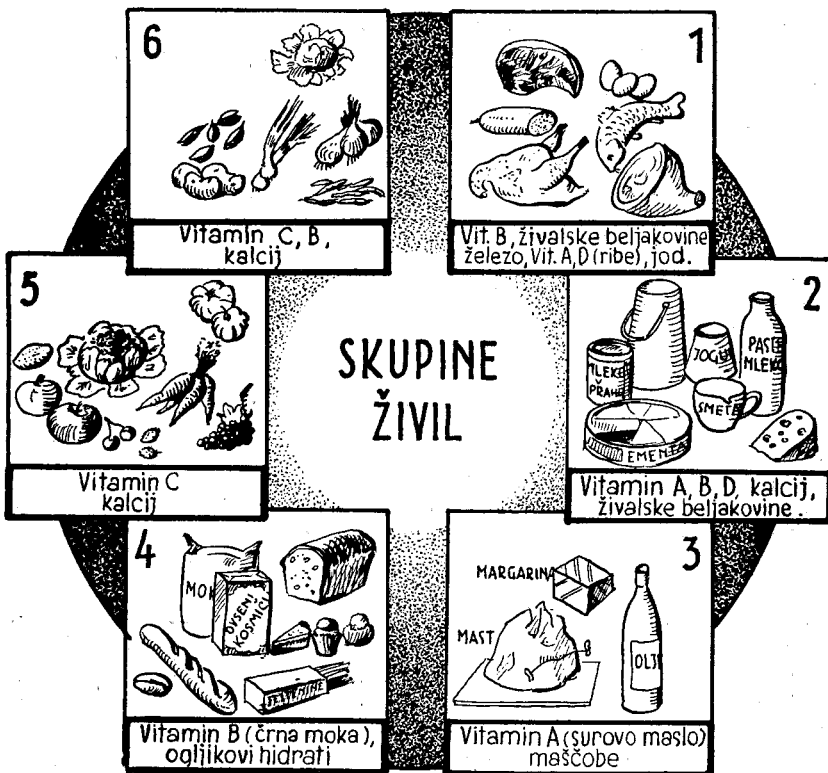
| Otok 6—9 let            | Otok 10—13 let      | Mladostnik 14—18 let | Nosečnice           | Dojilje              | V starosti nad 60 let |
|-------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|
| 50 g                    | 70—120 g            | 120 g                | 100 g               | 100 g                | 80 g                  |
| 20—30 g                 | 30—50 g             | 50 g                 | 50 g                | 50 g                 | 20 g                  |
| $\frac{1}{2}$           | $\frac{1}{2}$       | $\frac{1}{2}$        | $\frac{1}{2}$       | $\frac{1}{2}$        | $\frac{1}{2}$         |
| 10—20 g                 | 20—30 g             | 50 g                 | 25 g                | 30 g                 | 20 g                  |
| 500—750 cm <sup>3</sup> | 500 cm <sup>3</sup> | 500 cm <sup>3</sup>  | 750 cm <sup>3</sup> | 1000 cm <sup>3</sup> | 500 cm <sup>3</sup>   |
| 30 g                    | 30 g                | 35 g                 | 25 g                | 40 g                 | 20 g                  |
| —                       | —                   | —                    | —                   | —                    | —                     |
| 20 g                    | 20 g                | 10—20 g              | 10—15 g             | 15 g                 | 20 g                  |
| 10 g                    | 15 g                | 20—30 g              | 15—20 g             | 25 g                 | 20 g                  |
| 200—300 g               | 300—400 g           | 400 g                | 325 g               | 350 g                | 300 g                 |
| 50 g                    | 30 g                | 50 g                 | 25 g                | 50 g                 | 30 g                  |
| 50 g                    | 75 g                | 75 g                 | 50 g                | 75 g                 | 50 g                  |
| 150—250 g               | 150—200 g           | 200 g                | 150 g               | 200 g                | 150 g                 |
| 200—300 g               | 200—300 g           | 300—400 g            | 300 g               | 300 g                | 200—300 g             |
| 200—300 g               | 300—400 g           | 400 g                | 300—400 g           | 300—400 g            | 300—400 g             |
| 30 g                    | 30 g                | 30 g                 | 30 g                | 40 g                 | 45 g                  |
| 20 g                    | 20 g                | 30 g                 | 15 g                | 40 g                 | 30 g                  |

stjo in mortaliteto (povprečna starostna doba, rahitis, druge avitaminoze, obolenja žolča in jeter, anemije, umrljivost dojenčkov, nalezljive bolezni).

Nato bomo govorile o napakah, ki jih dela v načinu prehrane prebivalstvo v tem ali onem kraju, pokazale praktično, kako se zdrava prehrana pripravlja, in povedale, kako naj bodo čez dan razporejeni posamezni obroki. Priporočale bomo izdatne zajtrke in lahke večerje.

Pri pojasnjevanju, kako sestavljati jedilnike, si bomo vzele za osnovo seznam znanstveno ugotovljenih potreb, ki jih navajajo fiziologi. Seveda je to idealni način prehrane, ki ga praktično skoraj ne moremo doseči, ampak se mu kvečjemu lahko bolj ali manj približamo. To pa deloma zaradi globoko zakoreninjenih navad in ponekod tudi zaradi gospodarskih težav. Vendar pa si moramo stalno prizadevati, da pri sestavi dnevne prehrane čimbolj upoštevamo zadevna priporočila.

Druga osnova pa bodo pravilno sestavljeni jedilniki. Jedilniki naj bodo sestavljeni tako, da bo pri vseh večjih obrokih, vštevši tudi zajtrk, zastopano vsaj po eno živilo iz naznačenih skupin:



Ta način v krogu pokazanih živil za pravilno sestavljanje jedilnikov se je povsod dobro obnesel, ker je razumljiv in si ga je lahko zapomniti.

Na splošno pa bomo propagirale večjo potrošnjo mleka in mlečnih proizvodov ter večjo potrošnjo sadja in zelenjave. V tej zvezi bomo govorile še o vrtičkih, kjer naj žene goje zelenjavo. Pri tem delu bi nam lahko pomagal

kak kmetijski strokovnjak z nasveti, predavanji in s praktičnim prikazom kakega vzglednega zelenjavnega vrta.

Nazadnje bomo obdelale še glavne značilnosti najvažnejših živil in pomen posameznih snovi za organizem (ogljikovi hidrati, maščobe, rastlinske in živalske beljakovine, rudninske snovi in vitamini).

Brez dvoma je, da bomo imele največ uspeha z manjšimi skupinami žena. Že kar med razgovorom naj bi se žene učile pripravljati zelenjavo in posamezne mlečne jedi, ki jih še vse premalo poznajo. Morda bi katera od žena dala na razpolago svojo kuhinjo, kjer bi nekaj njenih prijateljic vpričo medicinske sestre pripravljalo razne jedi. Ob tej priložnosti bi se pogovorile tudi o sušenju sadja, o konzerviranju sadja in zelenjave ter shranjevanju živil čez zimo. Tudi ta vprašanja nam bo z nasveti pomagal reševati kmetijski strokovnjak.

Skratka, pri svojem delu moramo biti iznajdljive in uporabiti vse možnosti, saj je od tega dela v veliki meri odvisno zdravje našega prebivalstva.

## »Patronažni center in s

Center patronaž-  
ustanova MLO Ljub-  
stranskem razumev  
Ljubljane.

Pobudo za orga-  
nalnih delavcev je d-  
področju te veje pre-  
organiziranem delu za varovanje in pre-

## medicinskih sester jubljani

II. 1954 kot proračunska  
medicinskih sester, ob vse-  
avstvenih organov MLO

medicinskih sester in soci-  
tični pouk učenk ŠMS na  
a drugi strani pa želja po  
ekovega zdravja.

### Namen in naloga patronažnega centra je:

1. da s povezovanjem patronažne službe medicinskih sester in socialnih delavcev ugotavlja činitelje, ki vplivajo ali bi utegnili vplivati na zdravstveno in socialno stanje otrok in družine;
2. da odreja, predlaga in izvaja potrebne ukrepe za zdravstveno in socialno zaščito otrok in drugih varovancev;
3. da v sodelovanju z zdravstvenimi in socialnimi ustanovami, množičnimi organizacijami in društvi širi zdravstveno prosveto in dviga zdravstveno in socialno raven družin mesta Ljubljane.

Pred organizacijo patronažnega centra so delale na območju mesta Ljubljane v letih 1947 do 1950 — 4 patronažne medicinske sestre, v letih 1950 do 1953 pa 8 patronažnih medicinskih sester in to na določenih sektorjih dela. Poleg patronažne službe so te sestre opravljale tudi dolžnosti zdravstvenih referentov in referentov za zaščito mater in otroka na rajonih. Od ustanovitve patronažnega centra, torej od 1. II. letos, je zanimanje za patronažno službo medicinskih sester močno poraslo, tako da je število patronažnih sester že meseca marca letos znašalo 13, 1. septembra pa 18 medicinskih sester in