

Koliko obrokov na dan poješ (obkroži)?

1-2 3-4 5 6 7-10

Kakšno količino hrane naenkrat poješ (obkroži)?

a) majhno – preštevam vsako zrno

b) srednje – toliko, da sem sit

c) veliko – toliko, da mi je slabo, me boli trebuh

Kakšno vrsto hrane najpogosteje izbiraš (obkroži)?

a) hitro pripravljeno (mastno, sladko)

b) uravnoteženo (vsega po malem)

c) »zdravo« (bio, eko, nič maščob, nič sladkorja, nič ogljikovih hidratov, z nizko energijsko vrednostjo)

Priporočljivi so:

Majhni obroki, 5 x dnevno.



Vrste motenj hranjenja, ki se pojavljajo pri najstnikih:

- **anoreksija** (vzdrževanje nizke telesne teže z zavračanjem hrane, jemanjem odvajal; občutek zmagoslavja, ko drugi jedo, sam pa se je sposoben vzdržati),

- **bulimija** (prenajedanje, uživanje ogromnih količin hrane, pogosto nezdrave, nato pa bruhanje; ob bruhanju ima občutek, da je skozi hrano izbruhal svoja čustva),

- **kompulzivno prenajedanje** (hitro uživanje oz. goltanje velikih količin hrane brez nadzora; običajno zato, da potlači čustva, temu sledi občutek sramu in krivde).

Zreance, zreance na steni povej, katera najlepša v deželi je tej!

V zgodnji odrasli dobi se pojavljata še:

- **ortoreksija** (obsedenost z zdravo prehrano; ves dan razmišlja, kaj lahko in česa ne sme pojesti),

- **bigoreksija** (obsedenost s telesno vadbo, popolno obliko telesa; večino dneva razmišlja, kako dograditi telo, da bo mišičasto).

So duševne motnje, ki se odražajo na zunanji podobi, telesu.

Gre za nenavaden, spremenjen, nezdrav odnos do hrane.

Najpogosteje nastanejo

zaradi:

- čustvenih stisk,
- nezadovoljstva s svojim videzom,
- nizke samopodobe,
- želje po sprejetosti, ugajanju drugim, velikemu številu prijateljev,
- želje po lepoti, samozavesti,
- reševanja problemov s hrano (nadzor, samokontrola, disciplina) ipd.

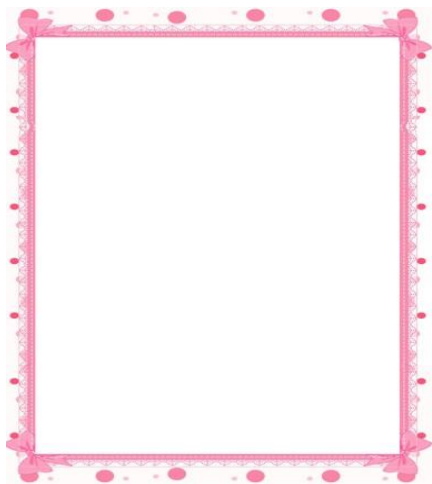


Zloženko pripravil
aktiv DSP (za interno uporabo OŠ Gradec)

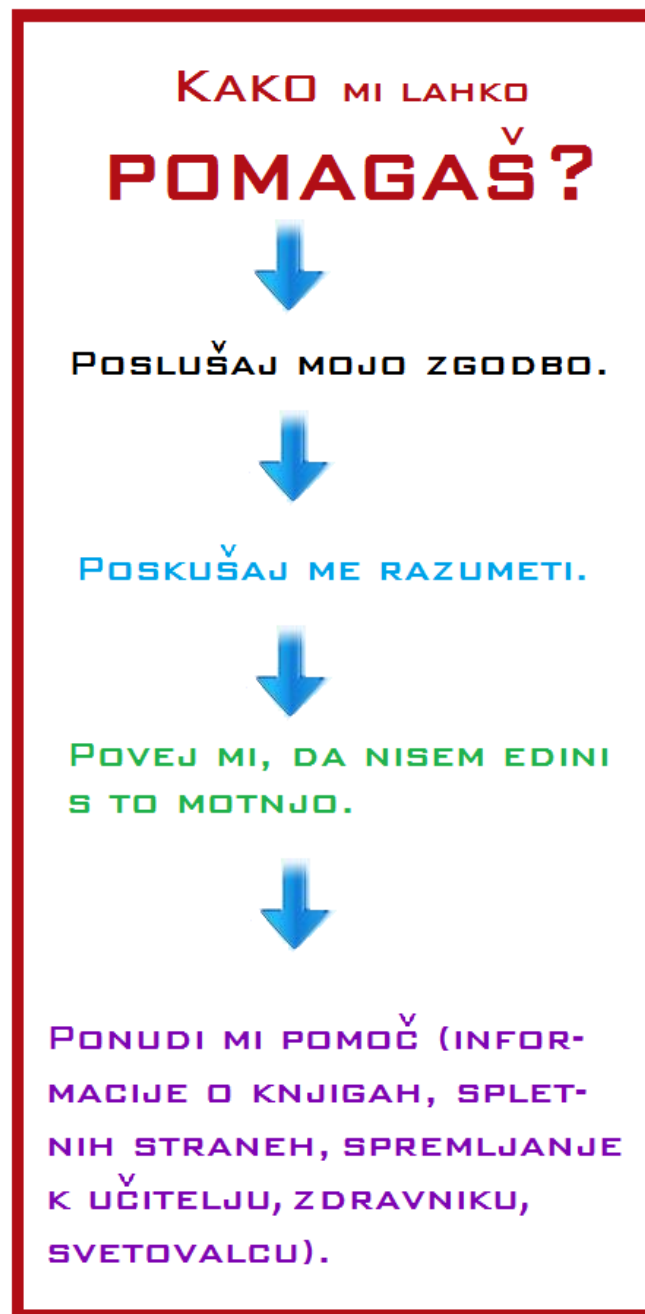
Nariši se v ogledalu!



Prilepi svojo sliko!



Ali opaziš razliko med resnično podobo in podobo v ogledalu?



Če je vsaj ena tvoja misel podobna misli tega dekleta, poišči pomoč!



Nekaj knjig s temo motenj hranjenja:

- Middleton, K. in Smith, J. (2012). *Motnje hranjenja*. Ljubljana: Založba Ognjišče.
- Baš, A. (2016). *Lačna življenja*. Jesenice: Založba Mitja Jeršič.
- Kos, S. (2008). *Laži o lepoti*. Log pri Brezovici: Založba Smar-team.
- Vidmar, J. (2008). *Debeluška*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Eivors, A. in Nesbitt, S. (2007). *Lačni razumevanja*. Maribor: Založba Obzorja.