



PREHRANA NAŠIH OTROK

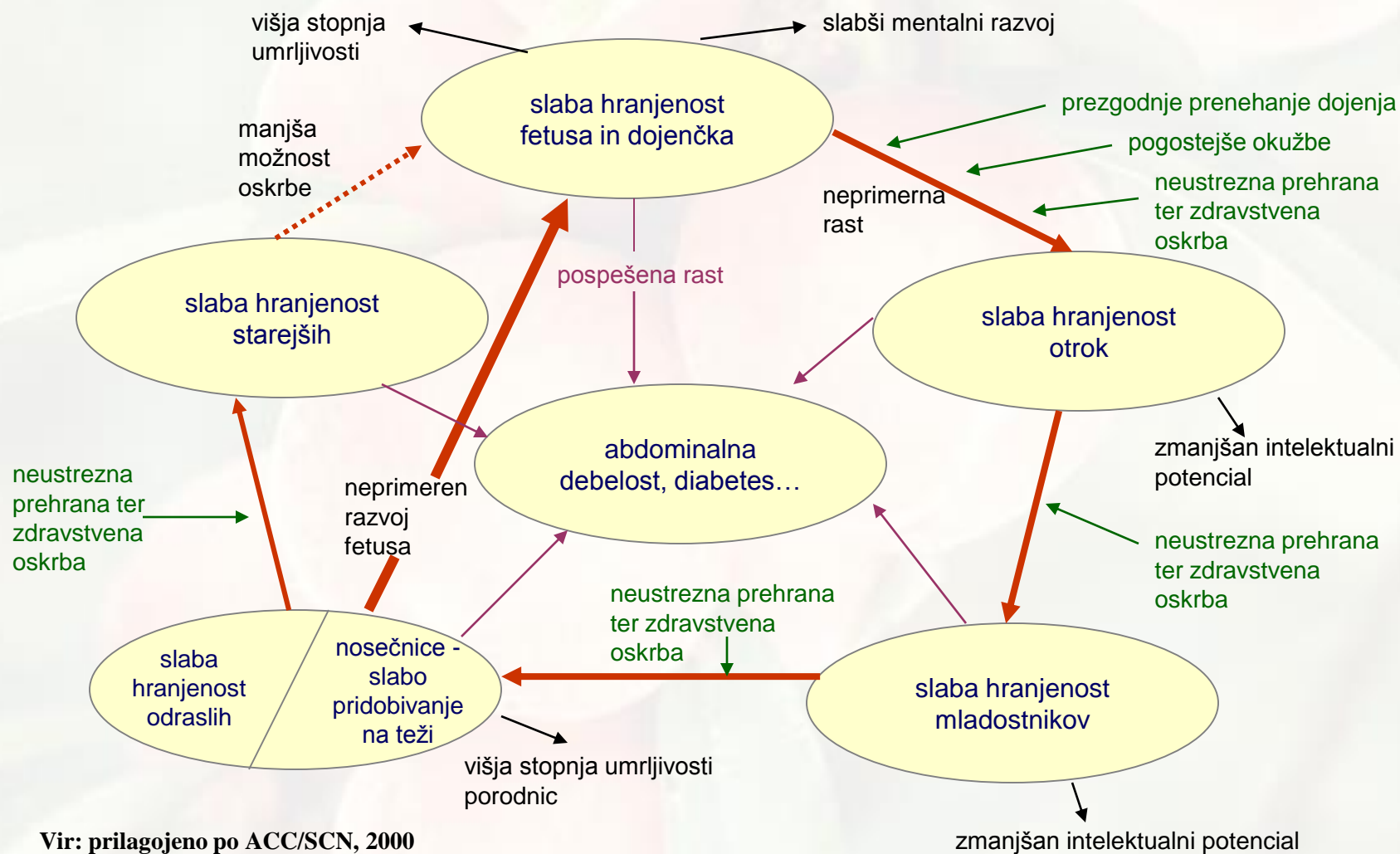
Vida Fajdiga Turk

Šmartno, 10. marec 2009

Podporna okolja



Življenjski krog - prehrana in preventiva KNB: socialni in okoljski dejavniki



Smernice



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Štefanova 5, 1000 Ljubljana, Slovenija

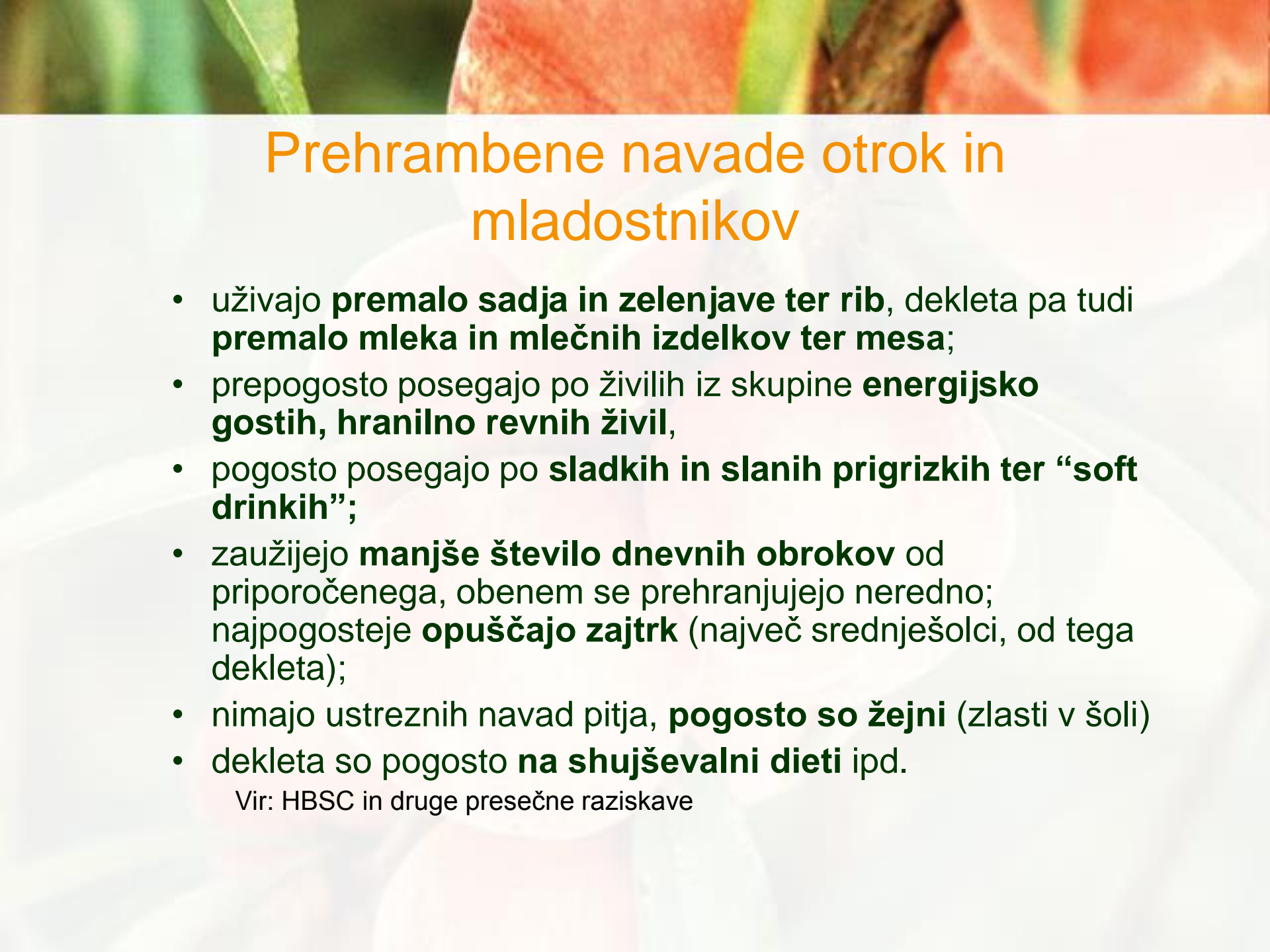
SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA V VZGOJNO- IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH

(OD PRVEGA LETA STAROSTI NAPREJ)

Cilji priprave in implementacije smernic

- **uskladiti obstoječo organizacijo** prehrane s sodobnimi načeli zdrave prehrane ter **izboljšati sistemsko urejen sistem** zagotavljanja ustrezne prehrane v vrtcih in šolah
- **zagotoviti zdrave obroke** ki bodo tako po energijski vrednosti kot sestavi ustrezali priporočilom
- **zagotoviti vse priporočene obroke** glede na redni čas varstva oziroma pouka ter dati posebno prednost **zajtrku**
- dolgoročno **izboljšati prehrabene navade in stanje prehranjenosti** za izboljšanje zdravja





Prehrambene navade otrok in mladostnikov

- uživajo **premalo sadja in zelenjave ter rib**, dekleta pa tudi **premalo mleka in mlečnih izdelkov ter mesa**;
- prepogosto posegajo po živilih iz skupine **energijsko gostih, hranilno revnih živil**,
- pogosto posegajo po **sladkih in slanih prigrizkih ter “soft drinkih”**;
- zaužijejo **manjše število dnevnih obrokov** od priporočenega, obenem se prehranjujejo neredno; najpogosteje **opuščajo zajtrk** (največ srednješolci, od tega dekleta);
- nimajo ustreznih navad pitja, **pogosto so žejni** (zlasti v šoli)
- dekleta so pogosto **na shujševalni dieti** ipd.

Vir: HBSC in druge presečne raziskave

Dejavniki za razvoj debelosti

Evidenca	Zmanjšuje tveganje	Nobene povezave	Povečuje tveganje
Prepričljiva	Redna telesna dejavnost, visok vnos dietnih vlaknin		Visok vnos energijsko gostih in hranilno redkih živil, sedeč življenjski slog.
Verjetna	Domače, in šolsko okolje, ki podpira otroka pri zdravi izbiri živil. Promocija linerne rasti, dojenje		Intenzivno oglaševa energijsko gostih živ (fast-food živila). Slabi socialno ekonomski pogoji. "Soft drinks", sadni sokovi.
Možna	Živila za nizkim glikemičnim indeksom	Vsebnost beljakovin v prehrani	Velike porcije obrokov.
Nezadostna	Povečana frekvenca dnevnih obrokov		Alkohol.



Priporočene energijske in hranilne vrednosti

- Priporočila za energijski vnos upoštevajo povprečne energijske potrebe glede na razvojno obdobje otrok in starosti prilagojeno zmerno telesno dejavnost.
- Ogljikovi hidrati: naj predstavljajo **najmanj 50 %** energijskega vnosa
 - Enostavni sladkorji največ 10 %
 - Prehranska vlaknina najmanj 10 g/ 1000 Kcal
- Beljakovine: naj predstavljajo **med 10-15 %** energijskega vnosa, vendar ne več kot 20 %
- Maščobe: naj predstavljajo **največ 30 %** energijskega vnosa (od 15 leta starosti dalje), vendar ne maj kot 20 %
 - < 30 – 40 % (od 1-3 let starost)
 - < 30 - 35 % (od 4-14 let starosti)
 - Nasičene m.k. največ 10 %
 - Trans m.k. največ 1 %



Priporočila za vrtce in nižjo stopnjo OŠ

- **Oblikovanje** prehranjevalnih **navad**
- Otroci že prepoznajo kaj imajo radi in kaj ne
- **Pravilni pristop** lahko pomembno **vpliva na kasnejše prehranjevalne navade** otrok (pestrost jedilnikov, konsistenca in barva hrane, itd)



Priporočila za vrtce in nižjo stopnjo OŠ

- Vključevanje sadja in zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov, izbira živil z manj sladkorja in sladil
- Pazimo na ustrezno **energijsko gostoto obrokov** (npr. juho izključimo iz obroka)
- V starosti **od drugega do petega leta** naj otrok počasi **preide na prehrano po priporočilih za vse starostne skupine** (prehranska piramida).



Mleko in mlečni izdelki

- V dnevni jedilnik ga vključujemo **vsak dan!**
- Do dopolnjenega **drugega leta** naj otroci uživajo **polno mleko in mlečne izdelke (3,5%)**;
- Do vstopa v šolo naj otroci postopno preidejo na uživanje **delno posnetega mleka (1,6%)**



Mleko in mlečni izdelki

- **Odsvetuje** se uživanje **posnetega mleka** (0,5%) do dopolnjenega 5 leta starosti
- **Mleka ne vsiljujemo**, raje ga **vključimo** v **sestavljene jedi** (rižev naraste, puding, zdrob...)
- **Odsvetujemo** nabavo **steriliziranega mleka** in dodatno prekuhavanje pasteriziranega
- Mleko **ni primerno za žejo** (je hranilo!!!)



Meso in mesni izdelki

- **Meso** vključimo v jedilnik **do 5 krat na teden**
- Uporabimo tudi **ustrezne zamenjave** (stročnice, jajca, **ribe (1-2 x na teden)** ipd.)
- Uporabimo tiste izdelke, kjer je **vidna struktura mesa** (šunka, piščančje prsi);
- Mesu pred pripravo **odstranimo vidne dele maščobe in kožo**



Meso in mesni izdelki

- **Mesni izdelki naj bodo na jedilniku redko!**
- **Izogibajte** se mesnim izdelkom pri katerih je **struktura** zaradi tehnologije priprave **homogena** (vir skritih maščob)
- **Izogibajte** se izdelkom z visoko vsebnostjo **aditivov, soli in maščob**



Pijače

- Otroci v vrtcih in šolah naj imajo **ves čas** na razpolago **zadostne količine pijač**
- **Priporočamo**, da se vsakodnevno pripravlja **čaj**, ki naj bo **malo sladkan ali nesladkan**
- **Priporočamo** tudi, da imajo otroci na voljo čisto in neoporečno **pitno vodo**
- V jedilnike vključujte tudi **naravne in manj sladkane sadne sokove**



Pijače

- **Odsvetujemo** pitje **sladkanih gaziranih pijač**, ker lahko vsebujejo umetna barvila, umetna sladila, kofein, ter dodan sladkor
- **Odsvetujemo** pretirano pitje **sadnih sokov**, ker so proizvedeni iz prezrelih plodov in zato vsebujejo visok delež sladkorja in preveč nasitijo
- **Odsvetujemo** pitje **mineralnih vod** (za najmlajše)



Sadje in zelenjava

- Kot prigrizek ali vmesne obroke kombiniramo s svežo zelenjavo ali sadjem; sicer jih **vkjučimo v vsak obrok** (ustrezno vzdržuje hranilno in energijsko ravnovesje)
- Glede izbire zelenjave in sadja se prilagajamo sezoni
- Če otroci zelenjavo odklanjajo, jo vključimo kot sestavni del obroka (zelenjavni narastek, zelenjavna juha, itd.)



Sadje in zelenjava

- **Odsvetujemo** pretirano vsiljevanje sadja in zelenjave (pri najmlajših), ker lahko povzročimo premajhen energijski vnos
- **Sadje naj ne bo preveč zrelo**, ker vsebuje večjo koncentracijo sladkorja, podobno velja za sadne sokove.



Vključevanje sladice

- Pogosto so **vir skritih maščob** (pogosto neustreznih maščob – poceni margarin, itd. – krofi, izdelki iz listnatega testa)
- Pogostokrat **vir aditivov** (umetnih barvil, arom, sladil, itd.) zato vedno preveriti deklaracijo
- Sladice naj se čim pogosteje **pripravijo v lastni kuhinji**, iz osnovnih živil (polnozrnata moka, sadje, manj sladkorja...).



Priporočila za višje razrede OŠ in SŠ

- Za njih veljajo priporočila **kot za vse ostale starostne skupine**
- Pri sestavi jedilnikov teh starostnih skupin **ni posebnih omejitev**
- Jedilniki naj bodo pestri in sestavljeni po **načelih zdrave in uravnotežene prehrane**



Priporočila za višje razrede OŠ in SŠ

- Upoštevamo **želje** do te mere, da so obroki še usklajeni z načeli zdrave prehrane
- Na voljo naj imajo **pitno vodo, nesladkan čaj oz. sadne sokove**

Priporočila glede uporabe avtomatov

- **Namestitev avtomatov** s sladkimi in slanimi prigrizki ter sladkimi aromatiziranimi pijačami v vzgojno varstvenih organizacijah in šolah ob organizirani prehrani in zagotovitvi pitne vode ni potrebna in **ni utemeljena, ne z zdravstvenega, ne z ekonomskega in ne s socialnega vidika, zato se odsvetujejo.**
- Kjer pa so avtomati edina možnost zagotovitve obrokov, priporočamo, da **se oskrbijo s priporočenimi živili.**



Priporočila glede izbire živil, ki so vir hranil

Hranila	Priporočila glede izbire živil
Ogljikovi hidrati	Priporočljiva so zlasti živila (predvsem iz skupine kompleksnih ogljikovih hidratov), ki imajo več hranilnih snovi in vsebujejo prehransko vlaknino, zlasti (polnozrnati) žitni izdelki (različne vrste kruha in kaš ter kosmičev), sadje in korenasta zelenjava ter druga pretežno škrobna živila (testenine, njoki, polnozrnati riž ipd).
Enostavni sladkorji	Dodani sladkor in živila z veliko sladkorjev praviloma ne prispevajo k vnosu esencialnih hranilnih snovi, povečujejo pa energijsko gostoto hrane, zato jih je priporočljivo uporabljati občasno in v zmernih količinah.
Beljakovine	Različne vrste mesa, rib, jajca, mleko in mlečni izdelki so vir živalskih beljakovin, medtem ko so dobri viri beljakovin rastlinskega izvora stročnice in oreščki.
Maščobe	Maščobe so lahko v vidni obliki kot olja ali masti in kot del mesa ali mesnega izdelka ter v nevidni ("skriti") obliki kot del živila. Manj zaželeno nasičene maščobne kisline vsebujejo predvsem živila živalskega izvora, zato je priporočljivo izbirati med pustimi vrstami mesa ter mesnimi in mlečnimi izdelki z manjšo vsebnostjo maščob. Prednost imajo rastlinske maščobe, zlasti priporočljiva so rastlinska olja.
Večkrat nenasičene maščobne kisline	Nahajajo se predvsem v rastlinskih oljih (koruzno, sojino, sončnično, bučno, mešano jedilno) ter orehovih jedrcih, sezamovem semenu ter sončničnih pečkih.

Priporočila glede izbire živil, ki so vir hranil

Hranila	Priporočila glede izbire živil
ω-6 maščobne kisline	Nahajajo se pretežno v sončničnem, koruznem in sojinem olju.
ω-3 maščobne kisline	Nahajajo se pretežno v ribah in njihovem olju ter repičnem in sojinem olju. Glede na dejstvo, da pri današnjem načinu prehrane primanjkujejo ω -3 maščobnih kislin, priporočamo njihovo uporabo v priporočenih količinah, poleg tega pa je za otroke pomembno, da se navadijo na uživanje morskih rib v skladu s priporočili pogostnosti.
Enkrat nenasičene maščobne kisline	Nahajajo se predvsem v olivnem in repičnem olju ter v lešnikih, mandeljnih in v zelenih olivah.
Nasičenih maščobne kisline	Nahajajo se predvsem v mastnih delih mesa in v mesnih izdelkih, polnomastnem mleku in mlečnih izdelkih ter v živilih, ki vsebujejo t.i. "skrite" nasičene maščobe, kakor so ocvrta živila, obarjene salame, klobase, siri, smetana, majoneza, peciva itd. Bolj primerni so izdelki z nižjo vsebnostjo nasičenih maščob in živila, ki jim predhodno odstranimo maščobe, sicer pa priporočamo njihovo občasno uporabo v zmernih količinah.

Priporočila glede izbire živil, ki so vir hranil

Hranila	Priporočila glede izbire živil
Trans maščobne kisline	Vsebujejo jih uporabljene maščobe za cvrtje, nekateri namazi (npr. lešnikov namaz, normalna (trdna) margarina), pa tudi izdelki iz hidrogeniranih rastlinskih maščob, kakor npr. peciva, pekarski izdelki, industrijsko pripravljene juhe in jušni koncentradi ter omake. Bolj primerne so mehke dietne margarine, saj v primerjavi z navadnimi margarinami vsebujejo bistveno manj trans maščobnih kislin (< 0,4%); navadne margarine < 10,6 %.
Voda in druge pijače	Za pitje priporočamo navadno zdravstveno ustrezno pitno vodo. Poleg pitne vode priporočamo tudi mineralno vodo, nesladkan zeliščni ali sadni čaj in naravne sadne ali zelenjavne sokove brez dodanega sladkorja.
Kuhinjska sol	Paziti je treba na zmeren vnos jodirane kuhinjske soli (NaCl), priporočamo zmerno soljenje vseh vrst živil in odsvetujemo dosoljevanje že pripravljene hrane po razdelitvi na porcije. Priporočamo, da med gotovimi in polgotovimi živili izbirate tiste z manjšo vsebnostjo soli.

Priporočena pogostnost uživanja skupin živil

Skupine živil	Pogostnost uživanja
Mleko in mlečni izdelki	Vsak dan
Meso, perutnina, stročnice, jajca ali oreščki in drugo lupinasto sadje, od tega meso do pet krat na teden)	7 krat na teden
Ribe	1-2 krat na teden
Kruh, žita, riž, testenine, krompir in druga škrobna živila	Vsak dan
Sadje	Vsak dan (dvakrat na dan)
Zelenjava	Vsak dan (dva- do trikrat na dan)
Gotova živila z veliko maščob, sladkorjev in soli	Priporočamo redko uporabo – to je v velikih časovnih presledkih ali v razmeroma majhni frekvenci
Pitna voda ali priporočene zamenjave	Na voljo ves dan

Priporočila glede odsvetovanih skupin živil

Odsvetovana živila	Priporočila glede uživanja odsvetovanih živil
Pekovski in slaščičarski izdelki ter industrijski deserti	Praviloma vsebujejo velik delež maščob in sladkorjev, zato je priporočljivo, da se v primeru njihove vključitve v jedilnik uporabijo zlasti taki izdelki, ki vsebujejo manj sladkorja in maščob in so narejeni na podlagi mleka (jogurta), polnozrnate moke, z dodanim sadjem, semeni, oreščki ipd., s čimer bistveno zvišamo njihovo hranilno gostoto.
Gazirane ali negazirane sladke pijače ("soft drinks")	Praviloma so proizvedene na podlagi umetnih barvil in sadne arome ter dodanega sladkorja ali umetnih sladil, zato njihovo uporabo odsvetujemo. Manj primerne so sadne pijače, ki vsebujejo manjši delež sadja in dodani sladkor. Popolnoma odsvetujemo pitje pijač, ki vsebujejo kofein (kole, kava, pravi čaj, energijski napitki). Najprimernejše pijače, ki jih ponudite pri obrokih in med njimi, so zlasti pitna voda, mineralna voda, nesladkani čaji in naravni sadni ali zelenjavni sokovi brez dodanega sladkorja.
Mesni, majonezni, kremni/čokoladni namazi ter trdne margarine (glej deklaracijo)	Vsebujejo visok delež maščob in/ali nezaželene trans maščobne kisline, zato njihovo uporabo odsvetujemo. Primernejša je zmerna uporaba mlečnih namazov, namazov na osnovi stročnic (čičerika, soja, leča), dietnih margarin ali kisle smetane.

Priporočila glede odsvetovanih skupin živil

Odsvetovana živila	Priporočila glede uživanja odsvetovanih živil
Živila z velikim deležem maščob in maščobe, ki vsebujejo pretežno nasičene in trans maščobne kisline	<p>Priprava jedi z uporabo maščob povečuje delež maščob v celodnevni prehrani, zato priporočamo zmerno uporabo maščob. Živalske maščobe v večji meri zamenjajte s kakovostnimi rastlinskimi.</p> <p>Klasično ocvrte jedi se prepojijo s pregretimi maščobami, zato njihovo vključevanje omejite. Če jih vključite v jedilnik, bodite pozorni na uporabo svežih olj in temperaturo olja pri pripravi ocvrtih živil.</p>
Mesni izdelki	<p>Priporočamo zmerno in občasno uporabo mesnih izdelkov. Izberite take z vidno strukturo mesa (npr. šunka, piščančje prsi ipd.) in ne tistih, kjer je struktura homogena zaradi mletja.</p>
Instant juhe "iz vrečk" in jušni koncentraci ter podobni koncentrirani izdelki	<p>Zaradi visoke vsebnosti soli in aditivov odsvetujemo uporabo. Omejite tudi uporabo pretirano slanih izdelkov.</p>



Načini priprave hrane

- Če se pri pripravi uporabi maščobo, priporočamo **zmerno uporabo kakovostnih rastlinskih maščob** (predvsem olj) v količinah, odvisnih od tehnologije priprave in tipičnih senzoričnih lastnosti.
- Odsvetujemo **večkratno uporabo maščob** za toplotne postopke.



Načini priprave hrane

- Pri termični obdelavi pri višjih temperaturah (pečenje, cvrtje) zlasti škrobnatih živil se tvori **akrilamid**, medtem ko pri pregrevanju maščob pride do tvorbe **akroleina**.
- **Zelenjavo** prekomerno **ne prekuhavamo** zaradi izgube hranilnih snovi (kuhamo v pari)



Smernice nabave živil



- Naročamo in uporabljamo predvsem **sveže surovine in čim manj predelano**, hranilno osiromašeno hrano.
- **Živila iz lokalne ponudbe so lahko ustrezna rešitev**, če njihova kakovost ustreza, ne niha glede na čas dobave in so zagotovljeni ustrezni transportni pogoji. **V okviru možnosti in skladno s predpisi priporočamo oskrbo iz lokalnih virov (optimalna dozorelost pridelkov, višja hranilna vrednost, boljša senzorika in kakovost).**



Projekt “Učna ura”



Cilji pri "Učni uri"

- Priprava učne ure za učitelje gospodinjstva v osnovnih šolah o označevanju živil
- Izdelava gradiva za učitelje (didaktičnega materiala z vsebinami, ki **spodbujajo šolarje k pravilni izbiri živil/hrane za zdravo in uravnoteženo prehranjevanje - branje deklaracije, razumevanje informacij na deklaraciji, povezava med hrano in zdravjem**)
- Izvedba pilotske učne ure



Ocenjevanje prehrambenega izdelka

- Izdelek se ocenjuje s pomočjo tako imenovanega semaforja
- Tovrstno ocenjevanje je za prehranske izdelke na osnovi dveletnega raziskovanja, glede podajanja informacij potrošnikom, uvedla britanska Food Standard Agency

Označevanje na živilih



POMARANČA, BRESKEV + KALCIJ /
NARANČA, BRESKVA + KALCIJ
SADNI DELEŽ / VOČNI UDELO / UDELO VOČA: 10%

Pijača z imenom
"pomaranča, breskev in kalcij" obeta veliko sadja,
a vsebuje le 10 % sadnega deleža.



"Fitness", sirni namaz z manj
maščobe, še vedno vsebuje
16 % maščobe.

Nutrition Facts

Serving Size ½ cup (114g)

Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat** 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%

Calcium 4% • Iron 4%

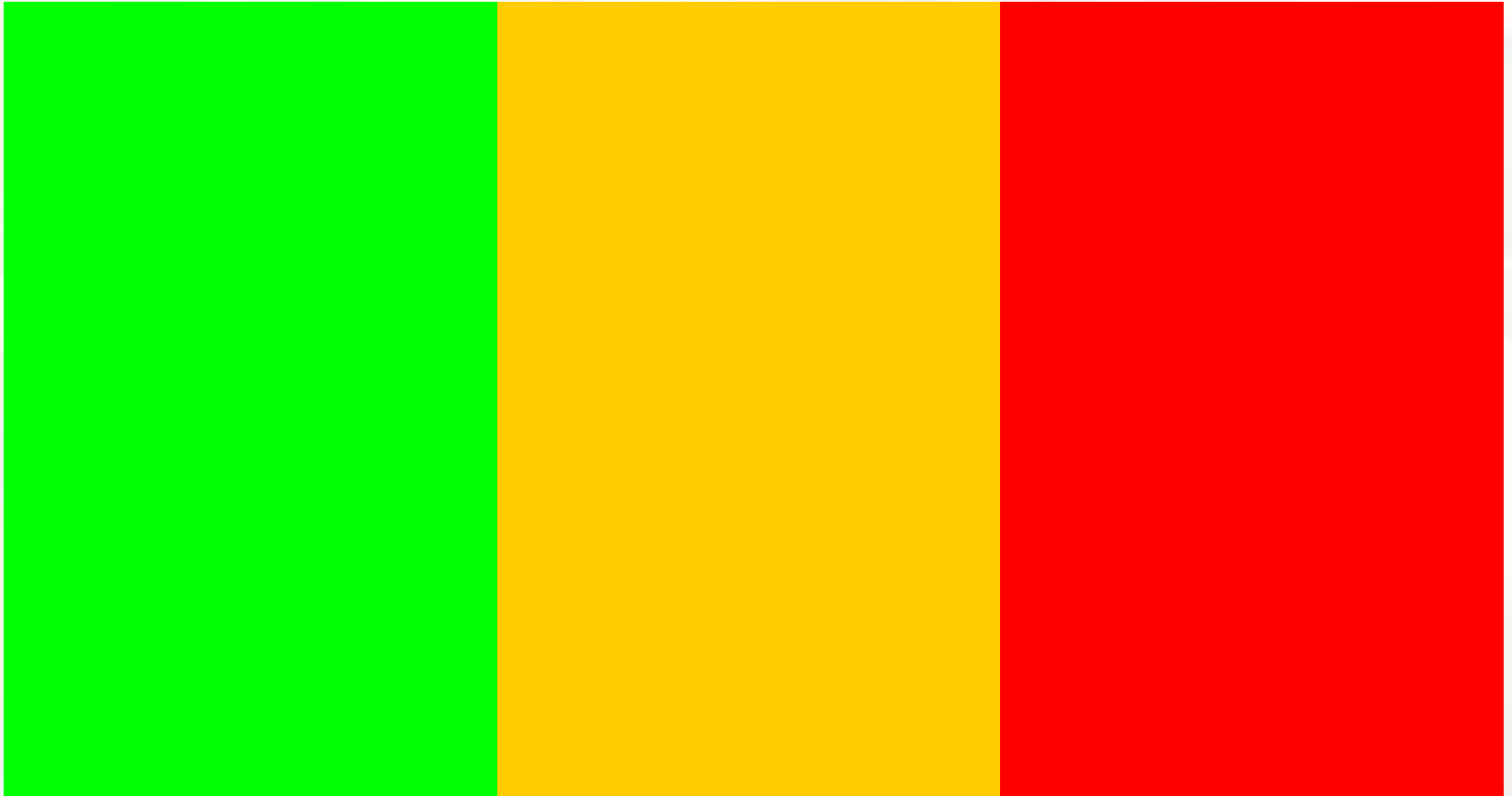
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

SEMAFOR



SEMAFOR (za Slovenijo nekoliko omiljen)

	Zelena - Malo	Oranžna - Srednje	Rdeča - Veliko
Maščoba	manj kot 3g/100g	od 3 do 20g/100g	več kot 20g/100g
Sladkor	manj kot 5g/100g	od 5 do 15g/100g	več kot 15g/100g
Sol	manj kot 0.3g/100g	od 0.3 do 1.5g/100g	več kot 1.5g/100g



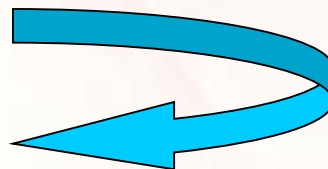
Frekvenca uživanja

V skladu s smernicami zdravega prehranjevanja:

- se vsak dan uživajo živila, ki so označena z zeleno in vsebujejo malo soli, maščob in sladkorja
- živila, označena z oranžno, ki vsebujejo srednje veliko maščobe, soli in sladkorja, uživajte nekajkrat tedensko
- izogibajte se živilom, ki so označene z rdečo in vsebujejo veliko maščobe, sladkorja in soli

Izbira živil

Upoštevajte smernice
zdravega prehranjevanja in
izbirajte živila v skladu z
naslednjimi kriteriji:



	zelena - malo	oranžna - srednje	rdeča - veliko
Maščoba	manj kot 3 g/100 g	od 3 do 20 g/100 g	več kot 20 g/100 g
Nasičene maščobne kisline	manj kot 1g/100 g	od 1 g do 5 g/100 g	več kot 5 g/100g
Sladkor	manj kot 5 g/100 g	od 5 do 15 g/100 g	več kot 15 g/100 g
Sol	manj kot 0,3 g/100 g	od 0,3 do 1,5 g/100 g	več kot 1,5 g/100 g







Vpliv marketinga na naše prehranjevalno vedenje

Najbolj oglaševani so:

- **sladkani žitni izdelki za zajtrke,**
- **brezalkoholne aromatizirane pijače,**
- **slani in sladki prigrizki,**
- **restavracije s hitro hrano.**

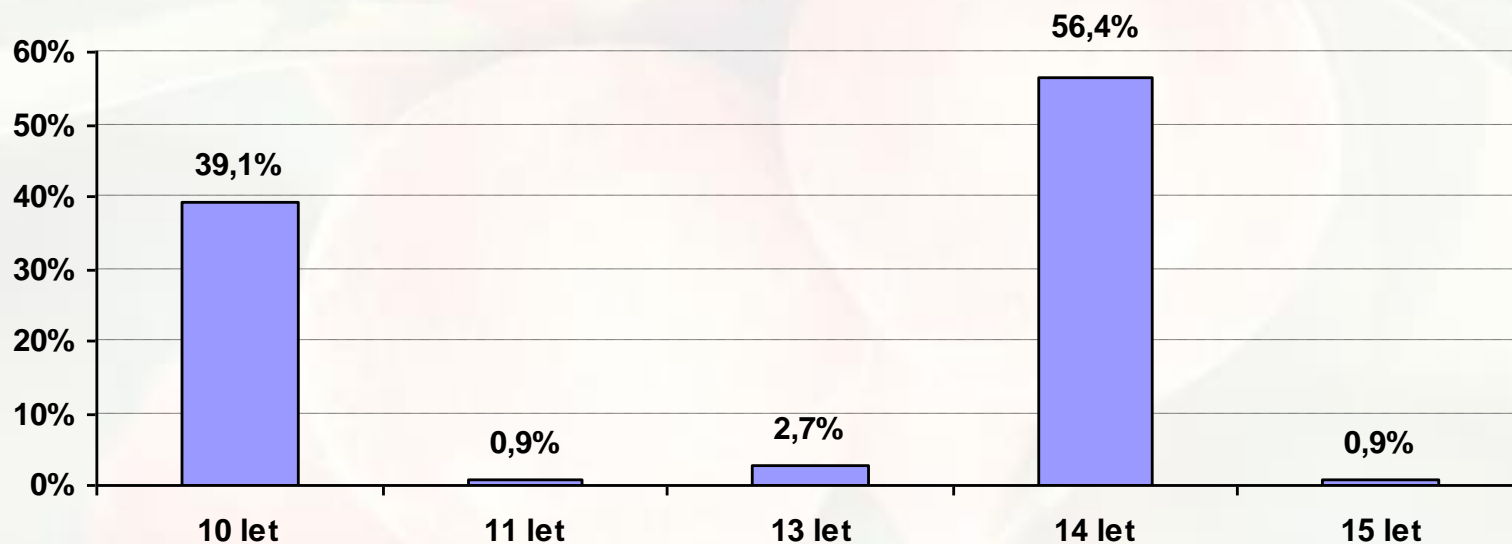
Manipuliranje vedenja:

- **z “zavajanjem” prehranskega znanja (npr. živilo s sadjem),**
- **spreminjanje preference za posamezna živila,**
- **spreminjanje potrošniških navad otrok**
- **spreminjanje ravnovesja vnesenih živil.**



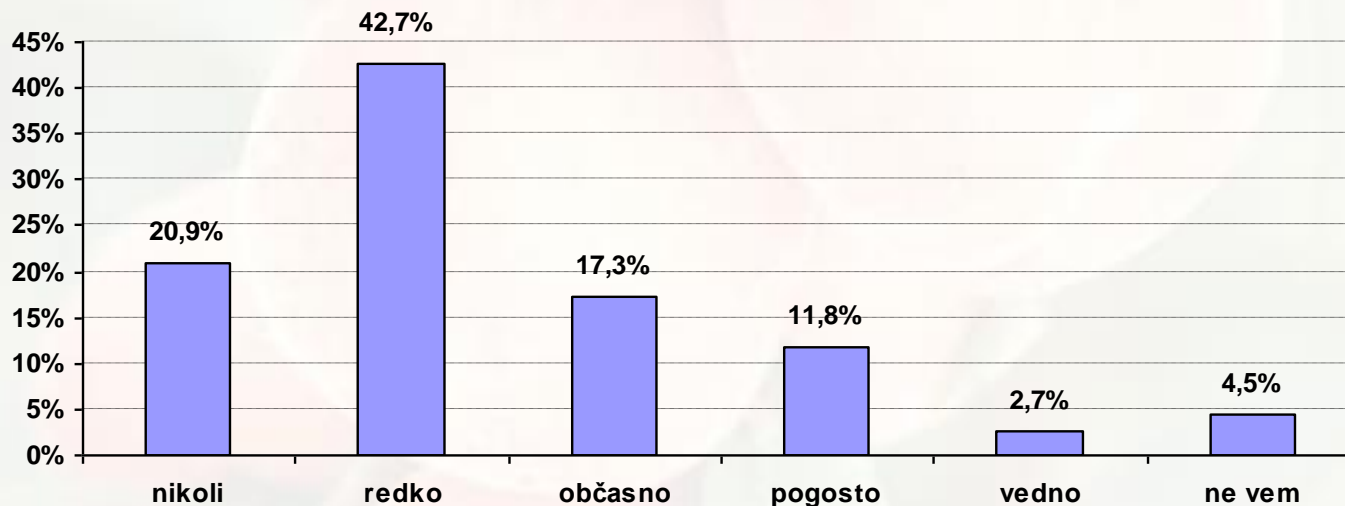
Raziskava o vplivu trženja na otroke na OŠ Šmartno

Sodelovalo 110 otrok iz 4. in 8. razredov



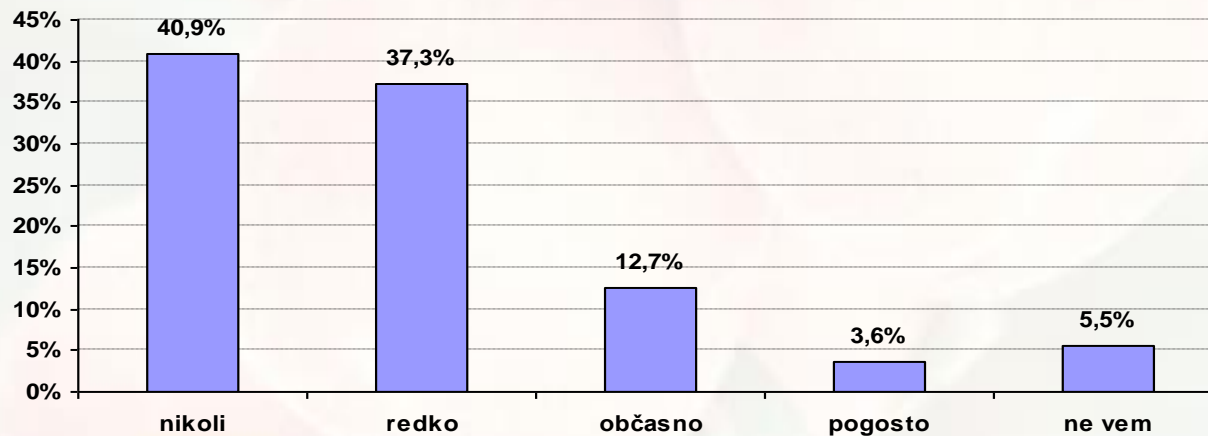
Raziskava o vplivu trženja na otroke na OŠ Šmartno

Vprašanje: Predstavljaš si, da gledaš televizijske oglase za hrano in pijačo. Ali si ob taki priložnosti **zaželiš**, da bi jedel/la hrano ali pil/a pijačo, ki jo oglašujejo?



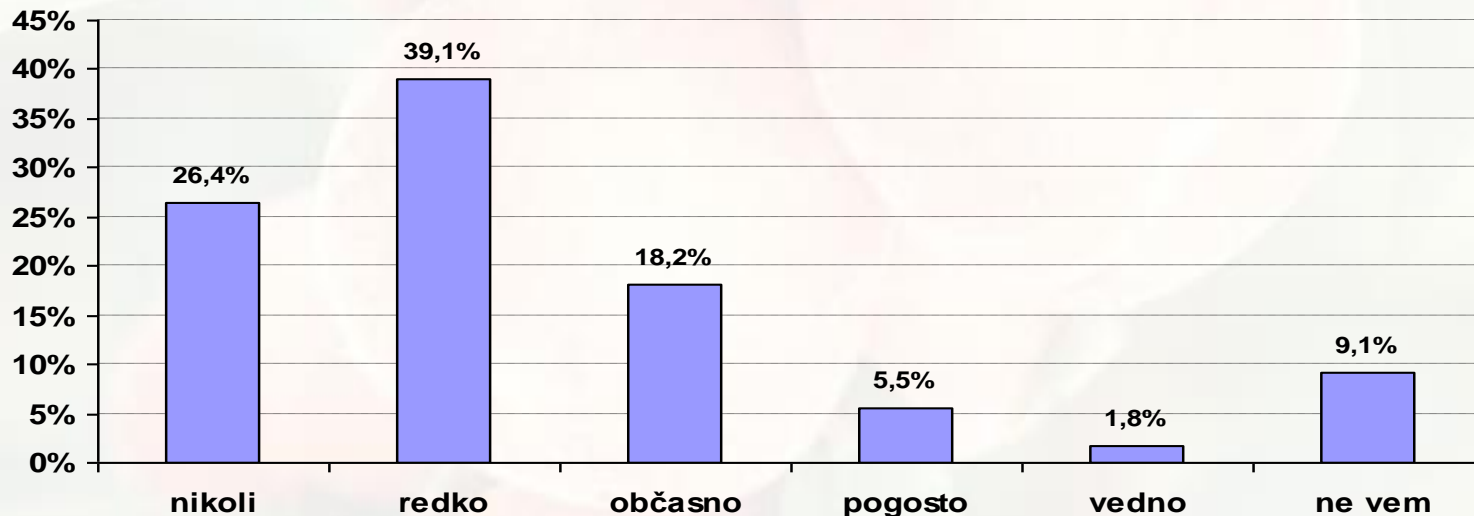
Raziskava o vplivu trženja na otroke na OŠ Šmartno

Vprašanje: Predstavljaš si, da si videl/la televizijski oglas za hrano ali pijačo, ki ti je všeč. Ali ob taki priložnosti **prosiš starše**, da ti kupijo tako hrano ali pijačo oziroma si jo kupiš sam?



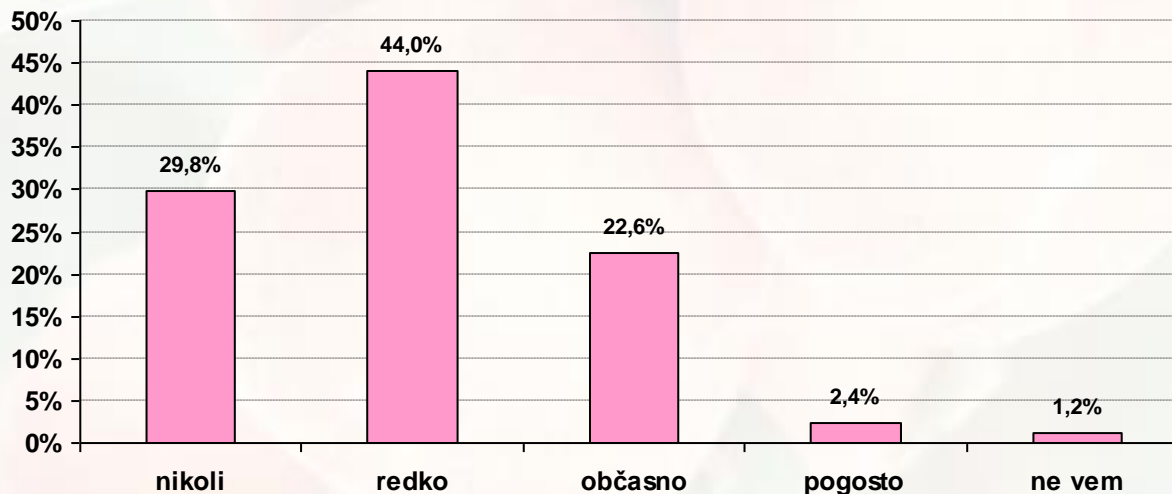
Raziskava o vplivu trženja na otroke na OŠ Šmartno

Vprašanje: Predstavljaš si, da prosiš starše, da ti kupijo hrano ali pijačo, ki si ju videl v televizijskem oglasu. Ali ti **starši kupijo** zeleno hrano ali pijačo oziroma ti dajo denar, da si jo kupiš sam/a?



Raziskava o vplivu trženja na otroke na OŠ Šmartno (STARŠI: odgovorilo je 85 staršev)

Vprašanje STARŠEM: Ali otroku v takem primeru **kupite** hrano ali pijačo, ki si jo je zaželel oziroma od vas dobi denar in jo kupi sam?





Komentarji staršev

- včasih se pritožuje da v šoli ni dobre malice, vendar mi je všeč, da ste eko-šola
- da bi otroci dobili hrano, ki ne vsebuje konzervansov
- na nekatere ljudi reklame vplivajo preveč
- otrok ni zadovoljen s šolsko malico
- doma se trudimo da poje čim več zdrave hrane, kar pa ne drži za šolsko malico
- oglaševali naj bi zdravo prehrano, kar bi koristilo staršem, da bi otroke poučili
- preveč reklamiranja nezdrave prehrane
- reklame za slabo hrano so zelo škodljive in bi jih morali prepovedati
- pogovorimo se o hrani in pijači in se odločimo ali kupimo izdelek ali ne

the main difference between Europe and USA



prikk:)

