



Saveti za uravnotežene jutarnje i popodnevne međuobroke

Uzimanje hrane i pića predstavlja prijatno iskustvo. Redovni i maštovito pripremljeni glavni obroci i prilagođeni međuobroci pomažu deci da budu sita i aktivna. Ovaj letak će vam pokazati kako da napravite uravnotežene jutarnje i popodnevne međuobroke.

Uravnoteženi jutarnji i popodnevni međuobroci



- ✓ uvek vodu ili nezaslađeni biljni ili voćni čaj.
- ✓ sastoje se od voća i/ili povrća.
- ✓ napravljeni su šaroliko i maštovito.
- ✓ ne sadrže šećer.
- ✓ mogu da se, u zavisnosti od fizičkog napora i osećaja gladi, dopune žitaricama i/ili mlečnim proizvodima, kao i orašastim plodovima.

Ne redovno, ali ponekad



- ✓ meso i mesne prerađevine kao što su kobasice, šunka, sušeno meso – prednost dajte artiklima s manje masnoće.

Nakon konzumiranja ovih namirnica, usta isperite vodom:

- ✓ sušeno voće
- ✓ voćni sok (bez dodatog šećera)
- ✓ egzotično voće banana, mango, ananas, papaja – proverite i prilikom kupovine prednost dajte egzotičnom voću iz organskog uzgoja i poštene razmene.

Ne preporučuju se



- ✗ čokolada, mleko i žitarice.
- ✗ zaslađene žitarice za doručak.
- ✗ keks/kolačići.
- ✗ slatki napici ledeni čaj, sirup, kola, energetski napitci.
- ✗ veštački zaslađena pića (light/zero).
- ✗ zaslađeni, aromatizovani mlečni napici.
- ✗ masni ili jako slani proizvodi, kao što su slani štapići, čips, slani orašasti plodovi.

Razumni jutarnji i popodnevni međuobroci

- ✓ utomljuju lagani osećaj gladi.
- ✓ daju novu energiju, pogotovo u periodima pojačanog kretanja u pauzama i u slobodno vreme.
- ✓ doprinose koncentraciji.
- ✓ idealno se sastoje od regionalnih i sezonskih proizvoda.
- ✓ najbolje je staviti ih u praktičnu kutiju za užinu: u kutiji će obroci ostati sveži i štedi se ambalaža.

Veličina porcije

1 porcija povrća i voća = onoliko koliko vaše dete može da drži u ruci.



Uz podršku:

Ideje za uravnotežene jutarnje i popodnevne međuobroke

Savet

Zahvaljujući kombinovanju i raznovrsnosti mogu se napraviti maštoviti i dekorativni međuobroci, kao što je hleb sa svežim sirom ili prirodni jogurt s bobicama.

Napitci



Voda iz česme* ili mineralna voda



Voćni/biljni čaj bez šećera

* Voda iz česme u Švajcarskoj je ukusna i higijenski ispravna.

Voće



Jabuke
Tokom cele godine



Kruške
Avgust–April



Grožđe
Septembar–Novembar



Trešnje
Jun–Avgust



Smokve
Jun–Septembar



Bobičasto voće
Jun–Oktobar



Dinje
Jun–Oktobar



Šljive
Avgust–Oktobar



Nektarine/
breskve
Jun–Avgust



Mandarine
Novembar–Februar



Pomorandže
Novembar–Februar



Kivi
Tokom cele godine



Kajsije
Jun–Avgust

Povrće



Paradajz
Jun–Septembar



Šargarepa
Tokom cele godine



Krastavac
April–Oktobar



Keleraba
Mart–Novembar



Celer
Maj–Septembar



Paprika
Jul–Oktobar



Rotkvice
Maj–Septembar



Komorač
Maj–Novembar

Proizvodi od žitarica



Hleb od celog zrna



Crni hleb



Nezaslađene
pahuljice



Krekeri od
celog zrna



Krekeri od pirinča

Mlečni proizvodi



Sir



Sveži i
švapski sir



Prirodni kvark



Prirodni jogurt



Mleko

Orašasti plodovi



Orasi



Lešnici



Bademi



Indijski orah



Opasnost od gutanja kod male dece! / mogu se koristiti mleveni orašasti plodovi.