



Savjeti za uravnotežene međuobroke

Jedenje i pijeње su ugodna čulna iskustva. Redovito i maštovito pripremljeni glavni obroci i međuobroci čine da se djeca osjećaju dobro i zdravo. U tablici je prikazano kako se mogu spojiti uravnoteženi međuobroci prije i poslije podne.

Uravnoteženi međuobrok (prije i poslije podne)



- ✓ sadrži vodu ili nezaslađeni voćni ili biljni čaj.
- ✓ sastoji se od voća i/ili povrća.
- ✓ šarolik je i maštovit.
- ✓ ne sadrži šećer.
- ✓ može, zavisno od tjelesnog napora i osjećaja gladi, da se dopuni nekim mliječnim ili proizvodom od žitarica kao i orašastim plodovima.

Ne redovno – ali ponekad



- ✓ meso i mesnate proizvode kao kobasice, šunku, suhomesnate proizvode – preporučuje se da birate manje masne proizvode.

Nakon jedenja tih namirnica, isperite usta vodom:

- ✓ suho voće
- ✓ voćni sok (bez dodatog šećera)
- ✓ egzotično voće kao banane, mango, ananas, papaja – prilikom kupovine egzotičnog voća, birajte bio proizvode i Fairtrade ponudu.

Ne preporučuju se



- ✗ slatka peciva na bazi čokolade, mlijeka i žitarica.
- ✗ zaslađene pahuljice za doručak (Cornflaks, itd).
- ✗ biskviti/keksi.
- ✗ zaslađeni napici kao što su ledeni čaj, sirupi, kola, energetske napici.
- ✗ umjetno zaslađeni napici (light/zero).
- ✗ zaslađeni, aromatizirani mliječni napitci.
- ✗ masni ili jako posoljeni proizvodi kao što su slani štapići, čips ili prženi kikiriki.

Značajan međuobrok (prije i poslije podne)

- ✓ smiruje glad između dva obroka.
- ✓ daje novu energiju, prije svega ako se dijete puno kreće u pauzi ili u slobodno vrijeme.
- ✓ jača sposobnost koncentracije.
- ✓ najidealnije je ako se sastoji od proizvoda iz regiona i sezonskih proizvoda.
- ✓ najbolje upakovati u praktičnoj kutiji za međuobrok: ova kutija za međuobrok čini obrok svježim i štedi materijal za pakovanje.

Veličina porcije

1 porcija voća i povrća = koliko vaše dijete može držati u ruci.



Uz podršku od:



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Ideje za uravnoteženi međuobrok (prije i poslije podne)

Napici



Hahnen-* ili
Mineralna voda



voćni/biljni čaj
bez šećera

* Hahnenwasser je
Švicarska poslastica i
higijenski je savršena.

Savjet

Kombinacije i
raznovidnost čine međuobroke šarolikim i
maštovitim, na primjer
možete napraviti kruh
s kravljim sirom ili
jogurt s bobicama.

Voće



Jabuke
Tokom cijele godine



Kruške
Avgust–April



Grožđe
Septembar–Novembar



Trešnje/višnje
Jun–Avgust



Smokve
Jun–Septembar



Bobičasto voće
Jun–Oktobar



Dinje
Jun–Oktobar



Šljive
Avgust–Oktobar



Nektarine/
breskve
Jun–Avgust



Mandarine
Novembar–Februar



Narandže
Novembar–Februar



Kivi
Tokom cijele godine



Marelice
Jun–Avgust

Povrće



Paradajz
Jun–Septembar



Šargarepa
Tokom cijele godine



Krastavac
April–Oktobar



Keleraba
Mart–Novembar



Celer
Maj–Septembar



Feferoni
Jul–Oktobar



Rotkvica
Maj–Septembar



Komorač
Maj–Novembar

Proizvodi odžitarica



Kruh od cijelog
pšeničnog zrna



Crni kruh



Integralne
pahuljice



Hrskavi kruh / krekeri
od integralnih zrna



Kolač od riže

Mliječni proizvodi



Sir



Svježi i
švapski sir



Prirodni Quark



Prirodni jogurt



Mlijeko

Orašasti proizvodi



Orasi



Lješnjaci



Bademi



Orašasti plodovi



Opasnost davljenja kod
male djece / mogu
se koristiti samljeveni.