

Savjeti za zdrave medjuobroke

Zdrav medjuobrok (prije i poslije podne)

- ✓ sadrži uvijek vodu ili nezasladjeni voćni ili biljni čaj
- ✓ se sastoji od jedne voćke i /ili nekog povrća
- ✓ je raznobojan i bez šećera
- ✓ može, zavisno od tjelesnog napora i osjećaja gladi, da se dopuni nekim mliječnim ili proizvodom od žitarica kao i orašastim plodovima

Koristan medjuobrok

- ✓ optimalno dopunjava glavne obroke – u školi i kod kuće
- ✓ smiruje glad između dva obroka
- ✓ daje novu energiju, prije svega ako se dijete puno kreće u pauzi ili u slobodno vrijeme
- ✓ jača sposobnost koncentracije u školi
- ✓ najidealnije je ako se sastoji od proizvoda iz regiona i sezonskih proizvoda
- ✓ najbolje je kada ga spakujete u praktičnu plastičnu kutiju za medjuobroke, koja hranu održava svježom a time štedite na materijalu za pakovanje

Kombinovanje i raznovrsnost namirnica garantuje užitek pri jelu

- ✓ Životne namirnice, koje se nalaze na stražnjoj strani, mogu se kombinovati sa puno mašte, kao na primjer:



Ne redovno – ali ponekad

- ✓ egzotično voće kao npr. banane, mango, ananas, papaja (prilikom kupovine egzotičnog voća, birajte bio proizvode i Fairtrade ponudu)
- ✓ Suho voće
- ✓ Meso i mesnate proizvode (kao npr. kobasice, šunku, suhomesnate proizvode itd.) – preporučuje se da birate manje masne proizvode
- ✓ voćni sok razblažen sa vodom

Ne preporučuju se

- > slatka peciva na bazi čokolade, mlijeka i žitarica
- > kifle
- > zasladjene pahuljice za doručak (Cornflaks, itd)
- > biskviti
- > zasladjeni napici kao npr.: energetske napici itd., umjetno zasladjeni napici (light/zero)
- > zasladjeni, aromatizirani mliječni napitci
- > masni ili jako posoljeni proizvodi kao slani štapići, čips ili prženi kikiriki



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

www.sge-ssn.ch



eau



infusion



pommes



poires



raisin



cerises

NAPICI

VOÛTE



prunes/
pruneaux



nectarines/
pêches



mandarines



oranges



kiwis



abricots



figes



fruits rouges



melons



tomates



carottes



concombres

POVRÛE



poivrons



radis



fenouil



chou-rave



céleri



pain complet



pain
mi-blanc



flocons de céréales
non sucrés



pain
croustillant



galettes
de riz



fromage



fromage frais

PROIZVODI OD ŹITARICA

MLIJÛNI PROIZVODI



séré nature



yaourt nature



lait



noix




noisettes



amandes

ORAŠASTI PROIZVODI

 Opasnost davljenja kod male djece