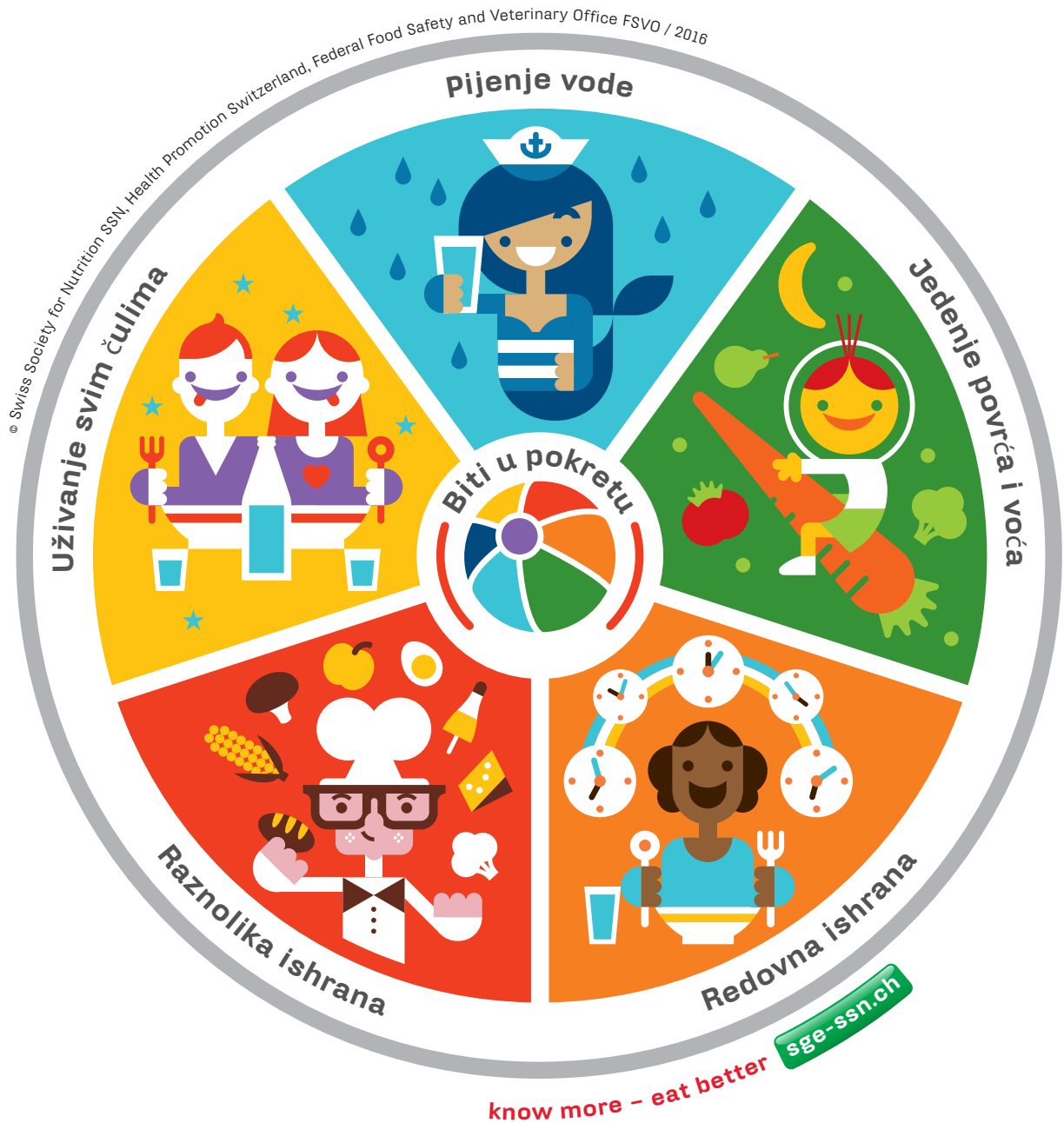




Švajcarska nutritivna uputstva



Balansirana ishrana i fizička aktivnost

Švajcarska nutritivna uputstva rezimiraju najvažnije poruke za zdravu ishranu i fizičku aktivnost kod djece između 4 i 12 godina.

Ova uputstva sadrže preporuke za uravnoteženo jelo i piće. Osim toga, odnos roditelja i staratelja prema hrani, kao i kultura ishrane za stolom igraju važnu ulogu: Opuštena atmosfera za stolom promovira dobar osjećaj i uživanje u jelu. Smirenost, humor i strpljenje podstiču dobro raspoloženje za jela, a kritika i pritisak uništavaju apetit. Pozivanje djece da probaju i primjereno ponašanje roditelja omogućavaju djeci da isprobaju mnoge okuse i promoviraju raznolik izbor namirnica.

Djeca su aktivna po prirodi i rado se kreću. To uključuje svakodnevne i sportske aktivnosti, ako je moguće na otvorenom. Dovoljno odmora djeci omogućava da napune baterije.



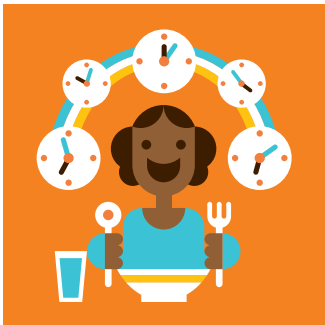
Pijenje vode

- Voda gasi \u017de\u0111 kao pi\u0107e broj jedan. Preporu\u0107a se piti \u010detiri do pet \u0107a\u0161a vode na dan.
- Voda ima nula kalorija, ne sadr\u017ei \u0161e\u0107er ni kiseline koje uni\u0161tavaju zube.
- Voda iz slavine u \u0160vajcarskoj je \u0107ista, povoljna i \u0161iroko dostupna.



Jedenje povr\u0107a i vo\u0107a

- Jedite povr\u0107e i vo\u0107e razli\u010ditih boja jer svaka vrsta povr\u0107a i svaka vrsta vo\u0107a sadr\u017ei vlastite vrijedne sastojke.
- Povr\u0107e i vo\u0107e oboga\u0107uju svako jelo i odgovaraju uz sve glavne obroke i me\u0111uobroke.
- Bolje je konzumirati regionalno i sezonsko povr\u0107e i vo\u0107e.



Redovna ishrana

- Redovna ishrana tokom dana podsti\u0107e bolju efikasnost i koncentraciju.
- Balansirani doru\u010dak i/ili jutarnji me\u0111uobrok osiguravaju optimalan po\u010detak dana.
- Jutarnji i popodnevni me\u0111uobrok dopunjuju glavne obroke i sprje\u0107avaju neprestano grickanje.



Raznolika ishrana

- Raznolika ishrana i \u0161iroki izbor namirnica podsti\u0107u dobru zalihu nutrijenata.
- Odrasli su odgovorni za izbor i pripremu namirnica. Djeca odlu\u010duju koliko \u017ele jesti. Djeca imaju dobar osje\u0107aj za glad i sitost na koji se odrasli mogu osloniti.
- Ne postoji zdrava i nezdrava hrana, sve je pitanje koli\u010dine i u\u0107estalosti.



U\u017divanje svim \u0107ulima

- Uzmite vremena za obroke i to \u0161to \u0107e\u0161\u0107e zajedni\u0107ke jer tako hrana ima bolji ukus.
- Me\u0111usobni razgovor tokom jela bez pametnih telefona, tableta, televizije ili novina promovira radost i zadovoljstvo za stolom.
- Jelo je senzualni do\u017divljaj: Ono \u0161to vidimo, miri\u0161emo, okusimo, dotaknemo i \u0107ujemo mo\u017ee podstaknuti \u017delju, ali i odbojnost. Zato djeca nisu uvijek otvorena za ku\u0161anje nove hrane. Strpljenje i povjerenje se isplate.