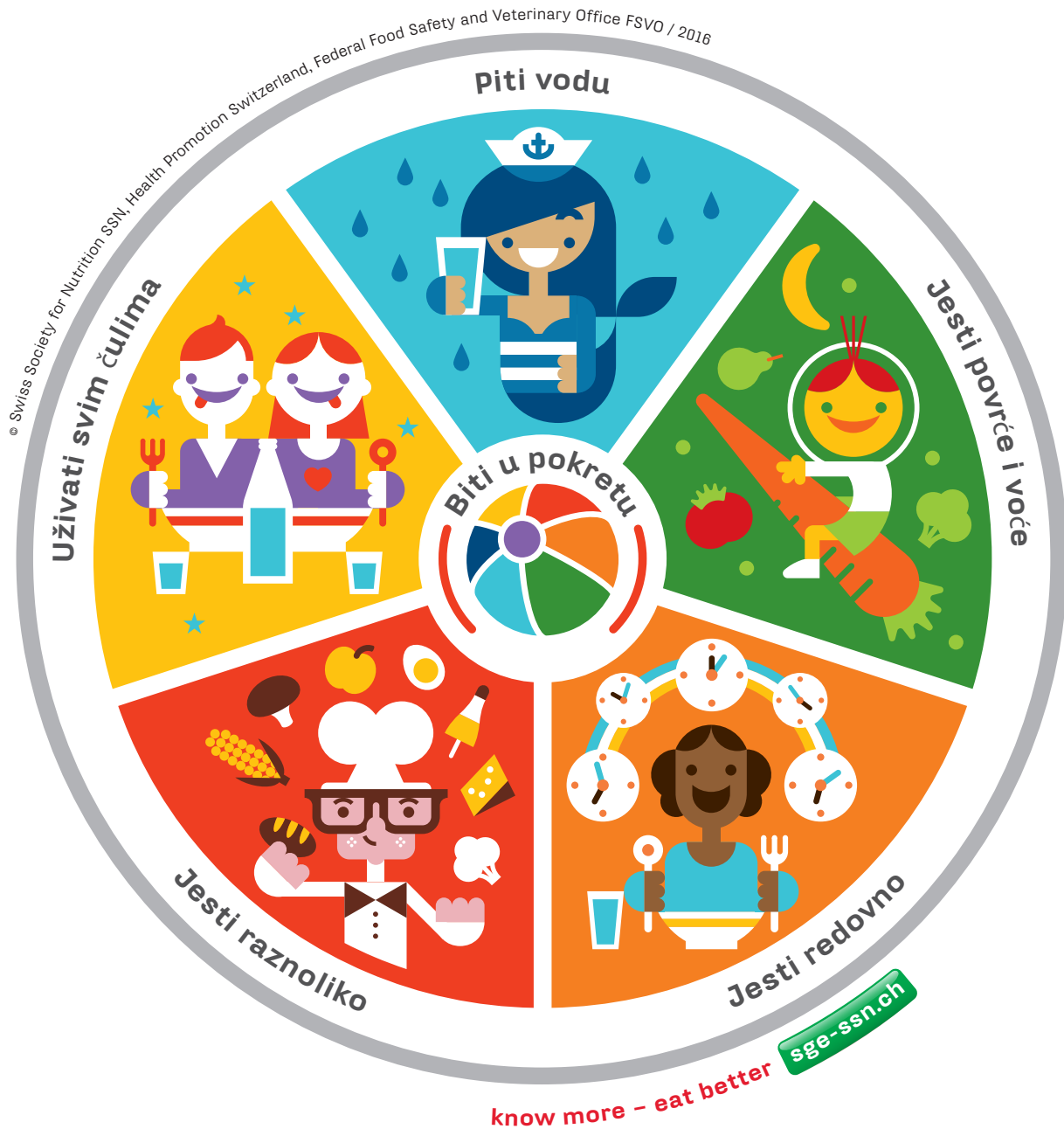




# Švajcarske nutricionne smernice



## **Uravnotežena ishrana i kretanje**

Švajcarske nutricionice smernice obuhvataju najvažnije poruke za zdravu ishranu i kretanje dece starosti 4 do 12 godina.

Ove smernice sadrže preporuke za konzumiranje uravnoteženih obroka i tečnosti. Osim toga, stavovi roditelja i roditeljskih figura kao i kultura jedenja za stolom igraju važnu ulogu: Opuštena atmosfera za stolom podstiče dobar osećaj i užitek pri jelu. Smirenost, humor i strpljenje obezbeđuju dobro raspoloženje tokom jela, dok kritika ili pritisak kvare apetit. Pozivanje dece da probaju i uzorno ponašanje roditelja omogućavaju deci da iskuse mnoštvo ukusa i podstiču izbor raznolikih namirnica.

Deca su po prirodi aktivna i rado se kreću. U kretanje se ubrajaju svakodnevne aktivnosti i sport, po mogućnosti na otvorenom. Dovoljno odmora omogućava deci da ponovo sakupe energiju.



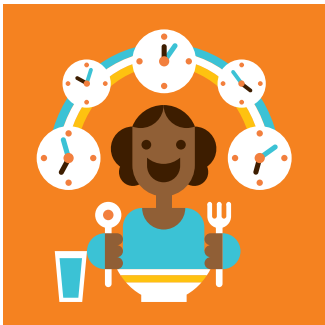
### Piti vodu

- Voda je piće broj jedan za gašenje žeđi. Preporučljivo je piti četiri do pet čaša vode dnevno.
- Voda nema kalorija i ne sadrži šećer i kiseline koje štete zubima.
- U Švajcarskoj je voda iz slavine čista, povoljna i dostupna svuda.



### Jesti povrće i voće

- Jedite povrće i voće različitih boja jer se svaka vrsta povrća i voća odlikuje sopstvenim vrednim sastojcima.
- Povrće i voće obogaćuju svako jelo i prijaju uz sve glavne obroke i međuobroke.
- Prednost imaju lokalno i sezonsko povrće i voće.



### Jesti redovno

- Konzumiranje obroka u redovnim razmacima tokom dana podstiče efikasno izvršavanje zadataka i koncentraciju.
- Uravnoteženi doručak i/ili jutarnji međuobrok obezbeđuju optimalan početak dana.
- Jutarnji i popodnevni međuobrok nadopunjuju glavne obroke i mogu sprečiti stalno grickanje.



### Jesti raznoliko

- Raznolika ishrana i širok izbor namirnica doprinose dobrom snabdevanju hranljivim materijama.
- Odrasli su odgovorni za odabir i pripremu namirnica. Deca određuju koliko žele da pojedu. Deca imaju dobar osjećaj za glad i sitost u koji se odrasli mogu pouzdati.
- Ne postoje zdrave i nezdrave namirnice, sve je pitanje količine i učestalosti.



### Uživati svim čulima

- Odvojite vremena za obroke i što češće moguće jedite zajedno jer tako jelo još bolje prija.
- Zajednički razgovor tokom jela bez zaokupljenosti pametnim telefonima, tabletima, televizijom ili novinama doprinosi veselju i uživanju za stolom.
- Jelo je čulni doživljaj : Ono što vidimo, namirišemo, okusimo, opipamo i čujemo može dovesti do želje, ali i odbojnosti. Zato deca nisu uvek otvorena kušanju novih namirnica. Strpljenje i poverenje se isplate.