

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



acqua



tè



mele



pere



uva



ciliegie

NAPICI

VOĆE



prugne



nettarine/
pesche



mandarini



arance



kiwi



albicocche



fichi



bacche



meloni



pomodori



carote



cetrioli

POVRČE



peperoni



ravanelli



finocchio



cavolo rapa



sedano



pane integrale



pane
semibianco



fiochi d'avena
non zuccherati



pane croccante



cialde di riso
soffiato



formaggio



formaggio
fresco

PROIZVODI OD ŽITARICA

MLIJČNI PROIZVODI



ricotta al naturale



yogurt al naturale



latte



noci




nocciole



mandorle

ORAŠASTI PROIZVODI

 Opasnost davljenja kod male djece