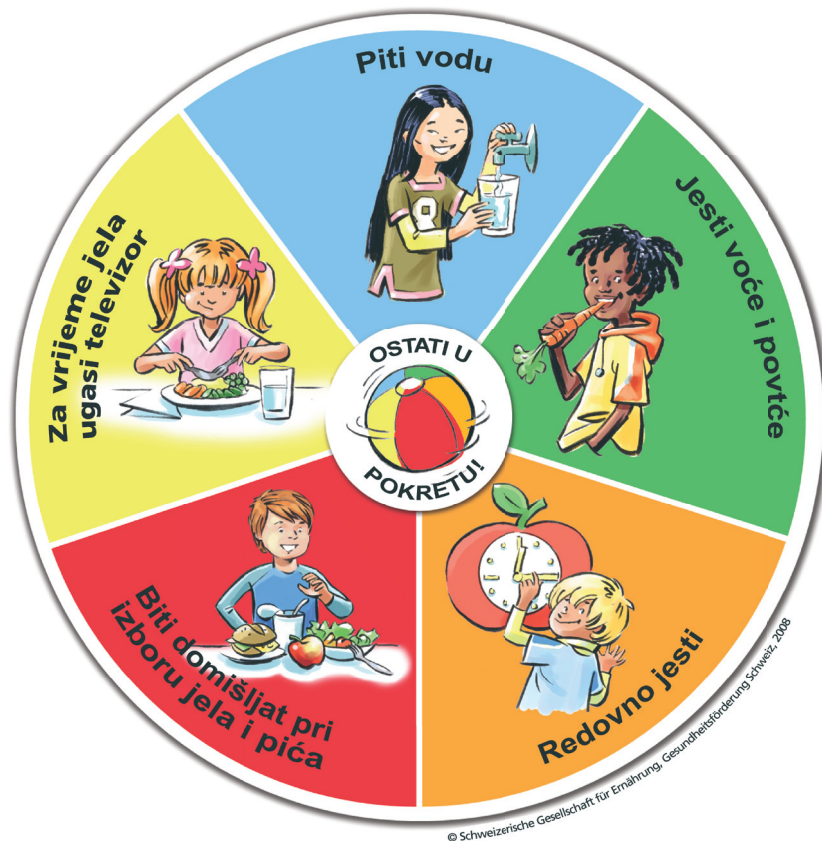


# Kružna pločica zdrave ishrane

Preporuke za zdravu i ukusnu ishranu djece



## Piti vodu

Vode se nikad ne možeš napiti dovoljno: pij dovoljno vode. uz svaki obrok, ali i između obroka.

Neka voda bude tvoj omiljeni napitak: ona je zdravija i puno bolje osvježava od nekog zasladjenog napitka.



## Jesti voće i povrće

Ti biraš: otkrij raznobojnost i raznovrsnost voća i povrća.

Uvijek poseban užitek: voće i povrće možeš jesti i za vrijeme glavnih obroka, ali i kao užinu.



## Redovno jesti

Dobar start u novi dan: zdrav doručak ti pruža potrebnu energiju.

Biti fit tokom cijelog dana: obroke uzimaj redovno i ne „grickaj“ ništa između.



## Biti domišljat pri izboru jela i pića

Otkrij ponudu: jedi raznovrsno, kako bi se dobro osjećao/la.

Uzmi lakše: životne namirnice bogate masnoćom i šećerom konzumiraj samo povremeno i to u manjim količinama.



## Za vrijeme jela ugasi televizor

Budi aktivan/na: igrati se, raditi nešto kreativno, čitati, baviti se sportom- što češće možeš, okreni ledja televizoru i poduzmi nešto, što ti čini zadovoljstvo.

Ne jedi „usput“: uzmi sebi dovoljno vremena za jelo – uživaj u njemu i ne radi ništa drugo za vrijeme jela.

## Informacije i savjeti za roditelje

Zdrava ishrana i kretanje pričinjavaju zadovoljstvo i pozitivno utiču na tjelesni i mentalni razvoj djeteta. Nekoliko jednostavnih savjeta će Vam pokazati o čemu se radi pri zdravoj ishrani. Budite dobar uzor. Od toga možete istovremeno Vi i Vaša djeca imati veliku korist.



### Piti vodu

Dovoljno piti je zdravo! Dajte prednost vodi umjesto slatkim ili vještački zasladjenim laganim napicima. Slatki napici nisu pogodni za gašenje žeđi, jer sadrže puno šećera, čime sa Vaša djeca navikavaju na slatke okuse. Za promjenu su pogodni nezasladjeni voćni ili biljni čajevi ili razrijeđeni voćni sokovi.



### Jesti voće i povrće

Otkrijte raznovrsnost voća i povrća, koje se nudi na tržištu. Pri promjeni sezone unesite svježinu u Vašu kuhinju i oduševite Vašu djecu raznovrsnim ukusima. Voće i povrće sadrže zdrave sastojke. Oni obogaćuju svaki obrok, a osim toga su i idealna užina.



### Jesti redovno

Uravnoteženi doručak je najbolji start za novi dan, u kojem ćemo se dobro osjećati. Zobne pahuljice, kruh od punog zrna, voće, povrće i mliječni proizvodi kao što su sir, jogurt i mlijeko će snabdijeti Vašu djecu potrebnom energijom za cijelo prijedno. Podijelite obroke ravnomjerno na cijeli dan. Redovni glavni obroci, kao i dodatni zdravi međuobroci čine djecu sitijom i produktivnijom, a time su korisniji od uzimanja slatkih i masnih "grickalica" tokom cijelog dana.



### Biti domišljat pri izboru jela i pića

Mnoga jela i napici bude interes djece, prije svega svojim jednostavnim i primamljivim okusima, ali i uz pomoć reklama. Pokušajte ponuditi svojoj djeci domišljat i raznovrsan izbor životnih namirnica – svakodnevno voće, povrće, proizvode od punog zrna, mliječne proizvode i redovno ribu, jaja i meso. Promjena je važna, kako bi se organizam mogao snabdjeti potrebnim hranjivim sastojcima. Životne namirnice, koje sadrže masti i šećer mogu biti dio uravnotežene ishrane, ukoliko se konzumiraju povremeno i u manjim količinama.



### Ugasiti televizor

Ko gleda televizor, ne kreće se. Ko uz to još jede, čini dvostruku grešku. U čemu je problem: pri gledanju televizora se vrlo često i ne primjeti, kada se sit. Jede se previše. Ne dopustite Vašoj djeci da jedu ispred televizora ili kompjutera, te uzmete sebi vremena za jelo, kako bi u zdravom obroku mogli uistinu uživati. Pri jelu igraju užitak i razgovor u porodičnom krugu važnu ulogu.

Prevod je uslijedio uz prijateljsku podršku Programa „Zdrava tjelesna težina“ kantona Basel-Landschaft.