



# Savjeti za uravnotežene međuobroke

Jedenje i pijeње su ugodna čulna iskustva. Redovito i maštovito pripremljeni glavni obroci i međuobroci čine da se djeca osjećaju dobro i zdravo. U tablici je prikazano kako se mogu spojiti uravnoteženi međuobroci prije i poslije podne.

## Uravnoteženi međuobrok (prije i poslije podne)



- ✓ sadrži vodu ili nezaslađeni voćni ili biljni čaj.
- ✓ sastoji se od voća i/ili povrća.
- ✓ šarolik je i maštovit.
- ✓ ne sadrži šećer.
- ✓ može, zavisno od tjelesnog napora i osjećaja gladi, da se dopuni nekim mliječnim ili proizvodom od žitarica kao i orašastim plodovima.

## Ne redovno – ali ponekad



- ✓ meso i mesnate proizvode kao kobasice, šunku, suhomesnate proizvode – preporučuje se da birate manje masne proizvode.

Nakon jedenja tih namirnica, isperite usta vodom:

- ✓ suho voće
- ✓ voćni sok (bez dodatog šećera)
- ✓ egzotično voće kao banane, mango, ananas, papaja – prilikom kupovine egzotičnog voća, birajte bio proizvode i Fairtrade ponudu.

## Ne preporučuju se



- ✗ slatka peciva na bazi čokolade, mlijeka i žitarica.
- ✗ zaslađene pahuljice za doručak (Cornflaks, itd).
- ✗ biskviti/keksi.
- ✗ zaslađeni napici kao što su ledeni čaj, sirupi, kola, energetske napici.
- ✗ umjetno zaslađeni napici (light/zero).
- ✗ zaslađeni, aromatizirani mliječni napitci.
- ✗ masni ili jako posoljeni proizvodi kao što su slani štapići, čips ili prženi kikiriki.

## Značajan međuobrok (prije i poslije podne)

- ✓ smiruje glad između dva obroka.
- ✓ daje novu energiju, prije svega ako se dijete puno kreće u pauzi ili u slobodno vrijeme.
- ✓ jača sposobnost koncentracije.
- ✓ najidealnije je ako se sastoji od proizvoda iz regiona i sezonskih proizvoda.
- ✓ najbolje upakovati u praktičnoj kutiji za međuobrok: ova kutija za međuobrok čini obrok svježim i štedi materijal za pakovanje.

## Veličina porcije

1 porcija voća i povrća = koliko vaše dijete može držati u ruci.



Uz podršku od:



# Ideje za uravnoteženi međuobrok (prije i poslije podne)

## Savjet

Kombinacije i raznovrsnost čine međuobroke šarolikim i maštovitim, na primjer možete napraviti kruh s kravljim sirom ili jogurt s bobicama.

## Napici



Hahnen-\* ili  
Mineralna voda



voćni/biljni čaj  
bez šećera

\* Hahnenwasser je Švicarska poslastica i higijenski je savršena.

## Voće



Jabuke  
Tokom cijele godine



Kruške  
Avgust–April



Grožđe  
Septembar–Novembar



Trešnje/višnje  
Jun–Avgust



Smokve  
Jun–Septembar



Bobičasto voće  
Jun–Oktobar



Dinje  
Jun–Oktobar



Šljive  
Avgust–Oktobar



Nektarine/  
breskve  
Jun–Avgust



Mandarine  
Novembar–Februar



Narandže  
Novembar–Februar



Kivi  
Tokom cijele godine



Marelice  
Jun–Avgust

## Povrće



Paradajz  
Jun–Septembar



Šargarepa  
Tokom cijele godine



Krastavac  
April–Oktobar



Keleraba  
Mart–Novembar



Celer  
Maj–Septembar



Feferoni  
Jul–Oktobar



Rotkvica  
Maj–Septembar



Komorač  
Maj–Novembar

## Proizvodi odžitarica



Kruh od cijelog  
pšeničnog zrna



Crni kruh



Integralne  
pahuljice



Hrskavi kruh / krekeri  
od integralnih zrna



Kolač od riže

## Mliječni proizvodi



Sir



Svježi i  
švapski sir



Prirodni Quark



Prirodni jogurt



Mlijeko

## Orašasti proizvodi



Orasi



Lješnjaci



Bademi



Orašasti plodovi

Opasnost davljenja kod male djece / mogu se koristiti samljeveni.