



# Savjeti za uravnotežene jutarnje i popodnevne međuobroke

Hrana i piće su ugodne osjetilna iskustva. Redovni i maštovito pripremljeni glavni obroci i prilagođeni međuobroci djecu održavaju sitom i pomažu im da budu aktivna. Ovaj će Vam letak pokazati kako sastaviti uravnotežene jutarnje i popodnevne međuobroke.

## Uravnoteženi jutarnji i popodnevni međuobroci



- ✓ sadrže vodu ili nezaslađeni biljni ili voćni čaj.
- ✓ sastoje se od voća i/ili povrća.
- ✓ sastavljeni su šareno i maštovito.
- ✓ su bez šećera.
- ✓ mogu se, ovisno o fizičkom naporu i osjećaju gladi, dopuniti žitaricama i/ili mliječnim proizvodima, kao i orašastim plodovima.

## Ne redovito – ali ponekad



- ✓ meso i mesne proizvodi kao što su kobasice, šunka, suho meso – prednost dajte verzijama s manje masnoće.

Nakon ove hrane, usta isperite vodom:

- ✓ suho voće
- ✓ voćni sok (bez dodatka šećera)
- ✓ egzotično voće kao što su banane, mango, ananas, papaja – provjerite i prilikom kupovine prednost dajte egzotičnom voću iz organskog uzgoja i poštene razmjene (Fairtrade).

## Ne preporučuje se



- ✗ pločice od čokolade, mlijeka i žitarica.
- ✗ zaslađene žitarice za doručak.
- ✗ keksi/kolačići.
- ✗ slatki napitci ledeni čaj, sirup, kola, energetske napitke.
- ✗ umjetno zaslađena pića (light/zero).
- ✗ zaslađeni, aromatizirani mliječni napitci.
- ✗ masni ili jako slani proizvodi, kao što su slani štapići, čips, slani orašasti plodovi.

## Razumni jutarnji i popodnevni međuobroci

- ✓ zatamljuju lagani osjećaj gladi.
- ✓ daju novu energiju, pogotovo u periodima pojačanog kretanja u pauzama i u slobodno vrijeme.
- ✓ podupiru sposobnost koncentracije.
- ✓ idealno se sastoje od regionalnih i sezonskih proizvoda.
- ✓ najbolje je pakirati ih u praktičnu kutiju za užinu: u kutiji će obroci ostati svježiji i štedi se ambalaža.

## Veličina porcije

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



Uz potporu:

# Ideje za uravnotežene jutarnje i popodnevne međuobroke

**Savjet**  
Kombiniranje i raznovrsnost sastavljaju maštovite i dekorativne međuobroke, poput kruha sa svježim sirom ili prirodnog jogurta s bobicama.

## Napitica



Vodovodna\* ili mineralna voda



Voćni/biljni čaj bez šećera

\* Vodovodna voda u Švicarskoj je ukusna i higijenski čista.

## Voće



Jabuke cijele godine



Kruške kolovoz-travanj



Grožđe rujan-studeni



Trešnje lipanj-kolovoz



Smokve srpanj-rujan



Bobičasto voće lipanj-listopad



Dinje lipanj-listopad



Šljive kolovoz-listopad



Nektarine/breskve lipanj-kolovoz



Mandarine studeni-veljača



Naranče studeni-veljača



Kivi cijele godine



Marelice lipanj-kolovoz

## Povrće



Rajčice lipanj-rujan



Mrkva cijele godine



Krastavci travanj-listopad



Korabica ožujak-studeni



Celer svibanj-rujan



Paprika lipanj-listopad



Rotkiva svibanj-rujan



Komorač svibanj-studeni

## Proizvodi od žitarica



Kruh od cjelovitog zrna



Crni kruh



Nezaslađene pahuljice



Krekleri od cjelovitog zrna



Krekleri od riže

## Mliječni proizvodi



Sir



Svježi i švapski sir



Prirodni kvark



Prirodni jogurt



Mlijeko

## Orašasti plodovi



Orasi



Lješnjaci



Bademi



Cashew orasi

Opasnost od gutanja kod male djece! / mogu se koristiti mljeveni orasi.