



# Saveti za uravnotežene jutarnje i popodnevne međuobroke

Uzimanje hrane i pića predstavlja prijatno iskustvo. Redovni i maštovito pripremljeni glavni obroci i prilagođeni međuobroci pomažu deci da budu sita i aktivna. Ovaj letak će vam pokazati kako da napravite uravnotežene jutarnje i popodnevne međuobroke.

## Uravnoteženi jutarnji i popodnevni međuobroci



- ✓ uvek vodu ili nezaslađeni biljni ili voćni čaj.
- ✓ sastoje se od voća i/ili povrća.
- ✓ napravljeni su šaroliko i maštovito.
- ✓ ne sadrže šećer.
- ✓ mogu da se, u zavisnosti od fizičkog napora i osećaja gladi, dopune žitaricama i/ili mlečnim proizvodima, kao i orašastim plodovima.

## Ne redovno, ali ponekad



- ✓ meso i mesne prerađevine kao što su kobasice, šunka, sušeno meso – prednost dajte artiklima s manje masnoće.

Nakon konzumiranja ovih namirnica, usta isperite vodom:

- ✓ sušeno voće
- ✓ voćni sok (bez dodatog šećera)
- ✓ egzotično voće banana, mango, ananas, papaja – proverite i prilikom kupovine prednost dajte egzotičnom voću iz organskog uzgoja i poštene razmene.

## Ne preporučuju se



- ✗ čokolada, mleko i žitarice.
- ✗ zaslađene žitarice za doručak.
- ✗ keks/kolačići.
- ✗ slatki napici ledeni čaj, sirup, kola, energetske napitke.
- ✗ veštački zaslađena pića (light/zero).
- ✗ zaslađeni, aromatizovani mlečni napici.
- ✗ masni ili jako slani proizvodi, kao što su slani štapići, čips, slani orašasti plodovi.

## Razumni jutarnji i popodnevni međuobroci

- ✓ utomljuju lagani osećaj gladi.
- ✓ daju novu energiju, pogotovo u periodima pojačanog kretanja u pauzama i u slobodno vreme.
- ✓ doprinose koncentraciji.
- ✓ idealno se sastoje od regionalnih i sezonskih proizvoda.
- ✓ najbolje je staviti ih u praktičnu kutiju za užinu: u kutiji će obroci ostati sveži i šteti se ambalaža.

## Veličina porcije

1 porcija povrća i voća = onoliko koliko vaše dete može da drži u ruci.



Uz podršku:

# Ideje za uravnotežene jutarnje i popodnevne međuobroke

**Savet**  
Zahvaljujući kombinovanju i raznovrsnosti mogu se napraviti maštoviti i dekorativni međuobroci, kao što je hleb sa svežim sirom ili prirodni jogurt s bobicama.

## Napitci



Voda iz česme\* ili mineralna voda



Voćni/biljni čaj bez šećera

\*Voda iz česme u Švajcarskoj je ukusna i higijenski ispravna.

## Voće



Jabuke  
Tokom cele godine



Kruške  
Avgust–April



Grožđe  
Septembar–Novembar



Trešnje  
Jun–Avgust



Smokve  
Jun–Septembar



Bobičasto voće  
Jun–Oktobar



Dinje  
Jun–Oktobar



Šljive  
Avgust–Oktobar



Nektarine/  
breskve  
Jun–Avgust



Mandarine  
Novembar–Februar



Pomorandže  
Novembar–Februar



Kivi  
Tokom cele godine



Kajsije  
Jun–Avgust

## Povrće



Paradajz  
Jun–Septembar



Šargarepa  
Tokom cele godine



Krastavac  
April–Oktobar



Keleraba  
Mart–Novembar



Celer  
Maj–Septembar



Paprika  
Jul–Oktobar



Rotkvice  
Maj–Septembar



Komorač  
Maj–Novembar

## Proizvodi od žitarica



Hleb od celog zrna



Crni hleb



Nezaslađene  
pahuljice



Krekleri od  
celog zrna



Krekleri od pirinča

## Mlečni proizvodi



Sir



Sveži i  
švapski sir



Prirodni kvark



Prirodni jogurt



Mleko

## Orašasti plodovi



Orasi



Lešnici



Bademi



Indijski orah



Opasnost od gutanja kod male dece! / mogu se koristiti mleveni orašasti plodovi.