



Savjeti za zdravi doručak i užinu

Bosnisch/Serbisch/Kroatisch

Dragi roditelji

Pauze su važni odmori u svakodnevici. Pri tome bi Vaše dijete trebalo uživati akumuliranu potrebu za kretanjem i napuniti se novom energijom. Sa raznolikim doručkom, koji služi za dodavanje hranom i tekućinom, mogu da se spriječe poteškoće u koncentrisanju i znakovi napora. Otkrijete zajedno sa Vašim dijeteom raznolikost voća i povrća i obratite pažnju na to, da pije dovoljno.

Zdravi doručak – i ideje za užinu

Na poledini možete prekrižiti zajedno sa svojim dijeteom, šta ono želi imati u svojom boksu za doručak. ✕

Nema slatkiša i snekova

Zašećerani napici, slatkiši i snekovi koji sadrže masnoće treba izbjegavati kao hranu za snekove. Izjave na reklama varaju: ovi snekovi ne zasićuju ispravno, daju previše masnoća i premalo vrijednih sastojaka. Osim toga mogu prouzročiti karijes i pretilost.

Stoga nisu preporučivi: slatki napici poput Cole, ledenog čaja i zaslađeni voćni sokovi, energy napici, zaslađeni mješoviti napici sa mlijekom, slatkiši poput čokolade, Milchschnitte, gumeni bomboni, piškote ili prutići za žitaricama kao ni čipsevi od krompira, slani orašćići ili kiflice.

Ponekad isto dobro

Ovi prijedlozi za doručak se za promjenu isto mogu ponekad ponijeti, ali su manje prikladni od onih na poledini.

- Razrjeđeni voćni sokovi
- Bijeli ili polubijeli kruh
- Banane
- Sušeno voće

Obzirom da sadržavaju šećer i ostaju zalijepljeni na zubima, preporučuje se pranje zubi ili barem ispiranje usta vodom.

Savjet

Doručak se najbolje transportuje u boks za doručak koji se može zatvoriti. Ako se narezano voće popršće sa malo limunovog soka spriječava se tamnjenje voća. Tako voće ostaje ukusno.



Doručak je ukusan i budi



Bez šećera



Bez šećera



Za djecu od 0–4 godine neprikladno
zbog opasnosti od gušenja.

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

bischfit.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni