

# ZDRAVA PREHRANA

## Energija uz koju se raste i postaje jak

**Da bi djeca mogla zdravo odrastati, potrebnim je uravnotežena prehrana, puno tekućine idovoljno kretanja.**

Uopće nije lako navesti djecuna zdravu prehranu, ako imamo u vidu današnju ponudu hrane, kada reklame sa svojim primamljujućim slikama obećavaju posve drugačije užitke konzumiranja.

Nije potrebno puno pa da Vaše dijete dobro koncentrirano i s dobrim rezultatima izađe na kraj sa svakodnevicom, ali svakako treba obratiti pažnju na nekoliko osnovnih pravila.

## Redoviti obroci sprječavaju iznenadni veliki apetit

I dan kao takav ima svoje uspone i padove. Da bi seisti ublažili, djeca moraju redovito jesti i piti. **Dnevno je dovoljno pet obroka (tri glavna i dva sporedna).**

Vaše dijete niti ima potrebu niti treba stalno jesti.

Ukoliko to čini, ono neće biti gladno u vrijeme glavnog obroka, a postoji i opasnost od prekomjerne težine.

Glavne obroke treba jesti za stolom, u društvu ostalih članova obitelji i bez ikakvih ometanja sa strane (televizija ili čitanje).

*Doručak, užina u devet, ručak, užina u četiri, večera*

## Ugasiti veliku žeđ – bez šećera

Bitno je puno piti, jer djeca reagiraju na vrlo maleni unos tekućine znatno osjetljivije od odraslih. Napitke koristimo prije svega da bismo pokrili potrebe za tekućinom i oni bi morali sadržavati što manje šećera. **Najprikladniji napici su obična voda, mineralna voda, nezaslađeni biljni i voćni čajevi.**

Slatki napici kao limunada, ledeni čaj ili Cola nisu prikladniza djecu i mlade ljude. Oni sadrže puno šećera i štete zubima, jer se na taj način lakše stvara karijes. Osim toga mnogi od ovih slatkih napitaka sadrže sastojke, koji kod djece mogu izazivati nemir, poremećaje koncentracije kao i spavanja.

## **Doručak: najbolji početak dana**

Mnoga djeca odlazeu školu bez doručka. A pritom, upravo doručak čini energetska osnovu za dugi školski dan.

Pomaže djeci da koncentriranije, bolje raspoloženi i aktivnoprte nastavu.

Ima li Vaše dijete ujutro poteškoća s ranim ustajanjem?

Probudite dijete pravovremeno, kako bi se ono, sebi prilagođenom tempu, pripremilo za dan i na miru moglo doručkovati.

Za doručak preporučamo

- mlijeko
- čisti nezaslađeni voćni sok
- mekinje s mlijekom i svježim voćem
- kruh od integralnog brašna/zrna

Šarene pahuljice za doručak, namijenjene djeci, najčešće sadrže puno šećera i masnoće, te kao takve nisu prikladneza uravnoteženi doručak.

## **Puno povrća i voća**

**Voće i povrće treba po mogućnosti jesti za svaki obrok, tj. u idealnom slučaju pet porcija dnevno.**

Dajte prednost sezonskom voću i povrću – najbolje je kad odaberete ono iz regije.

Tako možete Vašem djetetu ponuditi svježiu raznolikost, jer kao što znamo – svi mi jedemo i očima. Dijete se tek nakon višekratne probe (do 15 puta) privikne na neki novi okus. Začinite jelo s posve malo soli, poslužite se kreativnijom metodom sa začinskim biljem.

Kada se nema dovoljno vremena: zaleđeno (nezačinjeno) povrće sadrži mnoge hranjive tvari.

## **Dijete se buni protiv voća i povrća?**

Uz malo mašte možete navesti Vaše dijete da i ono počne jesti povrće i voće:

- djeca i sama mogu praviti malene ražnjiće od voća i povrća s kruhom i sirom
- pripravite sami hranu koja se može jesti prstima (prutiće od paprike, olovke od mrkve, male rajčice itd.) i nadopunite je umakom od svježeg sira i svježeg začinskog bilja.

- ukusna voćna salata

Ukoliko Vaše dijete ne voli voće i povrće ni u obliku pojedinačnih zalogaja, postoje i druge mogućnosti kako bi ono jelo bitne hranjive tvari i vitamine:

- napravite voćni shake tj. zgnječite voće s mlijekom, ili ga pomiješajte s jogurtom
- od povrća možete napraviti pire u obliku voćnog soka, umaka, juha ili povrće dodajte nabujcima

## **Krumpiri, riža i tjestenine čine sitim**

**Tjestenine, krumpiri, riža i kruh čine dobru osnovu za zdravu prehranu.** Dajte prednost proizvodima od integralnog brašna, jer oni sadrže više hranjivih tvari i duže čine sitim.

Pri tom je vrlo bitan način pripreme:

Oguljeni krumpiri kuhani u slanoj vodi ili s ljuskom skoro da i ne sadrže masnoću i mogu se kombinirati na različite načine. Suprotno tomu, pečeni i prženi krumpiri ili pomfrit sadrže puno masnoće i ne bi trebali biti češće nego jedanput tjedno zastupljeni na Vašem jelovniku.

## **Neizostavni su i mliječni proizvodi**

**Mliječni proizvodi su neizostavni dio jelovnika jedanput do dvaput dnevno: mlijeko, jogurt, svježi sir bez i sa začinskim biljem, kao i tvrdi sir.**

Oni pomažu ne samo razvoju kostiju, već i čitavom tijelu.

Redovito nudite Vašem djetetu različite mliječne proizvode.

Dijete se buni protiv mlijeka?

U tom slučaju pomiješajte mlijeko sa svježim voćem ili mu, kao alternativu, ponudite blago zaslađeni kakao ili mlaćenicu.

riža

krumpiri

tjestenine

integralni kruh

## **Malo masnoće i slatkiša**

**Opće je poznato, da masne proizvode trebamo jesti u vrlo malim količinama.**

Malo maslaca koristiti kao namaz na kruh. Za prženje i pečenje pri visokim temperaturama idealni su maslac za prženje ili suncokretovo ulje. Za pirjanje ili kao dodatak umaku za salatu preporučamo hladno prešana ulja, kao npr. maslinovo, bućino, orahovo ili ulje sjemenki lana – daju jelu fini okus.

**Slatkiše i slane grickalice treba koristiti umjereno.**

Odredite zajedno s Vašim djetetom količinu tih proizvoda za čitav tjedan, a ono je samo može podijeliti na manje porcije. Nakon glavnog obroka ponudite slatki desert, npr. puding, koji ste sami pripravili. Alternativno rješenje je i šaka neslanih kikirikija, oraha ili lješnjaka, te sušenog voća.

## Jedite češće ribu, a meso i suhomesnate proizvode umjereno

Uvrstite u svoj jelovnik dva do tri puta tjedno obroke s ribom. Na taj način će Vaše dijete unijeti dovoljno joda i masnoća bitnih za organizam.

Napravite sami pizzu s tunjevinom ili lososom.

**Tjedno su dovoljne jedna do dvije porcije mesa i kobasice**, kako bi se kod djece zadovoljila potreba za željezom i ostalim hranjivim tvarima. Suhomesnati proizvodi često sadrže mnogo prikrivene masti: stoga rađe koristite kuhanu ili svježu šunku bez masnih rubova, hladno pečenje ili sušeni goveđi but (Bündner Fleisch).

Salame, hrenovke ili jetrene kobasice koristite u malim količinama, najviše jedanput tjedno.

## Da bi se Vaše dijete radovalo hrani

- dopustite Vašem djetetu da i ono pomaže prilikom kuhanja, dekoracije, postavljanja i pospremanja stola, te stavljanja hrane na tanjur
  - djeca su u stanju sama ocijeniti potrebu za hranom. Ne tjerajte dijete da jede, ukoliko ono više ne može ili ne želi
  - ponudite svom djetetu i hranu koju ne pozna.
- Djeca uče zahvaljujući oponašanju i vremenom se priviknu na nove stvari.

## PIRAMIDA ZDRAVE DJEČJE PREHRANE

