

započni dan s doručkom

Znaš li da će ti redoviti doručak osigurati:

- više energije za sve jutarnje aktivnosti
- bolju koncentraciju i uspjeh u školi
- odgovarajuću tjelesnu težinu sada i kasnije u životu



jedi voće i povrće svaki dan

To može biti svježe, suho, zamrznuto ili konzervirano, a 1 porcija je npr:

- 1 banana
- 1 žlica suhog voća
- 4 jagode
- 1 čaša voćnog soka
- 1 rajčica
- 1 zdjelica svježe zelene salate

za međuobrok rižolino čarolija



Sastojci za 1 osobu:

- 170 ml toplog mlijeka
- 2-3 žlice Rižolina
- 2 žlice sirupa od maline
- 2 žlice malina

Priprema:

Ugrijano mlijeko ulij u zdjelicu, umiješaj Rižolino i ohladi. Maline operi i ocijedi.

U visoku čašu na dno stavi jednu žlicu sirupa od maline, zatim nekoliko žlica pripremljenog Rižolina. Na to stavi gotovo sve maline izuzev 2-3 komada za ukrašavanje i preostali Rižolino. Sve prelij sirupom i ukraši malinama.

Znaš li da s ovim obrokom konzumiraš 1 porciju voća.

Prijedlog:

Umjesto malina probaj s nekim drugim voćem ili kompotom. U koliko koristiš kompot, iskoristi sok umjesto sirupa od malina. Uvijek vodi računa da to bude 1 porcija voća.



ŠTO TREBAŠ ZNATI O PRAVILNOJ PREHRANI

Tanjur pravilne prehrane



Savjet za cijelu obitelj

Potrudite se da barem jedan obrok u danu jedete zajedno. Vjerovali ili ne, na taj način konzumirate puno više voća, povrća i ostalih namirnica koje vam osiguravaju vitamine i minerale.

Izvori: -FSA (Food Standards Agency) www.food.gov.uk
-USDA (United States Department of Agriculture)
www.nutrition.gov; www.coolinarika.com

Stručna podrška:
-Društvo kemičara
i tehnologa, Koprivnica



- Uživaj u hrani
- Jedi raznoliku hranu
- Jedi puno škrobne hrane (kruh, žitarice, tjestenina, riža, krumpir i sl.)
- Jedi puno voća i povrća
- Jedi umjerene količine mesa, ribe i zamjena (mahunarke, leća, soja, orašasti plodovi)
- Jedi umjerene količine mlijeka i mliječnih proizvoda
- Ne jedi previše hrane s puno masti
- Ne konzumiraj često hranu i pića s puno šećera
- Smanji količinu soli u hrani
- Uživaj u svakodnevnim tjelesnim aktivnostima





1. Tjedan

Ponedjeljak:

**SIR S VRHNJEM – ŠUNKA
SVJEŽA MRKVA – GROŽĐICE**

Mliječni proizvodi su najznačajniji izvor kalcija potrebnog za razvoj i održavanje kostiju i zuba. Žuto, narančasto i crveno voće i povrće osigurava našem organizmu vitamin A koji nam je potreban za normalno funkcioniranje vida.

Dipaj štapić mrkve u sir i iznenadit ćeš se izvrsnim okusom.

Utorak:

**RIŽOTO S PILETINOM – KISELI KRASTAVCI
JABUKA**

Voće i povrće često su odličan izvor vlakana. Vlakna se preporučuju za pospješene rada probavnog sustava, produljuju osjećaj sitosti i štite srce.

Kad poželiš nešto slatko sjeti se voća, odličnog je okusa, mogućnosti su bezbrojne, a nema dodanog šećera.

Srijeda:

**TJESTENINA S UMAKOM BOLOGNESE
SALATA OD KUPUSA – KOMPOT BRESKVE**

Folat pripada grupi B vitamina, a značajan je po tome što doprinosi prevenciji anemije i omogućuje pravilno funkcioniranje živčanog sustava.

ZNAŠ LI:
Što je lišće salate tamnije zelene boje, ona je bogatija hranjivim tvarima.

Četvrtak:

**GRAH S POVRĆEM I JUNETINOM
ROŠČIĆ S LINO LADOM**

Hrana koju jedemo mora svakodnevno osigurati dovoljnu količinu proteina jer proteini sudjeluju u izgradnji mišića, kože i kostiju te su neophodni za rast.

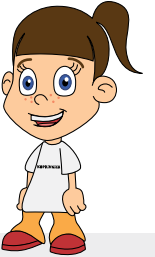
Grah je dobar izvor proteina, stoga može poslužiti kao zdrava zamjena za meso.

Petak:

RIBA – KRUMPIR I KELJ NA LEŠO – BANANA

Kelj sadrži željezo koje je esencijalni mineral, potreban za izgradnju crvenih krvnih stanica koje u tijelu prenose kisik.

Željezo iz hrane bolje se iskoristi u tijelu ako uz obrok pojedemo svježe voće s puno vitamina C.



2. Tjedan

Ponedjeljak:

JEČAM S POVRĆEM I ŠPEKOM – CIKLA

Ječam je ukusna žitarica zanimljive teksture. Žitarice bi trebale činiti trećinu hrane koju jedemo, jer su dobar izvor energije, sadrže vlakna, vitamine, minerale i antioksidanse.

Neka polovica žitarica koje dnevno konzumiraš budu cjelovite.

Utorak:

PILETINA S PORILUKOM I RIŽOM – JAGODE

Poriluk je rođak crvenog luka i češnjaka, zato s njima dijeli mnoge zdravstvene prednosti. Izvor je željeza koje svakodnevno moramo unositi u organizam.

Isprobaj novo povrće jednom tjedno kod kuće ili u školi i zajedno s roditeljima ili prijateljima ocijeni okus od 1 do 5!

Srijeda:

**KISELA REPA S NJOKIMA I SVINJETINOM
KRUŠKE**

Vitamin C jedan je od najpoznatijih vitamina zbog svog snažnog antioksidativnog djelovanja. Osim toga, važan je za izgradnju i funkcioniranje kože, kostiju i vezivnog tkiva.

TEST PAMĆENJA:
Sjeti se kada je zadnji put ukusna kisela repa bila tvoj obrok!

Četvrtak:

**VARIVO OD POVRĆA S JUNETINOM – KLIPIĆ
SUHE MARELICE**

Dragocjene i nježne marelice su u svježem, suhom ili konzerviranom obliku odličan izvor vitamina A koji je jak antioksidans.

ZNAŠ LI:
da je marelica u naše krajeve stigla iz daleke Kine?

Petak:

**LEĆA U UMAKU OD RAJČICA I TUNE – PALENTA
KOMPOT ANANASA**

Iako sitna i skromna, leća u sebi krije nevjerojatno bogatstvo raznovrsnih minerala i vitamina. Riba je odličan izvor zdravih nezasićenih masti koje nam daju puno energije.

Za zdravlje i veselje neka tvoji obroci budu šareni poput duge!