

Merkblatt – Gesundes Znüni und Zvieri

Dragi roditelji

Zdrave užine dopunjavaju doručak, ručak i večeru i doprinose tome da je Vaše dijete uvijek dobro zbrinuto.

Prijedloge za takve užine u 9,00 ili u 16,00 časova možete naći na prvoj strani. Ako ovu listu postavite na dobro vidljivom mjestu u kuhinji, Vi i Vaše dijete ćete svakodnevno nalaziti zanimljive podsticaje i pomoć prilikom izbora.

Ovdje ćemo Vam navesti nekoliko općih uputstava za zdrave i odmjerene užine.

Jelo

Dovoljno ali ne obilno, ne škodi apetitu!

Užine u 9.00 i u 16.00 časova su mali obroci i do sljedećeg glavnog obroka bi Vaše dijete trebalo ponovo biti gladno. Pauza između obroka poboljšava ne samo zdravlje zuba, nego stvara i jedan zdrav odnos prema jelu. Piti nezašećerene napitke je u svako doba moguće!

Kombinacije i raznolikost doprinose uživanju!

Mnogobrojne mogućnosti za kombiniranje doprinose raznovrsnosti što pričinjava veliku radost Vašem djetetu – kombinirajte npr. integralni kruh sa malo sira i mrkvom, ili biskvit od riže sa mladim sirom. Mogućnosti kombiniranja nemaju granica.

Uz raznolikost pripadaju i izuzetci!

Ne redovno, ali kao promjena za užinu u 9.00 ili 16.00 časova, pogodne su banane ili suho voće. Kako ovo voće sadrži šećer, ostatci ostaju zalijepljeni na zubima. Zbog toga se nakon toga preporučuje pranje zuba. Isto tako za promjenu je pogodno i meso (kao na primjer suho meso, pureće grudi ili nemasna šunka).

Za ljubav zdravih zuba i tjelesne težine, bez šećera!

Užine bez šećera pomažu zdravlju zuba i održavanju normalne tjelesne težine. Ako dijete izuzetno uzme užinu koja sadrži šećer, neophodno je nakon toga da opere zube.

Napitci

Kao napitci za obdanište, školu i piće za usput je najpogodnija voda ili nezašećerani čaj. Oni gase žeđ, čuvaju zube i ne škode apetitu.

Neodgovarajuće užine u 9.00 i 16.00 časova

Zašećerani produkti

Sve štanglice od žitarica ili čokolade, mlječne šnite (Milchschnitte), zašećerani napitci (ledeni čaj, sirup, energetski napitci – Energy Drinks); umjetno zašećerani napitci („Light“- proizvodi) nisu dobra zamjena, jer zadržavaju naviku za slatkim.

Masni i jako slani proizvodi

Kifle, pletenice, kolači, čokolada, krompir - čips, slane grickalice, sendviči sa salamom, su previše hranljivi i nisu pogodni za užinu.

**Za dalje informacije obratite se Savjetovalištu za ishranu zdravstvene službe grada Berna
telefon 031 321 69 54**

