

Savjeti za zdrave medjubreke

Zdrav medjubreok (prije i poslije podne)

- ✓ sadrži uvijek vodu ili nezasladjeni voćni ili biljni čaj
- ✓ se sastoji od jedne vočke i /ili nekog povrća
- ✓ je raznobojan i bez šećera
- ✓ može, zavisno od tjelesnog napora i osjećaja gladi, da se dopuni nekim mliječnim ili proizvodom od žitarica kao i orašastim plodovima

Koristan medjubreok

- ✓ optimalno dopunjava glavne obroke – u školi i kod kuće
- ✓ smiruje glad između dva obroka
- ✓ daje novu energiju, prije svega ako se dijete puno kreće u pauzi ili u slobodno vrijeme
- ✓ jača sposobnost koncentracije u školi
- ✓ najidealnije je ako se sastoji od proizvoda iz regiona i sezonskih proizvoda
- ✓ najbolje je kada ga spakujete u praktičnu plastičnu kutiju za medjubreke, koja hranu održava svježom a time štedite na materijalu za pakovanje

Kombinovanje i raznovrsnost namirnica garantuje užitek pri jelu

- ✓ Životne namirnice, koje se nalaze na stražnjoj strani, mogu se kombinovati sa puno mašte, kao na primjer:



Ne redovno – ali ponekad

- ✓ egzotično voće kao npr. banane, mango, ananas, papaja (prilikom kupovine egzotičnog voća, birajte bio proizvode i Fairtrade ponudu)
- ✓ Suho voće
- ✓ Meso i mesnate proizvode (kao npr. kobasice, šunku, suhomesnate proizvode itd.) – preporučuje se da birate manje masne proizvode
- ✓ voćni sok razblažen sa vodom

Ne preporučuju se

- > slatka peciva na bazi čokolade, mlijeka i žitarica
- > kifle
- > zasladjene pahuljice za doručak (Cornflaks, itd)
- > biskviti
- > zasladjeni napici kao npr.: energetski napici itd., umjetno zasladjeni napici (light/zero)
- > zasladjeni, aromatizirani mliječni napitci
- > masni ili jako posoljeni proizvodi kao slani štapići, čips ili prženi kikiriki

Ideje za zdrave medjubreke

Promozione Salute Svizzera

 acqua	 tè	 mele	 pere	 uva	 ciliegie
NAPICI		VOĆE			
 prugne	 nettarine/ pesche	 mandarini	 arance	 kiwi	 albicocche
 fichi	 bacche	 meloni	 pomodori	 carote	 cetrioli
		POVRĆE			
 peperoni	 ravanelli	 finocchio	 cavolo rapa	 sedano	 pane integrale
 pane semibianco	 fiocchi d'avena non zuccherati	 pane croccante	 cialde di riso soffiato	 formaggio	 formaggio fresco
PROIZVODI OD ŽITARICA			MLIJČNI PROIZVODI		
 ricotta al naturale	 yogurt al naturale	 latte	 noci	 nocciole	 mandorle
ORAŠASTI PROIZVODI					

 Opasnost davljenja kod male djece