



Recepti:

- Pureće rollice punjene sirom i povrćem
- Savijača sa svježim sirom, bundevom i mrkvom
- Pogačice sa skutom i špinatom
- Jesenske polpete od tikvice i slanutka
- Burger s ribljom polpetom (od oslića i tunjevine) i umakom od rajčice
- Njoki od bundeve s umakom od bosiljka i tikvica
- Namaz od leće s povrćem
- Bruschette sa mozzarellom i povrćem
- Šampinjoni punjeni sirom i šunkom
- Pečeni krumpir, mrkva, cikla, pastrnjak i celer
- Mahune na salatu sa krumpirom
- Zapečena palenta s prosom i umakom od sira
- Kremasti namaz od graška i skute



Za upit i savjet možete se obratiti:



Savjetovalište za prehranu

052/529 022



099/3804545

savjetovaliste@zzjiz.hr



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA
Nazorova 23, 52100 Pula
www.zzjiz.hr



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA

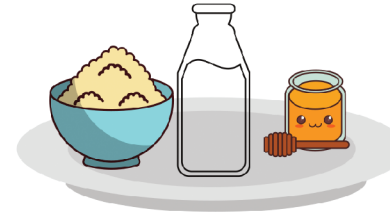


GRAD PULA
CITTÀ DI POLA

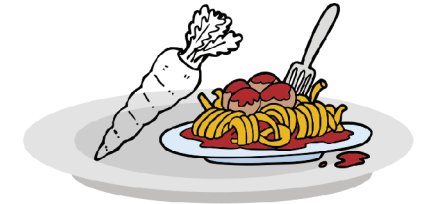
Prehrana školaraca



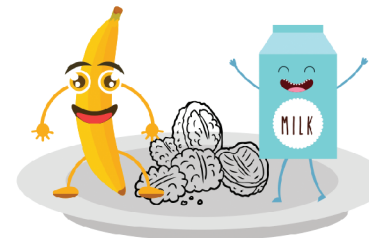
Zajutrak (06.30 - 07.30 h)



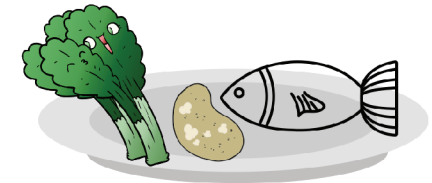
Marenda (09.30 - 10.30h)



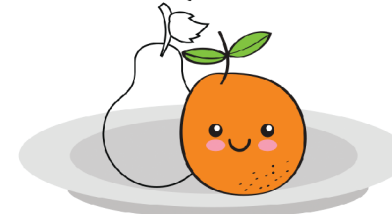
Meduobrok (11.30 - 12.30h)



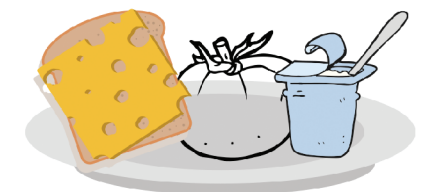
Ručak (14.30 - 16.30 h)



Meduobrok (16.30 - 18.30 h)



Večera (18.30 - 20.30 h)



Savjeti za roditelje

- Naučite djecu da je prvi obrok u danu vrlo važan jer nas razbuđuje, osigurava bolju koncentraciju i snagu kroz dan te dobro raspoloženje
- Svakodnevno ponudite zajuttrak prije odlaska u školu
- Budite i sami primjer
- Ponudite vodu kao glavno piće
- Birajte prirodno cijeđene sokove, limunadu, biljne čajeve, te domaće kompote umjesto zaslađenih gaziranih pića
- Uključite djecu u pripremu jela i nabavku namirnica
- Zajedničko objedovanje neka bude opušteno, zabavno i pozitivno iskustvo
- Neka bočica vode i voćka budu uvijek spremni u školskoj torbi
- Pripravite zdrave međuobroke od sezonskih namirnica (voćna salata, orašasti plodovi, sjemenke, jogurt s medom, voćni frape)
- Ne odustajte! Djeci je potrebno ponuditi novu namirnicu 8 do 10 puta prije nego je prihvate
- Ne zaboravite na redovitu tjelesnu aktivnost i vježbanje te zajednički boravak u prirodi
- Planirajte obroke za tjedan, osigurajte kvalitetan kuhani obrok
- Nemojte kažnjavati ni nagrađivati svoje školarce hranom
- Nemojte ignorirati problem debljine već se savjetujte sa stručnjacima



Savjeti za školarce

Jeste li znali da ako

- ... jedete često ribu manje će vas mučiti alergije
- ... jedete svakodnevno voće rjeđe ćete imati prehladu
- ... grickate mrkvu vid će vam biti oštar, a oči manje umorne
- ... jedete svaki dan povrće brže će vam zacjeljivati rane
- ... jedete jogurt i mlijeko mišići će vam biti snažni, a zubi čvrsti
- ... jedete orahe, bademe i lješnjake imat ćete bolje pamćenje
- ... se redovito rekreirate i bavite sportom, spriječit ćete nagomilavanje suvišnih kilograma
- ... se pridržavate raznih dijeta koje se reklamiraju možete naštetiti svom zdravlju (raznovrsna prehrana uz pravilne prehrambene navike je sastavni dio zdravog načina života)

Dragi školarci,

pripazite da se roditelji pridržavaju svih navedenih preporuka i da ih u tome slijedite. Predlažemo vam da riješite kratki kviz „Daj pet!“ o zdravim životnim navikama koje bi trebalo usvojiti i primjenjivati svakodnevno!

„Daj pet!“	
1. Za zdrav početak dana uzmi _____. Ne preskači ga!	.. VODA
2. Za unos svih važnih vitamina i mineralnih tvari te pravilnu probavu moraš jesti _____.	.. TJELESNA AKTIVNOST
3. Najzdravije piće koje ti uvijek mora biti dostupno i pri ruci, a moraš ga dovoljno popiti u toku dana?	.. ODMOR I DOBAR SAN
4. Što ti jača kosti i mišiće a za to ti je potrebno najmanje 60 minuta dnevno?	.. ZAJUTRAK
5. Za rast i razvoj osim dnevne tjelesne aktivnosti i pravilne prehrane važan je _____.	.. VOĆE I POVRĆE