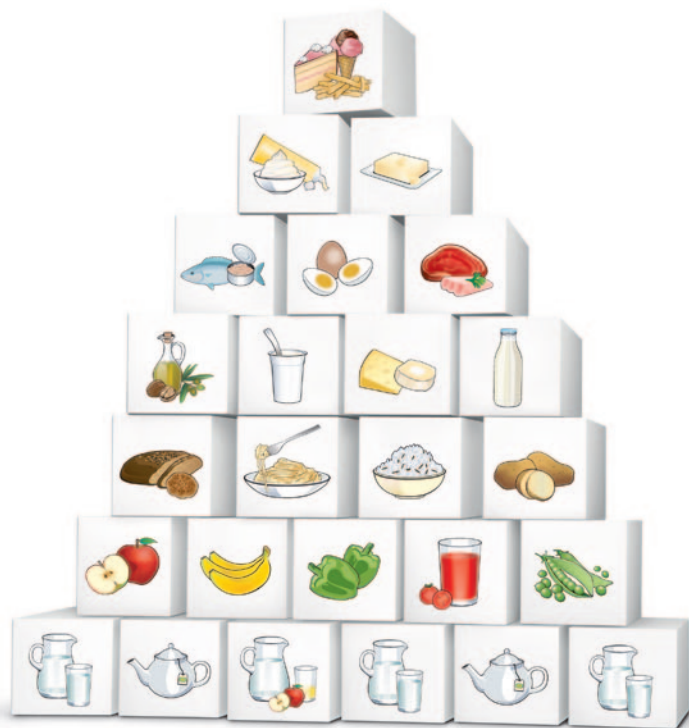


Zdrava užina od kuće

*Sa praktičnim
savjetima
uz svaki recept*



Austrijska piramida prehrane



7 stupnjeva do zdravlja

Bezalkoholna pića	Povrće, mahunarke i voće	Žitarice i krumpir	Mlijeko i mliječni proizvodi	Riba, meso, salama i jaja	Masnoće i ulja	Masno, slatko i slano
Dnevno najmanje 1,5 litre vode i bezalkoholnih pića, odnosno niskokaloričnih pića.	Dnevno 3 porcije povrća i / ili mahunarki i 2 porcije voća.	Dnevno 4 porcije žitarica, kruha, tjestenine, rize ili krumpira (5 porcija za sportski aktivne osobe i djecu) – prednost dati kruhu od integralnog brašna.	Dnevno 3 porcije nemasnog mlijeka i mliječnih proizvoda.	Sedmično 1–2 porcije ribe. Sedmično maksimalno 3 porcije posnog mesa ili posne salame. Sedmično maksimalno 3 jaja.	Dnevno 1–2 žlice biljnih ulja, oraha ili sjemenki. Štedljivo koristiti masnoće za namaze, pečenje i prženje, te punomasne mliječne proizvode.	Rijetko konzumirati životne namirnice bogate mastima, šećerom i solju, kao i visokokalorične napitke.

*Naši recepti za užinu se
mogu brzo pripremiti
i ne koštaju više
od kupljenih
sendviča.*

Zdrava užina od kuće

Pored sveski i olovki u školskoj torbi ne smije da nedostaje užina. Ona daje Vašem djetetu snagu i energiju koji su mu potrebni u napornoj školskoj svakodnevici. Tko odbija doručak i užinu, brzo se umori i teško mu je da prati nastavu.

U ovoj brošuri ćete naći savjete i ideje, kako da pripremite ukusnu i zdravu užinu Vašem djetetu. Priprema užine po našim receptima traje tri do pet minuta i ne košta više nego već gotovi sendvič.





4 glavna sastojka zdrave užine dolaze u kutiju

U zdravoj školskoj užini ne smiju da nedostaju 4 stvari! Tu spadaju proizvodi od žitarica, kao što su na primjer kruh i pahuljice, mlijeko i sir, komad voća i jedan napitak.

- Kruh i Co:**
- + Visoki udio integralnog brašna od punih zrna
 - + Što je tamniji kruh za užinu, to je bolje
 - + Jedan deblja kriška kruha tanko namazana
 - Zemička i bijeli kruh treba da budu izuzetak
- Mlijeko i sir:**
- + Sir sa manje od 45% masnoće
 - + Jogurt
 - + Mlijeko, mlaćenica, kiselo mlijeko ili pića sa surutkom
 - Slatki mliječni proizvodi sadrže često malo mlijeka a puno šećera. Oni se ubrajaju u slatkiše.
- Voće i povrće:**
- + Može se staviti i na kruh
- Napitci:**
- + Voda
 - + Gazirani voćni sokovi s mnogo vode
 - + Nezašećerani voćni čajevi
 - Limunade, voćni nektari ili sirupi sadrže puno šećera. U svakom slučaju razrijediti s mnogo vode!
 - Ledeni čaj i kola napitci sadrže puno šećera i kofeina.

Zelena, žuta i crvena boja Vam pomažu pri izboru

Birajte najčešće iz zelenog, ponekad žutog i rijetko crvenog polja. Na stranici 14 i 15 naći ćete brzi pregled koji vam olakšava da nađete pravi izbor živežnih namirnica.



Kruh i Co

+ kruh od integralnog brašna
+ pecivo od integralnog brašna
+ pahuljice od žitarica ili nezašećerani misli

- miješani kruh
- nezašećerani cornflakes
- voćni kolač
- pecivo sa kvascem
- vafli od riže

- bijeli kruh i pecivo
- slatki proizvodi za doručak
- čokoladne ili hrskave pahuljice
- okrugli kruščić i pecivo od lisnatog tijesta



Mlijeko i sir

+ prirodni jogurt
+ 1 čaša mlijeka
+ mlaćenica
+ Buttermilch
+ sir (45% masnoće)
+ svježi kravljji sir

- kakao sa malo šećera

- voćni jogurti sa puno šećera i masnoće
- kakao sa puno šećera
- masni sir sa 50% masnoće
- mliječna čokolada
- mliječne šnite
- vafli sa slatkim punjenjem



Voće i povrće

+ svježe voće i povrće

- suho voće



Na kruh

+ šunka
+ posna salama
+ vegetarijanski namazi
+ namazi od svježeg kravljjeg sira
+ svježi sir

- 1 čajna žličica marmelade
- 1 čajna žličica meda
- Maslac ili margarin u malim količinama

- masna salama
- salamice za grickanje
- marmelada (više od kašičice)
- med (više od 1 kašičice)
- maslac ili margarin debelo namazan
- eurokrem

Einser-Burger

Pecivo: + 1 peciva od integralnog brašna

Prilog: + biljni namaz
+ 1 kolut šunke
+ koluti krastavca

Grickalice: + grožđe
+ jagodasto voće

Napitak: + 1 boca: Mješavina od mnogo vode i soka od kruške! (100% bez dodatka šećera)

*Jednostavno
redovito jesti i piti:
tako se Vaše dijete
može bolje
koncentrisati!*



Papagei-Jause

Kruh: + 2 kriške kruha od integralnog brašna

Prilog: + 2 koluta polumasne salame (Na primjer pureća salama, krakovska salama)
+ 1 kriška sira
+ rajčica i list zelene salate

Grickalice: + šeri – rajčica, trake paprike
+ 1 mala jabuka

Napitak: + 1 boca gaziranog soka od jabuka

*Jednostavno
šareno: jedan list salate,
kolut krastavca ili
kriške jabuke, tako da
užina i izgleda ukusna a
i sočnije prija!*



Doppeldecker

Kruh: + 2 kriške hrskavoga kruha
+ svježi sir
+ 2–3 koluta polumasne salame
+ crvena paprika

Grickalice: + trake mrkve i kriške krastavca
+ 1 kruška

Napitak: + 1 pakovanje školskog mlijeka

*Jednostavno za
jesti: oprano voće
i povrće izrezati
na male zalogaje*



Käse-Express

Kruh: + 2 kriške miješanog kruha
+ maslac
+ 2 kriške sira
+ luk vlasac ili kreša

Grickalice: + šeri-rajčica, rotkvice
+ 1 mala jabuka

Napitak: + 1 boca vode

*Jednostavno u kutiju:
U kutijici za užinu će
Vaše dijete donijeti
svoju užinu svježu
i neoštećenu
u školu.*



Bären-Jause

Misli: + jogurt sa pahuljicama od žitarica
+ orasi

Grickalice: + voćna salata

Napitak: + 1 boca hladnog voćnog čaja

*Jednostavno
isprobati; probajte
razne vrste
jezgrovitog voća
uz pahuljice.*



Zebra-Brote

Kruh: + 2 kriške raženog kruha (ima i okruglog) ili kruha od integralnog brašna

Namaz: + svjež sir

Priprema: namazani kruh isjeći na 4 dijela i još jednom povezati sa svježim sirom

Grickalice: + trake mrkve

+ ražnjići sa voćem

Napitak: + 1 boca soka od narače

*Jednostavno nabosti na
ražnjić: komadići voća se
mogu lijepo nanizati na
ražnjić, pa jelo čini
dvostruko zadovoljstvo!*



Spiderman-Spieße

Ražnjić: + kruh od integralnog brašna sa svježim sirom
+ komadići paprike, kolutići krastavca i rajčice

Grickalice: + 1 kumadić banane, mandarina ili komadići naranče

Napitak: + 1 boca soka od grožđa razblaženog sa mnogo vode
(100% bez dodatka šećera)

*Jednostavno promjena:
ponekad isprobajte
neku drugu vrstu kruha,
drugi sir i razne
vrste voća.*



Winni-Puh-Brötchen

Pecivo: + vekna od integralnog brašna (graham-vekna)

Namaz: + svježi sir
+ marmelada; med ili jagodasto voće (maline, jagode ...)

Grickalice: + orasi

Napitak: + boca voćnog soka (100% bez dodatka šećera)

*Jednostavno razgovarajte:
dozvolite Vašem djetetu
da i ono odlučuje
kako treba da
izgleda užina.*



Pregled pravog izbora

Izaberi!



Izbjegavaj!



Zamijeni proizvode
iz crvenog dijela
zdravim proizvodima
iz zelenog dijela.

Izaberi!



Izbjegavaj!



Erstellt von der:



In Zusammenarbeit mit:



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Geschäftsbereich



Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Mag.^a Iris Reingruber, Angelika Mittendorfer, OÖGKK

Fotos: Wolfram Landl, OÖGKK

Grafischer Entwurf: Cornelia Bouchal, OÖGKK

Grafische Umsetzung: Boom Jelly | www.boomjelly.com

5. Überarbeitete Auflage: April 2014