Praktični savjeti za zdrav pakirani ručak

- Trudite se da sadržaj pakiranog ručka bude raznovrsan. Nove dnevne kombinacije će djetetu osigurati različite hranjive tvari koje su mu potrebne za život i rast.
- Neka Vaše dijete sudjeluje u pripremanju pakiranog ručka. Više će uživati u hrani koju su sami pripremili.
- Prije pripremanja hrane operite ruke. Svježe oprano voće i povrće stavite u čiste posude.
- Kako bi hrana ostala što svježija, treba biti pravilno pohranjena: ako obrok pripremate večer prije, morate ga držati u hladnjaku. Riža mora biti ohlađena i pohranjena u hladnjaku do ujutro. Kako bi hrana zadržala svježinu kroz dan, držite ju u 'cool bag' vrećici i dodajte smrznuti napitak ili vrećicu s ledom.
- U zamrzivaču možete čuvati razne vrste kruha i peciva, koje zatim možete odmrznuti po potrebi. Raznovrsan kruh i peciva učiniti će obrok zanimljivijim.
- Ako Vaše dijete odbija jesti crni kruh, pokušajte koristiti svjetlije varijante ili u sendviče stavljajte šnitu bijelog i šnitu integralnog kruha.
- U sendvič uvijek nastojte staviti i salatu. Kako se sendvič ne bi razmočio, salatu osušite prije upotrebe ili ju upakirajte u zasebnu vrećicu ili posudu.
- Upotrijebite rižu, krumpir ili tjesteninu koji su Vam preostali i napravite salatu s povrćem, grahom i sl.

Za dodatne informacije i savjete obratite se na:

www.eatwell.gov.uk/

www.schoolfoodtrust.org.uk/packedlunches/

Podaci za kontakt

Healthylunch.org

Holy Rood Catholic Primary School

Zdraviji pakirani školski ručak za svu djecu

Što treba znati

Pravilna ishrana vrlo je važna. Djeci zdrava ishrana pruža energiju i hranjive tvari potrebne za rast i razvoj, da bi bila zdrava i aktivna.

Zdrav i ukusan ručak djetetu daje energiju potrebnu za učenje i igru u školi.

Ovaj letak sadrži upute kako da spakirate zdraviji školski ručak. Sadržaj ovog letka u skladu je s vladinim smjernicama o pakiranim školskim obrocima.

Serbo-Croatian

Što je to zdravi pakirani školski ručak?

Zdravi pakirani ručak je uravnoteženi obrok čije hranjive tvari pripadaju u sve četiri skupine:

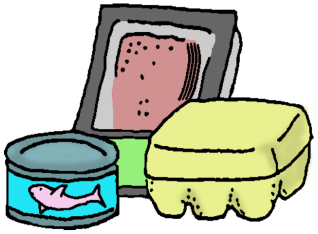
Ugljikohidrati

Temelj svakog obroka - hrana poput kruha, krumpira, riže, tjestenine, slatkih krumpira. Ugljikohidrati nam daju energiju, vlakna, vitamine i minerale.

- ☺ Različitih vrsta kruha kao što je pitta, svitak ili pecivo.
- ☺ Ostale hrane bogate ugljikohidratima kao što je tjestenina ili riža.
- ✓ Integralni oblici žitarica najbogatiji su vlaknima koja su ključna za zdravu probavu.

Meso i zamjene

Dodajte bjelančevine, na primjer ribu, jaja, grah ili leću (sočivo). Bjelančevine pomažu pri izgradnji mišića i daju nam minerale.



- ☺ Nemasno meso, kao što je piletina, puretina ili šunka.
- ☺ Masnu ribu, kao što je srdela, sardina ili skuša koristite najmanje jednom svaka tri tjedna.
- ☺ Jaja, kao što je kiš ili omlet.
- ☺ Zamjenu za meso, kao što je tofu.
- ☺ Jela s lećom (sočivom), grahom ili mesom, kao što je pirjana leća, gulaš ili grah salata.
- ! Mesni proizvodi poput hrenovki u tijestu, kobasica, slanih pita i lisnatog tijesta, te pržena hrana mogu se uvrstiti najviše jedanput svakih 14 dana.
- ! Maslac, margarin, majonezu i preljev za salate koristite što manje radi visokog broja kalorija, odnosno koristite niskokaloričnu varijantu.
- ✘ U školu je zabranjeno unositi orašaste plodove, jer su neka djeca na njih alergična.

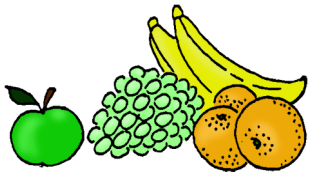
Mlijeko i mliječni proizvodi

Uvrstite mliječni proizvod ili zamjenu kao što je sir, jogurt ili fromage frais. Ova je hrana bogata bjelančevinama, vitaminima i kalcijem koji je važan za zdrave kosti i zube.

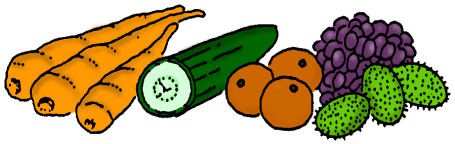
- ✓ Niskokaloričnе varijante su zdravije.

Voće i povrće

Ne zaboravite uvrstiti voće i povrće, koje može biti svježe, smrznuto, suho ili iz konzerve. Voće i povrće je prepuno vitamina, minerala i vlakana koji su neophodni kako bi tijelo pravilno funkcioniralo, a vi ostali snažni i zdravi.



- ☺ Stavite rajčicu, zelenu salatu ili krastavac u sendvič.
- ☺ Jelo bez mesa, kao što je salata ili pečeno povrće.
- ☺ Svježe voće, kao što je jabuka, banana ili kruška.
- ☺ Suho voće, kao što su grožđice, suhe marelice ili suhe smokve.
- ☺ Voćna salata (svježa ili u konzervi sa sokom) ili povrtna salata.
- ☺ Hrana koja se jede prstima, kao što je mala rajčica, štapići krastavca ili celer. Odlično ide s umacima, kao što su tzatziki.
- ✓ Korstite sezonsko svježe voće i povrće da bi sačuvali okoliš i uživali u raznovrsnosti!
- ✓ U svaki pakirani školski ručak stavite najmanje jednu porciju voća i porciju povrća ili salate.



Napitci

Napitci, a posebno voda, pomažu djeci da bi se koncentrirali i osjećali dobro. Vodu možete dobiti besplatno u školi.

- ✓ Zapakirani ručak smije sadržavati samo vodu ili cijeđeni sok.

Grickalice i slatkiši

Povremeno možete uvrstiti i 'grickalice', no pokušajte naći zdravije varijante. Ti proizvodi obično imaju puno masnoća, šećeri i soli. Punomasna hrana deblja i može uzrokovati bolesti srca. Hrana bogata šećerom ima puno kalorija i štetna je za zube. Hrana bogata solju može povisiti krvni tlak, što može uzrokovati bolesti srca i neke oblike raka.

Za zdraviju zakusku:

- ☺ Zamjenite slatkiše i čokoladu sa sušenim voćem, malim grozdom grožđa ili voćnom salatom.
- ☺ Umjesto kolača i lisnatog tijesta uvrstite voćnu štrucu ili sladnu štrucu.
- ☺ Umjesto slanih 'grickalica' uvrstite rižine kolutiće, krušne štapiće, kokice bez preljeva ili sir ili krekere.
- ✘ Pakirani školski ručak ne smije sadržavati čokoladu, proizvode s čokoladom, slatkiše, slane grickalice ili čipseve i slično.