

# VELIKA 4

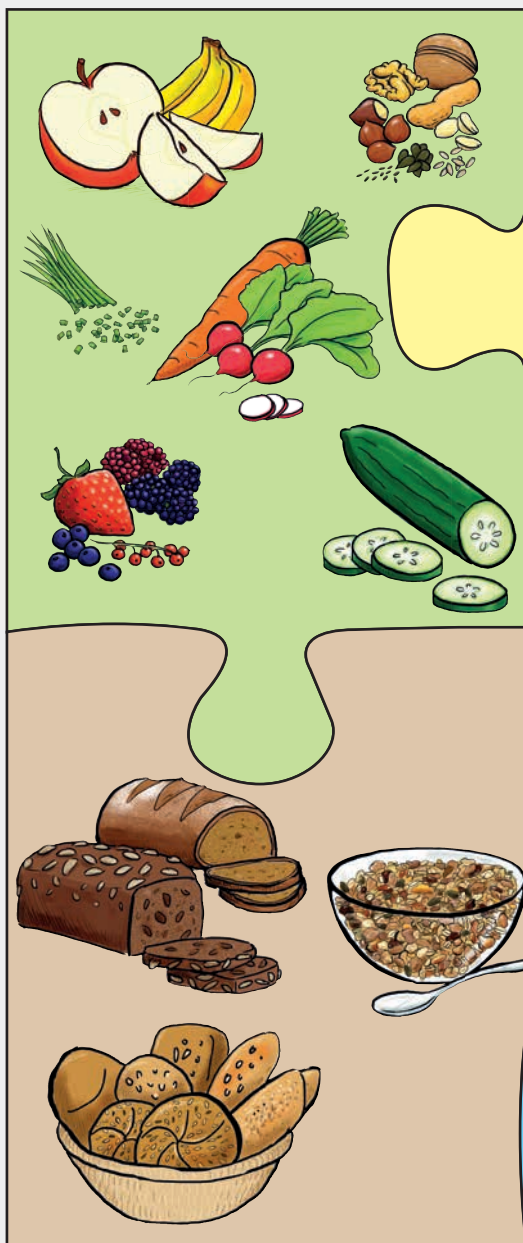
zdrave užine

Trebam  
sve 4 puzle  
za svoju  
zdravu  
užinu



## POVRĆE & VOĆE ORAŠASTI PLODOVI & SEMENKE

Hrskavo & sveže!



## MLEČNI (PROIZVODI) & NAMAZ

Štedljivo sa masnoćom i šećerom!



## HLEB, PECIVO & ŽITNE PAHULJICE

Od celog zrna!

## NAPICI

Voda uvek  
ima prednost!

# VELIKA 4

## zdrave užine

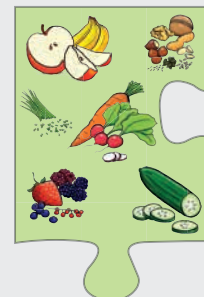
Trebam  
sve 4 puzzle  
za svoju  
zdravu  
užinu

### POVRĆE & VOĆE, ORAŠASTI PLODOVI & SEMENKE <sup>1)</sup>

*Hrskavo i sveže!*

- regionalno i sezonsko
- raznoversno- šareno kao duga
- bolje tvrdo (sirova hrana) nego tečno (smoothies, mus, sok)
- 1 dečji dlan = 1 porcija („5 puta dnevno“ je idealno)
- orašasti plodovi, semenke & jezgra, najmanje 1x sedmično
- suvo voće povremeno kao dopuna (u malim količinama)

**Neprikladno:** slani orašasti plodovi i jezgra, zašćerene kašice „Quetschies“



### MLEČNI (PROIZVODI) & NAMAZ <sup>2)</sup>

*Štedljivo sa masnoćom i šećerom!*

- prednost dati nezaslađenim mlečnim (proizvodima) prihvatljivi su mlečni proizvodi sa maksimalno 11,5 g šećera na 100 g odnosno 100 ml i BEZ sladila <sup>3)</sup>
- prirodni jogurt pomešati sa svežim voćem
- namaze na osnovu krem-sira, svežeg sira, mahunarki samostalno pripremiti
- mekani, rezani, tvrdi sir umesto masnog namaza od kobasica
- izbegavati masne namaze (npr. maslac i margarin) kod dodatnog namaza
- kobasice retko i sa smanjenim udelom masnoće npr. šunka, Krakovska kobasica, pikantne šunka kobasice, kobasice od peradi

**Neprikladno:** slatki (dečji) mlečni proizvodi (npr. pudinzi, jogurti za decu), slatki namazi, masne kobasice (npr. viršle, ekstra kobasica, „Leberkäse“, salama), majoneza



### HLEB, PECIVA & ŽITNE PAHULJICE

*Od celog zrna!*

- hleb ili pecivo od celog zrna, tamni hleb, ražani hleb, graham hleb, „Knäckebrot ili Knäckengebäck“ (hrskavi hleb ili pecivo)
- kifle ili tamni hleb sa orašastim plodovima, semenkama, jezgrom <sup>1)</sup>
- musli bez šećera, musli sa orašastim plodovima <sup>1)</sup> ili suvim voćem
- samostalno napraviti musli od pahuljica (npr. zobene pahuljice, pirove pahuljice)

**Neprikladno:** beli hleb, belo pecivo, masna peciva i jela od brašna (npr. krofne, kroasani, kolači), zašćerene žitarice za doručak



### NAPICI

*Voda uvek ima prednost!*

- voda ili nezaslađeni voćni i biljni čaj
- sok za razređivanje kao izuzetak
- 100%-voćni sok (npr. sok od jabuke, narandže) razrediti sa dosta vode ili čaja (min. 1:3)
- prihvatljivi su napici sa maks. 6,7 g šećera/100 ml i bez sladila <sup>3)</sup>

**Neprikladno:** Limunade ili napici sa sladilom, kofeinom ili teinom



<sup>1)</sup> Orašasti plodovi, semenke, jezgra se za decu ispod 4 godine starosti preporučuju fino naribani (opasnost od udisanja).

<sup>2)</sup> Upotreba mlečnih (proizvoda) sa smanjenim udelom masti prikladna je teko od 3. godine života.

Nije prikladno za decu ispod 5 godina starosti: sirovo mleko (sir), sirova riba (npr. sushi, dimljeni losos), sirovo meso (mesni proizvodi) kao (npr. salama, „Landjäger“ (polusušena kobasica), „Kantwurst“ (kobasica slična salami), jela sa sirovim jajima

<sup>3)</sup> SIPCAN-mleko i lista napitaka na [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)