

Savjeti za zdrave medjuobroke

Zdrav medjuobrok (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 medjuobrok

- ✓ 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 medjuobroke, 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 medjuobroke

 eau	 infusion	 pommes	 poires	 raisin	 cerises
NAPICI		VOĆE			
 prunes/ pruneaux	 nectarines/ pêches	 mandarines	 oranges	 kiwis	 abricots
 figes	 fruits rouges	 melons	 tomates	 carottes	 concombres
		POVRĆE			
 poivrons	 radis	 fenouil	 chou-rave	 céleri	 pain complet
 pain mi-blanc	 flocons de céréales non sucrés	 pain croustillant	 galettes de riz	 fromage	 fromage frais
PROIZVODI OD ŽITARICA			MLIJEČNI PROIZVODI		
 séré nature	 yaourt nature	 lait	 noix	 noisettes	 amandes
ORAŠASTI PROIZVODI					