



Nedovoljno zastupljene namirnice

Mahunarke sa žitaricama mogu u potpunosti da zamene životinjske proteine, čak i kod dece: imaju malo masti, dosta minerala (kalcijum, magnezijum, gvožđe) i vitamina, kao i mnogo vlakana. Šoljica skuvanog sočiva ili pasulja daje organizmu trećinu potrebne energije i skoro polovinu dnevnih potreba za gvožđem.

Proso, ječam i ovas (cela zrna, mlevena zrna ili pahuljice) mogu se pripremiti na razne načine i kombinovati sa mahunarkama, povrćem, mesom za doručak ili večeru.

Mogu se koristiti i namirnice iz prirode: kopriva za pite i čorbu, maslačak za salatu, divlje voće za kompot i čaj.

Cvekla, repa, sirova šargarepa i kiseli kupus dobri su zimski izvori vitamina C.



Predlozi za jelovnik

Doručak:

- Popara sa sirom
- Kačamak sa mlekom
- Ovsena kaša sa malo kupina, malina, borovnica, suvog grožđa
- Proja
- Kornfleks/musli sa mlekom



Ručak

- Čorba od povrća, sa dodatkom ječma, prosa, u sezoni i koprive, zelja
- Sočivo, grašak, pasulj sa hlebom i salatom od svežeg povrća
- Gulaš od sojinih komadića sa sezonskim povrćem
- Sarma od slatkog/kiselog kupusa sa heljdom ili pirinčem
- Salata od svežeg povrća (kupus sa šargarepom i peršunom, cvekla, rotkva, maslačak), sa malo ulja



Večera

- Pite od krompira, zelja, kupusa, spanaća, koprive
- Proja, palenta sa sirom
- Krompir (pečen ili kuvan)
- Proja od prosa, sa spanaćem ili zeljem
- Ako je moguće, po čaša mleka za svako dete



Slatkiši

- Domaći kolači, mogu i bez jaja, sa kakaom, džemom, grizom, dodati pahuljice
- Kuvana pšenica, mlevena ili celo zrno, sa malo meda i suvog grožđa
- Domaći džemovi, pekmez od šljiva
- Sutlijaš, griz, puding sa malo svežeg ili suvog voća



Kako uštedeti pri kupovini hrane

- Sva hrana van kuće mnogo je skuplja.
- Kupovati u većim prodavnicama, veća pakovanja, namirnice na akciji; ograničiti čips, slatkiše, napitke.
- Kupovati dosta pirinča i testa.
- Koristiti sezonsko voće i povrće.
- Smrznuto povrće i riba imaju istu hranljivu vrednost kao sveži, a jeftiniji su.
- Razmotriti šta domaćinstvo može samo da proizvede.
- Pripremiti zimnicu od sezonskih, jeftinijih namirnica.



Štetne navike u ishrani

So treba što manje koristiti. Soli ima mnogo u gotovoj i konzervisanoj hrani, kao i u zimnici, a u ishrani su potrebne male količine soli (zbog joda, koji je neophodan za rad štitne žlezde).

Takođe, u ishrani treba koristiti što manje šećera i slatkiša, zbog rizika od gojaznosti i šećerne bolesti, odnosno zbog rizika od kvarenja zuba.

Namirnice u kojima ima previše ugljenih hidrata, masti, šećera i soli, a nema drugih vrednih sastojaka (grickalice, čips, bombone, napolitanke i sl.), sadrže tzv. „prazne kalorije“. Ta hrana je i štetna i skupa.

Gotova hrana takođe sadrži veštačke zaslađivače, konzervanse i aditive, koji su štetni za ljudski organizam, naročito za decu u razvoju.

Mesne prerađevine (salame, paštete, viršle), često se proizvode od nekvalitetnog mesa, koje sadrži hormone, antibiotike, aditive i konzervanse. Treba ih koristiti što ređe, naročito u ishrani dece, jer dugoročno mogu da dovedu do brojnih štetnih posledica.

Pažljivo čitajte etikete i deklaracije na kupovnim namirnicama: rok trajanja, sastav, poreklo, koji su aditivi dodati. Hrana koju unosimo utiče na naše celokupno zdravlje. Ako dete od ranog detinjstva učite zdravim navikama u ishrani, ono će postati zdrav čovek ili žena kada odraste.

Ovo je ujedno prilika da porodica preispita svoje navike u ishrani i unese neke pozitivne promene. Lakše je slediti male korake i pretvoriti ih u svakodnevne navike.

Iznenadićete se kako male promene mogu da dovedu do velikog napretka u zdravlju vaše porodice.

Porodični obrok

- Neka se porodica okupi za stolom u vreme bar jednog obroka.
- Naučite decu da jedu za stolom i da koriste pribor za jelo.
- Ugasite televizor.
- Jedite sporo, ne požurujte decu.
- Probajte nove namirnice ili novi način njihove pripreme.
- Za vreme obroka razgovarajte sa decom. Obroci se mogu pretvoriti u najprijatnije porodične trenutke.

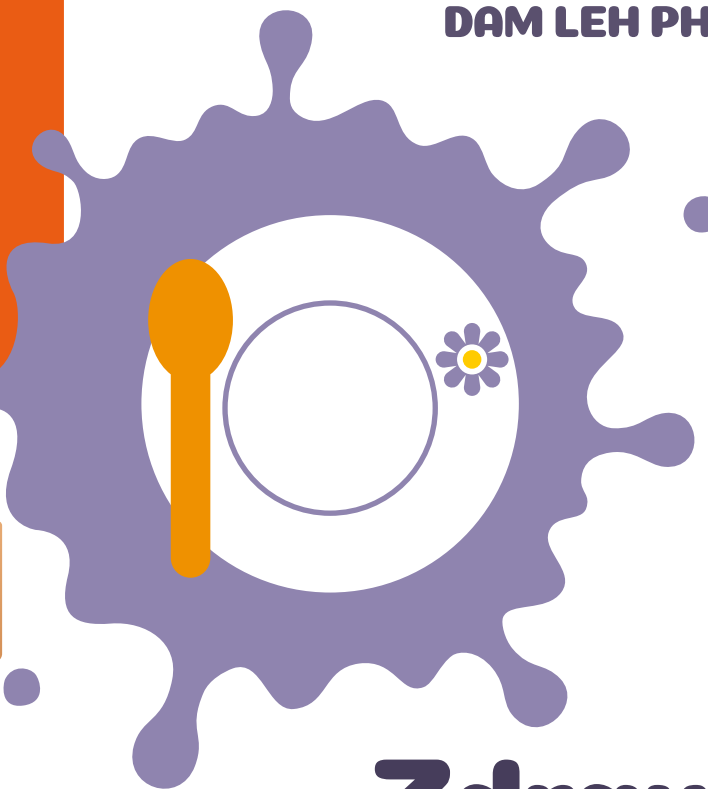
Obratite posebnu pažnju na prehrambene potrebe devojčica i žena, jer hronično pothranjene žene rađaju decu male težine i tako nastavljaju začarani krug pothranjenosti.



SNAŽNI OD POČETKA
DAM LEN PHAKA



PROGRAM ZA DECU I PORODICU
snažni od početka
DAM LEH PHAKA



**Zdrava
ishrana**
za porodicu