

## Запитајте се:

- Шта једу Ваша деца док су у школи?
- На који начин школа планира и контролише исхрану деце?
- Захтевајте оно што је најбоље за вашу децу, а на првом месту дајте им пример!



Град Нови Сад  
Градска Управа за здравство



школски узраст

## Шта једе Ваше дете?



Правилна исхрана је један од најзначајнијих предуслова доброг здравља и нормалног раста и развоја Вашег детета. Исхрана пресудно утиче на физички, ментални и емоционални развој детета, али и на његову способност учења.

Свако неконтролисано, прекомерно или недовољно уношење хране, као и уношење хране која по свом саставу не одговара потребама детета, знатно угрожава његово здравље.

## Доручак

Деца која редовно доручкују постижу боље резултате у настави, имају већи капацитет за активно учење, показују боље понашање и имају бољи статус ухрањености у односу на децу која повремено или стално прескачу доручак. Навике у исхрани стичу се у породици уз пресудан утицај родитеља, али и школе.

Доручак треба да садржи енергетски богате и лако сварљиве намирнице. Тако, највећи део енергије треба да обезбеде намирнице добри извори сложених шећера (скроба, дијетних влакана) као што су житарице од целог зрна, свеже воће и поврће и лако сварљиве намирнице животињског порекла (млеко и јаје).

Дивно је уколико имате довољно времена за заједнички доручак! Пробудите дете 15 минута раније и дочекајте га са чинијом житарица са сувим или свежим воћем и топлим млеком или са кришком црног хлеба са мало свежег сира, бареним јајетом и чашом јогурта. Уколико се дете буди после вас, све припремите и оставите му да се послужи самом. Не заборавите да му спремите воћку уместо новца за слаткиш!

## Ужина у основним школама

Школски допунски оброк или школска ужина је оброк који треба да оствари специфичне циљеве:

- допуну енергије након другог или трећег школског часа и унос неопходних хранљивих састојака;
- исправљање могућих неправилности у породичној исхрани;
- стицање пожељних навика у исхрани и елементарних хигијенских навика;
- развијање културе обедовања.

Школска узина треба да обезбеди око 500 кило калорија кроз следеће намирнице:

- шоља млека или другог млечног напитка или адекватна количина сира,
- 75-100г хлеба или пецива од полубелог или црног брашна са додатком интегралних житарица,
- ½ бареног јајета или 20-30г стишњених ћурећих или пилећих груди или 1-2 сардине (са костима),
- око 50г свежег поврћа,
- 100г свежег воћа или сок од цеђеног воћа.

## Три предлога за здраву школску ужину:

Врста намирнице	Енергија (kcal)	Количина (g)
Пециво од целог зрна	220	100
Намазни топљени сир (30% м.м.)	67	20
Кокочије јаје (барено), ½	75	50
Зелена салата	10	25
Млеко (3,2% млечне масти)	110	180
Шљиве	44	100
<b>Укупно</b>	<b>526</b>	

Врста намирнице	Енергија (kcal)	Количина (g)
Пециво од полубелог брашна	235	100
Свеж крављи сир	20	20
Пилећа прса	40	30
Јогурт (3,2% млечне масти)	110	180
Парадајз, паприка	20	50
Јабука (средње величине)	80	150
<b>Укупно</b>	<b>505</b>	

Врста намирнице	Енергија (kcal)	Количина (g)
Пециво од раженог брашна	204	100
Сардине, оцеђене	104	50
Бутер	51	7
Зелена салата	6	45
Парадајз, свеж	4	30
Јогурт (2,2% млечне масти)	135	200
<b>Укупно</b>	<b>504</b>	

Деца воле када од родитеља добију новац, па да за ужину сама кује шми желе. Будите сигурни да ће се одредити за чоколадице, чийс и дује трицалице, џицу или неку другу "брзу храну" и све залиће освежавајућим и зашећереним безалкохолним џићем. Превиде прерађених намирница, прасних калорија, прасићих шећера, соли и масици у прасићешно доба дана, прасало квалифићених беланчевина, сложене уићених хидратици и дијејених влакана, а недовољно витаминици и минералици!

## Ручак

Приликом припреме ручка изаберите:

- Хлеб од интегралног зрна;
- Обиље поврћа;
- Воће уместо десерта;
- „Мршава меса“, добре изворе беланчевина;
- Мање масноћа и соли;
- Кување, динстање и печење у рерни, уместо пржења;
- Воду уместо зашећерених напитака.

Спремајте храну заједно са својом децом кад год имате времена.

## Вечера

Уколико је дете имало обилне оброке током дана, вечера треба да буде лагана и лако сварљива. Са друге стране, недовољан енергетски унос током дана правитићете хранљивим куваним оброком, али довољно рано да у време спавања не оптерети осетљив дечији стомак.

Не заборавите да пребројите млечне напитке Вашег детета током дана – треба да их буде 2-3 од пуномасног млека, уколико имате дете млађег узраста, док ће старија деца задовољити потребе за витаминима и минералима и полуобраним млеком. Узимање довољних количина млека и млечних производа је добар начин борбе против гојазности и болести које је прате, остеопорозе и других бројних хроничних болести одраслог доба.

