

Мала школа правилне исхране

Ужина у школи је важна!

Ужина у школи је важна да би обезбедила енергију за обављање школских активности, боље праћење наставе и лакше учење.

Школску ужину би најбоље било јести за време великог одмора.

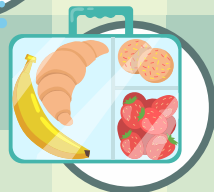
Уколико у школи нема организована подела школске ужине, најбоље је школску ужину понети од куће.

Пре припреме ужине и пре јела обавезно опрати руке текућом водом и сапуном да би се спрала прљавстина и микроорганизми са руку. Добро их осушити сопственим пешкиром или папирним убрисом.

Воће и поврће се увек мора добро опрати под млазом текуће воде са славине.

Увек се мора водити рачуна да **ужина буде упакована** тако да не може доћи у контакт са предметима из школске торбе. Најбоље би било имати кутију која служи само за ношење ужине, коју је потребно добро опрати после сваке употребе.

Уз ужину, у школу увек **понети флашицу свеже воде** за пиће.



ПРЕДЛОЗИ ЗА ШКОЛСКУ УЖИНУ

Предлог 1.

Сендвич са бареним јајетом

Неопходне намирнице:

- 2 парчета полубелог хлеба,
- 1 кафена кашичица киселе павлаке,
- 1 барено јаје,
- 2 ротквице,
- млеко у тетрапаку 2,5 дл,
- крушка средње величине.



Припрема:

Исећи два парчета полубелог хлеба. Једно парче премазати кашичицом павлаке. Додати на колутове исечено обарено јаје и на колутове исечене 2 ротквице (или сличну количину неке друге сезонске салате). Преклопити другим парчетом хлеба. Уз сендвич попити млеко у тетрапаку. Оброк завршити крушком (или сличном количином другог сезонског воћа).

Предлог 2.

Сендвич са домаћом паштетом од сардине

Неопходне намирнице:

- интегрална кифла,
- 2 сардине из конзерве,
- ½ кафене кашичице бутера,
- 2-3 колута црног лука,
- мало першуновог листа,
- 2-3 листа зелене салате,
- 1 јогурт у чаши 1,8 дл,
- јабука средње величине.



Припрема:

Сардине оцедити од уља и уситнити је виљушком. Додати ситно исечен црни лук, пола кашичице бутера и мало ситно исеченог першуновог листа. Промешати. Пресећи интегралну кифлу на пола и премазати је добијеним намазом. Преко намаза ставити пар листова свеже зелене салате (или сличну количину неке друге сезонске салате). Уз сендвич попити чашу јогурта. Оброк завршити једном средњом јабуком (или сличном количином другог сезонског воћа).

Предлог 3.

Тост сендвич са шареним сирним намазом

Неопходне намирнице:

- 2 парчета црног тост хлеба,
- 2 супене кашике ситног белог сира,
- 1 кафена кашичица обареног кукуруза,
- 1 кафена кашичица црвене паприке,
- 1 кафена кашичица киселих краставаца,
- мандарина средње величине.



Припрема:

У чинији помешати ситни бели сир, кувани кукуруз, на коцкице исечене црвену паприку и киселе краставце (или сличну количину другог сезонског поврћа). Зачинити са мало соли, бибера, мирођије (или додати друге зачине по укусу). Узети два парчета тост хлеба. Једно парче премазати добијеним шареним намазом од сира. Преклопити другим парчетом хлеба. Оброк завршити мандарином (или сличном количином другог сезонског воћа).