

СВЕ БОЈЕ МОЈЕ УЖИНЕ У 2020. ГОДИНИ

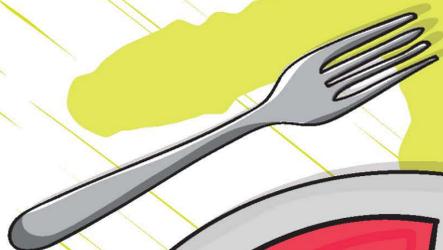


1 порција свежег воћа, 80-150 г (јабука, крушка, поморанца, банана, шљиве, кајсије, брескве, купине, јагоде, киви, мандарине, смокве и друго)

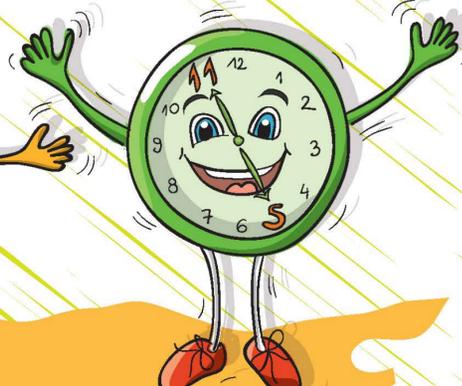
1 порција орашастих плодова, 30 г (кикирики, бадем, лешник, голица, семенке сунцокрета, ораси и друго)



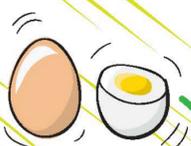
1 порција сувог воћа, 30-40 г (суво грожђе, суве шљиве, суве смокве, суве бруснице, суве кајсије и друго)



МЛЕКО И
МЛЕЧНИ
ПРОИЗВОДИ
+ ВОДА



Сендвич са бареним јајетом (полубели хлеб, павлака, барено јаје, ротквице) + млеко у тетрапаку 2,5 дл + једна јабука;



барено јаје



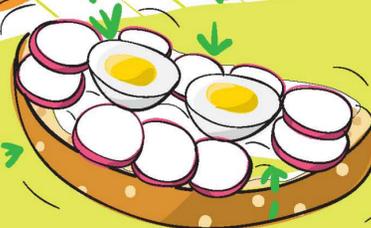
ротквица



МЛЕКО



полубели хлеб



ПАВЛАКА

павлака



Рецепт:

Исећи два парчета полубелог хлеба. Једно парче премазати кашичицом павлаке. Додати на колтове исечено обарено јаје и на колтове исечене 1-2 ротквице (или сличну количину неке друге сезонске салате). Преклопити другим парчетом хлеба. Појести уз млеко у тетрапаку. Оброк завршити са 2-3 шљиве (или сличном количином другог сезонског воћа).

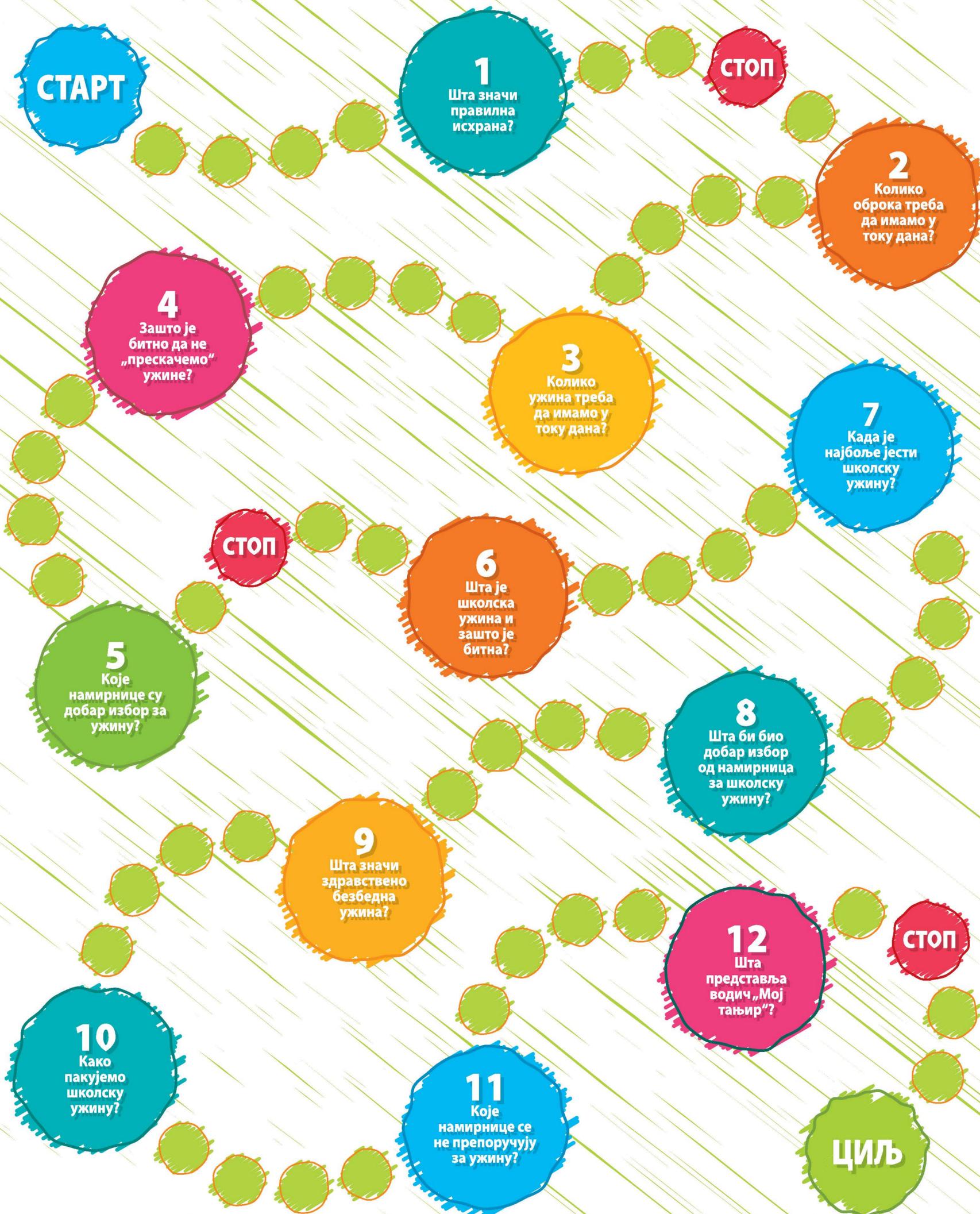
Ужине су мали
оброци после
главних
оброка.

Редовном ужином ћемо
телу обезбедити
витаине, минерале,
биљна влакна, воду,
енергију.

Треба
имати две
ужине у
току дана.

УПУТСТВО ЗА ИГРУ:

За ову игру потребна је коцкица и по једна фигура различите боје (или разнобојне куглице пластелина) за сваког учесника или групу деце. Побеђује дете или група која помоћу тачних одговора што пре стигне до циља. Игра се по принципу „Човече не љути се“ – прво почиње онај ко добије број 6 на коцкици а даље се кроз таблу креће онолико поља колико се добило бацањем коцкице. Ако се стане на поље са питањем и не зна тачан одговор – враћа се на поље са претходним питањем. Ако се зна тачан одговор – помери се два поља у напред. Могуће је „једење“ фигура, али не на пољу са питањима. На пољима означеним знаком „стоп“ – прескаче се 1 бацање коцкице.



ЗАШТО ЈЕ ВАЖНО ДА ЈЕДЕМО УЖИНУ – – ИЗМЕЂУ ГЛАВНИХ ОБРОКА

Прва ужина треба да буде између доручка и ручка.
Друга ужина треба да буде између ручка и вечере.
Покажи на сату када имаш главне оброке а када ужине

ГЛАВНИ ОБРОЦИ:
ДОРУЧАК
РУЧАК
ВЕЧЕРА



ДВЕ УЖИНЕ

Предлог за једну ужину:



1 порција свежег воћа, 80-150 г (јабука, крушка, поморанџа, банана, шљиве, кајсије, брескве, купине, јагоде, киви, мандарине, смокве и друго)

1 порција орашастих плодова, 30 г (кикирики, бадем, лешник, голица, семенке сунцокрета, ораси и друго)



Понекад:



Свеже припремљен микшејк са разним воћем.

1 порција свежег поврћа, 100-200 г (шаргарепа, ротквице, келераба, краставац, парадајз и друго)



1 порција сувог воћа, 30-40 г (суво грожђе, суве шљиве, суве смокве, суве бруснице, суве кајсије и друго)



Свеже цеђени сок од воћа и/или поврћа

Овсене пахуљице у млеку/јогурту



Свеже припремљен смути од воћа и/или поврћа и додатка орашастих плодова



ЈАНУАР 2020.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ФЕБРУАР 2020.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

ЗАШТО ЈЕ ВАЖНО ДА ЈЕДЕМО УЖИНУ – – У ШКОЛИ

Треба имати једну школску ужину у току дана и она је важна јер треба да надокнади енергију потребну за обављање школских активности. Школска ужина треба да буде после другог или трећег школског часа, односно за време великог одмора. У том периоду дана долази до трошења резерви енергије и пада концентрације током наставе, па се овим оброком обезбеђују услови за боље праћење наставе и лакше учење.

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

Предлози за школску ужину:

Сендвич са бареним јајетом (полубели хлеб, павлака, барено јаје, ротквице) + млеко у тетрапаку 2,5 дл + једна јабука;

Рецепт:
Исећи два парчета полубелог хлеба. Једно парче премазати кашичицом павлаке. Додати на колтове исечено обарено јаје и на колтове исечене 1-2 ротквице (или сличну количину неке друге сезонске салате). Преклопити другим парчетом хлеба. Појести уз млеко у тетрапаку. Оброк завршити са 2-3 шљиве (или сличном количином другог сезонског воћа).

барено јаје

ротквица

полубели хлеб

павлака

паштета од сардине

Сендвич са домаћом паштетом од сардине (интегрално пециво, сардина, бутер, црни лук, першун лист, зелена салата) + јогурт у чаши 1,8 дл + јабука;

Рецепт:
Сардину оцедити од уља и уситнити је виљушком. Додати ситно исечен црни лук, пола кашичице бутера и мало ситно исеченог першун листа. Промешати. Пресећи интегрално пециво и премазати га добијеним намазом. Преко намаза ставити пар листова свеже зелене салате (или сличну количину неке друге сезонске салате). Појести уз чашу јогурта. Оброк завршити једном средњом јабуком (или сличном количином другог сезонског воћа).

зелена салата

интегрално пециво

МАРТ 2020.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

АПРИЛ 2020.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

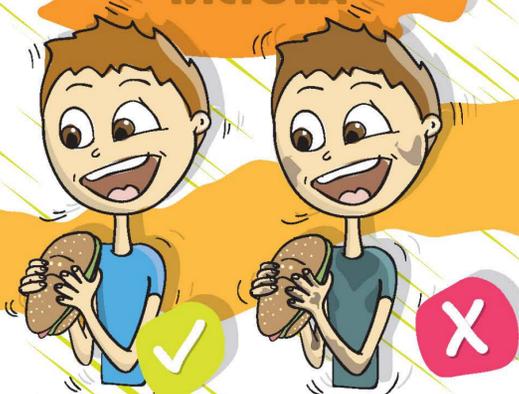
ЗДРАВСТВЕНО БЕЗБЕДНА УЖИНА

ЗА УЖИНУ ЈЕ БИТНО:

РОК ТРАЈАЊА



ЧИСТОЋА



СВЕЖИНА

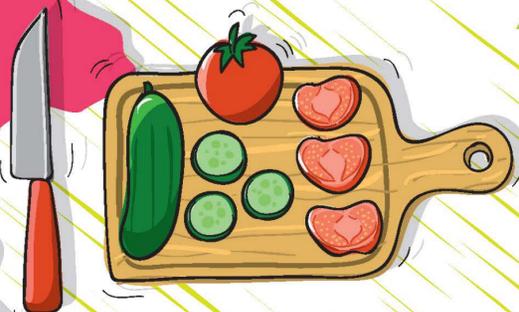


ПЕРЕМО РУКЕ И ВОЋЕ И ПОВРЋЕ



Воће и поврће се увек мора добро опрати под млазом текуће воде са славине да би се уклониле прашина и земља, хемикалије којом је прскано, микроорганизми. Увек пре јела и/или припреме ужине, добро опрати руке течним сапуном, под млазом текуће млаке воде са славине, да би се спрала прљавштина и микроорганизми са руку.

Не сећи истим ножем неопрано и опрано воће и поврће. Не користити исту даску за сечење за неопрано и опрано воће и поврће.



Још 2 идеје за укусну и здраву ужину:

Направи свој мајсторски милкшејк: ољушти банану и добро је уситни виљушком. Помешај са млеком и уживај у напитку.

Направи и пробај салату за ужину: добро опери и ољушти шаргарепу, ротквице, келерабу, зелену салату или неко друго поврће. Исецкај га на штапиће и грицкај у паузи између учења и игре;



МАЈ 2020.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ЈУН 2020.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

КАКО ПАКОВАТИ ШКОЛСКУ УЖИНУ?

МОЈ ВИШЕКРАТНИ ПРИБОР ЗА ШКОЛСКУ УЖИНУ

КУТИЈА ЗА УЖИНУ



ФЛАШИЦА ЗА ВОДУ



СТАКЛЕНА

„обучена“ у
тканину,
може да
траје
ДОЖИВОТНО



МЕТАЛНА



ПЛАСТИЧНА

ВАЖНО! ОЗНАКЕ НА ТВОМ ВИШЕКРАТНОМ ПРИБОРУ ЗА УЖИНУ



Како би се смањила шанса да пластика испусти штетне материје, она треба да буде што гушћа. Бирај пластику са ознакама 2 (полиетилен високе густине) и 5 (полипропилен)



Знак са виљушком и чашом, значи да може да се употребљава као прибор за храну

Обавезно треба на етикети, или утиснуто на самом прибору да пише INOX 18/10.

INOX 18/10

АКО ЈЕ ОД ПЛАСТИКЕ

АКО ЈЕ ОД МЕТАЛА

ЧУВАЈМО ЖИВОТНУ ОКОЛИНУ, СМАЊИМО/ИЗБАЦИМО УПОТРЕБУ ЈЕДНОКРАТНОГ ПРИБОРА!

ЈУЛ 2020.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

АВГУСТ 2020.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

ШТА НЕ ТРЕБА ЈЕСТИ ЧЕСТО ЗА УЖИНУ

ПОВЕЖИТЕ НАМИРНИЦЕ КОЈЕ НИСУ ДОБРЕ ЗА УЖИНУ СА РАЗЛОГОМ

Намирнице које нису добре за ужину:

Разлози:



1

Пуно калорија

2

Пуно масноћа

3

Пуно шећера

4

Пуно соли

5

Доприноси
гојењу

6

Доприносе
узнемирености
и непажњи

СЕПТЕМБАР 2020.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ОКТОБАР 2020.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

МОЈ ТАЊИР

Правилна исхрана представља основу доброг здравља.

Сви оброци, па и ужине, треба да буду разнолики и шарени.

Храна треба да буде разноврсна и у количини која ће да нам обезбеди пожељну телесну масу.

Да бисмо знали колико треба уносити хране у току дана и које врсте намирница, светски стручњаци су осмислили „графичко упутство/водич“, који се зове „Мој тањир“. Ту видимо групе намирница које треба да буду присутне у нашим свакодневним оброцима и у количинама (односима) које ће нам обезбедити добро здравље.

„Мој тањир“ показује четири најбитније групе хране које би требало да се нађу сваки дан на нашем тањиру. Зато је „Тањир“ подељен на четири дела: црвена боја означава воће, зелена поврће, наранџаста житарице и љубичаста беланчевине (протеине).



Мањи плави круг на слици напомиње да свако од нас треба сваки дан да уноси млеко и млечне производе, али и довољну количину воде за пиће.

Половина од свега што у току дана треба да поједемо је из групе воћа и поврћа, стим да поврћа треба да буде мало више него воћа. Друга половина свега што треба да поједемо у току дана је из групе житарица и беланчевина, али беланчевина треба да буде мање него житарица.

ВОЋЕ
Јабуке,
Јагоде,
Крушке,
Мандарине,
Киви,
Шљиве,
Брескве,
Касије,
Грожђе,
Наранџе...

ПОВРЋЕ
Купус,
Паприка,
Парадајз,
Краставац,
Тиквице,
Карфиол,
Броколи,
Ротквице,
Келераба,
Лук, кељ...

ЖИТАРИЦЕ
Кукуруз,
Пиринач,
Пахуљице
(овсене, јечмене,
ражене..),
Хељда,
Производи од
брашна
пшенице..

ПРОТЕИНИ
Месо (пилеће,
јунеће,
свињско...),
Риба (свежа и
конзерве),
Орашати
плодови (бадем,
орах, лешник...)

**МЛЕКО, МЛЕЧНИ
ПРОИЗВОДИ И ВОДА**
Млеко,
Кисело млеко,
Јогурт,
Сиреви,
Сурутка,
Кефир...
+ Доста воде за пиће

НОВЕМБАР 2020.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

ДЕЦЕМБАР 2020.

ПОН	УТО	СРЕ	ЧЕТ	ПЕТ	СУБ	НЕД
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			