

JEDEM ZDRAVO, RASTEM PRAVO, TRCIM
BRZO, Uчим ПРАКО. ПРОБАЈ ТАКО!





ЈЕДЕМ ЗДРАВО,

РАСТЕМ ПРАВО,

ТРЧИМ БРЗО,

УЧИМ ЛАКО.

ПРОБАЈ ТАКО!



Град Нови Сад
Градска Управа за здравство



Уместо



белог хлеба и пецива...

изабери



производе од целог
зрна (пшенице, овса,
ражи или пиринча),
кромпир

Уместо



масних меса, кобасица
и месних нарезака...

изабери



мање масна меса:
ћуреће и пилеће месо,
рибу. Заменае за месо:
јаја, махунарке и
орашасто воће





Уместо



„брзе хране“...

изабери



кувана и брижљиво
припремана јела са
обиљем поврћа

Уместо



воћних сирупа...

изабери



свеже воће и цеђене
сокове од воћа, воду





Уместо



газираних
освежавајућих
безалкохолних
напитака...

изабери



млеко, воду,
цеђене сокове од воћа

Уместо



сланих грицкалица...

изабери



неспане семенке
и неслано орашасто воће
(лешнике, орахе, бадеме, кикирики)



Уместо



колача и слаткиша...

изабери



јогурт, воћни јогурт,
домаће посластице
од сувог воћа, воћне
салате, каше од
житарица са воћем,
енергетске плочице од
житарица и воћа

Уместо



мајонеза и кечапа...

изабери



свеже поврће,
сенф, зачине





Град Нови Сад
Градска Управа за здравство

