

Zdrava użina od kuće

Sa praktiĉnim
savjetima uz
svaki recept



Petica za zdravu školsku užinu



Konačno su prošla prva dva, tri školska časa, školsko zvono zvoni –

Veliki odmor: vrijeme raspakivanja, konačno je vrijeme da se nešto odgrize! Sada se, djevojčicama i dječacima u razredu dijele petice za najzdraviju i najukusniju užinu.

Svakodnevna školska užina ja važan temelj za dječiju sposobnost i izdržljivost na nastavi. U ovom prospektu ćete naći vrijedne upute za vrlo promjenjivu užinu i ideje kako će zdrava užina postići prvo mjesto kod Vašeg djeteta.

Felix Hinterwirth
Predsjednik OÖGKK



Naši recepti za užinu se mogu brzo pripremiti i ne koštaju više od kupljenih sendviča.

Zdrava užina od kuće

Pored sveski i olovki u školskoj torbi ne smije da nedostaje užina. Ona daje Vašem djetetu snagu i energiju koji su mu potrebni u napornoj školskoj svakodnevnicu. Tko odbija doručak i užinu, brzo se umori i teško mu je da prati nastavu.

U ovoj brošuri ćete naći savjete i ideje, kako da pripremite ukusnu i zdravu užinu Vašem djetetu. Priprema užine po našim receptima traje tri do pet minuta i ne košta više nego već gotovi sendvič.





4 glavna sastojka zdrave užine dolaze u kutiju

U zdravoj školskoj užini ne smiju da nedostaju 4 stvari! Tu spadaju proizvodi od žitarica, kao što su na primjer kruh i pahuljice, mlijeko i sir, komad voća i jedan napitak.

- Kruh i Co:**
- + Što je tamniji kruh za užinu, to je bolje
 - + Jedan deblji komad kruha tanko namazan
 - bijeli kruh treba da bude izuzetak
- Mlijeko i sir:**
- + sir sa manje od 45% masnoće
 - + jogurt
 - + mlijeko
 - slatki mliječni proizvodi sadrže često malo mlijeka a puno šećera. Oni se ubrajaju u slatkiše.
- Voće i povrće:**
- + može se isto staviti i na kruh
- Napitci:**
- + voda
 - + dobro razrijeđeni voćni sokovi
 - + nezašećerani voćni sokovi
 - limunade, voćni nektari ili sirupi sadrže puno šećera. Zato ih treba u svakom slučaju razblažiti sa vodom
 - ledeni čaj i kola napitci sadrže puno šećera i kofeina.

zelená, Źuta i crvena boja Vam pomaŹu pri izboru

birajte najčešće iz zelenog, ponekad Źutog i rijetko crvenog polja. Na stranici 14 i 15 naći ćete brzi pregled koji vam olakšava da nađete pravi izbor Źivotnih namirnica.



Kruh i Co

+ kruh od punih Źitarica
+ pecivo od punih Źitarica
+ pahuljice od punih Źitarica ili nezašećerani misli

- miješani kruh
- nezašećerani cornflakes
- voćni kolač
- pecivo sa germom
- vafle od riŹe

– bijeli kruh i pecivo
– slatki produkti za doručak
– čokoladne ili hrskave pahuljice
– okrugli kruščić i pecivo od lisnatog tijesta



Mlijeko i sir

+ prirodni jogurt
+ 1 čaša mlijeka
+ mlaćenica
+ sir (45% masnoće)
+ svjeŹi kravljji sir

- kakao sa malo šećera

– voćni jogurti sa puno šećera i masnoće
– kakao sa puno šećera
– masni sir sa 50% masnoće
– mliječna čokolada
– mliječne šnite
– vafle sa slatkim punjenjem



Voće i povrće

+ svjeŹe voće i povrće

- suho voće



Na kruh

+ šunka
+ posna salama
+ vegetarijanski namazi
+ namazi od svjeŹeg kravljjeg sira
+ svjeŹi sir

- 1 čajna kašika marmelade
- 1 čajna kašika meda
- Maslac ili margarin u malim količinama

– masna salama
– salamice za grickanje
– marmelada (više od 1 kašičice)
– med (više od 1 kašičice)
– maslac ili margarin debelo namazan
– eurokrem

Einser-Burger

pecivo: + 1 komad peciva od punih žitarica
prilog: + biljni namaz
+ 1 kolut šunke
+ 1 kolut od krastavca

Grickalice: + grožđe
+ jagodasto voće

Napitak: + 1 flaša: mješavina vode i soka od krušaka (100% bez dodatka šećera)

Jednostavno redovno
jesti i piti: tako se
može Vaše dijete bolje
koncentrisati!



Papagei-Jause

- Kruh: + 2 šnite kruha od punog žita
Prilog: + 2 koluta polumasne salame
+ 1 kriška sira
+ paradajz i list zelene salate
- Grickalice: + šeri – paradajz, komadići paprike
+ mala jabuka
- Napitak: + 1 flaša soka od jabuka pomiješanog sa vodom

Jednostavno šareno:
jedan list salate, kolut
od krastavca ili kriške od
jabuke, tako da užina
i izgleda ukusna a i da
sočno prija!



Doppeldecker

- Kruh: + 2 kriške hrskavoga kruha
+ svježi sir
+ 2-3 koluta polumasne salame
+ crvena paprika
- Grickalice: + mrkva izrezana u vidu štapića i šajbe od krastavca
+ 1 kruška
- napitak: + 1 pakovanje školskog mlijeka

Jednostavno za
jesti: oprano voće
i povrće izrezati na
male zalogaje



Käse-Express

Kruh: + 2 šnite svježeg kruha
+ maslac
+ 2 kriške sira
+ luk vlasac ili kresa

Grickalice: + šeri-paradajz, rotkvice
+ 1 mala jabuka

Napitak: + 1 flaša vode

Jednostavno u kutiju:
U kutijici za užinu će
Vaše dijete donijeti svoju
užinu svježju i neoštećenu
u školu.



Bären-Pause

Misli: + jogurt sa pahuljicama od žitarica
+ orasi

Grickalice: + voćna salata

Napitak: + 1 flaša hladnog voćnog čaja

Jednostavno
isprobati: probajte
razne vrste
jezgrovitog voća uz
pahuljice



Zebra-Brote

- Kruh: + 2 šnite raženog kruha (ima i okruglog) ili kruha sa punim žitaricama
Prilog: + svježi sir
Priprema: namazani kruh isjeći u 4 dijela i još jednom povezati sa svježim sirom
Grickalice: + šiljci od mrkve
+ ražnjići sa voćem
Napitak: + 1 flaša soka od narandže

Jednostavno nabosti na ražnjić: komadići voća se mogu lijepo nabosti na ražnjić, tako da jelo čini veliko zadovoljstvo!



Spiderman-Spieße

Ražanj: + kruh od punog žita sa svježim sirom
+ komadići paprike, kolutići krastavca i paradajza

Grickalice: + 1 banana, mandarina ili komadići drugog voća

Napitak: + 1 flaša soka od grožđa razblaženog sa vodom
(100% bez dodatka šećera)

Jednostavno promjena:
ponekad isprobajte
neku drugu sortu
kruha, drugi sir ili razne
sorte voća



Winni-Puh-Brötchen

- Kruh: + vekna od punog žita (graham-kruh)
Prilog: + sir
+ marmelada; med ili jagodasto voće (maline, jagode...)
Grickalice: + orasi
Napitak: + flaša voćnog soka (100% bez dodatka šećera)

Jednostavno
razgovarajte: dozvolite
Vašem djetetu da i ono
odlučuje kako treba da
izgleda užina.



Pregled pravog izbora



Izaberi!



Izbjegavaj!



Zamijeni proizvode iz crvenog polja sa proizvodima iz zelenog polja.



Izaberi!



Izbjegavaj!





Wir fördern Gesundheit!



Informationen:

OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz, Tel.: 05 78 07 – 10 35 15, www.oegkk.at

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Mag.^a Iris Reingruber, Angelika Mittendorfer, OÖGKK

Fotos: Wolfram Landl, OÖGKK

Layout und Grafik: Cornelia Bouchal, OÖGKK

Druck: BTS