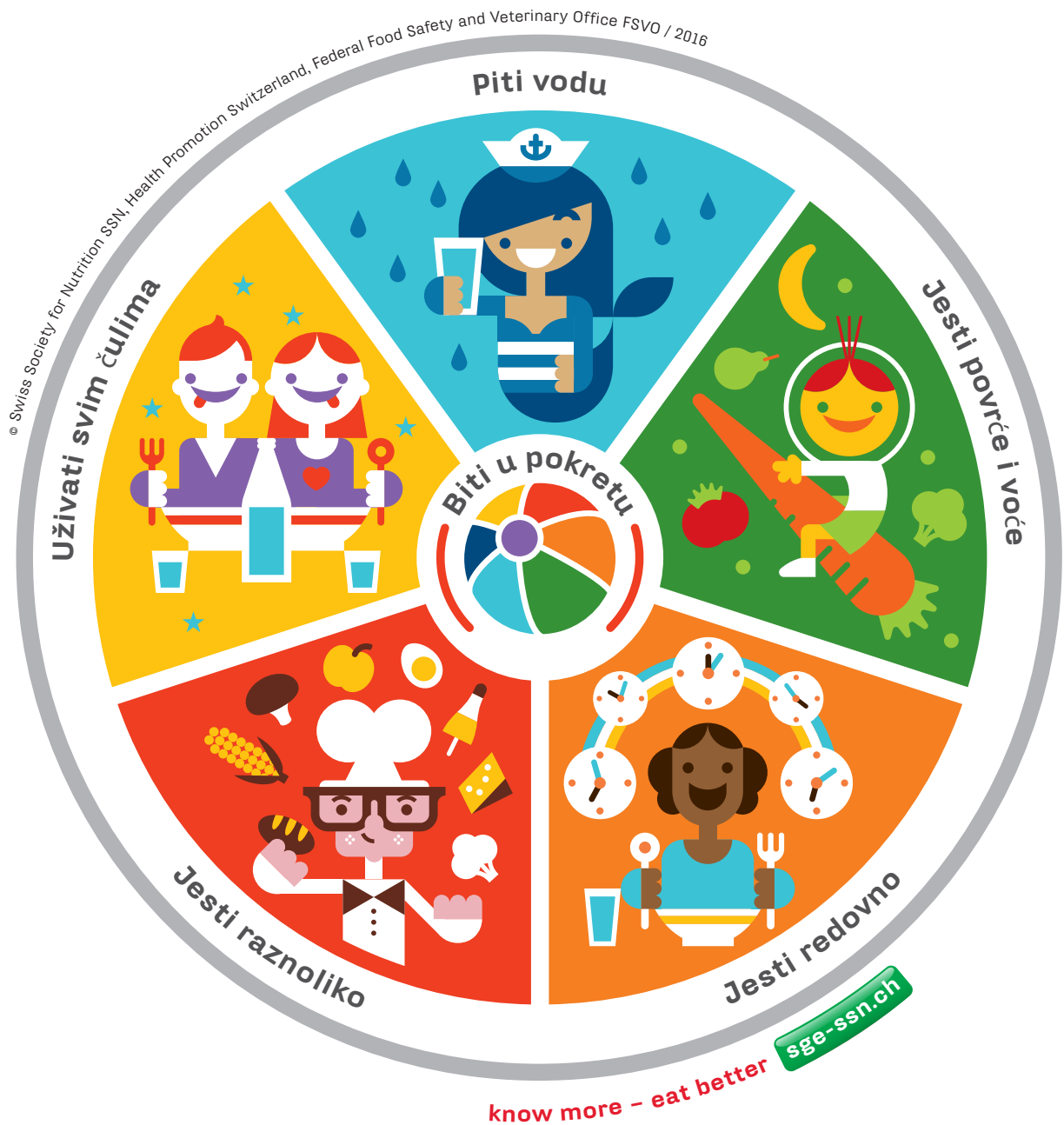




Švajcarske nutricionne smernice



Uravnotežena ishrana i kretanje

Švajcarske nutricionne smernice obuhvataju najvažnije poruke za zdravu ishranu i kretanje dece starosti 4 do 12 godina.

Ove smernice sadrže preporuke za konzumiranje uravnoteženih obroka i tečnosti. Osim toga, stavovi roditelja i roditeljskih figura kao i kultura jedenja za stolom igraju važnu ulogu: Opuštena atmosfera za stolom podstiče dobar osećaj i užitek pri jelu. Smirenost, humor i strpljenje obezbeđuju dobro raspoloženje tokom jela, dok kritika ili pritisak kvare apetit. Pozivanje dece da probaju i uzorno ponašanje roditelja omogućavaju deci da iskuse mnoštvo ukusa i podstiču izbor raznolikih namirnica.

Deca su po prirodi aktivna i rado se kreću. U kretanje se ubrajaju svakodnevne aktivnosti i sport, po mogućnosti na otvorenom. Dovoljno odmora omogućava deci da ponovo sakupe energiju.



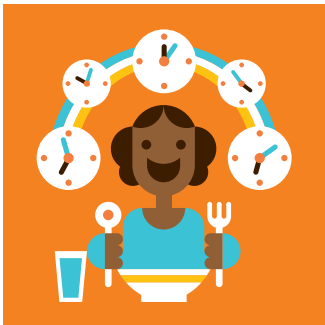
Piti vodu

- Voda je pi\u0107e broj jedan za ga\u0161enje \u017ede\u0107i. Preporu\u010dljivo je piti \u010detiri do pet \u0107a\u0161a vode dnevno.
- Voda nema kalorija i ne sadr\u017ei \u0161e\u0107er i kiseline koje \u0161tete zubima.
- U \u0160vajcarskoj je voda iz slavine \u0107ista, povoljna i dostupna svuda.



Jesti povr\u0107e i vo\u0107e

- Jedite povr\u0107e i vo\u0107e razli\u010ditih boja jer se svaka vrsta povr\u0107a i vo\u0107a odlikuje sopstvenim vrednim sastojcima.
- Povr\u0107e i vo\u0107e oboga\u0107uju svako jelo i prijaju uz sve glavne obroke i me\u010duobroke.
- Prednost imaju lokalno i sezonsko povr\u0107e i vo\u0107e.



Jesti redovno

- Konzumiranje obroka u redovnim razmacima tokom dana podsti\u0107e efikasno izvr\u0161avanje zadataka i koncentraciju.
- Uravnote\u017eeni doru\u010dak i/ili jutarnji me\u010duobrok obezbe\u0107uju optimalan po\u010detak dana.
- Jutarnji i popodnevni me\u010duobrok nadopunjuju glavne obroke i mogu spre\u0107iti stalno grickanje.



Jesti raznoliko

- Raznolika ishrana i \u0161irok izbor namirnica doprinose dobrom snabdevanju hranljivim materijama.
- Odrasli su odgovorni za odabir i pripremu namirnica. Deca odre\u010duju koliko \u017ele da pojedu. Deca imaju dobar osje\u0107aj za glad i sitost u koji se odrasli mogu pouzdati.
- Ne postoje zdrave i nezdrave namirnice, sve je pitanje koli\u010dine i u\u0107estalosti.



U\u017divati svim \u0107ulima

- Odvojite vremena za obroke i \u0161to \u0107e\u0161\u0107e mogu\u0107e jedite zajedno jer tako jelo jo\u0161 bolje prija.
- Zajedni\u010dki razgovor tokom jela bez zaokupljenosti pametnim telefonima, tabletima, televizijom ili novinama doprinosi veselju i u\u017divanju za stolom.
- Jelo je \u0107ulni do\u017divljaj : Ono \u0161to vidimo, namiri\u0161emo, okusimo, opipamo i \u0107ujemo mo\u017ee dovesti do \u017elje, ali i odbojnosti. Zato deca nisu uvek otvorena ku\u0161anju novih namirnica. Strpljenje i poverenje se isplate.