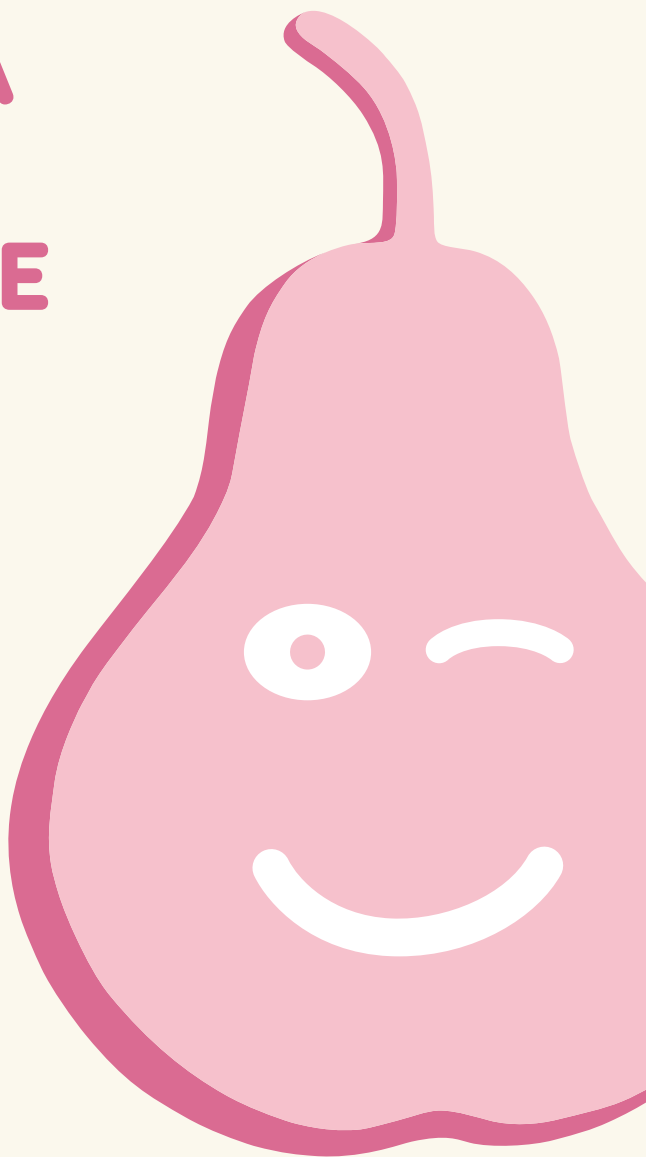


Zavjetnik

ZDRAVA UŽINA OD KUĆE

Sa praktičnim
savjetima
uz svaki
recept



SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE





SERVICE STELLE
**GESUNDE
SCHULE**

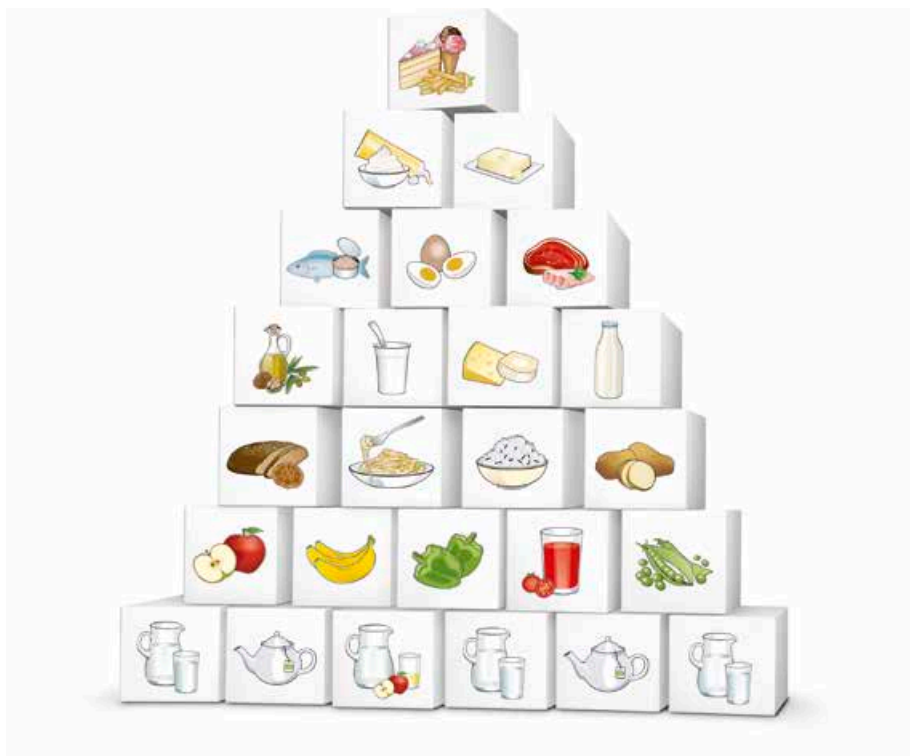
ZDRAVA UŽINA OD KUĆE

Sa praktičnim
savjetima
uz svaki
recept

Sadržaj:

Austrijska piramida prehrane	2
Zdrava užina od kuće	3
4 glavna sastojka zdrave užine dolaze u kutiju	4
Zelena, žuta i crvena boja Vam pomažu pri izboru	5
Recepti	6
Pregled pravog izbora	14

AUSTRIJSKA PIRAMIDA PREHRANE



7 stupnjeva do zdravlja

Bezalkoholna pića	Povrće, mahunarke i voće	Žitarice i krumpir	Mlijeko i mliječni proizvodi	Riba, meso, salama i jaja	Masnoće i ulja	Masno, slatko i slano
Dnevno najmanje 1,5 litre vode i bezalkoholnih pića, odnosno niskokaloričnih pića.	Dnevno 3 porcije povrća i/ili mahunarki i 2 porcije voća.	Dnevno 4 porcije žitarica, kruha, tjestenine, riže ili krumpira (5 porcija za sportski aktivne osobe i djecu) – prednost dati kruhu od integralnog brašna.	Dnevno 3 porcije nemasnog mlijeka i mliječnih proizvoda.	Sedmično 1–2 porcije ribe. Sedmično maksimalno 3 porcije posnog mesa ili posne salame. Sedmično maksimalno 3 jaja.	Dnevno 1–2 žlice biljnih ulja, oraha ili sjemenki. Štedljivo koristiti masnoće za namaze, pečenje i prženje, te punomasne mliječne proizvode.	Rijetko konzumirati životne namirnice bogate mastima, šećerom i soli, kao i visokokalorične napitke.

ZDRAVA UŽINA OD KUĆE

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

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

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



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:	<ul style="list-style-type: none">+ Visoki udio integralnog brašna od punih zrna+ Što je više integralnog brašna u kruhu za užinu, tim bolje+ Jedan deblja kriška kruha tanko namazana- Zemička i bijeli kruh treba da budu izuzetak
Mlijeko i sir:	<ul style="list-style-type: none">+ Sir sa manje od 45% masnoće+ Jogurt+ Mlijeko, mlaćenica, ili kiselo mlijeko- Slatki mliječni proizvodi sadrže često malo mlijeka a puno šećera. Stoga oni važe za slastice
Voće i povrće:	<ul style="list-style-type: none">+ Može se staviti i na kruh
Napitci:	<ul style="list-style-type: none">+ Voda+ Gazirani voćni sokovi (bez dodatka šećera) sa mnogo vode+ Nezašećerani voćni čajevi- Limunade, voćni nektari ili sirupi sadrže puno šećera. U svakom slučaju razrijediti s mnogo vode!- Ledeni čaj i kola napitci sadrže puno šećera i kofeina.- "light" – pića- Energetska pića

ZELENA, ŽUTA I CRVENA BOJA VAM POMAŽU PRI IZBORU

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

<p>Kruh i Co:</p>	<ul style="list-style-type: none"> + kruh od integralnog brašna + pecivo od integralnog brašna + pahuljice od žitarica ili nezašećerani misli + raženi kruh 	<ul style="list-style-type: none"> • miješani kruh • nezašećerani cornflakes • voćni kolač • pecivo sa kvascem • vafli od riže 	<ul style="list-style-type: none"> – bijeli kruh i pecivo – slatki proizvodi za doručak – čokoladne ili hrskave pahuljice – okrugli krušičić i pecivo od lisnatog tijesta
<p>Mlijeko i sir:</p>	<ul style="list-style-type: none"> + prirodni jogurt + 1 čaša mlijeka + mlaćenica + Buttermilch + sir (45% masnoće) + svježiji kravlji sir + zrnati mladi sir 	<ul style="list-style-type: none"> • kakao sa malo šećera 	<ul style="list-style-type: none"> – voćni jogurti sa puno šećera i masnoće – kakao sa puno šećera – masni sir sa 50% masnoće – mliječna čokolada – mliječne šnite – vafli sa slatkim punjenjem
<p>Voće i povrće:</p>	<ul style="list-style-type: none"> + svježe voće i povrće 	<ul style="list-style-type: none"> • suho voće 	
<p>Na kruh</p>	<ul style="list-style-type: none"> + šunka + posna salama + vegetarijanski namazi + namazi od svježeg kravljeg sira + svježiji sir 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 čajna žličica marmelade • 1 čajna žličica meda • Maslac ili margarin u malim količinama 	<ul style="list-style-type: none"> – masna salama – salamice za grickanje – marmelada (više od kašičice) – med (više od 1kašičice) – maslac ili margarin debelo namazan – eurokrem

EINSER-BURGER

- Pecivo:** + 1 peciva od integralnog brašna
- Prilog:** + biljni namaz
+ 1 kolot šunke
+ koluti krastavca
- Grickalice:** + grožđe
+ jagodasto voće
- Napitak:** + 1 boca: Mješavina od mnogo vode i soka od kruške! (100% bez dodatka šećera)

Jednostavno
šareno:

jedan list salate, kolot
krastavca ili kriške
jabuke, tako da užina i
izgleda ukusna a i
sočnije prija!





PAPAGEI-JAUSE

- Kruh:** + 2 kriške kruha od integralnog brašna
- Prilog:** + 2 koluta polumasne salame
(Na primjer pureća salama, krakovska salama)
+ 1 kriška sira
+ rajčica i list zelene salate
- Grickalice:** + šeri – rajčica, trake paprike
+ 1 mala jabuka
- Napitak:** + 1 boca gaziranog soka od jabuka

Jednostavno
šareno:

jedan list salate,
kolut krastavca ili
kriške jabuke, tako da
uz'ina i izgleda ukusna
a i soč'nije prija!

DOPPELDECKER

- Kruh:** + 2 kriške hrskavoga kruha
- Prilog:** + svježi sir
+ 2-3 koluta polumasne salame
+ crvena paprika
- Grickalice:** + trake mrkve i kriške krastavca
+ 1 kruška
- Napitak:** + 1 pakovanje školskog mlijeka

Jednostavno
za jesti:

oprano voće
i povrće izrezati
na male zalogaje





KÄSE-EXPRESS

Kruh: + 2 kriške miješanog kruha

Prilog: + maslac
+ 2 kriške sira
+ luk vlasac ili kreša

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

Napitak: + 1 boca vode

Jednostavno
u kutiju:

U kutijici za užinu će
Vaše dijete donijeti
svoju užinu svježu
i neoštećenu
u školu.

BÄREN-JAUSE

Misli: + jogurt sa pahuljicama od žitarica
+ orasi

Grickalice: + voćna salata

Napitak: + 1 boca hladnog voćnog čaja

Jednostavno
isprobati:

probajte razne vrste
jezgrovitog voća
uz pahuljice.





ZEBRA-BROTE

- Kruh:** + 2 kriške raženog kruha (ima i okruglog) ili kruha od integralnog brašna
- Namaz:** + svježi sir
- Priprema:** + namazani kruh isjeći na 4 dijela i još jednom povezati sa svježim sirom
- Grickalice:** + trake mrkve
+ ražnjići sa voćem
- Napitak:** + 1 boca gaziranog soka od naranče (bez dodatka šećera)

Jednostavno
nabosti na
ražnjić:

komadići voća se mogu
lijepo nanizati na ražnjić,
pa jelo čini dvostruko
zadovoljstvo!

SPIDERMAN-SPIESSE

- Ražnjić:** + kruh od integralnog brašna sa svježim sirom
+ komadići paprike, kolutići krastavca i rajčice
- Grickalice:** + 1 kumadić banane, mandarina ili komadići naranče
- Napitak:** + 1 boca soka od grožđa razblaženog sa mnogo vode (100% bez dodatka šećera)

Jednostavno promjena:

ponekad isprobajte neku drugu vrstu kruha, drugi sir i razne vrste voća.





WINNI-PUH-BRÖTCHEN

- Pecivo:** + vekna od integralnog brašna (graham-vekna)
- Namaz:** + svježiji sir
+ marmelada; med ili jagodasto voće (maline, jagode ...)
- Grickalice:** + orasi
- Napitak:** + boca 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 dijela zdravim proizvodima iz zelenog dijela.

Izaberi!



Izbjegavaj!



Impressum

Vlasnik medija i izdavač

Dachverband der Sozialversicherungsträger
Kundmanngasse 21, 1030 Wien

Za sadržaj odgovara

Österreichische Gesundheitskasse

Konzept dizajna

And Then Jupiter

Übersetzung

Mag. Mihaljevic Mate

Izvor fotografija

S. 6 – 13: Wolfram Landl

Adobe Stock: <https://stock.adobe.com>

Print

druck.at, 2544 Leobersdorf

2. izdanje 2022



**SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE**

