

TJEDNI JELOVNIK 30.05. - 03.06.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
30.05 PONEDJELJAK	DRŽAVNI PRAZNIK				
31.05. UTORAK	ČAJ KEKS	GRIZ NA MLIJEKU S POSIPOM OD KAKAA	JUHA KRPICE SA ZELJEM	KRUH , MARMELADA ,VOĆE	1290
01.06. SRIJEDA	ČAJ KEKS	POHANI KRUH, ČAJ,	VARIVO OD MAHUNA, KOLAČ	JOGURT , PECIVO	1352
02.06. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	KRUH ALPINESE , BIJELA KAVA	JUHA , LAZANJE , SALATA	SIR S VRHNJEM , VOĆE	1385
03.06. PETAK	ČAJ KEKS	KRUH , NAMAZ OD TUNE, ČAJ	VARIVO OD SLANUTKA , SLADOLED	KRUH ZDENKA SIR	1274

DJECA I VAŽNOST HIDRACIJE

Značajan udio u našem tijelu čini voda , prosječno oko 55 % , dok je kod djece voda u tijelu prosječno zastupljena oko 70 % . Voda ima mnogo važnih funkcija u tijelu , primjerice regulira temperaturu tijela , utječe na probavu hrane i izlučivanje otpadnih tvari putem znoja i urina. Tijekom dana , tijelo gubi vodu znojem, disanjem i mokrenjem . Vrlo je važno nadoknaditi izgubljenu vodu kako bi spriječili dehidraciju kod djece što može biti vrlo opasno za zdravlje . Vanjski klimatski uvjeti , poput vrućine , vlage ili duži boravak u prostorijama sa grijanjem , te prehrana s manje tekućine , utječu na veću potrebu za pijenjem vode. Djeca su više sklona dehidraciji nego odrasli , jer u odnosu na odrasle imaju veću površinu kože i tako više gube vodu putem znoja . Djeca imaju nešto brži metabolizam pa tako i bržu izmjenu tvari pa trebaju češće piti i jesti. Osim toga djecu treba stalno podsjećati da piju jer često zanemaruju osjećaj žeđi. Treba im omogućiti vodu dostupnu tokom cijelog dana .



TJEDNI JELOVNIK OD 06.06- 10.06.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
06.06. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MARGO, KAKAO	JUHA , TJESTENINA BOLONJEZ, SALATA	KRUH, KUHANO JAJE	1278
07.06. UTORAK	ČAJ KEKS	KRUH , PUREĆA SALAMA, ČAJ	GULAŠ S MESOM I KRUMPIROM, KOLAČ	ABC SIR KRUH, VOĆE	1230
08.06 SRIJEDA	ČAJ KEKS	ČOKO KUGLICE NA MLIJEKU	JUHA, ĐUVEČ S PILETINOM, SALATA	JOGURT S PETIT KEKSIMA , VOĆE	1263
09.06. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	NAMAZ OD TUNE , KRUH, ČAJ,	VARIVO OD GRAŠKA, SLADOLED	KRUH, MARMELADA , VOĆE	1231
10.06. PETAK	ČAJ KEKS	KRUH, MARMELADA, BIJELA KAVA	JUHA , PIZZA	KRUH, SIR GAUDA	1370



TJEDNI JELOVNIK OD 13.06. -17.06.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
13.06. PONEDJELJAK	ČAJ KEKS	KRUH ALPINESE, KAKAO, KEKSOLINO	JUHA, TJESTENINA SA SIROM	KRUH, SALAMA, VOĆE	1256
14.06. UTORAK	ČAJ KEKS	PEČENO JAJE, KRUH, RIŽOLINO	VARIVO OD JEČMENE KAŠE S MESOM , KOLAČ	JOGURT , PECIVO	1355
15.06. SRIJEDA	ČAJ KEKS	KRUH, MARMELADA, BIJELA KAVA	JUHA , PILETINA NA TEMFANJE, PUŽIĆI TJESTENINA, SALATA	KRUH NAMAZ HAMBURGER VOĆE	1361
16.06. ČETVRTAK	BLAGDAN				
17.06. PETAK	ČAJ KEKS	KRUH, BUTTERINO NAMAZ, ČAJ	JUHA ,ŠTAPIĆI OD LIGNJI, SLANI KRUMPIR, SALATA	KRUH, LINOLADA , VOĆE	1312

RAZIGRANA HRANA - BOGATSTVO OBLIKA !

Svaki roditelj zna da je povrće najizazovnije skupina namirnica u prehrani djece. Svako dijete ima određene faze kada (pre)ispituje nove okuse, a naročito povrće. Razlozi tome su višestruki – od neprijatnih mirisa za djetetov jako osjetljiv osjetilni aparat pa do socijalizacijskih (ako svi u vrtiću govore „fuj, špinat“, velika je vjerojatnost da ga i samo dijete odbije istom reakcijom). Djetetu s već dobro razvijenom kritičnošću nemojte nuditi „diskutabilno“ povrće u izvornom obliku, već budite domišljati. Od špinata, tikvica ili blitve napravite popečke („faširance“) pa ih panirajte u kukuruznom brašnu i pecite u pećnici na papiru za pečenje. Od cvjetače (karfiola) napravite tijesto za pizzu: brokulu, tikvicu, slanetak, batat izmiksajte štapnim mikserom ili multipraktikom, dodajte na bazu mesnog, ribljeg ili biljnog jušnog temeljca, dodajte jogurta ili vrhnja i začina. Tako ćete doći do veće vjerojatnosti da će dijete pojesti to povrće.

Postoje razni silikonski ili limeni kalupići koji omogućavaju da uz malo truda napravite privlačno jelo. Na primjer, quiche od špinata ili tikvica može biti u malom kalupiću u obliku sunca, oblaka i kotača, palačinke mogu biti znatno kompaktnije („baby-palačinke“), a dijete će kroz priču i igru te eventualnu dodatnu dekoraciju na kraju pripreme jela steći interes da proba i jede ovakav zdravi obrok.

TJEDNI JELOVNIK OD 20.06 - 24.06.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
20.06 PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MASLAC, ČAJ	JUHA, ŠPAGETI BOLONJEZ, SALATA	KRUH, ABC SIR , VOĆE	1236
21.06. UTORAK	ČAJ KEKS	KRUH, PUREĆA SALAMA, ČAJ	VARIVO OD MAHUNA S TELETINOM , KOLAČ	PECIVO , JOGURT	1235
22.06. SRIJEDA	DRŽAVNI PRAZNIK				
23.06. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	KRUH, MARGO, MARMELADA, ČAJ	VARIVO OD BROKULE S MESOM, KOLAČ	KRUH, NAMAZ OD PILETINE, VOĆE	1201
24.06. PETAK	ČAJ KEKS	KRUH, ABC SIR, KAKAO	JUHA , RIBA , RIZI BIZI, SALATA	KRUH, MASLAC, VOĆE	1362

VAŽNOST KAROTENOIDA U LJETNIM MJESECIMA



Beta karoten je jedan od karotenoida iz kojih tijelo može stvoriti vitamin A . Vjerojatno najpoznatiji karotenoid u hrani je likopen iz rajčica. Premda on nema gradivnu ulogu obaveznog mikronutrijenta poput karotenoida iz kojih nastaje vitamin A te luteina i zeaksantina, smatra se dijelom zdrave prehrane. „Dotepenec“ u Europi, rajčica, fino se udomaćila kao i kukuruz i krumpir i ona je glavni nutritivni izvor likopena. Astaksantin, silno popularan suplement, u hrani vrlo malo susrećemo za razliku od njegove braće. Nalazimo ga u rakovima a vrste koje ga puno unose su, primjerice, kitovi koji se hrane krilom te ptice plamenci koji se hrane algama bogatim astaksantinom. Boja njihovog perja potječe isključivo zbog karotenoida u hrani. Obično vrste bogate karotenoidima vizualiziramo u bojama – rajčica, mrkva i bundeve, primjerice. No, mnoge zelene namirnice itekako su bogate karotenoidima, a među njima i divlje biljke. Divlja riga , **maslačak**, potočarka šparoge i list vodopije (cikorijske), i medvjedi luk imaju solidne razine luteina te zeaksantina, ali i beta karotena. Voće poput divljih malina zanimljivo nam je zbog drugačijih spojeva, ali sadrže i lutein i zeaksantin. **Karotenoidi** su osobito bitni u ljetnim danima kad kožu treba dodatno pripremiti za izlaganje suncu. Oni će, naime, umanjiti oštećenja uzrokovana UV zračenjem, smanjiti eventualnu pojavu alergije na sunce te, ono što je mnogima vrlo bitno, pomoći će zadržati preplanuli ten.