

JELOVNIK OD 03.01. DO 07.01.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
03.01. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, KAKAO, ALPINESSE, KEKSOLINO	JUHA, KRPICE SA ZELJEM	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1245
04.01. UTORAK	ČAJ, KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	VARIVO OD LEĆE S MESOM, KOLAČ	KRUH, SALAMA, VOĆE	1277
05.01. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, ČAJ, ABC SIR, ČOKOLINO	JUHA, JUNETINA NA SAFTU , PUŽIĆI, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1275
06.01. ČETVRTAK	BLAGDAN				
07.01. PETAK	ČAJ, KEKS	POHANI KRUH, ČAJ	JUHA, RIŽOTO SA MESOM, SALATA	KRUH, ABC SIR, VOĆE	1286

Djeca i hrana: savjeti za roditelje

Roditelji kontroliraju nabavku hrane

Vi odlučujete koja hrana se kupuje i vi stavljate hranu na stol. Iako će djeca često i uporno gnjaviti roditelje da nabave neku manje zdravu namirnicu, odrasli odlučuju koja će se hrana nalaziti u domu. Djeca neće gladovati. Jest će ono što im je dostupno u smočnici i u hladnjaku. Ako njihov omiljeni slatkiš nije pretjerano hranjiv i zdrav, kupite ga s vremena na vrijeme.

Djeca mogu među hranom koju kupujete odabrati što će jesti i hoće li uopće jesti.

Djeca moraju imati pravo glasa. Dopustite im da od onoga što kupujete kod kuće odaberu što će i koliko jesti. Na prvi pogled može se činiti kao da im nudite previše slobode, ali ako budete slijedili prvi korak, vaša djeca će dobiti hranu koju ste vi odabrali i poslužili.



TJEDNI JELOVNIK OD 10.01. DO 14.01.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
10.01. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, KAKAO, MASLAC, 4 VRSTE ŽITARICA	JUHA, TJESTENINA SA SIROM	KRUH, PILEĆA PRSA, VOĆE	1229
11.01. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ČAJ, PEČENO JAJE	VARIVO OD CVJETAČE S MESOM, KOLAČ	PECIVO, JOGURT	1289
12.01. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, ČAJ, BUTTERINO, ZOBELINO	JUHA, MUSAKA OD KRUMPIRA, SALATA	KRUH, GAUDA SIR, VOĆE	1269
13.01. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	SARMA, PIRE KRUMPIR, KOLAČ	KRUH, MARGO , VOĆE	1276
14.01. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MARMELADA, BIJELA KAVA, KEKSOLINO	JUHA, RIBA, RIZI- BIZI, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1273

Djeca i hrana: savjeti za roditelje

Ispišite se iz kluba "sve do zadnje mrvice".

Pustite djeci da prestanu jesti jednom kad kažu da su siti. Mnogo je današnjih roditelja odraslo uz politiku "pojesti sve do zadnje mrvice", a na takav se način zaboravlja slušati vlastito tijelo, a to pak može dovesti do čitavog niza poremećaja u prehrani. Pustite djecu od stola kad kažu da su siti i manje je vjerojatno da će se prejedati.

Počnite od malih nogu.

Preferencije prema hrani razvijaju se u ranom djetinjstvu, stoga djeci nudite raznovrsnu hranu. Djeca još kao bebe nauče neke namirnice voljeti, a neke izbjegavati. Ponekad je potrebno novu namirnicu ponuditi na nekoliko različitih načina da bi je dijete prihvatilo. Nemojte dijete siliti da jede – manjoj djeci ponudite par žlica, a veću zamolite da barem probaju jedan zalogaj.



TJEDNI JELOVNIK OD 17.01. DO 21.01.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
17.01. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ČAJ, MARMELADA, RIŽOLINO	JUHA, ŠPAGETI BOLONJEZ, SALATA	KRUH, BUTTERINO, VOĆE	1259
18.01. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, KAKAO, ZDENKA SIR, FRUTOLINO	SEKELI GULAŠ , PIRE KRUMPIR, KOLAČ	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1268
19.01. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, BIJELA KAVA, SALAMA-PILEĆA PRSA, KEKSOLINO	VARIVO OD JEČMENE KAŠE S MESOM, KOLAČ	KRUH, ABC SIR, VOĆE	1278
20.01. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, KAKAO, NAMAZ OD SVJEŽEG KRAVLJEG SIRA I ŠPINATA, 4 VRSTE ŽITARICA	JUHA, PILETINA NA SAFTU, HAJDINSKA KAŠA, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1285
21.01. PETAK	ČAJ, KEKS	POHANI KRUH, ČAJ	JUHA, RIŽOTO S PILETINOM, SALATA	PECIVO, JOGURT	1269

Djeca i hrana: savjeti za roditelje

Kalorije su i u piću.

Gazirana pića i gotovi sokovi sadrže dodatne kalorije i smetaju dobroj prehrani. Voda je najbolje piće i za djecu i za odrasle. Sokovi su odlični ako su 100-postotni, a takvi su jedino ako ih sami pripremate. Osim toga, djeci je dovoljno 2-3 deci soka dnevno.

Slatkiši imaju svoje mjesto.

Slatkiši su dopušteni ako se povremeno konzumiraju, ali nemojte upasti u zamku da desert bude glavni razlog jedenja večere. Kada desert ima veću vrijednost od večere, djeca će ga više cijeniti od brokule. Budite neutralni kad je o hrani riječ



TJEDNI JELOVNIK OD 18.01. DO 22.01.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
18.01. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ČAJ, ZDENKA SIR, KEKSOLINO	JUHA, TJESTENINA SA SIROM, SALATA,	KRUH, PILEĆA PRSA, VOĆE	1262
19.01. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, BIJELA KAVA, MARGO, ZOBELINO	VARIVO OD MAHUNA S MESOM, KOLAČ	KRUH, NAMAZ OD SVJEŽEG KRAVLJEG SIRA I MRKVE, VOĆE	1278
20.01. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	JUHA, ČUFTE U UMAKU, PIRE KRUMPIR, SALATA	PECIVO, JOGURT	1276
21.01. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ČAJ, PEČENO JAJE	PRETEPENA CVJETAČA S MESOM, KOLAČ	KRUH, GAUDA SIR, VOĆE	1269
22.01. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, KAKAO, ALPINESSE, CORNELINO	JUHA, RIBA, RIZI- BIZI, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1267

Djeca i hrana: savjeti za roditelje

Hrana nije ljubav.

Pronađite bolji način da djetetu kažete kako ga volite. Kada se hrana koristi da bi se djecu nagradilo i pokazalo im ljubav, djeca mogu hranu početi koristiti kao način da se nose sa stresom i drugim emocijama. Ponudite im zagrljaje, pohvalu i pažnju umjesto hrane

Djeca rade ono što vide.

Budite dobar model i sami jedite zdravo. Kada pokušate djecu naučiti dobrim prehrambenim navikama, sami postavite najbolji mogući primjer. Odaberite hranjive i zdrave namirnice, jedite za stolom, nemojte preskakati obroke.

Ograničite vrijeme za TV i računalo.

Kada to učinite, izbjeci ćete grickanje bez razmišljanja i ohrabriti određenu vrstu aktivnosti. Istraživanja pokazuju da djeca koja manje gledaju TV također imaju i manji postotak tjelesne masti. Kada im je mogućnost gledanja TV-a i igranja na računalu ograničena, djeca su prisiljena pronaći aktivnije načine zabave. A kada čitava obitelj ograniči vrijeme ispred TV-a, provodit ćete kvalitetnije vrijeme zajedno.



TJEDNI JELOVNIK OD 25.01. DO 29.01.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
25.01. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MASLAC, MLIJEKO, KEKSOLINO	JUHA, ZAPEČENA TJESTENINA SA SIROM	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1262
26.01. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ, ZOBELINO	VARIVO OD GRAŠKA SA NOKLICAMA, KOLAČ	PECIVO, VOĆNI ILI OBIČNI JOGURT	1278
27.01. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, ABC SIR, KAKAO, FRUTOLINO	JUHA, LAZANJE SA MESOM, SALATA	KRUH, MASLAC I MARMELADA, VOĆE	1276
28.01. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	PEČENO JAJE, ČAJ	VARIVO OD BROKULE, KOLAČ	KRUH, BUTTERINO, VOĆE	1269
29.01. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, GAUDA SIR, BIJELA KAVA, CONELINO	JUHA, RIBA, RIŽA SA POVRĆEM, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1267

VAŽNOST RIBE U PREHRANI

Poznato je da je riba odličan izvor bjelančevina. Bjelančevine ribe lakše su probavljive i bolje iskoristive od bjelančevina mesa i mlijeka. Zbog vrlo niskog sadržaja vezivnog tkiva i prirode bjelančevina koja su uglavnom kratka mišićna vlakna, mala je vjerojatnost da će se nakon konzumacije ribe javiti osjećaj „težine“ u želucu.

