

TJEDNI JELOVNIK OD 31.08. DO 04.09.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA	KCAL
31.08. PONEDJELJAK	ČAJ KEKS	KRUH, MLIJEKO, MASLAC, MED	JUHA, TJESTENINA S SIROM	KRUH, MARMELAD A, VOĆE	PEČENO JAJE	1689
01.09. UTORAK	ČAJ KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ	GULAŠ S MESOM I KRUMPIROM, KOLAČ	KRUH, SIR ABC, VOĆE	KEKSOLINO	1435
02.09. SRIJEDA	ČAJ KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	JUHA, PILETINA S MLINCIMA, SALATA	KRUH, PAŠTETA TUNA	JOGURT S KEKSIMA	1781
03.09. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	KRUH, MARMELADA, KAK AO, MASLAC	VARIVO OD KELJA, KOLAČ	PUDING	ČOKOLINO	1382
04.09. PETAK	ČAJ KEKS	KRUH, PEČENO JAJE, ČAJ	JUHA, RIŽOTO S MESOM I POVRĆEM, SALATA	PECIVO- JOGURT	RIŽA NA MLIJEKU	1581

Kako bi trebao izgledati dječji tanjur?

- ❖ polovinu tanjura trebalo činiti povrće
- ❖ 1/4 tanjura trebalo bi činiti škrobno povrće (poput krumpira)
- ❖ 1/4 tanjura trebalo bi činiti namirnice bogate proteinima (mahunarke ili proteini životinjskog porijekla).
- ❖ uz ovaj tanjur bi se trebala naći jedna zdjelica voća, čaša vode te čaša mlijeka



TJEDNI JELOVNIK OD 07.09. DO 11.09.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA	KCAL
07.09. PONEDJELJAK	ČAJ KEKS	KRUH, BIJELA KAVA, ALPINESSE	JUHA, KRPICE S ZELJEM	KRUH, SVJEŽI SIR, VOĆE	PALENTA NA MLIJEKU	1628
08.09. UTORAK	ČAJ KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ	VARIVO OD GRAHA, KOLAČ	KRUH, SIR GAUDA, VOĆE	KUHANO JAJE	1485
09.09. SRIJEDA	ČAJ KEKS	ČOKOLADNI CORNFLEXI	JUHA, MESNA ŠTRUCA I PIRE KRUMPIR, ŠPINAT	KRUH, LINOLADA, VOĆE	KEKSOLINO	1781
10.09. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	KRUH, SIR ABC, ČAJ	VARIVO OD PORILUKA, SLADOLED	KRUH, MARMELADA, VOĆE	RIŽA NA MLIJEKU	1548
11.09. PETAK	ČAJ KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	JUHA, RIBA, RIZI BIZI, SALATA	PECIVO- JOGURT	ČOKOLINO	1638

DNEVNE POTREBE KOD DJECE

- ❖ Dva do tri obroka mliječnih proizvoda (450-600 ml. mlijeka)
- ❖ Dva voćna obroka (mala jabuka, banana, naranča, mala kruška, četvrtina šalice sitnog voća)
- ❖ Dva povrtna obroka (četvrtina šalice jedan obrok), dva mesna, jaja (jedan obrok 30 grama)
- ❖ Četiri obroka žitarica (jedan obrok – pola kriške kruha, četvrtina šalice riže, tjestenine, krumpir ili žitarice)
- ❖ Treba ponuditi raznovrsnu hranu, uključujući crvena mesa (bogat izvor željeza)



TJEDNI JELOVNIK OD 14.09. DO 18.09.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA	KCAL
14.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PEČENO JAJE, ČAJ	JUHA, TJESTENINA S PREZLIMA	KRUH, SLAMA, VOĆE	KUHANO JAJE	1489
15.09. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, BIJELA KAVA, ALPINESSE	JUHA, JUNETINA NA SAFTU, PALENTA, SALATA	KRUH, SIR GAUDA, VOĆE	JOGURT SA VOĆEM	1532
16.09. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, ZDENK A SIR, ČAJ	ZELJE S PARADAJZOM, PIRE KRUMPIR, KOLAČ	KRUH, LINOLADA, VOĆE	PALENTA NA MLIJEKU	1708
17.09. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, KAKAO, ALPINESSE	JUHA, PILETINA ORLY, RIŽOTO S POVRĆEM	KRUH, SVJEŽI SIR, VOĆE	KEKSOLINO	1791
18.09. PETAK	ČAJ, KEKS	CORNFLEKSI S MLIJEKOM	JUHA, VARIVO OD GRAŠKA, KOLAČ	KRUH, PAŠTETA TUNA, VOĆE	KUKURUZNE PAHULJICE	1791

Male tajne zdrave prehrane djece

- **Izbjegavajte proizvode od bijelog brašna** . Proizvodi od integralnog brašna puno su zdraviji jer sadrže vlakna i minerale.
- **Odgadjajte uvođenje slatke hrane u djetetovu prehranu**. Ne nutkajte ga slatkijima i ne zaslađujte mu kašice. Ako to ipak činite, upotrebljavajte smeđi šećer u skromnim količinama.
- **Ne stavljajte voće u mliječne proizvode**. Dijete će se naviknuti na prirodan okus mliječnih proizvoda i neće imati potrebu da svu hranu zaslađuje.
- **Djetetove prehrambene sklonosti oblikuju se u najranijoj dobi**. Naučite ga uživati u zdravoj hrani i cijelog će života biti skloni takvoj prehrani.
- **Čim djetetu počnu izbijati zubi, izbacite kašice iz prehrane i orijentirajte se samo na odabir čvrste hrane**. Žvakanje čvrste hrane masira desni i pospješuje njihovu prokrvljenost. Osim toga, uporaba čeljusti jača i žvačne mišiće te potiče pravilan rast zubi.
- **Pripazite na unos soli**. Ne pretjerujte s ovim začinom. Budite jednako pažljivi kao i sa šećerom i nikako djetetu ne nudite slane grickalice. Povećan unos natrija može štetiti.
- **Kuhajte raznolike obroke**. Mnoga djeca se groze novih namirnica. Naviknite ih na to da se njihov meni mijenja iz dana u dan, a ne da su im obroci jednolični.

TJEDNI JELOVNIK OD 21.09. DO 25.09.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA	KCAL
21.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ČAJ, SALAMA	VARIVO OD CVJETAČE, KOLAČ	KRUH, MARMELADA, VOĆE	ČOKOLIN O	1489
22.09. UTORAK	ČAJ KEKS	KRUH, ABC SIR, ČAJ	JUHA, PILETINA NA SAFTU, PIRE KRUMPIR, SALATA	KRUH,ZDENKA SIR, VOĆE	PEČENO JAJE	1548
23.09. SRIJEDA	ČAJ KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	VARIVO OD KELJA S MESOM, PUDING	KRUH, LINOLADA, VOĆE	VOĆNA SALATA	1783
24.09. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	KRUH, MASLAC, MED, ČAJ	JUHA, LAZANJE BOLONJEZ, SALATA	KRUH, BUTERINO NAMAZ, VOĆE	JOGURT S KEKSIMA	1574
25.09. PETAK	ČAJ KEKS	KRUH,ČAJ, LINOLADA	JUHA, ĐUVEĐ S MESOM, SALATA	KRUH, SVJEŽI SIR, VOĆE	KEKSOLI NO	1824

Zdravi jelovnik za djecu ne razlikuje se puno od prehrane koju bi trebali provoditi i odrasli.

Svakome od nas potrebne su jednake hranjive stvari -

ugljikohidrati, masti, proteini, minerali i vitamini. Jedina razlika je u tome što je djeci u različitoj dobi potrebna različita količina tih nutrijenata.

Također, treba imati na umu djetetovu građu, dob i zdravstveno stanje, faktore koji mogu utjecati na količinu hrane koju treba uvesti u djetetovu prehranu. Ako je liječnik odredio kako zbog pretilosti vaše dijete treba biti na dijeti, zajedno s njim složite odgovarajući jelovnik koji će nadopuniti sve dnevne potrebe djeteta.



TJEDNI JELOVNIK OD 28.09. DO 02.10.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA	KCAL
28.09. PONEDJELJAK	ČAJ KEKS	KRUH, PEČENO JAJE, ČAJ	VARIVO OD JEČMENE KAŠE, KOLAČ	KRUH, ABC SIR, VOĆE	JOGURT S VOĆEM	1489
29.09. UTORAK	ČAJ KEKS	KRUH, MASLAC, MED, KAKAO	JUHA, PILETINA S MLINCIMA, SALATA	KRUH, LINOLADA	RIŽA NA MLIJEKU	1548
30.09. SRIJEDA	ČAJ KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ	VARIVO OD GRAHA KOLAČ	PECIVO- JOGURT	KUHANO JAJE	1783
01.10. ČETVRTAK	ČAJ KEKS	KRUH, BIJELA KAVA, MASLAC	ČUFTE, PIRE KRUMPIR, KOLAČ	KRUH, BUTERINO NAMAZ, VOĆE	JOGURT S KEKSIMA	1574
02.10. PETAK	ČAJ KEKS	KRUH, ČAJ, MARMELADA	JUHA, RIBA, RIZI- BIZI, SALATA	KRUH, VOĆE, PAŠTETA OD TUNE	PALENTA NA MLIJEKU	1824

PREHRAMBENA PIRAMIDA U DJEČJOJ DOBI

