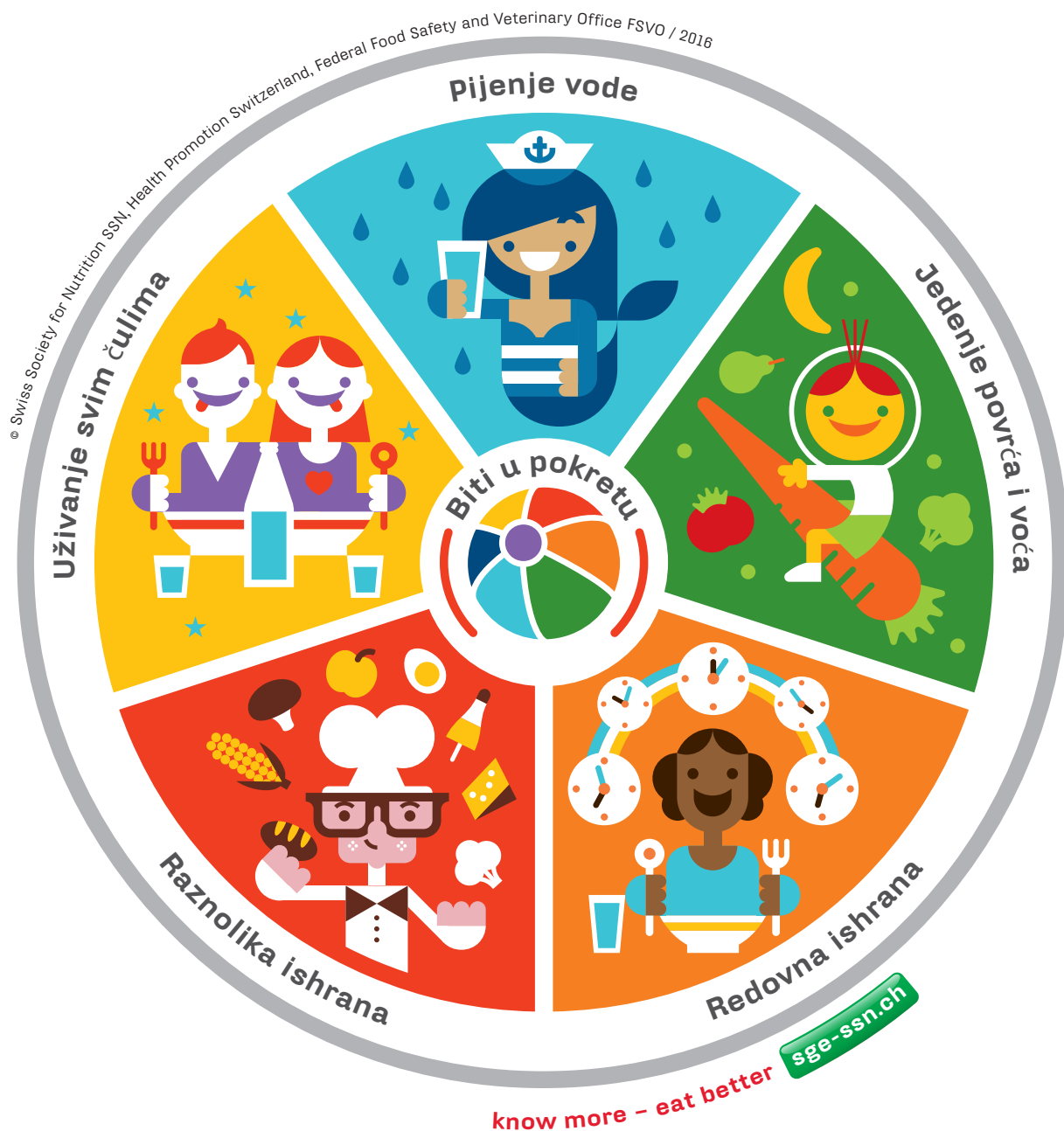




sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Švajcarska nutritivna uputstva



Balansirana ishrana i fizička aktivnost

Švajcarska nutritivna uputstva rezimiraju najvažnije poruke za zdravu ishranu i fizičku aktivnost kod djece između 4 i 12 godina.

Ova uputstva sadrže preporuke za uravnoteženo jelo i piće. Osim toga, odnos roditelja i staratelja prema hrani, kao i kultura ishrane za stolom igraju važnu ulogu: Opuštena atmosfera za stolom promovira dobar osjećaj i uživanje u jelu. Smirenost, humor i strpljenje podstiču dobro raspoloženje za jela, a kritika i pritisak uništavaju apetit. Pozivanje djece da probaju i primjereno ponašanje roditelja omogućavaju djeci da isprobaju mnoge okuse i promoviraju raznolik izbor namirnica.

Djeca su aktivna po prirodi i rado se kreću. To uključuje svakodnevne i sportske aktivnosti, ako je moguće na otvorenom. Dovoljno odmora djeci omogućava da napune baterije.



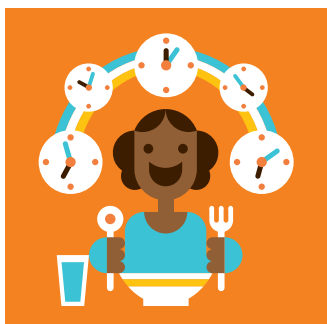
Pijenje vode

- Voda gasi žeđ kao piće broj jedan. Preporuča se piti četiri do pet čaša vode na dan.
- Voda ima nula kalorija, ne sadrži šećer ni kiseline koje uništavaju zube.
- Voda iz slavine u Švajcarskoj je čista, povoljna i široko dostupna.



Jedenje povrća i voća

- Jedite povrće i voće različitih boja jer svaka vrsta povrća i svaka vrsta voća sadrži vlastite vrijedne sastojke.
- Povrće i voće obogaćuju svako jelo i odgovaraju uz sve glavne obroke i međuobroke.
- Bolje je konzumirati regionalno i sezonsko povrće i voće.



Redovna ishrana

- Redovna ishrana tokom dana podstiče bolju efikasnost i koncentraciju.
- Balansirani doručak i/ili jutarnji međuobrok osiguravaju optimalan početak dana.
- Jutarnji i popodnevni međuobrok dopunjuju glavne obroke i sprječavaju neprestano grickanje.



Raznolika ishrana

- Raznolika ishrana i široki izbor namirnica podstiču dobru zalihi nutrijenata.
- Odrasli su odgovorni za izbor i pripremu namirnica. Djeca odlučuju koliko žele jesti. Djeca imaju dobar osjećaj za glad i sitost na koji se odrasli mogu osloniti.
- Ne postoji zdrava i nezdrava hrana, sve je pitanje količine i učestalosti.



Uživanje svim čulima

- Uzmite vremena za obroke i to što češće zajedničke jer tako hrana ima bolji ukus.
- Međusobni razgovor tokom jela bez pametnih telefona, tableta, televizije ili novina promovira radost i zadovoljstvo za stolom.
- Jelo je senzualni doživljaj: Ono što vidimo, mirišemo, okusimo, dotaknemo i čujemo može podstaknuti želju, ali i odbojnost. Zato djeca nisu uvijek otvorena za kušanje nove hrane. Strpljenje i povjerenje se isplate.