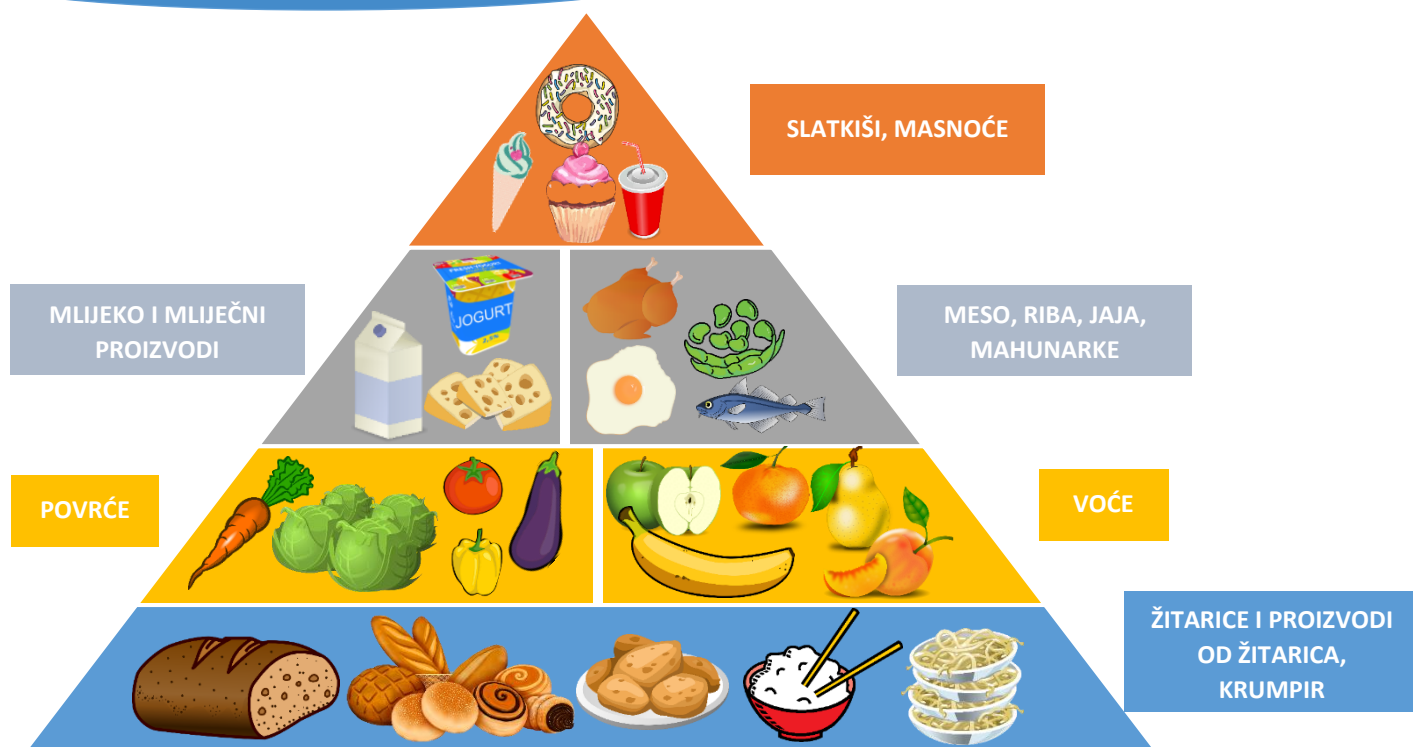


SVE ŠTO TREBAŠ ZNATI O PRAVILNOJ PREHRANI



- ✓ Osnovu pravilne prehrane čine ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA. To su kruh i pecivo, gris i palenta, žitne pahuljice i kaše, tjestenina, riža i druge žitarice poput ječma, zobi, heljde, prosa, raži te krumpir... Potrudi se da uz svaki obrok uneseš neku od ovih namirnica jer time dobivaš korisne hranjive tvari i energiju potrebnu za obavljanje svakodnevnih aktivnosti!
- ✓ VOĆE i POVRĆE prava su mala riznica zdravlja! Jedi ih svakoga dana i to nekoliko puta u bilo kojem obliku (svježe, suho, kuhano ili konzervirano), a prednost daj sezonskim namirnicama.
- ✓ Ne zaboravi na MLIJEKO I MLIJEČNE PROIZVODE koji su naročito važni zbog kalcija, minerala koji čuva tvoje kosti i zube. Odaberi namirnice s manjim udjelom mliječne masti.
- ✓ Svaki dan pojedi nešto iz skupine MESO, RIBA, JAJA, MAHUNARKE jer su to vrlo vrijedni izvori bjelančevina. Prednost daj krtom mesu i plavoj ribi koja sadrži vrlo zdrave masnoće.
- ✓ FAST FOOD, GRICKALICE, SLATKIŠI i GAZIRANA PIĆA sadrže uglavnom puno dodanih masti, soli i/ili šećera. Neće se ništa loše dogoditi ako takve namirnice jedeš povremeno i u malim količinama, ali pazi da to ne bude osnova tvoje prehrane.



U okviru pravilne prehrane nema zabranjene hrane. Međutim, trebaš voditi računa o količini hrane koju stavljaš na tanjur i o tome koliko često jedeš pojedinu hranu.



JELOVNIK OSNOVNIH ŠKOLA KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKE ŽUPANIJE

1. TJEDAN PILOT JELOVNIKA

Ponedjeljak: SIR S VRHNJEM – ŠUNKA U OVITKU – KISELI KRSTAVCI – KRUH – VOĆNI SOK



Mlijeko i mliječni proizvodi osobito su važni u prehrani školaraca jer obiluju visokovrijednim bjelančevinama, vitaminima i mineralima neophodnima za pravilan rast i razvoj.

SAVJET: Kombinacijom svježeg sira, omiljenih začina i sezonskog povrća možeš pripremiti namaz po vlastitoj želji – namaži ga na kruh ili krekeri i dobit ćeš jednostavan, ali iznimno zdrav i hranjiv obrok.

Utorak: RIŽOTO S PILETINOM – ZELENA SALATA S KUKURUZOM ŠEĆERCEM – KRUH – JABUKA



Riža je lako probavljiva i izuzetno hranjiva žitarica te je prikladna za prehranu svih dobnih skupina.

ZNAŠ LI: U svijetu postoji nekoliko tisuća različitih vrsta riže.

Srijeda: TJESTENINA S UMAKOM BOLOGNESE – SALATA OD KUPUSA – KRUH – KOMPOT BRESKVA



Zbog brojnih hranjivih sastojaka koje sadrže, u svakodnevnu prehranu poželjno je uključiti barem dvije porcije voća i tri porcije povrća.

SAVJET: Kad poželiš nešto slatko sjeti se voća; odličnog je okusa, mogućnosti su bezbrojne, a ako svaki svoj desert obogatiš s voćem, vrlo lako ćeš dostići poželjni unos.

Četvrtak: GRAH S POVRĆEM I JUNETINOM – KRUH – NAMAZ OD LJEŠNJAKA POPUT LINO LADE



Bez obzira je li smeđi, bijeli ili crveni, grah je dobar izvor biljnih bjelančevina, obiluje vlaknima, a siromašan je mastima te je zbog svega toga poželjna namirnica u okviru pravilne, uravnotežene prehrane.

ZNAŠ LI: Grah je najpoznatija i najrasprostranjenija mahunarka u cijelom svijetu. U grupu mahunarki ubrajaju se još i grašak, leća, slanutak, soja i bob.

Petak: RIBA – KRUMPIR I KELJ NA LEŠO – KRUH – BANANA



Riba je jedan od glavnih predstavnika mediteranske prehrane koja se danas smatra najboljim načinom prehrane za zdravlje pojedinca, posebno u očuvanju zdravlja srca i krvnih žila.

SAVJET: U svrhu očuvanja cjelokupnog zdravlja, ribu je poželjno konzumirati barem dva puta tjedno, i to što više plavu ribu poput tune, srdele, skuše i incuna koji obiluju zdravim masnoćama.



JELOVNIK OSNOVNIH ŠKOLA KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKE ŽUPANIJE

2. TJEDAN PILOT JELOVNIKA

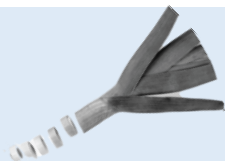
Ponedjeljak: JEČAM SA SLANUTKOM I KUKURUZOM – CIKLA SALATA - KRUH



Ječam ima nizak glikemijski indeks što znači da će, nakon što ga pojedemo, polagano ispuštati šećer u krv. Zbog toga je itekako pogodan za prehranu vrhunskih sportaša, ali i svih drugih koji se žele uravnoteženo hraniti.

SAVJET: Ječam je vrlo ukusna i prilagodljiva žitarica koju možeš koristiti u slanim, ali i slatkim jelima. Sjajno se slaže s povrćem te ga tako možeš dodati bilo kojem varivu, juhi ili salati, a ako mu dodaš voće, dobit ćeš vrlo ukusan doručak.

Utorak: PILETINA S PORILUKOM I RIŽOM – KRUH – JABUKA



Poriluk je rođak crvenog luka i češnjaka, zato s njima dijeli mnoge zdravstvene prednosti. Obiluje hranjivim tvarima koje svakodnevno moramo unositi u organizam.

ZAGONETKA: Okruglo sam voće, kuća mi na drvu. Ponekad sam i ja kuća nekom crvu!

Srijeda: KISELA REPA S NJOKIMA I SVINJETINOM – KRUH – KRUŠKA



Repa je povrće koje ne uživa veliku popularnost, što je prava šteta jer je iznimno zdrava zbog hranjivih tvari koje sadrži (poput vitamina C), a uz to je niskokalorična i jeftina namirnica.

SAVJET: Odvaži se, isprobaj novo povrće jednom tjedno kod kuće ili u školi, zajedno s roditeljima ili prijateljima, i ocijeni okus od 1 do 5!

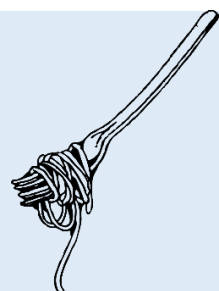
Četvrtak: VARIVO OD MAHUNA S JUNETINOM – KRUH – SUHE MARELICE



Dragocjene i nježne marelice s punim pravom nazivaju se „kraljevsko voće“ – osim što su sjajnog okusa i mirisa, pravi su izvor zdravlja bez obzira jedu li se u svježem, suhom ili konzerviranom obliku.

ZNAŠ LI: Marelica je u naše krajeve stigla iz daleke Kine.

Petak: TJESTENINA S TUNOM – ZELENA SALATA S MRKVOM – MANDARINA



Tjestenina sadrži složene ugljikohidrate koji organizmu osiguravaju lako dostupnu energiju potrebnu za obavljanje svih aktivnosti u danu. Osim toga, dobar je izvor vitamina B skupine i vlakana te proteina.

ZNAŠ LI: Talijani, koji jedu najviše tjestenine, pripadaju među najduže živuće narode na svijetu. Ako ih želiš slijediti, uvrsti tjesteninu u različite obroke tijekom dana – s orasima za doručak, uz ribu za ručak, u juhici za večeru...ideja je bezbroj!

Pametnan obrok za pametnu djecu

SAMO ZA GENIJALCE



Koprivničko-križevačka županija i Podravka d.d. pokrenuli su projekt koji će se provoditi u tvojoj školi. Stručnjaci iz Podravke, koje nazivamo nutricionistima, osmislili su *cool* jela koja će se u školi pripremati od posebno odabranih sastojaka, potrebnih tvome tijelu da bi u sportu osvajao medalje, da bi ti matematika postala *mačji kašalj* i da bi *rasturio* lektiru. Takve obroke nazvali smo pametnim obrocima.

Projekt smo nazvali „Pametnan obrok za pametnu djecu“. Dobro upamti taj naziv! Nazvali smo ga tako jer će samo oni pametni *skužiti* da je pametno jesti pametnan obrok od kojeg će biti još pametniji! Budi i ti jedan od njih! Na tebi je samo da uživaš u novoj *klopi*. Dokaži odraslima da znaš što je dobro za tebe. Zapamti, pametnan obrok je *IN*, sve ostalo je *OUT*.



ZA NJIHOVE RODITELJE



Koprivničko-križevačka županija u suradnji s Podravkom d.d. pokrenula je projekt „Pametnan obrok za pametnu djecu“ radi unapređenja kvalitete školske prehrane vaše djece. Cilj nam je da obroci koje djeca konzumiraju budu nutritivno bogati i spremljeni od svježih namirnica, nabavljenih od lokalnih proizvođača. Kako bi ovaj projekt uspio, neophodna je vaša podrška. Molimo vas da utječete na svoju djecu kako bi prihvatili nove namirnice odnosno školske obroke koji su spremljeni na malo drugačiji način.

Naš cilj nije iz temelja promijeniti obroke koji su djeci do sada bili posluživani i koje su voljeli jesti, već prilagoditi postojeće jelovnike na način da nutritivno zadovolje potrebe djece te da im se prehrana postupno obogaćuje novim namirnicama. Dragi roditelji, molimo da podržite ovaj projekt te da zajedno stvorimo preduvjete za pravilan rast i razvoj naše djece.