



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

■ Kroatisch

## Dobro započeti dan i dugo izdržati

Dan u školi je naporan – Vašem djetetu je potrebno puno energije i hranljivih tvari. Uz jednu zdravu užinu je Vaše djete nakon dobrog doručka i uz dovoljno tečnosti najbolje pripremljeno za dan u školi i može se dobro koncentrirati na nastavu.

## Užina - raznovrsnost i nove kombinacije

Najbolje je da kutiju za užinu sastavljate zajedno s Vašim djetetom. Raznovrsnost stvara u djeci uvek iznova želju za zdravom užinom. Vršite promjenu između različitih integralnih kruhova, vrsta sireva, koštuničavog voća kao i različitih vrsta voća i povrća. Nemojte pakirati više nego sto Vaše djete može pojesti. Između obroka je potrebna samo jedna užina.

### Neprikladno

Zasladjene proizvode kao što su keks-table od žitarica, čokolade, mliječne keks-table, zašćerena pića (ledeni čaj, sirup, mliječni napici itd.) i umjetno zasladjena pića («light»-produkte) treba izbjegavati. Masni i jako posoljeni proizvodi kao što su kroasani, slane perece, pomfrit, prženi kikiriki, kobasice, također nisu prikladni.

Weitere Informationen

**Kinder- und Jugendgesundheitsdienst**

St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel

Telefon 061 267 45 20

Fax 061 272 36 88

Mail md@bs.ch

www.gesundheit.bs.ch

Impressum

Text Tanja Faedi, Katrin Oehling

Grafik Hugo Bossard

Druck Bürgerspital Basel, Grafisches Zentrum

Foto Pascal Hegner

Ein Projekt im Rahmen des Kantonalen Aktionsprogramm.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Basler  Znüni-Stiftung

### Kruh

Integralni kruh,  
polubijeli kruh,  
hrskavi kruh,  
krekeri od riže



*Od ovih sastojaka  
možete da sastavite zdravu  
užinu*



### Koštuničavo voće

Bademi, lješnjaci, indijski oraščići,  
orasi, borova zrna



### Mliječni proizvodi

Sir, namaz od svežeg sira



### Meso

Suvo meso ili  
šunka



### Napici

Voda



### Povrće

Paradajz, šargarepa, krastavac,  
paprika, rotkva, komorač, kele-  
raba, celer itd.



### Voće

Jabuke, kruške, groždje,  
trešnje, šljive, nektarine,  
mandarine, narandže, breskve,  
kajsije, bobice itd.