

# Savjeti (Prijedlozi) za zdravu užinu...

Prilikom pakiranja zdrave užine svakako uključite hranu GO (energija za kretanje), hranu GROW (sastojci za rast) i hranu GLOW (sastojci za zdravlje).



Hrana **GO** uključuje kruh i žitarice. Hrana GO sadrži ugljikohidrate koji daju energiju za hodanje, trčanje, plesanje, igranje i pomažu koncentraciju u školi.



Hrana **GROW** uključuje meso, alternative mesu i mliječne proizvode. Hrana GROW sadrži bjelančevine za rast snažnih kostiju i mišića, kalcij za snažne zube i kosti i željezo za snažnu krv.



Hrana **GLOW** uključuje voće i povrće. Hrana GLOW sadrži vitamine i minerale za sjajnu kožu i kosu, snažne nokte i borbu protiv bolesti.

## Svježije ideje!

### Ideje što staviti u kutiju s užinom

- Ostaci od večere
- Australске palačinke / uštipci od povrća (npr. tikvice, kukuruz i mrkva)
- Rolice od rižinog papira / sushi
- Štapići od povrća sa sirom i krekerima
- Slani muffini
- Domaća pizza
- Salata od riže, tjestenine, slanutka ili kus-kusa
- Štapići od povrća s umakom
- Pečeno povrće
- Falafel s čipsom od pita kruha

### Birajte zdravu hranu za kutiju s užinom:

- Birajte sezonsko povrće i voće
- Smrznuto voće i povrće jednako je hranjivo kao i svježe
- Uštedite novac kupnjom veće količine proizvoda na akciji
- Stavite bočicu smrznute vode / patronu leda da bi kutija s užinom ostala hladna
- Vruću hranu, kao što su juha, curry, špageti itd. pakirajte u termos (posudu)
- Nosite bočicu za vodu i punite je vodom iz slavine



Moja zdrava  
kutija s užinom

Više informacija o usluzi Fresh Tastes



freshtastes@act.gov.au



health.act.gov.au/freshtastes



fresh  
TASTES

ACT Nutrition  
Support Service

# Moja zdrava kutija s užinom

Miješajte i spajajte hranu iz svake skupine za zdravu kutiju s užinom



## Žitarice

Birajte uglavnom integralne opcije koje daju energiju za učenje i igranje



Integralni plosnati kruh / pita kruh ili roti



Integralni kruh



Integralni krekeri



Smeđa riža



Integralna tjestenina



## Povrće

Birajte povrće iz kojeg će djeca dobiti važne vitamine i nakon kojeg će se osjećati sitima



Krastavci i rajčice



Krumpir



Štapići celera



Ostaci kuhanog povrća



Salata



## Voće

Svaki dan odaberite neko voće; puno je vitamina, minerala, vlakana i drugog



Grožđe



Kriške naranče



Jagode



Banana



Konzervirano voće u prirodnom soku



## Mliječni proizvodi

Birajte mliječne proizvode za zdrave kosti i zube



Sir



Mlijeko



Sojino mlijeko



Jogurt



Tzatziki (Caciki)



Lako je zapakirati hranjivu užinu