

Saveti za zdravu kutiju za ručak...

Kada pakujete zdravu kutiju za ručak, obavezno uključite GO hranu, GROW hranu i GLOW hranu.

GO (za kretanje) namirnice uključuju grupe hleba i žitarica. GO namirnice sadrže ugljene hidrate koji daju energiju za hodanje, trčanje, ples, igru i pomažu koncentraciji u školi.

GROW (za rast) namirnice uključuju meso, alternativne proizvode za meso i mlečne namirnice. GROW namirnice imaju belančevine za jačanje kostiju i mišića, kalcijum za jake zube i kosti, kao i gvožđe za jaku krv.

GLOW (za sjaj) namirnice uključuju voće i povrće. GLOW namirnice sadrže vitamine i minerale za blistavu kožu, sjajnu kosu, jake nokte i protiv bolesti.

Sveže ideje!

Ideje za kutiju za ručak

- Ostaci od večere
- Palačinke na australijski način sa povrćem/ uštipci (npr. cukini, kukuruz i šargarepa)
- Rolnice od pirinčanog papira/suši
- Štapići povrća sa sirom i krekerima
- Pikantni mafini
- Domaća pica
- Salata od pirinča, testenine, leblebije ili kus-kus salata
- Štapići povrća u sosu
- Pečeno povrće
- Falafeli sa čipsima od indijske ravne lepinje

Birajte zdravu kutiju za ručak:

- Birajte povrće i voće u sezoni
- Zamrznuto voće i povrće su podjednako hranjivi koliko i sveži
- Uštedite novac kupujući proizvode na veliko kada su na rasprodaji
- Dodajte zamrznutu bocu vode/blok leda da bi kutija za ručak ostala hladna
- Koristite termos za pakovanje tople hrane poput supe, karija, špageta itd.
- Držite flašu vode i dopunite je vodom sa česme



Više informacija na stranici Fresh Tastes



freshtastes@act.gov.au



health.act.gov.au/freshtastes



Moja zdrava kutija za ručak



**fresh
TASTES**

 **ACT Nutrition
Support Service**

Moja zdrava kutija za ručak

Pomešajte i stavite namirnice iz svake grupe namirnica da biste napravili zdravu kutiju za ručak

 **Žitarice**

Birajte uglavnom opcije sa brašnom od celih zrna koje će obezbediti energiju za učenje i igrajanje

 **Belančevine**

Birajte minimalno prerađene belančevine koje će vam pomoći u jačanju mišića

 **Povrće**

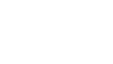
Birajte povrće koje će deci pomoći da dobiju važne vitamine i da bi im помогло да се осеćaju sitim

 **Voće**

Birajte voće svakog dana, ono je puno vitamina, minerala, vlakana i još mnogo toga

 **Mlečni proizvodi**

Birajte mlečne proizvode da biste potpomogli zdravim kostima i zubima

							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
							
	<img alt="Hummus and vegetables" data-bbox="345 460 395 570						