

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 igranje



Meka testa sa kvascem/indijska ravna ili roti lepinja od brašna od celih zrna



Hleb od brašna od celih zrna



Krekeri od brašna od celih zrna



Smeđi pirinač



Testenina od brašna od celih zrna



Povrće

Birajte povrće koje će deci pomoći da dobiju važne vitamine i da bi im pomoglo da se osećaju sitim



Krastavac i paradajz



Krompir



Štapici celera



Ostaci kuvanog povrća



Salata



Voće

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



Grožđe



Isečene kriške pomorandže



Jagode



Banana



Voće u prirodnom soku u konzervama



Mlečni proizvodi

Birajte mlečne proizvode da biste potpomogli zdravim kostima i zubima



Sir



Mleko



Sojino mleko



Jogurt



Caciki

Lako je zapakovati hranjivu kutiju za ručak

