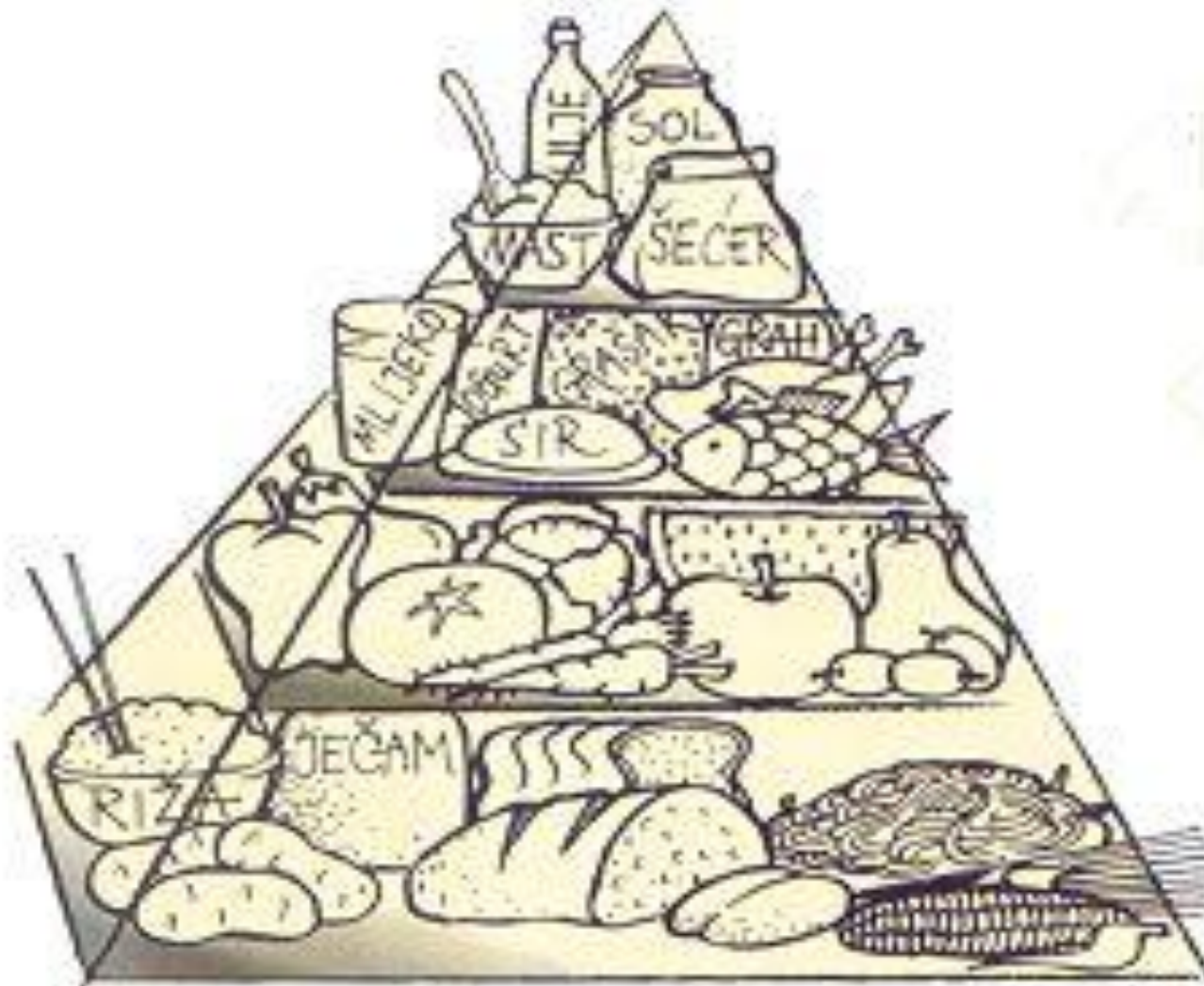




Prehrana školske djece

Mihaela Martinčić, prof.
OŠ DONJA DUBRAVA

Piramida prehrane



Obroci

- **OBAVEZNO:** 5 obroka
- Doručak, ručak, večera
(obratiti pozornost na raznovrsnost hrane te dovoljnu količinu povrća i voća)
- 2 međuobroka

Uzimanje obroka u isto vrijeme!



Roditelji

- Ključni u prehrani djeteta
- Inzistirati na redovitom uzimanju hrane
- Pratiti i kontrolirati dijete
- Voditi računa o tjelesnoj aktivnosti djeteta



Voda

Dnevno uzimanje tekućine:

1. najmanje **4** čaše vode,
 2. **2** šalice čaja,
 3. čaša mlijeka i
 4. čaša voćnog soka
- **IDEALNO: do 2 litre** vode na dan



Grickalice i gazirani sokovi –NE

- Zato što imaju nisku energetska vrijednost, a veliki udio masti i šećera

