

Ethnic Media/Dr Andrew Wilson

Kako složiti zdravu hranu u kutiju za ručak za djecu ispod pet godina

How to pack a healthy lunchbox for children under five

Mnoga djeca ispod pet godina jedu svakoga dana veći dio svojih obroka izvan kuće. Neka od njih su možda u predškolskom vrtiću, obdaništu ili kod neke obitelji koja vodi o njima brigu preko dana - drugim riječima pod paskom su osoba s dozvolom za čuvanje djece u vlastitom domu. Premda neke od ovih službi uključuju i obroke, roditelji ipak trebaju poslati dovoljno hrane koja će trajati djetetu cijeli dan. Evo nekoliko dobrih ideja za pripremu zdravih ručkova i zakuski.

Uključite jela koja su hranjiva, zanimljiva i jednostavna za jesti

Maloj se djeci treba davati raznovrsnu hranu koja će ih opskrbiti mnogim hranjivim sastojcima potrebnim za rast i razvitak. To mogu biti vaša tradicionalna ili austral-ska jela. Ostaci od večere su u redu, ako ih djeca vole. Djeci koja su na čuvanju po šest sati dnevno dovoljno je dati hranu za jutarnju zakusku i ručak, dok će djeca koja odlaze na osam sati ili duže trebati više. Hrana će ostati svježija i ukusnija ako se svako jelo zamota posebno - djeca će lakše odmotati voštani papir nego plastični omot. Uključite slijedeće:

- Dvije do tri porcije hrane koje sadrže kalcij kao što su mlijeko, sir, jogurt, mlijeko od soje pojačano kalcijem ili mliječna krema.
- Jedanu porciju jačeg izvora željeza npr. komadić govedine, janjetine ili teletine, ili dvije porcije umjerenog izvora željeza npr. ribe, svinjetine, šunke, piletine, jaja, maslaca od kikirikija, tofu, graha, leće ili slanutka, pšeničnog kruha.
- Dvije porcije žitnih proizvoda - kruha, kruha s grožđicama, peciva, riže, rezanaca ili cerealija (odaberite vrste bogate vlaknima).
- Jednu porciju voća - svježeg ili kuhanog, ili tzv. "snack pack" (iz sekcije s kompotima u supermarketu) ili voćnu salatu.
- Jednu porciju povrća kao npr. male rajčice, ostatke prethodnog obroka povrća ili umaka od povrća, salate, avocado, krastavce, struganu mrkvicu, masline bez koštica, celer, papriku, hladni krumpir ili salatu od krumpira.

Koju je hranu bolje izbjegavati?

- Sve ono od čega pecivo ili sendviči postaju gnjecavi.
- Jela koja se lijepe na zube i uzrokuju kvarenje npr. med, pekmez ili čokoladni namaz, bonbone, poslastice kao "health food bars" ili "fruit straps", te zaslađeno kondenzirano mlijeko.
- Čipse i ostale slane i masne zakuske, slatke kekse, čokoladu i gazirana pića. Mnoga djeca u tome uživaju, ali je ipak bolje da ih samo ponekad počastite umjesto da to postane dio svakodnevnice ishrane - ovakva jela imaju malu hranjivu vrijednost i ako se djeca time napune, manje je vjerojatno da će jesti zdravu hranu.

- Jela od kojih bi se djeca mogla zagutiti npr. cijele orašaste plodove, kokice, tvrde komade voća ili povrća (izrežite na manje komadiće ili nastrožite), tvrde bonbone, kukuruzne čipse i kožu s hrenovki.

Osigurajte da hrana ostane svježa i zdrava za jelo

Jela kao meso, riba, perad, jaja, rezanci i ostala tjestenina, riža, mliječna krema, jogurt, sir i mlijeko moraju se držati na jako hladnoj temperaturi kako bi se spriječilo razvijanje klica, uzročnika trovanja hranom. Nosite hranu uz zamrznutu bočicu s pićem ili uz zamrznuti tzv. "freezer pack" ili stavite u kutiju za ručak tj. "lunch box" s izolacijom. "Lunch box" (označen imenom djeteta) bi se trebalo staviti u hladnjak odmah po dolasku u centar.

Osigurajte da dijete ima dosta tekućine za piće

Djeca trebaju mnogo tekućine preko dana. Provjerite ima li u centru vode na raspolaganju. Ostala pića koja su zdrava za djecu su punomasno mlijeko ili mlijeko od soje s dodatkom kalcija. Voćni sokovi su u redu - ali djeci ne treba mnogo (svakoga dana oko 250 ml soka razrijeđenog vodom). Bodrite djecu da umjesto sokova jedu voće, i da piju vodu ili mlijeko.

A što ako nema vremena za doručak?

Ako dijete nema vremena za doručak kod kuće, spremite nešto što može jesti na putu - npr. sendvič i mlijeko - ili stavite u kutiju nešto više hrane koju može pojesti u centru. Možda možete svakoga tjedna ostaviti nešto cerealija i mlijeka u centru da dijete tamo doručkuje.

Ako trebate pomoć za nazivanje na engleskom, nazovite Službu za prevađanje i tumačenje (**Translating and Interpreting Service - TIS**) na **131 450**.

Više informacija o zdravlju na hrvatskom jeziku možete naći u

Multicultural Communication website na

<<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>