

Како да спакувате здрава храна во кутиите за ручек за деца помали од пет години

How to pack a healthy lunchbox for children under five

Многу од децата помали од пет години голем дел од храната во денот ја јадат надвор од дома. Може тоа да е во градинката или во целодневниот престој или кај семејства што се овластени да се грижат за деца во своите домови. Иако некои од службите обезбедуваат оброци, родителите често треба да испратат храна што ќе биде доволна за целиот ден. Ева неколку идеи како да се подготви здрав ручек и ужина.

Ставете јадења што се хранливи, забавни и лесни за јадење.

На малите деца им треба разновидна здрава храна за да можат да примат разни хранливи материи затоа што тоа им треба за растење. Тука може да спаѓаат традиционални јадења од вашата култура или австралиски јадења. Тоа може да е нешто што останало од вечерата, ако децата тоа го сакаат. На децата кои се по шест часа во престој ќе им треба доволно храна за ужина и ручек, додека на децата што престојуваат по осум часа во денот или подолго ќе им треба повеќе. Храната ќе биде посвежа и ќе има подобар вкус ако се е посебно завиткано – восочната хартија е полесна за децата да ја одвиткаат отколку пластичната фолија. Обидете се да ставите:

- * Две до три порции храна што содржи калциум како млеко, сирење, јогурт, сојино млеко збогатено со калциум или пудинг.
- * Едно јадење богато со железо како говедско месо, јагнешко или телешко или по две порции јадења што умерено содржат железо како риба, свинско, шунка, пилешко, јајце, путер од кикирики, грав, боранија, леќа или леблебии или црн леб.
- * Две порции со житарици – леб, леб со суво грозје, кифли, ориз, тестенина или житарици за појадок (обидете се да ги одберете оние што содржат повеќе целулоза).
- * Една порција овошје – свежо или зготвено овошје или “снек пек” со овошје (од конзерви што ги има во супермаркетите) или овошна салата.
- * Една порција зеленчук како мали доматиња, Зеленчук што останал или сос на база на зеленчук, салата, авокадо, краставица, рендан морков, маслинки без коски, целер, пиперка, сварен оладен компир или салата од компири.

Кои јадења да се избегнуваат?

- * Се што ги прави сендвичите раскашавени.
- * Јадења што се лепат за забите на децата и го поттикнуваат расипувањето како мед, џем или чоколадени смеси за мачкање, бомбони и овошни ленти и засладено кондензирано млеко.

* Готови пржени компири (чипс) и други солени, мрсни јадења, слатки босквити, чоколадо и газирани пијалоци. Многу деца ги сакаат овие јадења, но најдобро е тие да се даваат понекогаш наместо да се даваат со секојдневната храна – тие содржат многу малку хранливи материи и ако децата се заситат со нив, ќе јадат помалку од здравата храна.

* Јадења што можат да доведат до давење како цели лешници или бадеми, пуканки, тврди делови од овошје или зеленчук (исечете ги на помали парчиња или изрендате ги, тврди бонбони, чипси од пченка и лушпата од виршли (франкфуртери).

Како храната да остане свежа и безбедна за јадење.

Јадењата како месо, риба, јајца, тестенина, ориз, пудинг, јогурт, сирење и млеко треба да се чуваат многу студени за да се спречи создавањето на отровни бацили во нив. Чувајте ја храната студена додека патувате до градинката користејќи или замрзнат пијалок или патрон за замрзнувач и изолирана кутија за сендвичи. Кутиите за сендвичи (со името на детето напишано на кутијата) треба да се стави веднаш во фрижидерот во градинката.

Детето треба да има доволно за пиење.

На децата им треба многу течности за пиење во текот на денот. Проверете дали водата за пиење е лесно достапна во градинката. Други добри пијалоци се полномасно млеко или сојино млеко збогатено со калциум. Овошниот сок е добар – но на децата им треба само малку (околу 250 мл секој ден растворено со вода). Поттикнете ги децата да јадат овошје наместо да пијат сок и да пијат вода или млеко.

Што ако нема време за појадок?

Ако нема време за појадок дома, спакувајте нешто да јадат по патот – како сендвич или млеко – или испратете повеќе храна за да јадат во центарот. Можете во центарот или кај тој што го чува детето да однесете цереалии (житарици за појадок) и млеко секоја недела за да може вашето дете да јаде.

Ако ви треба помош да се јавите на англиски, најпрво јавете се во Службата за преведување (TIS) на 131 450.

Повеќе информации од областа на здравството на македонски можете да најдете на веб страницата на Multicultural Communication на <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ке треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.