

## Како да спакујете здрав ручак за децу испод пет година How to pack a healthy lunchbox for children under five

Многа деца испод пет добар део хране једу изван куће - било да су у забавишту, обданишту, или на чувању у породици, код овлашћених неговатеља који се о деци брину у сопственој кући. Иако неке од ових служби обезбеђују бар један оброк, родитељи често треба да спреме довољно хране за цео дан. Ево неких предлога како да припремите здрав ручак и ужину.

Одаберите намирнице које су хранљиве, а које се лако и са задовољством једу. Малој деци потребна је разноврсна храна која им пружа разне хранљиве материје, потребне телу које се развија. Оне укључују и традиционалну храну из ваше културе као и аустралијску храну. Можете искористити и остатке од вечере, ако се храна свиђала деци. Деци која у некој од установа проводе шест сати дневно, потребно је довољно хране за ужину и ручак, док ће деци која остају осам сати бити потребно више. Храна ће остати свежија и биће укуснија ако се засебно пакује, а деца ће је лакше одмотати ако је упакована у масну хартију, него у лепљиви целофан. Покушајте да увек уврстите следеће намирнице:

- Две до три порције хране која садржи калцијум, као што су млеко, сир, јогурт, сојино млеко обогаћено калцијумом или пудинг.
- Једну намирницу која садржи доста гвожђа, као што су говедина, телетина, овчетина, или две намирнице са умереном количином гвожђа као што су риба, свињетина, шунка, пилетина, јаја, кики-рики путер, пасуљ, леблеблије, конзервирани пасуљ, црни хлеб или салата од зеља помешана са куваном пшеницом (tabbouleh).
- Две намирнице од житарица - хлеб, хлеб са сувим грожђем, погачице, пиринач, резанци, макарони или разне врсте мешаних житарица које се једу за доручак (увек бирајте оне са знаком high fibre).
- Једну порцију воћа - свежег или куваног, или специјално паковање (које се може наћи у делу са конзервираним воћем), или воћну салату.
- Једну порцију поврћа, као што су ситни парадајз, остаци од поврћа, или сосови од поврћа, салата, авокадо, краставац, стругана шаргарепа, маслине без коштица, салата од зеља, целер, паприке, хладан кромпир или салата од кромпира.

### Коју храну треба избегавати?

- Све што ће да овлажи сенвич или погачицу и учини их гњецавим.
- Храну која се лепи за зубе и која доприноси кварењу зуба као што су мед, џем или намази од чоколаде, ораснице (табле са карамелом) бомбоне и воћне лизалице, заслађено кондензовано млеко.

Чипс и друге слане, масне грицкалице, слатки кекс, чоколада и заслађена пића. Многа деца воле овакву храну, али најбоље је давати је само у изузетним приликама, а не као свакодневне оброке. Она нема неку велику хранљиву вредност, а деца се од ње засите и онда одбијају да једу здраву храну.

Треба избегавати и храну од које дете може да се задави, као што су ораси, кокице, тврди комади воћа или поврћа (изрендajte их или исеците на мање комаде), тврде бомбоне, чипс од кукуруза и франкфуртер кобасице које се љуште.

#### **Водите рачуна да је храна свежа и безбедна за јело**

Намирнице као што су месо, риба, пилетина, јаја, макарони, пиринач, пудинг, јогурт, сир и млеко треба да се држе на нижој температури како би се спречила појава отровних бактерија у њима. Да бисте одржали ниску температуру на путу за обданиште, користите или замрзнуто пиће, или специјално замрзнуто паковање и кутију са топлотном изолацијом. Кутију са јасно назначеним именом детета треба, по доласку у обданиште, што пре ставити у фрижидер.

#### **Водите рачуна о томе да дете има довољно течности за пиће**

Деци је током дана потребно доста течности. Проверите да ли у центру има воде за пиће. Деци се може давати и млеко, као и сојино млеко. Можете им дати и воћни сок, али само мању количину (око 250мл дневно, разблажену са водом). Подстичите децу да једу воће, а да уместо воћних сокова пију воду или млеко.

#### **Шта ако нема довољно времена за доручак?**

Ако не стигнете да детету дате доручак код куће, запакујте нешто што ће моћи да једе на путу за обданиште - сендвич, на пример, или паковање млека - или спремите додатну храну коју може да поједе кад стигне у центар. Исто тако, можете у центар однети и кутију корнфлекса која онда може да траје целу недељу.

Ако вам је потребна помоћ да телефонирате на енглеском, назовите преводилачку телефонску службу **Translating and Interpreting Service (TIS)** на телефон 131 450.

Више информација о здрављу на српском језику можете наћи на мрежи за мултикултурну комуникацију **Multicultural Communication** <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>.

Телефонски бројеви исправни су у време објављивања чланка, али се касније не проверавају нити исправљају. Стога је потребно да их увек проверите у телефонском именику.