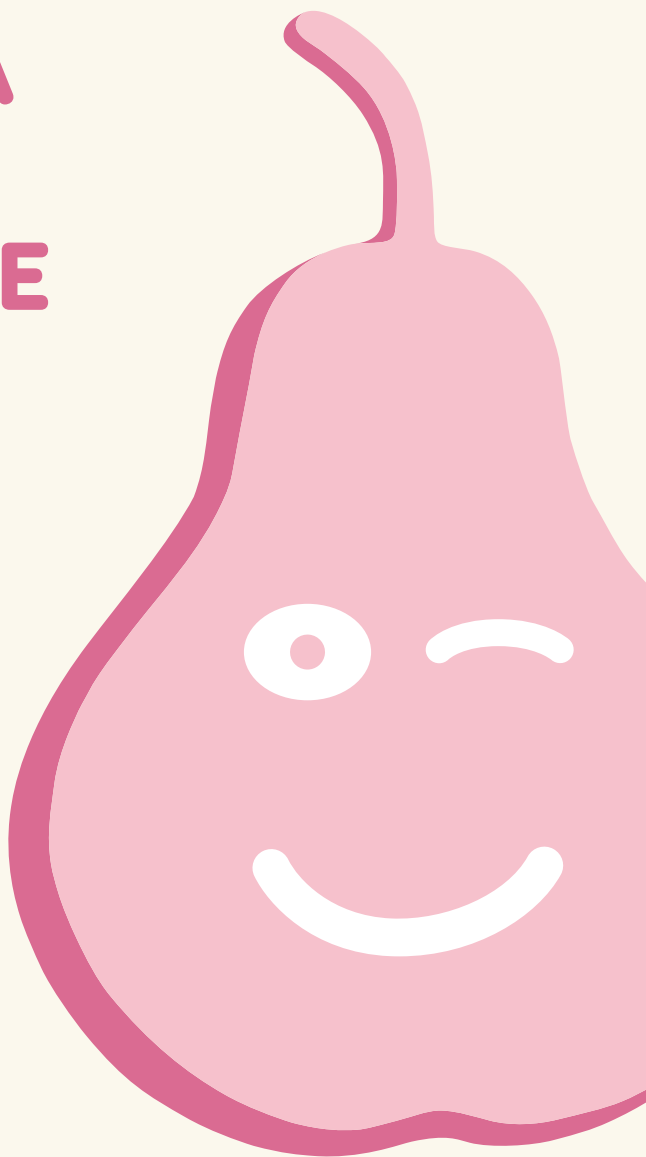


Zavjetnik

# ZDRAVA UŽINA OD KUĆE

Sa praktičnim  
savjetima  
uz svaki  
recept



SERVICE STELLE  
GESUNDE  
SCHULE





SERVICE STELLE  
**GESUNDE  
SCHULE**

# ZDRAVA UŽINA OD KUĆE

Sa praktičnim  
savjetima  
uz svaki  
recept

## Sadržaj:

Austrijska piramida prehrane .....	2
Zdrava užina od kuće .....	3
4 glavna sastojka zdrave užine dolaze u kutiju .....	4
Zelena, žuta i crvena boja Vam pomažu pri izboru .....	5
Recepti .....	6
Pregled pravog izbora .....	14

# AUSTRIJSKA PIRAMIDA PREHRANE



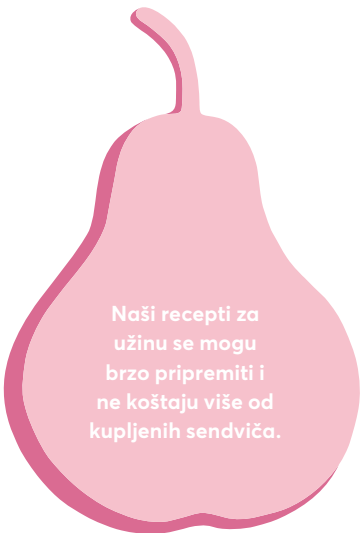
## 7 stupnjeva do zdravlja

						
Bezalkoholna pića	Povrće, mahunarke i voće	Žitarice i krumpir	Mlijeko i mliječni proizvodi	Riba, meso, salama i jaja	Masnoće i ulja	Masno, slatko i slano
Dnevno najmanje 1,5 litre vode i bezalkoholnih pića, odnosno niskokaloričnih pića.	Dnevno 3 porcije povrća i/ili mahunarki i 2 porcije voća.	Dnevno 4 porcije žitarica, kruha, tjestenine, riže ili krumpira (5 porcija za sportski aktivne osobe i djecu) – prednost dati kruhu od integralnog brašna.	Dnevno 3 porcije nemasnog mlijeka i mliječnih proizvoda.	Sedmično 1–2 porcije ribe. Sedmično maksimalno 3 porcije posnog mesa ili posne salame. Sedmično maksimalno 3 jaja.	Dnevno 1–2 žlice biljnih ulja, oraha ili sjemenki. Štedljivo koristiti masnoće za namaze, pečenje i prženje, te punomasne mliječne proizvode.	Rijetko konzumirati životne namirnice bogate mastima, šećerom i soli, kao i visokokalorične napitke.

## ZDRAVA UŽINA OD KUĆE

Pored sveski i olovki u školskoj torbi ne smije da nedostaje użina. Ona daje Vašem djetetu snagu i energiju koji su mu potrebni u napornoj školskoj svakodnevici. Tko odbija doručak i użinu, brzo se umori i teško mu je da prati nastavu.

U ovoj brošuri ćete naći savjete i ideje, kako da pripremite ukusnu i zdravu użinu Vašem djetetu. Priprema użine po našim receptima traje tri do pet minuta i ne košta više nego već gotovi sendvič.



Naši recepti za użinu se mogu brzo pripremiti i ne koštaju više od kupljenih sendviča.



## 4 GLAVNA SASTOJKA ZDRAVE UŽINE DOLAZE U KUTIJU

U zdravoj školskoj užini ne smiju da nedostaju 4 stvari! Tu spadaju proizvodi od žitarica, kao što su na primjer kruh i pahuljice, mlijeko i sir, komad voća i jedan napitak.

<b>Kruh i Co:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Visoki udio integralnog brašna od punih zrna</li><li>+ Što je više integralnog brašna u kruhu za užinu, tim bolje</li><li>+ Jedan deblja kriška kruha tanko namazana</li><li>- Zemička i bijeli kruh treba da budu izuzetak</li></ul>
<b>Mlijeko i sir:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Sir sa manje od 45% masnoće</li><li>+ Jogurt</li><li>+ Mlijeko, mlaćenica, ili kiselo mlijeko</li><li>- Slatki mliječni proizvodi sadrže često malo mlijeka a puno šećera. Stoga oni važe za slastice</li></ul>
<b>Voće i povrće:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Može se staviti i na kruh</li></ul>
<b>Napitci:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Voda</li><li>+ Gazirani voćni sokovi (bez dodatka šećera) sa mnogo vode</li><li>+ Nezašećerani voćni čajevi</li><li>- Limunade, voćni nektari ili sirupi sadrže puno šećera. U svakom slučaju razrijediti s mnogo vode!</li><li>- Ledeni čaj i kola napitci sadrže puno šećera i kofeina.</li><li>- "light" – pića</li><li>- Energetska pića</li></ul>

## ZELENA, ŽUTA I CRVENA BOJA VAM POMAŽU PRI IZBORU

Birajte najčešće iz zelenog, ponekad žutog i rijetko crvenog polja. Na stranici 14 i 15 naći ćete brzi pregled koji vam olakšava da nađete pravi izbor živžnih namirnica.

<p><b>Kruh i Co:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ kruh od integralnog brašna</li> <li>+ pecivo od integralnog brašna</li> <li>+ pahuljice od žitarica ili nezašećerani misli</li> <li>+ raženi kruh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• miješani kruh</li> <li>• nezašećerani cornflakes</li> <li>• voćni kolač</li> <li>• pecivo sa kvascem</li> <li>• vafli od riže</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– bijeli kuh i pecivo</li> <li>– slatki produkti za doručak</li> <li>– čokoladne ili hrskave pahuljice</li> <li>– okrugli kruščić i pecivo od lisnatog tijesta</li> </ul>
<p><b>Mlijeko i sir:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ prirodni jogurt</li> <li>+ 1 čaša mlijeka</li> <li>+ mlaćenica</li> <li>+ Buttermilch</li> <li>+ sir (45% masnoće)</li> <li>+ svježiji kravljji sir</li> <li>+ zrnati mladi sir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kakao sa malo šećera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– voćni jogurti sa puno šećera i masnoće</li> <li>– kakao sa puno šećera</li> <li>– masni sir sa 50% masnoće</li> <li>– mliječna čokolada</li> <li>– mliječne šnite</li> <li>– vafli sa slatkim punjenjem</li> </ul>
<p><b>Voće i povrće:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ svježe voće i povrće</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suho voće</li> </ul>	
<p><b>Na kruh</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ šunka</li> <li>+ posna salama</li> <li>+ vegetarijanski namazi</li> <li>+ namazi od svježeg kravljjeg sira</li> <li>+ svježiji sir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 čajna žličica marmelade</li> <li>• 1 čajna žličica meda</li> <li>• Maslac ili margarin u malim količinama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– masna salama</li> <li>– salamice za grickanje</li> <li>– marmelada (više od kašičice)</li> <li>– med (više od 1kašičice)</li> <li>– maslac ili margarin debelo namazan</li> <li>– eurokrem</li> </ul>

## EINSER-BURGER

- Pecivo:** + 1 peciva od integralnog brašna
- Prilog:** + biljni namaz  
+ 1 kolut šunke  
+ koluti krastavca
- Grickalice:** + grožđe  
+ jagodasto voće
- Napitak:** + 1 boca: Mješavina od mnogo vode i soka od kruške! (100% bez dodatka šećera)

Jednostavno  
šareno:

jedan list salate, kolut  
krastavca ili kriške  
jabuke, tako da užina i  
izgleda ukusna a i  
sočnije prija!







## PAPAGEI-JAUSE

- Kruh:** + 2 kriške kruha od integralnog brašna
- Prilog:** + 2 koluta polumasne salame  
(Na primjer pureća salama, krakovska salama)  
+ 1 kriška sira  
+ rajčica i list zelene salate
- Grickalice:** + šeri – rajčica, trake paprike  
+ 1 mala jabuka
- Napitak:** + 1 boca gaziranog soka od jabuka

Jednostavno  
šareno:

jedan list salate,  
kolut krastavca ili  
kriške jabuke, tako da  
uz'ina i izgleda ukusna  
a i soč'nije prija!

## DOPPELDECKER

- Kruh:** + 2 kriške hrskavoga kruha
- Prilog:** + svježi sir  
+ 2-3 koluta polumasne salame  
+ crvena paprika
- Grickalice:** + trake mrkve i kriške krastavca  
+ 1 kruška
- Napitak:** + 1 pakovanje školskog mlijeka

Jednostavno  
za jesti:

oprano voće  
i povrće izrezati  
na male zalogaje





## KÄSE-EXPRESS

**Kruh:** + 2 kriške miješanog kruha

**Prilog:** + maslac  
+ 2 kriške sira  
+ luk vlasac ili kreša

**Grickalice:** + šeri-rajčica, rotkvice  
+ 1 mala jabuka

**Napitak:** + 1 boca vode

Jednostavno  
u kutiju:

U kutijici za užinu će  
Vaše dijete donijeti  
svoju užinu svježu  
i neoštećenu  
u školu.

# BÄREN-JAUSE

**Misli:** + jogurt sa pahuljicama od žitarica  
+ orasi

**Grickalice:** + voćna salata

**Napitak:** + 1 boca hladnog voćnog čaja

Jednostavno  
isprobati:

probajte razne vrste  
jezgrovitog voća  
uz pahuljice.





## ZEBRA-BROTE

- Kruh:** + 2 kriške raženog kruha (ima i okruglog) ili kruha od integralnog brašna
- Namaz:** + svježi sir
- Priprema:** + namazani kruh isjeći na 4 dijela i još jednom povezati sa svježim sirom
- Grickalice:** + trake mrkve  
+ ražnjići sa voćem
- Napitak:** + 1 boca gaziranog soka od naranče (bez dodatka šećera)

Jednostavno  
nabosti na  
ražnjić:

komadići voća se mogu  
lijepo nanizati na ražnjić,  
pa jelo čini dvostruko  
zadovoljstvo!

## SPIDERMAN-SPIESSE

- Ražnjić:** + kruh od integralnog brašna sa svježim sirom  
+ komadići paprike, kolutići krastavca i rajčice
- Grickalice:** + 1 kumadić banane, mandarina ili komadići naranče
- Napitak:** + 1 boca soka od grožđa razblaženog sa mnogo vode (100% bez dodatka šećera)

**Jednostavno promjena:**

ponekad isprobajte neku drugu vrstu kruha, drugi sir i razne vrste voća.





## WINNI-PUH-BRÖTCHEN

- Pecivo:** + vekna od integralnog brašna (graham-vekna)
- Namaz:** + svježī sir  
+ marmelada; med ili jagodasto voće (maline, jagode ...)
- Grickalice:** + orasi
- Napitak:** + boca voćnog soka (100% bez dodatka šećera)

Jednostavno  
razgovarajte:

dozvolite Vašem djetetu  
da i ono odlučuje  
kako treba da  
izgleda užina.

## PREGLED PRAVOG IZBORA

Izaberi!



Izbjegavaj!





**Zamijeni produkte iz crvenog dijela zdravim produktima iz zelenog dijela.**

**Izaberi!**



**Izbjegavaj!**



## **Impressum**

### **Vlasnik medija i izdavač**

Dachverband der Sozialversicherungsträger  
Kundmanngasse 21, 1030 Wien

### **Za sadržaj odgovara**

Österreichische Gesundheitskasse

### **Konzept dizajna**

And Then Jupiter

### **Übersetzung**

Mag. Mihaljevic Mate

### **Izvor fotografija**

S. 6 – 13: Wolfram Landl

Adobe Stock: <https://stock.adobe.com>

1. izdanje 2020



**SERVICE STELLE  
GESUNDE  
SCHULE**

