



igrom do zdravlja

Kampanja #međubrokza5

Savjeti za nutritivno kvalitetniji jelovnik

1. Pripremati obroke korištenjem **sezonske, svježe** i/ili **lokalno uzgojene** hrane.
2. Pripremati hranu na način koji **zahtjeva smanjeni unos masnoća** poput blanširanja, kuhanja (na pari, u vodi ili temeljcu) te pečenja na tavi ili u pećnici (s malo masnoće), a umjereno pržiti i pohati.
3. Nije poželjno dugotrajno držati namirnice u vodi prilikom kuhanja te izlagati ih visokim temperaturama jer se na taj način **gube hranjive tvari** iz namirnica.
4. Iskoristite vodu u kojoj ste kuhali namirnice za pripremu drugih jela primjerice rižota ili kususa. Na taj način ćete maksimalno **iskoristiti sve vrijedne tvari** za pripremu namirnica.
5. Prilikom pripreme hrane u školskim kuhinjama, kada ste u mogućnosti, koristiti **maslinovo ulje**.
6. Pripaziti na količinu **dodane soli** u hrani. Umjesto toga koristiti začinsko bilje za punoću okusa. Važno je imati na umu da se povećan unos soli povezuje s rizikom od povećanog krvnog tlaka i razvoja srčano-žilnih oboljenja. Preporuka za unos soli je **do 5 g dnevno**, odnosno ne više od jedne čajne žličice/osobi!
7. Kako postići željenu **gustoću jela na „zdraviji“ način**? Najčešće u jela, poput variva, stavljamo zapršku kako bismo dobili željenu gustoću. No, klasičnom zaprškom unosimo dodatne kalorije, a i takva jela obično su teže probavljiva. Možemo uzeti dio povrća iz jela koje želimo ugustiti, propasirati ga i vratiti u lonac kao alternativno rješenje klasičnoj zaprški. Gustoću može dati i raskuhano povrće sa škrobom, poput krumpira ili mrkve, koje se nariba i doda u jelo prilikom kuhanja. Za variva su odlične i žitarice, poput riže, ječma i prosa, koje puštaju sluz. Jelo mogu zgusnuti i zobene pahuljice i mekinje koje će se raskuhati u jelu. Osim što će dati željenu gustoću, zobene pahuljice i mekinje, jelo će obogatiti i korisnim prehrambenim vlaknima.
8. **Voće i povrće- smrznuto ili svježe**? Svakako valja imati na umu da ako postoji mogućnost unosa tek ubranih, lokalno uzgojenih i sezonskih namirnica, to je svakako ono što treba odabrati. Ne treba izbjegavati smrznute namirnice jer sadrže brojne vrijedne nutrijente i mogu biti jednako dobar izbor kao i svježe namirnice. Iskoristite različito voće i povrće kako biste pripremili ukusne, domaće slastice za učenike (ako ste u mogućnosti). Prednost korištenja voća jest što pružate djeci ukusnu slasticu s prirodno prisutnim šećerima koji su sadržani u samom voću.
9. **Unesite novitete u jelovnik** jer će i djeci biti ukusno kušati neke nove namirnice ili drugačije inačice istih obroka. Predlažemo sljedeće:
 - Griz od pšenice kojeg povremeno možete zamijeniti grizom do prosa
 - Sendvič obogatiti novim sezonskim povrćem, s par kapljica maslinovog ulja ili drugačijom vrstom sira (promjena vrste sira u odnosu na uobičajeno korišteni sir npr. namazati posnim sirom)



- Kukuruzne pahuljice mogu se zamijeniti drugim pahuljicama ili zobenom kašom
- Ako je moguće, pripremiti domaće kolače od sezonskog voća (s možda integralnim brašnom), kompote ili voćne salate
- Za ručak pripremiti guste juhe koje će sadržavati različito povrće koje učenici inače možda ne bi kušali
- U jela s umakom od rajčice može se umiješati prethodno usitnjeno povrće poput tikvice, brokule ili cvjetače. Učenici neće niti zamijetiti da su unijeli spomenuto povrće.
- Povećati konzumaciju mlijeka i mliječnih proizvoda bogatih probioticima umjesto gotovih deserata bogatih šećerima
- Uz obroke povremeno ponuditi orašaste plodove.

10. Pripazite na unos šećera te ga povremeno ili jednim dijelom zamijenite smeđim šećerom ili medom prilikom pripreme bijele kave, čaja ili kolača. Kako biste prikriili smanjeni udio šećera u jelima, možete dodati vaniliju, cimet ili muškadni oraščić.

ZDRAVIGRADSKI PRIJEDLOZI #međubrokza5



1. Zdravigradski tradicionalni međubrok

Sastojci (1 osoba):

- 60 g graham peciva
- 45 g kravljeg sira
- 30 g kiselog vrhnja
- 20 g mrkve*

Priprema:

1. Pomiješati sir i vrhnje.
2. Oguliti mrkvu i narezati na štapiće.
3. Mrkvu te mješavinu sira i vrhnja poslužiti uz graham pecivo.

* Svježi kravlji sir može se poslužiti uz neko drugo povrće koje ne mora nužno biti narezano na štapiće



2. Vodencov najdraži sendvič

Sastojci (1 osoba):

- 60 g graham peciva
- 30 g svježeg kravljeg sira
- 15 g pureće šunke
- 10 g tekućeg jogurta (probiotik, 2,8% m.m.)
- 5 g sjemenki sezama
- 5 g bučinih sjemenki
- 5 g zelene salate
- Sol, papar i crvena paprika (po želji začiniti)

Priprema:

1. Sve sastojke dodati u mikser te izmiješati do postizanja homogene smjese.
2. Dobivenu paštetu namazati na pecivo.
3. List zelene salate staviti na paštetu.
4. Gotov sendvič poslužiti uz šalicu mlijeka.



3. Žitnjak i Mlijekomerec – prijatelja dva

Sastojci (1 osoba):

150 g jogurta s probiotikom
20 g müsli mješavine žitarica s orasima
(ili nekim drugim orašastim plodovima)
10 g zobenih pahuljica
5 g meda
0,5 g cimeta

Priprema:

Sve navedene sastojke dobro izmiješati do postizanja homogene smjese.

Poslužiti uz voće.



4. Šarena zdravigradska pita

Sastojci (1 osoba):

20 ml mlijeka
30 g pšeničnog oštrog brašna
30 g šunke
25 g crvene rajčice
20 g šampinjona
20 g tvrdog sira
15 g zelenih tikvica
10 g kokošnjeg jajeta (cijelo)
10 g maslaca
5 g kiselog vrhnja

Priprema:

1. Dobro izmijesiti brašno i listiće maslaca.
2. Dodati jaje i kiselo vrhnje te mijesiti dok se svi sastojci ne sjedine.
3. Tijesto staviti u hladnjak na pola sata, a potom ga izvaditi, razvaljati te položiti u lim za pečenje.
4. Pomiješati rajčicu, sir, tikvice, šunku i šampinjone.
5. Pripremljeni nadjev preliti preko tijesta, a potom peći u pećnici 30 minuta na 180°C.
6. Gotovu pitu narezati na trokute i poslužiti uz šalicu mlijeka.



5. Ukusni integralni muffini

Sastojci (1 osoba):

20 ml tekućeg jogurta
20 g šunke
20 g pšeničnog polubijelog brašna
15 g tikvica
15 g mrkve
10 g kokošnjeg jajeta (cijelo)
5 g zobenih pahuljica
5 g maslaca

Priprema:

1. Tikvicu i mrkvu oguliti, a potom ih narezati na kockice.
2. Šunku narezati na kockice.
3. Pomiješati jogurt, jaje, maslac, brašno i zobene pahuljice te smjesu dobro izraditi.
4. Pripremljenoj smjesi dodati tikvicu, mrkvu i šunku te dobro promiješati.
5. Smjesu uliti u kalupe za pečenje, a potom peći u prethodno zagrijanoj pećnici, na 180°C, 20 minuta.



6. Mljekomerec i Donja Povrtnica na zadatku

Sastojci (1 osoba):

- 40 g blitve
- 30 g svježeg kravljeg sira
- 30 g pšeničnog oštrog brašna
- 10 g kokošnjeg jajeta (cijelo)
- 10 g maslaca
- 5 g kiselog vrhnja

Priprema:

1. Brašno i listiće maslaca dobro izmijesiti.
2. Dodati jaje i kiselo vrhnje te mijesiti dok se svi sastojci ne sjedine.
3. Tijesto staviti u hladnjak na pola sata, a potom ga izvaditi, razvaljati te položiti u lim za pečenje.
4. Blitvu oprati, kratko blanširati a potom sitno nasjeckati.
5. Pomiješati svježi kravliji sir i prethodno pripremljenu blitvu.
6. Pripremljeni nadjev preliti preko tijesta, a potom peći u pećnici 30 minuta na 180°C.
7. Gotovu pitu narezati i poslužiti.



7. Integralni sendvič iz Ribnice

Sastojci (1 osoba):

- 60 g integralnog peciva
- 50 g mrkve
- 20 g rajčice
- 10 g slanutka (ili graha)
- 10 g tune (ili oslića)
- 10 g maslinovog ulja
- 5 g kiselog vrhnja
- 5 g peršina

Priprema:

1. Sve sastojke dodati u mikser te izmiješati do postizanja homogene smjese.
2. Dobivenu paštetu namazati na integralno pecivo.
3. Narezanu rajčicu staviti na paštetu i preklopiti pecivo.
4. Gotovi sendvič poslužiti uz šalicu mlijeka.

Predloženi recepti namijenjeni su za korištenje u sklopu jelovnika školske kuhinje. Predstavljaju međuobrok (doručak ili užinu) te se mogu koristiti kao zamjena nekih od dosada korištenih jela u sklopu Vaših jelovnika. U sklopu kampanje **#međuobrokza5** željeli smo pridonijeti uvođenju noviteta u kuhinje te time dodatno naglasiti važnost nutritivno kvalitetnih i raznovrsnih obroka. Zajedničkim djelovanjem, Vas i PETICA - igrom do zdravlja, možemo pridonijeti stvaranju zdravije budućnosti učenika. Molimo Vas da podržite kampanju te uvrstite neke od naših prijedloga u školske jelovnike tijekom kampanje **#međuobrokza5** koja traje od 14. 11. do 9. 12. 2016.