

TJEDNI JELOVNIK OD 06.01. DO 10.01.2025.-JASLICE

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	JUTARNJA UŽINA	RUČAK	POPODNEVNA UŽINA	KCAL
06.01. PONEĐELJAK					SVETA TRI KRALJA	
07.01. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ABC SIR, ČAJ	BANANE	JUHA, TJESTENINA CARBONARA, KISELI KRSTAVCI	ZLEVENKA SA ĐEMOM I VRHNJEM	1247
08.01. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	POHANI KRUH, ČAJ	KRUŠKE	VARIVO OD PORILUKA, KOLAČ	KRUH, GAUDA SIR, VOĆE	1236
09.01. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	ČOKO-LOPTICE I ZOBENE PAHULJICE NA MLIJEKU	JABUKE	ČUFTE (SARMA), PIRE KRUMPIR	KRUH S MASLACOM I DŽEMOM OD MARELICE	1285
10.01. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PAŠTETA OD SLANUTAK, ŠALICA JOGURTA	NARANČE	JUHA OD POVRĆA, PROSO S PILETINOM I TIKVICAMA, KUPUS SALATA	KRUH, ZDENKA SIR, VOĆE	1212

Djeca i hrana: savjeti za roditelje

Ispišite se iz kluba "sve do zadnje mrvice".

Pustite djeci da prestanu jesti jednom kad kažu da su siti. Mnogo je današnjih roditelja odraslo uz politiku "pojesti sve do zadnje mrvice", a na takav se način zaboravlja slušati vlastito tijelo, a to pak može dovesti do čitavog niza poremećaja u prehrani. Pustite djecu od stola kad kažu da su siti i manje je vjerojatno da će se prejedati. **Počnite od malih nogu.** Preferencije prema hrani razvijaju se u ranom djetinjstvu, stoga djeci nudite raznovrsnu hranu. Djeca još kao bebe nauče neke namirnice voljeti, a neke izbjegavati. Ponekad je potrebno novu namirnicu ponuditi na nekoliko različitih načina da bi je dijete prihvatilo. Nemojte dijete siliti da jede – manjoj djeci ponudite par žlica, a veću zamolite da barem probaju jedan zalogaj.



TJEDNI JELOVNIK OD 06.01. DO 10.01.2025.-VRTIĆ

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	JUTARNJA UŽINA	RUČAK	POPODNEVNA UŽINA	KCAL
06.01. PONEDJELJAK	SVETA TRI KRALJA					
07.01. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ABC SIR, ČAJ	BANANE	JUHA, TJESTENINA CARBONARA, KISELI KRSTAVCI	ZLEVENKA SA ĐEMOM I VRHNJEM	1247
08.01. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	POHANI KRUH, ČAJ	KRUŠKE	VARIVO OD PORILUKA, KOLAČ	KRUH, GAUDA SIR, VOĆE	1236
09.01. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	ČOKO-LOPTICE I ZOBENE PAHULJICE NA MLIJEKU	JABUKE	ČUFTE (SARMA), PIRE KRUMPIR	KRUH S MASLACOM I DŽEMOM OD MARELICE	1285
10.01. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PAŠTETA OD TUNE, ŠALICA JOGURTA	NARANČE	JUHA OD POVRĆA, PROSO S PILETINOM I TIKVICAMA, KUPUS SALATA	KRUH, ZDENKA SIR, VOĆE	1212

Djeca i hrana: savjeti za roditelje

Ispišite se iz kluba "sve do zadnje mrvice".

Pustite djeci da prestanu jesti jednom kad kažu da su siti. Mnogo je današnjih roditelja odraslo uz politiku "pojesti sve do zadnje mrvice", a na takav se način zaboravlja slušati vlastito tijelo, a to pak može dovesti do čitavog niza poremećaja u prehrani. Pustite djecu od stola kad kažu da su siti i manje je vjerojatno da će se prejedati. **Počnite od malih nogu.** Preferencije prema hrani razvijaju se u ranom djetinjstvu, stoga djeci nudite raznovrsnu hranu. Djeca još kao bebe nauče neke namirnice voljeti, a neke izbjegavati. Ponekad je potrebno novu namirnicu ponuditi na nekoliko različitih načina da bi je dijete prihvatilo. Nemojte dijete siliti da jede – manjoj djeci ponudite par žlica, a veću zamolite da barem probaju jedan zalogaj.

