

DRUGE IDEJE ZA UŽINU

Slatka užina

voće – svježe ili konzervirano u vlastitom soku
.jabuka
.kašica od jabuke
.banana
.breskva
.kruška
.šljiva

voćni sokovi
.jabuka
.narandža
.grejp
.puđing*
.krem šnita*
.sladoled*

Napitci

voda
mlijeko
voćni sok
sok od paradajza
sok V–8

vruća čokolada*
kakao*
"milkšejk"*

*PODSJETNIK

Konsumiranje slatkih i drugih užina koji sadrže šećer može izazvati kvarenje zuba. Što se slatkiši više jedu, to je i veća šansa od kvarenja zuba. UPAMTITE da zube treba svakodnevno čistiti ("flosirati") i prati. Zdravi zubi cijele porodice zavise od pametnog izbora užina (snekova).

Hrskava užina

svježe povrće
.brokule
.kupus
.mrkva
.karfiol
.celer
.krastavac
.zelena paprika
.zelena salata
.luk crveni
.krompir
.rotkvica
.tikva
.repa

svježe voće
.jabuka
.kruška
orašice
kokice
krekeri
žitne pahuljice
breadsticks
sjemenke
suncokreta

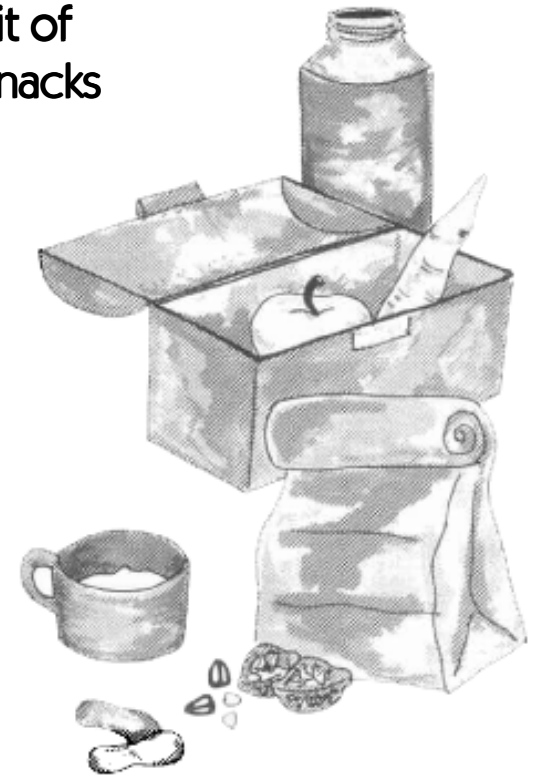
Kao što vidite, mnogo je vrsta hrane koje čine zdravu užinu. Ne postoji namirnica koja sadrži sve hranjive sastojke potrebne vašem organizmu. Najbolje je svakodnevno jesti različite namirnice, za glavne obroke, kao i za užinu (snek).

Terry E. Branstad, Governor
Christopher G. Atchison, Director
Iowa Department of Public Health

Adapted From:



Super Nutritious Appetizing Calorie-Counting Kit of Snacks



Super Hranljiva Ukusna Lista Nisko-kaloričnih Užina

(Bosnian)

SNACKS (Bosnian)

Svi voli užinu. Užina je postala vrlo važan dio današnjeg stila života. Užina se jede između glavnih obroka, te umjesto obroka na poslu, u školi, na zabavama, ili u kući.



Odredjene osobe imaju specijalne potrebe u ishrani. Užina im može pomoći da ih zadovolje.

MALA DJECA često nisu u stanju jesti veće obroke zato što su im stomačići mali. Užina im obezbjeđuje potrebnu hranu u manjim količinama. Užinu treba jesti 1–2 sata prije glavnih obroka.

TRUDNICE u toku dana radije pojedu više manjih obroka, nego 2 ili 3 velika. Manje količine hrane su za njih često lakše probavljive.

TINEJDŽERI se nalaze u fazi ubrzanog rasta i obično su prezausteti. Njihova potreba za hranom je uvećana, ali nemaju uvijek vremena za jelo. Zato užina nekad zamjenjuje glavne obroke.

“BROJAČI KALORIJA” vole često nešto prezalogajiti, a da se pri tome ne boje udebljati. Rješenje je u niskokaloričnoj užini, ali u umjerenim količinama.



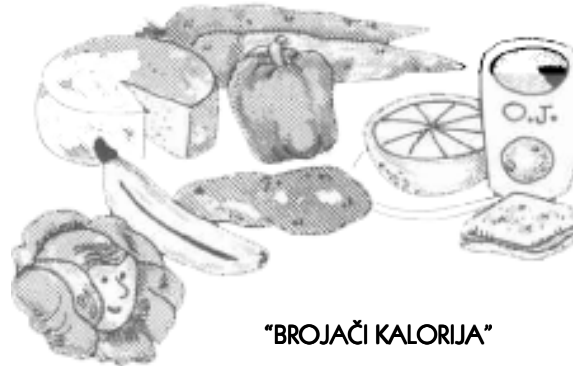
Ovaj pamflet pruža listu namirnica neophodnih za zdrav organizma, a koje se mogu konzumirati kao užina.



sir izrezan na kockice
krekeri
puter od kikirikija
žitne pahuljice
voćni sokovi
tvrdno kuhana jaja mlijeko
narezano voće
groždje bes sjemena
mali sendviči

MALA DJECA

svježe povrće
.mrkva
.zelena paprika
.slatki krompir
.tikva
puding
kašica od jabuka



“BROJAČI KALORIJA”

svježe povrće
.brokule
.kupus
.paradajz
.mrkva
.karfiol
.celer
.krastavac
.celer
.zelena paprika
.zelena salata
.gljive
.luk crveni
.krompir
.rotkvica
.tikva
.repa
.sok V–8
.sok od paradajza

voće – svježe ili konzervirano u vlastitom soku.
.jabuka
.dinja
.grejp
.groždje
.lubenica
.narandža
.breskva
.kruška
voda
dvopek
breadsticks
obrano mlijeko
kokice bez putera



TRUDNICE PREZAUZETI TINEJDŽERI

voće
svježe povrće
voćni sokovi
mlijeko
sladoled
kikiriki
žitne pahuljice
takos
pica

sendviči
.meso
.kiriki puter
.pimento sir
.salata od jaja
sir i voće
sir i krekeri
kiriki puter i
graham krekeri
mladi sir i svježe voće, ili povrće
jogurt



OSOBE KOJIMA JE POTREBNO DODATNO ŽELJEZO

groždjice
suhe šljive
datule
sok od suhих šljiva
govedina
svinjetina
svinjetina sa graham
puter od kikirikija
jetrica
hamburger

orašice
suhe kajsije
crni ili obogaćeni hljeb
i žitne pahuljice

