

Ishrana za malu djecu (1 do 3 godine)



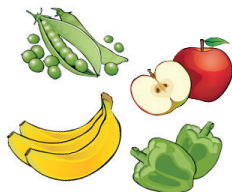
Pića

dnevno

6 – 7 porcija

uz sve obroke (doručak, ručak i večera, kao i oba međuobroka), te također i između toga

Dati prednost vodi!



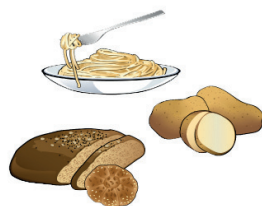
povrće, mahunarke i voće

dnevno

5 porcija

uz sve obroke (doručak, ručak i večera, kao i oba međuobroka)

Dati prednost sezonskoj i regionalnoj ponudi!



Žitarice i krompir

dnevno

5 porcija

uz sve obroke (doručak, ručak i večera, kao i oba međuobroka)

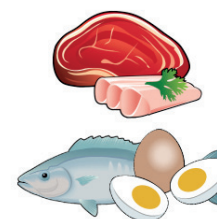


Mlijeko i mliječni proizvodi

dnevno

3 porcija

od toga 2 „bijele“ porcije (mlijeko, mlačenica, jogurt, svježi sir itd.) i 1 „žuta“ porcija (sir)



Riba, meso, kobasice i jaja

sedmično

riba
1 – 2 porcije sedmično

meso, kobasice maks. 3 porcije sedmično

jaja
1 – 2 komada sedmično



Masti i ulja

štedljivo

5 žličica dnevno
≈ 25 g dnevno

Biljna ulja (na primjer uljene repice), ili orasi, ili pak sjemenke, fino samljevene!

Umjereno koristiti masti za namaze i masti od pečenja!



Masno, slatko i slano

rijetko

maks. 1 porcija dnevno

Živežne namirnice bogate mastima, šećerom i solju (slatkiši, grickalice itd.), te kalorična pića (na primjer limunade) rijetko konzumirati!