

Како да ја изберете вистинската ужинка за вашите деца



На децата им е потребно да имаат ужинка меѓу оброците затоа што тие имаат мал стомак и треба да јадат мали количини на храна почесто од возрасните.

Важно е да изберете здрава ужинка за вашето дете.

Ужинката која се состои од овошје и зеленчук, млечни производи со намалени маснотии и интегрални житарици ќе придонесе да се задоволат потребите на вашето дете за хранливи материи и ќе го подобри квалитетот на неговата/нејзината општа исхрана. Ужинките кои содржат многу додаден шеќер, заситени маснотии или сол општо земено имаат мала хранлива вредност и често содржат несакани килоџули кои може да придонесат вашето дете да се здебели повеќе отколку што треба или претерано.

Како да изберете поздрава ужинка

Најлесниот начин на кој може да се ограничат нездравите ужинки е едноставно да престанете да ги купувате редовно. Децата имаат обичај да јадат за ужинка храна што е лесно достапна, затоа наполнете ја оставата, чинијата за овошје и фрижидерот со здрава храна за ужинка и ставајте ја во кутијата за ручек.

Во супермаркет може да се најдат многу видови на комерцијално подготвена ужинки со различна хранлива вредност. Кога избирате ужинки кои се направени врз основа на житарици, изберете ги оние кои се богати со растителни влакна и по можност интегрални.

Други работи кои можете да се обидете да ги вклучите:

- Зборувајте со децата и ограничете го бројот на ужинките кои се помалку хранливи што им дозволуваат да ги јадат во текот на неделата. Ова вклучува ливавчиња, чоколади, крофни, некои овошни снек-табли (bars), снек-табли со житни снегулки и мусли, чипс од компир/пченка, помфрит и многу видови на солени и слатки бисквити.
- Потсетувајте ги децата да избираат поздрава храна за ужинка.

Идеи за здрава ужинка!

Следуваат идеи за здрава ужинка:

- свежо, замрзнато или суво овошје
- овошен јогурт со намалени маснотии
- парчиња сирење со намалени маснотии на интегрални крекери или солен кекс
- овошен пудинг со намалени маснотии
- компири со сирење со намалени маснотии, испечени во микробранова печка или рерна
- тост сендвичи со грав варен во сос од домати
- крекери од ориз или кекс од пченка
- земички или мини-палачинки (обични, овошни или солени)
- пуканки (без путер и шеќерен прелив)
- тостирана англиска лајбика, по можност интегрална
- овошни лајбичи (мала порција).

За повеќе информации и идеи за здрава исхрана и физичка активност,
одете на www.healthykids.nsw.gov.au