

# Јадете помалку ужинки и изберете нешто поздраво

## Дали знаевте?

- ★ Скоро секој 1 од 5 млади лица во Нов Јужен Велс тврди дека јади чипс или други солени ужинки најмалку 4 пати неделно.
- ★ Повеќе од една четвртина од младите лица во Нов Јужен Велс јадат слатки работи најмалку 4 пати неделно.
- ★ Повеќето мали деца јадат доволно овошје секој ден, меѓутоа само околу половина од децата на возраст од 9 до 15 години ја јадат препорачливата дневна доза.

## Здравите ужинки им помагаат на децата и тинејџерите да се заситат

Здравите ужинки меѓу главните оброци им помагаат на децата и тинејџерите да ги задоволуваат нивните дневни хранливи потреби.

Малите деца имаат помал стомак од возрасните, затоа тие треба да јадат секои неколку часа за да ја одржуваат нивната енергија и да ги примаат потребните количини на хранливи состојки. Тинејџерите огладнуваат посебно во текот на периодите на брз развој и затоа ужинките се важни.

Најдобри се ужинките кои што се засноваат на овошје и зеленчук, млечни производи со намалени маснотии и храна од жито со трици или зрно жито.

Важно е да го ограничите јадењето на ужинки кои содржат многу шеќер, сол или заситени маснотии – на пример, компирчиња, колачи и чоколадо – кои може да предизвикаат децата премногу да се здебелат. Овие видови на 'дополнителна храна' треба да се нудат само повремено.

**“Снабдете ги оставата, садот за овошје и фрижидерот со здрави ужинки”**



## Идеи како да им помогнете на децата и тинејџерите 'паметно да јадат ужинки'

Наједноставен начин да го ограничите јадењето на нездрави ужинки е да не ги купувате. Наместо тоа, снабдете ја оставата, садот за овошје и фрижидерот со здрави ужинки и ставајте ги во кутиите за ручек.

Комерцијалните ужинки што можат да се купат во супермаркет имаат различна хранлива вредност. Кога избирате ужинки кои се засноваат на жито, побарајте ги најдобрите ужинки кои се богати со растителни влакна и жито со трици или зрно жито – барајте ги производитите кои го имаат знакот на одобрување од Фондацијата за срце.

Јасно ограничете го бројот на не толку здравите ужинки што се јадат секоја недела, на пример, бонбони; чоколадо; крофни; некои видови на плочки од цереалии и мусли; чипс од компирчиња и пченка; помфрит; и солени и слатки бисквити.

продолжува на другата страница ►

## Што ја прави ужинката да биде здрава?

Следуваат неколку едноставни идеи за здрави ужинки што можете да ги направите дома или да ги ставите во кутиите за ручек:

- Овошни лајбци или колачи, кои сте ги испекле користејќи прости или сложени незаситени маснотии или маргарин наместо путер
- Свежо, замрзнато, конзервирано овошје (во природен или незасладен сок) или суво овошје
- Тост со суво грозје или овошен тост\*
- Печени англиски лајбци (вид кифли), по можност од интегрално или полнозрнесто брашно\*
- Пудинг со намалени маснотии со овошје
- Крекери од ориз или пченка
- Обични пуканки (без путер и прелив од шеќер или сол)
- Мусли и овошни плочки – побарајте ги тие што се најздрави или тие што се одобрени од Фондацијата за срце
- Земички или мини-палачинки (обични, овошни или солени)\*

- Обични цереалии за појадок, на пример, житни бисквити за појадок со млеко со намалени маснотии, прелиени со банана исечкана на парчиња и малку мед
- Јогурт со намалени маснотии во пакување за ужинка (обичен или со вкус на овошје)
- Сирење со намалени маснотии исечкано во коцки, парчиња, различни форми или поголеми парчиња со полнозрнести крекери или солена кекс
- Компири, прелиени со сирење со намалени маснотии, испечени во микробранова печка или рерна
- Пченка на кочан\*
- Варено јајце.

\* Избегнувајте прелив или користете го во мали количини, по можност со прости и сложени незаситени масла.

За повеќе информации и идеи за здрава исхрана и физичка активност, отидете на [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)