Hajde da jedemo u restoranu! Zdrava brza hrana

Da li tvoja porodica često jede brzu hranu? Ako je to tačno, probaj da budeš pametna u vezi sa brzom hranom koju biraš. Evo zašto.

Većina obroka brze hrane i užine sadrži:

- **Visoke** količine masnoća, kalorija i sodija.
  Međutim, njih treba da ograničiš.
- **Male** količine celuloze, kalcija i drugih hranjivih sastojaka.
  Međutim, ovoga treba da dobiješ dovoljno.
- **Malo** voća, povrća i hrane bogate kalcijem (kao što je mlijeko).
  Međutim, ovog ti možda treba više.

Mega-porcije brze hrane možda i nisu dobra prilika!

Umjesto toga, velike porcije mogu da:

- Preopterete malu djecu koja imaju mali apetit.
- Ponude više nego šta tvojoj porodici treba.
- Ljude navode da jedu sve dok se ne prejedu umjesto da se samo dovoljno najedu.
- Dovode do prejedanja i problema sa težinom. Kod velikih porcija, djeca gube prirodnu sposobnost da prate signale gladi i svoj apetit.

Označi kvačicom (✓) ono šta već radiš. Zaokruži ⬭ ono šta možeš da isprobaš odmah. Dodaj ideje svoje porodice.

Izaberi manje porcije.

- ❑ Traži hranu male i normalne veličine. Za malo dijete i mala porcija može da bude prevelika.
- ❑ Odluči kako ćeš da postupiš sa porcijom prije nego šta naručiš. Podijeli je sa svojim djetetom.
- ❑ Preskoči jela koja nude više za tvoj novac. Ona mogu da sadrže više nego šta tvojoj porodici treba.
- ❑ _____

Izaberi više kalcija koji izgrađuje kosti.

- ❑ Sa brzom hranom pij mlijeko.
- ❑ Na hamburgeru ili sendviču naruči sir.
- ❑ Ako tvoja porodica voli jogurt, kupi ga.
- ❑ _____

Izaberi manje dodatnog šećera.

- ❑ Preskoči sodu. Naruči mlijeko, džus ili vodu.
- ❑ Naruči sodu normalne veličine a ne super veliku.
- ❑ Preskoči voćne pite. Sa sobom ponesi jabuku, bananu ili grožđe da bi pojeli nešto slatko.
- ❑ _____

Adaptirano iz _____

Hajde da jedemo u restoranu! Zdrava brza hrana

Izaberi više voća i povrća

- ❑ Zatraži paradajz, salatu i drugo povrće na sendviču.
- ❑ Naruči salatu umjesto pomfrita.
- ❑ Picu napuni povrćem.
- ❑ Za piće naruči voćni sok.
- ❑ _____

Izaberi manje masnoće

- ❑ Naruči hamburgere, burito sendviče i tacos normalne veličine a ne delux porciju.
- ❑ Malu porciju pomfrita podijeli sa drugima ili preskoči.
- ❑ Naruči grilanu a ne prženu piletinu.
- ❑ Preskoči dodatni sir na pici.
- ❑ Stavi samo malo majoneze, tartar sosa, posebnih sosova, kiselog vrhnja i maslaca.
- ❑ _____

Probaj ovo:

Izaberi restoran brze hrane sa igralištem.
Daj djetetu vremena da se igra.

Ministarstvo za zdravstvo i usluge starijim osobama
WIC i nutricijske usluge
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS je poslodavac jednakih mogućnosti/afirmativne akcije. Usluge se pružaju na bez diskriminacije. Alternativne forme ove publikacije za osobe sa disabilitetom mogu da se dobiju kontaktiranjem Ministarstva za zdravstvo i usluge starijim osobama države Mizuri na broj 573-751-6204. Osobe sa teškoćama u govoru i oštećenim sluhom neka nazovu telefonski broj 1-800-735-2966. Govorna poruka: 1-800-735-2466.

Bosnian #349 (09-07)