Porodični obroci – *BRZI*, zdravi!

Trčiš na deset strana! Četiri su sata poslije podne. Treba da pokupiš dijete u vrtiću, odeš u dućan i obaviš neke manje poslove. Uz to treba da se spremiš za večernji sastanak. Kako uza sve to da na stol staviš još i zdravu večeru?

Nekoliko koraka koji štede na vremenu mogu da ti pomognu spremiti laki porodični obrok – sa manje stresa. Vrijeme koje uštediš potroši na uživanje sa svojom porodicom.

Planiraj unaprijed.

- **Jela neka budu jednostavna!**
  Hrana koja tvoju porodicu čini zdravom može da se pripremi za kratko vrijeme.
  Osim ako se radi o posebnoj prilici, vrijeme provedi sa porodicom a ne praveći jela koja oduzimaju mnogo vremena!

- **Kuhaj kad imaš više vremena** – možda za vikend.
  Pravi supe, variva ili jela koja se peku u pećnici koja ćeš da zamrzneš za sljedeću sedmicu.
- **Neke stvari napravi unaprijed** – nekoliko sati ili dana prije pravljenja jela. Operi i nasjeckaj povrće ili napravi salatu od voća. (Dijete može da ti pomogne.) Skuhaj tjesteninu za salatu od tjestenine. Skuhaj nemasno mljeveno meso za tacos.

Tri porodična jela koja mogu brzo da se spreme

- **Hranjiva supa:** Juhi od paradajza ili piletine dodaj povrće iz konzerve ili zamrzivača.
- **Jelo od tjestenine:** U makarone i sir umiješaj nemasnu šunku ili narezak te kuhano povrće.

- **Zasitan punjeni krompir:** Serviraj kod kuće spravljen ili konzerviran čili preliven preko krumpira pečenog u pećnici ili riže.
- **Tvoje ideje:**

Adaptirano iz _____

Porodični obroci – *BRZI*, zdravi!

Kupuj stvari koje štede vrijeme.

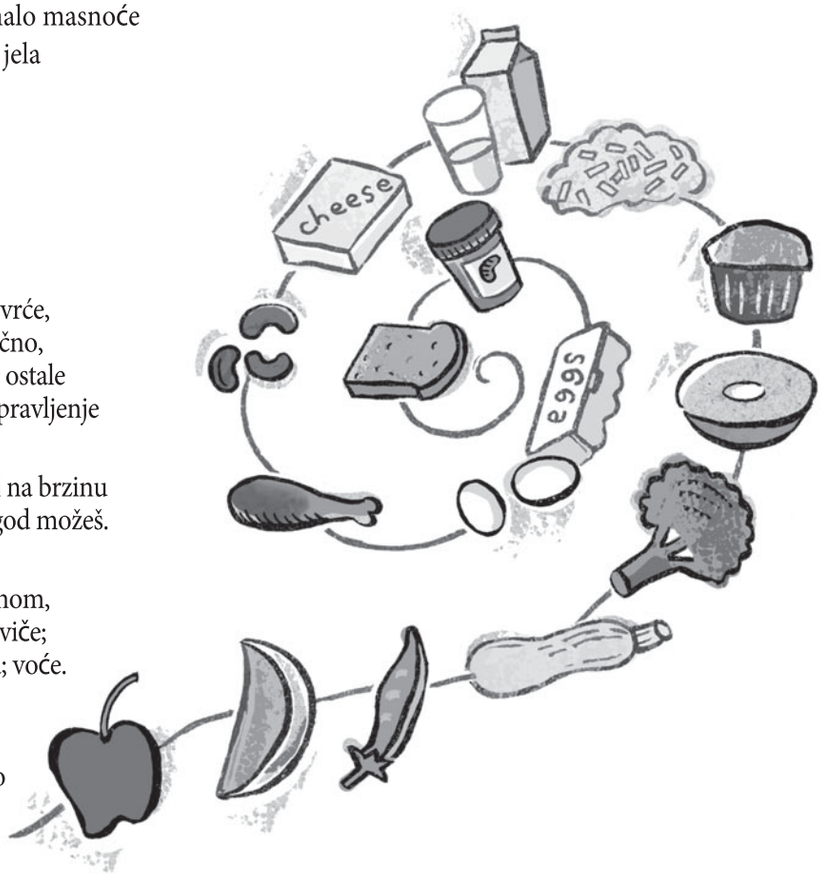
- **Kupuj napola pripremljenu hranu.** Probaj ribani sir, nasjeckanu piletinu i pripremljene mješavine salata da bi uštedila na vremenu. Ova hrana je nešto skuplja, pa provjeri cijenu.
- **Opskrbi kuhinju zalihama.** Kupi hranu koju možeš da spremiš i serviraš na brzinu, kao na primjer:
  - konzervirano voće
  - konzervirano ili zamrznuto povrće i grah
  - konzervirano meso, perad i ribu
  - konzervirane supe ili variva
  - kruh od cjelovitog zrna
  - tjesteninu
  - rižu
  - sir
  - jogurt sa malo masnoće
  - zamrznuta jela

Štedi vrijeme u kuhinji.

- **Kuhaj odjednom za sve.** Tvoje dijete voli povrće, meso, rižu ili tjesteninu bez ičega? Ako je to tačno, odvoji određenu količinu prije nego što dodaš ostale sastojke. Nećeš morati da potrošiš vrijeme na pravljenje drugačije hrane.
- **Kuhaj na brzi način.** Grilaj u pećnici, prepeci na brzinu u tavi uz miješanje ili koristi mikrovalnu kad god možeš. Pečenje u pećnici traje duže.
- **Spremaj jela koja se ne kuhaju:** salate sa tunom, piletinom ili grahom iz konzerve; hladne sendviče; sirovo povrće i sosove za umakanje od jogurta; voće. Savjet: Djeca vole hranu koja se jede prstima!
- **Udvostruči ili utrostruči količinu.** Kuhaj za danas i za kasnije. Možeš da napraviš dovoljno sosa za špagete sa mesom za danas i za preliti preko pečenog krumpira sutra.

Uživaj u pomoći u kuhinji.

- **Uključi svoje male pomagače.** Zamoli svoje dijete da postavi stol, ulije mlijeko u čaše ili napravi druge jednostavne stvari. Kako vrijeme bude prolazilo, djeca će da razviju sposobnosti i sigurnost da pomažu i više. Zajedničko spremanje jela također ti nudi priliku da provedeš vrijeme sa djetetom čak i u one dane kada si jako zaposlena.



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 #996 (09-07)