

## ПРАЗНИЦИ УЗ ЗДРАВУ ХРАНУ

СТИЖУ НАМ ПРАЗНИЦИ! Децембар и Јануар...најлепше доба године. Миристи колача, породична дружења, обележавања Крсних Слава, Нове Године, Божића, кићење јелке, поклони... све то у нама, а посебно у деци изазива осећај узбуђења и радости. Најлепше успомене деца носе управо за Новогодишње и Божићне празнике.



Празници представљају идеално доба за породичне тренутке, када родитељи проводе више времена са својом децом. Кроз ритуале и породична окупљања дете развија осећај припадности, сигурности, лепа осећања... Деца воле да буду део породичних ритуала (заједничко прављење славског колача, постављање стола, кићење куће, прављење колача, одлазак у цркву...)

Укључите децу у свакодневне активности и похвалите их када вам помажу око припреме трпезе (то им помаже да развију самопоуздање и сигурност у себе), осмислите заједничке активности за време празника како би се дете осећало важно и корисно.

Зимски месеци обилују празничном трpezом која често подразумева већу количину хране, па деца уносе већу количину масне, слане и слатке хране.

Како би очували здравље ваше деце, основна препорука правилне исхране у време предстојећих празника је;

- ✓ Умереност
- ✓ Разноврсност
- ✓ Мешовита исхрана уз доста свежег воћа и поврћа

Празнична трпеза у време Крсне славе треба да се састоји од супе или чорбе, куваног меса, салата од свежег поврћа, и колача од језграстог сировог воћа и семенки зачињена лимуновим соком, поморанџиним соком и малом количином меда. Колач може да буде здрав, попут традиционалних колача од ораха и сувог воћа, а детету дати максимално 1-2 комада.

За децу је најважније да током дана не прекидају ритам конзумирања свежег воћа и поврћа. Дакле, деци треба понудити све ђаконије али у мањим количинама и предлажемо да деци понудите здравије замене:

- ✓ уместо руске салате, мајонезе, дресинга за салату - деци послужити свежу салату
- ✓ уместо пуномасних сирева и кајмака - деци дати млад сир, кисело млеко, јогурт
- ✓ избегавати деци давати више врста колача - децу понудити са свежим или сувим воћем
- ✓ и подстицати их на боравак на свежем ваздуху како би могли да буду физички активни.

Активности са децом у предшколској установи у месецима: Децембру и Јануару:



Креативне радионице са децом (израђујемо украсе од теста, китимо јелку, украшавамо наш вртић)



Правимо здраве празничне колачиће од меда и интегралног брашна, а затим их украшавамо по дечијој жељи. Ове активности су деци веома интересантне, уважите њихова интересовања и реализујте их и код куће.



Игра - Квиз знања о здравој храни (путем картица у зеленој и црвеној боји деца препознају здраву од нездраве хране и одговарају на питања нутриционисте)

Предлог здравих рецепата :

#### Медени колачићи

Потребни састојци:

1. 1 јаје
2. 100г. урми
3. 150 г. меда
4. мало цимета
5. 1 шољица уља
6. 150г. раженог брашна
7. 300г. спелтиног брашна

Припрема: урме потопити у воду на кратко а затим их ставити у блендер са медом, циметом и уљем, изблендирати, затим додати јаје и брашно па

#### Лоптице од шаргарепе

Потребни састојци:

1. 200г. шаргарепе
2. Пола шоље кукурузног брашна
3. 2 супене кашике меда
4. 1 јаје
5. 1 супена кашика маслаца
6. 1 кашичица прашка за пециво
7. 1 банана
8. Мало чоколаде