

# ЈАДИ ДОБРО

## СОВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИТЕ

**Здравата храна е важна за здрави заби (Healthy foods are important for healthy teeth)**

- ★ Вашето дете треба да јаде разни видови хранлива храна.
- ★ Ограничете го количеството на храна што содржи шеќер и слатки што ги јаде вашето дете. Ако вашето дете јаде слатка храна што се лепи на забите, најдобро е да ја јаде во времето за оброци, а не меѓу оброци.
- ★ Поттикнувајте го вашето дете да јаде здрави ужини.



**MUPENGIRL™**

# ЈАДИ ДОБРО

## СОВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИТЕ

### Понудете здрави ужини меѓу оброците, на пример:

- ★ парчиња свежо овошје и/или јогурт
- ★ сирење и суви бисквити
- ★ исечкан зеленчук
- ★ сендвичи

### Неколку добри идеи за лесно подготвување на оброци:

- ★ сендвич со ќофте од леќа или риба
- ★ грав или кајгана на печен леб (тост)
- ★ пилешка или говедска салата или потпржен зеленчук
- ★ шпaгети болоњез или тестенини со вегетеријански сос

За здрави ужини и оброци на вашето дете комбинирајте овошје, зеленчук, леб, тестенини, млечни производи (прехранбени производи збогатени со калциум на база на соја може да бидат замена за млечни производи), посно месо, риба, зрнест зеленчук, јајца и премази.

### Храна што вашето треба да ја јаде само понекогаш:

- ★ засладен корнфлејкс или други житарици
- ★ овошни стапчиња и суво овошје
- ★ мусли стапчиња или стапчиња со многу шеќер
- ★ слатки и бисквити
- ★ чоколадо и бонбони
- ★ слатки премази како што се џем или мед
- ★ пржени компирчиња и чипс
- ★ питу со месо и лиснато тесто со колбаси
- ★ сладолед и млечни десерти

