



Upravo je iz tiska izišla nova publikacija Saveza društava Naša djeca Hrvatske dječja kuharica za zdrava i jednostavna jela „Za prste polizati“ u kojoj je autorica Snježana Krpes, koordinatorka Saveza društava Naša djeca predstavila "zdrave" recepta uz ilustracije Nataše Gulin. Kuharica je mnogo više od zbirke recepata, te zanimljivim pričama, ilustracijama i receptima predstavlja raznovrsne namirnice, važnost pravilne i raznolike prehrane te zdrava, ali i jednostavna jela.

Kuharica je mnogo više od samih recepata. Zanimljiva i edukativna, ponajprije djeci želi usaditi zdrave prehrambene navike, naučiti ih o raznolikosti namirnica i njihovim svojstvima te zašto je važno izbjegavati slatkiše i brzu hranu. Roditelji, ali i odgojne i obrazovne institucije, trebaju se pobrinuti da takva i slična jela postanu dio njihove svakodnevne prehrane. Statistički podaci o pretilosti djece zabrinjavaju. Savez društava Naša djeca Hrvatske već godinama različitim programima i projektima radi na edukaciji djece i odraslih. Kuharica "Za prste polizati" još je jedan od načina na koji se želi upozoriti na ovaj problem te samim time pokazati kako ga, korak po korak, rješavati.

Zdravi "zelenko" i mališani OŠ Grigor Vitez

Učenici zagrebačke Osnovne škole Grigora Viteza prošli su tjedan prvi imali priliku isprobati recepte iz kuharice "Za prste polizati". Marljivo su pravili napitke od voća, namaze od povrća i ostala zdrava jela, a zadovoljna dječja lica i osmijesi potvrda su da su zdrava jela ukusna i da ih djeca zapravo vole. Odgojne i obrazovne institucije u posljednje vrijeme sve više u roditeljima

osvještavaju potrebu da se djeci od najranijih dana nudi zdrava i kvalitetna hrana, umjesto brzogotovih proizvoda, a ova kuharica je prilog tim naporima.

Video

{youtube}QVkhMWBnt94{/youtube}

[Savez-DND.hr](#)