



## IDEMO! KRENI SA 5210 U NOVU ŠKOLSKU GODINU

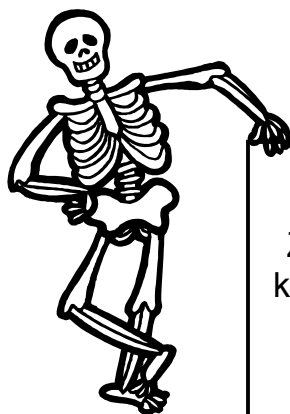
### Nudite vodu i obrano mlijeko umjesto zašećerenih napitaka

#### Nacionalno društvo mljekara kaže:

- Djeca uzrasta 4-8 godina treba da konzumiraju tri čaše mlijeka od 2 decilitra ili drugih mliječnih proizvoda svaki dan.



- Djeca uzrasta 9-18 godina treba da konzumiraju četiri i po čaše mlijeka od 2 decilitra ili drugih mliječnih proizvoda svaki dan.



#### Da li znate?

Za djecu svih uzrasta voda i mlijeko su najbolji izbor. Voda je bez kalorija i pijući vodu djeca se uče da zadovolje žeđ sa bezukusnim, nezaslađenim napitkom.

-<http://www.revolutionhealth.com>

[http://www.kidshealth.org/parent/food/general/drink\\_healthy.html](http://www.kidshealth.org/parent/food/general/drink_healthy.html)

#### Kratki savjeti da bi vam bilo lakše:

##### Voda

1. Uvijek posjedujte flaširanu vodu ili vodu u flaši.
2. Dodajte vodi limun, lajm ili kriške narandže da bi obogatili ukus.

##### Mlijeko

1. Postepeno zamijeni punomasno sa obranim mlijekom.
2. Pravite milk šejk sa obranim mlijekom, ledom i bilo kojim jagodičastim voćem.

Za više informacija, pogledajte [www.letsgo.org](http://www.letsgo.org)

