

VOĆE



ZAŠTO JE VOĆE ZDRAVO?

Voće sadrži ugljikohidrate, vitamine, minerale, biljna vlakna, vodu i mnoge aktivne tvari koje pomažu pri održavanju našeg zdravlja. Ono ima malu energetsku vrijednost u odnosu na ostale namirnice, a svakodnevna konzumacija može pomoći u prevenciji prekomjerne tjelesne težine, boljoj probavi, te zaštiti od kroničnih bolesti, moždanog udara i nekih oblika raka.

KOJE VOĆE JE NAJBOLJI ODABIR?

Preporučuje se jesti raznoliko voće svaki dan i po mogućnosti različitih boja:

- zelena (jabuke, kruške, grožđe, kivi)
- narančasta (naranče, mandarine, marelice, breskve, dinja)
- žuta (banane, kruška, limun, ananas)
- crvena (jagode, trešnje, višnje, maline, ribizl, brusnice, lubenica)
- ljubičasta (borovnice, kupine, šljive, grožđe).

Uvijek je najbolje odabrati sezonsko voće, za zamjenu može poslužiti smrznuto, konzervirano ili sušeno voće.

Voćni sok u količini od 125ml ima energetsku vrijednost približnu jednom komadu voća, ali ne sadrži biljna vlakna. Česta konzumacija zaslađenog voćnog soka povećava rizik od nastanka karijesa kod djece, stoga se ne preporučuje davati djeci mlađoj od jedne godine.



KOLIKO VOĆA DIJETE TREBA JESTI SVAKI DAN?

Broj dnevnih voćnih obroka je individualan, ovisi o dobi, zdravstvenom stanju i razini tjelesne aktivnosti kod djeteta.

Voće se preporučuje kao jutarnji i/ili popodnevni međuobrok.

Serviranje voća	1 do 3 godina	4 do 6 godina
-----------------	---------------	---------------

Dječaci	1	1 i $\frac{1}{2}$
---------	---	-------------------

Djevojčice	1	1 i $\frac{1}{2}$
------------	---	-------------------

Voćni obrok bi mogao sadržavati:

- 1 srednja jabuka, banana, naranča ili kruška
- 2 marelice, mandarine, kivi ili šljive
- 1 šalica bobičastog voća poput jagoda, trešnja, malina, kupina, borovnica ili na kockice narezanog voća ili konzerviranog voća (bez dodanog šećera).

Jedan voćni obrok može biti i voćni sok ili suho voće, ali se savjetuje konzumirati ih povremeno:

- 125ml voćnog soka (bez dodanog šećera)
- 30g suhog voća (suhe grožđice, brusnice, ananas...).



Neki su zabrinuti zbog količine šećera koje se nalazi u voću i zbog toga smanjuju konzumaciju voća. Šećer u voću je prirodni šećer (fruktoza) i malo je vjerojatno da će dovesti do kronične bolesti poput šećerne bolesti ili prekomjerne tjelesne težine kao što to mogu druge slatke namirnice s dodanim šećerima.

Cijeli plod voća je bolji izbor od voćnog soka. Žvakanjem najbolje osjetimo teksturu, mirise i sokove voća, a zadržavamo i druge poželjne hranjive tvari kao što su biljna vlakna. Dijete povezuje izgled i boju voća s aromom koja ispunjava njegova osjetila.



Izradila: Miljana Pivaš, zdravstvena voditeljica CPO Maestral