

# Ishrana za malu djecu (1 do 3 godine)



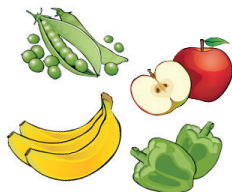
## Pića

**dnevno**

6 – 7 porcija

uz sve obroke (doručak, ručak i večera, kao i oba međuobroka), te također i između toga

Dati prednost vodi!



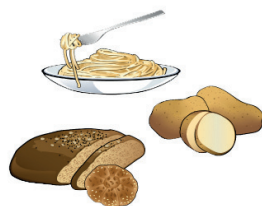
## povrće, mahunarke i voće

**dnevno**

5 porcija

uz sve obroke (doručak, ručak i večera, kao i oba međuobroka)

Dati prednost sezonskoj i regionalnoj ponudi!



## Žitarice i krompir

**dnevno**

5 porcija

uz sve obroke (doručak, ručak i večera, kao i oba međuobroka)

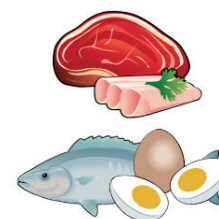


## Mlijeko i mliječni proizvodi

**dnevno**

3 porcija

od toga 2 „bijele“ porcije (mlijeko, mlačenica, jogurt, svježi sir itd.) i 1 „žuta“ porcija (sir)



## Riba, meso, kobasice i jaja

**sedmično**

riba  
1 – 2 porcije  
sedmično

meso, kobasice  
maks. 3 porcije  
sedmično

jaja  
1 – 2 komada  
sedmično



## Masti i ulja

**štedljivo**

5 žličica  
dnevno  
≈ 25 g dnevno

Biljna ulja (na primjer uljene repice), ili orasi, ili pak sjemenke, fino samljevene!

Umjereno koristiti masti za namaze i masti od pečenja!



## Masno, slatko i slano

**rijetko**

maks. 1 porcija  
dnevno

Živežne namirnice bogate mastima, šećerom i solju (slatkiši, grickalice itd.), te kalorična pića (na primjer limunade) rijetko konzumirati!