



# Voda – najbolje piće za djecu!

## Uvijek i u svako vrijeme – ova pića odlično gase žeđ:

- **Voda iz vodovoda = voda za piće**  
Ne sadrži šećer i u Švicarskoj je posvuda besplatna. Voda iz vodovoda redovno se kontrolira u Švicarskoj i može se piti bez razmišljanja. Na nekim mjestima voda dolazi iz izvora, na drugim se dobiva iz bunara s podzemnom vodom. Zato voda iz vodovoda nema posvuda isti okus.
- **Mineralna voda (gazirana i negazirana)**  
Ne sadrži šećer. Prema tome iz kojeg izvora mineralne vode dolazi, sadrži razne mineralne soli.
- **Voćni i biljni čajevi bez šećera**  
Ne sadrže šećer i ne koštaju mnogo. Ima mnogo različitih vrsta.

➤ Ova pića nisu  
štetna za zube.

## Ponekad umjereno – ova pića nisu samo tekućina nego i međubrocni:

- **Mlijeko**  
Sadrži mnoge važne prehrambene tvari (bjelančevine, mliječnu mast, mliječni šećer, vitamine, minerale). Služi kao punovrijedni međuobrok, nije za gašenje žeđi.
- ✓ **Mliječna pića s voćnim dodatkom, Ovomaltine, čokoladno mlijeko**  
Sadrže prehrambene tvari kao i mlijeko, ali i dodatno mnogo šećera. Nisu za gašenje žeđi.
- ✓ **Voćni sokovi, voćni nektar**  
Svi voćni sokovi kao npr. sok od naranče i sok od jabuke sadrže već prema sastavu mnoge važne prehrambene tvari (vitamine, minerale), ali i mnoge voćne šećere. Samo ako je voćni sok razrijeđen (jedan dio voćnog soka, dva dijela vode), gasi žeđ.

## Po mogućnosti rijetko – ova pića nisu prikladna za gašenje žeđi:

- ✓ **Sirup**  
Sirup je koncentrat i sadrži mnogo šećera. Sirup se mora jako razrijediti vodom.
- ✓ **Eistee, Cola, slatka pića**  
Ova pića sadrže mnogo šećera, ali inače nemaju prehrambenih tvari. Zato ova pića nisu dobra za djecu predškolske dobi. Također bi ih i starija djeca trebala piti samo u izvanrednim slučajevima i ne dnevno. Eistee, Cola, slatka pića su štetna za zube.

✓ Ova pića su štetna  
za zube. Zato poslije  
treba isprati usta.

Imate li još dodatnih pitanja o prehrani i zdravlju vaše djece predškolske dobi?  
Obratite se savjetnici za majke (Mütterberaterin) u vašoj općini: [www.muetterberatung-bl-bs.ch](http://www.muetterberatung-bl-bs.ch)  
Daljnje informacije o jelu i piću pod: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)  
Informacijski listić je nastao u okviru akcije zdrava tjelesna težina: [www.agk.bl.ch](http://www.agk.bl.ch)



Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion  
Kanton Basel-Landschaft  
aktion gesundes körpergewicht



Gesundheitsförderung  
Schweiz