



- Obavezno doručkovati kod kuće, najbolje odmah posle buđenja. Doručak treba da sadrži mlečni proizvod u kombinaciji sa ugljenim hidratima i proteinima (jaja, ćureća prsa, šunka...)
- Užina u školskom uzrastu treba da se sastoji iz sezonskog voća i mlečnog proizvoda.
- Ručak treba da sadrži supu/čorbu, meso (pri čemu riba na trpezi treba da bude dva puta nedeljno), termički obrađeno povrće i sveže povrće u vidu salate, kao i manje parče hleba ili krompir, pirinač, testeninu

SAVETI NUTRICIONISTE

Branka Mirković



SrbijaDanas.com
**Zdravo!
Zdravlje**
SD SRBIJA DANAS
POKRENI SE. PRODUŽI ŽIVOT.

- Popodnevna užina može da bude slatkiš, najbolje domaća poslastica sa svežim, suvim ili jezgrovitim voćem – bez veštačkih kremova, boja mirisa i ukusa.
- Večera treba da bude lagana, najbolje kombinacija mlečnih proizvoda i ugljenih hidrata.
- Unositi dovoljnu količinu vode u organizam i ceđene sokove koji obavezno sadrže pulpu.
- Isključiti voćne industrijske i gazirane sokove, kao i energetska pića.
- Užinu treba pripremiti kod kuće kako bi je dete ponelo u školu.

SD SRBIJA DANAS



SrbijaDanas.com
**Zdravo!
Zdravlje**
SD SRBIJA DANAS
POKRENI SE. PRODUŽI ŽIVOT.



OPŠTINA ZEMUN

1. Park „Jelovac“
2. Zemunski park
3. Marka Milanovača 10



OPŠTINA N. BEOGRAD

4. Ulica Pere Segedinca br. 1-26
5. Ulica Zemunska br. 1-19 i 1a-1f
6. Blok 1
7. Blok 34
8. Blok 70
9. Blok 70a
10. Blok 61
11. Ulica Aleksinačkih rudara br. 41-53 i 55-71
12. Bežanijska kosa
13. Iza TC „Ušće“
14. Kod hotela „Jugoslavija“
15. Ulica Džona Kenedija br. 23
16. Bulevar Mihajla Pupina br. 121-125



OPŠTINA PALILULA

17. Dubodolina
18. Ulica Avgusta Senoe
19. Ulica Anke Matić
20. Park „Tašmajdan“
21. Ulica Salvadora Aljendea br. 19
22. Ulica Bele Bartoka
23. Ulica Sonje Marinković



OPŠTINA ZVEZDARA

31. Kod MZ Novo Mirjevo
32. Kod kapije Beograda-Rudo
33. Ulica Karla Lukača
34. Ulica Matice srpske br. 66



OPŠTINA ČUKARICA

39. Park u Požeškoj ulici
40. Park Bele vode
41. Vodovodska ulica
42. Pionirski grad
43. Čelebićka ulica



OPŠTINA S. VENAC

35. Ulica Ljutice Bogdana
36. Bulevar vojvode Mišića 19-33



OPŠTINA STARI GRAD

44. Dunavska ulica



OPŠTINA VOŽDOVAC

24. Ulica Baštovanska
25. Ulica Braće Jerković br. 96-98
26. Park u Borskoj ulici
27. Banjički venac br. 28-32
28. Ulica Borivoja Stevanovića
29. Ulica Vojvode Stepe
30. Rimska ulica br. 1-5



OPŠTINA RAKOVICA

37. Ulica Edvarda Grga
38. Jelezovačka ulica



FITNES TERENI URAĐENI SU I U OPŠTINAMA MLADENOVAC, GROCKA, Sopot, LAZAREVAC, SURCIN, OBRENOVAC I BARAJEVO

TERETANE NA OTVORENOM

