

kaloričnim, to je gostim in sladkim pijačam. Previdni naj bodo tudi z mlekom, da ne presežejo vnosa kalcija.

6. Uživati moramo veliko svežega sadja in zelenjave, tako dosežemo boljše učinke na zdravje. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča vključenost zelenjave v najmanj tri dnevne obroke ter vključenost sadja v najmanj dva. Za odrasle je priporočen dnevni vnos od 450 do 650 g sadja in zelenjave. Uživanje sadja se je pri nas v zadnjih letih nekoliko povečalo.

(Prirejeno besedilo s spleta avtorice Urške, mame Oopsija. Pridobljeno na <https://oopsi.si/kako-motivirati-nejesce-otroke/>, 12. 10. 2022.)