



Datum: 08.09.2026

Medij: Prva televizija

Emisija: Jutro/Prva TV

Autori: Redakcija

Teme: održavanje, rehabilitacija, izgradnja puteva

Početak

Trajanje

Emisija 08.09.2026 05:55:00 360:00

Prilog 08.09.2026 06:15:00 5:06

Naslov: Zdrav doručak za školarce; Sezonske namirnice na pijaci; Edukacija o zdravoj ishrani

[Pogledaj video prilog](#)

2502

Zdrav doručak za školarce; Sezonske namirnice na pijaci; Edukacija o zdravoj ishrani

Idemo u Čačak, ovoga jutra Milena Sokić je na pijaci gde sa nutricionistkinjom bira i najbolje sezonske namirnice za školarce, i istražuje kako da se pravi, onako, najbolji doručak zdrav za školu, da se pripremi ta užina. Dobro jutro, Milena. Tako je, Irina, dobro jutro tebi, kolegama, i svim našim poštovanim gledaocima. Ja sam jutros na pijaci sa nutricionistkinjom koja voli da kaže: "Bolje kupovati na pijaci nego u apoteci".

I sa njom proveravamo šta je to što bi trebalo da se nađe prvo u korpi, a potom i u užini naših školaraca, odnosno dece u razvoju. Sandra Pejović sa nama. Sandra, dobro jutro i hvala što govorite za Prvu televiziju. Pa, evo, nekako se svi pitamo, sve je više gojaznih, kako da se deca hrane, šta je to što treba, i kako da biramo namirnice, pre svega na pijaci. Pa, dobro jutro prvo svima.

Najbitnije je da deca unose sve hranljive materije: i proteine, i vitamine, i minerale, voće, povrće.

Jako je bitna ta neka zdrava, izbalansirana ishrana. Pa ajde da zajedno utičemo na to, da prosto edukujemo našu decu za zdravlje, da užinu nose od kuće, da nije sramota nositi od kuće užinu, da naprave nešto zajedno sa roditeljima. Na primer, može i tortilja, pa da stavimo neki grčki jogurt, ili povrće u smislu paprike, paradajza, i malo dodamo piletine. I eto zdravog obroka.

Ako uz to dodamo i malo voća, imamo idealno za zdravlje deteta i za sve ono što je potrebno jednom detetu u rastu i u razvoju. To se odnosi i na decu i predškolskog i školskog uzrasta, ali i na tinejdžere koji, nažalost, kupuju dosta grickalica za te užine, gaziranih sokova i svega ostalog što nije. I šta je potrebno, Sandra, da se sada nađe, recimo, sezonsko?

Povrće, voće, šta je to što, recimo... Ajde da kažemo paradajz, paprika, krastavac. Od voća imate krušku, jabuku, ima još uvek lubenica, ima te naše domaće šljive po kojima smo poznati. Tako da, dosta voća i povrća kako bi stvorili imunitet za buduće dane, a pogotovo za zimski period. Hvala mnogo, Sandra, što ste govorili ovoga jutra za naš program.

Eto, Irina, podsetili smo se malo kako da hranimo naše školarce, decu u razvoju.

Trenutno je u gradu na Moravi 13 stepeni, a u noći iza nama, u čačanskom porodilištu, rođen jedan dečak. Irina? Lepo, hvala ti najlepše.

I hvala dragim kolegama, Novi Pazar, Užice, Čačak, i još jednom podsećanje da maloj Užičanki, Ani, kojoj ima samo 4 meseca, pomognemo svi zajedno. Prelazimo na temu jutra.

