





ISBN 978-86-6303-025-1

Moj prvi zalogaj

Autori:

dr Ana Gifing
dr Jelena Nela Mihajlović
Mirjana Ljutić
Milena Radomirović
Marija Stajić
Đorđe Pejić
Brankica Šaljic Milenković
Jelena Holcer

Glavni i odgovorni urednik:

Lidija Maričić

Urednik izdanja:

Jovana Vasiljević

Tehnički urednik:

Dragana Rodić

Lektor:

Nataša Živković

Ilustracije i grafički dizajn:

Ana Petrović

Marija Rnjak

Izrada jela:

Halo catering

Fotografija:

Lidija Maričić

Fabrika Fotografa

Za izdavača:

Branislav Maričić

Autorska prava za Srbiju, Crnu Goru, BiH, Hrvatsku i Makedoniju

FINESA, Kralja Milutina 46, Beograd

Tel./fax: 011/264 51 22; 306 77 21; 064/645-48-56

www.finesa.edu.rs

Štampa

Publish, Beograd

Tiraž

3000 primeraka



SADRŽAJ

UVOD	5
OPTIMALNA ISHRANA PO PRINCIPIMA DR. ANE GIFING	6
ZDRAVA MAMA I ZDRAVA BEBA UZ PROGRAM ISHRANE DR. GIFING	14
DEČJA ISHRANA: KORAK PO KORAK	19
ZDRAVIM NAVIKAMA DO VIŠE PETICA U ŠKOLI	23
UVOĐENJE ČVRSTE HRANE	27
STOMAČNI PROBLEMI KOD BEBA I DECE	34
PRAVILNA PRIPREMA NAMIRNICA	40
KAKO SE ČUVA HRANA	44
ZAMRZAVANJE I ODMRZAVANJE	48
IDEALNO POSUĐE	52
TABELE NAMIRNICA	54
ABECEDA NAMIRNICA	57
OSNOVE NUTRICIONIZMA	110
MINERALI	116
BOLESTI	144
SAVETI PSIHOLOGA	158
IGRAJTE SE, ODRASLI LJUDI	164
KAŠICE	174
JELOVNIK	188
BELEŠKE	258

Glikemijski indeks - kompas kroz pravilnu ishranu

Glikemijski indeks je broj koji pokazuje koliko brzo određena namirnica, nakon konzumiranja, povećava nivo šećera u krvi. Ukoliko se unosi hrana sa visokim glikemijskim indeksom, ugljeni hidrati se brzo apsorbiraju i isto tako brzo podižu nivo šećera u krvi. Pankreas izlučuje insulin kako bi neutralisao uneti šećer. Ishrana zasnovana na unosu velike količine brzoapsorbirajućih šećera može dovesti do otpornosti na insulin, insulinske rezistencije. Pored toga što insulina u krvi ima previše, on ne obavlja svoj posao kako treba. Prerađena hrana, slatkiši, med i šećer predstavljaju namirnice sa visokim GI. Koliko će hrana podići nivo šećera u krvi ne zavisi samo od vrste ugljenih hidrata, već i od druge hrane koja se jede (proteina, masti i vlakana). Hrana sa visokim GI vremenom može uzrokovati pojavu gojaznosti, dijabetesa i kardiovaskularnih oboljenja. Zato namirnice sa visokim GI treba kombinovati sa namirnicama koje imaju manji GI. Važno je napomenuti da su namirnice sa niskim glikemijskim indeksom bogate vlaknima i sadrže sporosorbirajuće ugljene hidrate. Upravo takva hrana održava glikemiju u normali.



Najmlađi u lavirintu nezdrave hrane

Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, više od 22 miliona dece predškolskog uzrasta širom planete ima prekomernu težinu. Posebno zabrinjava da se iz godine u godinu broj gojaznih mališana udvostručava, pa i utrostručava. Glavni krivac za pojavu gojaznosti, dijabetesa, deformiteta kičme i slabog imuniteta kod najmlađe populacije svakako je ishrana koja se temelji na brznoj hrani, pekarskim proizvodima, slatkišima, grickalicama, gaziranim pićima...

Nažalost, živimo u vremenu kada je hrana izuzetno lošeg kvaliteta, a industrijske namirnice su preuzele primat nad zdravim i svežim obrocima. Gotovo trećina naših školaraca svakoga dana pojede nešto sa kioska, iz pekare ili prodavnice brze hrane. Slatke poslastice su za kratko vreme postale potreba među decom, a ne zadovoljstvo koje se može kontrolisati. Visok sadržaj skroba i šećera „vreba“ iz različitih prehrambenih proizvoda: kečap, majonez, prelive, gotova jela, jogurt, musli... Industrijske namirnice obiluju kako složenim tako i prostim šećerima koji su dodati radi poboljšanja ukusa, a posledica je izuzetno visok energetski bilans takve hrane. Čak i proizvodi poput supa iz kesice, suvih začina za bujone, raznih lekova, dečjih sirupa i slično, za koje nikada ne bismo pomislili da sadrže veštačke dodatke, „pršte“ od različitih zaslađivača i aditiva. U ovom slučaju nismo spomenuli proizvode kao što su slane i slatke grickalice, čokoladice, sokovi i dr. u kojima šećer apsolutno dominira. Upravo zbog toga, potrudite se da uvek pažljivo pročitate deklaraciju na ambalažama proizvoda prilikom nabavke namirnica za svoje domaćinstvo.

Za bebu uvek zdrava hrana

Rođenje deteta u svaku kuću unese puno radosti i sreće. Dok je beba još sasvim mala, roditelji daju sve od sebe kako bi svom novom članu porodice pružili najkvalitetniju i najzdraviju hranu. Kako vreme odmiče, u većini slučajeva, situacija se menja. Deci se daju i poklanjaju slatkiši, neretko se preskaču obroci, sokovi zamene vodu, pa sav trud od nekoliko godina zdrave ishrane odlazi u prošlost.

Ne mora da bude tako!

Ishrana u prvim mesecima života je izuzetno važna. Ako se beba zdravo i pravilno hrani, steći će odličan imunitet



UVOD

VODIČ KROZ DEČJU ISHRANU

Deca su ukras sveta! U želji da ih ima što više, svi stremimo da im pružimo bezbrižno odrastanje u zdravlju i blagostanju.

Kažu da bebe poseduju određena znanja stečena još u utrobi majke. Ako svoje novorođenče shvatite kao iskusno malo biće, stvorite blizak kontakt sa njim i potpuno prirodno i spontano mu pomoći da se dolaskom na svet prilagodi novoj sredini i nauči zdravom stilu života.

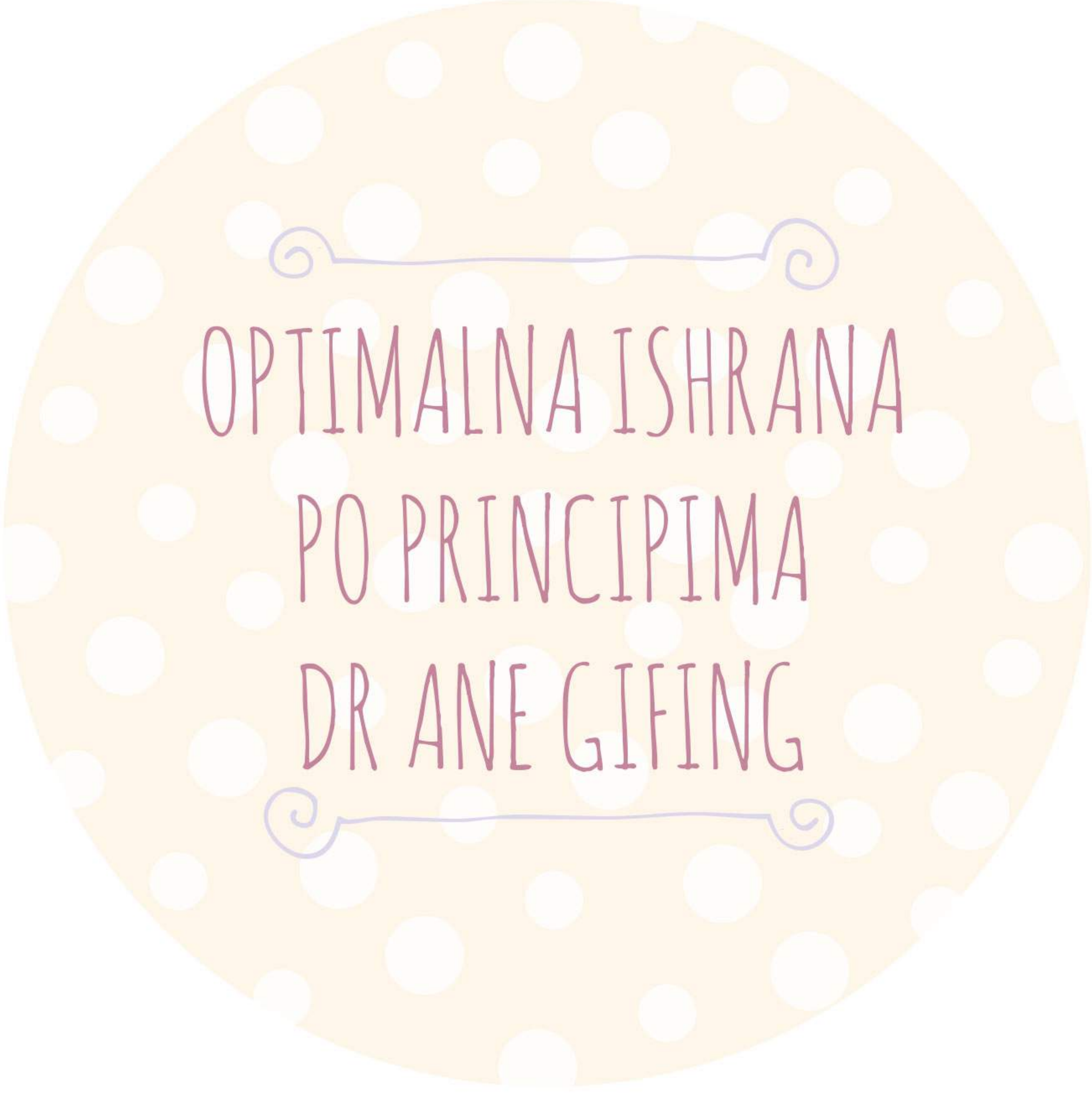
Pravilna i zdrava ishrana jedan je od preduslova za dobar i skladan razvoj mladog organizma, odlična je preventiva za pojavu metaboličkih poremećaja, dijabetesa i gojaznosti kod mališana. Naučne studije su dokazale da ono što majke jedu kod kuće, formira navike deteta dok je još u stomaku. Čulo ukusa bebe delom je razvijeno već u 15. nedelji trudnoće, a istraživanja pokazuju da u tom periodu beba razlikuje ukus plodove vode u zavisnosti od ishrane majke. Treba istaći da žene koje se tokom trudnoće i za vreme dojenja hrane raznovrsno rađaju decu koja lakše prihvataju novu hranu.

Zdravlje i dobar napredak deteta su na listi prioriteta svim roditeljima. Od velikog značaja je način i pristup koji mama i tata imaju prema hrani. Poznato je da deca oponašaju odrasle u mnogim radnjama, pa i u načinu na koji se hrane. Ukoliko roditelji imaju loše navike u ishrani, dete će vrlo rano prihvatiti i usvojiti taj model. Naučne studije povezuju telesnu težinu roditelja sa

navikama dece. Gojazni roditelji imaju mališane koji više vole i jedu hranu sa većim procentom masti. Za razliku od njih, roditelji koji se zdravo hrane imaju vitke naslednike koji uživaju u manje masnim namirnicama. Decu možete naučiti da vole visokokaloričnu hranu ili ih možete navići da umesto toga izaberu povrće, voće i namirnice koje će im pomoći da budu zdrava i uvek u dobroj formi. Kada ih posmatraju roditelji, mališani, dok jedu, češće probaju nove vrste hrane, pogotovo ako se to potpomogne pažnjom i ohrabrenjem.

Ukoliko, čitajući „Moj prvi zalogaj“, želite da menjate samo navike u ishrani svog deteta, a svoje zanemarujete, teško ćete napraviti neki pomak. Bilo bi idealno da navike u ishrani menjate unutar porodičnog sistema i da ta promena obuhvata sve članove porodice. Navike koje se stiču u detinjstvu traju i kroz odraslo doba, zato podučavajte svoje mališane u skladu sa uzrastom. Pričajte im šta su zdrave navike, koje su namirnice (i hrana) ukusne, hranljive i dobre za njihovo odrastanje.

Cilj ovog vodiča kroz ishranu najmlađih jeste da roditeljima pružimo smernice kako da u svakodnevnom kontaktu sa svojim mališanima posluže kao primer i ukažu im na različite prednosti menjanja navika u ishrani. Snažna, praktična i emotivna podrška od strane majke i ostalih članova porodice obezbediće mališanima, u nutricionističkom smislu, izbalansiran i zdraviji život.

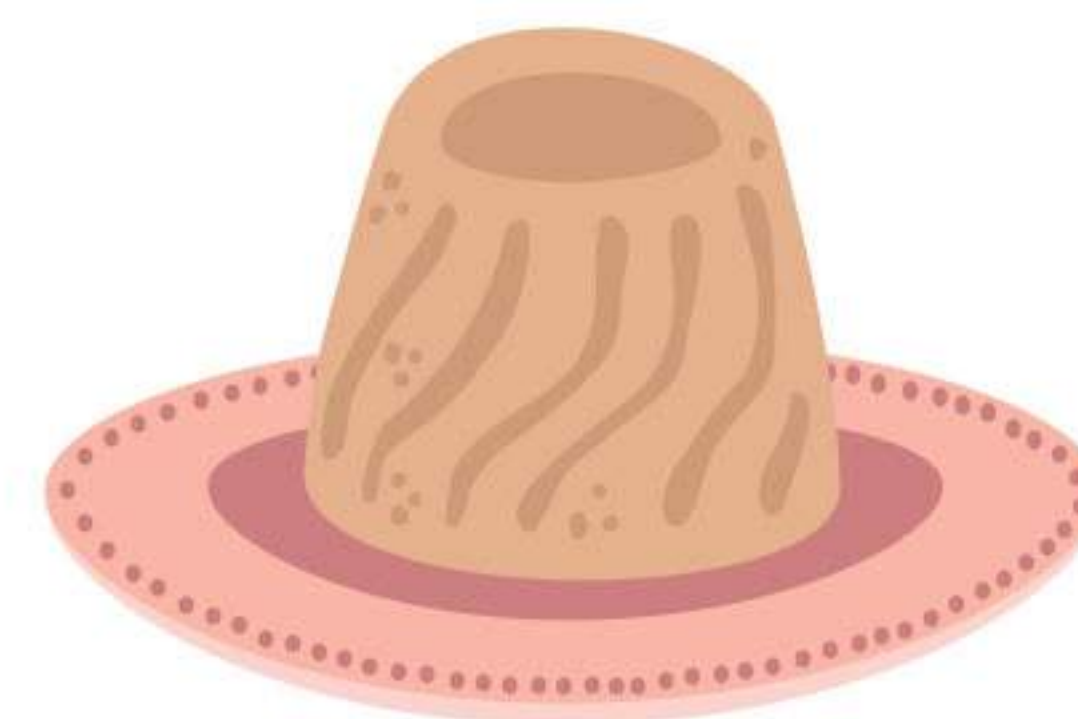


OPTIMALNA ISHRANA
PO PRINCIPIMA
DR ANE GIFING



Program ishrane zasnovan na principima dr Gifing nesmetano se može primeniti i u ishrani najmlađe populacije i odlična je preporuka za svakog mališana. Pravilno kombinovanje hrane, održavanje acidobazne ravnoteže i glikemijski indeks namirnica igraju važnu ulogu u ishrani dece. Fiziologija dečjeg organizma, sekrecija hormona i metabolisanje enzima razlikuje se od fiziologije organizma odraslog čoveka. Tokom rasta i razvoja, deci je više nego potrebna zdrava i uravnotežena ishrana. Jelovnik mališana svakodnevno mora da sadrži zdrave i nutritivno vredne namirnice kako bi se maksimalno iskoristila njihova hranljivost. Deca imaju veće energetske potrebe u odnosu na odrasle, ali daleko manji volumen želuca, zbog čega je izuzetno važna nutritivna vrednost namirnica koje jedu.

Užina za dodatnu energiju



Posebno značenje za najmlađe ima užina. Poželjno je da ona u svom sastavu sadrži namirnice visoke prehrambene vrednosti kojima bi se održao nivo energije. Zato treba naglasiti da je zbog manjeg volumena želuca kod dece, od dva do tri sata posle doručka, neophodno uneti novu količinu hrane u vidu užine. Pre podne se mališanima može pripremiti užina slična jutarnjem obroku.

Doručak koji obećava energiju



Fiziološki „sat“ prati određeni ritam i kod mališana. Deci je ujutro potreban dobar i kvalitetan doručak. Mogu se javiti ozbiljni zdravstveni problemi usled preskakanja jutarnjeg obroka. Ukoliko mališan ujutro ne doručkuje, dolazi do blage hipoglikemije zbog visokog nivoa kortizola. Doručak koji će vašem detetu obezbediti dovoljno energije za predstojeći dan treba da sadrži „spore“ šećere (žitarice, hleb od celog zrna), kiselo mleko, kajmak, jaja, šunku... Masnoće životinjskog porekla u jutarnjem obroku pomažu da se sintetiše „dobar“ holesterol.

Važno je istaći da je jutro idealno vreme za unos belančevina i proteina jer je tada u organizmu značajna sekrecija enzima koji metabolišu unete belančevine. Takođe, sekrecija hormona insulina i kortizola (hormona budnosti) ujutro je najveća, zbog čega se za doručak ne savetuje unos brzih šećera kao što je med, voće, musli ili slatkiši. Sladak doručak iscrpljuje pankreas mališana, što može uzrokovati pojavu insulinske rezistencije.

Ručak za snažnog juniora



Sredinom dana u metabolizmu deteta se dešava snažna sekrecija enzima koji vare belančevine i enzima koji pomažu u varenju skroba. Upravo zbog toga, vreme ručka je idealan period za unos belančevina ili skroba. Tada počinje proces ugradnje proteina u ćeliju, povećanje proteinskih rezervi i jačanje imunog sistema. Za ručak dete treba da jede belančevine životinjskog ili biljnog porekla i povrće kao izvor sporih šećera i vlakana. Kombinacija proteina i ugljenih hidrata (mahunarke i žitarice) neće biti dobar izbor za ručak i večeru vaših naslednika.

U periodu popodnevnog i večernjeg obroka enzimska aktivnost potrebna za varenje proteina i ugljenih hidrata se ne poklapa i dolazi do blokiranja jednog enzima od strane drugog. Drugim rečima, različiti enzimi utiču na varenje proteina i ugljenih hidrata, pa se njihovim zajedničkim unošenjem ugrožava varenje ugljenih hidrata i ostavlja za kasnije. Ugljeni hidrati se dugo zadržavaju u crevima gde čekaju svoj red za varenje i tada neminovno dolazi do njihovog truljenja i nastanka oštećenja na zidovima creva. Zato nije preporučljivo da kombinujete meso i pire krompir ili meso i testeninu kada planirate meni za ručak i večeru vašeg mališana.



Vitamini iz voća umesto bombona



U popodnevnom časa izlučivanje insulina je na najnižem nivou. Svi organi rade maksimalnom snagom, telo troši energiju i dolazi do zamora. Zbog toga je česta pojava da se fiziološkim putem premeštaju i koriste zalihe proteina u cilju kompenzacije energije za pravilan metabolizam. Da bi se sprečio taj neželjeni utrošak proteina, dobro je da dete u popodnevnom satima pojede nešto slatko. Pod tim se podrazumeva da namirnica koju ćete tada ponuditi svom detetu ne sadrži veštačke zaslađivače i ne spada u grupu industrijskih slatkiša. Idealnu popodnevnu užinu za vašu mezimicu ili juniora čini hrana poput plodova sezonskog voća, domaćeg kolača koji ne sadrži beli šećer (ako je neophodno za pripremu, koristite fruktozu) ili crna čokolada sa visokim sadržajem kakaoa.

Lagana večera za neometen san



Uveče se organizam priprema za odmor. Snižava se nivo kortizola (hormona budnosti) i nizak je nivo insulina. Počinje period regeneracije i stvaranja novih ćelija. Večernji obrok ne treba da bude težak za stomak vašeg deteta i mora da se sastoji od lako svarljivih proteina, povrća koje nije skrobno i različitih salata. Treba napomenuti da ovako pravilno izbalansirani obroci čine čvrste temelje za pravilan rast i razvoj vašeg mališana. Takođe, usled pravilne ishrane i blagovremeno stečenih dobrih navika, starija deca neće imati potrebu za slatkišima.

Kakvi obroci su neadekvatni

Kod mališana je dobro varenje u korelaciji sa dobrim kombinovanjem namirnica. Dok se neke namirnice idealno kombinuju jedna sa drugom, ima i onih koje nikako ne idu zajedno. Kombinacije hrane zavise i od doba dana. Tako, na primer, za doručak možete da iskombinujete proteine, ugljene hidrate i masti, ali treba da znate da će takva varijanta za ručak ili večeru biti izuzetno teška za stomak. Potrebno je obratiti pažnju i na „karakter“ namirnica, odnosno na njihovu alkalno-kiselu reakciju u organizmu. Većina namirnica od žitarica izaziva kiselu reakciju kao i belančevine iz mesa. U jednom obroku ne treba kombinovati ugljene hidrate i proteine. Meso sa krompirom, hleb sa mesom, paste sa mesom, pirinač sa crvenim mesom nisu dobre opcije.

Važnost pravilnog kombinovanja namirnica

Pored različitih enzima koji služe za varenje ovih namirnica, razlikuje se i stepen kiselosti, odnosno baznosti dečjeg organizma. Tako, na primer, za razgradnju ugljenih hidrata potrebna je bazna sredina, a za razgradnju proteina potrebna je kisela sredina. Ukoliko se u istom obroku spoje ugljeni hidrati i proteini, kiselininski proces prekida bazni. Ovako pripremljeno jelo opterećuje telo, a utrošak energije je veći. Da bi se neutralisao negativan uticaj kisele reakcije u organizmu, neophodno je da se u obroku nalaze i bazne namirnice (salata, kupus, praziluk, blitva, keleraba, kelj, prokelj, spanać, rukola, ...). Još jedna greška prilikom kombinovanja namirnica jeste unos više onih sa visokim glikemijskim indeksom ili sa visokim procentom ugljenih hidrata u jednom obroku. Sarma i punjena paprika, koje u sebi sadrže pirinač i meso, a jedu se sa hlebom, samo su neki od primera loših kombinacija. Takođe, uz krompir-pire i testenine ne treba jesti hleb.

Digestivne smetnje, nadutost i gorušica često se javljaju zbog loše kombinovane hrane. Za doručak svojim mališanima najbolje je da ponudite kombinaciju proteina, masti i ugljenih hidrata. Za ručak i večeru morate odvojiti proteine od ugljenih hidrata. Kombinujte skrobno povrće sa povrćem (koje nije skrobno) ili meso sa povrćem. Mahunarke poput pasulja i sočiva pripremajte bez mesa, dok grašak i boraniju možete spremati sa pilećim mesom. Pasulj i sočivo možete ponuditi detetu sa salatama ili domaćim hlebom. Deci ponekad možete dati obrok sačinjen od laganih proteina (riba, piletina i ćuretina) u kombinaciji sa integralnim pirinčem i kinoom.

Zašto je neophodno održavanje kiselo-bazne ravnoteže?

Ukoliko je ishrana zasnovana na kiselim namirnicama, doći će do zakišeljavanja tela i narušavanja zdravlja. Čelije u spoljnom zidu želuca proizvode sokove za varenje: hlorovodoničnu kiselinu i natrijum-bikarbonat. Koliko se proizvede molekula kiseline, toliko se stvori i molekula bikarbonata, odnosno bazne supstance. Zato je izuzetno važno da bazne namirnice budu zastupljene u većoj meri od kiselih namirnica i da „nadjačaju“ kiselinu u organizmu.

Glavobolja, prehlada, iscrpljenost mogu se povezati sa većom količinom kiselina u telu. Da bi se neutralisala kisela sredina, troši se velika količina natrijuma i kalcijuma. Kada su rezerve iz krvi potrošene, telo povlači kalcijum iz kostiju i zuba usled čega dolazi do lomljenja kostiju i zuba, kao i oštećenja zglobova.

Pravilnom ishranom treba obezbediti unos 80 posto alkalizirajućih namirnica i 20 posto kiselih namirnica. Posle metabolisanja hrane, veoma je bitno kakav je mineralni ostatak. Ako je mineralni ostatak bogat kalcijumom, magnezijumom i natrijumom, onda ima alkalizirajuća svojstva, ali ako mineralni ostatak sadrži velike količine hlorida, fosfora i sumpora, povećava se kiselost.

JAKA BAZNA REAKCIJA:

CELER SVEŽ - RENDAN
PERŠUN
BROKOLI
SVEŽ MLADI SPANAĆ
BILJNI ČAJEVI (NANA, KAMILICA, ZELENI)
LIMUN, LAJMA*
BELI LUK
SUVE SMOKVE*, SUVO GROŽĐE

SOKOVI OD POVRĆA (ŠARGAREPA NAJVIŠE)
GROŽĐE BEZ SEMENKI
DINJA
LUBENICA* (OPREZ – VISOK GI), MANGO
SUŠENE MASLINE
STEVIA – PRIRODNI ZASLAĐIVAČ
PAPAJA
UMEBOŠI ŠLJIVE*

* veoma visoka bazna reakcija – dobro je limun (iako je kiselog ukusa) dodavati biljnim čajevima i vodi

* lubenica ima visok glikemijski indeks, izuzetno doprinosi povećanju telesne težine

UMERENO BAZNA REAKCIJA:

AVOKADO
ARTIČOKE, ŠPARGLE
ZELENA SALATA
ROTKVA
ŠARGAREPA - RENDANA
PLAVI PATLIDŽAN
ROTKVICE
KRSTAVCI
MASLINOVO ULJE, LANENO ULJE
PROKELJ
PRAZILUK, CRNI LUK
GRAŠAK, BORANIJA
PEČURKE
SVEŽ KUPUS I KISELI KUPUS (ALI NE I TURŠIJA)
PARADAJZ
SEME SUSAMA
MORSKA SO
SVEŽ ZRELIJI SPANAĆ
POMORANDŽE, MANDARINE, TREŠNJE
PROSO, HELJDA
BADEM, LEŠNIK, BRAZILSKI ORAH
MISO
KESTEN
ĐUMBIR
SOČIVO
CIMET
LJUTE PAPRIČICE
KARI, KURKUMA
SENF, FRANCUSKI
TIKVICE, TIKVA
BRESKVA
PAŠKANAT
SVEŽ KOKOSOV ORAH
BANANA
KRUŠKA
VOĆNI SOKOVI
RIBIZLA, KUPINA, MALINA



ABECEDA
NAMIRNICA

AVOKADO

Potiče iz Srednje i Južne Amerike, a poslednjih godina možete ga pronaći i u rafovima naših supermarketa. Malo roditelja zna koliko ovo egzotično voće može da doprinese opštem zdravlju njihovih naslednika i da ga vrlo rano mogu uključiti u ishranu svojih mališana.

Avokado sadrži mnogo vitamina C, B1, B2, B6 i vitamina E. Zreli tropski plodovi ne manjkaju ni u mineralima, puni su gvožđa i cinka.

Avokado jača imunitet mališana i povećava im energiju, pa neće biti čudno kada uočite da je posle svoje porcije ovog voća vaša beba raspoloženija i vidno veselija.

Prisutni vitamini B-grupe povoljno utiču na stanje kože, pomažu kod ekcema, kao i suve perutave kože kod male dece.

AMARANT

Amarant je pravi mali rudnik minerala. Na prvom mestu svakako je sumpor koji pomaže jetri i lučenju žuči. Tu je i magnezijum zadužen za učestvovanje u enzimskim procesima, neophodan za normalnu funkciju vitamina C i delovanje vitamina B1. Takođe, odličan je izvor gvožđa koje ulazi u sastav porfirina, gradi hemoglobin, mioglobin, enzime disanja i drugo.

Dok kalcijum iz amaranta pomaže metabolizam gvožđa, učestvuje u mineralizaciji kostiju i zuba, kalijum doprinosi održavanju acido-bazne ravnoteže i osmotskog pritiska i igra važnu ulogu u kontrakciji mišića.

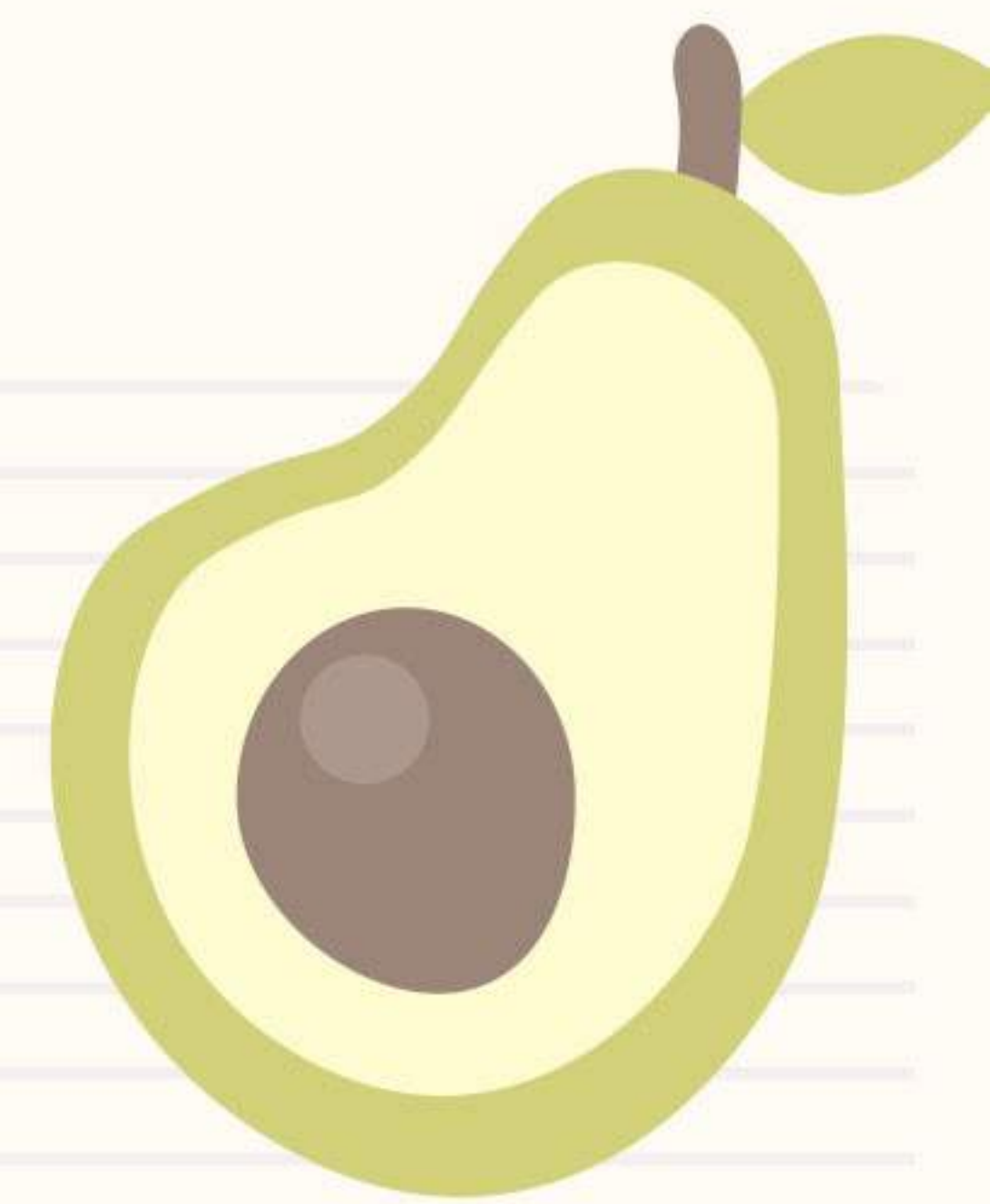
Cink iz ove biljke učestvuje u stvaranju kolagena, pomaže metabolizam proteina, ugljenih hidrata i fosfora. Sadržaj bakra, fosfora i selena podstiče formiranje kostiju i sintezu hemoglobina, pospešuje

izbor plodova i čuvanje

Uvek birajte lepe, tamnozeleno plodove, bez mrlja na kori i „teške“ u ruci.

Avokado je zreo kad se pritiskom palca plod lagano udubi. Ukoliko je premekan, njegovo ulje biće užeglo.

Ukoliko uzmete tvrd, nezreo plod, ostavite ga nekoliko dana u papirnu kesu da sazri. Po otvaranju, avokado umotati u plastičnu kesu/foliju i držati ga u frižideru jedan do dva dana.



priprema

Pripremajte ga na sledeći način: Plod uzdužno prepolovite. Uklonite košticu i izvadite mesnati deo kašičicom. Izgnječite ga i dobro ispasirajte ili ga izmiksajte.

Avokado možete kombinovati i sa drugim voćem. Tako pripremljena kašica je za mališane kaloričan, ali i zdrav obrok bogat vitaminima, mineralima i nezasićenim masnim kiselinama.



nervnu aktivnost, ćelijski rast i reparaciju, jača imunitet... Kompleks vitamina B, vitamin A, E i C u njegovom sastavu dodatno doprinose dobrom zdravlju. Iako njegovo zrno podseća na kinou ili heljdu, amarant ne spada u žitarice. Postoji veliki broj divljih, ali i kultivisanih vrsta, a kod nas je najpoznatiji crveni.

Amarant je seme bez glutena. Zbog visokog sadržaja kvalitetnih belančevina, amarant nadmašuje mnoge žitarice. Posедуje esencijalnu kiselinu lizin koja se inače retko nalazi u biljkama. Sadrži oko osam odsto masti, od kojih 75 odsto čine nezasićene masne kiseline. Ugljeni hidrati u zrnu su uglavnom u obliku skroba.

Savetuje se u ishrani mališana. Ukoliko dva do tri puta nedeljno uz doručak vašoj sedmomesečnoj bebi date i kuvanu kašu od celovitog zrna amaranta, zaštitite je od kijavice, gripa i prehlade.

BROKOLI

Brokoli je izuzetno zdravo povrće koje će mališanu obezbediti dovoljan unos vitamina i minerala za zdravo odrastanje. Sadrži folnu kiselinu, antioksidanse, vitamine A, C, E, kao i vitamine B-kompleksa. Od minerala poseduje kalcijum, gvožđe, cink, ali i vlakna nerastvorljiva u vodi, sulforafan (kompleksno organsko jedinjenje sumpora) i indol-3-karbinol.

Brokoli u ishrani predstavlja pomoćno sredstvo u borbi protiv dijabetesa, jer sadrži visoki procenat vlakana odgovornih za kontrolu nivoa šećera u krvi. Pored svoje osnovne namene, brokoli pomaže u sprečavanju opstipacije.

Ipak, nemojte preterivati sa kašicama od brokolija, jer to povrće kod beba može da izazove stomačne grčeve, gasove i u ponekim slučajevima povraćanje. Ograničite količinu na jednu do dve supene kašike.

izbor i čuvanje

Birajte tamnozeleno plodove bez oštećenja na cvetovima. Kako brokoli stari tako mu cvetovi postaju svetlo zeleni i žuti. Čuvajte ga u frižideru, u rupičastoj plastičnoj foliji/kesi do sedam dana.

izbor i priprema

Birajte mlade, „elastičnije“ listove blitve, koji su u glavnom manje površine. Veći listovi koji su krsti (lako pucaju) su pokazatelj da je blitva starija.

Priprema blitve za mališane je sasvim jednostavna.

Dobro operite listove i očistite ih od žilica koje se uglavnom nalaze u njihovom središnjem delu. Isecite ih na rezance i dodajte omekšalom krompiru koji ste kovali u malo posoljenoj vodi. Sve zajedno još kuvajte dok potpuno ne omekša. Sadržaj procedite i ispasirajte. Dok je još toplo, dodajte malo putera ili hladno ceđenog ulja.

BLITVA

Blitva je odličan izvor vitamina, minerala i biljnih vlakana. Zeleni listovi blitve su pravi mali rudnik antioksidanata i vitamina C. Ne treba zaboraviti ni vitamin K koji je od velike važnosti za održavanje zdravih kostiju. Dovoljan unos ovog vitamina kroz ishranu pomaže da se zaštiti mozak od oštećenja neurona.

Blitva obiluje kompleksom vitamina B, kao što su folati, nijacin, vitamin B6, tiamin i pantenonska kiselina. Bogata je i vitaminom A i njegovim prekursorima, antioksidantima kao što su beta karotin, luten i zeaksantin. Među brojnim mineralima treba istaći bakar, kalcijum, natrijum, kalijum, gvožđe i mangan. Svi oni igraju značajnu ulogu u formiranju crvenih krvnih ćelija i ćelijske oksidacije.

Ako blitvu uvrstite u redovan jelovnik vašeg deteta, preveniraćete anemiju, kardiovaskularne probleme i tegobe sa debelim crevom.

ĆURETINA

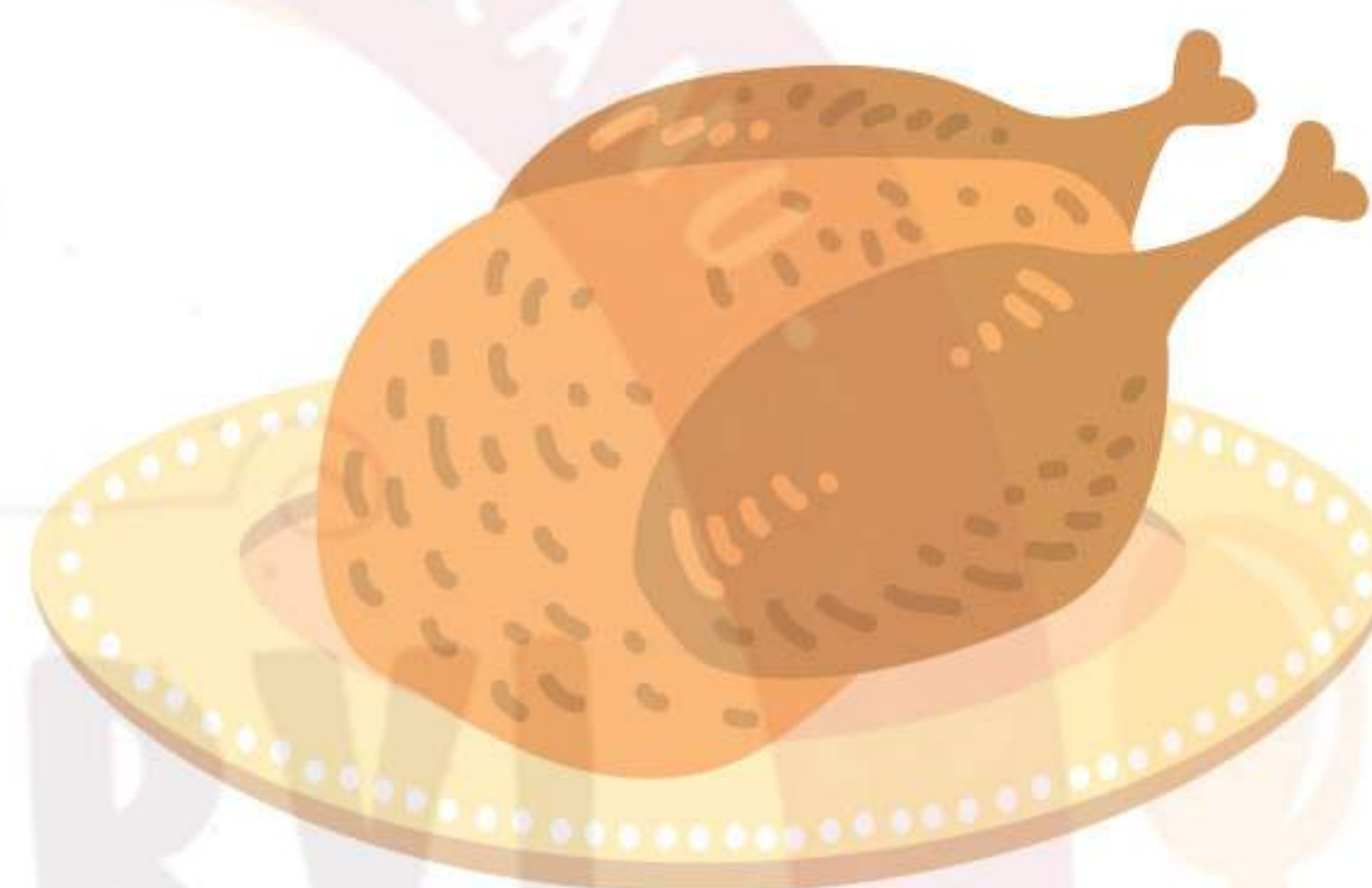
Ćuretina se smatra jednim od kvalitetnijih vrsta živinskog mesa. Posebno se ističu ćureća prsa koja u poređenju sa ostalim delovima sadrže znatno manje masnoća. Kvalitet ćuretine zasniva se na veoma povoljnom sastavu amino-kiselina, visokom procentu proteina, niskom sadržaju masti i značajnom udelu gvožđa, cinka i vitamina B-grupe.

Za razliku od piletine, ćureće meso ima 20 odsto manje kalorija i oko 75 odsto manje masti, a dvostruko veću količinu niacina. Bogatija je sadržajem gvožđa i cinka.

Značajno prisustvo amino-kiseline triptofana u ćuretini pomaže telu da proizvodi serotonin, supstancu koja umirujuće deluje na organizam i zaslužna je za spokojan san.

Pre kuvanja ili pečenja, ćureće meso dobro operite. Zatim ga termički obradite dovoljno dugo kako ne bi ostalo sukrvice oko kosti. To je najsigurniji način da se unište sve bakterije iz mesa.

Obrok od ćuretine pomaže bebama koje imaju problem sa čvrstom stolicom.



DINJA



Sadrži mnogo vode (80 odsto), ima malu energetske vrednosti i visok glikemijski - slatki indeks. Bogata je tiaminom, niacinom, vitaminom B6, folatima i pantotenskom kiselinom.

Od minerala sadrži gvožđe, magnezijum, bakar, kalijum, mangan i fosfor. U dinji se nalazi dobitni par vitamina za dobru formu: provitamin A koji je neophodan za ten i vid i mnogo vitamina C. Ova dva antioksidansa štite organizam od kardiovaskularnih bolesti.

Dinja je izuzetno značajan izvor minerala i oligoelemenata. Biljna vlakna povoljno deluju na čišćenje organizma od štetnih materija i predstavljaju pravi recept za lečenje

nadutosti stomaka. Što je meso dinje aromatičnije i narandžaste boje, sadrži više korisnog karotena značajnog za jak imunitet. U početku se bebama dinja daje pasirana, zatim gnječena i najzad sitno seckana. Pravilo je da se prvo daje samo jedna vrsta voća, a posle intervala od najmanje tri do pet dana druga.

Kasnije se daju mešavine više vrsta voća - bez dodatka šećera! Obično se koristi kao užina, jer ima malu kalorijsku gustinu i nije kompletan obrok. Prilikom odabira, obratite pažnju. Zrela je dinja koja se kod peteljke na pritisak palca lagano udubljuje. Ako udubljenje ostane veće nakon što odstranite peteljku, dinja je već počela da truli.



Pirinač i jabuka

Priprema:

Jabuku dobro oprati, oljuštiti i iseći na kockice. Vodu za kuvanje staviti da ključa, a kada voda proključa, ubaciti jabuku i kuvati dok ne postane mekana. Pirinač dobro oprati, procediti i sipati u vodu koja je malo iznad pirinča; pirinač kuvati dok ne postane mekan. Skuvanu jabuku i pirinač sipati u blender, dodati malo vode u kojoj se jabuka kuvala i izblendirati.



Potrebne namirnice:
jabuka, pirinač (dve kašike)

Napomena:

kupovne jabuke dobro operite (to voće je najviše prskano hemikalijama)!

Pirinač sa šargarepom

Priprema:

Pirinač dobro oprati, procediti i sipati u vodu koja je malo iznad pirinča. Pirinač kuvati dok ne postane mekan. Šargarepu oprati, oljuštiti i iseći na kolutove. Vodu staviti da ključa, u ključalu vodu staviti šargarepu i kuvati dok ne omekša. Šargarepu i pirinač staviti u blender, dodati malo prokuvane vode i blendirati.



Potrebne namirnice:
pirinač (dve kašike), šargarepa (jedna srednja)

Pita od heljde sa zeljem i sirom

Potrebne namirnice:

heljdine kore (150 g), mladi sir (150 gr), kiselo mleko, zelje (1 veza), ulje od koštica grožđa (½ dl), himalajska so (pola kašičice), prašak za pecivo, kisela voda (malo).

Priprema:

Zelje dobro oprati, sitno iseckati, izmrviti mladi sir i dodati u kiselo mleko; potom ubaciti prašak za pecivo i sve dobro izmešati. U posebnu činijicu pomešati kiselu vodu i ulje. Na dno tepsije namazati malo ulja, staviti koru ili dve tako da prelaze ivice tepsije sa svih strana. Svaku koru premazati uljem i kiselom vodom i stavljati fil od zelja, kiselog mleka i sira. Pre stavljanja poslednje kore, one krajeve kora koji vire iz tepsije vratiti natrag u tepsiju. Poslednju koru malo zašuškat i pitu staviti u zagrejanu rernu da se peče.

Pita od heljde sa mesom i kiselim mlekom

Potrebne namirnice:

heljdine kore, mlada mlevena junetina, crni luk (1 glavica), jaje, ulje od koštica grožđa (½ dl), kiselo mleko (1 čaša/šolja), himalajska so, prašak za pecivo.

Priprema:

Na ulju od koštica grožđa prodinstati luk i dodati mlevenu mladu junetinu; sve dinstati dok meso ne promeni boju. Začiniti sa malo himalajske soli. Posebno umutiti jaje, kiselo mleko, ulje i prašak za pecivo. Kore redati u tepsiju i premazivati ih filom od mesa. Iseći pitu na kocke i preliterati je pripremljenim prelivom od jaja. Malo podizati kore kako bi preliv ušao i među kocke. Peći u zagrejanj rerni.

Kaša od kinoe sa sirom

Potrebne namirnice:

kinoa, proso, amarant (po 1 kašika), kiselo mleko, feta-sir (50 g), laneno seme (1 kašika), himalajska so (malo).

Priprema:

Žitarice potopiti na neko vreme u vodu, vodu zatim prosuti i žitarice staviti da se kuvaju u vodi posoljenoj himalajskom solju u srazmeri 1:3. Kuvati uveče (oko 30 minuta), ostaviti ih u toj vodi da rehidriraju tokom noći i ujutro ih procediti. Kaši od žitarica dodati kiselo mleko pomešano sa semenkama lana.



RECITE DA ZDRAVOM ŽIVOTU!

Vaš izdavač

Finesa

Kralja Milutina 46
Beograd
+381 11 2645122
+381 64 6454856
www.finesa.edu.rs
office@finesa.edu.rs