

MIRIS
DJETINJSTVA



NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS 
Zdravo!

SADRŽAJ

- BAKA/NANA PEMBA SULJAGIĆ 4
- O KUHARICI ZDRAVO! MIRIS DJETINJSTVA 5
- RIJEČ STRUČNJAKA - KORALJKA NOVINA BRKIĆ 7
- OSMISLITI PLAN PREHRANE U SKLADU S DOBI DJETETA 8
- HRANITI SE ZDRAVO NIJE SKUPO 8
- TAJNI SASTOJAK U PREHRANI DJECE 8
- KUPOVNA LISTA – DOBRA BAZA ZDRAVIJEG ŽIVOTNOG STILA 9
- UTJECAJ HRANE I PREHRANE NA REZULTATE U ŠKOLOVANJU 9
- NUTRIPORCIJA – TANJIR PRAVILNE PREHRANE 10
- PODLOŽAK NUTRIPORCIJA 11
- JABUKE U ŠLAFROKU 13
- ČORBA OD GRAHA I POVRĆA 14
- RIBA 15
- LOPTICE OD RIŽE I POVRĆA 16
- UMAK SA ŠPINATA 17
- RECEPT ZA PRVE ZALOGAJE S RUČICAMA 18
- PILETINA ZA ŠAMPIONE 19

MIRIS DJETINJSTVA

Kuhinja, miris koji iz nje dolazi i vrijedne ruke nane/bake ostaju trajno zabilježeni u našim prvim sjećanjima na djetinjstvo. To je ono čarobno mjesto u kojem se svježi sastojci spajaju u omiljena jela koja i mi sami želimo napraviti, ali nam nikada ne uspijeva kao našim bakama/nanama, koje uvijek čini se imaju neki poseban recept, odnosno malu tajnu. A tajna je u ljubavi i vremenu kojeg posvete jelu, kao i mjerama samo njima znanim.

Šaka mahunarki, prstohvat začina, „otprilike“ vrijeme kuhanja, uglavnom su njihove mjere koje vode do ukusnih, izbalansiranih, neodoljivih i nezaboravnih jela. Svi bakini/nanini obroci uvijek su spremljeni od svježih namirnica, prepuni su šarenog sezonskog povrća i često su jednostavni za napraviti, a u konačnici ih njihova djeca i unuci vole, jer one uz sve to znaju ispričati i poneku zanimljivu priču, koja ostane trajno u sjećanju.

Takvu jednu priču ispričala nam je i **nana Pemba Suljagić** koja je postala Nestlé Zdravo! Baka/Nana ambasadorica, a priča kaže kako je svojoj unuci koja je željela kosu poput princezine, svojevremeno rekla da upravo od njene čorbe od graha i povrća raste tako duga kosa. To je samo jedan od bakinih/naninih trikova koje koristi kako bi prenijela svoje kulinarsko umijeće i nasljeđe u želji da ne padne u zaborav.

Koja je to tajna naših baka/nana koje intuitivno slijede i čuveni tanjir zdrave prehrane - Nutriporcije, otkrit ćete u ovom specijalnom izdanju Zdravo! kuharice posvećene naninim/bakinim receptima, u kojem će se naći i recept za već pomenutu čorbu od graha i povrća, kao i za ostala jela koja su obilježila mnoga djetinjstva.

Uz recepte će se naći i korisni savjeti, kao i osvrt na njihovu nutritivnu vrijednost koju je za vas pripremila **mag. nutr. Koraljka Novina Brkić**, regionalna nutricionistkinja kompanije Nestlé Adriatic.

Prijatno!

PEMBA SULJAGIĆ
NESTLÉ ZDRAVO!
BAKA/NANA



BAKA/NANA PEMBA SULJAGIĆ

Pemba Suljagić iz Sarajeva pobijedila je na Nestlé konkursu "Zdravo! Baka" i time stekla titulu Nestlé Zdravo! Baka/Nana ambasadorica. Stručni žiri iz kompanije smatra da je nana Pemba Suljagić ispunila kriterij konkursa, a to je praćenje smjernica Nutriporcije - Tanjira zdrave prehrane, kao i način na koji je vjerodostojno prenijela poruku o balansiranim i kvalitetnim obrocima.


Nana Pemba Suljagić svojim načinom kuhanja već godinama uspijeva svoju unuku usmjeriti prema raznolikoj i izbalansiranoj prehrani, ali i da zavoli tradicionalna jela po čemu je ova nana poznata. Najdraže jelo njene unuke je čorba od graha i povrća koje je i za ovo takmičenje pripremila na sebi svojstven način.

„Moja unuka se ne želi šišati, jer hoće da ima dugu kosu kao sve princeze. A ja joj kažem da kosa najbrže raste kada se jede čorba od graha. Ne prođe malo, a moja unučica kaže: nano kada ćeš napraviti čorbu od graha, vidiš kako mi je kratka kosa. Onda nana odmah ide u akciju kuhanja čorbe od graha od koje sigurno svim princezama najbrže raste kosa. A onda ponovo me unuka pita, a nano je li princeza pojela i onaj grah što joj je bio ispod dušeka, a ja joj odgovorim, pa naravno“, otkrila je svoju tajnu kuhanja nana Pemba Suljagić.

O KUHARICI ZDRAVO! MIRIS DJETINJSTVA

Bosna i Hercegovina se, kao i mnoge druge zemlje, suočava s porastom prekomjerne težine i debljine u djece, što dokazuju i zadnja istraživanja prema kojima je u dobi od 13 godina, pretilo čak 35% djece. Statistike su zabrinjavajuće u cijelom svijetu i pokazuju da je problem debljine ozbiljan javno zdravstveni problem. Podaci pokazuju da će oko 60% djece koja imaju prekomjernu tjelesnu težinu ili debljinu, kao odrasla osoba imati isti zdravstveni problem, potencijalno razvijajući čitav niz hroničnih nezaraznih bolesti.

Neravnoteža se najčešće javlja u obitelji, prije nego je dijete uopće izloženo bilo kojem vanjskom faktoru, što ujedno predstavlja potencijalno veći rizik za dijete. Zbog toga, roditelji trebaju biti svjesni svog uticaja, te nastojati promijeniti vlastiti životni stil. Ne zaboravimo, dijete uči najprije posmatrajući primjere u obitelji. Ukoliko je problem težine djeteta uzrokovan vanjskim faktorima, isti se trebaju identificirati, a roditelji trebaju posvetiti više pažnje usmjeravanju djeteta prema zdravim životnim navikama.

 Djecu nikako ne treba isključiti iz društva kako bi ih se zaštitilo od negativnih utjecaja, nego ih treba učiti kako da se nose s izazovima i donose odluke dobre za vlastito zdravlje. Osnovni postulati pravilne prehrane za svaku dob i kroz cijeli život su isti: raznolikost, ravnoteža i umjerenost. To se odnosi na izbor namirnica, odgovarajući kalorijski unos i odnos makronutrijenata u dnevnom meniju. Makronutrijenti su ugljikohidrati, bjelančevine (ili proteini), masti.

Kod djece je važno prilagoditi kalorijski unos prema dobi i stepenu fizičkog razvoja, koji može jako varirati unutar iste dobi djeteta.

Roditelji se mogu savjetovati s pedijatrom i nutricionistom kako bi se provjerio fizički stepen razvoja djeteta. Procjena se radi prema krivuljama rasta Svjetske zdravstvene organizacije (SZO; eng. WHO). Dobro je znati kako već s uvođenjem dohrane, a svakako oko prve godine, djeca trebaju sudjeovati u obiteljskim obrocima i jesti istu hranu. Porodični obroci trebaju imati uravnotežen unos proteina i masti, dok se posebna pažnja treba posvetiti unosu vitamina i minerala, željeza, kalcija i vitamina D. Važno je naglasiti kako su proteini neophodni za rast.

Djeca mogu jesti nešto više masnoća od odraslih, što ne znači više zasićenimasti poput maslaca, masnijeg meso ili druge nepoželjne masnoće. Naglasak je na kvalitetnim izvorima masti: maslinovo ulje, riba, lan, bučino ulje, te ostalim izvorima bogatim omega 3 mastima. Prehrana je od velike važnosti u djetinjstvu za pravilan rast i razvoj, ali i za prevenciju bolesti u odrasloj dobi, koja pri tom utječe na našu tjelesnu i emocionalnu dobrobit.

Danas, više nego ikada, dostupne su nam razne informacije o hrani i prehrani od stručnih i manje stručnih osoba. U potrazi za savjetima, oslonite se na školovane stručnjake koji će vas voditi kroz mnoštvo informacija i pitanja, a istovremeno zadržati svoju objektivnost bez posezanja za drastičnim i čudotvornima rješenjima koji će vam lažno osigurati brze rezultate.

Međutim ako imate sreću da poznajete baku/nanu, potražite savjet i od nje.

Kuharica Zdravo! Miris djetinjstva, je nastala kao rezultat potrage za Zdravo! Baka/nana u Bosni i Hercegovini, a ima za cilj pokazati kako na lagan način, uz savjete životnih influencera, možete pripremiti uravnotežen obrok zajedno s djecom. Bake/nane su nam otkrile neke od svojih trikova uz koje su uspjele nagovoriti svoje unuke da zdravo jedu. Znamo da nam kuhaju zdravo, instinktivno prate tanjir zdrave prehrane, pričaju priče, igraju igre i sve začinjavaju s mnogo ljubavi.

Aktivnosti Zdravo! su dio globalnog programa NESTLÉ FOR HEALTHIER KIDS.



RIJEČ STRUČNJAKA

Vjerujem kako su prehrana i hrana važan dio našeg života, uz izniman utjecaj na naše tjelesno, ali i mentalno zdravlje. Pravilna i uravnotežena prehrana pomaže nam da se osjećamo bolje, živimo kvalitetnije i duže, često u svrhu poboljšanja zdravstvenog stanja, ponekad spašavajući živote.

Kao nutricionist, pomažem roditeljima da se lakše i bolje snalaze kako bi bez prevelikih napora usmjeravali svoju djecu, ne samo prema pravilnoj prehrani, već i važnosti fizičke aktivnosti, koje su, uz dovoljno sna i hidrataciju, osnovne pretpostavke boljeg zdravstvenog stanja svakog pojedinca.

Najzanimljiviji dio posla je promjena recepata proizvoda ili potpune inovacije ka boljim, hranljivijim proizvodima s prirodnim sastojcima, više povrća, začina, graška, a s manjim sadržajem soli, šećera ili zasićenih masnih kiselina.

OSMISLITI PLAN PREHRANE U SKLADU S DOBI DJETETA

Nutritivne potrebe djeteta razlikuju se ovisno o njihovoj dobi i stepenu razvoja, tjelesnim predispozicijama i aktivnostima. Ubrzani rast djece u prvim godinama treba podržati odgovarajućom prehranom, misleći istovremeno na energetske i nutritivni unos. Za tačnu osobnu procjenu i odgovarajući nutritivni plan, roditelji se mogu obratiti svom pedijatru, porodičnom doktoru ili nutricionistu.

Potrebe djeteta se mijenjaju u skladu s promjenama koje prate njihov stalan rast i razvoj, stoga izrada nutritivnog plana za dijete prema dobi uključuje slijedeće jednostavne korake:

1. Procjena nutritivnog statusa
2. Određivanje kalorijskih potreba prema dobi, stasu i nivou aktivnosti
3. Osiguravanje raznolike prehrane
4. Odrediti količinu hrane za obroke.

HRANITI SE ZDRAVO NIJE SKUPO

Hraniti se zdravo je jeftinije, i to nije pretjerana izjava. Pravilna prehrana je daleko od toga da se trebaju uvoditi neobične, skupe i rijetke nove vrste namirnica (chia sjemenke, avokado, goja, kokosovo ulje, ghee maslac).

Zdravo se možemo hraniti s lako dostupnim i lokalno uzgajanim namirnicama. Iskoristimo znanja koja se protežu generacijama o zaboravljenim žitaricama, umjerenom konzumaciji mesa, bogatstvu mlijeka i mliječnih proizvoda, ne samo do kravljeg, već i kozijeg i ovčijeg. Naše sezonsko voće i povrće veće je hranljive vrijednosti, ukusnije i bolje od skupog egzotičnog proizvoda. Mogli bi nabrojati toliko divota koje imamo u izboru povrća, a ističem neke od njih: kelj, kupus, blitva, raštika, cikla, sve žitarice, nebrojeno mnogo mahunarki od graha i graška do mahuna i leće. Sve dok je naš tanjir šaren, raznolik i pazimo na količinu hrane, više svježih namirnica, smanjujemo rizik unosa nepotrebnih aditiva i prevelike količine soli.

Nažalost, često pretjerujemo u količinama hrane, tokom samog obroka, a djecu silimo pojesti prevelike porcije. Konzumacija velikih količina hrane u neprimjerenom dobu dana, te svakodnevna neravnoteža između unosa ugljikohidrata, proteina i masti je trenutno jedan od glavnih problema vezanih uz prehranu.

TAJNI SASTOJAK U PREHRANI DJECE

Tajna je u svakodnevnom davanju primjera našim roditeljima i obitelji. Djeca će biti potaknuta na pravilnu prehranu ako istu vide u svojoj porodici, popraćeno dobrom atmosferom. Zdrav odnos prema hrani razvija se od najranijeg djetinjstva, ona je dio našeg života i okruženja, treba u njoj uživati i znati koji su bolji izbori i odgovarajuće količine.

KUPOVNA LISTA – DOBRA BAZA ZDRAVIJEG ŽIVOTNOG STILA

Lista za kupovinu jedne porodice s djecom trebao bi uključiti: mnoštvo sezonskog voća i povrća kupljenog od lokalnih proizvođača, proizvode od cjelovitog zrna žitarica od brašna do kruha, tjestenine ili žitarica za doručak, mahunarke, mlijeko i razne vrste mliječnih proizvoda, naglašavajući fermentirane proizvode bogate probioticima.

Nemojte zaboraviti jaja, meso, ribu, te sjajne orašaste plodove i sjemenke, začinsko bilje. Razmislite o čokoladi, medu, marmeladama, kako bi mogli kod kuće pripremiti neku od slastica s čokoladom ili sezonskim voćem. Vaša lista najviše će ovisiti o vašim željama, vremenu i navikama, a planiranje sedmičnog menija je njegova osnova. Sve to će vam omogućiti da unosite hranu i hranjive tvari iz svih grupa namirnica.

UTJECAJ HRANE I PREHRANE NA REZULTATE U ŠKOLOVANJU

Ne postoji hrana koja direktno utiče na rezultate školovanja, međutim poznato je kako određeni nutritivni deficit mogu imati učinak na djetetovu memoriju i koncentraciju. Nutrijenti koji igraju važnu ulogu u načinu funkcioniranja našeg živčanog sustava i kognitivnih funkcija su: željezo, biotin (vitamin B8), folna kiselina, bakar, jod magnezij, niacin (vitamin B3) kalij, riboflavin (vitamin B2), tiamin (vitamin B1), vitamini B12, B6 i vitamin C, te omega-3 masne kiseline. Roditelji mogu osigurati sve navedene nutrijente u svakodnevnoj prehrani djeteta putem raznolike prehrane u skladu s energetske potrebama. Prije svega treba osigurati energiju kako bi se dijete moglo koncentrirati u školi.

Doručak je prvi važan obrok u danu, dijete treba doručkovati svaki dan.

Preporučeno je da doručak sadrži složene ugljikohidrate iz cjelovitih zrna žitarica, voće, mliječne proteine ili jaja, masti porijeklom iz orašastih plodova, maslinovog ulja ili ribe. Zdjelica cjelovitih žitarica u kombinaciji s mlijekom ili jogurtom (ili drugi fermentirani mliječni proizvod), u kombinaciji s nešto voća i nekoliko orašastih plodova predstavljaju dobro uravnotežen doručak.

Druga opcija je omlet s povrćem na maslinovom ulju uz krišku integralnog kruha. Redovan doručak povezan je s boljim kognitivnim sposobnostima djeteta u školi. Djeca koja doručkuju uravnotežen obrok manje su sklona zaslađenim pićima, manje posežu za nezdravim grickalicama.

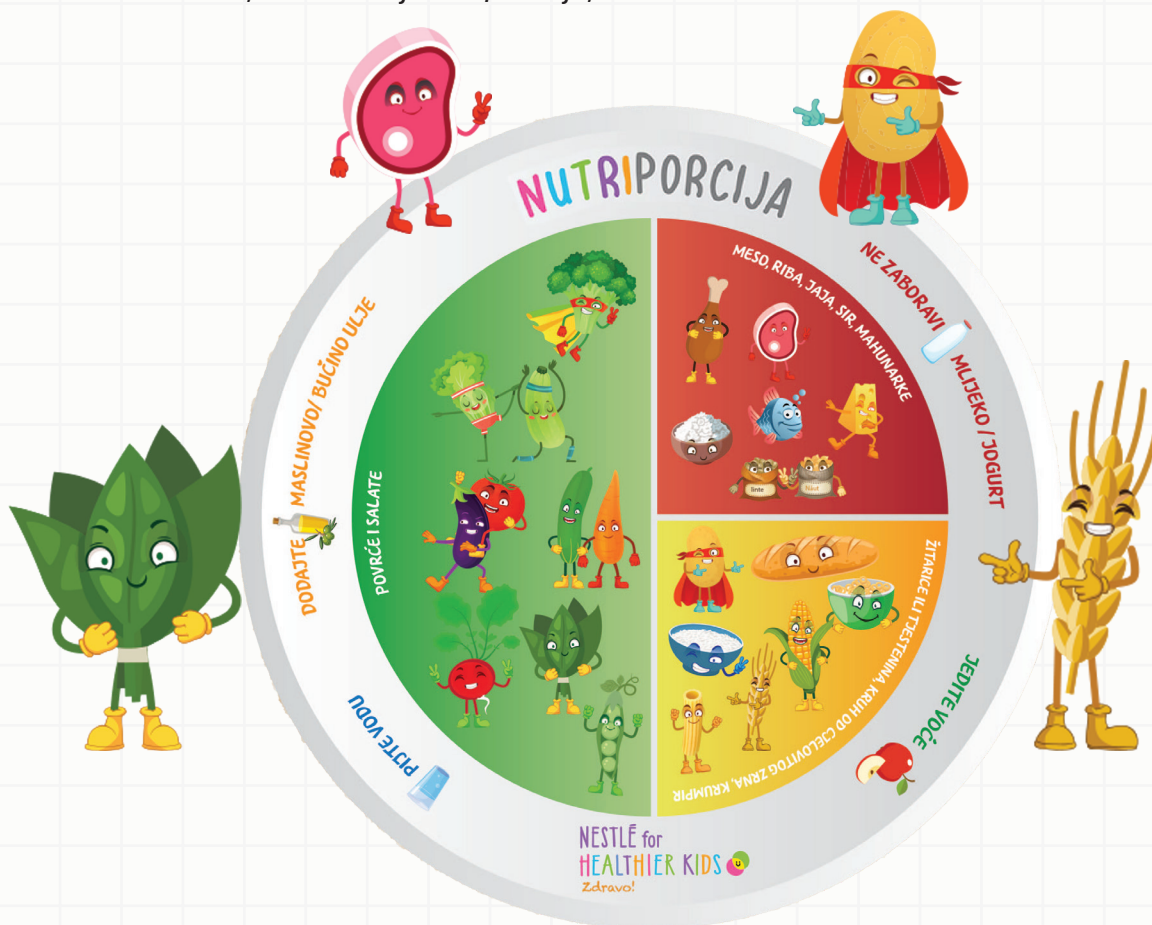
NUTRIPORCIJA – TANJIR PRAVILNE PREHRANE VAŠA INSPIRACIJA ZA PRAVILNU PREHRANU VAŠE DJECE

NutriPorcija nije običan tanjir, to je metoda koja nam pomaže u pripremi uravnoteženog obroka cijele obitelji. Zašto?

Znamo da nam je potrebna raznolika prehrana, ali ne znamo koliko koje hrane trebamo. NutriPorcija – tanjir pravilne prehrane, na jednostavan način, prikazuje odgovarajuće količine svake skupine namirnica za dva glavna obroka: ručak i večeru. Osmišljen za djecu u dobi od 4 do 12 godina, odličan je vodič kako osigurati uravnoteženu prehranu za pravilan rast.

Tanjur je podijeljen na tri dijela koja nam prikazuju kako pola tanjura treba popuniti s povrćem, salatama, jedna četvrtina sadrži hranu bogatu proteinima (meso, riba, jaja, svježi sir itd), a druga četvrtina predstavlja namirnice koje su izvor ugljikohidrata: žitarice, tjestenina, riža, krumpir i sl. Na rubu tanjura pronaći ćete preporuke za ostale grupe namirnica, jer su voće, mliječni proizvodi, orašasti plodovi, sjemenke, ulja i voda isto tako bitan dio pravilne prehrane.

Ovo je jednostavan i jasan način za inspiraciju pripreme obroka. Za zdraviji način života svakog djeteta ne treba zaboraviti minimalno 60 minuta tjelesne aktivnosti svaki dan: hodanje, trčanje, aktivne igre u pokretu, ples, vožnja biciklom, romobilom, na koturaljkama/rolanje, badminton itd.



PODLOŽAK NUTRIPORCIJA

Podložak osmišljen uz NutriPorciju, inspirisat će vas ne samo za obrok, već i sedmične menije kako bi sve grupe namirnica bile zastupljene u prehrani vaše porodice. Poticajne preporuke oko količine namirnica za svaku grupu: proteini, vlakna, ugljikohidrati, poželjne masti, voće, mlijeko i mliječni proizvodi.



Podložak i druge zabavno edukativne materijale možete preuzeti na <https://www.nestle.ba/nutricionizam-i-prehrana/preuzmite-zabavne-materijale>

MIRIS
DIET INJUSTUA
RECEPTI

JABUKE U ŠLAFROKU

Baka/nana Karmela iz Banja Luke zajedno sa svojim unucima rado priprema „Jabuke u šlafroku“. To je jelo kojima su mnoge bake razveseljavala svoje unuke i ostale ukućane. Donosimo vam recept koji se inače koristi kao odličan primjer serviranja voća na drugačiji način. I atraktivan je kroz cijelu godinu.

SASTOJCI

- 4 jabuke
- 250 ml mlijeka
- 200 g glatkog brašna
- 3 žlice šećera
- 2 jaja
- 1 vanilin šećer
- Sol, šećer u prahu, cimet



PRIPREMA

Jabuke oguli, izvadi im sredinu i nareži ih na kolutove debljine pola centimetra. Jaja pjenasto izmiksaj sa šećerom i vanilin šećerom, a dodaj i prstohvat soli. Nastavi miksati te polagano počni dodavati mlijeko i brašno. Dobivena smjesa treba biti malo gušća od one za palačinke. Gotovu smjesu ostavi sa strane. Stavi tavu na srednje jaku vatru i u nju dodaj veću količinu ulja. Koliko ćeš ulja dodati ovisi o veličini tvoje tave. Ono što je bitno jest da jabuke u njemu plutaju. Pričekaj da se ulje zagrije, kolute jabuke umoči u tijesto s obje strane i stavi ih da se peku - s obje strane po nekoliko minuta. Gotove su kad poprime lijepu zlatnu boju. Jabuke stavi na tanjur na kojem se nalazi papirnati ručnik koji će upiti višak masnoće. Zatim ih prebaci na tanjur za posluživanje te ih pospi šećerom u prahu i cimetom. U slast!

SAVJET NUTRICIONISTICE:

Pokušajte koristiti druge vrste brašna osim bijelog pšeničnog, a umjesto pripremanja u tavi, pokušajte ih ispeći u pećnici na papiru za pečenje. Tako ćete smanjiti upotrebu ulja i kod pripreme, ali još važnije prilikom konzumacije. Jabuke u šlafroku mogu biti servirane i s ostalim svježim voćem ili orašastim plodovima.

ČORBA OD GRAHA I POVRĆA

Nana/baka Pemba iz Sarajeva je uspjela nagovoriti svoje unuke da u slast jedu čorbu od graha i povrća. Nanina unučica sa svoje tri i po godine silno je željela imati dugu kosu kao i sve princeze iz bajki koje joj je čitala nana.

Nana je objasnila svojoj unučici, da kosa brzo raste kad se jede čorba od graha, tako da je djevojčica vrlo brzo govoreći kako joj je „mala kosa“ počela tražiti od nane Pembe da joj kuha čorbu od graha. Kako kažu u porodici nane Pembe, još uvijek prepričavaju kako je unuka pitala da li je nana skuhalo i ono zrno graha što je bilo ispod princezinog dušeka, jer od njega najbrže kosa raste.

SASTOJCI

- Grah
- Mrkva
- Bijeli luk (tek toliko da zamiriše)
- Crveni luk
- Korijen celera,
- Crvena paprika
- Lovorov list



PRIPREMA

Bijeli grah skuhati sa povrćem. Kuhati na tihoj vatri u zemljanoj posudi pokriveno sa natur papirom. Kuhati sat vremena. Voda treba da ispari. Gotova grah corba je gusta i kašasta.

NANIN SAVJET:

Grah prvo prokuhajte sam, a kasnije mu dodajte povrće i ako imate vremena pustite na tihoj vatri da se kuha kako bi bilo ukusnije.

SAVJET NUTRICIONISTICE:

Čorbe su poznata utješna hrana, a kad je tek pripremljena s puno ljubavi daje dodatnu toplinu. Ova čorba ima jako dobar izvor proteina – grah, dok su povrće i začini skuhani na ovakav način odlična prilika naučiti djecu jesti sa žlicom i zavoljeti povrće. Umjesto graha možete ovaj recept isprobati s lećom ili slanutkom, tada prilagodite vrijeme kuhanja tim namirnicama.

RIBA

Riba i povrće iz pećnice za cijelu obitelj – recept chefa **Mario Mihelj**

Inspirisani pričom bake/nane Amre donosimo jedan odličan recept pripreme ribe s povrćem.

Baka i djed su priču o ribi pretvorili u pravu životnu avanturu, a unuku su ne samo educirali nego ju uključili u pripremu. Znanstveno je dokazano kako djeca prije usvajaju navike oko pravilne ishrane ako ih se uključi u cijeli proces izbora hrane, pripreme i serviranje obroka.

„Našu unuku smo uključili u pravljenje jela, objasnili blagodati i vrijednost morskih plodova. Svojim načinom života i zdravom prehranom našoj unuci dajemo primjer kako bi i ona kasnije kroz svoje odrastanje prihvatila i nastavila sa zdravom prehranom.“

SASTOJCI

- Bijela riba (brancin ili orada)
3 komada
- Maslinovo ulje, limun,
češnjak, peršin
- **Povrće:**
- Krumpir 600 g
- Luk 1 glavica
- Česanj češnjaka 3 komada
- Peršin list 50 g
- Limun 2 komada
- Mrkva 4 komada
- Cherry rajčica 300 g
- Maslinovo ulje prema ukusu
- Sol & papar



PRIPREMA

Zagrijati pećnicu na 180 stupnjeva. Očistiti i začiniti ribu i povrće. Povrće ubaciti u pećnicu prije ribe. Nakon 10 minuta ubaciti i ribu. Sve skupa peći oko 45 minuta. Poslužiti.

LOPTICE OD RIŽE I POVRĆA

Jedan od isprobanih trikova pomoću kojih se unuci i unuke nagovore da jedu zdravu hranu jeste maštovito serviranje pripremljenog obroka, nekad u obliku loptica, nekad kockice, nekad je to prvo slovo njihovog imena.

„Porcije u obliku loptica sam ukasila šarenim povrćem na tanjuru. Kad sam tek počela pripremati povrće, morala sam ih moliti, bar nani za ljubav. Nikad nisam odala tajnu šta se sve nalazi od povrća u tom mom bučkurišu. Kad pitaju, kazem da je to sve dobro za mišiće.“



PRIPREMA

Različito povrće (paprike, patlidžan, tikvice, mrkva, gljive, celer, prasa, sve što imate u frižideru) staviti u vatrostalnu tepsiju, dodati začine, poprskati maslinovim uljem, posuti peršunom i peći u rerni na 200 stepeni pola sata. Nakon pola sata, dodati šaku riže i pola čaše vode te zapeći još 15 minuta.

Pridružujemo se savjetu bake/nane Emire i nekad je zaista maštovito serviran obrok od velike pomoći u nagovaranju djece da jedu zdravo.

UMAK SA ŠPINATOM

Baka/nana Dženana svom unuku uz jelo priča priče i oni tako provode svoje najljepše trenutke uživajući u zajedničkom druženju. Hrana se vrlo često povezuje i s atmosferom oko stola. A kod baka i djedova ta je atmosfera uvijek opuštajuća, i djeca znaju da su u centru pažnje.



PRIPREMA

Isjeckani špinat dodajemo na maslac, zatim dodamo mlijeko i umučeno brašno da se sjedini, nakon toga dodajemo jedno jaje i sve to malo posolimo. Na kraju dodamo pavlaku i obrok je njami.

SAVJET NUTRICIONISTICE:

Ovaj je obrok izuzetno hranjiv s dosta vlakana iz špinata, a kalorijsku vrijednost povećavaju masnoće dodane iz maslaca i pavlake. Jaje umučeno u umak povećava udio proteina ovom obroku. Špinat možete raditi i na maslinovom ulju, bez dodatka maslaca, dovoljna će biti pavlaka. Umjesto brašna možete koristiti ječmeni ili pirov griz koji će zgusnuti umak, a dodati nove hranjive tvari.

Kao prilog umaku od špinata preporučuje se pire krumpir – klasik iz djetinjstva.

RECEPT ZA PRVE ZALOGAJE S RUČICAMA

Bake su tu od najranijeg djetinjstva svojih unuka, kao pomoć mladim mamama. Nekad ih niti kilometarske udaljenosti ne sprječavaju da pomognu svojoj obitelji.

Baka/nana Rasema živi 1.600 km udaljena od svoje unuke, ali kad je unuka počela da jede čvrstu hranu, Rasema je došla u pomoć. Naime, unuka je odbijala hranu dok nana nije počela da sprema hranu onako kako to rade stare majke. Trik koji je pomogao da unuka počne jesti hranu, uz to najzdraviju moguću, je bio u tome da se hrana pripremi tako da i mala djeca mogu sama da ih jedu.

SASTOJCI

- Tikvica
- Batat
- Mrkva
- Piletina
- Grašak
- Karfiol



PRIPREMA

Skuhati sve. Sjediniti karfiol, mrkvu i grašak.

Batat i piletinu i tikvicu viljuškicom malo zgnječiti.

Servirati u dječji tanjurić i dozvoliti djetetu da jede rukama. Dijete bi trebalo imati prilagođen pribor svojoj dobi, iako najčešće u istraživanje hrane krenu ručicama. Nered ali sa svrhom učenja o hrani, njenim okusima, bojama i konzistenciji.

SAVJET NUTRICIONISTICE:

Ovaj je recept baš po pravilima tanjura Nutri-porcija jer sadrži piletinu kao izvor proteina, batat i povrće su izvor ugljikohidrata. Raznoliko povrće je ujedno i dobar izvor vlakana, vitamina i minerala.

PILETINA ZA ŠAMPIONE

Piletina u sosu od vrhnja i kurkume sa integralnom rižom i prilog zelena salata

Baka/nana Sonja kombinuje više taktika kada su u pitanju njeni unuci. Najprije se pobrine da je hrana zdrava, lijepo servirana, a potom uz pričanje priča o tome kako će postati veliki, pametni i jaki nagovori unuke da smažu sve na tanjiru.

SASTOJCI

- Pileća prsa (bez kostiju i kože), 2 komada
- Maslinovo ulje, 2 žlice
- Sol i papar
- Maslac
- Češnjak, 2 režnja
- Kurkuma, 1 žličica
- Vrhnje za kuhanje, 500 ml
- Svježi peršun za dekoraciju



PRIPREMA

Piletinu narežite na manje komadiće, dodajte začine. U tavu stavite malo ulja i prepržite piletinu dok ne poprimi zlatno-žutu boju. Kad je piletina gotova, izvadite je i stavite sa strane. U tavi na kojoj se pržila piletina dodajte maslac, kad se otopio istisnite češnjak. Malo prepržite, ali pazite da ne zagori kako češnjak ne bi postao gorak. U tavu dodajte vrhnje za kuhanje i kurkumu. Pričekajte dok se umak ne zgusne, zatim u njega vratite piletinu i sve skupa kuhajte dok ne zgotovi. Servirati uz rižu.

SAVJET NUTRICIONISTICE:

Piletina je dobar izvor proteina, možete ju zamijeniti puretinom jer su sličnog blagog okusa. Uvijek preporučamo upotrebu integralnih tj. cjelovitih žitarica jer su bogatije hranjivim tvarima. Zašto? Sadrže svaki dio zrna, uključujući i vanjske slojeve, mekinje i klice čime imaju veliku hranjivu vrijednost upravo u tom dijelu zrna. Dokazano je da integralne žitarice sadrže veći udio vlakana, vitamina B skupine i minerala. Cjelovite žitarice i proizvodi sadrže složene ugljikohidrate koji će postepeno davati glukozu kao izvor energije i tako nam dulje dati energiju te osjećaj sitosti, za razliku od obrađenih, rafiniranih proizvoda od žitarica gdje ćemo dobivenu glukozu odmah iskoristiti.