

# Mamini RECEPTI



# UVODNIK



## Tko je za finu papicu?

Hvala svim dragim mamama koje su se odazvale pozivu u sklopu natječaja Mamine škrinjice „Za prste polizati“ i zatrpale nas neodoljivo finim i zdravim receptima za naše najmlađe i najslađe.

Bez panike, dijelimo ih na stranicama koje slijede!

Sigurni smo da će mnoge mame, tate, bake, djedovi i ostali ukućani uz pomoć ove knjižice pronaći cijelu lepezu dobrih, brzih i praktičnih ideja koje će najmlađim članovima obitelji izmamiti osmijeh na lice, ali i niz stručnih savjeta za prehranu beba i djece koji će dati odgovor na moguće nedoumice s kojima se roditelji susreću.

Uživajte u pripremi receptata baš kao što će i vaše malo zlato uživati u njihovu kušanju!

**DOBAR TEK!**



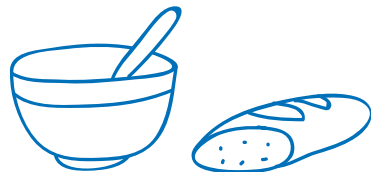


# SADRŽAJ

<b>Kalendar dohrane</b>	4
<b>Što od vitamina i probiotika treba mama, a što beba?</b>	6
<b>RECEPTI</b>	
<b>Obožavani doručak</b>	7
<b>Pečena jabuka s dvopekrom</b>	8
<b>S malo čarobnog praha</b>	8
<b>Juha s noklicama</b>	9
<b>Mljac salata</b>	10
<b>Kašica od tikvice</b>	10
<b>Zdrava kašica</b>	11
<b>Zdravlje u narančastom</b>	12
<b>Pohane tikvice</b>	12
<b>Fine polpete</b>	13
<b>Super polpete</b>	13
<b>Pužići u dobrom društvu</b>	14
<b>Ono što najviše volim</b>	15
<b>Slani muffini</b>	15
<b>Zdravi muffini</b>	16
<b>Muffini od borovnica</b>	17
<b>Energy balls</b>	17
<b>Zdravoled</b>	18
<b>Banana na moj način</b>	18
<b>Brze palačinke</b>	19
<b>Proso na mlijeku</b>	19
<b>Kako djetetu prirodnim putem poboljšati imunitet</b>	20
<b>Dječje grickalice – što ponijeti na plažu?</b>	21
<b>Koje namirnice treba izbjegavati u trudnoći – istine i zablude</b>	22



# KALENDAR DOHRANE



*Dohrana je, kako i sam naziv govori, dodatak neke hrane osnovnoj hrani – majčinom mlijeku. Uvođenje dohrane vrlo je uzbudljivo iskustvo za Vas i Vašu bebu!*

Dojenje ima mnoge zdravstvene koristi i za bebu i za majku, stoga početak dohrane ne znači prestanak dojenja niti zamjenu majčina mlijeka krutom hranom, već samo dodatak toj primarnoj hrani. Dijete samo preko majčina mlijeka dobiva većinu svojih energijskih potreba, no oko šestog mjeseca života raste potreba za vitaminima A, B i C, željezom, kalcijem i cinkom. Prema preporuci Europske agencije za sigurnost hrane (eng. European Food Safety Authority, EFSA), uvođenje komplementarne hrane u prehranu zdrave novorođenčadi u EU, u dobi od 4 do 6 mjeseci, sigurno je i ne predstavlja rizik za štetne učinke na zdravlje. ESPGHAN (eng. European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) odbor za prehranu dodaje da se komplementarno hranjenje ne bi trebalo uvoditi prije 17. tjedna i ne kasnije od 26. tjedna starosti djeteta. Kada počnemo s dohranom preporučuje se uvoditi jednu novu namirnicu svaka 2 do 3 dana, neovisno o redosljedu uvođenja. Nema potrebe za odgodom uvođenja alergeni namirnica.

## Učestalost dohrane:

- 1 obrok dnevno: 4 - 6 mjeseci (ukoliko se uvodi dohrana)
- 1 - 2 puta dnevno: 6 - 8 mjeseci
- 2 - 3 puta dnevno: 8 - 10 mjeseci
- 3 - 4 puta dnevno: 10 - 12 mjeseci

## Količina dohrane:

- Oko 200 kcal dnevno: 6 - 8 mjeseci
- Oko 300 kcal dnevno: 9 - 11 mjeseci
- Oko 550 kcal dnevno: 12 - 24 mjeseci

Slijedi **kalendar dohrane**, koji služi samo kao orijentacijski vodič i nije ga se nužno strogo pridržavati. Svako dijete ipak ima drukčiji ritam dohrane, različite preferencije i posebne potrebe.

## 5 DO 6 MJESECI STAROSTI

Voće: jabuke, kruške, banane i marelice  
Povrće: mrkva, blitva, tikvice, batat  
Mahunarke: brašno rogača  
Žitarice: brašno, krupica ili pahuljice  
riže, kukuruza i prosa

## OD 6 DO 7 MJESECI STAROSTI

Voće: breskve, šljive, trešnje,  
borovnice, avokado  
Povrće: krumpir, buča/bundeva,  
brokula, cvjetača, špinat, mahune,  
korabica

Žitarice: zob, ječam, raž, amarant, heljda (u obliku brašna ili pahuljica)  
Mliječni proizvodi: svježi kravljji sir, skuta  
Meso, perad i riba: bijelo i tamno meso peradi, teletina, oslić, škarpina, losos, pastrva

Jaje: žumanjak

Masnoće: maslinovo, suncokretovo, maslac

Začini: vanilija, cimet, bosiljak, origano

### **OD 7 DO 8 MJESECI STAROSTI**

Voće: kupine, maline, nar, ribizl, smokve, nektarine

Povrće: cikla

Žitarice i mahunarke: soja, slanutak, crvena leća, kvinoja, mješavina žitarica

Mliječni proizvodi: jogurt, acidofil

Meso, perad i riba: kunić, janjetina

Masnoće: laneno ulje

### **OD 8 DO 9 MJESECI STAROSTI**

Voće: kiwi, ananas, mango, papaja, dinja, jagode, grožđe

Povrće: grašak, repa, rajčica, šparoge, luk, artičoka

Žitarice i mahunarke: kruh, dvopek, keksi (mljeveni, prilagođeni dojenčadi)

Mliječni proizvodi: kefir, kiselo mlijeko, jogurt s probiotikom

Meso, perad i riba: junetina, srdela, inćun, bakalar

Jaje: bjelanjak

Začini: timijan, kurkuma

### **OD 9 DO 10 MJESECI STAROSTI**

Voće: limun, naranča, grejp, lubenica, brusnice, višnje, masline

Povrće: kupus, prokulice, kelj, poriluk, komorač, krastavac, paprika, rajčica, patlidžan

Žitarice i mahunarke: integralne žitarice, tjestenina

Mliječni proizvodi: vrhnje, mileram  
Meso, perad i riba: govedina, svinjetina, ostala plava riba (tuna i sl.)

Masnoće: bučino ulje

Začini: celer, vlasac

### **OD 10 DO 11 MJESECI STAROSTI**

Voće: kokos, kesten

Žitarice i mahunarke: zelena i smeđa leća

Sjemenke: mljevene sjemenke (lana, suncokreta, buče) prilagođeno dojenčadi

### **OD 11 DO 12 MJESECI STAROSTI**

Voće: mljeveni orašasti plodovi prilagođeni dojenčadi

Žitarice i mahunarke: muesli/ prilagođene dojenčadi, grah

Meso, perad i riba: divljač

Začini: peršin, češnjak, ružmarin, menta

Ostalo: kakao, sladoled

Isprobavajte, kombinirajte, oslušajte zahtjeve svoga djeteta i pazite na raznolikost, sigurnost i kvalitetu hrane jer dohrana će biti divno i uzbudljivo iskustvo za cijelu obitelj.

**Eva Pavić, mag.spec., dipl.ing.**

Rukovoditelj Službe za prehranu i dijetetiku KBC Zagreb



A handwritten signature in black ink that reads "Eva Pavić". The signature is stylized and written in a cursive-like font.

# ŠTO OD VITAMINA I PROBIOTIKA TREBA MAMA, A ŠTO BEBA?

*Zdrava hrana pretpostavka je zdravog života. No, mi smo toliko usredotočeni na porijeklo namirnica da zaboravljamo uravnotežiti njihovu konzumaciju i zapitati se o apsorpciji hranjivih tvari.*

Koliko ono što jedemo naše tijelo zaista iskorištava? Savršen **dnevni omjer** vitamina i minerala dobar je cilj, ali nije najizvedivija praksa. I u davna vremena, godišnja doba, geografska lokacija i klima diktirali su koje hranjive tvari ljudi konzumiraju. Danas to čini porijeklo namirnica, ali i zdravlje crijevne flore.

Znate li da bebe svoju crijevnu floru, koja je jedinstvena, poput otiska prsta, nasljeđuju od majke? Pri porodu se, uz to, vaginalnim porodom beba opskrbi svima bakterijama iz majčina porođajnog kanala. Bebe rođene carskim rezom dobivaju ih s majčine kože.

Način završetka poroda, antibiotici, prehrana i još mnoštvo različitih faktora snažno utječe na sastav crijevne mikroflore čija je prirodna ravnoteža iznimno važna za cjelokupno zdravlje. Srećom, danas

je moguće konzumirati dobre bakterije, poput *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, putem dodataka prehrani te tako osigurati njihovu adekvatnu količinu.

To je osobito korisno za bebe jer probiotici ne pomažu samo narušenoj probavi nakon primjene antibiotika, već su njihove dobrobiti zaista brojne. Primjerice, istraživanja potvrđuju kako oba soja prisutna u **NORMIA Baby kapima**, LGG® i BB-12™, ublažavaju intenzitet simptoma dojenačkih kolika pa se njihova uporaba preporučuje i kao prevencija, ali i kao pomoć kod već prisutnih kolika. U cilju razvoja optimalnog profila crijevne mikroflore mogu se uzimati i preventivno, i to već od prvoga dana života!

Da je trudnicama uputno uzimati posebne vitaminske dodatke, znaju svi, no oni su izvrsni i za dojilje i mame koje mnogo trče za svojim dvogodišnjacima. Beba će sve vitamine koje mama uzima dobiti iz **majčina mlijeka**, a prekinete li dojenje kad vaša beba napuni godinu dana, pametno je djetetu davati **vitamin C** jer je to ono od čega se sastoji većina majčina mlijeka.

# OBOŽAVANI DORUČAK

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
ERIKA SINOŽIĆ

## SASTOJCI:

jedna i pol žlica prosa  
ili heljde ili zobene kaše

jabuka ili kruška

marelica

keks



## RECEPTURA:

Žitarice kuhati u vodi 10 - 15 min. U smjesu nakon pet minuta kuhanja dodati jednu malu jabuku ili krušku. Na samom kraju kuhanja dodati marelicu. Sve iscijediti i izmiksati štapnim mikserom. Dodati keksić po želji, da bude malo slađe.





# PEČENA JABUKA S DVOPEKOM

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
VESNA KOZAR

## SASTOJCI:

100 ml mlijeka

30 ml kipuće vode

dvopek

jabuka



## RECEPTURA:

Prokuhati mlijeko i vodu te preliti preko dvopeka. Pustiti da se ohladi. Jabuku oprati, staviti u manju posudu s nekoliko žlica vode i peći u pećnici dok ne omekša. Pečenu jabuku ohladiti, skinuti joj koru i koštice, zgnječiti vilicom i dodati u dvopek s mlijekom. I topao i hladan, recept je idealan za užinu ili desert. Umjesto dvopeka, mogu se dodati i keksi, riža, palenta ili griz. Ovu kašiču moj sin obožava i papa od svog šestog mjeseca, otkad smo uveli dohranu.

# S MALO ČAROBNOG PRAHA

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
DIJANA SINEK

## SASTOJCI:

palenta

jabuka

banana

cimet



## RECEPTURA:

Kombinacija palente, jabuke i banane s malo čarobnog praha od cimeta najdraža je kombinacija moje curice otkad je bila beba do danas.





# JUHA S NOKLICAMA

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
MAJA PRLIĆ

## SASTOJCI:

nekoliko mrkvi  
korijen celera  
list peršina  
korijen peršina



nekoliko komadića cvjetače  
nekoliko komadića cvjetače i brokule  
šalica griza  
žlica ulja  
jaje

## RECEPTURA:

Moja djeca obožavaju juhice s povrćem i noklicama od griza. Sve povrtno sastojke narežem na komadiće i stavim kuhati u vodu, uz samo prstohvat soli.

Pri kraju kuhanja povrća napravim noklice od smjese griza, ulja i jaja. Smjesu dobro promiješati i žličicu po žličicu uroniti u kipuću juhu s povrćem. Nakon zadnje žličice ostaviti da juha lagano vrije 5 do 10 minuta. Gotovo je kad noklice omekšaju i isplivaju na površinu juhe.

**Napomena:** Istu juhu možete raditi i s piletinom, samo što se prije povrća u vodu stave kuhati sitno narezana pileća prsa.



## MLJAC SALATA

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
HELENA MARIČIĆ

### SASTOJCI:

mahune

dvije konzerve tune

maslinovo ulje

limunov sok

žlica senfa

žlica domaće majoneze



### RECEPTURA:

Ljeti najviše volimo zdravu salatu od kuhanih mahuna i tune. Najprije treba skuhati mahune dužine oko 3 centimetra, ocijediti ih i staviti u zdjelu sa strane. Nakon toga dodati dvije konzerve tune iz salamure, maslinovo ulje, limunov sok, senf i majonezu. Sve pomiješati i poslužiti uz topli tost. Mljac!

## KAŠICA OD TIKVICE

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
IVONA ČANČAREVIĆ

### SASTOJCI:

jedna tikvica

maslinovo ulje

sol



### RECEPTURA:

Uzeti jednu tikvicu, dobro je oprati i nasjeckati na komadiće. Zatim u tavu staviti malo maslinova ulja i isjeckanu tikvicu. Kad tikvica počne rumeniti, dolijevati vodu te pirjati dok potpuno ne omekša. Na kraju dodati nekoliko zrnaca soli. Zatim sve prebaciti u blender i izblendati u predivnu kašicu.



# ZDRAVA KAŠICA

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
IVANA KESER KOS

## SASTOJCI:

jedna velika žlica riže

jedna mrkva

40 g pilećih prsiju

200 ml vode

polja žličice maslinova ulja



## RECEPTURA:

Rižu skuhati posebno. Mrkvu i pileća prsa skuhati u 200 ml vode. Kada se skuha, smiksati s kuhanom rižom. Kada se smiksa, u još toplu kašicu dodati maslinovo ulje.



## ZDRAVLJE U NARANČASTOM

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
IRENA LIVAČIĆ

### SASTOJCI:

jedna mrkva

jedan batat

malo maslinova ulja



### RECEPTURA:

Naš je sin ljubitelj raznih gastro-kombinacija, od prve žličice nije se bunio već je samo otvarao usta i sve mu je bilo za prste polizati! Voli papati mrkvicu i batat, zdravu kombinaciju koju skuham uz malo maslinova ulja, a koju zatim smiksam uz dodatak vode u kojoj se kuhalo povrće.

## POHANE TIKVICE

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
KATARINA IVČEK

### SASTOJCI:

tikvice

jaja

krušne mrvice

oštro brašno

malo soli

ulje

papirnati ručnici



### RECEPTURA:

Tikvice oguliti i narezati na krugove. Svaku malo posoliti, uvaljati u brašno i jaja te na kraju u mrvice. Pržiti na vrelom ulju i stavljati na papirnate ručnike da se upije višak ulja.



## FINE POLPETE

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
ANTONIJA BLAGOJEVIĆ

### SASTOJCI:

tikvice  
jaje  
brašno  
ulje



### RECEPTURA:

Moje četiri kćeri obožavaju sezonu tikvica, osobito zbog polpeta koje im često radim! Recept je jednostavan, a fin. Naribane tikvice pomiješate s jajem, brašnom i malo soli te oblikujete polpete. Zatim ih stavite na ulje i pečete.

## SUPER POLPETE

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
ANITA SREBAK

### SASTOJCI:

proso  
luk  
tikvica  
mrkva  
zobene pahuljice



### RECEPTURA:

Namočiti proso, nasjeckati sitno luk, naribati tikvicu i mrkvu. Skuhati zajedno proso i luk. Kad je gotovo, umiješati naribanu mrkvu, tikvice i zobene pahuljice da smjesu povežu. Oblikovati polpete na papiru za pečenje, na svaku staviti malo maslinova ulja i peći 20 minuta na 200 stupnjeva. Isprobali smo i s kvinojom i super je! Može se dodati žumanjak i sir, ovisno o dobi djeteta.

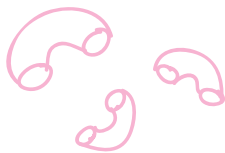


# PUŽIĆI U DOBROM DRUŠTVU

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
**MAJA CRNKOVIĆ**

## SASTOJCI:

pašta pužići  
mrkva  
mahune  
grašak  
tikvice  
malo purećeg mesa



## RECEPTURA:

Moj sin je veliki ljubitelj zdravih kašica i ova mu je jedna od omiljenijih! Potrebno je skuhati posebno pužiće i posebno povrće, a usitnjeno pureće meso pirjati dok ne omekša. Sve zajedno poslužiti mališanima za zdrav i ukusan obrok!



# ONO ŠTO NAJVIŠE VOLIM

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
**DANIELA DERONJIĆ**

## SASTOJCI:

jedna tikvica  
jedna rajčica  
malo piletine  
malo luka  
bosiljak



## RECEPTURA:

Moj maleni najviše voli kada mu na ulju propirjam luk, dodam tikvicu, rajčicu i piletinu na komadiće. Od začina dodam bosiljak, a kao prilog poslužim palentu.

# SLANI MUFFINI

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
**MARTINA BAIOTTO**

## SASTOJCI:

jaje  
1 do 2 žlice palente  
1 žlica pirova griza  
1 žlica maslinova ulja  
soda bikarbona ili prašak za pecivo  
1 žlica kiselog vrhnja  
maslac



## RECEPTURA:

Pomiješajte u jednoj posudi sve mokre sastojke, a u drugoj posudi sve suhe sastojke. Kada ste dobro izmiješali sastojke u te dvije posude, pomiješajte ih zajedno, smjesu stavite u kalupe za muffine i pecite 20 minuta na 175 stupnjeva.

# ZDRAVI MUFFINI

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
DAVORKA LJEVAR

## SASTOJCI:

dvije banane

grčki jogurt

dva jaja

1/4 žličice himalajske soli

1/2 žličice sode bikarbone

žlica agavina sirupa

tri žlice kakaa

šalica zobenih pahuljica

šalica pirova brašna



## RECEPTURA:

U zdjeli vilicom zgnječite banane pa dodajte jogurt, jaja, sol i agavin sirup. U drugoj zdjeli pomiješajte brašno, kakao, sol i sodu bikarbonu te na kraju dodajte zobene pahuljice. Spojite dvije smjese, ulijte u kalupe i muffine pecite na 180 stupnjeva oko 20 minuta.





# MUFFINI OD BOROVNICA

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
IVANA KOVAČEK

## SASTOJCI:

dva veća jaje

400 grama brašna

sto grama šećera

pola čajne žlice praška za pecivo

pola čajne žlice sode bikarbone

120 mililitara kokosova ulja

šezdeset mililitara meda

jedna čajna žlica ekstrakta vanilije

pola čajne žlice soli

pola čajne žlice cimeta

240 mililitara grčkog jogurta

120 mililitara mlijeka

200 grama borovnica

## RECEPTURA:

Upalite pećnicu na 180 stupnjeva. Pomiješajte u jednoj posudi sve mokre sastojke, a u drugoj sve suhe sastojke. Kada ste dobro izmiješali sastojke u te dvije posude, pomiješajte ih zajedno te na kraju u

smjesu dodajte borovnice. Pecite ih dvadeset minuta te provjerite stanje čačkalicom. Kada su gotovi, ostavite ih pet minuta da se ohlade prije vađenja iz kalupa.

# ENERGY BALLS

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
ANA SINKOVIĆ

## SASTOJCI:

lješnjaci

datulje

kakao

lanene sjemenke

zličica kokosova ulja

brusnice

grožđice

zobene pahuljice

listići badema



## RECEPTURA:

Izblendati lješnjake, datulje, kakao, lanene sjemenke i kokosovo ulje. Smjesu prebaciti u zdjelu i dodati suhe brusnice, grožđice i zobene pahuljice. Izmiješati, oblikovati kuglice i uvaljati ih u listiće badema.



## ZDRAVOLED

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
NINA RAKVIN GOLIK

### SASTOJCI:

jedna banana

jedna žličica sirovog kakaa u prahu

jedna žlica bademova (ili bilo kojeg) mlijeka



### RECEPTURA:

Narežemo zrele banane na kockice i stavimo u zamrzivač. Kada se zalede, stavimo banane u mikser, dodamo sirovi kakao u prahu i malo bademova mlijeka te miksamo dok ne dobijemo glatku smjesu. Zatim je ostavite nekoliko sati u zamrzivač i imamo zdravi sladoled. Za ljetnih vrućina to je naša omiljena slastica!

## BANANA NA MOJ NAČIN

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
MARTINA JURČEC BOSAK

### SASTOJCI:

banana

jogurt

mljeveni keksi

med



### RECEPTURA:

Narezati na kolute bananu, što zreliju to bolje. Staviti je u dublju posudu. Dodati bijeli jogurt i mljevene kekse te jednu žlicu meda. Sve sjediniti mikserom. Poslužiti na sobnoj temperaturi. Vrlo jednostavno, a vrlo ukusno! Ako vam ostane, stavite u posudu i u zamrzivač jer se može poslužiti kao odlična zamjena za sladoled za vas ili veće dijete.

# BRZE PALAČINKE

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
ANITA ANASOV

## SASTOJCI:

dvije zrele banane srednje veličine

100 ml punomasnog mlijeka (može i zobeno ili kokosovo mlijeko)

100 g glatkog pšeničnog brašna

jedna žličica praška za pecivo

pola žličice mljevenog cimeta

prstohvat soli

kokosovo ulje

## RECEPTURA:

Zgnječite banane vilicom, dodajte mlijeko i lagano izmiješajte. U zdjeli pomiješajte suhe sastojke - brašno, prašak za pecivo, sol i cimet. U brašno dodajte banane i mlijeko, sve lagano izmiješajte i prema potrebi dodajte još mlijeka. Zagrijte ulje u tavi i stavljajte smjesu u tavu zaimačom (pola zaimače, a mjera može biti i grabilica za sladoled za manje palačinke). Svaku stranu pecite dvije minute na srednjoj vatri dok palačinke ne budu hrskave. Servirajte toplo. Možete pokapati s

malo meda (agavin ili sirup od datulja su super zamjena). Ako želite da palačinke budu bez glutena, stavite rižino umjesto pšeničnog brašna.

# PROSO NA MLIJEKU

RECEPT PODIJELILA MAMA:  
ANITA ARBANAS

## SASTOJCI:

proso

mlijeko

med

cimet



## RECEPTURA:

Staviti meda (po želji) u mlijeko i pustiti da zakipi. Kada zakipi, dodati proso i cimeta po želji i skuhati da bude gusto. Moja djeca to jedu za večeru i odlično je!

# KAKO DJETETU PRIRODNIM PUTEM POBOLJŠATI IMUNITET



*Svi govore o imunitetu, osobito u ovo doba godine kad su bolesti poput prehlada i gripe češće. No, imunitet nije samostalan niti nešto za što je zadužen samo jedan organ.*

Imunitet valja njegovati, i to njegujući cjelokupno zdravlje. San je pritom, osobito kad je riječ o djeci, posebno važan. **Rutina** prije spavanja ne mora biti komplicirana, ali pomaže da dijete lakše i brže zaspi. To posebice vrijedi ako morate varirati vrijeme odlaska na spavanje. Ako se možete držati istog vremena svaku večer, rutina neće biti najvažnija.

Djeca često traže hranu u najčudnijim kombinacijama. Udoboljite im. Ne morate udovoljavati samo njihovim okusnim pupoljcima, ali ako dijete traži brokulu četiri dana zaredom, moguće je da mu nedostaje vitamina C ili vlakana. Unos svih minerala i vitamina u optimalnoj količini svaki dan nije uvijek moguć. Tome doskočite **planiranjem prehrane** na mjesečnoj razini. Povrće kuhano na pari, maštoviti čajevi i voće sa šlagom odlična su opcija za podizanje imuniteta.

Imunosustav obožava vitamin C koji se, osim u brokuli, nalazi i u prokulicama, cvjetači, paprici, špinatu te citrusnom voću.



Podsjećajte dijete da pije, i to najobičniju, nezaslađenu i nearomatiziranu vodu. Sokove i sve napitke sa šećerom smanjite na jednom tjedno jer šećer radi protiv imunosustava. U doručak dodajte jogurte s probiotičkim kulturama ili se, ako imate dijete koje baš ne želi piti jogurt, okrenite dodacima prehrani poput **Alfabetik Juniora** ili **Normia Baby kapi**. Naime, probiotičke kulture koje oporavljaju crijevnu mikrofloru temelj su imunološkog zdravlja, među ostalim, i zato što kompromitirano zdravlje crijeva direktno utječe na učinkovitost zdrave prehrane. Uzalud povrće i voće, ako hranjive tvari ne stižu do krvotoka!

Probiotici dokazano utječu i na raspoloženje pa će pomoći i da vam se klinac odvoji od kauča i ekrana. To je još jedan ključan prirodni način podizanja imuniteta – boravak na svježem zraku. Mnogo kretanja vani, a ne samo vježbanje, ono je što čini imunosustav boljim.

# DJEČJE GRICKALICE – ŠTO PONIJETI NA PLAŽU?



*Boravak na plaži i igra u vodi najdraže su aktivnosti mališana ljeti. No, s igrom i zabavom javlja se i glad te tada nastupaju roditelji sa svojom dobro opremljenom torbom punom iznenađenja. Sve mora biti spremno i fino kako bi se mališani što prije mogli vratiti bezbrižnoj igri i uživanciji!*

## BEBE

Za naše najmlađe najbolje je sa sobom na plažu ponijeti **mali prijenosni hladnjak** kako biste sve njihove omiljene kašice i grickalice imali pri ruci. Ujedno, tako ćete biti sigurni da im dajete dobre namirnice. Ako bebama želite malo zasladiti obrok, zgodno je nadrobiti kekse u njihovu kašicu, zasigurno će uživati. Starije bebe, od 9 do 12 mjeseci, već su upoznate s finger food grickalicama. Neka one budu u obliku sezonskog voća ili povrća koje vole, a koje će ih ujedno osvjježiti i osigurati im vitamine.

Kupine, borovnice, maline, jagode odlične su jer su bogate antioksidansima i štite kožu od štetnog utjecaja sunca.



## LIMAČI

Kada bebe porastu, postaju **sve zahtjevnije** po pitanju jela. Pokušajte izbjeći nezdrave grickalice poput smokija i čipsa te ih radije zamijenite energetskim pločicama koje sadrže žitarice ili domaće kekse bez mnogo šećera. Voćne salate i cijeđeni sokovi zadovoljit će i najzahtjevnije trbuščiće.

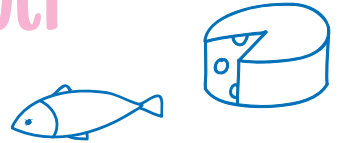
## PREDŠKOLSKI UZRAST

Bademi, lješnjaci, sjemenke buče i suncokreta samo su neke od opcija orašastih plodova koje nutricionisti redovito preporučuju. Možete iznenaditi djecu i dodati sušeno voće plodovima i za čas ćete imati miks koji može poslužiti kao desert. Također, čips od jabuke ili cikle može biti odlična zamjena za čips od krumpira. S voćem nikako ne možete pogriješiti, a kako je sada sezona lubenica, dinja, breskvi i marelica, izbor je doista šarolik. Za one malo većeg apetita, odlično rješenje su sendviči od integralnog kruha, sira i povrća.

Koje god namirnice odlučite ponijeti sa sobom na plažu, vodite računa o tome da mališani piju **mnogo tekućine** te da su zaštićeni od sunčevih zraka!



# KOJE NAMIRNICE TREBA IZBJEGAVATI U TRUDNOĆI – ISTINE I ZABLUDU



*Trudnoća je izvor raznih praznovjerja, među kojima se nađe svašta - od kretanja preko želja i razmišljanja do hrane. Ipak, neke zabrane u vezi s hranom doista imaju smisla.*

Prehranu u trudnoći svakako valja prilagoditi. Ne, to nije zato što jedete za dvoje: ne, ne treba vam dvostruko više hrane. Međutim, nekih **sastojaka** vam zaista treba više, a neki su pak prijeko potrebni za razvoj fetusa. I moguće je da upravo ti nedostaju u vašoj prehrani.

Primjerice, **folna kiselina**, koju nalazimo u zelenome lisnatom povrću, žitaricama, grahoricama, voću, kvascu i sojinim sjemenkama, iznimno je važna za rani razvoj djeteta. Nema li je dovoljno, središnji živčani sustav fetusa možda će se nepravilno razviti. Svježe voće i povrće donosi obilje **vitamina C**, koji pomaže protiv infekcija i osigurava posteljicu, ali ne operete li ga iznimno dobro, riskirate toksoplazmozu koja izaziva pobačaje i oštećenje ploda. To se, doduše, događa rijetko, ali ne znači da je zato imalo manje opasno u trudnoći!

Kalcij, nužan i djetetu i vama tijekom cijele trudnoće, potražite u lisnatome zelenom povrću, mahunarkama i brokuli, ali ne nužno i u mlijeku ili sirevima, unatoč tome što su oni najomiljeniji izvor kalcija. Nepasterizirano mlijeko i sirevi poput mozzarelle, fete, camemberta ili svježega kravljeg sira mogu sadržavati **listeriju**, bakteriju koja izaziva listeriozu, bolest zbog koje dolazi do pobačaja i mrtvorodene djece. Istu opasnost donosi i sušeni losos, inače bogat kalcijem. Riba je temelj zdrave prehrane, no u trudnoći sa svim valja oprezno! Sabljarke, skuše, tune i morski psi sadrže veće količine žive pa ih je nužno **izbjegavati**.

I dok nema nikakvih dokaza da podgrijavanje ili kuhanje hrane šteti na bilo koji način, sirovo u trudnoći **nije cool!** Zato sushi, sirove kamenice i klice preskočite, a usput pripazite i kako je pripremljeno meso koje konzumirate. Sve što nije potpuno pečeno, odnosno propisno termički obrađeno, potencijalno je izvor rijetkih, ali iznimno opasnih bolesti, poput već spomenute listerioze!

Pazite i što pijete. Alkohol valja sasvim izbaciti, a svježe cijeđene sokove zaobići iz istih razloga zbog kojih meso valja dobro skuhati. Kavu, kolu, crne čajeve i čokoladu konzumirati s mjerom: više od 200 miligrama kofeina dnevno, pokazala su istraživanja, može **utjecati** na rast fetusa i dovesti do **smanjene porođajne težine** djeteta te povećati **rizik** od pobačaja.



## Normia Baby kapi, za zaštitu crijevne mikroflore, od prvog dana života

### PAŽLJIVO ODABRANI SOJEVI

- laktobacili i bifidobakterije prirodno su prisutni u majčinu mlijeku
- nastanjuju crijeva u prvim mjesecima života
- istraženi su u brojnim studijama koje uključuju prijevremeno rođenu djecu, novorođenčad, trudnice i odrasle

### INFANT DIETARY STANDARD <sup>(12)</sup>

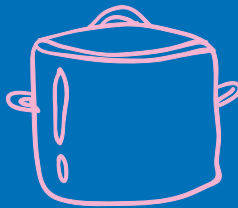
- sigurnost dodatno potvrđena mjerama koje propisuje Chr. Hansen



BEZ ALERGENA, GLUTENA, LAKTOZE I MLIJEČNIH BJELANČEVINA TE ADITIVA

NAČIN PRIMJENE: 6 kapi 1 x dnevno tijekom najmanje 2 tjedna  
Dnevna doza sadrži 10<sup>9</sup> CFU LGG® i BB-12™.





# Mamini RECEPTI

[jgl.hr](http://jgl.hr)

[jglobeitlj.hr](http://jglobeitlj.hr)

[mamina-skrinjica.jgl.hr](http://mamina-skrinjica.jgl.hr)