

Kordula Werner

Što djeca uistinu vole jesti

Nakon kašica – recepti za djecu
od jedne do četiri godine



v|b|z

ZAGREB
2011.



b/z

biblioteka
**STRUČNO
POPULARNA**

Izvršna urednica:
Sandra Ukalović

Kordula Werner
Što djeca uistinu vole jesti
Nakon kašica – recepti za djecu
od jedne do četiri godine

Izdavač:
V.B.Z. d.o.o.
10010 Zagreb, Dračevićka 12
tel: 01/6235-419, fax: 01/6235-418
e-mail: info@vbz.hr
www.vbz.hr

za izdavača:
Boško Zatezalo

urednica knjige:
Koraljka Penavin

s njemačkoga prevela:
Branka Antolović

korektura:
Nela Katić Novačić

grafička priprema:
V.B.Z. studio, Zagreb

grafička urednica:
Vesna Jelić

tisak:
Radin Print d.o.o., Zagreb
travanj 2011.

naslov izvornika:
Kordula Werner
WAS DEN KLEINEN WIRKLICH SCHMECKT

copyright © 2004, EGMONT
Verlagsgesellschaften mbH, vgs, Coiogne
All rights reserved.

copyright © 2011. za hrvatsko izdanje:
V.B.Z. d.o.o.
Zagreb

NAPOMENA ČITATELJIMA

Sve informacije i savjete koji se daju u ovoj knjizi autorica je potkrijepila znanjem, u najboljoj namjeri i po osobnoj savjesti. Sve informacije i savjeti pažljivo su provjereni, no nisu nikakva zamjena za medicinsku pomoć bilo kakve vrste. Autorica i izdavač ne preuzimaju nikakvu odgovornost za bilo kakve štete nastale kod osoba ili na stvarima uporabom ili zlorabom savjeta i informacija objavljenih u ovoj knjizi.

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 765440.

ISBN: 978-953-304-309-8

Sadržaj

Predgovor	4
Druga godina – što se već može a što ne može jesti?	6
Pravilna prehrana za vaše dijete	8
Zdravi tijekom dana	19
Trikovi za svakodnevne i posebne prehrambene probleme	23
Osnove zdrave prehrane	29
Recepti	31
Sunce izlazi – najbolji početak dana uz doručak i zalogajčice	32
Juhe i variva	40
Jedan topli obrok dnevno je obavezan	44
Namazi i slične fine stvarčice za večeru	62
Slatko i sočno – slastice i napitci	65
Nezaboravni trenutci – kuhanje i pripremanje slavlja s djecom	70
O autorici	80

Predgovor

U prvoj godini života razvoj vašeg djeteta je ubrzan. Ono raste u prosjeku oko 25 cm, njegova se težina utrostručuje, zablistaju prvi zubići i prije nego što se okrenete ono se počinje kretati na ovaj ili onaj način. Motorički je već krajem prve godine života u stanju služiti se žlicom. Od njega trebate zahtijevati da to čini i podupirati takve aktivnosti. Osim dječjeg pribora za jelo kupite i nekoliko

dobrih pregačica, npr. s rukavima ili plastične sličnog izgleda – i ono što uz to još ide, te dopustite svome djetetu da vježba koristiti se žlicom i šalicom!

Ono što u vašim očima izgleda kao beskorisna igrarija prvi je korak do djeteta koje rado i s užitkom jede. Tako ono kroz igru i s velikim užitkom uči pravilno pristupiti prehrani. I usput otkriva kakva je neka hrana na dodir, kakvog je mirisa i okusa te kako izgleda. To je uživanje u hrani sa svim osjetilima i sigurno najbolji način kako doprijeti do malih gurmana.

Kako zapravo izgleda prehrana male djece? Prije svega ono mora jesti ono što mu vi poslužite – to je za vas velika odgovornost jer je zdrava prehrana u djetinjstvu najbolji preduvjet za optimalan razvoj.

Zbog velikog izbora prehrambenih namirnica danas nikako nije jednostavno odabrati pravilno. Osim toga, sa svih strana napadaju s posebnom dječjom

hranom poput »menija za djecu«, kobasica za djecu, pizza za djecu, mliječnih proizvoda za djecu... Mnogi se roditelji pitaju ima li ovo uopće smisla i je li zdravo. Nije, misle stručnjaci s Instituta za prehranu djece u Dortmundu. Oni smatraju ovakve proizvode nepotrebni jer djeci ne trebaju nikakve posebne prehrambene namirnice. Kada prođe prva godina života, djeca mogu i trebaju sudjelovati u obiteljskim obrocima.

Za zdravu i ukusnu prehranu svoga djeteta ne trebate nikakve skupe gotove proizvode. Pokušajte mu radije, što je više moguće, sami pripremiti obroke. Na ovaj način vaša djeca upoznaju prehrambene namirnice i znaju cijeniti njihovu vrijednost. Jer hrana ima veze i s kulturom. Djeci tada ne bi trebalo držati predavanja o tome kako namirnice zapravo izgledaju ili da u Alpama ne žive ljubičaste krave.

Za vašu orijentaciju evo nekoliko jednostavnih pravila kako bi vaše dijete moglo napredovati:

- raznoliki obroci s velikim udjelom proizvoda od cjelovitih žitarica
- različito meso i vegetarijanska jela, a jedanput do dvaput tjedno riba
- svaki dan mlijeko i mliječni proizvodi
- voće i povrće jesti u velikim količinama, najbolje pet puta na dan
- uzimati dovoljno tekućine

Prema današnjem saznanju, na ovaj način vaše dijete dobiva energiju i hranjive tvari potrebne za rast te može razviti određenu zaštitu od bolesti uzrokovanih lošom prehranom kao što su bolesti krvožilnog sustava, osteoporoza, dijabetes, giht i neke vrste karcinoma. Doduše, ove bolesti nastupaju pretežito u odrasloj dobi, ali što prije započnemo sa zdravom prehranom tim bolje.

Kada vaše dijete započne objedovati zajedno s obitelji dobiva priliku razmisliti o svojoj prehrani. Postoji li nešto što možete poboljšati? Tako ne poboljšavate samo svoje zdravlje nego i svom djetetu dajete ono najvažnije i najbolje u odgoju: postajete uzor! Jer ono što dijete doživi u najranijoj dobi, to usvoji i kasnije primjenjuje. Barem mu je to usađeno od početka.

Ako kuhate da bi vaše dijete jelo zdravo, od toga može profitirati cijela obitelj. Zato sada u ruci ne držite kuharicu s posebnim receptima za djecu nego obiteljsku kuharicu s receptima namijenjenima djeci, koji su uz male izmjene pogodni već i za djecu u dobi od dvije godine.



Druga godina – što se već može a što ne može jesti?

S prvim rođendanom postaje službeno: vaše dijete više nije beba nego se odmah ubraja u malu djecu (od jedne do tri godine). Vjerojatno je posljednjih mjeseci prve godine života bez daljnjeg već toliko napredovalo u kretanju i samostalnosti da se tome više uopće niti ne čudite. Vaše dijete već vjerojatno sjedi za stolom kao punopravan član obitelji, ima svoj tanjurić i daje vam glasno i energično do znanja što želi a što ne želi. Možda već pokušava (manje ili više uspješno) samostalno jesti i sudjelovati u obrocima za stolom. Malo je dijete, što se tiče jela, još daleko od malog odraslog. Postoje još neke stvari na koje morate pripaziti u svakodnevnoj prehrani:

Ujutro, popodne, navečer i između

Ako vaše dijete ujutro još rado pije bočicu mlijeka onda ostanite pri tome. »Pravi« doručak bit će tada malo kruha s voćnim namazom ili malo kiselog vrhnja pomiješanog s marmeladom. Kruh ne smije bit pretvrd i sa sjemenkama. Ako treba možete mu odstraniti koru. Mekane sastojke popodnevno obroka kao što su krumpiri i povrće možete usitniti vilicom, a meso što je moguće sitnije narezati. Popodnevna kašica može još neko vrijeme ostati. Navečer možete umjesto mliječne kašice pripremiti također kruh s maslacem.

Voće i povrće

Djeca bez kutnjaka trebaju jesti banane, maline i mekane kruške. Tvrde voće kao primjerice jabuke, bolje je posluživati kao kašice. Sirova mrkva i korabica preporučuju se najranije nakon navršene dvije godine kada dijete može dobro žvakati. Može se već poslužiti i mekano povrće kao što su rajčice ili salata od krastavaca narezanih na kolutiće ili komadiće, ali najbolje bez kore.

Začini i sol

Hranu za djecu još uvijek nemojte jako začinjati da bi se mogli polako priviknuti na različite arome. Ako više ne spremate posebno jelo za svoje dijete odvojite porciju

i začinite ostatak jela za obitelj. Jaki začini u toj dobi još nisu dopušteni. Za sol vrijedi: manje je više čak i za cijelu obitelj. Umjesto soli koristite svježije začine. Oni obogaćuju jelo svim hranjivim sastojcima.

Kelji mahunarke

Ove namirnice jako napuhuju i stoga ih treba izbjegavati davati djeci mlađoj od dvije godine. Nakon druge godine djetetova života možemo probati s juhom od leće.

Sjemenke i slično

Male tvrde namirnice poput oraha, sunco-kretovih sjemenki i ribiza mogu prilikom gutanja lako dospjeti u dušnik, stoga se djeci ne preporučuju. Zbog toga im nemojte davati još nikakve žitarice (müsli). A što kažete na zobenu kašu – müsli za klince?

Najvažnije za kraj

Pred kraj prve godine života djeca trebaju naučiti piti iz šalice. Vrlo lako na mliječnim zubima može nastati karijes ako neprestano cuclaju iz boce. To ne vrijedi samo za zaslađena pića nego i za voćne sokove (voćne kiseline!), za sirupe i za mlijeko. Stoga trebate ograničiti vrijeme pijenja i dopustiti svome djetetu da pije iz čaše.

Istodobno se treba započeti s pranjem zubi. Ponajprije »ribajte« zube s malo vode.



Pravilna prehrana za vaše dijete

Cjelovito zrno – žitarice i proizvodi od žitarica

Ova skupina prehrambenih namirnica čini temelj zdrave prehrane. Njezina rasprostranjenost je velika: od doručka sa žitnim pahuljicama, preko priloga za ručak u obliku žitarica ili tjestenine do pekarskih proizvoda za popodnevni zalogaj i cjelovitu večeru.

Sve cjelovite žitarice sadrže osim škroba i biljnih bjelančevina i vitamine, mineralne tvari, kemijske elemente u tragovima zajedno s vlaknima i nezasićenim masnim kiselinama. Ovi *fitmacheri* nalaze se i u različitim proizvodima od žitarica, primjerice u brašnu – uz pretpostavku da je zrno cjelovito, tj. da su samljeveni ovojnica i klica. Brašno tipa 400 (bijelo brašno) sadrži naprotiv – neovisno o jačini – samo malo hranjivih tvari.

Zbog toga žitarice i proizvodi od žitarica cjelovitog zrna trebaju biti zastupljeni i u dječjoj prehrani. Nemam ništa protiv finih peciva od bijelog brašna ili bijele tjestenine s umakom od rajčica, no ti proizvodi nikako ne bi trebali biti pravilo.

Dobro je ponekad i promijeniti: umjesto bijelog kruha radije ponekad kruh od cjelovitog brašna. To ne mora biti tvrdi crni kruh sa sjemenkama, jer iz iskustva znam da to djeca niti ne vole. Postoje različite vrste kruha od fino mljevenih žitarica koje djeca jako vole i od kojih su sita. Radije češće posegnite za cjelovitom rižom umjesto bijele riže ili pomiješajte obje vrste, i to ima svojih čari.



Krumpir – izvrsna namirnica

Većini djece nikad dovoljno krumpira.

Potičite to jer krumpir je izvrsna namirnica. Jedva da sadrži masnoće i vrlo malo kalorija (70 kcal/100 g), ali je zato bogat škrobom, visokovrijednim bjelančevinama, vitaminima, mineralnim tvarima i drugim biljnim tvarima.

Predrasuda da krumpir deblja danas je još jako zastupljena. Međutim, to nije točno. Kalorijska bomba postaje tek načinom pripreme, primjerice kao pomfrit i čips.

Osim toga, na taj način pripreme gube se vrijedni sastojci, a zadržavaju oni manje vrijedni. Razlog više da se krumpir priprema na što je moguće prirodni način.

Svakako ga treba kuhati jer je škrob inače neprobavljiv. Poslužujte ga kuhanog s korom ili bez kore, blago posoljenog. Poslužujte ga pečenog ili zgnječenog, kao pire krumpir, narezani ili punjeni, kao nabujak ili kao salatu.

Pire krumpir ne mora biti iz vrećice. Krumpiri se brzo kuhaju u vodi ili na pari, ogule i zgnječe s malo vrućeg mlijeka (već prema želji). Doda im se malo maslaca ili ulja, malo soli, prstohvat muškarnog oraščića i gotova je krumpirova kašica *a la mama*.

Mlijeko i mliječni proizvodi – svakodnevno

Mlijeko je zdravo! To je vrijedilo nekad, a vrijedi još i danas. Kravlje mlijeko bogato je visokovrijednim bjelančevinama, mliječnim šećerom, vitaminom B i osim joda sadržava prijeko potreban kalcij. Ipak, koje je mlijeko najbolje?

Bjelančevine, kalcij i jod u 100 g mlijeka

	Bjelančevine (g)	Kalcij (mg)	Jod (µg)	Energetska vrijednost (kcal)
Neobrano mlijeko (3,5%)	3,3	120	2,7	65
Mlijeko s niskim udjelom masnoća (1,5%)	3,3	118	3,3	48
Obrano mlijeko (0,1%)	3,4	123	3,4	34

Iz tablice se vidi da mlijeko neovisno o masnoćama ima relativno iste hranjive vrijednosti. Preporučuje se da djeca piju mlijeko s manje masnoća, budući da ima istu hranjivu vrijednost a manje masnoća i manje kalorija nego neobrano mlijeko. Obrano mlijeko djeci se ne preporučuje.

Savjet: Pripremite odmah veliku porciju krumpirove kašice, a od ostatka sljedeći dan napravite pužiće od krumpira.

Pužići od krumpira

1 tanjur hladne kašice od krumpira od prethodnog dana

1 jaje

Jaje izmiksajte i pomiješajte s kašicom od krumpira. Napunite špricu za punjenje velikim spremnikom i oblikujte pužiće na papiru za pečenje kojim ste prethodno pokrili pleh za pečenje. Stavite pečiti u pećnicu na 170 – 180°C.

Vrijeme pripreme: 10 minuta + vrijeme pečenja



Djeca mnogo više vole neobrano mlijeko jer je ukusnije. I to je sasvim u redu. Ako je potrebno, možete malo masnoća oduzeti negdje drugdje, primjerice u odabiru nemasnijih salama i sireva.

Kupujete li trajno ili svježe mlijeko trebate već unaprijed znati kada je sljedeća kupovina. Zagrijavanjem mlijeka gube se samo male količine vitamina tako da je trajno mlijeko dobro za djecu.

Kalcij

Kalcij je posebno važan mineral i u djetinjstvu i u mladosti, jer je sastavni dio kostiju i zuba. Malo dijete dnevno treba 600 mg kalcija. Kalcij je potreban za prijenos živčanih impulsa, važan je za kontrakciju mišića i pomaže kod zgrušavanja krvi. Ako su ovi procesi ugroženi manjkom kalcija tijelo traži zalihe kalcija u koštanoj tkivu.

Opskrbljenost organizma kalcijem igra važnu ulogu u našem životu jer nakon što završimo s razvojem mladi skelet postaje stabilan i snažan tek daljnjom ugradnjom kalcija. Ovaj proces razvoja traje najdulje do 35. godine života, tek tada kosti imaju svoju optimalnu gustoću.

U nekoliko sljedećih godina, najkasnije od 40. godine života, preokrene se metabolizam kostiju i dolazi do gubitka koštane mase. Znatno se smanjuje gustoća kostiju i kosti gube na čvrstoći. U najgorem slučaju, postaju porozne, sklone su deformaciji i povećava se rizik od lomova. Ta se bolest naziva osteoporoza, a poznata je i kao bolest gubitka koštane mase, odnosno propadanja kostiju. Prirodnom propadanjem kostiju nitko se ne može oduprijeti, no ljudi koji u mladosti svakodnevno uzimaju dovoljno kalcija mogu postići visoku gustoću kostiju i tako smanjiti rizik od osteoporoze u kasnijoj dobi.

Mliječni proizvodi

Fermentirani mliječni proizvodi kao što su jogurt, kiselo mlijeko ili **tekući jogurt** sadrže iste hranjive tvari kao i mlijeko, pa zato mogu poslužiti kao izvori kalcija. Svježi i zrnati sir i nisu baš pogodni za djecu jer sadrže veću količinu bjelancevina. Bolje bi bilo uzimati tvrdi sir poput **gaude**, jer on **sadrži visoku koncentraciju kalcija**.

Savjet: Vitamin D i boravak na svježem zraku pospješuju stvaranje kalcija u kostima.

Koliko kalcija sadrže različiti mliječni proizvodi

Namirnica (100 g)	sadržaj kalcija (mg)
Sir gauda 45% masnoća	820
Kefir	120
Jogurt	114
Tekući jogurt	108
Svježi posni sir	92

Meso i kobasice – umjereno

Meso sadržava visoko vrijedne bjelancevine životinjskog podrijetla, vitamin B, cink te željezo, i to u obliku koji je lako probavljiv za naš organizam.

Ono doduše sadržava i manje »dobrih« sastojaka kao što su masti i kolesterol koji mogu dovesti do prekomjerne tjelesne težine i bolesti krvotoknog sustava. Osim toga, u mesu se nalaze purini koji su odgovorni za pojavu gihta, tako da za meso i mesne prerađevine vrijedi: trebamo ih jesti umjereno.

Glavno pravilo treba biti: dvaput do triput tjedno meso i tri porcije salama (u sendviču). Jelovnik treba biti bogat prilozima od krumpira i povrća, a meso se jede u umjerenim količinama.

Željezo

Željezo je važno za stvaranje hemoglobina u crvenim krvnim stanicama. Hemoglobin prenosi kisik iz pluća do tkiva. On je također sastavni dio mnogih enzima i jača imunološki sustav. Nedostatak željeza može izazvati smanjenu tjelesnu sposobnost. Simptomi nedostatka željeza su umor,

gubitak apetita i blijedo lice. Kod kroničnog nedostatka željeza govorimo o **anemiji**. Malo djeteta treba 8 mg željeza na dan. Meso je jedan od najboljih izvora željeza općenito jer ga naš organizam lako prihvata. lako namirnice biljnog podrijetla kao što su, primjerice, žitarice, kruh od cjelovitog