



[www.ledo.hr](http://www.ledo.hr)

# Vodič kroz pravilnu prehranu

savjeti, tjedni jelovnici, recepti...



## TRUDNICE

Dodaci prehrani prije  
trudnoće

Namirnice za Vašu  
shopping listu



## MAME

Prehrana za vrijeme  
dojenja



## BEBE

Pravilna dohrana



Dr.sc. Darija Vranešić Bender,  
*nutricionistkinja*

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Darija Vranešić Bender".

## Uvodnik

Donijeti novi život na svijet zasigurno je najbolje djelo koje možete učiniti u životu. Proces je to prepun emocija – strahova, sreće, zabrinutosti, veselja – koje se isprepliću tijekom devet mjeseci, a kulminacija dolazi rođenjem djeteta. Tada se fokus mijenja, vi više niste na prvom mjestu, novorođenče postaje centar vašega svijeta. I na to se treba dobro pripremiti! A najbolji saveznik u borbi protiv izgubljenosti, straha i zabrinutosti je edukacija. Kvalitetna edukativna literatura razjasnit će vam sve nedoumice i pomoći vam u prolasku kroz vaš zadatak života.

Za vas smo pripremili *praktičan i jednostavan vodič kroz prehranu tijekom trudnoće, dojenja i prvih godina vašeg djeteta*. Uz preporuke o pravilnoj prehrani i savjete za male tegobe koje možete ublažiti prehranom pripremili smo vam i *jednostavne i zdrave recepte* prilagođene određenim razdobljima, kao i tjedne jelovnike u koje smo uklopili pojedine recepte.

Na taj način možete steći dojam o načinu prehrane koji se preporuča i potrebno teorijsko znanje o praktičnim pitanjima s kojima ćete se suočiti.

I iz osobnog iskustva poznato mi je da je teorija jedno, a praksa drugo, a to je posebno istinito kada je riječ o prehrani dojenčadi i male djece. *Svako dijete je posebno, ima svoje rituale i preferencije* i stoga je teško davati univerzalne savjete. Ipak, što roditelji više znaju, lakše mogu donijeti odluke i postaviti svoja pravila koja će zadati prvi temelj u formiraju prehrambenih navika novog mladog bića. Ako pritom dobar okus nije žrtvovan veselje će biti veće.

*Nadam se da ćemo vam pomoći u vašem putovanju života na zdrav i ukusan način!*

# Sadržaj

## Trudnice

Prehrana prije trudnoće .....	5
Dodaci prehrani prije trudnoće .....	6
Preporučeni prirast na tjelesnoj masi .....	7
Hranjive tvari za zdravu trudnoću .....	8
Namirnice za vašu shopping listu .....	11
S ovim namirnicama oprezno! .....	12
Prehrambene strategije u trudnoći .....	14
Ogledni jelovnik za trudnice u vrijednosti 2300 kcal .....	15
Recepti .....	19

## Dojilje

Zašto je dojenje toliko blagotvorno za majku i dijete? .....	26
Tjelesna masa i preporučeni energetski unos dojilja .....	27
Prehrana za vrijeme dojenja .....	28
Ogledni jelovnik za dojilje energetske vrijednosti 2500 kcal .....	30
Recepti .....	34

## Bebe

Majčino mlijeko: najbolja hrana za vaše dijete .....	41
Dohrana .....	42
Djetetova sklonost prema hrani .....	44
Najčešće tegobe u dojenčadi i male djece i kako im doskočiti prehranom .....	45
Alergije .....	47
Recepti za dohranu:	
- do 6 mjeseci .....	48
- od 6 do 9 mjeseci .....	50
- od 10 do 12 mjeseci .....	52
Recepti za djecu od 1. do 4. godine .....	53

**Trudnice**



## **Trudnice**

<i>Prehrana prije trudnoće .....</i>	<b>5</b>
<i>Dodaci prehrani prije trudnoće .....</i>	<b>6</b>
<i>Preporučeni prirast na tjelesnoj masi .....</i>	<b>7</b>
<i>Hranjive tvari za zdravu trudnoću .....</i>	<b>8</b>
<i>Namirnice za vašu shopping listu .....</i>	<b>11</b>
<i>S ovim namirnicama oprezno!</i> .....	<b>12</b>
<i>Prehrambene strategije u trudnoći .....</i>	<b>13</b>
<i>Ogledni jelovnik za trudnice u vrijednosti 2300 kcal .....</i>	<b>15</b>
<i>Recepti .....</i>	<b>19</b>

## Prehrana prije trudnoće

Postizanje i održavanje adekvatnog nutritivnog statusa prije i tijekom trudnoće od iznimne je važnosti i za majku i za novorođenče. Prije začeća korisno je započeti s prehrambenim navikama koje valja zadržati tijekom trudnoće i dojenja.

Prehrana prije trudnoće treba biti raznolika, bogata svježim, neprocesiranim namirnicama poput povrća, voća, cjelovitih žitarica, svježeg mesa i ribe. Kada je moguće, valja posezati za namirnicama iz organsko-bioološkog uzgoja. Izvori masnoća moraju biti kvalitetni, bogati nezasićenim i siromašni zasićenim masnim kiselinama, poput maslinovog, repinog, bućinog ulja, orašastih plodova, plave ribe i mesa peradi.

U razdoblju pripreme tijela za trudnoću nema mjesta strogim reduksijskim dijetama, restriktivnim prehrambenim režimima poput loše planirane vegetarijanske ili veganske prehrane ili bilo kojim pomodnim načinima prehrane. Pred Vašim je tijelom zahtjevno razdoblje i za normalan tijek trudnoće i njen povoljan ishod osobito je važno osigurati sve potrebne nutrijente u adekvatnim količinama, a to je najbolje postići raznolikom i uravnoteženom prehranom uz eventualnu pomoć kvalitetnog dodatka prehrani.

### NE

- *kofein*
- *nikotin*
- *alkohol*
- *umjetna sladila*
- *sirovo (meso, riba, jaja)*
- *sirevi s pljesni*
- *nepasterizirano mlijeko*

### DA

- *voće*
- *povrće*
- *cjelovite žitarice*
- *riba*
- *svježe meso*



## Dodaci prehrani prije trudnoće

Zbog bitne uloge u djeljenju stanica i formaciji određenih struktura fetusa, sve žene reproduktivne dobi trebaju pripaziti na adekvatni unos **folne kiseline**. Istraživanja ukazuju da unos folne kiseline prije i tijekom rane faze trudnoće može smanjiti rizik od spina bifidae i drugih defekata neuralne cijevi u novorođenčadi.

Većina žena ne unosi dovoljne količine folata putem hrane u onom ključnom vremenu prije nego što shvate da su trudne. A to je vrijeme kada je adekvatni unos folata od najveće važnosti. Zbog toga se savjetuje da sve žene reproduktivne dobi kao dodatak hrani bogatoj folatima, koriste dodatke prehrani koji sadrže 400 mikrograma folne kiseline svaki dan.

Žene koje prije trudnoće ne konzumiraju nikakvu hranu životinjskog porijekla trebaju osigurati dodatni unos vitamina B12 putem obogaćene hrane ili dodataka prehrani. Ako majka ima nedostatak vitamina B12, i plod je izložen posebnom riziku od nedostatnih rezervi tog vitamina, što može uzrokovati anemiju i neurološke abnormalnosti. Prehrana žena prije trudnoće te trudnica i dojilja koje ne konzumiraju proizvode životinjskog porijekla stoga treba biti obogaćena vitaminom **B12** i ako je izloženost suncu slaba, **vitaminom D**.

### To-do lista prije trudnoće:

- ✓ Zakažite termin liječničkog pregleda.
- ✓ Obavijestite liječnika ako ste na terapiji lijekovima ili uzimate neki od bezreceptnih lijekova.
- ✓ Uzimajte 400 mcg folne kiseline dnevno i multivitaminsko-mineralni pripravak namijenjen trudnicama.
- ✓ Ukoliko Vaša tjelesna masa nije idealna napravite plan kako je postići.
- ✓ Posjetite stomatologa ako to niste učinili tijekom posljednjih 6 mjeseci.
- ✓ Zanemarene desni mogu uzrokovati prijevremeni porod.
- ✓ Prestanite pušiti i budite umjereni pri konzumaciji alkohola i kofeina.
- ✓ Ukoliko posjećujete parne kupelje i saune - prestanite, budući da povišenje temperature tijela u ranoj trudnoći može utjecati na razvoj ploda.
- ✓ Napunite hladnjak „zdravim“ prehrabbenim proizvodima.
- ✓ Raspitajte se o tjelovježbi za trudnice u svojoj blizini.



## Preporučeni prirast na tjelesnoj masi

Tjelesna masa žene prije začeća i porast tjelesne mase tijekom trudnoće uvelike utječe na rast fetusa.

**Pothranjene žene** imaju veće izglede da će roditi novorođenče niske porođajne mase, posebice ako ne uspijevaju dobiti potrebne kilograme tijekom trudnoće. Isto vrijedi čak i kada je dobitak na tjelesnoj masi jednak kao i u adekvatno uhranjenih žena. Također, učestalost prijevremenih poroda i smrti novorođenčadi veća je u skupini pothranjenih žena. S druge strane, **žene s prekomjernom tjelesnom masom i pretile žene** imaju posebno povećan rizik od razvoja komplikacija u trudnoći poput visokog krvnog tlaka, gestacijskog dijabetesa te postpartalnih infekcija. Novorođenčad pretilih trudnica češće se rađa nakon očekivanog termina poroda i češće teži više od 4 kg.

### Indeks tjelesne mase

(BMI, body mass index) odražava stupanj uhranjenosti. BMI se izračunava tako da podijelimo svoju tjelesnu masu (TM) u kilogramima s kvadratom visine u metrima (TV).  $BMI = TM / (TV)^2$



### Raspon vrijednosti indeksa tjelesne mase.

BMI	Stupanj uhranjenosti	Preporučeni prirast tjelesne mase
< 18,5	pothranjenost	12,5 do 18 kg
<b>18,5 – 24,9</b>	<b>normalno</b>	<b>11,5 do 16 kg</b>
25 – 29,9	prekomerna tjelesna masa	7,0 – 11 kg
30 – 34,9	pretišto I. stupnja	7,0 kg (maksimum)
35 – 39,9	pretišto II. stupnja	
≥ 40	ekstremna gojaznost	

Ovisno o indeksu tjelesne mase prije trudnoće, različite su preporuke za prirast tjelesne mase tijekom trudnoće. U tablici su prikazane preporučene vrijednosti prirasta tjelesne mase u ovisnosti o pred-trudničkom BMI.

Bez obzira na tjelesnu masu prije trudnoće, žene koje nose blizance bi trebale ostvariti prirast između 16 i 20 kg, dok bi trudnice koje nose trojke trebale dobiti oko 23 kg.

### Preporučeni dnevni energetski unos

Energetske potrebe tijekom trudnoće rastu jer je uz uobičajene potrebe organizma potrebno zadovoljiti potrebe za rast i razvoj fetusa, ali i stvoriti zalihe koje će se iskoristiti za vrijeme dojenja.

**No, to nikako ne znači da je potrebno „jesti za dvoje“ već da je potrebno jesti pametno, raznoliko i uravnoteženo.** Tijekom prvog tromjesječja nema potrebe za dodatnom energijom, osim u trudnica koje su ušle u trudnoću sa osiromašenim energetskim rezervama. Njima se preporučuje unos dodatnih 300 kcal svaki dan tijekom cijele trudnoće.

Drugo i treće tromjesječe je vrijeme kada je potrebno svakodnevno osigurati 300 kalorija više nego prije začeća. To povećanje dnevne energetske potrebe nije veliko, ali ga svakako treba pametno iskoristiti, jer ako je unos hrane u ovom razdoblju premalen i pritom još siromašan važnim nutritentima dijete raste sporije te postoji opasnost da se rodi s malom porođajnom težinom.

### Prijedlozi za „pametan“ odabir dodatnih 300 kcal:

- 2 ½ šalice mlijeka
- 130 g mlijecnog sladoleda
- Pecivo sa sirom, srednje veličine
- Šalica jogurta s ½ šalice bobičastog voća i 1 žličicom meda
- 25 g orašastog i 40 g suhog voća



## Hranjive tvari za zdravu trudnoću

Tijekom trudnoće dijete dobiva sve važne hranjive tvari od majke. Zbog toga je nužno dobro uravnotežiti sadržaj bjelančevina, ugljikohidrata i masti, kao i unos vitamina i minerala. Također, potrebe za određenim nutrijentima povećavaju se. Pritom, ukoliko majka prehranom ne zadovolji povećane potrebe dolazi do biološke kompeticije između majke i fetusa za hranjive tvari što može imati štetne posljedice na zdravlje oboje. Stoga trudnice moraju osobito pripaziti na adekvatan unos **folne kiseline, vitamina B12, vitamina D te kalcija, željeza, cinka i magnezija** koji se smatraju kritičnima za pravilan rast i razvoj djeteta te zdravlje buduće majke. Brojni spomenuti mikronutrijenti imaju i antioksidativno djelovanje, što je izuzetno bitno jer je trudnoća veliki „potrošač“ antioksidansa. Za zdrav tijek trudnoće važnu ulogu ima i unos **omega-3 masnih kiselina, prehrambenih vlakana i probiotika**.

### • Folna kiselina

Folna kiselina ima neophodnu ulogu u razvoju mozga i drugih struktura fetusa iz neuralne cijevi. Bez dovoljno ovog važnog vitamina B skupine, dijete može razviti spina bifidu i druge defekte. Vjeruje se da adekvatan unos folne kiseline smanjuje rizik i od prernog poroda i niske porođajne mase, a može zaštiti i zdravlje same majke smanjujući rizik od bolesti srca i krvnih žila.

Većina žena ne unosi dovoljne količine folata putem hrane u onom ključnom vremenu prije nego što shvate da su trudne. A to je vrijeme kada je adekvatni unos folata od najveće važnosti. Zbog toga se savjetuje da sve žene reproduktivne dobi kao dodatak hrani bogatoj folatima, koriste dodatke prehrani koji sadrže 400 mikrograma folne kiseline svaki dan.

**Trudnicama se pak savjetuje unos 600 µg folne kiseline dnevno.**

Kako bi se zadovoljile potrebe nužno je pažljivo planirati i odabirati namirnice bogate folatom:

- tamno zeleno lisnato povrće (osobito brokula i špinat)
- mahunarke (osobito grašak)
- citrusno voće i banane
- kikiriki
- integralne žitarice i obogaćeni proizvodi od žita.



#### Jeste li znali?

Žene koje konzumiraju 5 serviranja voća i povrća dnevno uz serviranje obogaćenih žitarica za doručak organizmu osiguravaju oko 600 µg folne kiseline što je u skladu sa preporukama.

**Napomena:** Folat je općeniti termin za ovaj nutrijent dok je folna kiselina sintetski oblik koji se koristi u dodacima prehrani i obogaćenim proizvodima od žita.

### • Kalcij

Fetus je potreban kalcij za izgradnju snažnih kostiju i zubi te razvoj zdravog srca, živaca i mišića. Nedostatan unos kalcija neće ugroziti fetalni rast i razvoj jer će se u tom slučaju kalcij „izvlačiti“ iz majčinih kostiju. Trudnicama dobi 19 do 50 godina preporučuje se unos 1 000 – 1 200 mg kalcija dnevno, dok bi adolescentice trebale unositi 1 300 mg kalcija svaki dan.

Niskomasno mlijeko i mliječni proizvodi su najbolje namirnice za zadovoljavanje povećanih potreba na kalciju tijekom trudnoće. No, i druge namirnice poput zelenog lisnatog povrća i male ribe s kostima služe kao dobar izvor kalcija:

- ✓ 1 šalica obranog jogurta: 488 mg
- ✓ 80 d sardina (konzerva) s kostima: 306 mg
- ✓ 1 šalica mlijeka: 288 mg
- ✓ 30 g mozzarelle: 220 mg
- ✓ 1 šalica svježeg sira: 138 mg
- ✓ ½ šalica kuhanog špinata: 123 mg
- ✓ 1 čajna žličica sjemenki sezama: 89 mg
- ✓ 30 g badema: 75 mg

Trudnice trebaju dnevno unositi najmanje 2 do 3 serviranja namirnica bogatih kalcijem iz skupine mlijeka i mlječnih proizvoda. Ženama koje pate od netolerancije laktoze preporučuje se konzumacija mlijeka bez laktoze, a onima koje su alergične na mlijeko preporučuje se savjetovanje s nadležnim liječnikom.



#### Imajte na umu:

Vegani i žene ispod 25 godina starosti bi trebale uzimati 600 mg kalcija dnevno putem suplemenata.

### • Željezo

Potrebe za željezom se udvostručuju od **15 mg dnevno prije trudnoće** na **30 mg dnevno tijekom trudnoće**. Dodatno je željezo nužno za tvorbu hemoglobina potrebnog za povećani volumen krvi majke. I fetus marljivo skladišti željezo kako bi imao zalihe kroz prvi nekoliko mjeseci života kada mu je prehrana manjkava na ovom važnom mineralu.

Trudnice moraju znati koje namirnice obiluju željezom te ih redovito konzumirati. Crveno meso je osobito bogato željezom. Riba i meso peradi su također dobri izvori željeza. Značajne količine željeza mogu osigurati i obogaćeni pekarski proizvodi kao i proizvodi od cijelog zrna žitarica, zeleno lisnatog povrća, mahunarke, jaja i sušeno voće. Željezo iz jaja i biljnih namirnica se ne apsorbira podjednako učinkovito kao željezo iz mesa, ribe i peradi. Apsorpciju željeza iz biljne hrane moguće je poboljšati istovremenom konzumacijom sa hranom bogatom vitaminom C, poput soka od naranče, ili serviranjem sa mesom, ribom ili peradi.

Sadržaj željeza u pojedinim namirnicama	
Namirnica (100 g)	Željezo (mg)
Goveda jetra	4,9
Marelice, sušene	2,7
Gamberi	2,4
Zapećeni grah	2,0
Špinat, zamrznuti	1,9
Blitva	1,8
Grašak, zamrznuti	1,5
Riža, integralna	1,5
Tuna	1,0
Losos	0,8
Teletina, mljevena	0,8
Brokula, zamrzнута	0,8
Pileća prsa	0,7
Svinjetina, mljevena	0,7
Shiitake gljive, kuhanе	0,4



**Imajte na umu:** Mnoge žene ulaze u trudnoću sa niskim zalihama željeza zbog čega mnogi liječnici rutinski daju suplementaciju niskim dozama željeza (30 mg dnevno) počevši od prvog prenatalnog posjeta.

### • Magnezij

Magnezij je "zaboravljeni rođak" kalcija, esencijalan za zdravlje kostiju, ali i kardiovaskularno zdravlje, te dovoljnu razinu energije. Magnezij je bitan i za sveukupno zdravlje djeteta: njegov razvoj mozga, krvnih žila i kostiju. Koliko je bitan za dijete, govori i podatak da u posljednja tri mjeseca trudnoće dijete pohranjuje do 7 mg magnezija svaki dan. Nedovoljan unos magnezija najčešće se manifestira grčevima u listovima, a u slučajevima težeg deficitia moguća je pojava prijevremenih trudova. **Trudnicama se savjetuje unos od 350 mg magnezija dnevno** putem zelenog lisnatog povrća, cjelovitih žitarica, mahunarki, orašastih plodova i sjemenki.



**Imajte na umu:** Istraživanja pokazuju da tek polovina trudnica uspijeva unijeti dovoljno magnezija prehranom pa je posezanje za dodatnim magnezijem mudar potez.

## • Antioksidansi u trudnoći

Tijekom normalnog razvoja placente dolazi do iznimnog generiranja slobodnih radikala. Ukoliko je opskrba antioksidativnim mikronutrijentima neadekvatna moguć je razvoj oksidativnog stresa i unutar placente i unutar majčinog krvotoka rezultirajući lošim ishodom trudnoće. Istraživanja pokazuju da deficit specifičnih mikronutrijenata s antioksidativnom aktivnošću poput selena, bakra, cinka i mangana može dovesti do zastaja u rastu i preeklampsije.

Pretpostavlja se da se nedostatnim unosom antioksidativnih mikronutrijenata smanjuje razina enzima koji pružaju zaštitu biološkim membranama i DNA tijekom najranije faze embrionalnog razvoja.

Unatoč tim saznanjima podaci o pozitivnim učincima uzimanja dodatnih antioksidansa putem dodataka prehrani su kontradiktorna i nepotpuna što brojne stručnjake navodi na zaključak da je takva praksa bespotrebna i potencijalno štetna. Ipak, stručnjaci se slažu u jednome: adekvatne količine antioksidansa selena, bakra, cinka i mangana su izuzetno bitne na samom početku trudnoće, a najbolji način da se one osiguraju je raznolika i uravnotežena **mediteranska prehrana** bogata voćem, povrćem, cjelovitim žitaricama, ribom i plodovima mora te orašastim plodovima i sjemenkama.



## • Prehrambena vlakna

Prehrambena vlakna su izuzetno blagotvorni sastojci uravnotežene prehrane svake trudnice. Osim što će smanjiti rizik od konstipacije i hemoroida – neugodnih tegoba koje prate brojne trudnoće, istraživanja pokazuju da unos većih količina prehrambenih vlakana tijekom prvog tromjesečja trudnoće smanjuje rizik od preeklampsije, potencijalno fatalnog stanja okarakteriziranog povišenim krvnim tlakom.

Tijekom trudnoće preporučuje se dnevni unos 25 do 30 g vlakana koje valja unijeti putem voća, povrća, cjelovitih žitarica i mahunarki.



### Jeste li znali?

- Konzervirano i smrznuto voće i povrće sadrži jednakе količine vlakana kao i svježe. Ipak, ostali načini obrađivanja mogu smanjiti njihov sadržaj.
- Sušenje i gnječeње, primjerice, uništavaju sposobnost vlakana da zadržavaju vodu.
- Uklanjanje sjemenki i ljuske, također smanjuje sadržaj vlakana.
- Neoguljene rajčice imaju više prehrambenih vlakana od oguljenih koje ih pak imaju više nego sok od rajčice.

## • Omega - 3 masne kiseline

Omega-3 masne kiseline DHA i EPA nalaze se u masnim ribama, poput *lososa, srdele, tune, haringe, skuše*. Prehrana bogata tim vrijednim supstancijama djeluje povoljno na vizualni i kognitivni razvoj djeteta. Istraživanja također pokazuju da viši unos omega-3 masnih kiselina tijekom trudnoće može smanjiti rizik od alergija u dojenčadi. Omega-3 masne kiseline imaju pozitivne učinke i na sam tijek trudnoće. Aekvatan unos EPA i DHA smanjuje rizik od prernog poroda, preeklampsije i može čak povećati porođajnu masu djeteta. Dodatno, deficit omega-3 masnih kiselina koji je vrlo učestao u zapadnjačkim zemljama gdje je unos ribe malen, povećava rizik od postporođajne depresije.

## • Probiotici

Veliki broj istraživanja ukazao je na blagodati unosa probiotika u trudnoći u pogledu preventivnog djelovanja na prijevremeni porod i pojavu gestacijskog dijabetesa. Gestacijski dijabetes, koji se pojavljuje u trudnoći, osim što nakon trudnoće može prijeći u dijabetes tipa 2, može uvelike pridonijeti prevelikoj porođajnoj masi djeteta te povećanom riziku od razvoja dijabetesa u dječjoj dobi. Do sada su se probiotici pokazali kao potpuno neškodljiv način prevencije dijabetesa u trudnoći. Unos *mlječnih proizvoda koji sadrže probiotike* može smanjiti komplikacije u trudnoći, što se objašnjava pozitivnim djelovanjem probiotika na infekcije vaginalnog trakta (bakterijske vaginoze), kao i na smanjenje upalnih procesa te poticanje obrambenih sposobnosti organizma. Veliku ulogu imaju i u prevenciji vaginalne kolonizacije beta hemolitičkim streptokokima.

Probiotici se često preporučaju trudnicama i kod bolesti probavnog sustava te za jačanje imuniteta općenito.

## Namirnice za vašu shopping listu

Trudnice imaju vrlo kratak popis zabranjenih namirnica, a zabrane se uglavnom vežu uz zdravstvenu ispravnost i smanjenje rizika trovanja. Dopushteno je uživanje u svim omiljenim namirnicama i jelima, naravno, uz prave omjere poželjnih i onih malo manje poželjnih namirnica i jela. Ne treba posebno napominjati da prednost treba dati cjelovitim, prirodnim namirnicama poput žitarica, povrća i voća, a posebnu pažnju valja obratiti na *veličinu porcija i učestalost obroka*.

Valja imati na umu da ne postoje „savršene“ namirnice koje bi osigurale sve potrebne nutrijente za zdravu trudnoću. Stoga je raznolikost i brižno planiranje prehrane presudno za postizanje preporučenog unosa kalorija, bjelančevina, masti, vitamina, minerala i brojnih drugih tvari porijeklom iz hrane.

### Svaka trudnica koja planira odlazak u kupovinu namirnica na svoju listu treba uvrstiti sljedeće:

#### 1. Muesli od cjelovitih žitarica

Visok udio prehrambenih vlakana, bogatstvo vitamina B skupine te željeza, magnezija i cinka kao i malo masnoća i obilje složenih ugljikohidrata čine muesli idealnim odabirom za doručak trudnica. Muesli su tim bolje ukoliko im je dodano i orašasto i/ili suho voće, a idealna su namirnica za obogaćivanje vitaminima, mineralima, probioticima i sl. toliko potrebnim za zdrav tijek i ishod trudnoće.



#### 2. Brokula

Brokula je odličan izvor vitamina C i A te osobito folne kiseline prijevo potrebne za pravilan razvoj fetusa. Nadalje, sadrži značajne količine kalcija, a ističe se i sadržajem prehrambenih vlakana. U manjim količinama sadrži i magnezij te vitamin B6 i kalij. Brokula je također bogata snažnim fitokemikalijama antioksidativne aktivnosti, luteinom i zeaksantinom.



#### 3. Grašak

Grašak obiluje vitaminima B skupine neophodnima za iskoristavanje energije iz hrane te je ujedno dobar izvor željeza. Također, obiluje vitaminom C koji poboljšava iskoristivost željeza te vitaminom K nužnim za pravilnu mineralizaciju kostiju. Vrlo je dobar izvor prehrambenih vlakana, a u manjim količinama sadrži vitamin A, magnezij, bakar, cink i kalij.



#### 4. Bobičasto voće (borovnica, maline, ribiz, jagode...)

Svo bobičasto voće sadrži vitamine A i C, folnu kiselinu, željezo, kalij te prehrambena vlakna. Ipak njihov najveći adut je obilje antioksidansa, osobito antocijana iz skupine bioflavonoida. Njihov antioksidativni potencijal je toliko velik da se bobičasto voće smatra supervoćem.



#### 5. Jogurt

Osim što predstavlja odličan izvor kalcija neophodnog za zdravljvu kostiju i zubi, sadrži i dobre bakterije najčešće iz rodova: Lactobacillus i Bifidobacterium. Ove prijateljske bakterije ili popularno probiotici zaslužni su za niz zdravstvenih pogodnosti konzumacije jogurta za trudnice. Jogurt ujedno sadrži i visokokvalitetne proteine nužne za rast i razvoj fetusa.



#### 6. Riba

Riba je izvrstan izvor omega-3 masnih kiselina toliko bitnih za pravilan razvoj djeteta i zdrav tijek trudnoće. Ujedno predstavljaju odličan izvor antioksidansa selenia, prijatelja zdravih kostiju kalcija, te vitamina D.



## **7. Jaja**

Jaje je idealni izvor proteina jer sadrži sve esencijalne aminokiseline u pravim omjerima.. Jaje su nadalje dobar izvor kolina, luteina, riboflavina (vitamina B2), folne kiseline, biotina, vitamina B12, vitamina D te vitamina E. Jaje je i važan izvor željeza budući da je željezo sadržano u njemu visoke bioraspoloživosti.



## **8. Orašasti plodovi (orasi, lješnjaci, bademi...)**

Orašasti plodovi predstavljaju izvanredan izvor nezasićenih masnih kiselina osobito blagotvornih omega - 3 masne kiseline te su ujedno bogati proteinima. U značajnim količinama sadrže i minerale - magnezij, krom, cink i željezo te vitamine - E vitamin i vitamine B skupine.



## **9. Ekstra djevičansko maslinovo ulje**

Maslinovo ulje se odlikuje povoljnim profilom masnih kiselina koje sadrži, a najveći dio čini jednostruko nezasićena oleinska kiselina djelom zasluzna za njegovu laku probavljivost. Nutritivno vrijednosti maslinovog ulja pridonosi cijeli arsenal antioksidansa od kojih se osobito ističu vitamin E, fenoli i polifenoli, ali i klorofil i karotenoidi.



## **10. Med**

Med će poslužiti kao odlična alternativa šećeru, a ujedno pružiti enzime, gotove sve vitamine i minerale te antioksidanse. Med uspješno poboljšava rad svih organa, a zahvaljući snažnim antibakterijskim, antivirusnim i antimikotičkim svojstvima jača i imunitet.



## **S ovim namirnicama oprezno!**

***Svima je jasno da je pravilna prehrana iznimno važna za zdravu trudnoću. Međutim, ponekad neke od naših omiljenih namirnica nisu najbolji izbor jer mogu biti potencijalno opasne za dijete u utrobi. Slijedi pregled namirnica koje je sigurnije ograničiti tijekom trudnoće.***

### **1. Riba kao izvor žive**

Dobro je poznato da je riba kao jedna od temeljnih namirnica mediteranske prehrane iznimno zdrava i poželjna u svakodnevnoj prehrani, posebice tijekom trudnoće. Naime, riba je izvor nezasićenih masnih kiselina koje pozitivno djeluju na rast i razvoj mozga djeteta. Ipak, zagađenje životom pretvorilo je neke vrste ribe u potencijalno opasne namirnice koje mogu imati negativan utjecaj na živčani sustav djeteta.

Trudnice, dojlje i žene koje nastoje zanijeti djecu trebaju *izbjegavati ribu i plodove mora koji sadrže povišenu koncentraciju žive*. Poglavitno se misli na *velike ribe* koje dugo žive, poput *morskog psa, sabljarke, skuše, tune*. Preporuka je da trudnice, dojlje i žene koje planiraju trudnoću tjedno konzumiraju 2 obroka ribe koja ima nisku razinu žive. Riba koja je sigurna po tom pitanju je sva *sitna riba* poput *srdelica, girica, papalina, te oslić, škampi, losos*, i mnoge druge vrste riba koje ne dosežu veliku masu tijekom života. Također, preporučuje se ograničavanje unosa tune na 170 g tjedno. ***Imajte na umu:*** Nikako nemojte u potpunosti izbaciti ribu iz prehrane jer predstavlja iznimno vrijedan izvor kvalitetnih proteina, omega 3 masnih kiselina i siromašna je zasićenim mastima.

### **2. Umjetna sladila**

Sladilo na koje treba obratiti pažnju je *saharin*. Naime, saharin prolazi kroz posteljicu i dospijeva do krvotoka djeteta. Istraživanja provedena na majmunima *pokazala su da je fetus koji se razvija manje učinkovit u uklanjanju saharina iz krvi u usporedbi s odraslim osobom* i stoga teorijski može doći do izrazitog povišenja razine saharina u krvi fetusa. Budući da je u studijama provedenim na životinjama dokazano da povišene razine saharina mogu uzrokovati karcinom mijehura, sigurnije je izostaviti saharin iz prehrane tijekom trudnoće. Ipak, male količine umjetnih sladila neće naškoditi nerođenoj bebi, stoga nema razloga za paniku kada je riječ o umjetnim sladilima.

### **3. Sirova hrana kao potencijalni izvor zaraze**

*Sirovo meso, riba i jaja trebali bi se izbaciti s trudničkog jelovnika.* Naime, sirova hrana znatno je češći izvor zaraze nego kad je termički obrađena. Jela od sirove ribe, primjerice sve popularniji sushi, mogu biti odlično stanište za bakterije i parazite te ih stoga valja izbjegavati tijekom trudnoće. Isto vrijedi za mesni ili riblji carpaccio te primjerice tatarski biftek. Mlijeko i mlijecni proizvodi pripravljeni od nepasteriziranog mlijeka mogu biti izvorom zaraze poznatim kao listerioza. Listeriozu uzrokuje bakterija Listeria monocytogenes, a zaraza ovom bakterijom može povećati opasnost od pobačaja, prijevremenog poroda ili mrtvorodene djece.

Listeria monocytogenes obitava u mekanim i polu-mekanim sirevima, poput fete, brie-a, camembert-a, gorgonole i roquefort-a. Izvor ove bakterije mogu biti i nepasterizirani sokovi i mesne prerađevine poput kobasicu i salama. Proces pasterizacije ubija spomenutu bakteriju te su stoga svi mekani sirevi proizvedeni od pasteriziranog mlijeka sasvim sigurni za konzumaciju. Čedar, mozzarella, krem sirevi, i zrnati sir također su posve sigurni.

### **4. Sirove klice**

Sirove klice mogu biti uzrokom trovanja hranom. Vlažni i topli uvjeti koji su potrebni za optimalno klijanje jedno pogoduju rastu raznih mikroba. Sve je više dokaza koji govore u prilog zdravstvenim i nutritivnim svojstvima klica, no istovremeno se bilježe i trovanja uzrokovana kontaminacijom Echerichiom coli i Salmonellom. Neobično je važno sjemenke i pribor za klijanje nabavljati u specijaliziranim trgovinama kako bi izbjegli potencijalne opasnosti.

### **5. Čajevi**

Sigurno je piti blage čajeve poput kamilice ili voćnih čajeva, ali treba izbjegavati jakе čajeve koji sadrže veću koncentraciju teina i kofeina. Također, tijekom trudnoće treba izbjegavati čajne mješavine iz neprovjerenih izvora.

### **6. Alkohol**

Pivo, vino i žestoka alkoholna pića otimaju kisik stanicama koje se razvijaju i tako onemogućavaju pravilan razvoj ploda. Novije preporuke kažu da alkohol valja u potpunosti izbaciti iz prehrane trudnica, budući da nije poznato koja je kritična količina koja može ugroziti plod.

### **7. Kofein**

Kava i pića koja sadrže kofein nisu opasna tijekom trudnoće ako se konzumiraju umjereni. Pritom se male količine definiraju kao jedna do dvije šalice kave dnevno.



## Prehrambene strategije u trudnoći

Trudnoća sa sobom nosi i neke neugodne tegobe koje mogu „zagorčati“ život trudnici. Najčešće je riječ o mučninama i povraćanju na početku trudnoće i konstipaciji i žgaravici pred sam kraj trudnoće, a uz malo prehrambenih trikova ove je tegobe moguće uvelike olakšati.

### Punim želudcem protiv mučnine

Barem 70 posto trudnica pati od mučnine, povraćanja, umora i stresa. Sve te tegobe mogu se ublažiti pravilnim prehrambenim strategijama. Vrlo je važno osvijestiti da je trudnička **mučnina jedina mučnina koja se može olakšati s punim želucem**.

#### NE trudničkim mučninama

- jedite i pijte polako
- konzumirajte manje, ali učestale obroke svakih 2 do 3 sata
- piće hladne i nezasladene napitke između obroka, radije nego uz obrok
- dehidracija može izazvati mučninu, stoga vodite brigu o adekvatnom dnevnom unosu tekućine
- birajte „suhu“ i blagu hranu, bez intenzivnih mirisa i okusa
- mnogim ženama pomaže grickanje suhih kreker ili dvopeka
- uključite đumbir u prehranu ili ga tek stavite „pod nos“ kada nastupi mučnina
- razmotrite uzimanje vitamina B6 u svrhu otklanjanja mučnina i povraćanja
- u torbici nosite bombone od limuna i posegnite za njima ako osjetite mučninu
- izbjegavajte češnjak, luk, citrusne te ljutu i začinjenu hranu
- izbjegavajte izrazito masnu i prženu hranu
- izbjegavajte alkohol, kofein
- izbjegavajte lijeganje nakon obroka

### Manjim obrocima protiv žgaravice

Više od 50 posto trudnica pati od žgaravice u poodmakloj trudnoći kada fetus pritišće želudac prema gore. Pravilo manjih učestalih obroka zasigurno će pomoći kod ublažavanja žgaravice, kao i tradicionalni recept – bademi. Također, potrebno se pridržavati i ostalih uputa i savjeta o promjeni navika, a to su:

- dnevni unos hrane raspodijeliti u više manjih obroka, najbolje 5-6 manjih obroka
- piti adekvatne količine vode
- jesti najmanje 2 sata prije odlaska na spavanje
- posjeti uzglavlje u krevetu
- ne konzumirati alkohol i kavu
- smanjiti stres
- izbjegavati veće tjelesne napore
- nositi udobnu i dovoljno široku odjeću

**Namirnice koje mogu pogoršati žgaravicu su:** rajčice i proizvodi od rajčica, citrusno voće (*limun, mandarina, naranča, grejp*) i citrusni sokovi, luk i češnjak, paprika, feferoni, kava, jaki čajevi i proizvodi s kofeinom, pepermint, pržena hrana, začini (pogotovo čili, papar) i ocat i potrebitno ih je izbjegavati.

### Vlakna za konstipaciju

Konstipacija može uzrokovati mučninu i smanjiti apetit. Također, može uzrokovati loše raspoloženje i potištenost. Tijekom trudnoće izbjegava se korištenje laksativa, ukoliko to ne preporuči i ne nadzire liječnik, ali postoje male prehrambene strategije koje uvelike mogu pomoći:

- Konzumirajte hranu bogatu neprobavljivim prehrambenim vlaknima. Vlaknima su posebno bogate mekinje, svježe voće i povrće. Posebno se preporučuju jabuke, kruške, repa, kupus, brokula, mahunarke, sjeme psylliuma, laneno sjeme i cjelovite žitarice.
- Svakoga dana konzumiraj tebarem pet serviranja voća i povrća.
- Pijte obilje tekućine, posebice vode. Voda je najbolji prirodni ‘omekšivač’ stolice, a ujedno prevenira konstipaciju (zatvor).
- Dnevno uzimajte 1-2 žlice lanenog ulja ili lanenih sjemenki umiješanih u jogurt.
- Jedite suhe šljive i pijte mineralnu vodu bogatu magnezijem.
- Izbjegavajte cjelodnevni unos suhe hrane poput sendviča i industrijski prerađenih proizvoda.
- Tijekom dana obavezno pojedite barem jedan *kuhani obrok*, a neka juhe čine nezaobilazan dio svakodnevnog jelovnika.
- Bavite se umjerrenom tjelovježbom.

## Ogledni jelovnik za trudnice vrijednosti 2300 kcal

Jelovnici su krojeni temeljeno na pretpostavci da prosječna dnevna energetska potreba iznosi oko 2000 kcal. Prema preporukama, tijekom drugog i trećeg tromjesečja potrebno je dodatnih 300 kcal dnevno, pa energetska vrijednost oglednog jelovnika iznosi 2300 kcal. Ipak, za najbolje rezultate potrebno je precizno izračunati energetske potrebe svake pojedine trudnice i modificirati jelovnike prema individualnim potrebama.



### 1. DAN

#### Doručak

- Zrnati sir (150 g) + niskomasno vrhnje (150 g) + nasjeckani manji krastavac
- sjemenke sezama (1 žlica) + malo kopra
- Malo integralno pecivo – 2 kom
- Čaša svježeg prirodnog voćnog soka

#### Međuobrok

- Jabuka ili kruška

#### Ručak

- Bakalar sa povrćem, jedna porcija

#### Međuobrok

- Shake: u blenderu pomiješati čašu mljeka, bananu,  $\frac{1}{2}$  čaše bobičastog voća i žlicicu meda

#### Večera

- pileća juha s povrćem i мало tjestenine – 1 tanjur
- pileća prsa pripremljena na naglo – 120 g
- pire krumpir – 150 g
- povrće po želji (cvjetića, brokula, tikvice, prokulice...) na lešo – 200 g
- zdjelica sezonske salate začinjenje s malo maslinovog ulja

## 2. DAN

### Doručak

- griz (pripremljen sa obranim mlijekom) – 250 g + čajna žlica meda ili javorovog sirupa
- + sitno nasjeckani bademi (5 kom)
- muffin s bobičastim voćem
- čaša svježeg prirodnog voćnog soka

### Međuobrok

- Smoothie od banane, malina (smrznutih), soka od naranče (1 čaša) i mueslja (2 žlice)
- sve sastojke izmiksati mikserom

### Ručak

- Juha od povrća s мало tjestenine – 1 tanjur
- Tjestenina u umaku od rajčice – 250 g
- zdjelica ribane mrkvice začinjene s мало maslinovog ulja i limunovim sokom

### Međuobrok

- Voćna salata (voće po želji) – 1 zdjelica

### Večera

- Thai salata s gamberima, jedna porcija

## 3. DAN

### Doručak

- Integralni kruh sa sjemenkama- 2 kriške
- Margarin ili maslac – 2 čajne žličice
- Džem od voća po želji – 2 žlice
- čaša svježeg prirodnog voćnog soka

### Međuobrok

- Topla voćna kaša s divljim kupinama

### Ručak

- Veliko integralno pecivo
- kuhanje jaje – 2 kom
- svježi kravljii sir – 50 g
- voće po želji

### Međuobrok

- banana

### Večera

- tanjur juhe s povrćem i malo tjestenine
- Tagliatelle sa gljivama i puretinom, jedna porcija

**4. DAN**

#### **Doručak**

- Žitarice po želji -40 g
- Jogurt- 330 g
- Grožđice ili sušene brusnice – 1 žlica
- Lanene sjemenke – 1 žlica
- Med ili javorov sirup – 1 čajna žličica

#### **Međuobrok**

- šaka orašastog (orasi, bademi, lješnjaci...) i suhog (suhe šljive, marelice, smokve...) voća po želji

#### **Ručak**

- integralno pecivo sa sjemenkama

#### **Salata s mozzarellom:**

- mozzarella - 60 g
- kravatci - 100 g
- pinjoli - 10 kom
- maslinovo ulje - 1 žlica

#### **Međuobrok**

- jabuka ili kruška
- tamna čokolada – 1 red

#### **Večera**

- file lososa kuhan i ili na žaru – 250 g
- krumpir s blitvom + malo maslinovog ulja i– 250 g

**5. DAN**

#### **Doručak**

- Integralne žitarice po želji – 40 g
- jogurt – 330 g
- 1 velika žlica grožđica ili sušenih brusnica
- 1 velika žlica sezamovih sjemenki
- Čaša svježeg prirodnog voćnog soka

#### **Međuobrok**

- Muesli ili voćna pločica

#### **Ručak**

- Rižoto ( integralna riža) od piletine i povrća po želji– 300 g
- Zdjelica zelene salate začinjene maslinovim uljem i acetо balsamicom
- Kompot od voća po želji – 1 šalica

#### **Međuobrok**

- jabuka

#### **Večera**

- kuhan ječam ili proso – 200 g
- na lešo pripremljene tikvice i brokule preliti s malo maslinovog ulja i dobro izmješati s ječmom ili prosom – 200 g
- kukuruz na salatu – 100 g

# **6. DAN**

## **Doručak**

- kukuruzni kruh – 1 kriška
- zrnati sir – 50 g
- svježa rajčica ili krastavac
- jogurt - dodati sjeckanog voća i med – 200g

## **Međuobrok**

- Smoothie od banane, malina (smrznutih), soka od naranče (1 čaša) i mueslja (2 žlice)
- sve sastojke izmiksati mikserom

## **Ručak**

- Makaroni sa špinatom i kozjim sirom, jedna porcija
- Kompot od voća po želji -1 šalica

## **Međuobrok**

- Suhe šljive – 4 kom

## **Večera**

- Kuhani slanutak s peršinom – 180 g
- bukovače pripremljene na grill tavi – 200 g
- umak na bazi jogurta i kopra
- zdjelica sezonske salate začinjene maslinovim uljem

# **7. DAN**

## **Doručak**

- griz ( pripremljen sa obranim mlijekom) – 250 g + čajna žlica meda ili javorovog sirupa + sitno nasjeckani bademi (5 kom)
- Čaša svježeg prirodnog voćnog soka

## **Međuobrok**

- voćna salata (voće po izboru) – 1 zdjelica

## **Ručak**

- Fina krepka juha s mesom i povrćem, 1 tanjur
- teletina na roštilju ili grill tavi – 200 g
- tikvice na roštilju ili grill tavi
- kruh – 2 kriške
- zdjelica sezonske salate začinjene maslinovim uljem

## **Međuobrok**

- pita od jabuka – 100 g

## **Večera**

- Tofu u kokosovom mlijeku s bobom, jedna porcija

## **Topla voćna kaša s divljim kupinama**

**Sastojci:**

- 100 g Ledo divljih kupina, odmrznuti 1 h na sobnoj temperaturi
- 1/2 šalice kvinoje, isprati pod tekućom vodom
- 1/2 šalice krupnih zobenih pahuljica
- Prstohvat cimetra
- Žličica agavinog ili javorovog sirupa
- 2 dl mlijeka

**Priprema:**

1. U dubljoj posudi pomiješati kvinoju i zob, dodati 2 šalice vode te zagrijati do vrenja. Smanjiti jačinu vatre, dodati cimet i kuhati 20-ak minuta, povremeno miješajući.
2. Odmrznute kupine narezati na manje komade, pa ih dodati žitaricama zadnjih 5 min kuhanja zajedno sa agavinim sirupom.
3. Kada je kuhanje uvećano, razdijeliti u dvije zdjelice i dodati po 1 dl mlijeka po želji.

## **Fritata sa mahunama**

**Sastojci:**

- 450 g Ledo mahuna
- 2 žlice maslinovog ulja
- 2 režnja češnjaka
- Prstohvat soli i papra
- 4 mlada luka, nasjeckati na tanke kolutice
- Šalica svježeg kravljeg ili ricotta sira
- 8 jaja, razmutiti

**Priprema:**

1. Pećnicu zagrijati na 180°C.
2. Mahune kuhati u kipućoj vodi sa češnjakom 10 min, pa procijediti, a češnjak baciti.
3. Zagrijati žlicu ulja u većoj vatrostalnoj posudi i pirjati nasjeckani mladi luk 1 do 2 min pa dodati kuhanim mahunama u drugoj posudi.
4. Zatim u smjesu s mahunama i pirjanim lukom umiješati i sir te polovicu razmućenih jaja. Posoliti i popaprati.
5. Zagrijati žlicu ulja u vatrostalnoj posudi pa dodati preostalu količinu jaja, pustiti da se stvrdnu na dnu pa dodati pripremljenu smjesu sa mahunama i ravnomjerno je rasporediti po tavi. Kuhati bez poklopca 3 do 5 min. dok fritata lagano posmeđi sa donje strane.
6. Zatim premjestiti tavu u zagrijanu pećnicu i peći 8-10 minuta.
7. Izvaditi da se ohladi, prebaciti na tanjur i narezati na kriške ili trokute.

## Makaroni sa špinatom i kozjim sirom

**Sastojci:**

- 400 g Ledo špinata u briketima
- 1 žlica maslinovog ulja
- 1/2 manjeg crvenog luka, očistiti i sitno nasjeckati
- 350 g integralnih makarona
- 100 g izmrvljenog kozjeg sira

**Priprema:**

1. Tjesteninu kuhati u ključaloj vodi prema uputama na pakiranju.
2. Zagrijati žlicu ulja u većoj tavi, pirjati luk 2-3 min pa umiješati špinat i kuhati 10-ak min.
3. U tavu umiješati kuhanu i procijedenu tjesteninu sa 1/2 šalice vode od kuhanja. Miješati na srednjoj vatri dok se tekućina gotovo sasvim ne upije, a zatim dodati kozji sir pa ponovno miješati dok se dobije kremasta struktura. Po potrebi dodati još malo vode od kuhanja tjestenine.

## Thai salata s gamberima

**Sastojci:**

- 250 g Ledo gambera
- 125 g naribano svježeg bijelog kupusa
- 125 g naribane mrkve
- 3/4 šalice svježeg ananas, narezanog na kockice
- 1/4 šalice svježeg korijandera ili 1 žlica sušenog
- 2 žlice rižinog octa
- 1,5 žlice smeđeg šećera
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1/4 žličice paste od čilija (po želji)
- 1,5 žlica kikirikija, preprženih na suhoj tavi

**Priprema:**

1. Na žlici maslinovog ulja popržiti gambere 10-15 min.
2. Izmjesešati naribani kupus i mrkvu, dodati ananas, gambere i korijander.
3. U posebnoj zdjelici sjediniti ocat, šećer, čili pastu i maslinovo ulje u jednoličnu smjesu pa prelit preko salate.
4. Na kraju dodati kikiriki i sve pažljivo promiješati.

## Piletina sa rukolom

**Sastojci:**

- 200 g Ledo Đuveča
- 1 manja tikvica
- 2 šalice rukole
- 200 g cherry rajčica, prepolovljenih
- 2 žlice maslinovog ulja
- 3 režnja češnjaka
- 200 g pilećih prsa, narezanih na komade veličine zalogaja
- Prstohvat soli i papra
- 2 žlice Aceta balsamica
- 2 žličice senfa

**Priprema:**

1. Pomiješati rajčice i rukolu u većoj zdjeli.
2. Na grill tavi peći tanko narezane tikvice, ohladiti pa dodati u salatu.
3. U istoj tavi na žlici ulja pirjati češnjak, dodati piletinu i mješavinu povrća, posoliti, popapriti i pirjati oko 20-tak min. Dodati pirjane sastojke u salatu.
4. Pomiješati žlicu maslinovog ulja, aceto balsamico i senf pa preliti preko salate i promiješati.

## Rižoto od ječma s blitvom

**Sastojci:**

- 400 g Ledo blitve
- 1 l pilećeg ili povrtnog temeljca
- Žlica maslaca
- 2 žlice maslinovog ulja
- ½ crvenog luka ili ljutike, sitno nasjeckati
- 1 veći batat, oguliti i narezati na manje kocke
- Šalica ječmene kaše
- 50 g krupno naribanog tvrdog sira (npr. cheddar)
- Prstohvat soli i papra
- 2 režnja češnjaka

**Priprema:**

1. Ječam namočiti u vodi preko noći ili nekoliko sati prije pripreme.
2. Temeljac zagrijati do vrenja i održavati ga vrućim na laganoj vatri.
3. U većoj posudi otopiti maslac na žlici maslinovog ulja. Dodati luk i pirjati dok omekša, oko 2 minute. Zatim dodati batat, promiješati, poklopiti i kuhati na slaboj do srednje jakoj vatri 15-ak min, povremeno mijesajući.
4. Kada batat postane mekan, dodati namočeni i isprani ječam, dobro promiješati i postupno dodavati temeljac. Svaki put nakon dodavanja temeljca dobro promiješati rižoto da smjesa bude gusta. Postupak ponavljati dok se ječam potpuno ne skuha i postane mekan, otprilike 25 min.
5. Batat djelomično (ili potpuno) usitniti vilicom pa umiješati naribani sir.
6. U međuvremenu skuhati blitvu u slanoj vodi, 6 do 8 min, pa ocijediti. Posudu zatim posušiti, dodati žlicu maslinovog ulja i usitnjeni češnjak pa pirjati 1-2 min, dok češnjak pusti aromu i počne dobivati boju. Zatim dodati blitvu i dobro promiješati pa držati na toplo.
7. Rižoto servirati na tanjur te na vrh dodati blitvu.

**Tofu u kokosovom mlijeku sa bobom****Sastojci:**

- 200 g Ledo boba
- 200 g tofua pakiranog u vodi
- 1 žlica biljnog ulja
- 1 manji luk, narezati na tanke kolutove
- 3 režnja češnjaka, usitniti
- Žlica sitno nasjeckanog đumbira
- 2 dl kokosovog mlijeka
- 1 žličica curry paste ili prstohvat curry u prahu
- ½ žličice soli
- 3 žlice nasjeckanog svježeg korijandera
- Sok jedne limete
- 150 g smeđe riže
- 2 žlice kikirikija ili indijskih oraščića, preprženih na suhoj tavi

**Priprema:**

1. Ocjijedit tofu i staviti ga sa strane.
2. Zagrijati ulje u dubljoj posudi, dodati luk i pirjati 3-4 min, dok postane staklast i mekan. Umiješati češnjak i đumbir, kokosovo mlijeko, curry pastu, sol i korijander pa nastaviti kuhati na laganoj vatri.
3. Tofu narezati na kockice ili trokute, dodati u umak i pojačati vatrnu te kuhati oko 5 minuta.
4. Dodati bob pa kuhati još 10 min, a zatim dodati sok limete.
5. Rižu kuhati u vodi u omjeru 1:3 dok ne omekša.
6. Na tanjur servirati kuhanu rižu prelivenu sa pripremljenim umakom od tofua i boba. Posipati preprženim orašastim plodovima.

**Fina krepka juha s mesom i povrćem****Sastojci:**

- 450 g Ledo povrća za juhu
- 300 g teleće vratine za juhu
- 300 g pilećeg mesa (batak i zabatak)
- 1 korijen celera
- 1 glavica luka
- 1 rajčica
- 6 stabljika peršina
- sitna tjestenina za juhu
- sol i papar po želji

**Priprema:**

1. U lonac ulijte 2 litre vode i stavite u vodu prethodno oprano meso. Stavite na vatrnu i pustite da zavrje.
2. Potom dodajte očišćeni korijen celera u komadu, oguljeni cijeli luk, cijelu rajčicu i peršinu, lagano posolite. Kuhajte poklopljeno na laganoj vatri 2 sata.
3. Kada je juha kuhanja procijedite bistru juhu kroz cijedilo, dodajte Ledo povrće za juhu i kuhatite još deset minuta. Potom ukuhajte tanku tjesteninu po želji i kuhatite još dvije – tri minute. Dodajte soli i papra po želji, te komadiće kuhanje teletine i piletine.

## RECEPTI

### Tagliatelle sa gljivama i puretinom

#### Sastojci:

- 250 g Ledo mješavine gljiva
- 200 g integralne tjestenine (tagliatelle)
- Žlica maslinovog ulja
- 200 g purećih prsa, narezati na komade veličine zalogaja
- 1/2 crvenog luka, sitno nasjeckati
- Žličica svježe majčine dušice ili 1/2 žličice sušene
- 100 g zobenog vrhnja
- 3 žlice usitnjenoj svježeg kopra ili 1 žličica sušenog
- 2 žlice naribanog parmezana
- Prstohvat soli i papra



#### Priprema:

1. Tjesteninu skuhati u kipućoj vodi prema uputama na pakiranju.
2. U široj posudi na zagrijanom ulju popržiti puretinu. Kada je skoro sasvim pečena dodati gljive, luk i majčinu dušicu, posoliti i popaprati pa pirjati 10-ak min dok gljive omešaju.
3. Umješati zobeno vrhnje i kopar pa zagrijati do vrenja a zatim smanjiti jačinu vatre i kuhati pokriveno još nekoliko minuta.
4. Kuhanu i ocijedenu tjesteninu umješati u pripremljeni umak, nježno promješati da se umak rasporedi po cijeloj tjestenini pa posuti parmezanom.

### Bakalar s povrćem

#### Sastojci:

- 600 g Ledo fileta bakalara, razdjeliti na 4 djela
- 2 žlice maslinovog ulja
- 200 g mrkve
- Po jedna crvena, žuta i zelena paprika, narezati na trake
- 200 g korijena celera, oguliti i narezati na male komade
- 2 režnja češnjaka, usitniti
- Papir za pečenje
- 3 limuna ili limete, narezati na tanke kriške



#### Priprema:

1. Pećnicu zagrijati na 180 °C.
2. U većoj tavi na žlici maslinovog ulja pirjati mrkvu, luk, celer i papriku oko 5 min, odnosno dok mrkva ne omeša.
3. Pripremiti mješavinu od jedne žlice maslinovog ulja i usitnjenoj češnjaka pa njome premazati filete bakalara.
4. Pripremiti 4 komada papira za pečenje (svaki dvostruko veći od ribljih fileta). Na sredinu svakog komada papira posložiti riblje filete, zatim dodati nekoliko kriški limuna ili limete pa 1/4 smjese pirjanog povrća.
5. Spojiti krajeve papira tako da sadržaj ne ispada tijekom pečenja. Staviti na lim za pečenje i peći u zagrijanoj pećnici 20 min.
6. Kada je gotovo, izvaditi iz pećnice i pričekati 5 min. prije otvaranja papira.



*Dojlje*

## **Dojilje**

Zašto je dojenje toliko blagotvorno za majku i dijete?	26
Tjelesna masa i preporučeni energetski unos dojilja	27
Prehrana za vrijeme dojenja	28
Ogledni jelovnik za dojilje energetske vrijednosti 2500 kcal	30
Recepti	34

## Zašto je dojenje toliko blagotvorno za majku i dijete?

Priroda je proizvela idealnu hranu za bebe – majčino mlijeko. **Majčino mlijeko osigurava sve hranjive tvari i sadrži idealnu količinu masti, šećera, vode, proteina i ostalih važnih tvari koje su djetetu tijekom prvih 6 mjeseci života potrebne za optimalan rast i razvoj.** Stručnjaci preporučuju dojenje barem do prve godine djetetova života uz dohranu nakon navršenih 6 mjeseci. Što se dijete duže doji, veće su prednosti, međutim, trajanje dojenja je obično individualno i može se ostvariti samo dok funkcioniра tim majka-dijete.



### Važno je znati

- Majčino mlijeko pruža zaštitu od infekcija prenoseći važna antitijela koja štite od bolesti te pomažu u razvoju djetetovog imunološkog sustava.
- Djeca hranjena majčinim mlijekom rjeđe obolijevaju od alergija, infekcija uha, bolesti dišnog sustava i infekcija urinarnog sustava.
- U dojene djece rjeđe su epizode probavnih smetnji, poput dojenačkih proljeva i zatvora.
- Dojena djeca rjeđe posjećuju liječnika iz razloga što majčino mlijeko sadrži najmanje 100 sastojaka koji se ne mogu sintetizirati i dodati u dojenačke formule.



Proces dojenja ujedno stvara duboku psihološku vezu između majke i djeteta. Majčino mlijeko ne košta ništa, i uvijek je idealne temperature. Definiran je jedinstveni uzorak rasta djece dojene majčinim mlijekom, a potencijalne dalekosežne posljedice dojenja na kronične bolesti ocjenjuju se u epidemiološkim studijama. Smatra se da dojenje štiti od razvoja dijabetesa i pretilosti u odrasloj dobi.

Dojenje i majci donosi nekoliko zdravstvenih blagodati. Zbog toga što je energetski bogato, pomaže majkama vratiti tjelesnu masu koju su imale prije trudnoće. Također, dojenje smanjuje gubitak krvi koji se javlja nakon poroda. Stimulirajući oslobađanje hormona oksitocina koji djeluje na stezanje i smanjivanje maternice, dojenje ubrzava proces smanjivanja majčinog trbuha nakon poroda. Masno tkivo koje se nakupilo u trudnoći oko bokova i trbuha, tijekom dojenja služi kao gorivo u proizvodnji mlijeka. Istraživanja su pokazala kako dojenje dugoročno blagotvorno djeluje na majku smanjujući rizik od razvoja karcinoma dojke, jajnika i osteoporoze te pomaže uspostaviti normalnu razinu glukoze kod majki s gestacijskim dijabetesom.





### Jeste li znali?

Istraživanje provedeno u Švedskoj i Velikoj Britaniji, a objavljeno u časopisu Archives of Disease in Childhood sugerira da su **dojena djeca otpornija na stres**. Informacije o gotovo 9000 djece prikupljane su nakon poroda te u dobi od 5 i 10 godina. Pokazalo se da djeca koja su bila dojena mnogo bolje reagiraju na stresne događaje poput razvoda roditelja te u takvim okolnostima pokazuju znatno manje simptoma anksioznosti.

Mnoge su studije pokazale da **dojenje smanjuje rizik od razvoja astme u djece**. No, studija objavljena u časopisu Clinical and Experimental Allergy ukazuje da **konzumacija fast fooda više od jednom ili dvaput tjedno poništava blagotvorni učinak dojenja na respiratorni sustav djeteta**. Autori studije nisu tražili uzroke nepovoljnog učinka fast fooda, no smatraju da bi krivac mogao biti visok udio masti i soli u takvoj hrani. Budući da je fast food danas široko rasprostranjen i čini učestalim dio jelovnika mnogih obitelji, znanstvenici smatraju da je to razlog zašto stopa djece oboljele od astme kontinuirano raste unatoč činjenici da sve više majki doji svoju djecu.

### Tjelesna masa i preporučeni energetski unos dojila

Unatoč višku kilograma nakupljenim u trudnoći, netom nakon poroda ipak nije najbolji trenutak za razmišljanje o suvišnim kilogramima. Tjelesni naporci majki ne prestaju sasvim tijekom laktacije stoga je potrebno opskrbiti organizam adekvatnom količinom energije i hranjivih tvari. **Dojenje je novi izazov jer proizvodnja mlijeka iziskuje dodatnu energiju, a smatra se da je u razdoblju laktacije potrebno unijeti dodatnih 500 kcal dnevno**.

#### Energija za proizvodnju mlijeka dolazi iz dva izvora:

energija koja je pohranjena u obliku masnog tkiva tijekom trudnoće i unosom hrane.

Kako bi proizvelo mlijeko, organizam koristi 100 do 150 kalorija dnevno dobivenih razgradnjom masnog tkiva. **Savjet je da se energetski unos dojila ne spušta ispod 1800 kcal dnevno** jer brz gubitak kilograma smanjuje proizvodnju mlijeka i može kompromitirati majčin nutritivni status. Ako je doista potrebno mršavljenje, za optimalno zdravlje preporuča se tjedni gubitak od 0,5 kg do najviše 1 kg. Pritom valja birati hranu visoke nutritivne gustoće, a to su najčešće niskokalorične namirnice s visokim udjelom vitamina, minerala, prehrambenih vlakana i fitokemikalija – voće, povrće, žitarice, riba i mliječni proizvodi.



### Tjelesna aktivnost

#### Smije li dojilja vježbatи?

Sastavni dio uspješne reducijske dijete čini i redovita tjelesna aktivnost. Međutim, započinjanje ili povratak tjelesnoj aktivnosti prebrzo nakon poroda može štetiti zdravlju. Savjetuje se prakticirati lagane šetnje, dok je postupno intenziviranje aktivnosti preporučljivo 2 do 3 mjeseca nakon poroda.



### Važne hranjive tvari

Potrebe za većinom hranjivih tvari rastu tijekom dojenja. Sastav majčine prehrane ne ostvaruje velik utjecaj na sastav mlijeka, međutim ukoliko je majčina prehrana deficitarna na određenim vitaminima i mineralima, za proizvodnju mlijeka iskoristit će se majčine zalihe, stavljući nju u nutritivni deficit. To se posebno odnosi na **kalcij**. Ukoliko dojilja ne unosi dovoljno kalcija hranom, tijelo će manjak kalcija nadoknaditi iz njezinih kostiju i zubi i održati sadržaj kalcija u **mlijeku** adekvatnim za dijete. Preporuča se konzumirati najmanje 3 serviranja mlijeka i mlijecnih proizvoda dnevno te unositi obilje zelenog lisnatog povrća i sitne ribe s kostima jer te namirnice predstavljaju dobar izvor kalcija.

Dojilje trebaju paziti na unos **tekućine** jer je nedovoljna količina mlijeka najčešće rezultat nedovoljnog unosa tekućine majke, stoga dojilje dnevno trebaju popiti najmanje 2 – 3 litre vode ili druge tekućine. Dobar izbor su izvorska voda, gazirana i negazirana mineralna voda, izotonici napitci, biljni čajevi bez dodanih šećera te svježe isciđeni voćni sokovi razrijedeni vodom.

Budući da su **omega-3** masne kiseline važne za rast i funkcionalni razvoj mozga dojenčadi, tijekom laktacije valja obratiti posebnu pažnju na njihov adekvatan unos. Dojenjem se osigurava unos arahidonske (AA) i dokozaheksensaenske (DHA) masne kiseline u dojenčadi. Razine DHA u majčinu mlijeku značajno variraju u ovisnosti o načinu prehrane majke. Znakovito je da se razine AA i DHA ne mijenjaju ako majka unosi više esencijalnih masnih kiselina, prekursora AA i DHA. Stoga je izvjesno da dojilje trebaju prehranom osigurati izvore DHA, primjerice putem masne plave ribe. Dokazano je da nakon što dojilja konzumira skušu, tunu, haringu ili salpu, razina DHA u majčinu mlijeku značajno poraste nakon 6 sati, a dosegne maksimalnu razinu nakon 24 sata.

Dojilje trebaju paziti na unos vitamina D kako dijete ne bi razvilo rahičis, zatim na unos vitamina B12 u čijem nedostatku može doći do razvitka pernicioze anemije. Redovitim umjerenim izlaganjem suncu može se sintetizirati dovoljno vitamina D, no ukoliko se dojilje ne izlaže dovoljno suncu ili su sunčeve zrake preslabe tada je potrebno unositi namirnice koje su obogaćene vitaminom D poput mlijeka ili unositi **vitamin D** u obliku dodatka prehrani. Obilje vitamina B12 se može naći namirnicama životinjskog podrijetla poput svinjetine, ribe, piletine, jaja i mlijeka.

Istraživanja su pokazala kako su trudnice i dojilje često deficitarne na cinku. **Cink** se može naći u namirnicama poput crvenog mesa, škampa, tune i liganja.



## Koju hrani vaša beba ne voli?

Istraživanja pokazuju kako djeca već u maternici te tijekom prvih nekoliko mjeseci života upoznaju nove okuse i stvaraju sklonost prema hrani. Pokazalo se da kada je novorođenčad izložena određenim okusima putem majčinog mlijeka bolje prihvata te okuse kada ih samostalno konzumira. **Raznolikost okusa majčinog mlijeka može utjecati na djetetove preferencije prema hrani i potaknuti ih da se pravilnije hrane u budućnosti.**

Većina majki ne mora mijenjati svoju prehranu tijekom dojenja. „Dovoljena“ i „zabranjena“ hrana za dojilje najčešće je uvjetovana kulurološki, budući da znanstvenim studijama nije utvrđena jasna veza između određenih namirnica i nepoželjnog utjecaja na majčino mlijeko i dojenje. Primjerice, ženama u Indiji preporučuje se češnjak tijekom dojenja, dok se u zapadnom svijetu zagovara izbjegavanje češnjaka budući da može utjecati na okus mlijeka.



### Oprezno s alergijama

Ipak, postoje neke namirnice koje bi neke dojilje trebale izbjegavati, posebice ako su alergične na određenu hranu ili ako u obitelji postoji sklonost alergijama. Kod takvih osoba savjetuje se izbjegavanje namirnica na koje su alergične, posebice mlijecnih proizvoda.

Kod neke je dojenčadi izraženja osjetljivost na namirnice koje majka konzumira tijekom laktacije. Kako bi se utvrdilo koja je to hrana preporučuje se vođenje dnevnika prehrane i bilježenje ponašanja djeteta nakon dojenja. Ako se primijeti jedinstveni obrazac ponašanja dojenčeta 4-6 sati nakon konzumacije određene namirnice, valjalo bi spornu namirnicu izbaciti iz prehrane. Mlijecni proizvodi mogu izazvati preosjetljivost kod neke dojenčadi. Kao problematične namirnice spominju se i jaja, kikiriki, orašasti plodovi, pšenica, soja, kukuruz, rajčice, luk, kupus i drugo povrće iz skupine krstašica, začini, morski plodovi i citrusi.

### Što izbjegavati?

Dojiljama se tradicionalno preporučuje suzdržavanje od namirnica koje uzrokuju nadimanje, poput kupusa, kelja, prokulica, brokule, karfiola, raštike, graha, leće i kestena. Također, valja se suzdržati od sirove hrane, primjerice, tatarskog bifteka, carpaccia, sirove ribe, te pljesnjivih sireva kako bi se smanjila opasnost od trovanja. Umjerena konzumacija kave i napitaka bogatih kofeinom je dozvoljena, međutim ne treba pretjerivati jer se kofein u određenom postotku izlučuje u majčinom mlijeku.

Iako se čaša šampanjca ili vina u posebnim prigodama može tolerirati dojiljama, treba imati na umu da alkohol i dojenje ne idu zajedno. **Alkohol** se lagano izlučuje u majčinom mlijeku, a koncentracija mu je na vrhuncu jedan sat nakon konzumacije. Kada majka popije i malu količinu alkohola dojenče pije manje mlijeka, vjerojatno stoga što alkohol mijenja okus majčinog mlijeka.



### Smiju li dojilje konzumirati lijekovito bilje?

Žene tijekom laktacije smiju konzumirati većinu biljnih čajeva poput kamilice i mente. No lijekove na biljnoj bazi valja izbjegavati.

# Ogledni jelovnik za dojilje energetske vrijednosti 2500 kcal

## 1. DAN

### Doručak

- Dvije kriške kruha namazane sirnim namazom (50 g)
- Probiotički jogurt, 330 g
- Svježe cijeđeni sok od naranče, 3 dl

### Međuobrok

- Banana
- Borovnice, 125 g

### Ručak

- Tanjur juhe od rajčice s ukuhanom tjesteninom
- Tjesterenina sa lososom i zelenim povrćem, 1 porcija
- Šopska salata, 350 g (rajčica, krastavci, paprika, svježi sir, masline, luk)

### Međuobrok

- 4 rižina krekeri
- Voćni jogurt, 200 g

### Večera

- 3 palačinke namazane pekmezom
- Šalica mljeka, 2,5 dl

### Doručak

- Dvije kriške kruha namazane namazom od slanutka
- Sir, 4 šnите
- Svježa paprika
- Kakao, 2,5 dl

### Međuobrok

- Grožđe, 300 g

### Ručak

- Lagano ljetno varivo, 1 tanjur
- kriška kruha
- Dvije knedle sa šljivama

### Međuobrok

- Bademi, 30 g
- Tamna čokolada, 50 g

### Večera

- Salata od svježih krastavaca s probiotičkim jogurtom, 150 g
- Dvije kriške kruha
- Dva tvrdo kuhanja jaja
- Kuhane zelene mahune, 150 g prelivene maslinovim uljem

## 2. DAN

# **3. DAN**

## **Doručak**

- Jogurt, 250 g + zobene pahuljice (50 g) + žlica usitnjenih sjemenki lana
- Čaša soka od borovnica, 2,5 dl
- Lubenica, 300 g

## **Međuobrok**

- Kupine i maline, 200 g

## **Ručak**

- Juha od rajčice s ukuhanom tjesteninom, 1 tanjur
- Riža sa škimpama i povrćem, 1 porcija
- zdjelica zelene salate

## **Međuobrok**

- Kokice, 50 g
- Keksi sa suhim voćem, 50 g

## **Večera**

- Kuhana kukuruzna krupica (60 g) prelivena jogurtom (2,5 dl) i posuta sjemenkama suncokreta, 3 žlice

# **4. DAN**

## **Doručak**

- Tri kriške kruha
- Sveži sir, 100 g i kiselo vrhnje, 50 g
- Rajčica i paprika
- Bijela kava

## **Međuobrok**

- Čaša soka od jabuke, 2,5 dl
- 4 rižina krekeri
- Suhe smokve, 5 komada

## **Ručak**

- Teleći stroganoff sa špinatom
- pire krumpir, 250 g krumpira
- kupus na salatu

## **Međuobrok**

- Sladoled, 2 kuglice

## **Večera**

- Dvije kriške kruha + 50 g sira + 10-ak maslina + pršut, 40 g
- Kefir, 150 g

**Večernji zalogaj:** Voćno osvježenje

# 5. DAN

## Doručak

- Kukuruzne pahuljice, 50 g s mlijekom, 2,5 dl
- Grožđice, 50 g

## Međuobrok

- 3 nektarine
- Dinja, 200 g

## Ručak

- Meksička kajgana, 1 porcija
- Cikla na salatu, 150 g
- Dvije kriške kruha

## Međuobrok

- Voćna energetska pločica

## Večera

- Povrtni panini sendviči, 2 kom
- Puding od soje s okusom tamne čokolade, gotov proizvod
- Kikiriki u ljusci, 50 g

# 6. DAN

## Doručak

- Dvije kriške kruha namazane sirnim namazom, 50 g
- Jogurt, 330 g

## Međuobrok

- Maline i kupine, 250 g zaslađene žlicom meda
- Rižini krekeri, 4 komada
- Orasi, 30 g

## Ručak

- Bistra pileća juha s ukuhanom tjesteninom i mrkvom, 1 tanjur
- Začinjena brokula
- Pileći file na naglo, 200 g
- Grah salata, 100 g
- Kriška kruha
- Voćni sok, 2,5 dl

## Večera

- Šalica mlijeka, 2,5 dl
- Pogačice od kokosa i borovnica (100 g)

**7. DAN**

**Doručak**

- Jogurt, 150 g
- Kriška kruha
- Sir, 30 g

**Međuobrok**

- Voćni frape: pola banane, 100 g smrznutog šumskog voća, šalica mlijeka, žlica meda i prstohvat cimeta

**Ručak**

- Bakalar sa salsom od manga
- Kuhana integralna riža (50 g)
- Zdjelica zelene salate začinjene maslinovim uljem i limunovim sokom

**Međuobrok**

- Grisini, 50 g

**Večera**

- Dvije kriške kruha
- Salama pureća prsa, 20 g
- Žlica kiselog vrhnja
- Jabuka



**Tjestenina sa lososom i zelenim povrćem****Sastojci:**

- 2 Ledo losos fileta
- 400 g Ledo blitve
- 2 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- 2 režnja češnjaka, usitniti ili protisnuti kroz prešu
- 200 g integralne tjestenine npr. fusilli, farfalle, casarecce...
- 2 žlice naribancog parmezana
- Malo naribane korice limuna

**Priprema:**

1. Filete lososa ispeći na grill tavi na laganoj vatri, sa svake strane 5-10 min ili dok ne promijene boju. Staviti ih sa strane i pokriti da zadrže toplinu.
2. Blitvu kuhati 6-8 minuta u zavreloj vodi, pa procijediti. U većoj tavi na zagrijanoj žlici ulja kratko pirjati češnjak da pusti miris, a zatim dodati kuhanu blitvu i kratko izmiješati da upije aromu češnjaka.
3. Tjesteninu kuhati u kipućoj vodi prema uputama na pakiranju, a zatim ocijediti i isprati pod mlazom tekuće vode.
4. Kuhanu tjesteninu dodati u tavi sa blitvom i na laganoj vatri dobro izmiješati pa naribati malo korice limuna i posuti parmezanom.
5. Poslužiti sa pečenim lososom.

**Lagano ljetno varivo****Sastojci:**

- 450 g Ledo minestrone
- žlica maslaca
- žlica maslinovog ulja
- 1,5 l pilećeg ili povrtnog temeljca
- 2 žlice prosa
- Lovorov list
- Prstohvat soli i papra

**Priprema:**

1. U većoj posudi otopiti maslac na maslinovom ulju pa dodati minestrone mješavinu i pirjati oko 5 min. na slaboj vatri.
2. Zaliti temeljcem, posoliti i popapriti, dodati lovorov list pa kuhati 30-ak min. dok sve povrće omekša.
3. Zadnjih 15 min. ukuhati proso. Ako je varivo prerijetko dio sadržaja se može usitniti štapnim mikserom.

## RECEPTI

### Bakalar sa salsom od manga

#### Sastojci:

- 4 Ledo fileta bakalara
- 1 veći zreli mango
- 1 crvena paprika, očišćena od sjemenki i narezana
- 2 žlice svježeg usitnjenog korijandera
- $\frac{1}{4}$  žličice mljevenog kima
- 1 limeta, prepolovljena
- Prstohvat soli i papra
- 4 Ledo fileta bakalara
- Žličica maslinova ulja



#### Priprema:

1. Mango oguliti, prepoloviti i odstraniti košticu. Narezati na male kockice.
2. U zdjeli pomiješati mango sa narezanim crvenom paprikom, korijanderom, kimom i sokom polovice limete. Smjesu promiješati i začiniti sa soli i paprom.
3. Filete bakalara premazati maslinovim uljem, posoliti i popaprati pa kratko ispeći na grill tavi ili u pećnici.
4. Pečeni bakalar servirati na tanjur te preliti salsom od manga i poslužiti sa krškom limete.



### Začinjena brokula

#### Sastojci:

- 450 g Ledo brokule
- 1,5 žlica maslinovog ulja
- 3 režњa češnjaka, narezati na tanke listiće po dužini
- 6 crnih maslini bez koštice
- 2 žlice rajčica osušenih na suncu konzerviranih u ulju, tanko narezati
- Sol i papar

#### Priprema:

1. Brokulu kuhati u većoj količini zavrele vode 5 minuta, pa procijediti.
2. Na zagrijanom maslinovom ulju pirjati češnjak na laganoj vatri 30 sekundi, paziti da ne posmedи.
3. Dodati brokulu i pirjati oko 3 minute, maknuti sa vatre pa dodati masline i sušene rajčice, začiniti po ukusu sa soli i paprom.



## RECEPTI

### Povrtni panini (sendviči)

#### Sastojci:

- 200 g Ledo Mješavine gljiva
- 1 manji patlidžan
- 1 crvena paprika
- 2 režnja češnjaka
- Žlica maslinovog ulja
- Žlica svježegusitnjeg ružmarina
- Sol i papar
- 8 kriški kruha
- 4 kriške mozzarella sira



#### Priprema:

1. Pećnicu zagrijati na 200 °C.
2. Patlidžan narezati na kolute, a papriku na trakice. Povrće smjestiti u vatrastalnu posudu ili lim za pečenje, poprskati maslinovim uljem, začiniti ružmarinom, soli i paprom. Peći nepokriveno 20-ak min. ili dok povrće omekša, povremeno promješati.
3. Na 4 kriške kruha raspodjeliti smjesu pečenog povrća, na vrh dodati po krišku mozzarellu pa poklopiti sa preostale 4 kriške kruha.
4. Sendviče zagrijati na grill tavi po 2-3 min. sa svake strane dok posmeđe i servirati toplo.



### Meksička kajgana

#### Sastojci:

- 200 g Ledo meksičke mješavine
- 2 žličice maslinovog ulja
- ½ poriluka, narezati na tanke kolutiće
- 4 jaja
- 2 žlice mlijeka
- Sol i papar
- Žličica sušenog ili žlica svježeg usitnjjenog bosiljka
- 30 g mozzarella sira, narezati na kockice



#### Priprema:

1. Razmutiti jaja, dodati mlijeko, sol, papar i bosiljak pa sve dobro promješati sa pjenjačom i ostaviti sa strane.
2. U tavi na zagrijanom maslinovom ulju pirjati poriluk nekoliko minuta a zatim dodati meksičku mješavinu te pirjati 10-15 min.
3. Kada povrće omekša dodati smjesu jaja, raspoređiti ravnomjerno po povrću, komadiće mozzarelle pobacati po vrhu i zagrijavati na vatri srednje jačine dok smjesa očvrsne.
4. Servirati toplo.

## RECEPTI

### Pogačice od kokosa i borovnica

#### Sastojci:

- 1/2 šalica Ledo borovnica, odmrznuti 1 h na sobnoj temperaturi
- 1 šalica brašna
- 1/3 šalica zobenih pahuljica
- 1/4 šalica kokosovog brašna
- 1,5 žličica praška za pecivo
- 1/2 žličice soli
- 4 žlice nesoljenog maslaca
- 1/4 šalica mlijeka
- 1/4 šalica jogurta
- 3 žlice javorovog sirupa
- 1 jaje, razmiješati sa 1 žličicom vode
- Žlica vanilin ſećera



#### Priprema:

1. Pećnicu zagrijati na 250°C. Lim obložiti papirom za pečenje.
2. U srednjoj zdjeli pomiješati brašno, zobene pahuljice, kokosovo brašno, prašak za pecivo i sol. Dodati maslac i prstima ga izmiješati sa suhim sastojcima u zdjeli.
3. U istu zdjelu dodati mlijeko, jogurt i javorov sirup pa izmiješati u jednoličnu smjesu. Zatim umiješati borovnice.
4. Pomoći žlice za sladoled ili veće obične žlice razdvojiti smjesu na šest djejova u obliku loptica i ravnomjerno ih posložiti na lim obložen papirom za pečenje. Mokrim dlanom spljošti kugle u oblik pogačice debljine 2,5 cm.
5. Gornji dio pogačica premazati smjesom jaja i vode pa posipati vanilin ſećerom. Peći u zagrijanoj pećnici oko 12 min. do zlatno smeđe boje. Ohladiti 5 do 10 min. prije serviranja.



### Voćno osvježenje

#### Sastojci:

- Šalica Ledo jagoda, odmrznuti 1 h na sobnoj temperaturi
- Šalica lubenice, očišćena od koštice i narezana na kocke
- 1 kiwi, oguliti i narezati na kocke
- 1/2 šalica soka od grožđa ili jabuke
- 1/2 šalica ohlađenog zelenog čaja, zasladić po želji
- 1/2 šalice leda



#### Priprema:

1. Lubenicu usitniti do pirea u blenderu.
2. Dodati ostale sastojke i usitniti da se svi sastojci sjedine.

## Teleći stroganoff sa špinatom

**Sastojci:**

- 250 g Ledo špinata u briketima
- Žlica maslinovog ulja
- 240 g teletine, narezati na trakice
- 1 srednji luk, očistiti i sitno nasjeckati
- 100 g šampinjona, očistiti i narezati na tanke ploške
- Prstohvat soli
- Svježe mljeveni crni papar
- 150 g kiselog vrhnja

**Priprema:**

1. Zagrijati ulje u većoj tavi i popržiti komadiće teletine oko 3 min, da ne budu potpuno pečeni. Maknuti na tanjur i pokriti da ostanu na toplomu.
2. U istoj tavi pirjati luk 5 min na laganoj vatri. Dodati šampinjone, špinat, posoliti, popapriti i pirjati 10-ak minuta na vatri srednje jačine.
3. Smanjiti jačinu plamenika pa umiješati meso i pirjati nekoliko minuta da se povežu svi sastojci.
4. Zatim dodati kiselo vrhnje, zagrijati i maknuti sa plamenika.

## Riža sa škampima i povrćem

**Sastojci:**

- 250 g Ledo škampi
- 1/2 šalica riže dugog zrna
- 2 mlađa luka, narezati na tanke kolotove
- 200 g cherry rajčica, narezati na četvrtine
- 1/3 šalica grubo narezanog komorača
- 2 žlice maslinovog ulja
- Sok polovice limuna
- 1 mrkva, oglutiti i krunjivice naribati
- 1/2 tikvice, narezati na tanke štapiće
- Grančica peršina, usitniti
- 2 žlice usitnjenog svježeg bosiljka
- Sol i svježe mljeveni crni papar

**Priprema:**

1. Rižu kuhati u dvostruko većoj količini vode u pokloplojenoj posudi na slabom plamenu. Dodati prstohvat soli te kuhati 15-ak min ili dok se sva voda upije, a riža omekša. Kada je kuhanja, rižu premjestiti u veću zdjelu, promiješati je vilicom i ostaviti da se ohladi.
2. Dodati narezani mlađi luk, rajčicu, komorača.
3. Na tavi zagrijati žlicu maslinovog ulja pa pirjati smrznute škampe 10-ak min. Kada skoro sasvim ispari tekućina dodati mrkvu i tikvice pa pirjati još 5 min. dok omekšaju. Zatim škampe, mrkvu i tikvice dodati u zdjelu sa rižom.
4. Začiniti preostalim maslinovim uljem, sokom limuna, peršinom, bosiljkom i paprom pa sve još jednom pažljivo promiješati.



**Bebe**



## **Bebe**

<i>Majčino mlijeko: najbolja hrana za vaše dijete .....</i>	<b>41</b>
<i>Dohrana .....</i>	<b>42</b>
<i>Djetetova sklonost prema hrani .....</i>	<b>44</b>
<i>Najčešće tegobe u dojenčadi i male djece i kako im doskočiti prehranom .....</i>	<b>45</b>
<i>Alergije .....</i>	<b>47</b>
<i>Recepti za dohranu:</i>	
- <i>do 6 mjeseci .....</i>	<b>48</b>
- <i>od 6 do 9 mjeseci .....</i>	<b>50</b>
- <i>od 10 do 12 mjeseci .....</i>	<b>52</b>
<i>Recepti za djecu od 1. do 4. godine .....</i>	<b>53</b>

## Majčino mlijeko: najbolja hrana za vaše dijete

Mlijeko je prva namirnica s kojom se novorođenče upoznaje i tijekom prve godine predstavlja nezamjenjiv izvor hranjivih tvari. Jedinstveno prilagođene i lako probavljive hranjive tvari u majčinom mlijeku zadovoljavaju potrebe dojenčadi te omogućuju pravilan rast i razvoj. Tijekom prvih 4-6 mjeseci života preporučuje se isključivo hranjenje majčinim mlijekom.

Prva tekućina koja se stvara u dojkama nakon poroda naziva se kolostrum. Kolostrum je žućkasta tekućina izrazito bogata proteinima, antitijelima, mineralima i vitaminima. Lako se može činiti da kolostrum ne osigurava dovoljnu količinu hranjivih tvari i energije, obično nije potrebna nadohrana. Majka ne smije uskratiti svojem novorođenčetu kolostrum jer ova dragocjena tekućina predstavlja prvo naoružavanje obrambenog sustava djeteta.

### Prednosti dojenja

- Dojenje predstavlja prirodan način prehrane za novorođenče
- Majčino mlijeko je mikrobiološki čisto
- Majčino mlijeko ima standardni nutritivni sastav
- Jedino majčino mlijeko osigurava širok spektar anti-infektivnih sastojaka: makrofaga, limfocita, imunoglobulina, laktferina, lizozima, oligosaharida, faktora rasta, brojnih enzima i mnogih drugih korisnih spojeva
- Iz majčinog mlijeka nedavno su izolirani i probiotici
- Majčino mlijeko smanjuje rizik od probavnih, respiratornih i drugih infekcija (upale uha, urinarnih infekcija, meningitisa), SIDS (sindroma iznenadne dojenčake smrti), alergija i dijabetesa
- Dojena djeca imaju niži krvni tlak, manji rizik od razvoja pretilosti i nižu razinu kolesterola u serumu
- Za većinu žena dojenje predstavlja ugodno iskustvo i pomaže pri uspostavljanju emocionalne veze između majke i djeteta
- Majčino mlijeko je uvijek idealne temperature
- Majka uvijek može prijeći s dojenja na boćicu, ali ne i obrnuto
- Dojenje ima blagotvorni utjecaj zdravlje majke: brži je oporavak od poroda, lakši gubitak suvišnih kilograma i postoji mogućnost kontrole začeća u prvih 6 mjeseci. Dugoročne su prednosti dojenja u smanjenom riziku obolijevanja od karcinoma dojke i jajnika, te u smanjenoj pojavi osteoporoze u menopauzi.



### Pojam

Dohrana je uvođenje nemliječnih namirnica u dotad isključivo mlijecnu prehranu dojenčeta. Iako se pod tim podrazumijeva davanje i voćnog soka ili čaja, u užem smislu obično se misli na kaštaste obroke. Prehrana krutim namirnicama koincidira i s uklapanjem djeteta u socijalni život obitelji - nužan i prirodnji tijek emocionalnog i tjelesnog razvoja.

### Kada?

Vremenski interval u kojemu će većina *zdrave dojenčadi* moći prihvati promjenu jelovnika je između navršenih 16 i navršenih 25 tjedana života. Dojenče ne bi smjelo započeti s dohranom prije 17. tjedna, a sva bi zdrava djeca već *morala biti na dohrani u dobi od 26 tjedana*. Do navršenih 16 tjedana života se davanje krute hrane – osim nепробављивим, смарта и рицичним; zbog nemogućnosti gutanja postoji opasnost od udisanja hrane, odnosno ulaska u dišne putove. U dobi između trećeg i četvrtog mjeseca dijete obično gubi isključivi refleks sisanja koji podrazumijeva da izbacuje iz usta sve što nije bradavica.

### Kako znati da je dijete spremno za dohranu?

- Zanima se za hranu koju jedu roditelji
- Zadržava u potpunosti hranu u ustima
- Guta hranu bez kapanja i pljuckanja
- Želi sve više mlijeka ili postaje nezadovoljno unosom samo mlijeka

### Preporuke

#### 1. Učestalost dohrane:

- 2-3 puta dnevno: 6-8 mjeseci
- 3-4 puta dnevno: 9-11 mjeseci
- 3-4 puta dnevno uz 1-2 manja obroka: 12-24 mjeseci

#### 2. Količina dohrane:

- Za dojenčad od 6. do 8. mjeseca osigurati približno 200 kcal dnevno iz dohrane
- Za dojenčad od 9. do 11. mjeseca osigurati približno 300 kcal dnevno iz dohrane
- Za dojenčad od 12. do 24. mjeseca osigurati približno 550 kcal dnevno iz dohrane

#### 3. Hrana:

- Miksana i gnječena hrana s dodatkom majčinog mlijeka ili formule od 5-6 mjeseca
- Energetski bogata, mekana hrana od 6 – 11 mjeseci
- “Finger food” se uvodi od 8. mjeseca života
- Tranzicija prema obiteljskim obrocima oko 12 mjeseci života



### Kojom brzinom uvoditi nove namirnice?

Preporučuje se uvesti približno dvije nove namirnice tjedno. Primjerice, u prvom tjednu dajemo jabuku i krušku, u drugom još i bananu, mareliku i breskvu, u trećem tjednu dijete dobiva kašicu od već isprobano voća pomiješanu s nekom novom žitaricom poput rižinih pahuljica.

### S kojom namirnicom započeti?

Nema stogih uputa kojom vrstom hrane započeti dohranu. To najviše ovisi o tradicijskim navikama pojedinog podneblja. Primjerice, u zemljama Zapadne Europe prve kašice su od mlijeka i žitarica – primjerice pahuljica od kukuruza i riže, a u našim se krajevima tradicionalno započinje voćnom kašicom od jabuke, kruške ili banane.

U novije se vrijeme smatra kako je uputno započeti dohranu s manje slatkim namirnicama zbog izbjegavanja sklonosti slatkim namirnicama, pa se prednost daje povrću poput mrkve, buće, krumpira ili rižnim pahuljicama.

### Ne zaboravite na mlijeko tijekom dohrane!

- Mlijeko tijekom cijele dojenčake dobi (prva godina života) ostaje glavni izvor hranjivih tvari.
- U drugoj polovini prve godine djetetu treba oko 400 ml do 500 ml mlijeka.
- Tijekom druge godine potrebno mu je oko 300 do 400 ml.
- Kravljе mlijeko se ne primjenjuju prije 1. rođendana.
- Posebno prilagođeni Junior mlijecni pripravci pogodni su od prve godine života djeteta.

## Namirnice za izbjegavati



### Med (od navršenih 12 mjeseci)

Med može sadržavati spore botulinuma koje kod dojenčadi mogu uzrokovati ozbiljne probleme. Med se ne smije dodavati u hranu koja se priprema za djecu mlađu od 12 mjeseci.



### Čaj i kava

Čaj i kava sadrže kofein. Biljni čajevi sadrže i druge supstancije koje nisu primjerene za dojenčad i malu djecu.



### sirova ili kratko kuhanja jaja

Zbog opasnosti od zaraze Salmonellom, sirova jaja valja izbjegavati do prve godine života.



### Orašasti plodovi

Djeca ne mogu adekvatno žvakati orašaste plodove i stoga postoji opasnost od gušenja. Preporučuje se da djeca ne konzumiraju cijele orašaste plodove do 5. godine života. Ranije se u prehrani mogu uvrstiti mljeveni orašasti plodovi i maslac od kikirikija, najbolje umiješani u kašice.



### Suviše kruta hrana

Kod male djece lako može doći do gušenja hranom poput sirovog graška, sirove mrkve, kokica, komada tvrdog sira, velikih komada jabuke, bombona, cijelih oraha i bobica grožđa.



### Kravljе mlijeko (do navršenih 12 mjeseci)

Nerazrijeđeno kravljе mlijeko nije prilagođeno za probavni sustav djeteta, stoga ga se u pravilu ne daje do navršene prve godine. U situacijama kada drugo mlijeko nije dostupno dojenčadi se može davati kravljе mlijeko razrijeđeno u adekvatnim omjerima.



### Grickalice

Poželjno je izbjegavati tzv. „prazne kalorije“ u prehrani dojenčadi i male djece. Takva hrana izuzetno je bogata energijom, međutim, ne osigurava važne nutrijente koji su potrebni organizmu koji raste i razvija se.



### Gazirana pića, zasladdeni sokovi, alkohol

Gazirana pića i zasladdeni industrijski sokovi ne osiguravaju nikakav nutritivni doprinos i stoga ih valja izbjegavati. Alkohol je u potpunosti neprihvratljiv.



### Šećer i sol

Ne preporučuje se dodavanje šećera i soli u prehranu dojenčadi, *budući da se sklonost slatkim i slanom razvija od najranije dobi.*



### Sirovo ili nedovoljno kuhanje meso, suhomesnati proizvodi

Suhomesnati proizvodi i sirovo meso nisu prihvatljive namirnice za dojenčad i malu djecu zbog rizika od trovanja, teške probavljivosti i dodatka raznih aditiva.



## Djetetova sklonost prema hrani

Svi roditelji se nadaju kako će njihova djeca imati pozitivan stav prema hrani i da će im uspjeti usaditi sklonost prema zdravijim izborima hrane. **Često se pitamo kako to da pojedina djeca određene namirnice vole dok neke odbijaju jesti.** Odgovor leži u samoj prirodi ljudi jer je djeci urođena ljubav prema slatkome i odbojnost prema gorkome. Djelomično odgovorna za različit afinitet djece prema hrani je i **genetika** koja utječe na sposobnost osjeta okusa slatkog i gorkog.

No ipak, ključnu ulogu predstavlja **učenje**. Djeca, kroz pozitivnu i negativnu interakciju s okruženjem u kojem se nalaze, razvijaju svoj stav o tome što im se sviđa, a što ne. Pozitivnu interakciju predstavljaju redoviti i opušteni obiteljski obroci dok negativna interakcija predstavlja korištenje hrane kao nagrade ili kao sredstvo za primjenjivanje previše restriktivnog načina prehrane. Urođeni i naučeni čimbenici zajedno se isprepliću čineći jedinstveni predložak preferencije hrane koji se kontinuirano razvija tijekom cijelog života.



### 1. Poštujte djetetov appetit – ili nedostatak appetita

Ako dijete nije gladno ne silite ga na obrok ili međuobrok. Također, ne podmićujte ga i ne potičite da počisti tanjur. Ovakvo ponašanje može samo pojačati želju za borbom oko hrane, a dijete tako povezuje vrijeme obroka s anksioznosću i frustracijom. Poslužite male porcije kako ne bi obeshrabrili dijete sa silnom količinom hrane i omogućite mu da samo zatraži još hrane.

### 2. Držite se rutine

Obroke i međuobroke poslužujete približno u isto vrijeme svakoga dana. Uz obroke poslužite male količine voćnoga soka ili mlijeka, a između obroka ponudite običnu vodu.

### 3. Budite strpljivi s novim namirnicama

Mala djeca obično diraju ili mirisu nove namirnice ili uzimaju sičušne zalogaje i potom ih ispljunu. Većina djece zahtijeva ponavljano izlaganje novoj namirnici, a oni „problematični“ obično je prihvataju nakon 10 – 16 izlaganja.

### 4. Neka bude zabavno

Poslužite brokulju ili drugo povrće uz omiljeni umak ili preljev. Hranu režite u malene, neobične oblike.

### 5. Uključite dijete kao pomoćnika u kuhinji

Ne kupujte ništa što ne želite da vaše dijete jede. Kod kuće, ohrabrite dijete da vam pomogne oprati povrće, miješati smjese i postaviti stol.

## **6. Budite dobar primjer**

Sva istraživanja suglasna su u tome da djeca roditelja koji imaju dobre prehrambene navike i sama razvijaju zdrav način prehrane.

## **7. Budite kreativni**

Dodajte sitno sjeckano ili ribano povrće u mesni umak za špagete, dodajte sitno sjeckano voće žitaricama, ili dodajte ribane tikvice i mrkvu složencima, varivima i juhama.

## **8. Umanjite mogućnost odvlačenja pažnje od jela**

Ugasite televizor i druge elektroničke naprave tijekom obroka. Ovo će pomoći vašem djetetu da se fokusira na jelo. Imajte na umu da TV reklame koje reklamiraju slastice tijekom dječjeg programa potiču želju djeteta za slatkim hranom.

## **9. Ne nudite desert kao nagradu**

Naglašavanje deserta stvara poruku da je desert najbolji dio obroka što može samo dodatno potaknuti želju djeteta za slatkim hranom. Dva dana u tjednu mogu se izabrati kao dani kada se poslužuje kolač ili slastica, a drugim danima ne treba posluživati desert ili se poslužuje voće, voćni jogurt, sušeno voće i orašasti plodovi.

## **10. Ne kuhajte po narudžbi samo za dijete**

Priprema zasebnog obroka samo za dijete nakon što je odbilo obiteljski obrok može dodatno potaknuti izbirljivo ponuštanje. Ohrabrite dijete da ostane sjediti za stolom tijekom obroka, bez obzira jede li ili ne.

Ustrajte u posluživanju zdravih izbora djetetu sve dok ta hrana ne postane bliska i omiljena.

### **Najčešće tegobe u dojenčadi i male djece i kako im doskočiti prehranom**

#### **Konstipacija**

Usporena probava i zatvor muče velik broj male djece.

#### **Osnovni znakovi koji ukazuju na konstipaciju su sljedeći:**

- manja učestalost pokretljivosti crijeva, posebice ako dijete nije imalo stolicu 4 ili više dana i osjeća neugodu kada ima stolicu,
- suhe, tvrde stolice koje izazivaju neugodu pri defekaciji,
- izrazito tekuće oskudne stolice koje se povremeno pojave u peleni ili na donjem rublju. Iako bi se moglo pomisliti da se radi o proljevu, vjerojatnije je da se radi o konstipaciji.

#### **Osnovne prehrambene strategije**

- Izbjegavajte prekomjerno davanje hrane koja zatvara, primjerice banane, kuhanu mrkvu i rižu, velike količine mlijeka i mlijecnih proizvoda, tamnu čokoladu.
- Povećajte unos neprobavljivih prehrambenih vlakana. Pobrinite se da dijete unosi dovoljne količine cjevovitih žitarica putem kruha, krekeru, voća i povrća, posebice šljive, marelice, tamno zeleno lisnato povrće.
- Povećajte količinu tekućine koju dijete unosi tijekom dana kako bi mu omekšala stolica. Najbolji odabir je čista izvorska voda, a unos tekućine doprinose i 100 %-tini voćni sokovi te juhe i čajevi. Mala djeca obično imaju 4-5 mokrih pelena dnevno, a ako su naviknuta na toalet, mokre približno svakih 5-6 sati.
- Ohrabrujte dijete da se giba, hoda, trči, puzi, kako bi potaknuli dotok krvi u probavni sustav.
- Od pomoći mogu biti i blage čajne mješavine te kompoti i sokovi od povrća poput mrkve, cikle i celera.



**Proljev u ranoj dječjoj dobi drugi je po učestalosti poremećaj nakon respiratornih infekcija, a najčešće pogađa djecu u dobi između 1 i 3 godine. Proljev je probavni poremećaj koji se očituje povećanjem sadržaja vode u stolici te povećanjem broja stolica, koje dijete inače dnevno ima. Uz to se javlja abdominalna bol, razdražljivost, temperatura i povraćanje.**

Crijevne infekcije praćene akutnim proljevom mogu biti uzrokovane bakterijama ili virusima, a pritom su virusne infekcije značajno češće. **Virusni gastroenteritis očituje se proljevom i povraćanjem**, a najčešće je uzrokovani enterovirusima ili adenovirusima. U mlade djece i dojenčadi čest uzročnik je i rotavirus za kojeg danas postoji i cjepivo pa bi incidencija te infekcije trebala biti manja. Infekcije uzrokovane ovim virusom čest su uzrok hospitalizacije dojenčadi jer uzrokuju burne simptome, gotovo su epidemijskih razmjera u kolektivima, a predstavljaju velik rizik za dehidraciju. **S druge strane, bakterijske infekcije češće su u ljetnim mjesecima i na putovanjima na mjesto s nižim stupnjem higijene.**

Najčešći uzročnici su *Salmonella*, *Campylobacter jejuni*, *Shigella* i *Escherichia coli*.

Upravo su visoke ljetne temperature idealne za brzo razmnожavanje bakterija u hrani. Neka hrana predstavlja osobito plodno tlo za širenje crijevnih infekcija. To su svježi sirevi, mlijeko, sladoled (osobito onaj pripremljen s jajima), kremasti kolači, šlag, hrana koja sadrži jaja koja nisu u potpunosti termički obrađena, meso (perad, mlijeno meso, salame..), nedovoljno oprano voće i povrće.



### Dojenčad

Za djecu koja su dojena savjetuje se nastavak dojenja ako dijete podnosi majčino mlijeko, a djeca koja su na mlijekočnom pripravku pedijatar procjenjuje ovisno o težini simptoma treba li odmah prijeći na posebnu formulu ili se nastavlja s primjenom ubičajene formule. Kako bi se osigurao adekvatan unos tekućine poželjna su češća, ali količinski manja hranjenje. Ukoliko se simptomi ne povuku, potrebno je uestiti u prehranu oralna rehidracijska sredstva za dojenčad hranjenu boćicom, ali i za djecu koja se hrane isključivo majčinim mlijekom. Oporavak od dijareje djece hranjene mlijekočnom formulom može ubrzati upotrebu formule bez laktoze, ali samo na određeno kratko vrijeme. Dijareja može privremeno oštetići crijevne enzime potrebne za probavu i apsorpciju laktoze, pa preuranjeno hranjenje mlijekočnim pripravkom koji sadrži laktuzu može dovesti do loše apsorpcije same laktoze i uzrokovati još jači proljev. Preporučuje se korištenje pripravka bez laktoze samo u kratkom razdoblju (7-10 dana), jer dugotrajna upotreba može dovesti do konstipacije.

Kod starije djece od 1 god. sa dijarejom neophodno je nadoknaditi tekućinu kako bi se izbjegla dehidracija. Preporučuje se češće davanje manjih količina tekućine kako bi se osigurala adekvatna hidracija dok se intenzitet simptoma ne smanji. Djeca rane dobi (1-3 godine starosti) mogla bi dobro prihvati specijalnu formulu za dojenčad koja se primjenjuje kod proljeva (bez laktoze). Dobar izvor tekućine čine i bistre juhe ili bujoni jer osiguravaju i potrebnu sol. Popularna terapija za dijareju je **BRAT dijeta**, u kojoj se unos namirnica ograničava na banane, rižine pahuljice ili rižu, ribanu jabuku i dvopek.



Tijekom posljednjih nekoliko desetljeća u zapadnjački orientiranim zemljama je dramatično porasla incidencija atopijskih bolesti poput astme i atopijskog dermatitisa te alergija na hranu. Među djecom u dobi do 4 godine, incidencija astme porasla je za 160 %, a učestalost atopijskog dermatitisa dvostruko je ili čak trostruko veća. Učestalost alergije na kikiriki udvostručila se tijekom proteklog desetljeća.

U Hrvatskoj situacija nije ništa bolja. Četvrtina stanovništva danas boluje od neke vrste alergija, od čega su 25 % djeca, a glavne uzroke takvog stanja znanstvenici vide u urbanizaciji, aerozagađenju, izloženosti infektima, ali i boljoj dijagnostici alergija. Od atopijskog dermatitisa pati od tri do pet posto djece, a zanimljivo je i što 30 do 50 posto te djece razvije astmu. Astma se najčešće javlja kod djece u dobi od tri do pet godina, a pretpostavlja se da u Hrvatskoj od šest do osam posto djece pati od te bolesti.

### Alergije - mogućnost prevencije

Najranija moguća prehrambena intervencija na pojavu atopijskih bolesti u dojenčadi je prehrana trudnice. Ipak, glavnina studija ne podupire isključivanje pojedinih namirnica (uključujući kravljie mlijeko i jaja) iz prehrane trudnica u svrhu prevencije atopijskih bolesti dojančadi. Naime, prehrambeni alergeni mogu se detektirati u majčinom mlijeku, a to se posebno odnosi na proteine kikirika, kravljeg mlijeka i jaja.

### Prehrana dojenčadi i alergije

Bez obzira na nesuglasice oko prehrane trudnica i dojilja, oko jednoga su znanstvenici suglasni – prehrana dojenčeta *isključivo majčinim mlijekom tijekom prva četiri mjeseca života smanjuje rizik za pojavu alergija*. Stoga se isključivo dojenje preporučuje tijekom prvih 4 – 6 mjeseci života.

Znanstvene studije su pokazale da je u dojenčadi koja nije isključivo dojena prvih 4-6 mjeseci ili je hranjena dojenčkom formulom, moguće prevenirati ili odgoditi atopijski dermatitis davanjem potpuno ili djelomično hidroliziranih formula te elementarnih formula. Bolji rezultati postižu se s takvim formulama nego s konvencionalnim mlijecnim pripravcima. Pritom su učinkovitije potpuno ili ekstenzivno hidrolizirane formule.

Nema potrebe za odgađanjem uvođenja krute hrane nakon 4-6 mjeseci života, bez obzira je li dijete hranjeno majčinim mlijekom ili dojenčkom formulom. To se također odnosi i na odgađanje uvođenja alergene hrane poput rive i jaja.

**Najčešći nutritivni alergeni** (odgovorni za do 90 % svih alergijskih reakcija) su proteini iz kravljeg mlijeka, jaja, kikirika, pšenice, soja, riba, školjke, te orašasti plodovi. U nekim prehrambenim skupinama, posebice kod orašastih plodova i školjki, alergija na jednog člana te grupe može rezultirati alergijom i na ostale članove. Ta pojava se naziva unakrsna alergija. Unutar životinjskih skupina hrane, unakrsna alergija nije česta. Primjerice, ljudi alergični na kravljie mlijeko uglavnom mogu jesti govedinu, ili oni alergični na jaja uglavnom mogu jesti piletinu.



### Dobro je znati!

Neki pedijatri još uvijek savjetuju kasnije uvođenje namirnica s višim alergijskim potencijalom poput bjelanjka, kikirika, rive, rakova, orašastih plodova, pšenice, soje i meda. S druge strane, postoji struja koja zagovara upravo suprotno – ranije izlaganje tim namirnicama – budući da danas ne postoje dokazi koji bi ukazivali na manji rizik od alergija ako se ta hrana uvođi nakon prvog rođendana. Ipak, u situacijama ozbiljne obiteljske anamneze opravdano je kasnije uvođenje alergenih namirnica. Također, većina pedijatarata i roditelja oprezna je s uvođenjem školjki i kikirika budući da reakcije na te namirnice mogu biti osobito opasne.



## RECEPTI ZA DOHRANU

do 6 mjeseci

### Pire od špinata i slatkog krumpira

Sastojci:

- 100 g Lledo špinat briketa
- 1 manji slatki krumpir
- Majčino mlijeko ili dojenačka formula po potrebi



#### Priprema:

Brikete špinata i oguljen, izrezan krumpir kuhati u ključaloj vodi 15-ak minuta, odnosno dok povrće ne omeša pa procijediti. Zatim napraviti pire pomoću štapnog miksera uz dodatak mlijeka.



### Miješana zelena kašica

Sastojci:

- 50 g Lledo špinata ili blitve u briketima
- 1/4 šalice riže
- Šalica vode
- Pola jabuke, oguliti i narezati na kockice
- Malo majčinog mlijeka ili dojenačke formule

#### Priprema:

Špinat ili blitvu u briketima bez odmrzavanja kuhati u loncu 10 minuta. Jabuku kuhati 10 minuta u kipućoj vodi pa procijediti i usitniti u sokovniku ili pomoću štapnog miksera. Rižu samljeti u prah pa kuhati u ključaloj vodi 10 min uz stalno miješanje. Kada je riža kuhanata, umješati špinat i pire od jabuke. Ohladiti mješavinu te po potrebi dodati mlijeka da se kašica razrijedi.



### Špinat na mlijeku

#### Sastojci:

- 100 g Ledo špinata
- 1 žličica suncokretovog ulja
- 1 žličica brašna
- 30 mL mlijeka koje dojenče inače piće



#### Priprema:

1. Skuhajte špinat u vodi (približno deset minuta). Kada je kuhan ocijedite ga i stavite u blender i usitnite.
2. Napravite zapršku tako da na ulju popržite brašno dok ne dobije lagano zlatnu boju. Potom polako dolijte mlijeko uz neprestano miješanje. Zatim dodajte špinat i polijevajte preostalim mlijekom uz neprestano miješanje.

### Voćni pire (sa navršenih 6 mjeseci)

#### Sastojci:

- 1/2 šalice Ledo borovnica
- 1/2 banane
- 1/2 zrele kruške



#### Priprema:

Krušku oguliti, narezati na kockice pa kuhati pokriveno sa borovnicama 5 min. Oguljenu bananu grubo usitniti vilicom te pomiješati sa kuhanim djelom voća. Po potrebi dodati malo vode od kuhanja i usitniti do pirea štapnim mikserom ili u blenderu.



## RECEPTI ZA DOHRANU

od 6 do 9 mjeseci

### Rižina kašica sa graškom

Sastojci:

- 50 g Ledo graška
- 1/4 šalice riže
- Šalica vode
- Malo majčinog mlijeka ili dojenačke formule



Priprema:

Grašak kuhati 10 min u kipućoj vodi pa procijediti i usitniti u sokovniku ili pomoći štapsnog miksera. Rižu samljeti u prah pa kuhati u ključaloj vodi 10 min uz stalno miješanje. Kada je riža kuhana, umiješati pire od graška. Ohladiti mješavinu te po potrebi dodati malo mlijeka da se kašica razrijedi.



### Fina povrtna juhica

Sastojci:

- 100 g Ledo Carske mješavine
- 3 dl pilećeg temelja
- 1 žlica pšenične krupice
- 1 žlica maslinovog ulja



Priprema:

Unaprijed pripremljeni pileći temeljac (juhu) zakuhati i dodati Ledo Carsku mješavinu. Kuhati 5 minuta i potom usitniti štapsnim mikserom. Ukuhati pšenični griz i dodati maslinovo ulje i kuhati još 3 – 5 minuta.

## RECEPTI ZA DOHRANU

### Desert sa šumskim voćem i kus kusom

#### Sastojci:

- 1/2 šalice Lledo šumskog voća
- 1/2 šalice nekuhanog kus kusa
- 100 %-tni sok od jabuke (bez dodanog šećera)
- 1/2 šalice jogurta



#### Priprema:

Odmrznuto šumsko voće u manjoj posudi prekriti sa vodom i kuhati oko 5 min, procijediti, a vodu od kuhanja sačuvati. Kus kus preltiti vrućom vodom od kuhanja šumskog voća i sokom od jabuke (potrebnu količinu tekućine pronaći u uputama na pakiranju) pa pustiti 10-ak min da nabubri. Pomiješati kuhanji kus kus, šumsko voće i jogurt pa staviti u hladnjak da se ohladi. Ako je potrebno, usitniti štapnim mikserom.

### Pečena jabuka sa cvjetačom

#### Sastojci:

- 100 g Lledo cvjetače
- 1 manja jabuka
- Žličica maslinovog ulja



#### Priprema:

Zagrijati pećnicu na 180°C. Jabuku prepoloviti, pošpricati maslinovim uljem i peći u zagrijanoj pećnici 30 do 45 minuta dok omekša. Kada je pečena, ohladiti na sobnoj temperaturi, ukloniti kožu i jezgru jabuke. Cvjetaču kuhati u kipućoj vodi oko 6 min. Kuhanu cvjetaču i pečenu jabuku zajedno usitniti do pirea.

## RECEPTI ZA DOHRANU

od 10 do 12 mjeseci

### Varivo od mahuna i piletine

#### Sastojci:

- 100 g Ledo mahuna
- Jedan manji krumpir, oguljen i narezan na kockice
- 5 g ulja
- 80 g bijelog pilećeg mesa



#### Priprema:

1. Piletinu očistiti, skinuti kožu i suvišnu masnoću, oprati i staviti kuhati u hladnu vodu.
2. Povrće staviti u vodu kada je meso napolna kuhanou, dodati ulje i zajedno kuhati u pokrivenoj posudi dok potpuno ne omekša.
3. Dio povrća i mesa usitniti štapskim mikserom do krem juhe, a ostatak usitniti vilicom nakon serviranja na manje komadiće.



### Palenta s prokulicama

#### Sastojci:

- 1 šalica Ledo prokulica
- ½ šalica kukuruzne krupice
- 1 žlica maslinova ulja
- 1 žlica sira ricotta



#### Priprema:

1. Kukuruznu krupicu skuhati u vodi prema uputama.
2. Prokulice skuhati u vodi ili na pari 10 – 15 minuta.  
Nakon što su omekšale usitniti ih u blenderu uz dodatak maslinovog ulja i malo vode od kuhanja po potrebi.
3. Umiješajte pire od prokulica i sir ricotta u kuhanu palentu.

## RECEPTI ZA DOHRANU

### Pečeni oslić sa povrćem

Sastojci:

- Ledo filet oslića, odmrznuti
- 20 g Ledo grašak-mrkva mješavine povrća
- 2 žlice mlijeka
- 50 g Ledo blitva briketa
- 1-2 grančice kopra



Priprema:

1. Zagrijati pećnicu na 170 °C. Povrće isplahnite mlakom vodom i dobro ocijedite.
2. Oslić staviti na komad folije, na njega raspoređiti povrće, zaliti mlijekom te dodati kopar. Foliju zamotati tako da sadržaj ne ispada van, staviti na pleh za pečenje i peći u zagrijanoj pećnici 20-ak minuta.
3. Sadržaj folije premjestiti na tanjur i usitniti vilicom. Servirati uz kuhanu rižu ili pire krumpir.

### Djeca od 1. do 4. godine

### Trokutići od špinata i sira

Sastojci:

- 400 g Ledo špinata u briketima, ocijediti
- ½ crvenog luka, sitno nasjeckati
- 150 g feta sira, ocijediti od tekućine
- ¼ sliče svježe naribano parmezana
- 1 jaje, razmutiti
- Žlica usitnjene kopre
- Kupovno lisnatno tijesto



Priprema:

1. Pećnicu zagrijati na 200 °C.
2. Ocijediti višak tekućine iz špinata pa pomiješati sa lukom, parmezanom, feta sirom, jajem i krompom u jednoličnu smjesu.
3. Odmotati lisnatno tijesto na lagano nabrašnjenoj površini, lagano premazati maslinovim uljem i razrezati na 10 djelova.
4. Na svaki dio lisnatog staviti po člun smjese na jednu polovicu tijesta pa preklopiti u trokut, zavrnete rubove i stavite na lagano nauljen pleh za pečenje.
5. Na površini tako pripremljenog tijesta napraviti plitke ureze nožem i peći u zagrijanoj pećnici 20 min. ili dok tijesto ne dobije zlatno smeđu boju.

## Djeca od 1. do 4. godine



### Čokoladni frape sa malinama

#### Sastojci:

- Šalica Ledo smrznutih malina
- Šalica napitka od badema sa okusom vanilije
- Žlica kakao praha
- Med ili šećer po želji



#### Priprema:

Sve sastojke pomiješati u blenderu i usitniti do gлатke tekuće smjese.

### Brza tjestenina sa repičima škampa i povrćem

#### Sastojci:

- 100 g Ledo Škampa (izvaditi repiće)
- 100 g Ledo Carske mješavine
- 100 g Ledo Meksičke mješavine
- 5 konzerviranih mini kukuruza u klipu
- 100 g integralne tjestenine (fusilli)
- 2 žlice pasirane rajčice
- Žlica maslinovog ulja
- Žličica umaka od soje



#### Priprema:

1. Povrće kuhati u ključaloj vodi 10-tak minuta pa ocijediti.
2. Na maslinovom ulju popržiti odmrznute repiće škampa 10-ak minuta, dodati kuhano povrće, umak od soje pa pirjati još par minuta.
3. Dodati pasiranu rajčicu i grijati do vrenja na laganoj vatri.
4. Tjesteninu skuhati prema uputama na pakiranju, a zatim umiješati u repiće škampa i povrće.

## Riblji prutići iz pećnice

### Sastojci:

- 400 g Ledo fileta bakalara
- 5 žlica brašna
- 1 jaje
- 20 g krušnih mrvica
- 20 g izmrvljenih kukuruznih pahuljica
- 20 g naribanog parmezana
- 1 žličica češnjaka u prahu
- Prstohvat crvene paprike u prahu
- Prstohvat soli i papra



### Priprema:

1. Zagrijati pećnicu na 200 °C.
2. Odmrznuće ribu osušiti pomoću papirnatog ručnika i narezati na trake željene veličine. Začiniti sa soli i paprom.
3. U jednu zdjelu pripremiti brašno. U drugoj zdjeli razmutiti jaje. U trećoj zdjeli pomiješati krušne rvice, razmrvljene kukuruzne pahuljice, parmezan, papriku, češnjak i papar.
4. Svaki riblji štapić prvo ubaciti u brašno, zatim u jaje pa u smjesu sa krušnim mrvicama.
5. Tako panirane riblje štapiće poslagati na lim za pečenje poprskan sa malo maslinovog ulja. Peći 10 do 15 min, ovisno o debljini ribe ili dok štapići ne dobiju zlatno smeđu boju. Nakon prvih 5-7 min potrebno ih je okrenuti na drugu stranu.
6. Prije konzumacije ostaviti da se malo ohlade te servirati sa umakom od rajčice ili tartar umakom.



## Pileće pljeskavice sa kukuruzom

### Sastojci:

- 50 g Ledo smrznutog kukuruza
- 100 g kuhanih Ledo mahuna, usitniti
- 200 g mljevenog pilećeg mesa
- Manji crveni luk, očišćen i usitnjen
- ½ šalice krušnih mrvica
- 2 ½ žlice kukuruznog brašna
- 1 jaje
- 2 žličice maslinovog ulja
- Žličica soli
- ¾ žličice šećera
- Prstohvat crvene paprike
- Prstohvat papra

### Priprema:

1. Pomiješati piletinu, kukuruz, usitnjene mahune i luk u većoj zdjeli i dobro izmiješati. Zatim dodati krušne mrvice i kukuruzno brašno. Umiješati razmučeno jaje i ostatak začina.
2. Smjesu miješati u jednom smjeru dok se sví sastojci ravnomjerno rasporede.
3. Zagrijati malo ulja u teflonskoj tavi, zagrabiti žlicu smjesu i staviti u tavu pa je spljoštiti pomoću vilice ili špatule. Smanjiti jačinu vatre i peći 2-3 min sa svake strane te ponoviti postupak sa ostatkom smjese.
4. Pečene pljeskavice staviti na tanjur sa paprinatim ručnikom da se upije suvišak ulja.



# Za najbolji rođendan!



Da bi svaki dječji rođendan bio nezaboravan potrebna je Rođendanska torta. Okusi vanilije i nugata usrećit će svakog malog slavljenika, a o najboljem tulumu će se pričati još danima. Popis uzvanika je vaša jedina briga, jer o kvaliteti i sigurnosti uvijek za vas brine Ledo.



[www.ledo.hr](http://www.ledo.hr)