

 **Bingo**
za bebe



Bebin PRVI meni

Jelovnik za uvođenje čvrste hrane
u ishranu dojenčadi dobi od 6 do 12 mjeseci

SADRŽAJ

Predgovor

3

Recepti

5

Prijedlog obroka za bebu starosti 6 mjeseci

6

Prijedlog obroka za bebu starosti 7 mjeseci

14

Prijedlog obroka za bebu starosti 8 mjeseci

22

Prijedlog obroka za bebu starosti 9 mjeseci

30

Prijedlog obroka za bebu starosti 10 mjeseci

38

Prijedlog obroka za bebu starosti 11 mjeseci

46

Prijedlog obroka za bebu starosti 12 mjeseci

54


Savjeti

61

PREDGOVOR

Kompanija Bingo od 2023. godine realizuje projekat „**Bingo za bebe**“, u okviru kojeg se odriče marže na proizvode iz kategorije hrane za bebe u koju spadaju hrana za bebe, kašice i sokovi za bebe i voda za bebe.

Prodajom s 0% marže u trgovinama širom BiH, **Bingo je ove proizvode učinio dostupnim po povoljnijim cijenama**, pružajući tako finansijsku podršku roditeljima u njihovoj najvažnijoj životnoj ulozi.



S ciljem da nastavi stvarati priče o ljubavi i podršci porodici kao stubu društva, Bingo nastavlja poduzimati aktivnosti koje će najmlađim generacijama i njihovim roditeljima olakšati posebno važan period u životu djece – period uvođenja čvrste hrane u ishranu

Briga o zdravoj i pravilnoj ishrani djece počinje još u trudnoći, ali je svakako izraženija kada malo biće postane dio porodice. **Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) i UNICEF preporučuju dojenje kao prirodan način ishrane djece kojim se obezbjeđuju nutrijenti potrebni za zdravi rast i razvoj, naglašavajući kako je majčino mlijeko prva i najbolja, prvorazredna hrana za bebū.** Ipak, u dobi od bebinih šest mjeseci energetska vrijednost nutrijenata u majčinom mlijeku ili mliječnoj formuli više nije dovoljna da zadovolji sve potrebe dojenčeta za njegov uredan rast i razvoj te je ishranu dojenčeta potrebno obogatiti, odnosno početi s dohranom.

Početak dohrane ni u kom slučaju ne znači prestanak dojenja, niti zamjenu za majčino mlijeko. Istovremeno, pravilno uvođenje čvrste hrane u dojenačku ishranu je od izuzetne važnosti za zdravlje, rast i razvoj djeteta.

Svjesni da je roditeljima potrebna konkretna podrška, u vidu pružanja pouzdanih i tačnih informacija, savjeta i smjernica koje dolaze iz relevantnih i provjerenih izvora, **Bingo je u saradnji s Udruženjem za primijenjeni nutricionizam u Bosni i Hercegovini kreirao jedinstvenu brošuru „Bebin prvi meni“**, Jelovnik za uvođenje čvrste hrane u ishranu dojenčadi dobi **od 6 do 12 mjeseci**, dostupnoj u elektronskom obliku na web stranici **www.bingobih.ba**



Cilj ove brošure jeste pružiti edukativnu pomoć mladim roditeljima i porodicama s bebama i malom djecom, koja se ogleda u konkretnim savjetima za uvođenje čvrste hrane u ishranu dojenčadi i receptima koji će pomoći jednostavniju i bržu pripremu zdravog obroka za najmlađe.

RECEPTI



PRIJEDLOG OBROKA ZA BEBU STAROSTI 6 mjeseci

Obroke kombinirati uz dojenje, izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak/mliječna formula za bebe, a kao napitak dati vodu ili čaj.

JELOVNIK 1.

ZAJUTRAK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
DORUČAK:	Kaša od jabuke i rižinih pahuljica
UŽINA:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
RUČAK:	Krompir i mrkva, s kašičicom maslinovog ulja i malo mlijeka (izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak)
UŽINA:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
VEČERA:	Palenta i mlijeko (izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak)
NOĆNI OBROK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak



JELOVNIK 2.

ZAJUTRAK:	Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
DORUČAK:	Proso, šljive, cimet
UŽINA:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
RUČAK:	Krompir, tikvica, brokoli
UŽINA:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
VEČERA:	Zobene pahuljice, bundeva
NOĆNI OBROK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak



KAŠA OD JABUKE I RIŽINIH PAHULJICA

SASTOJCI

1 jabuka (slatka)
1 kašika rižinih pahuljica
100 ml vode

PRIPREMA

Oprati slatku jabuku, oguliti i isjeći te kuhati u 100 ml vode dok ne omekša. Prohladiti, izblendati štapnim mikserom s malo vode u kojoj se kuhala jabuka te dodati 1 kašiku rižinih pahuljica. Promiješati da se sjedini.



KROMPIR I MRKVA, S KAŠIČICOM MASLINOVOG ULJA I MALO MLIJEKA

(IZDOJENO MAJČINO MLIJEKO ILI
DOJENAČKI MLIJEČNI PRIPRAVAK)

SASTOJCI

1 mrkva
1 krompir
1 kašičica hladno
presanog maslinovog ulja
3 kašike izdojenog majčinog
mlijeka ili dojenački mliječni
pripravak

PRIPREMA

Mrkvu i krompir oprati, oguliti i isjeckati pa kuhati dok ne omekšaju. Kad je povrće kuhano ocijediti od vode, ispasirati i dodati malu kašičicu maslinovog ulja i tri kašike mlijeka kojeg beba uzima (majčinog mlijeka ili mliječne formule). Promiješati da se sjedini.



PALENTA I MLIJEKO

(IZDOJENO MAJČINO MLIJEKO ILI
DOJENAČKI MLIJEČNI PRIPRAVAK)

SASTOJCI

kašike palente (kukuruzni
griz)
3 kašike izdojenog
majčinog mlijeka ili
dojenački mliječni pripravak
1 kašičica hladno presanog
maslinovog ulja
voda za kuhanje palente

PRIPREMA

Skuhati 3 kašike palente
na vodi prema uputstvu
za kuhanje, prohladiti,
dodati 3 kašike mlijeka
kojeg beba uzima i
kašičicu maslinovog ulja.
Promiješati da se sjedini.



PROSO, ŠLJIVE, CIMET

SASTOJCI

1 mala šolja prosa
3-2 šoljice vode
3-2 šljive (svježe ili suhe)*
cimet (na vrh noža)

PRIPREMA

Malu šoljicu prosa (koje je prethodno namočeno u vodu preko noći) procijediti, oprati te kuhati u 3-2 šoljice vode oko 20 minuta, tj. dok skroz ne omekša. Procijediti, vratiti na vatru, dodati 3-2 zrele isjeckane šljive i na vrh noža cimeta. Ako je potrebno dodati malo vode. Kad šljive omekšaju (ne treba dugo kuhati) sve zajedno ispasirati štapnim mikserom i prohladiti prije konzumiranja.

*ako se koriste suhe šljive, potrebno ih je namakati - 10-15 minuta u toploj vodi dok ne omekšaju.



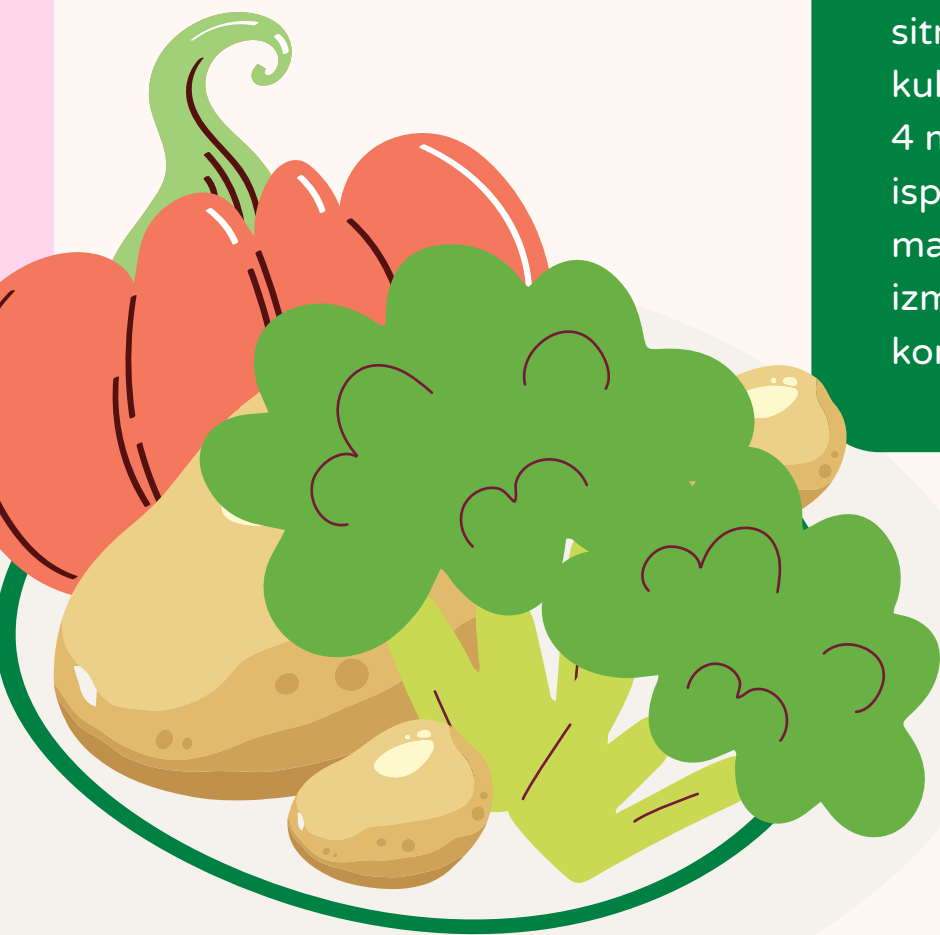
KROMPIR, TIKVICA, BROKOLI

SASTOJCI

1 krompir
1 tikvica
1 manji cvijet broklija
1 kašičica maslinovog ulja

PRIPREMA

Krompir oprati, oguliti i isjeći na kockice i kuhati dok ne omekša. Zatim dodati mladu tikvicu, opranu, oguljenu i isjeckanu na kockice, i jedan cvijet opranog brokolija istrzanog na sitnije komade. Nastaviti kuhati zajedno još 3 do 4 minuta. Procijediti, ispasirati, dodati kašičicu maslinovog ulja te sve izmiješati i prohladiti prije konzumiranja.



ZOBENE PAHULJICE, BUNDEVA

SASTOJCI

3 kašike zobnih pahuljica
50 g pečene i pasirane
bundeve

PRIPREMA

U ključalu vodu dodati 3 kašike zobnih pahuljica, kuhati na nižoj temperaturi uz konstantno miješanje dok ne omekšaju, zatim odiliti malo vode i ostatak štapnim mikserom izblendati do glatke teksture. Dodati 50 g pečene i pasirane bundeve, kratko vratiti na vatru da se sjedini te prohladiti prije konzumiranja.



PRIJEDLOG OBROKA ZA BEBU STAROSTI 7 mjeseci

JELOVNIK 1.

ZAJUTRAK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
DORUČAK:	Kaša od zobnih pahuljica, borovnica i banane
UŽINA:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
RUČAK:	Krumpir s blitvom na temeljcu od mlade teletine
VEČERA:	Krem juha od piletine, batata, mrkve i prosa (maslinovo ulje)
NOĆNI OBROK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak



JELOVNIK 2.

ZAJUTRAK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
DORUČAK:	Puding od griza, rogača i banane.
UŽINA:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
RUČAK:	Riža sa špinatom i puretinom na maslinovom ulju
VEČERA:	Kukuruzna krupica (pura) s maslinovim uljem, skutom i bundevom.
NOĆNI OBROK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak



KAŠA OD ZOBENIH PAHULJICA, BOROVNICA I BANANE

SASTOJCI

2 jušne žlice (40 g)
zobnih pahuljica
10 g borovnica, svježih
ili smrznutih
¼ cijele banane
100 ml vode

PRIPREMA

U lončić/šerpu staviti 2 jušne žlice (40 g) zobnih pahuljica i 100 ml vode, kuhati na nižoj temperaturi uz konstantno miješanje, dok kaša ne postane kremasta. Dodati 10 g borovnica i miješati dok se smjesa ne ujednači i borovnice omekšaju pod utjecajem topline. Kada se prohladi dodati gnječenu ¼ bananu.

*Ukoliko su borovnice veće, može se koristiti vilica ili blender za dodatno usitnjavanje.

*Kašica se može pripremiti uz manju količinu vode te dodati izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak.



KRUMPIR S BLITVOM NA TEMELJCU OD MLADE TELETINE

SASTOJCI

1 krumpir srednje veličine
3-2 lista mlade blitve
(svježe ili smrznute)
Temeljac od iskuhane
teleće koljenice i komadića
mesa, 1 jušna žlica
Voda 150 ml

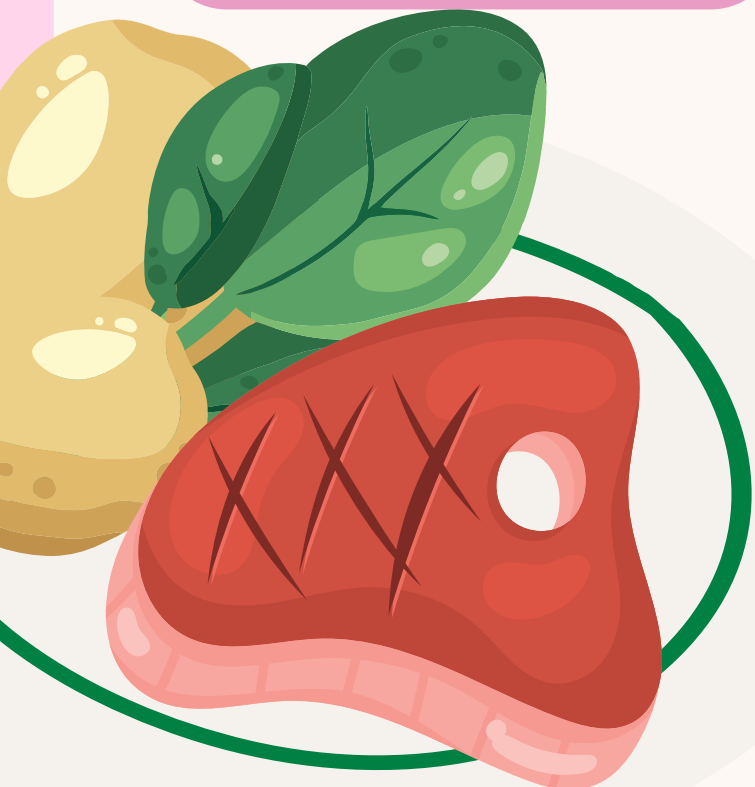
PRIPREMA

Temeljac od teleće koljenice
sprema se kuhanjem na nižoj
temperaturi 5-4 h kako bi
se dobio koncentrirani oblik.
Hlađenjem temeljac poprima
želatinoznu teksturu.

U manju količinu hladne
vode staviti oguljen i opran
krumpir, isjeckan na veće
komade te staviti da kuha.
Kada krumpir omekša,
dodati 3-2 lista blitve.
Nakon što se krumpir i blitva
skuhaju, procijediti i dodati
žlicu temeljca. Sve ispasirati
u blenderu.

*U frižideru, temeljac može
stajati 3-2 dana, a zaleđen i
do 2 mjeseca.

*Temeljac se može spremi
i kuhanjem u pretis loncu,
kraće vrijeme.



KREM JUHA OD BATATA, MRKVE, PROSA NA KOMADIĆIMA PILETINE I DODATKOM MASLINOVOG ULJA

SASTOJCI

50 g batata, narančastog
30 g mrkve
2 jušne žlice prosa
20 g pilećeg, bijelog
mesa bez kosti, prsa
1 čajna žlica maslinovog
ulja

PRIPREMA

U manju količinu hladne vode staviti 20 g piletine isjeckane na komadiće, kuhati oko 20 minuta, a zatim dodati 50 g batata i 30 g mrkve, prethodno oguljene i oprane. Kuhati dok ne omekšaju. Dodati 2 jušne žlice prosa i kuhati još 8-7 minuta. Nakon kuhanja dodati žlicu maslinovog ulja te sve ispasirati.

*Proso dobro oprati pod mlazom mlake vode, ili još bolje potopiti u vodu na 4h ili preko noći.



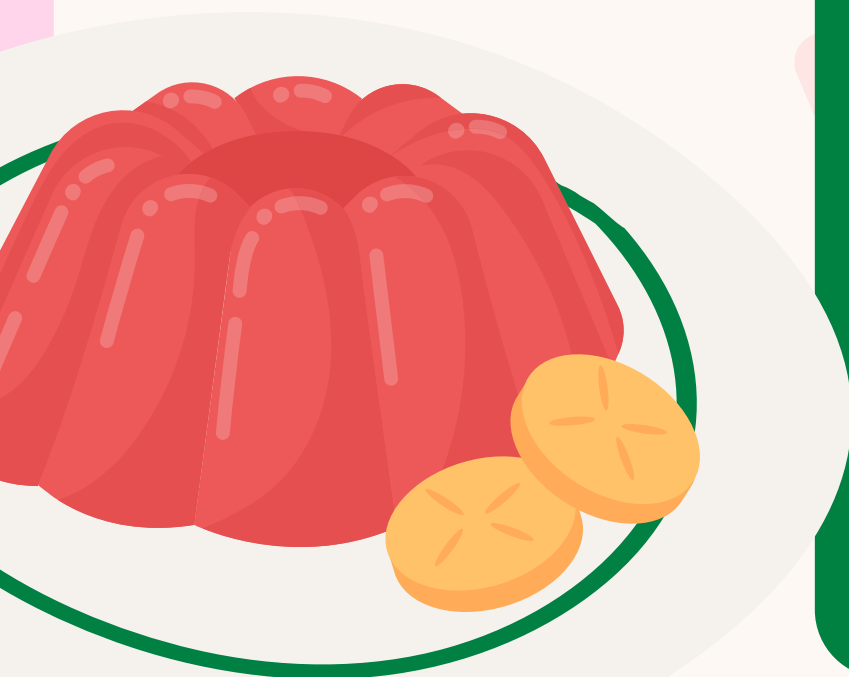
PUDING OD GRIZA, ROGAČA, MANDARINE I BANANE

SASTOJCI

20 g bebi pšeničnog ili
speltinog griza
½ žlice rogača u prahu
½ mandarine
☒ banane
½ čajne žlice maslinovog
ulja

PRIPREMA

U vodu staviti 20 gr griza
i kuhati prema uputama
na pakiranju. Koristeći
blender ili štapni mikser,
napraviti kremu od oguljene
½ mandarine, ☒ banane
i ½ žlice rogača u prahu.
Ispasirati uz dodatak ½
čajne žlice maslinovog ulja.
Sjediniti kremu i kuhani griz
te dodatno miksati nekoliko
sekundi da bi smjesa postala
kremasta i polutekuća. Po
potrebi može se dodati sok
od druge polovice mandarine
da bi smjesa bila rjeđa.
*Mandarinu je moguće
zamijeniti s drugim voćem
ovisno o dostupnosti i
sezoni, npr. naranča, breskva
ili japanska jabuka.



RIŽA SA ŠPINATOM I PURETIKOM NA MASLINOVOM ULJU

SASTOJCI

30 g riže (bijela okruglog zrna)
50 g špinata (svjež, opran ili smrznut)
30 g puretine (bijelo meso bez kosti, prsa)
 $\frac{1}{2}$ čajne žlice maslinovog ulja

PRIPREMA

Pod mlazom hladne vode dobro isprati 30 g riže i ostaviti je u vodi oko 20 minuta. Do tada, 30 g puretine isjeckane na komadiće skuhati u vodi. Opranu rižu ocijediti, dodati čistu vodu i kuhati na nižoj temperaturi. Prije nego što je riža potpuno kuhana, u šerpu dodati 50 g špinata i nastaviti kuhati. Skuhane komadiće puretine dodati u skuhanu rižu sa špinatom i prelići s maslinovim uljem. Izmiksati štapnim mikserom ili u blenderu.



KUKURUZNA KRUPICA (PURA) S MASLINOVIM ULJEM, SKUTOM I BUNDEVOM

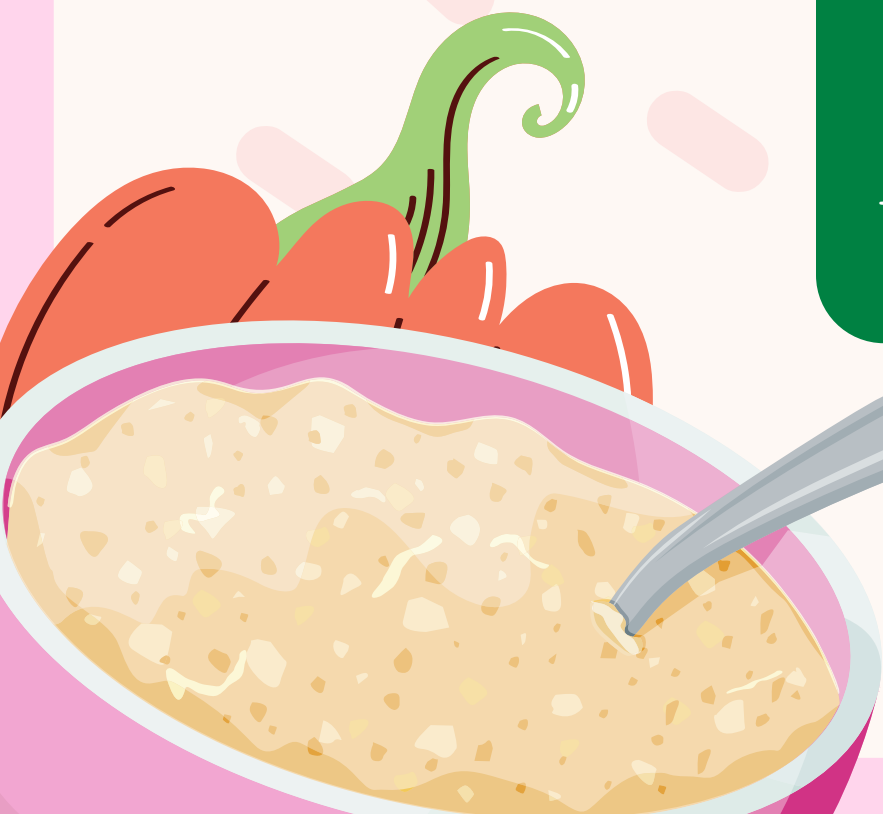
SASTOJCI

50 g kukuruzne krupice
(pura)
40 g bundeve, narančaste
(tikva, muškata ili hokkaido)
1 čajna žlica maslinovog ulja
10 g skute, mladog zrnatog
sira

PRIPREMA

U lončiću prokuhati vodu. Dodati naribanih 40 g bundeve. Nakon desetak minuta kuhanja dodati 50 g kukuruzne krupice i čajnu žlicu maslinovog ulja. Miješati dok ne bude gotovo, a zatim umiješati 10 g mladog zrnatog sira.

*Ukoliko u ishranu novorođenčeta još nije uveden zrnati sir, moguće je dodati i izdojeno majčino mlijeko.



PRIJEDLOG OBROKA ZA BEBU STAROSTI 8 mjeseci

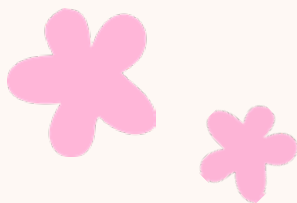
JELOVNIK 1.

ZAJUTRAK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
DORUČAK:	Voće s jogurtom i sirom (banana i marelica)
UŽINA:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
RUČAK:	Oslić s batatom i špinatom
UŽINA:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
VEČERA:	Puding od breskve, zobnih pahuljica i mljevenih badema
NOĆNI OBROK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak



JELOVNIK 2.

ZAJUTRAK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
DORUČAK:	Kinoa s borovnicom i sjemenkama bundeve
UŽINA:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
RUČAK:	Puretina/govedina s rižom i graškom
UŽINA:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
VEČERA:	Pire od mrkve i batata s jogurtom/ Pire od bundeve s kuhanim ječmom
NOĆNI OBROK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak



VOĆE S JOGURTOM I SIROM (BANANA I MARELICA)

SASTOJCI

1 banana (zrela)
2-3 komada suhих marelica
2-3 supene kašike jogurta (običnog)
1 supena kašika svježeg sira (svježi sir ili grčki jogurt)

PRIPREMA

Bananu oguliti i isjeckati na male komade. Suhe marelice, 2-3 komada, namočiti u toploj vodi 10-15 minuta da omekšaju, zatim ih sitno isjeckati. U blender staviti isjeckanu bananu i marelice, dodati 2-3 supene kašike jogurta i 1 supenu kašiku svježeg sira, miksati dok se ne dobi je glatka smjesa.



OSLIĆ S BATATOM I ŠPINATOM

SASTOJCI

100 g filea oslića
1 batat, manji
1 šolja svježeg špinata
1 čajna kašika maslinovog ulja

PRIPREMA

Batat oguliti i narezati na kockice te ga kuhati u vodi dok ne omekša. Oslić ispeći na srednje jakoj vatri s maslinovim uljem. Špinat kratko blanširati u prokuhaloj vodi ili kuhati s malo maslinovog ulja. Pomiješati skuhani batat, 100 g ispečenog oslića i 50 g blanširanog/kuhanog špinata. Po potrebi izblendati za glatku teksturu.



PUDING OD BRESKVE, ZOBENIH PAHULJICA I MLJEVENIH BADEMA

SASTOJCI

1 breskva (zrela)
2-3 supene kašike
zobnih pahuljica
1 čajna kašika mljevenih
badema
 $\frac{1}{2}$ šolje mlijeka (majčino
mlijeko ili mliječna
formula)
 $\frac{1}{2}$ šolje vode

PRIPREMA

Breskvu oguliti i narezati
na komade, zatim je kuhati
u vodi dok ne omekša.
Pomiješati 2-3 supene
kašike zobnih pahuljica s $\frac{1}{2}$
šolje mlijeka i $\frac{1}{2}$ šolje vode,
kuhati na laganoj vatri dok
se ne dobije gusta smjesa.
U smjesu dodati kuhanu
breskvu i jednu čajnu
kašiku mljevenih badema.
Sve izblendati do glatke
teksture. Poslužiti hladno ili
na sobnoj temperaturi.



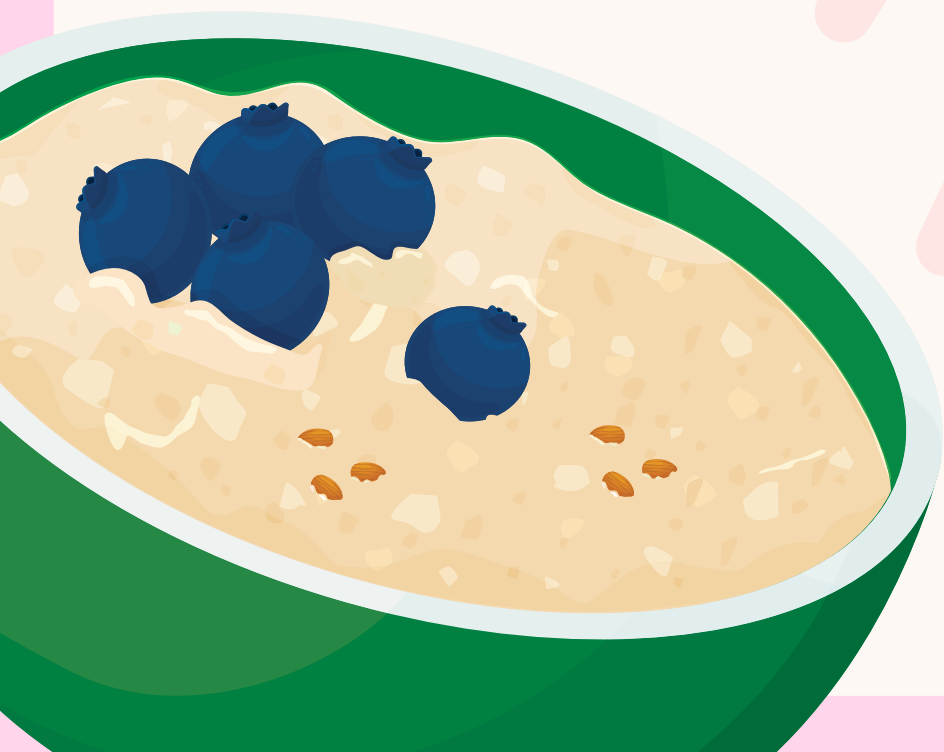
KINOVA S BOROVNICOM I SJEMENKAMA BUNDEVE

SASTOJCI

½ šolje kinoa
½ šolje borovnica (svježih ili
smrznutih)
1 čajna kašika sjemenki
bundeve
1 šolja vode

PRIPREMA

Količinu od ½ šolje kinoa isprati pod hladnom vodom, zatim je skuhati u vodi prema uputama na pakovanju. Nakon što se kinoa skuha, pomiješati je s ½ šolje borovnica, dodati 1 čajnu kašiku sjemenki bundeve te po potrebi izblendati za glatku teksturu. Poslužiti hladno ili na sobnoj temperaturi.



PURETINA/GOVEDINA S RIŽOM I GRAŠKOM

SASTOJCI

100 g pilećeg/goveđeg mesa
½ šolje riže
½ šolje graška (svježeg ili smrznutog)
1 čajna kašika maslinovog ulja

PRIPREMA

Meso po izboru (100 g) kuhati ili peći dok ne bude potpuno skuhano, zatim izrezati na sitne komade. Rižu (½ šolje) kuhati prema uputama na pakovanju. Grašak (½ šolje) kuhati u vodi dok ne omekša. Pomiješati skuhano i isitnjeno meso sa skuhanom rižom i graškom te izblendati za glatku teksturu.



PIRE OD MRKVE I BATATA S JOGURTOM

SASTOJCI

2 mrkve srednje veličine
1 batat srednje veličine
2 supene kašike jogurta
(običnog)

PRIPREMA

Mrkve i batat oguliti i narezati na komade te ih kuhati dok ne omekšaju. Skuhane mrkve i batat izmiksati u blenderu dok se ne dobije glatki pire. Dodati 2 supene kašike jogurta i dobro promiješati. Poslužiti toplo ili na sobnoj temperaturi.



PRIJEDLOG OBROKA ZA BEBU STAROSTI 9 mjeseci


JELOVNIK 1.

ZAJUTRAK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
DORUČAK:	Kašica od zobnih pahuljica
UŽINA:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
RUČAK:	Oslić s krompirom i špinatom
UŽINA:	Šljiva i banana u jogurtu
NOĆNI OBROK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak



JELOVNIK 2.

ZAJUTRAK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
DORUČAK:	Kašica od svježeg sira, marelice i jabuke
UŽINA:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
RUČAK:	Teletina s rižom i tikvom
UŽINA:	Keks s mlijekom i jabukom
NOĆNI OBROK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak



KAŠICA OD ZOBENIH PAHULJICA

SASTOJCI

150 ml majčinog mlijeka
ili pripremljene formule za
dojenčad
15 g zobnih (ovsenih)
pahuljica
1 manja jabuka

PRIPREMA

Zobene pahuljice isprati nekoliko puta s hladnom vodom. U 150 ml mlijeka (majčino mlijeko ili formula) dodati 15g zobnih pahuljica te zagrijati u šerpi do kašaste teksture. Nakon što se kašica od zobnih pahuljica ohladi, dodati jednu naribanu jabuku i pomiješati.



OSLIĆ S KROMPIROM I ŠPINATOM

SASTOJCI

1 file oslića (oko 60g)
60 g krompira
100 g špinata
5 g putera
15 ml hladno prešanog
suncokretovog ulja

PRIPREMA

Očišćeni file oslića staviti u ključalu vodu, dodati malo suncokretovog ulja, ne soliti i ostaviti da se kuha oko 10 minuta. U međuvremenu oguliti i usitniti 60 g krompira na male komade, veličine vrha prsta te ih staviti u neslanu ključalu vodu da se kuhaju, oko 20 minuta. Nakon što oslić bude skuhan, izvaditi ga iz vode i posušiti papirom. Prije nego što krompir bude kuhan, dodati 100 g prethodno izrezanog špinata, usitnjenog na sitne komadiće. Kuhati ih zajedno pomiješane, nepoklopljene oko 5 minuta. Nakon toga, procijediti sjedinjeni krompir i špinat, a u šerpi istopiti oko 5 g putera. Na istopljeni puter dodati skuhani krompir i špinat i pomiješati. Pripremljenih 60 g oslića usitniti na male komade veličine vrha prsta i služiti ga zajedno s porcijom krompira sa špinatom.



ŠLJIVA I BANANA U JOGURTU

SASTOJCI

1 banana
2 šljive
45 g čvrstog jogurta

PRIPREMA

Bananu i dvije šljive usitniti na male komade veličine vrha prsta i pomiješati s 45 g čvrstog jogurta.



KAŠICA OD SVJEŽEG SIRA, MARELICE I JABUKE

SASTOJCI

1 marelica
1 veća jabuka
30 g svježeg kravljeg sira

PRIPREMA

Opranu marelicu usitniti na sitne komade veličine vrha prsta te dodati naribanu jabuku. Pripremljeno voće pomiješati sa 30 g svježeg kravljeg sira.



TELETINA S RIŽOM I TIKVOM

SASTOJCI

60 g teletine (teleći but)
60 g riže
80 g tikve
15 ml hladno prešanog
maslinovog ulja

PRIPREMA

Komad teletine usitniti na male komade i staviti u ključalu vodu. Dodati malo maslinovog ulja, ne soliti i ostaviti da se kuha oko 10 minuta. U međuvremenu oguliti, očistiti i usitniti tikvu na male komade, veličine vrha prsta te ih staviti u neslanu ključalu vodu da se kuhaju, oko 20 minuta. Više puta isprati rižu s hladnom vodom i staviti je u neslanu, ključalu vodu da se kuha oko 15 minuta. Skuhanih 60 g teletine usitniti na komade veličine vrha prsta. Skuhanih 80 g tikve procijediti i ispasirati te je pomiješati sa 60 g skuhane riže. Poslužiti meso zajedno s porcijom riže i tikve.



KEKS S MLIJEKOM I JABUKOM

SASTOJCI

150 ml majčinog mlijeka
ili pripremljene formule za
dojenčad
15 g keksa za bebe (bez
dodanog šećera, bez aditiva)
1 manja jabuka

PRIPREMA

Keks za bebe usitniti na
komadiće te 15 g tako
usitnjenog keksa sjediniti
s 150 ml majčinog mlijeka
ili pripremljene formule za
dojenčad. Smjesu zagrijati u
šerpi do kašaste strukture.
U međuvremenu narendati
jednu jabuku i pomiješati je
s kašom od keksa. Prohladiti
prije konzumiranja.



PRIJEDLOG OBROKA ZA BEBU STAROSTI 10 mjeseci

JELOVNIK 1.

ZAJUTRAK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
DORUČAK:	Kvinoja sa šumskim voćem
UŽINA:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
RUČAK:	Zeljanik
UŽINA:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
VEČERA:	Rižoto s tikvicom i jabukom
NOĆNI OBROK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak



JELOVNIK 2.

ZAJUTRAK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
DORUČAK:	Heljda s brokulom, mrkvom i porilukom
UŽINA:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
RUČAK:	Teletina s povrćem
UŽINA:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
VEČERA:	Kus-kus s jabukom, breskvom i cimetom
NOĆNI OBROK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak



KVINOJA SA ŠUMSKIM VOĆEM

SASTOJCI

2 kašike kvinoje
5 kašika vode
2 kašike šumskog voća

PRIPREMA

Dobro oprati i ocijediti 2 kašike kvinoje, staviti ih šerpu sa 5 kašika vode i kuhati do ključanja. Smanjiti temperaturu i na laganoj vatri kuhati dok se sva voda ne ukuha, a kvinoja ne omekša. Skinuti s vatre, poklopiti i ostaviti 5 minuta da odstoji. Dodati 2 kašike šumskog voća i promiješati. *Kvinoja se može zamijeniti prosom, a šumsko voće nekim drugim voćem.



ZELJANIK

SASTOJCI

- 1 šolja špinata
- 1 kašika mladog sira
- 2 kašike jogurta
- 1 kašika palente
- 1 kašika integralnog brašna
- prstohvat praška za pecivo

PRIPREMA

Oprati, ocijediti i sitno nasjeckati 1 šolju špinata. Ocijeđenom i isitnjenom špinatu dodati 1 kašiku mladog sira, 2 kašike jogurta, 1 kašiku palente, 1 kašiku integralnog brašna, prstohvat praška za pecivo i sve zajedno izmiješati. Smjesa treba biti gušća nego za palačinke. Pripremljenu smjesu izliti u pleh na papir za pečenje. Peći u prethodno zagrijanoj pećnici 20 minuta na °180C. Dodatno usitniti viljuškom prije davanja bebi.

*Pripremljena smjesa se može izliti u kalupe za muffine i peći u pećnici 20 minuta na °180C.



RIŽOTO S TIKVICOM I JABUKOM

SASTOJCI

- 1 kašika riže
- 3 kašike vode
- 1 srednja tikvica, oguljena
- 1 jabuka, oguljena
- prstohvat kurkume
- 1 kašičica maslinovog ulja

PRIPREMA

Dobro oprati i ocijediti 1 kašiku riže, staviti je u šerpu i dodati 3 kašike vode. Kuhati do ključanja, potom smanjiti vatru i na laganoj vatri kuhati dok se sva voda ne ukuha. Skinuti s vatre, poklopiti i ostaviti 5 minuta da odstoji. Tikvicu i jabuku sitno nasjeckati, izdinstati na maslinovom ulju, dodati kurkumu i pomiješati s prethodno pripremljenom rižom. Sve zajedno izgnječiti viljuškom ili izmiksati.



HELJDA S BROKULOM, MRKVOM I PORILUKOM

SASTOJCI

1 kašika heljde
½ čaše vode
½ šolje brokula
¼ šolje mrkve
¼ šolje poriluka
prstohvat kurkume
1 kašičica maslinovog ulja

PRIPREMA

U vodu potopiti 1 kašiku heljde i ostaviti preko noći. Dobro oprati i ocijediti, zatim dodati ½ čaše vode i kuhati do ključanja.

Smanjiti vatru i na laganoj vatri kuhati dok heljda ne omekša.

Skuhati ¼ šolje mrkve, pred kraj kuhanja dodati ½ šolje brokule i ¼ šolje poriluka. Skuhane mrkvu, brokulu i poriluk ocijediti, izmiješati s heljdom i dodati prstohvat kurkume i 1 kašičicu maslinovog ulja. Sve zajedno izgnječiti viljuškom ili izmiksati. Ukoliko je potrebno dodati vodu kako bi se postigla željena gustoća.



TELETINA S POVRĆEM

SASTOJCI

30 g teletine
¼ šolje mrkve
¼ šolje graška
¼ šolje batata
¼ šolje brokule
1 kašičica maslinovog ulja

PRIPREMA

Na laganoj vatri 15-10 minuta dinstati 30 g teletine. Dodati ¼ šolje nasjeckane mrkve, ¼ šolje batata, ¼ šolje graška i 1 kašičicu maslinovog ulja. Prije nego što navedeno povrće bude potpuno skuhanu dodati ¼ šolje brokule. Kuhati sve dok ne postane kašasto i mekano. Izmiksati ili izgnječiti viljuškom. Ukoliko je potrebno dodati vodu kao bi se postigla željena gustoća.



KUS-KUS S JABUKOM, BRESKVOM I CIMETOM

SASTOJCI

1 jabuka, oguljena
1 breskva, oguljena
2 kašike kus-kusa
5 kašika vode
prstohvat cimeta

PRIPREMA

Dvije kašike kus-kusa preliterati s ključalom vodom i ostaviti da nabubri oko 5 minuta. Dodati prethodno skuhanu jabuku, breskvu i prstohvat cimeta. Sve zajedno izgnječiti viljuškom ili izmiksati. Ukoliko je potrebno dodati vodu kako bi se postigla željena gustoća.

*Kus-kus se može zamijeniti prosom ili kvinojom.



PRIJEDLOG OBROKA ZA BEBU STAROSTI 11 mjeseci

JELOVNIK 1.

- ZAJUTRAK:** Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
- DORUČAK:** Kaša od kuhanog amaranta, s bananom, višnjama i rogačem
- RUČAK:** Očišćena pastrmka iz pećnice s krumpirom i brokulom, začinjena peršinom i ekstra djevičanskim maslinovim uljem
- VEČERA:** Potaž/varivo od tikve, mrkve i slanutka s jušnim mesnim temeljcem i ekstra djevičanskim maslinovim uljem
- NOĆNI OBROK:** Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak



JELOVNIK 2.

ZAJUTRAK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
DORUČAK:	Kuhani proso s jogurtom i malinama
UŽINA:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
RUČAK:	Rižoto s lešo junetinom, graškom i karfiolom
VEČERA:	Izljevak od tikvica, zobenih pahuljica i mladog sira
NOĆNI OBROK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak

KAŠA OD KUHANOG AMARANTA, S BANANOM, VIŠNJAMA I ROGAČEM

SASTOJCI

20 g sirovog amaranta
100 ml vode
50 g banane
50 g višanja
1 žličica rogača

PRIPREMA

Dobro isprati 20 g sirovog amaranta te ga staviti u minimalno 100 ml kipuće vode i nastaviti kuhati 30 minuta. Kuhani amarant pomiješati s 50 g višanja bez koštica, 50 g gnječene banane i 1 žličicom rogača.



OČIŠĆENA PASTRMKA IZ PEĆNICE S KRUMPIROM I BROKULOM

ZAČINJENA PERŠINOM I EKSTRA
DJEVIČANSKIM MASLINOVIM ULJEM

SASTOJCI

100 g krumpira
50 g brokule
list peršuna
1 žličica maslinovog ulja

PRIPREMA

Pastrmku peći u zagrijanoj pećnici na papiru za pečenje 25 minuta na 180 stupnjeva. Pečenu pastrmku pažljivo očistiti i servirati 50 g. Skuhati 100 gr krumpira i 50 g brokule, prije serviranja dodati sjeckani svježi peršin i 1 žličicu maslinovog ulja.



POTAŽ/VARIVO OD TIKVE, MRKVE I SLANUTKA

S JUŠNIM MESNIM TEMELJCEM I EKSTRA
DJEVIČANSKIM MASLINOVIM ULJEM

SASTOJCI

30 g slanutka
100 g tikve
30 g mrkve
½ glavice crvenog luka
1 manji režanj češnjaka
maslinovo ulje
300 ml jušnog temeljca

PRIPREMA

Dobro isprati 30 g slanutka te potopiti u vodu minimalno pet sati. Isprati i kuhati 40-30 minuta. Očistiti, oguliti i nasjeckati povrće na sitnije kockice: 100 g tikve, 30 g mrkve, ½ glavice crvenog luka, 1 manji režanj češnjaka. Na jednoj srednjoj žlici maslinovog ulja kratko prodinstati povrće, dodati 300 ml jušnog mesnog temeljca koji je ranije pripremljen i kuhati oko 15 minuta. U blenderu izmiksati kuhano povrće s temeljcem i kuhani slanutak, vodu od slanutka koristiti da se postigne željena gustoća.



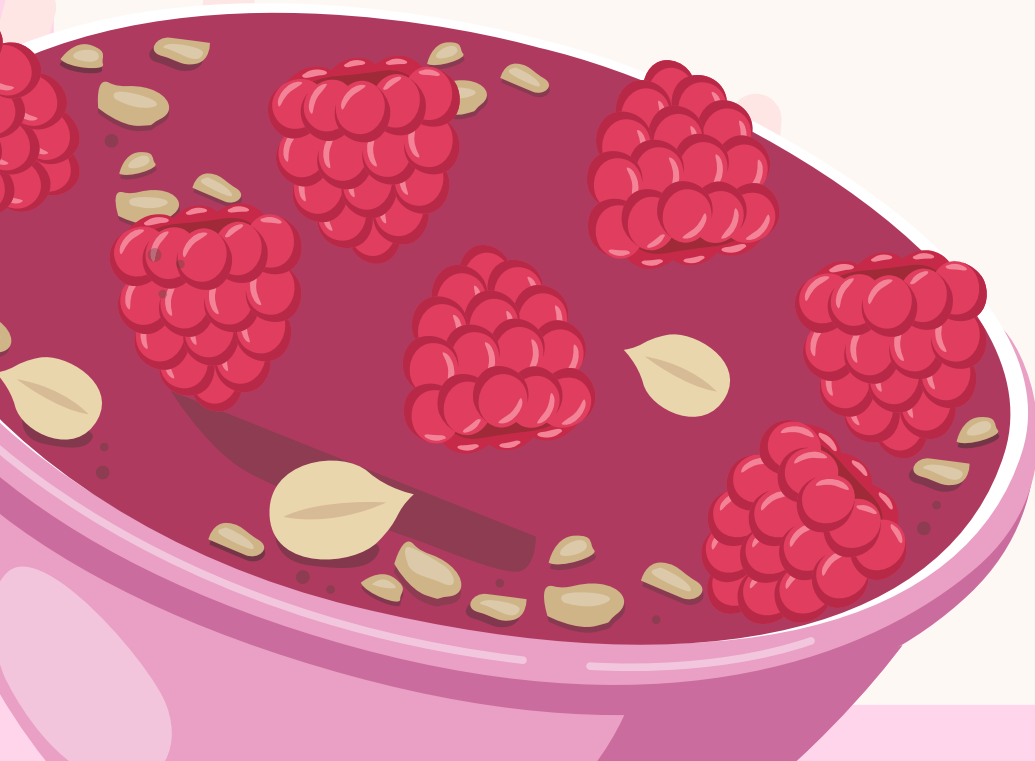
KUHANI PROSO S JOGURTOM I MALINAMA

SASTOJCI

20 g prosa
100 ml vode
60 ml probiotičkog jogurta
50 g malina

PRIPREMA

Dobro isprati 20 g sirovog prosa, staviti ga u minimalno 100 ml kipuće vode i kuhati 15 minuta. U kuhani proso dodati 60 ml probiotičkog jogurta i 50 g malina, sve zajedno dobro promiješati.



RIŽOTO S LEŠO JUNETINOM, GRAŠKOM I KARFILOM

SASTOJCI

Temeljac od junetine i povrća
30 g lešo junetine
30 g riže
50 g graška
50 g karfiola
1 srednja žlice ekstra
djevičanskog maslinovog ulja

PRIPREMA

Prethodno skuhati jušni temeljac od junetine i povrća koji se može koristiti za pripremu rižota. Za bebin obrok odvojiti 30 g lešo junetine i usitniti meso na niti. Isprati i skuhati 30 g riže, skuhati 50 g graška i 50 g karfiola. Usitnjeno meso, skuhanu rižu i grašak povezati u rižoto na 1 srednjoj žlici maslinovog ulja te dodati prstohvat peršina.



IZLJEVAK OD TIKVICA, ZOBENIH PAHULJICA I MLADOG SIRA

SASTOJCI

2 tikvice
1 žlica chia sjemenki
potopiti u 3 žlice vode
6 žlica zobnih pahuljica
½ žličice sode bikarbone
1 šalica mladog sira
1 žlica maslinovog ulja
100 ml vode

PRIPREMA

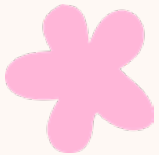
Oprati, posušiti i izrendati tikvice srednje veličine. Ocijediti izrendanu tikvicu rukama ili uz pomoć kuhinjske krpe. Pomiješati 1 žlicu chia sjemenki s 3 žlice vode i pustiti da stvori gelastu strukturu. U posebnoj posudi 6 žlica zobnih pahuljica usitniti do teksture brašna, dodati im ½ žličice sode bikarbone i promiješati. Ovim suhim sastojcima dodati prethodno pripremljenu tikvicu, chia sjemenke u vodi, 1 šalicu mladog sira (hurde/skute), 1 žlicu maslinovog ulja i 100 ml vode. Dodati više vode po potrebi da se dobije smjesa gušća od smjese za palačinke. Zagrijati pećnicu na 180 stupnjeva, izliti smjesu za izljevak u pleh s papirom za pečenje i peći oko 20 minuta.



PRIJEDLOG OBROKA ZA BEBU STAROSTI 12 mjeseci

JELOVNIK 1.

ZAJUTRAK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
DORUČAK:	Tvrdo kuhano žumance s jogurtom
RUČAK:	Ćuftice od pastrmke
UŽINA:	Domaći hljeb sa sirom i paradajzom
VEČERA:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak



JELOVNIK 2.

ZAJUTRAK:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak
DORUČAK:	Palenta sa sirom
UŽINA:	Junetina s povrćem
RUČAK:	Domaći voćni jogurt s grožđicama i malinama
VEČERA:	Dojenje / Izdojeno majčino mlijeko ili dojenački mliječni pripravak



TVRDO KUHAŃO ŹUMANCE S JOGURTOM

SASTOJCI

šolja jogurta (običnog)
1 kuhano Źumance
mala kriška domaćeg
hljeba

PRIPREMA

U zdjelici pomiješati jogurt
sa tvrdo kuhanim Źumancem
te poslužiti uz malu krišku
domaćeg hljeba.



ĆUFTICE OD PASTRMKE

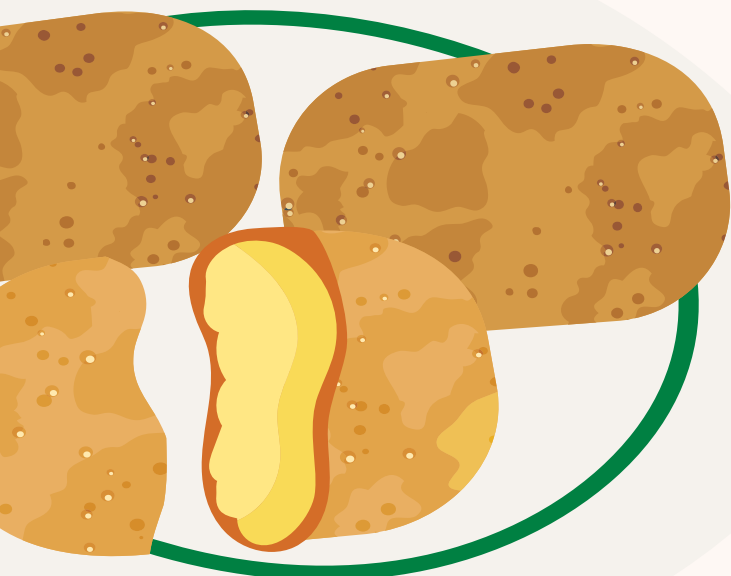
SASTOJCI

½ pastrmke
1 žumance
1 limun
1 režanj bijelog luka
10 g starog hljeba (ili krušne mrvice)
50 g skuhane crvene leće (2 supene kašike)
peršun
1 kašikica maslinovog ulja
riža

PRIPREMA

Pastrmku očistiti, isitniti viljuškom te je zaliti limunovim sokom i ostaviti u frižider da odstoji oko 30 minuta. Za to vrijeme staviti 50 g leće da se kuha. Crvenu leću nije potrebno namakati, dovoljno ju je kuhati posoljenoj vodi svega 15 do 20 minuta. Kada se leća skuha, u šerpu dodati namočeni stari hljeb ili krušne mrvice. Kada je hljeb poprimio dovoljno vlage sve zajedno dobro procijediti. U odvojenu, skuhanu i procijeđenu smjesu od leće i natopljenog hljeba dodati 1 žumance, prethodno usitnjenu ½ pastrmke, 1 kašikicu maslinovog ulja i sitno narezani bijeli luk. Dobivenu masu dobro izmiješati i oblikovati ćuftice. Peći u prethodno zagrijanoj rerni na 160 do 180 stepeni 5 do 10 minuta.

Prilog: riža ili brokula na pari.



DOMAĆI HLJEB SA SIRO I PARADAJZOM

SASTOJCI

domaći hljeb
maslinovo ulje
neslani mladi sir (npr.
mozarela)
paradajz

PRIPREMA

Domaći hljeb isjeckati, staviti u pleh s papirom za pečenje, preliteri maslinovim uljem. Na tako pripremljen hljeb staviti neslani mladi sir i kolutove tanko rezanog paradajza. Staviti u rernu na blagu vatru dok se sir ne istopi.



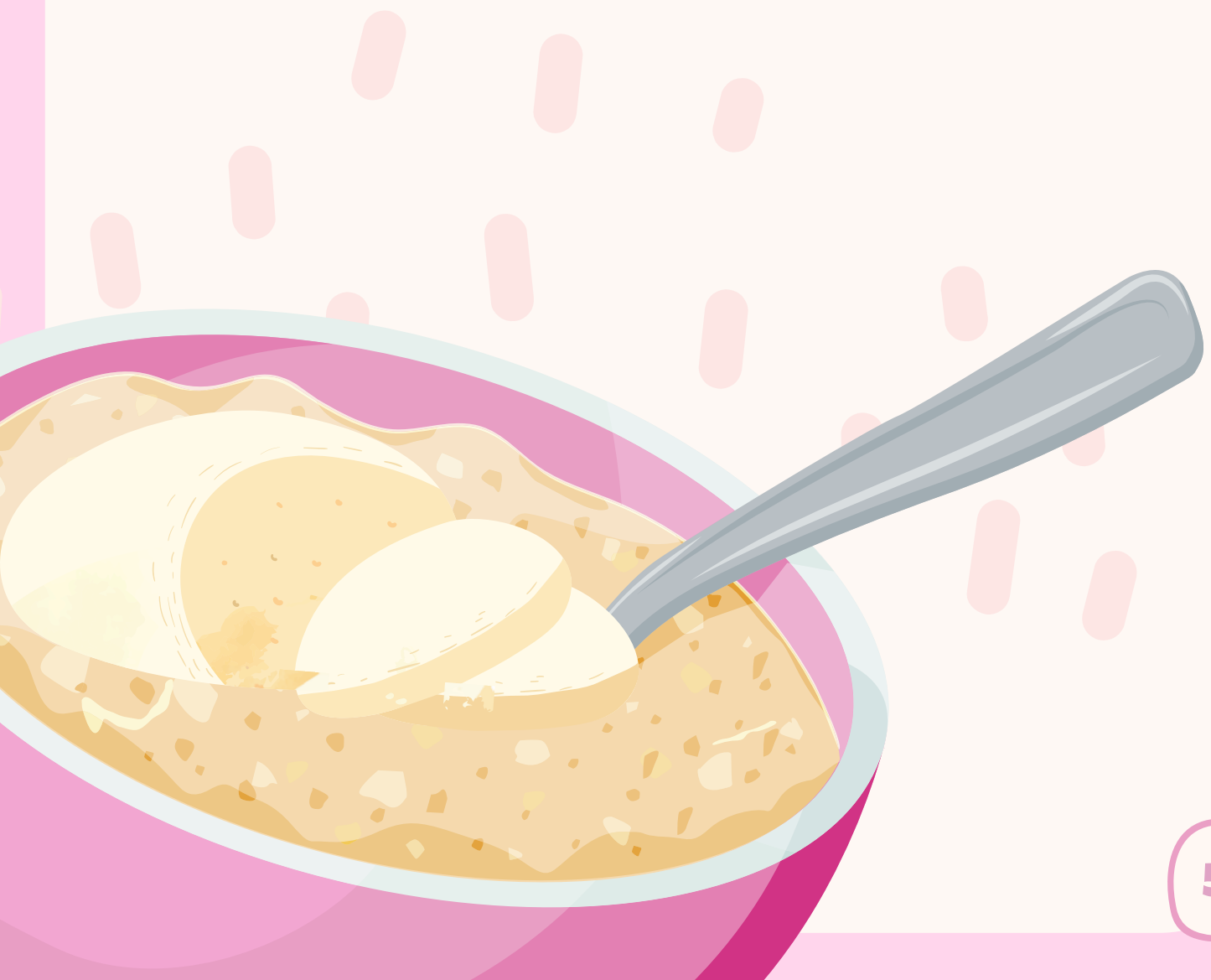
PALENTA SA SIROM

SASTOJCI

palenta
voda
sir po želji (edamer,
mozarela, mladi sir)

PRIPREMA

Skuhati šoljicu palente na vodi prema uputstvu za kuhanje, dodati naribani sir po želji (edamer, mozarela, mladi sir).



JUNETINA S POVRĆEM

SASTOJCI

150 g junetine (isječeno na komade)
150 g krompira
½ glavica crvenog luka
1 komad karfiola
½ stabljika celera
1 manji paradajz
origano, 2 prstohvata
majčina dušica, 2 prstohvata
maslinovo ulje, kašika
peršun za posipanje, sitno nasjeckan

PRIPREMA

Očistiti 150 g junetine od svih žilica i sitnih masnoća, oprati je pod mlazom vode i osušiti. Staviti meso u pretis lonac. Svježe povrće očistiti i nasjeckati: 1 karfiol na male komade / cvjetove, ½ glavice luka na dva dijela, ½ stabljika celera sitno nasjeckati, 150 g krompira isjeći na veće komade, 1 manji paradajz oguliti i isjeckati na kockice. Tako pripremljeno povrće staviti u pretis lonac preko mesa. Dodati sve navedene začine, a na kraju dodati i kašiku maslinovog ulja. Zatvoriti pretis lonac i dinstati oko 60 minuta, na tihoj vatri. Vrijeme dinstanja računati nakon što pretis počne otpuštati pritisak.



DOMAĆI VOĆNI JOGURT SA SUHIM GROŽĐEM I MALINAMA

SASTOJCI

čaša jogurta
1 kašika suhog grožđa
1 kašika malina (svježih ili
odmrznutih)
1 kašika mljevenog
badema

PRIPREMA

U posudi pomiješati 1
čašu jogurta sa kašikom
isjeckanog suhog grožđa,
kašikom malina (svježe
ili odmrznute) i kašikom
mljevenog badema. Sastojke
sjediniti i ostaviti da odstoji
10-5 minuta prije serviranja.
Ne zaslađivati šećerom niti
medom.



SAVJETI



Dojenje je najbolji, najjednostavniji i najekonomičniji način ishrane novorođenčeta. Potrebno je dojiti najmanje šest mjeseci, a Svjetska zdravstvena organizacija zagovara dojenje sve dok postoji potreba i bebe i majke jer dojenje predstavlja više od samog načina ishrane.

Uvođenje čvrste hrane, odnosno dohrana novorođenčadi, počinje umjereno i s oprezom, u maloj količini od 2-3 kašičice. Optimalan početak dohrane je od 6. mjeseca, ali svakako ne prije 17. sedmice niti kasnije od 26. sedmice. Dojenje se nastavlja i tokom uvođenja čvrste hrane.

Roditelji najbolje znaju (iako misle da nije tako) kad je beba spremna na uvođenje čvrste hrane. Potrebno je posmatrati bebu. Postoje određeni pokazatelji spremnosti bebe na dohranu:

- * **zanima se za hranu koju jedu roditelji,**
- * **zadržava u potpunosti mlijeko u ustima,**
- * **guta mlijeko bez kapanja i pljuckanja,**
- * **želi sve više mlijeka ili postaje nezadovoljno unosom samo mlijeka.**

Postupak uvođenja čvrste hrane u ishranu dojenčadi ima pravila kako bi se izbjegle sve neželjene posljedice poput gušenja (izazvano npr. velikim komadima hrane) i alergije (osip, svrab, nadimanje, gušenje):

- * **s dohranom se počinje u jutarnjim satima kako bi se organizmu dalo**
- * **dovoljno vremena da reaguje, kao i da se u slučaju reakcije može pružiti adekvatna pomoć;**
- * **jedna namirnica se daje bebi 3-4 dana i posmatra reakcija organizma; namirnica se kuha pa blenda, miksa, gnječi;**
- * **može se dodati majčino mlijeko ili mliječna formula radi dobijanja tečnije smjese.**

Niz istraživanja (GINI, LISA, LEAP, EAT i druga) su pokazala da preporuke o kasnom uvođenju alergena u ishranu djece nemaju željeni učinak odgađanja ili sprečavanja pojave alergije na hranu kod djece. Istraživanja su pokazala da upravo suprotno, ranije uvođenje alergena, rezultira smanjenom pojavnošću alergija na tu hranu te se savjetuje uvođenje alergena istovremeno s ostalom hranom. Kod djece koja imaju rizik od razvoja alergije na hranu (djeca s atopijskim dermatitisom ili pozitivnom obiteljskom anamnezom na atopijske bolesti i alergije na kikiriki, jaja) prvi put hranu treba davati pod nadzorom.

Za uvođenje čvrste hrane je potrebna spremnost roditelja, prijatna atmosfera, ali i oprema:

- * **stolica za hranjenje,**
- * **BPA i PVC free posuđe**
- * **i escajg**

Dojenčetu se hrana daje pomoću kašičice jer se na taj način potiče neuromotorički razvoj djeteta. Sazrijevanjem djeteta refleksno razvija mehanizme žvakanja, usitnjavanja i gutanja hrane. Ako izostaje poticaj ove se sposobnosti usporeno razvijaju, dijete stagnira te nastavlja da primarno siše bez žvakanja hrane.

Stolica za hranjenje se postavlja uz trpezarijski sto kako bi beba sudjelovala u obiteljskim obrocima. Tako sam čin dohrane utiče na socijalizaciju bebe, razvijanje emotivnih odnosa, uključenje u obiteljski ritam i predstavlja temelj pravilnih prehrambenih navika.

Roditelji trebaju biti svjesni da uvođenjem čvrste hrane bebina stolica prestaje biti tečna. Također, određene namirnice utiču na probavu, pa npr. jabuka, banana i riža u kombinaciji mogu izazvati zatvor. Zbog toga je potrebno voditi računa o kombinovanju hrane, pa se na primjer navedene namirnice kombinuju sa šljivom i bundevom kako bi se stolica normalizovala.

Na tržištu su prisutne razne kašice za bebe koje prolaze strogu kontrolu kvaliteta. Ipak, savjet stručnjaka je da obroke/kaše prave roditelji od svježih, cjelovitih namirnica za što nije potrebno veliko kulinarsko umijeće. Bitno je birati namirnice za koje znamo da nisu prskane različitim sredstvima protiv štetočina, nije nužno da bude organski uzgoj.

Najbolje je koristiti hranu iz svog geografskog područja u periodu kad je sezona određenog voća i povrća. **U nedostatku svježeg voća i povrća, a da bi beba probala sve namirnice određenim rasporedom, može se koristiti smrznuto jer čin zamrzavanja ne utiče na nutritivnu niti energetska vrijednost namirnice.** Također, može se koristiti suho voće, koje je potrebno prije upotrebe namočiti u toploj vodi 10-15 minuta da omekšaju. Kod žitarica je bitno istaći da se uvode one koje ne sadrže gluten: proso, riža, kukuruz.

Dohrana se posmatra različito u različitim dijelovima svijeta, pa tako postoje znatne razlike između zemalja. Sjeverne zemlje dohranu počinju sa žitaricama, zemlje Zapadne Evrope s povrćem, a na našim područjima se tradicionalno počinjalo s voćem. Svakako nema zdravstvene prepreke da dohrana počne s voćem koje je slatko poput majčinog mlijeka, što je okus na koji je beba naviknuta. Jedan od redoslijeda uvođenja dohrane može biti sljedeći:

- * jabuka
- * mrkva
- * proso
- * krompir
- * tikvice
- * kruška

Što se tiče uvođenja voća u ishranu redoslijed je sljedeći: **jabuka, kruška, šljiva, breskva, kajsija, banana.** Iako **banana** nije domaće voće, ona je toliko dugo prisutna na našim trpezama i adekvatne čvrstoće tako da se daje bebama pri čemu se naravno, ne kuha već se samo izgnječi. Redoslijed kod uvođenja povrća je sljedeći: **tikvica, mrkva, krompir, batat, bundeva, paštrnjak, brokula.**

U hranu za bebe se ne dodaju začini poput soli, bibera, suhих začina, niti se dodaje šećer.

Začinjena hrana kao i kravlje mlijeko opterećuju bubrege dojenčadi koje nema primjereno razvijenu sposobnost koncentracije mokraće. Konzumiranje slane hrane može povećati koncentraciju natrija što može uzrokovati poremećaj niza metaboličkih funkcija organizma. Zašećerena hrana i sokovi sadrže dodatne kalorije što dovodi do nakupljanja viška kilograma i pogoduje nastanku karijesa. Od začina se mogu koristiti **celeri i peršun odmah na početku** dohrane, **a kasnije ružmarin i majčina dušica**. U “slatke” kaše se može dodati **cimet u štapiću i vanilija**.

Ukupna količina hrane koju će dojenče pojesti u obroku ili tokom dana, individualna je s obzirom na djetetovu dob, veličinu, potrebu za hranom, osjećaj gladi i raspoloženje.

Raspored obroka može biti sljedeći:

1. **Zajuttrak: dojenje**
2. **Doručak**
3. **Užina: dojenje**
4. **Ručak**
5. **Užina: dojenje**
6. **Večera**
7. **Noćni obrok: dojenje**

Veoma važno je da ne treba zaboraviti na hidrataciju. Beba koja doji dobija tečnost putem mlijeka, a kako raste i biva aktivnija ima potrebu za vodom.

Tjelesna masa	Potrebe za tečnošću
0 - 10	100 mL/kg
11 - 20	1000 mL+ 50 mL/kg za svaki kg preko 10 kg
preko 20 kg	1500 mL+ 20 mL/kg za svaki kg preko 20 kg

Cilj ove brošure jeste pružiti edukativnu pomoć mladim roditeljima i porodicama s bebama i malom djecom, koja se ogleda u konkretnim savjetima za uvođenje čvrste hrane u ishranu dojenčadi i receptima koji će pomoći jednostavniju i bržu pripremu zdravog obroka za najmlađe.

Autorice savjeta za uvođenje čvrste hrane u ishranu dojenčadi i recepata su članice Udruženja za primijenjeni nutricionizam u Bosni i Hercegovini:

- * **Marina Davidović**, Magistar prehrambenog inženjerstva, specijalista nutricionizma;
- * **Nevena Ćorić**, Magistar prehrambene tehnologije, specijalista nutricionizma;
- * **Almira Avdić**, BA nutricionizma, studentica diplomskog studija prehrambene tehnologije;
- * **Lejla Mujezin**, Magistar farmacije, specijalista nutricionizma
- * **Adna Salkić**, Magistar farmacije, specijalista nutricionizma
- * **Nevena Pandža**, Magistar nutricionizma
- * **Alma Milak**, Magistar prehrambene tehnologije, specijalista nutricionizma
- * **Irzada Taljić**, Vanredni profesor, doktor poljoprivrednih nauka i predsjednica Udruženja.

Više informacija o radu Udruženja za primijenjeni nutricionizam u Bosni i Hercegovini dostupno na web stranici udruženja <https://nutribih.ba/>.



Bingo
za bebe