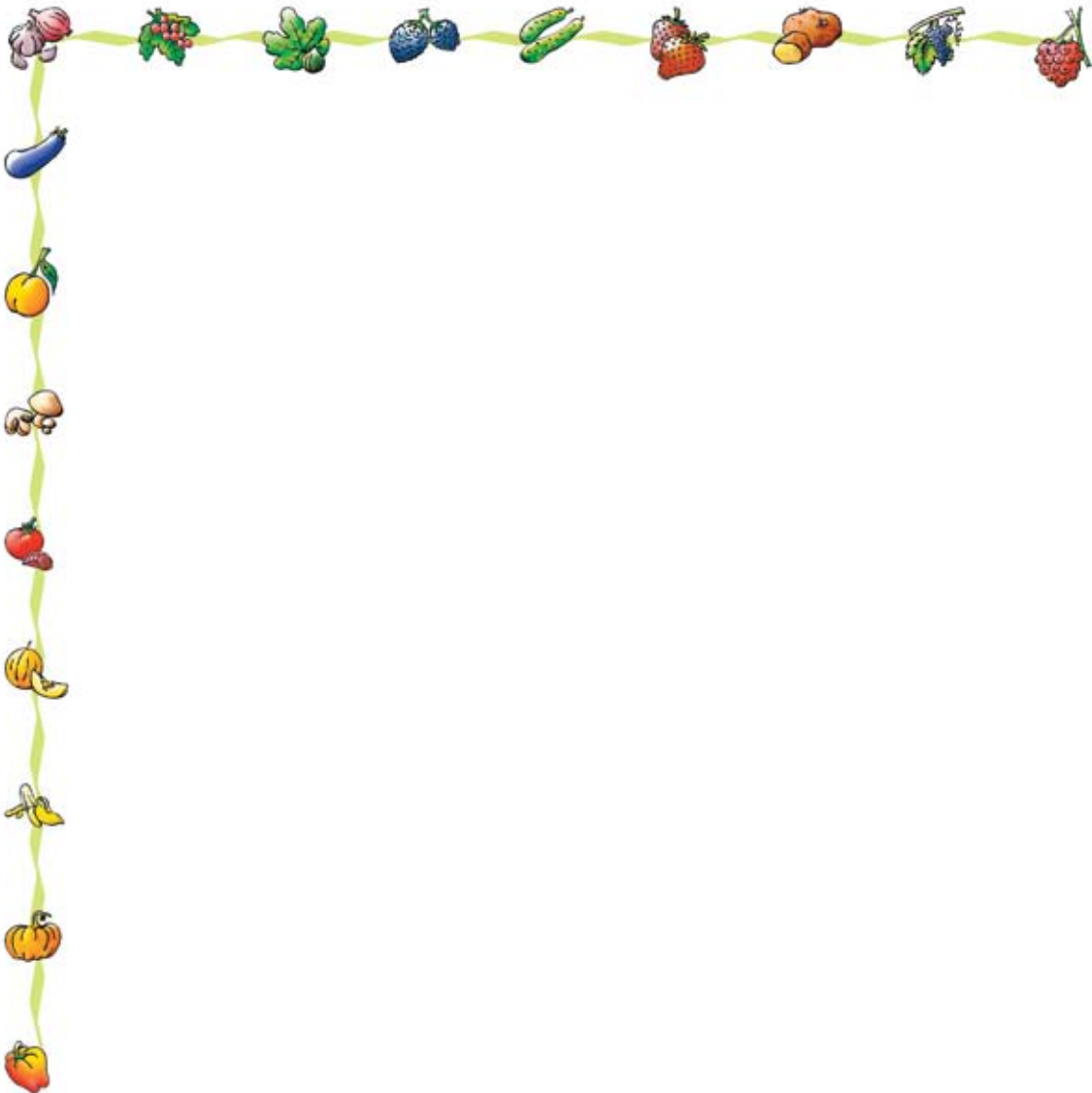


SLAĐANA PERIŠIĆ

BEBIN KUVAR ZDRAVE HRANE
Preko 170 brzih, lakih i zdravih recepata

BIBLIOTEKA
USPEŠAN RODITELJ






Sladana Perišić

Bebin kuvar zdrave hrane

Preko 170 brzih, lakih i zdravih recepata

LEO COMMERCE

2008.



Naziv knjige:

BEBIN KUVAR ZDRAVE HRANE

Sladana Perišić

Copyright © 2008

za Srbiju Leo commerce, Beograd

Urednik:

Nenad Perišić

Lektura i korektura:

Bosiljka Delić

Prelom i korice

Pintor Project

Za izdavača:

Nenad i Sladana Perišić

Izdavač:

ID Leo commerce, Beograd

Plasman:

ID Leo commerce, Beograd

Generala Mihajla Nedeljkovića 65/2

011/227-2077

011/2166-712

011/2166-714

063/507-334

E-mail:

nesaperisic@gmail.com

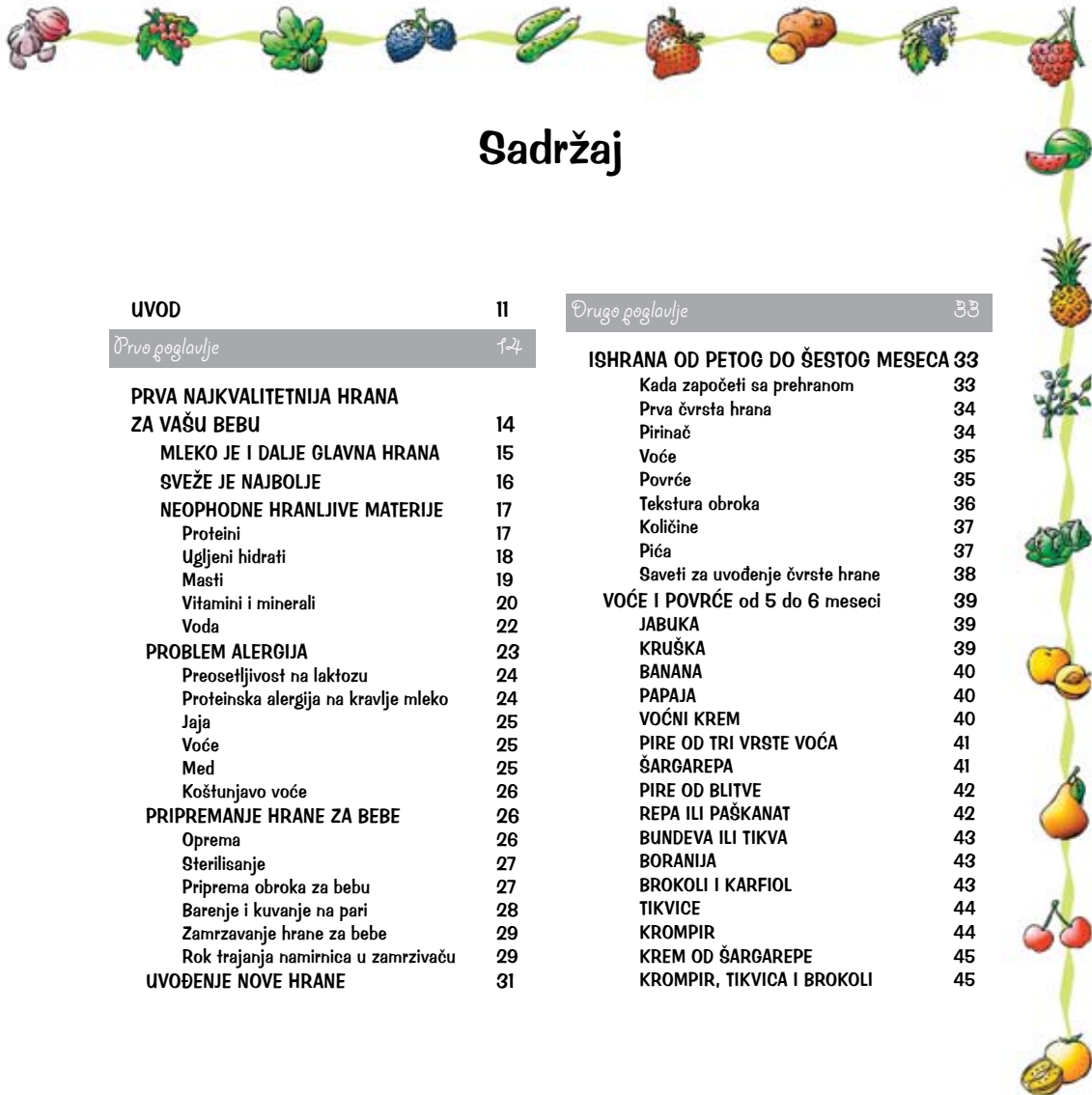
info@leocommerce.co.yu

www.leo.rs

Štampa: Tuli – Vršac

Tiraž: 1000

ISBN 978-86-7950-044-1



Sadržaj

UVOD	11
<i>Prvo poglavlje</i>	<i>1-4</i>
PRVA NAJKVALITETNIJA HRANA ZA VAŠU BEBU	14
MLEKO JE I DALJE GLAVNA HRANA	15
SVEŽE JE NAJBOLJE	16
NEOPHODNE HRANLJIVE MATERIJE	17
Proteini	17
Ugljeni hidrati	18
Masti	19
Vitaminski i minerali	20
Voda	22
PROBLEM ALERGIJA	23
Preosetljivost na laktozu	24
Proteinska alergija na kravljje mleko	24
Jaja	25
Voće	25
Med	25
Koštunjavo voće	26
PRIPREMANJE HRANE ZA BEBE	26
Oprema	26
Sterilisiranje	27
Priprema obroka za bebu	27
Barenje i kuvanje na pari	28
Zamrzavanje hrane za bebu	29
Rok trajanja namirnica u zamrzivaču	29
UVODENJE NOVE HRANE	31

<i>Drugo poglavlje</i>	<i>33</i>
ISHRANA OD PETOG DO ŠESTOG MESECA	33
Kada započeti sa prehranom	33
Prva čvrsta hrana	34
Pirinač	34
Voće	35
Povrće	35
Tekstura obroka	36
Količine	37
Pića	37
Saveti za uvođenje čvrste hrane	38
VOĆE I POVRĆE od 5 do 6 meseci	39
JABUKA	39
KRUŠKA	39
BANANA	40
PAPAJA	40
VOĆNI KREM	40
PIRE OD TRI VRSTE VOĆA	41
ŠARGAREPA	41
PIRE OD BLITVE	42
REPA ILI PAŠKANAT	42
BUNDEVA ILI TIKVA	43
BORANIJA	43
BROKOLI I KARFIOL	43
TIKVICE	44
KROMPIR	44
KREM OD ŠARGAREPE	45
KROMPIR, TIKVICA I BROKOLI	45

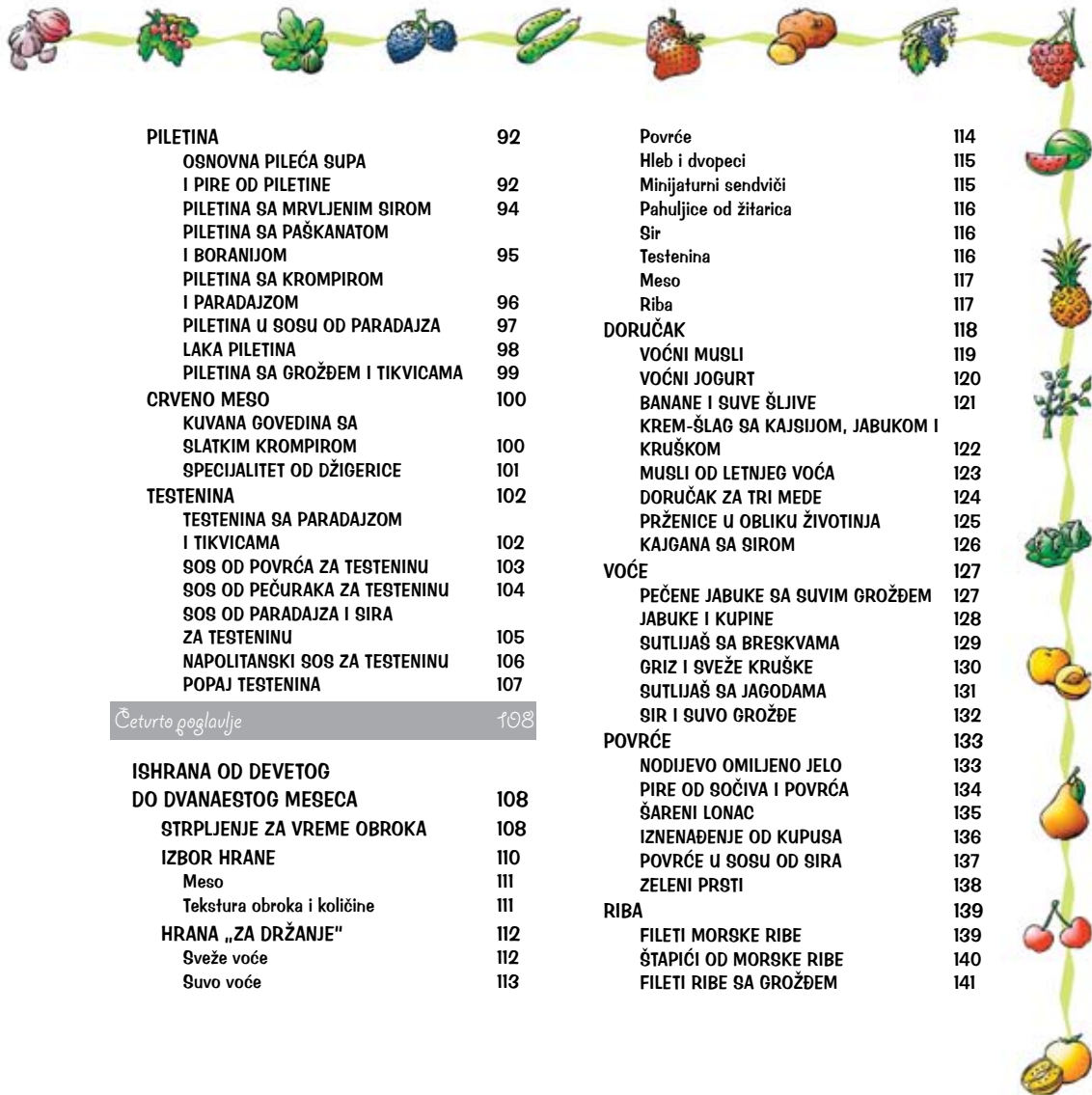
BROKOLI TRIO	45
ŠARGAREPA I KARFIOL	46
VOĆE I POVRĆE od 6 do 7 meseci	47
BRESKVA	47
DINJA	47
ŠLJIVA	47
KAJSIJA I KRUŠKA	48
SUVA KAJSIJA, BRESKVA ILI ŠLJIVA	48
KOMPOT OD JABUKA I SUVOG GROŽĐA	49
SVEŽ GRAŠAK	49
PARADAJZ	49
SPANAC	50
CELER	50
SLATKA CRVENA PAPRIKA	50
KIVI I BANANA	51
JABUKA I BANANA SA SOKOM OD POMORANDŽE	52
BRESKVE, JABUKE I KRUŠKE MEŠANI KOMPOT OD SUVOG I SVEŽEG VOĆA	54
OSNOVNA SUPA OD POVRĆA	55
PIRE OD TIKVICE I BANANE	56
ŽITARICE I POVRĆE	57
MEŠAVINA SLATKOG POVRĆA PIRE OD POTOČARKE, KROMPIRA I TIKVICE	59
BUNDEVA I KRUŠKA	60
SLATKI KROMPIR SA CIMETOM	61
PRAZILUK KVARTET	62

Treće poglavlje

63

ISHRANA OD SEDMOG DO DEVETOG MESECA	63
MANJE MLEKA – BOLJI APETIT	64
IZBOR HRANE	64
Voće	66

Povrće	66
Riba	67
Meso	67
Testo	68
Tekstura obroka	68
Porcije	68
VOĆE	69
POBANANAVIČETE	69
AVOKADO, BANANA I JOGURT	70
JABUKA I ŽITARICE ZA BEBE	71
BRESKVE I PIRINAČ	72
PIRE OD KAJSIJE, JABUKE I BRESKVE	73
DOMAĆI VOĆNI ŽELE	74
POVRĆE	76
„SOČNO“ SOČIVO	76
PARADAJZ SA MIROĐIJOM I BOSILJKOM	77
SPECIJALNI PIRE OD SPANAČA I KROMPIRA	78
PIRE OD OVSA I POVRĆA	79
TRIO:KARFIOL, CRVENA PAPRIKA I KUKURUZ ŠEĆERAC	80
KARFIOL SA SOSOM OD SIRA	81
TIKVICE	82
KROMPIR KUVAN U MLEKU SA BLITVOM	83
PRAZILUK I KROMPIR SA MRVLJENIM SIROM	84
PIRE OD TIKVICA I GRAŠKA	85
MINISTRONE	86
RIBA	87
MORSKA RIBA SA PARADAJZOM I KROMPIROM	87
RIBLJI FILETI U SOSU OD SIRA MORSKA RIBA SA SPANAČEM I SOSOM OD SIRA	89
MORSKA RIBA I SLATKI KROMPIR	90
RIBA U SOKU OD POMORANDŽE	91



PILETINA	92
OSNOVNA PILEĆA SUPA I PIRE OD PILETINE	92
PILETINA SA MRVLJENIM SIROM PILETINA SA PAŠKANATOM I BORANIJOM	95
PILETINA SA KROMPIROM I PARADAJZOM	96
PILETINA U SOSU OD PARADAJZA LAKA PILETINA	98
PILETINA SA GROŽĐEM I TIKVICAMA	99
CRVENO MEŠO	100
KUVANA GOVEDINA SA SLATKIM KROMPIROM SPECIJALITET OD DŽIGERICE	101
TESTENINA	102
TESTENINA SA PARADAJZOM I TIKVICAMA	102
SOS OD POVRĆA ZA TESTENINU SOS OD PEČURAKA ZA TESTENINU SOS OD PARADAJZA I SIRA ZA TESTENINU	105
NAPOLITANSKI SOS ZA TESTENINU POPAJ TESTENINA	107

Četvrto poglavlje

108

ISHRANA OD DEVETOG DO DVANAESTOG MESECA	108
STRPLJENJE ZA VREME OBROKA	108
IZBOR HRANE	110
Meso	111
Tekstura obroka i količine	111
HRANA „ZA DRŽANJE“	112
Sveže voće	112
Suvo voće	113

Povrće	114
Hleb i dvopeci	115
Minijafurni sendviči	115
Pahuljice od žitarica	116
Sir	116
Testenina	116
Meso	117
Riba	117
DORUČAK	118
VOĆNI MUSLI	119
VOĆNI JOGURT	120
BANANE I SUVE ŠLJIVE KREM-ŠLAG SA KAJSIJOM, JABUKOM I KRUŠKOM	122
MUSLI OD LETNJEG VOĆA	123
DORUČAK ZA TRI MEDE	124
PRŽENICE U OBLIKU ŽIVOTINJA KAJGANA SA SIROM	126
VOĆE	127
PEČENE JABUKE SA SUVIM GROŽĐEM JABUKE I KUPINE	128
SUTLIJAŠ SA BRESKVAMA	129
GRIZ I SVEŽE KRUŠKE	130
SUTLIJAŠ SA JAGODAMA SIR I SUVO GROŽĐE	132
POVRĆE	133
NODIJEVO OMILJENO JELO PIRE OD SOČIVA I POVRĆA ŠARENI LONAC	135
IZNENAĐENJE OD KUPUSA POVRĆE U SOSU OD SIRA ZELENI PRSTI	138
RIBA	139
FILETI MORSKE RIBE ŠTAPIĆI OD MORSKE RIBE FILETI RIBE SA GROŽĐEM	141

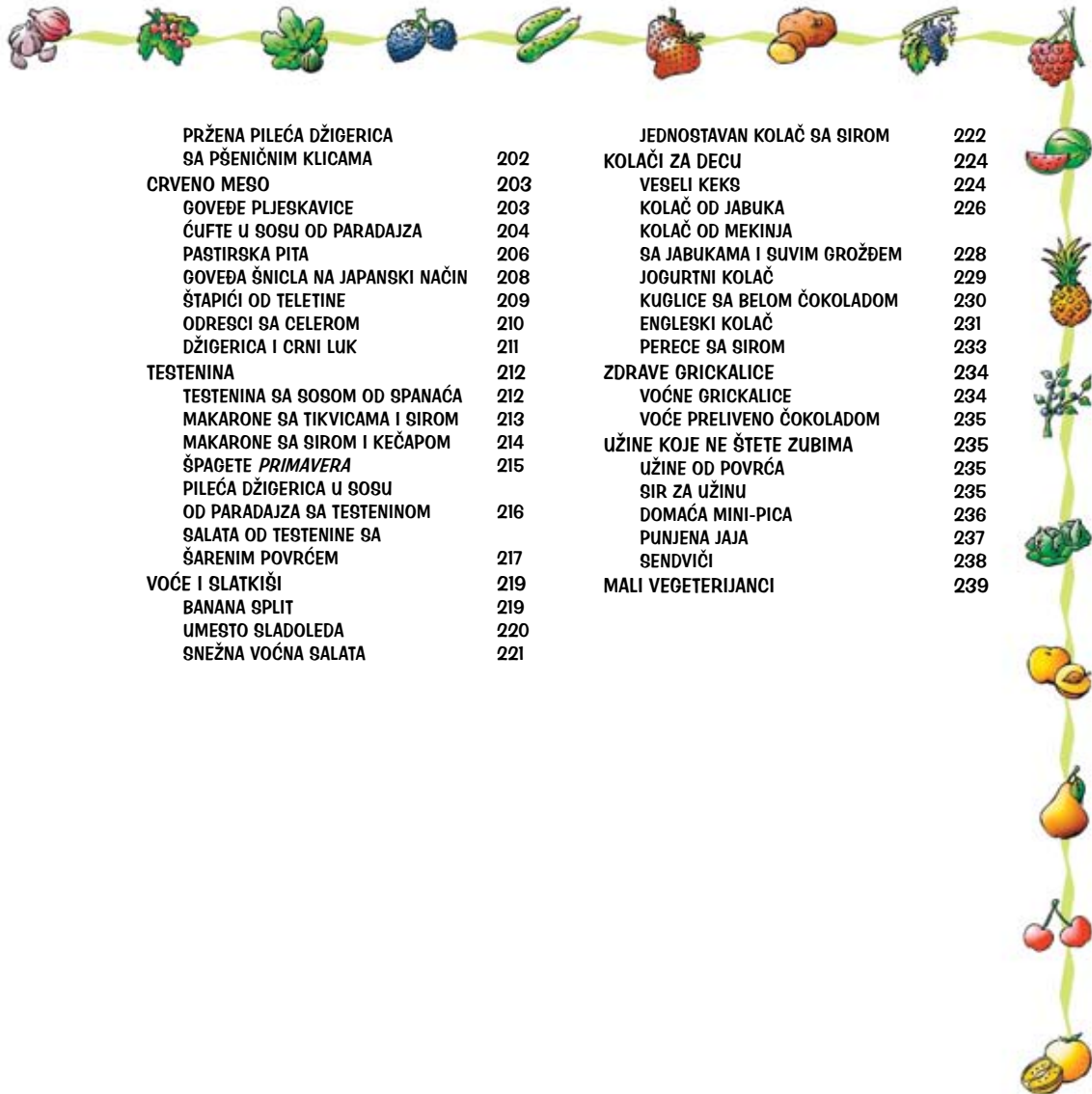
MORSKA RIBA SA POVRĆEM I SOSOM OD SIRA	142
LOSOS SA SOSOM OD VLAŠČA	143
PILETINA	144
PILETINA SA JABUKAMA	144
LOPTICE OD JABUKA I PILETINE	145
BENG-BENG PILETINA	146
PILETINA U SOSU OD PARADAJZA	147
PILETINA SA SEZONSKIM POVRĆEM	148
PILETINA SA KORNFLEKSOM	149
PILETINA SA POVRĆEM	150
CRVENA MESA	151
DŽIGERICA	151
SLASNA TELETINA	152
POSEBNA ŠNICLA	153
MINIJATURNI PASTIRSKA PITA	154
PIRINAČ SA MESOM I POVRĆEM	155
TESTENINA	156
SOS BOLONJEZE SA PLAVIM PATLIDŽANOM	156
KREMASTI SOS SA PILETINOM	157
SOS OD PARADAJZA I SIRA	158
SOS OD PEČURKI, TIKVICA I PARADAJZA	159
SALATA SA ŠKOLJKICAMA	160

Peto poglavlje

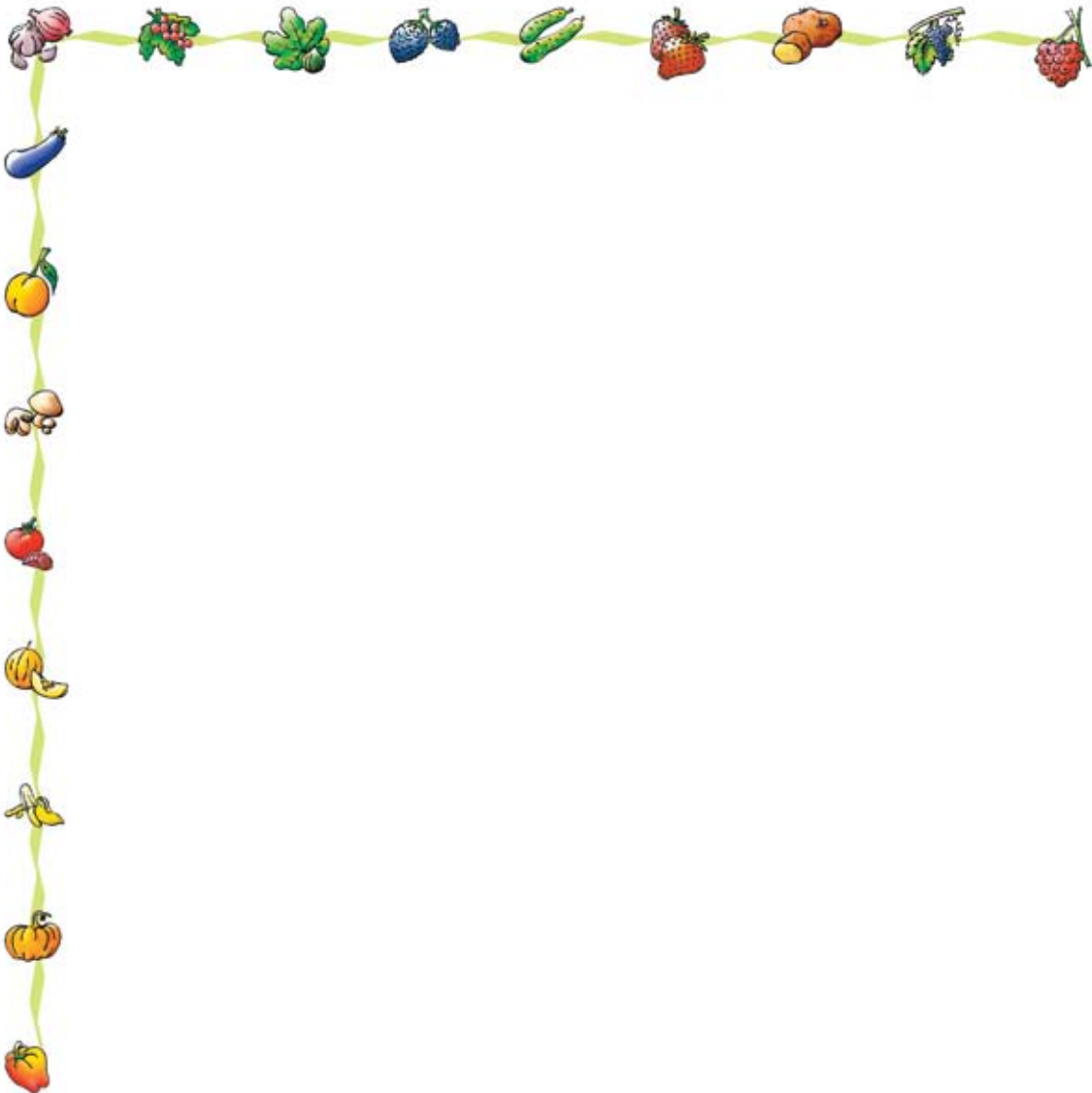
161

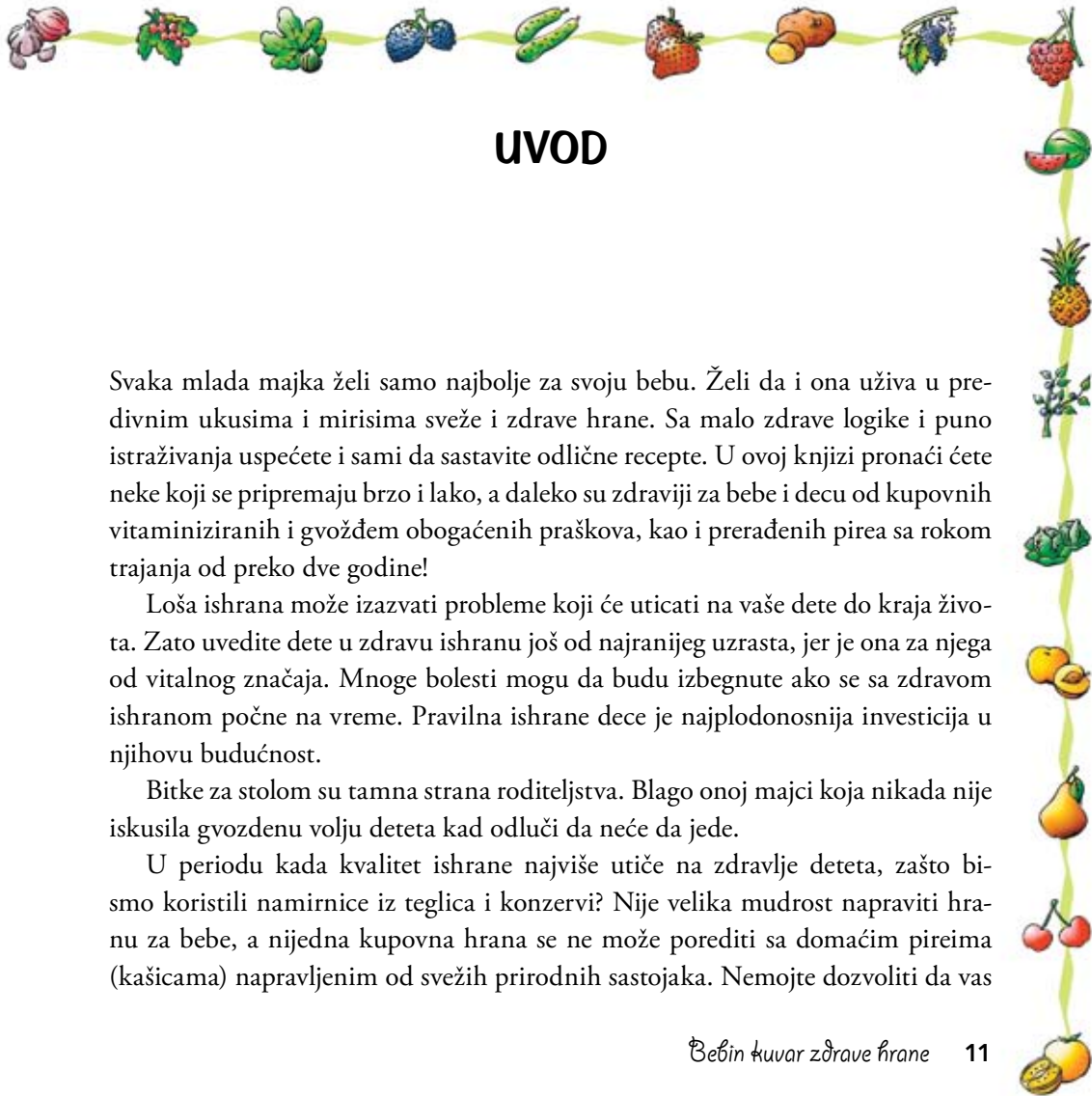
ISHRANA ZA DECU STARIJU OD GODINU DANA	161
UŽIVAJTE U ZAJEDNIČKIM OBROCIMA	161
MOJE DETE NEĆE DA JEDE	163
IZBOR HRANE	165
Voće i dezert	166
Kolači za jednogodišnjake	166
Zdrava užina	167

Tekstura obroka i količine	167
SPECIJALITET OD PIRINČA	169
PUNJENI KROMPIR	170
FIL OD POVRČA I SIRA	170
FIL OD PILETINE ILI TUNJEVINE	171
PUNJENI PARADAJZ	172
PLJESKAVICE SA POVRĆEM I KIKIRIKIJEM	173
PLJESKAVICE OD ŠARGAREPE I TIKVICA	174
ŠPANSKI OMLET	175
VEGETARIJANSKE PLJESKAVICE	176
SPANAC U SOSU OD SUSAMA	178
TRIO PASULJ, SPANAČ I KROMPIR	179
RIBA	180
LOPTICE OD RIBE	180
KUVANE LOPTICE OD RIBE	181
RIBLJA PITA	182
RIBA U KREMASTOM SOSU OD PEČURAKA	184
POSEBNA MORSKA RIBA	185
UMOTANA RIBA SA PARADAJZOM I PEČURKAMA	186
KINESKI RIBLJI ŠTAPIĆI	187
KAJGANA SA RIBOM	188
POSEBNA RIBLJA PITA	189
DINSTANA RIBA SA PIRINČEM	191
PITA OD TUNJEVINE	192
TUNJEVINA I ČIPS	193
PILETINA	194
PILETINA SA PARADAJZOM I PAPRIKAMA	194
RAŽNJIĆI OD PILETINE	196
PILETINA SA ALEVOM PAPRIKOM	197
RAĀU ČORBA SA PILETINOM	198
PILEĆE GRUDI SA SUSAMOM U SOSU OD LIMUNA	200



PRŽENA PILEĆA DŽIGERICA SA PŠENIČNIM KLICAMA	202	JEDNOSTAVAN KOLAČ SA SIROM	222
CRVENO MEŠO	203	KOLAČI ZA DECU	224
GOVEĐE PLJESKAVICE	203	VESELI KEKS	224
ČUFTE U SOSU OD PARADAJZA	204	KOLAČ OD JABUKA	226
PASTIRSKA PITA	206	KOLAČ OD MEKINJA	
GOVEĐA ŠNICLA NA JAPANSKI NAČIN	208	SA JABUKAMA I SUVIM GROŽĐEM	228
ŠTAPIĆI OD TELETINE	209	JOGURTNI KOLAČ	229
ODRESCI SA CELEROM	210	KUGLICE SA BELOM ČOKOLADOM	230
DŽIGERICA I CRNI LUK	211	ENGLJSKI KOLAČ	231
TESTENINA	212	PERECE SA SIROM	233
TESTENINA SA SOSOM OD SPANAĆA	212	ZDRAVE GRICKALICE	234
MAKARONE SA TIKVICAMA I SIROM	213	VOĆNE GRICKALICE	234
MAKARONE SA SIROM I KEČAPOM	214	VOĆE PRELIVENO ČOKOLADOM	235
ŠPAGETE <i>PRIMAVERA</i>	215	UŽINE KOJE NE ŠTETE ZUBIMA	235
PILEĆA DŽIGERICA U SOSU		UŽINE OD POVRĆA	235
OD PARADAJZA SA TESTENINOM	216	SIR ZA UŽINU	235
ŠALATA OD TESTENINE SA		DOMAĆA MINI-PICA	236
ŠARENIM POVRĆEM	217	PUNJENA JAJA	237
VOĆE I SLATKIŠI	219	SENDVIČI	238
BANANA SPLIT	219	MALI VEGETERIJANCI	239
UMESTO SLADOLEDA	220		
SNEŽNA VOĆNA SALATA	221		





UVOD

Svaka mlada majka želi samo najbolje za svoju bebu. Želi da i ona uživa u predivnim ukusima i mirisima sveže i zdrave hrane. Sa malo zdrave logike i puno istraživanja uspećete i sami da sastavite odlične recepte. U ovoj knjizi pronaći ćete neke koji se pripremaju brzo i lako, a daleko su zdraviji za bebe i decu od kupovnih vitaminiziranih i gvožđem obogaćenih praškova, kao i prerađenih pirea sa rokom trajanja od preko dve godine!

Loša ishrana može izazvati probleme koji će uticati na vaše dete do kraja života. Zato uvedite dete u zdravu ishranu još od najranijeg uzrasta, jer je ona za njega od vitalnog značaja. Mnoge bolesti mogu da budu izbegnute ako se sa zdravom ishranom počne na vreme. Pravilna ishrane dece je najplodonosnija investicija u njihovu budućnost.

Bitke za stolom su tamna strana roditeljstva. Blago onoj majci koja nikada nije iskusila gvozdenu volju deteta kad odluči da neće da jede.

U periodu kada kvalitet ishrane najviše utiče na zdravlje deteta, zašto bismo koristili namirnice iz teglica i konzervi? Nije velika mudrost napraviti hranu za bebe, a nijedna kupovna hrana se ne može porediti sa domaćim pireima (kašicama) napravljenim od svežih prirodnih sastojaka. Nemojte dozvoliti da vas



očara impresivna lista hranljivih vrednosti na etiketama kupovne hrane za bebe – ona koju ćete vi pripremiti sadrži iste vrednosti, samo bez dodatog skroba (kao što je maltodekstrin, koji se inače upotrebljava kao lepak na kovertama i poštanskim markicama!).

Ne samo da je domaća hrana ukusnija od kupovne, već je i jeftinija. Čak i zaposlene mame sa puno obaveza mogu svojim bebama obezbediti dobar početak u životu, jer ne treba puno vremena za pripremu odlične, zdrave hrane koja se ne kuva: pire od izgnječene banane, kruške, avokada, itd. Ispplanirajte jelovnik za vašu bebu i pripremite, za samo par sati, mesečnu zalihu. Prespite sve u posude za led i zamrznite. Takođe možete više vrsta pirea da pretvorite u ukusne supe za sve ukućane, dodavanjem osnovne supe i sezonskog povrća. Isto tako možete odvojiti jedan deo od hrane koju kuvate ceoj porodici, za bebin obrok koji nećete posoliti i začiniti.

U ranom detinjstvu se formiraju navike u ishrani (kako dobre, tako i loše), kao i sklonost prema određenim ukusima, tako da vi možete uticati na stvaranje zdravih navika kod vašeg deteta. Kupovni pire od krompira ima uvek isti ukus, dok ukus domaćeg pirea varira od kuvanja do kuvanja – što je bolje za bebu, jer se privikava na realne varijacije u ukusu jedne vrste hrane.

Predlažem vam samo osnovni način za zdravu ishranu bebe, ne postoje striktna pravila kojih se morate držati po svaku cenu, jer se svaka beba razvija u skladu sa sopstvenim ritmom i potrebama. Da bi se pravilno razvijala, deci su potrebne kalorije, isto kao što su im potrebne i određene količine proteina, vitamina i minerala. To se najlakše obezbeđuje zdravom, raznovrsnom ishranom. Hrana sa puno vlakana i malo masti je odlična za odrasle, ali ne i za bebe. Bebama ne treba





dodavati so u hranu, no umerena količina soli za decu stariju od godinu dana, ne može da škodi.

Ako govorimo o pravilima, a pravila su tu da možemo da ih prekršimo, onda su ovo osnovna:

- koristiti uvek svežu hranu
- izbegavati životinjske masnoće
- izbegavati šećer
- izbegavati so (bez soli do prve godine)

Imati bebu u kući jeste prilika da proverite koliko se zdravo hrani čitava porodica. Neki od ovih recepata su pravi specijaliteti! Ishrana bebe u prvoj godini ima jači uticaj na njeno zdravlje od bilo kog drugog perioda u životu. Ovaj podatak dovoljno govori o tome koliko je bitno da se što ranije počne sa zdravo izbalansiranom ishranom. Ako vaše dete pokaže veće interesovanje za sirovo voće i povrće nego za slatkiše, možete da čestitate sebi.

Želim vam puno sreće! Nadam se da ćete sa svojim detetom uživati u puno zajedničkih i zdravih obroka.



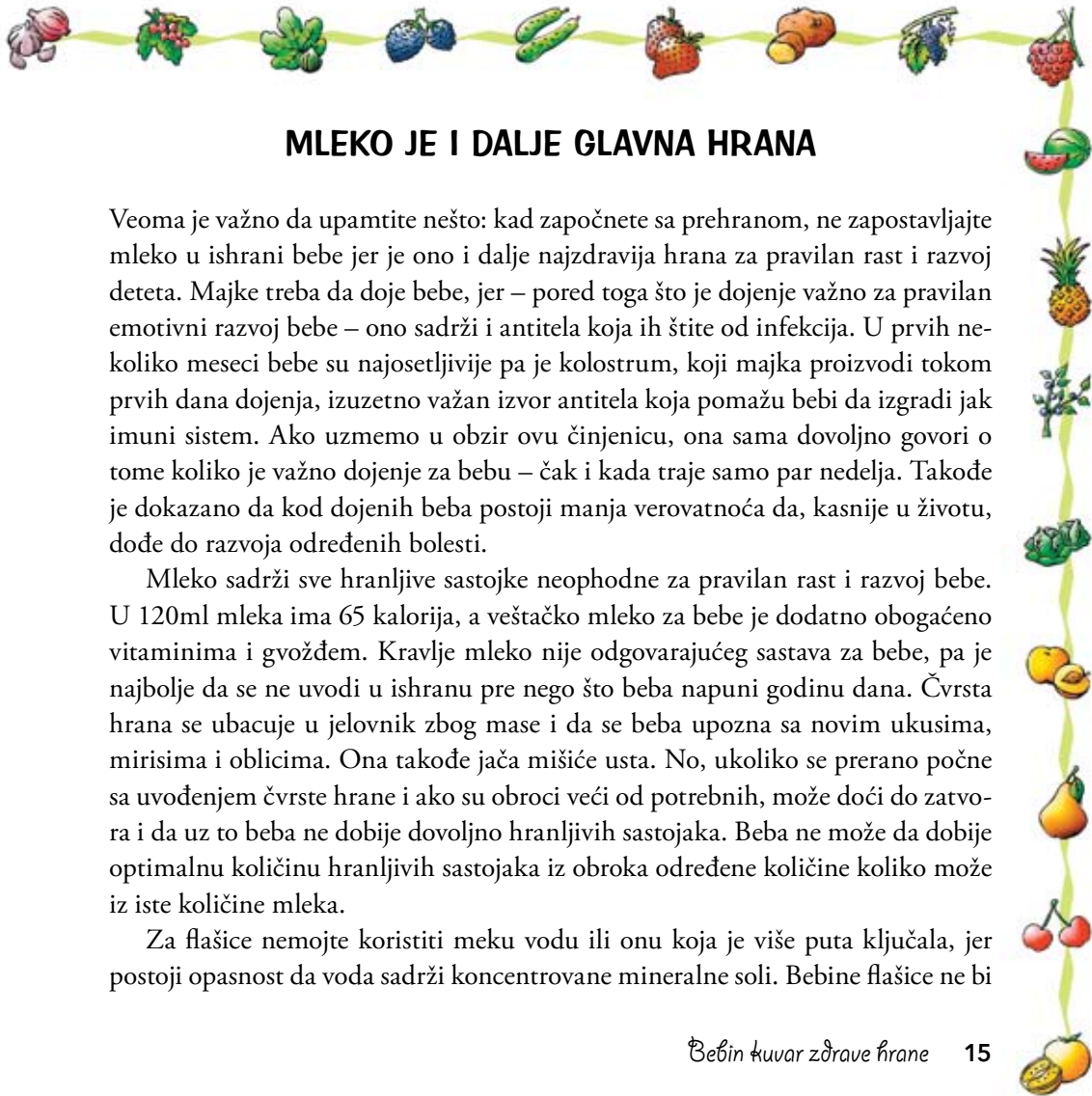


Prvo poglavlje

PRVA NAJKVALITETNIJA HRANA ZA VAŠU BEBU

Mnogim majkama je važno da počnu sa navikavanjem svoje bebe na čvrstu hranu kad ona napuni šest meseci. Ono što je činjenica jeste da ne postoji određeno vreme za to, jer je svaka beba drugačija. Nema potrebe da žurite sa prehranom svoje bebe. Sistem za varenje nije potpuno razvijen u prvih par meseci života i postoji velika verovatnoća da se usled prerane prehrane kasnije razviju alergije na neke vrste hrane. Bilo kako bilo, budite svesni toga da se u društvu uvek stvara neka vrsta takmičarskog duha između majki – čije će dete pre preći na čvrstu hranu. Najbolji savet je da – ako vam je dete zdravo i zadovoljno – pričekate sa čvrstom hranom do uzrasta od pet do šest meseci.





MLEKO JE I DALJE GLAVNA HRANA

Veoma je važno da upamtite nešto: kad započnete sa prehranom, ne zapostavljajte mleko u ishrani bebe jer je ono i dalje najzdravija hrana za pravilan rast i razvoj deteta. Majke treba da doje bebe, jer – pored toga što je dojenje važno za pravilan emotivni razvoj bebe – ono sadrži i antitela koja ih štite od infekcija. U prvih nekoliko meseci bebe su najosetljivije pa je kolostrum, koji majka proizvodi tokom prvih dana dojenja, izuzetno važan izvor antitela koja pomažu bebi da izgradi jak imuni sistem. Ako uzmemo u obzir ovu činjenicu, ona sama dovoljno govori o tome koliko je važno dojenje za bebu – čak i kada traje samo par nedelja. Takođe je dokazano da kod dojenih beba postoji manja verovatnoća da, kasnije u životu, dođe do razvoja određenih bolesti.

Mleko sadrži sve hranljive sastojke neophodne za pravilan rast i razvoj bebe. U 120ml mleka ima 65 kalorija, a veštačko mleko za bebe je dodatno obogaćeno vitaminima i gvožđem. Kravlje mleko nije odgovarajućeg sastava za bebe, pa je najbolje da se ne uvodi u ishranu pre nego što beba napuni godinu dana. Čvrsta hrana se ubacuje u jelovnik zbog mase i da se beba upozna sa novim ukusima, mirisima i oblicima. Ona takođe jača mišiće usta. No, ukoliko se prerano počne sa uvođenjem čvrste hrane i ako su obroci veći od potrebnih, može doći do zatvora i da uz to beba ne dobije dovoljno hranljivih sastojaka. Beba ne može da dobije optimalnu količinu hranljivih sastojaka iz obroka određene količine koliko može iz iste količine mleka.

Za flašice nemojte koristiti meku vodu ili onu koja je više puta ključala, jer postoji opasnost da voda sadrži koncentrovane mineralne soli. Bebine flašice ne bi