

PHILIPS

AVENT

Philips Avent 4-in-1

Knjižica recepata

Knjižica receptov

Knjižica recepata

SCF885/01



HR

SI

SR

**Priručnik za
zdravo
uvodenje
guste hrane**

16 jednostavnih i hranljivih recepata, sa savjetima za uvođenje guste hrane i postepeno odvikanje od dojenja pripremljeno uz pomoć nutricionistice dr. Emme Williams

**Priročnik za
zdravo
uvajanje
goste hrane**

16 enostavnih in hranljivih receptov, vključno z nasveti za uvajanje goste hrane in odstavljanje. Priročnik je pripravljen s pomočjo nutricionistke dr. Emme Williams

**Priručnik za
zdravo
uvodenje
guste hrane**

16 jednostavnih i hranljivih recepata, sa savjetima za uvođenje guste hrane i postepeno odvikanje od dojenja pripremljeno uz pomoć nutricionistkinje dr. Emme Williams

Sadržaj

Brzi i jednostavni hranjivi recepti za bebu

1. faza: prvi okusi

- Ukusna kašica od krumpira i brokule
- Sočna jabuka
- Banana s avokadom
- Sunčana tikva

2. faza: meki zalogaji

- Božanstveno povrće
- Mesni zalogaji
- Losos, tikvice i batat idu na plivanje
- Jednostavna kašica od graška
- Bajka o šljivama i breskvama
- Slatko pile i jabuka

3. faza: prvi komadići

- Zdravi slanutak s rezancima
- Zabava bakalara i krumpira
- Moj prvi müsli

4. faza: nakon prve godine

- Paprika u slasnom društvu
- Uvijek vesela brokula
- Sunčane šparoge

Vsebina

Hitri in enostavni hranljivi recepti za dojenčka

1. faza: prvi okusi

- Slastna krompirjeva in brokolijeva kašica
- Sočna jabolka
- Banana z avokadom
- Sončna buča

2. faza: mehki grižljaji

- Božanska zelenjava
- Mesni zalogajčki
- Losos, bučke in sladki krompir so šli plavat
- Preprosta grahova kašica
- Pravljica o slivah in breskvah
- Sladki piščanec in jabolka

3. faza: prvi koščki

- Čila čičerka z rezanci
- Polenovka nagaja krompirju
- Moj prvi misli

4. faza: po prvem letu

- Paprika v slastni družbi
- Vedno veseli brokoli
- Sončni šparglji

Sadržaj

Brzi, jednostavni i hranljivi recepti za bebu

1. faza: prvi ukusi

- Ukusna kašica od krumpira i brokolija
- Sočna jabuka
- Banana sa avokadom
- Sunčana tikva

2. faza: meki zalogaji

- Božanstveno povrće
- Mesni zalogaji
- Losos, tikvice i slatki krompir idu na plivanje
- Jednostavna kašica od graška
- Bajka o šljivama i breskvama
- Slatko pile i jabuka

3. faza: prvi komadići

- Zdrava leblebija sa rezancima
- Zabava bakalara i krompira
- Moj prvi müsli

4. faza: nakon prve godine

- Paprika u ukusnom društvu
- Uvek veseli brokoli
- Sunčane špargle

Brzi i jednostavni hranjivi recepti za bebu

Hitri in enostavni hranljivi recepti za dojenčka

Brzi i jednostavni hranljivi recepti za bebu



Kad prvi put uvodimo gustu hranu posve je normalno da budemo zbumeni. Često nas zatrپavaju s previše informacija, posebno ako se radi o prvom djetetu. Bebe ponekad isplijunu hranu pripremljenu posebno za njih jer još ne znaju reći što žele, a što ne žele jesti. Uvodjenje gусте hrane je izazov, ali nema razloga za paniku. Pratimo potrebe djeteta, pripremamo raznovrsne hranljive obroke koji će im omogуiti zdrav razvoj i dobro raspoloženje.

Ovu smo knjižicu pripremili u suradnji s nutricionisticom dr. Emmom Williams, koja vam daje stručne savjete u pogledu uvođenja gусте hrane i jednostavne pripreme hranljivih obroka za bebu, kako bi vaši obiteljski obroci bili još ugodniji.

Stručni savjeti

Dr. Emma Williams registrirana je nutricionistica s doktoratom iz područja prehrane ljudi. Stručno je osposobljena za područje prehrane i rasta djeteta.

Ko prvič uvajamo gosto hrano, je povsem normalno, da se počutimo zmedene. Informacije včasih čisto preveć, posebno če je to naš prvi otrok. Dojenčki včasih izpljunejo posebno zanje pripravljeno hrano, saj še ne znajo povedati, kaj želijo in česa ne želijo jesti. Pri uvajanju goste hrane je to kar izziv, vendar ni razlog za paniku. Sledimo dojenčkovim potrebam in pripravljajmo pestre hranljive obroke, ki jim bodo omogočili zdrav razvoj in dobro počutje.

To knjižico smo pripravili v sodelovanju z nutricionistko dr. Emmom Williams, ki nudi strokovno svetovanje glede uvajanja goste hrane in preproste priprave hranljivih obrokov za dojenčka, tako da bodo skupni družinski obroki še prijetnejši.

Strokovni nasveti

Dr. Emma Williams je registrirana nutricionistka z doktoratom iz človekove prehrane. Je strokovno podkovana na področju prehrane in rasti pri otrocih.

Kad prvi put uvodimo gусту hranu potpuno je normalno da budemo zbumeni. Često nas zatrپavaju sa previše informacija, posebno ako se radi o prvom detetu. Bebe ponekad isplijunu hranu pripremljenu posebno za njih jer još ne znaju da kažu šta žele, a šta ne žele da jedu. Uvodjenje gусте hrane je izazov, ali nema razloga za paniku. Pratimo potrebe deteta, pripremamo raznovrsne hranljive obroke koji će im omogуiti zdrav razvoj i dobro raspoloženje.

Ovu smo knjižicu pripremili u saradnji sa nutricionistkinjom dr. Emmom Williams, koja vam daje stručne savete u pogledu uvođenja gусте hrane i jednostavne pripreme hranljivih obroka za bebu, kako bi vaši porodični obroci bili što prijatniji.

Stručni saveti

Dr. Emma Williams registrovana je nutricionistkinja sa doktoratom iz oblasti ishrane ljudi. Stručno je osposobljena upravo za oblast ishrane i rasta deteta.

Kao klinički istraživač u dječjoj bolnici proučavala je rast i prehranu beba i male djece (do tri godine) s poteškoćama u razvoju te je njihove roditelje savjetovala u pogledu prehrane. Dok je kao stručnjakinja za prehranu radila za Britansko udruženje nutricionista (engl. British Nutrition Foundation) davala je stručne savjete u pogledu uvođenja gусте hrane, analizirala je i pregledavala hranljivost recepata za gusto hranu i pripremala jelovnike za bebe i malu djecu.

Članica je i Prehrambenog društva te britanske skupine Nutricionisti u industriji (Nutritionists in Industry) i redovita savjetnica za prehranu u medijima. Nakon 15 godina rada u području prehrane ljudi nedavno je osnovala vlastito poduzeće za savjetovanje u prehrani.

Naš cilj

Nadamo se da će vam ova knjižica recepata pomoći pri uvođenju gусте hrane. Sadržava korisne informacije i stručne savjete u pogledu pojedinačnih faza uvođenja gусте hrane, kao i primjere jelovnika i pripadajuće recepte koji će vam pomoći u pripremi hranljivih obroka za vaše dijete s pomoću mikser-kuhalja Philips Avent 4-u-1.

S pomoću mikser-kuhalja Philips Avent 4-u-1 možete nježno na pari pripremiti voće, povrće, meso i ribu. Kuhane sastojke možete protisnuti do gustoće primjerene za dob vaše bebe, a dostupne su vam i funkcije odmrzavanja i zagrijavanja. Sve će vam to pomoći u jednostavnoj pripremi zdravih i kvalitetnih obroka za vašu bebu.

Kot klinična raziskovalka v otroški bolnišnici je preučevala rast in prehranje dojenčkov in malčkov (0–3 leta) s težavami in rasti in staršem svetovala glede prehrane. Ko je kot prehranska strokovnjakinja delala za Britansko prehransko fundacijo (British Nutrition Foundation), je dajala strokovne nasvete glede uvajanja goste hrane, analizirala in preverjala hranljivost receptov goste hrane in pripravljal jidelnike za dojenčke oz. malčke. Je tudi članica Prehranskega društva in britanske skupine Nutricionisti v industriji (Nutritionists in Industry) ter redna prehranska svetovalka v medijih. Po 15 letih delovanja na področju človekove prehrane je pred kratkim ustanovila lastno podjetje za prehransko svetovanje.

Naš cilj

Upamo, da vam bo ta knjižica receptov pomagala pri uvajanju goste hrane. Vsebuje koristne informacije in strokovne nasvete glede posameznih faz uvajanja goste hrane, vključno s primeri jidelnikov in z ustreznimi recepti, ki vam bodo v pomoč pri pripravi hranljivih obrokov za vašega otroka s pomočjo sopranika-mešalnika Philips Avent 4 v 1.

Sopranik-mešalnik Philips Avent 4 v 1 nežno sopari sadje, zelenjavko, meso in ribe. Kuhane sestavine lahko pretlači tako gosto, kot je primerno za dojenčkovo starost, na voljo pa sta tudi funkciji odmrzovanja in segrevanja. Vse to vam bo v pomoč pri enostavni pripravi zdravih, kakovostnih obrokov za vašega dojenčka.

Kao klinički istraživač u dečjoj bolnici proučavala je rast i ishranu beba i male dece (do tri godine) sa poteškoćama u razvoju, njihove roditelje je savetovala u pogledu ishrane. Dok je kao stručnjak za ishranu radila za Britansko udruženje nutricionista (engl. British Nutrition Foundation) pružala je stručne savete u pogledu uvođenja gусте hrane, analizirala je i proveravala hranljivost recepata za gusto hranu i pripremala jelovnike za bebe i malu decu.

Članica je i Prehrambenog društva britanske grupe Nutricionisti u industriji (Nutritionists in Industry) i redovna savjetnica za ishranu u medijima. Nakon 15 godina rada u području ishrane ljudi nedavno je osnovala sopstveno preduzeće za savjetovanje u ishrani.

Naš cilj

Nadamo se da će Vam ova knjižica sa receptima pomoći pri uvođenju gусте hrane. Sadrži korisne informacije i stručne savete u pogledu pojedinačnih faza uvođenja gусте hrane, kao i primere jelovnika i pripadajuće recepte koji će vam pomoći u pripremi hranljivih obroka za vaše dete pomoći mikserkuvala Philips Avent 4-u-1.

Uz pomoć mikser-kuvala Philips Avent 4-u-1 možete na pari pripremiti voće, povrće, meso i ribu. Kuvane sastojke možete dovesti do gustine primerene za uzrast vaše bebe, a dostupne su vam i funkcije odmrzavanja i zagrevanja. Sve će vam to pomoći i omogućiti jednostavnije pripremanje zdravih i kvalitetnih obroka za vašu bebu.

Začetek uvajanja goste hrane

Biti priča rasti in razvoju svojega dojenčka v srečnega in zdravega otroka je res neverjetno in osrečjujoče doživetje. Dogajanja v dojenčkovem prvem letu življenja lahko vplivajo na njegovo zdravje in prihodnosti, zato je zagotavljanje zdrave, hranljive prehrane v tem obdobju zelo pomembno. Materino mleko je najboljša prva hrana za dojenčka, saj poleg vseh naravnih, nujno potrebnih hranil za dojenčka vsebuje tudi protitelesa, ki otroka ščitijo pred okužbami. Sestava materinega mleka je povsem prilagojena otrokovim potrebam. Prvih 6 mesecev življenja je priporočljivo izključno dojenje, ki naj se brez omejitve in ob ustrezni zdravi, uravnoteženi prehrani nadaljuje dve leti ali po želji tudi dlje. Če otrok ni dojen, materino mleko nadomesti adaptirano mleko za dojenčke. Za optimalno rast bi moral dojenček v starosti od 0 do 6 mesecev pridobivati od 0,5 kg do 1 kg na mesec. Po 6. mesecu začnemo uvajati gosto hrano, ki spodbuja nadaljnjo rast in razvoj.

Dojenčki so si med seboj različni in rastejo različno hitro, zato je pomembno, da z gosto hrano ne hitimo, preden so pripravljeni. Otrokov prebavni trakt je običajno zrel in pripravljen za prebavljanje hrane pri približno 6 mesecih*. Pozorni bodimo na tri ključne znake, da je otrok pripravljen poskusiti gosto hrano. Običajno jih opazimo pri približno 6 mesecih*: otrok je sposoben sedeti, njegova glava je stabilna; koordinacija rok, oči in ust je dobra (lahko pogleda hrano, jo prime in nese v ust); ponujeno hrano je sposoben pogoltniti,

Početak uvođenja gусте hrane

Pratiti rast i razvoj svoje bebe u jedno srečno i zdravo dete zaista je neverovatno i neprocenljivo iskustvo. Dogadaji u prvoj godini života vaše bebe mogu uticati na njeno zdravlje in budućnosti, a zato je zdrava in hranljiva ishrana u tom razdoblju veoma važna. Majčino mleko je najbolja prva hrana za bebu jer osim svih prirodnih in nužnih hranljivih sastojaka za bebu sadrži i antitela koja dete štite od infekcija. Sastav majčinog mleka u potpunosti je prilagođen potrebama deteta. U prvih šest meseci života preporučuje se isključivo dojenje, a ono se može bez ograničenja in uz odgovarajuču zdravu in uravnoteženu ishranu nastaviti i do dve godine, čak in duže. Ako se dete ne doji, majčino mleko nadoknaduje se prilagođenim mlekom za bebe. Za optimalan rast, beba do šest meseci starosti trebalo bi da dobije 0,5 kg do 1 kg mesečno. Nakon šest meseci kreće se sa uvođenjem gусте hrane koja podstiče dalji rast i razvoj.

Sve bebe su različite in rastu različitim brzinom, zbog čega je važno da ne žurimo sa uvođenjem gусте hrane pre nego što su bebe za to spremne. Probavni sistem dece uobičajeno je dovoljno razvijen in spremen za varenje hrane in uzrastu od oko šest meseci*. Moramo voditi računa o tri ključna znaka koji nam ukazuju na to da je dete spremno za gusto hrano. Obično se pojavljuju v starosti od oko šest meseci: dete može da sedi, glava mu je stabilna, koordinacija ruku, očiju i usta dobra (može da gleda hrano, uzme je i stavi v usta), sposobno je da proguta ponudenu hrano, ne izbacuje

sposobno je progutati ponudenu hranu, ne izguruje je iz usta. Prije početka uvodenja gусте hrane, posebno pripazite na sve znakove navedene u nastavku. Dijete možda neće biti zadovoljno mlijecnim obrocima i počet će pokazivati zanimanje za hranu koju jedu drugi ljudi. Sve te promjene su važan korak u razvoju vaše bebe. Sada je spremna na istraživanje novih okusa i tekstura hrane.

Na početku uvodenja gусте hrane nije toliko važno koliko hrane dijete pojede, već je riječ općenito o privikavanju na jelo. Bebama isprva nisu potrebna tri obroka dnevno. Možete početi tako da najprije ponudite djetu male količine hrane kako bi se naviklo na okus, teksturu i osjećaj hrane u ustima. Količina i raznovrsnost obroka s vremenom će se povećavati pa će dijete konačno jesti istu hranu kao i drugi članovi obitelji, samo u manjim porcijama. Bebe nauče voljeti onu hranu na koju ih se navikava. Ako djetu dajete jako slanu, slatku ili masnu hranu i napitke, ona će im biti najdraža i kad budu veći — a vjerojatno ne želite odgojiti male izbirljivce. Važno je djeci nuditi velik izbor zdravih i hranjivih namirnica već od samog početka jer ćemo tako znati da će istu hranu jesti i kad budu veći.

Prehrambene navike veće djece teško je promjeniti i zato je važno da već od početka ustrajemo na dobrim prehrambenim navikama. Savjetujemo vam da već pri prvom uvodenju gусте hrane počnete pripremati obroke „od nule“, odnosno od svježih sastojaka. Tako ćete točno znati što vaše dijete jede. Pokušajte sačuvati hranjiv sastav namirnica koje želite pripremiti kako biste od upotrijebljenih namirnica dobili što više hranjivih tvari. Kupovina svježih sastojaka i praćenje uputa za njihovo čuvanje pomažu vam da sačuvate njihova hranjiva svojstva, a ujedno namirnice poput sirova mesa i ribe ostaju sigurna za upotrebu. Hranu uvek pripremajte na čistim površinama i s čistim pomagalima kako biste bebu zaštitali od štetnih bakterija.

Djetetu od samog početka treba nuditi raznovrsne, zdrave i hranjive obroke jer će tako u istim jelima uživati i kad bude veći.

Kuhanje na pari jedna je od najboljih metoda pripreme hrane jer namirnice zadržavaju svoj okus. Kuhanje na pari s pomoću jedinstvenog miksera-kuhala Philips Avent 4-u-1 omogućuje vam da sačuvate važne hranjive sastojke jer se sokovi koje hrana ispušta pri kuhanju na pari zadržavaju i miksanjem ponovno umiješaju u hranu. Tako u hrani ostaje najviše hranjivih sastojaka, što omogućuje zdravu prehranu.

Osim informacija o uvodenju gусте hrane, u ovoj su knjižici s receptima navedeni i drugi pouzdani izvori informacija koji vam mogu pomoći da odlučite da li vaša beba spremna za uvodenje gусте hrane; na primjer savjetovalište za bebe kod vašeg odabranog pedijatra ili na internetu. Tako ćete lakše provjeriti da li vaše dijete spremno za sljedeću fazu te istovremeno pronaći druge odgovarajuće recepte za pripremu hrane s pomoću miksera-kuhala Philips Avent 4-u-1.

ne potiska je iz usta. Pred začetkom uvajanja goste hrane bodite še posebno pozorni na vse spodaj naštete znake. Otrok bo morda manj zadovoljen z mlečnim obroki in bo začel kazati zanimanje za hranu, ki jo uživajo drugi ljudje. Vse te spremembe predstavljajo pomemben korak v dojenčkovem razvoju. Zdaj je pripravljen na raziskovanje novih okusov in teksture hrane.

Na začetku uvajanja goste hrane ni tako pomembno, koliko hrane otrok zaužije, gre bolj za privajanje na uživanje hrane na splošno. Dojenčki sprva ne potrebujejo treh obrokov dnevno. Začnete lahko tako, da sprva ponudite majhne količine hrane, da se dojenček privadi okusu, teksturi in občutku hrane u ustih. Količina in raznolikost obrokov se bosta postopno povečali, tako da bo otrok nazadnje jedel enako hrano kot preostali družinski člani, le porcije bodo manjše. Dojenčki se naučijo imeti radi hrano, ki so je vajeni. Če otroku dajete zelo slano, sladko ali mastno hrano in pičačo, jo bodo otroci imeli raje, ko bodo večji — najbrž si ne želite vzgojiti sitnih izbirčnežev! Bistveno je, da otrokom nudimo vrsto zdravih in hranljivih živil že od samega začetka, saj bomo tako zagotovili, da bodo takšno hrano jedli tudi, ko bodo večji.

Prehranske navade većih otrok je težko spremeniti, zato je pomembno, da že od začetka vztrajamo pri dobrih prehranjevalnih navadah. Svetujemo vam, da že ob uvajanju goste hrane začnete pripravljati obroke »iz nič«, in sicer iz svežih sestavin. Tako boste točno vedeli, kaj vaš dojenček je. Poskušajte ohraniti hranilno sestavo živila, ki jih želite pripraviti, da boste iz uporabljenih sestavin dobili čim več hranil. Nakup svežih sestavin in ustrezno hranjenje po navodilih za shranjevanje pomagata ohraniti hranljivost, obenem pa bodo živila, kot sta surovo meso in ribe, varna za uživanje. Hranu vedno pripravljajte na čistih površinah in s čistimi pripomočki, da boste dojenčka zaščitili pred škodljivimi bakterijami.

Otroku je treba že od samega začetka ponujati pestro, zdravo in hranljivo hrano, saj bo potem takšno hrano užival tudi, ko bo večji.

Kuhanje na pari je ena od najboljih metod priprave hrane, saj živila ohranijo svoj okus. Kuhanje v pari z edinstvenim soparnikom-mešalnikom Philips Avent 4 v 1 pomaga ohranjati pomembne hranljive snovi, saj se sokovi, ki jih izloča hrana, med kuhanjem v pari ohranjajo in se med mešanjem ponovno vmešajo v hranu. Na ta način v hrani ostane kar največ hranljivih snovi, kar zagotavlja zdravo prehrano.

Poleg informacij o uvajaju goste hrane v tej knjižici receptov so na voljo tudi drugi zanesljivi viri informacij, ki vam bodo v pomoč pri odlaganju, ali je vaš dojenček pripravljen na uvajanje goste hrane; na primer v posvetovalnici za dojenčke, pri izbranem pediatru ali na spletu. Tako boste lažje ugotovili, ali je otrok pripravljen na naslednjo fazo, obenem pa boste lahko našli druge primerne recepte za pripravo hrane s svojim soparnikom-mešalnikom Philips Avent 4 v 1.

hranu iz usta. Pre početka uvodenja gусте hrane, posebno pripazite na sve znakove navedene u nastavku. Dete možda neće biti zadovoljno mlečnim obrocima i počeće da pokazuje zanimanje za hranu koju jedu drugi ljudi. Sve te promene su važan korak u razvoju vaše bebe. Sada je spremna na istraživanje novih ukusa i tekstura hrane.

Na početku uvodenja gусте hrane nije toliko važno koliko hrane dete pojede, već je reč o privikavanju na jelo. Bebama na početku nisu potrebna tri obroka dnevno. Možete početi tako što ćete prvo ponuditi detetu male količine hrane kako bi se naviklo na ukus, teksturu i osećaj hrane u ustima. Količina i raznovrsnost obroka vremenom će se povećavati pa će dete konačno jesti istu hranu kao i drugi članovi porodice, samo u manjim porcijama. Bebe naučuje voleti onu hranu na koju ih navikavamo. Ako detetu dajete jako slanu, slatku ili masnu hranu ona će im biti omiljena kad budu stariji — a verovatno ne želite Detetu od samog početka treba nuditi raznovrsne, zdrave i hranljive obroke jer će tako u istim jelima uživati i kada poraste. Stvoriti od njih male izbirljivce. Važno je djeci nuditi veliki izbor zdravih i hranljivih namirnica već od samog početka jer ćemo tako znati da će istu hranu jesti i kad budu stariji.

Navike u ishrani kod veće dece teško je promeniti zato je važno da već od početka istrajemo na usvajanju dobrih navika u ishrani. Savetujemo vam da već na početku uvodenja gусте hrane počnete pripremati obroke „od nule“, odnosno od svežih sastojaka. Tako ćete tačno znati šta vaše dete jede. Pokušajte sačuvati hranljiv sastav namirnica koje želite pripremiti kako biste od upotrebljenih namirnica dobili što više hranljivih sastojaka. Kupovina svežih sastojaka i praćenje uputstava za njihovo čuvanje pomažu vam da sačuvate njihova hranljiva svojstva, a ujedno namirnice kao što su sirovo meso i riba ostaju sigurne za upotrebu. Hranu uvek pripremajte na čistim površinama i sa čistim pomagalima kako biste bebu zaštitali od štetnih bakterija.

Detetu od samog početka treba nuditi raznovrsne, zdrave i hranljive obroke jer će tako u istim jelima uživati i kada poraste.

Kuhanje na pari jedna je od najboljih metoda pripreme hrane jer namirnice zadržavaju svoj ukus. Kuhanje na pari uz pomoć jedinstvenog miksera-kuvala Philips Avent 4-u-1 omogućava vam da sačuvate važne hranljive sastojke jer se sokovi koje hrana ispušta prilikom kuhanja na pari zadržavaju i miksanjem ostaju u hrani. Tako u hrani ostaje najviše hranljivih sastojaka, što omogućava zdravu ishranu.

Osim informacija o uvodenju gусте hrane, u ovoj su knjižici s receptima navedeni i drugi pouzdani izvori informacija koji vam mogu pomoći da odlučite da li je vaša beba spremna za uvodenje gусте hrane; na primer savjetovalište za bebe kod vašeg izabranog pedijatra ili na internetu. Tako ćete lakše proveriti da li je vaše dete spremno za sledeću fazu i istovremeno pronaći druge odgovarajuće recepte za pripremu hrane uz pomoć miksera-kuvala Philips Avent 4-u-1.

“Nadam se da ćete uživati u tim čudesnim i uzbudljivim trenutcima rasta i razvoja vašeg djeteta u kojima će upoznavati nove okuse i teksturu hrane te razvijati zdrave prehrambene navike kako bi izraslo u zdravu i zadovoljnju odraslu osobu!”



Dr. Emma Williams,
savjetnica za prehranu /prehranska svetovalkata /savjetnica za ishranu
www.createfoodandnutrition.com

Recepte je pažljivo odabrala stručnjakinja za prehranu. Ako sumnjate u primjernost nekog od recepata iz ove knjižice za vaše dijete, posebno ako je alergično ili vjerujete da je alergično na neku hranu, posavjetujte se sa svojim pedijatrom.

Recepte je skrbno izbrala prehranska strokovnjakinja. Če dvomite v primernost kateregakoli recepta iz te knjižice za vašega otroka, posebej v primeru znane alergije ali suma na alergijo na doaločeno hrano, se posvetujte z izbranim pediatrom.

Recepte je pažljivo odabrao stručnjak iz oblasti ishrane ljudi . Ako sumnjate u adekvatnost nekog od recepata iz ove knjižice za vaše dete, posebno ako je alergično ili verujete /sumnjate da je alergično na neku vrstu hrane, posavetujte se sa svojim pedijatrom.

* Ako vam je potreban dodatan savjet o početku uvođenja gусте hrane svojem djetetu, posavjetujte se sa svojim pedijatrom ili patronažnom sestrom.
* Ce potrebujete dodaten nasvet glede začetka uvađanja goste hrane pri svojem otroku, se posvetujte z izbranim pediatrom.
* Ako vam je potreban dodatan savjet o početku uvođenja gусте hrane svom detetu, posavetujte se sa svojim pedijatrom ili patronažnom sestrom.

Preporuke u pogledu zdravlja i sigurnosti
Bebe su posebno osjetljive na bakterije koje uzrokuju trovanje hranom pa se prilikom pripreme i čuvanja hrane obvezno pridržavajte jednostavnih zdravstvenih i sigurnosnih preporuka.

Priprema hrane:

- Uvijek provjerite je li hrana pravilno čuvana i poštujte rokove za uporabu. Hranu pripremati u čistoj kuhinji na čistim površinama i s pomoću čistih pomagala. Prije pripreme temeljito operite ruke. Prije hranjenja operite i bebine ruke. Prije upotrebe provjerite jesu li posude, zdjele, tanjuri, šalice i pribor temeljito očišćeni. Philips Avent u ponudi ima odgovarajući assortiman sterilizatora za brzu, jednostavnu i učinkovitu upotrebu.
- Kuhano i sirovo meso čuvajte odvojeno (i od druge hrane), u hladnjaku i pokriveno. Nakon diranja sirovog mesa uvijek operite ruke. Sterilno vakuumsko pakirano sirovo meso ili ribu prije upotrebe nije potrebno ispirati jer se time štetni organizmi mogu proširiti kuhinjskim radnim površinama i uzrokovati trovanje hranom. Ako niste sigurni jesu li namirnice prethodno oprane, sami prosudite (npr. hrana koja nije vakuumski pakirana ili sveža hrana). Voće i povrće uvijek operite i ogulite ako je to potrebno. Sve korjenasto povrće prije upotrebe ogulite i operite.
- Hranu za bebe nikad ne solite. Hranu možete začiniti začinskim biljem i blagim začinima kako bi bila ukusnija. Ako recept zahtijeva upotrebu temeljca, neka bude blago slan ili neslan. Hranu nemojte šećeriti ako to nije potrebno zbog okusa (na primer kako bi kiselo voće bilo slade).
- Uvjerite se da je hrana dobro kuhana te je

Priporočila glede zdravja in varnosti
Dojenčki so še posebej občutljivi za bakterije, ki povzročajo zastrupitev s hrano, zato pri pripravi in shranjevanju hrane obvezno upoštevajte preprosta zdravstvena in varnostna priporočila.

Priprava hrane:

- Vedno se prepričajte, da je hrana varno shranjena in upoštevajte roke uporabnosti. Hrano pripravljajte v čisti kuhinji z uporabo čistih desk in pripomočkov. Pred pripravo temeljito umijte roke. Pred hranjenjem umijte tudi dojenčkove roke. Prepričajte se, da so posoda, sklede, krožniki, skodelice in pribor pred uporabo temeljito očišćeni. Philips Avent ima na voljo ustrezno paleto sterilizatorjev za hitro, enostavno in učinkovito uporabo.
- Kuhano in sirovo meso shranite ločeno (tudi od druge hrane) v hladilniku in naj bo pokrito. Po stiku s surovim mesom vedno umijte roke. Sterilno vakuumsko pakiranega surovega meso ali rib pred uporabo ni treba splakovati, saj se s tem škodljivi mikrobi lahko razširijo na kuhinjske delovne površine ter povzročijo zastrupitev s hrano. Če niste prepričani, ali je bilo živilo predhodno oprano, ravnajte po lastni presoji (npr. hrana, ki ni vakuumsko pakirana oz. sveža hrana). Sadje in zelenjavno vedno operite in olupite, če je treba; vso korenasto zelenjavno pred uporabo olupite in operite.
- Hrane za dojenčke nikdar ne solite. Hrano lahko začinite z zelišči in blagimi začimbami, da bo okusnejša. Če recept zahteva uporabo jušne osnove, uporabite takšno z malo ali brez soli. Hrane ne sladkajte, razen če je potrebno zaradi okusa (na primer za slajenje kislega sadja).

Preporuke u pogledu zdravlja i sigurnosti
Bebe su posebno osjetljive na bakterije koje prouzrokuju trovanje hranom pa se prilikom pripreme i čuvanja hrane obvezno pridržavajte jednostavnih zdravstvenih i sigurnosnih preporuka.

Priprema hrane:

- Uvek proverite da li je hrana pravilno čuvana i poštujte rokove upotrebe. Hranu pripremati u čistoj kuhinji na čistim površinama i uz pomoć čistih pomagala. Pre pripreme detaljno operite ruke. Pre hranjenja operite i bebine ruke. Pre upotrebe proverite da li su posude, činije, tanjiri, šolje i pribor detaljno očišćeni. Philips Avent u ponudi ima odgovarajući assortiman sterilizatora za brzu, jednostavnu i efikasnu upotrebu.
- Kuvano i sirovo meso čuvajte odvojeno (i od druge hrane), u frižideru i pokriveno. Nakon diranja sirovog mesa uvek operite ruke. Sterilno vakuumsko pakovano sirovo meso ili ribu pre upotrebe nije potrebno ispirati jer se time štetni organizmi mogu proširiti kuhinjskim radnim površinama i uzrokovati trovanje hranom. Ako niste sigurni da li su namirnice prethodno oprane, sami procenite (npr. hrana koja nije vakuumski pakovana ili sveža hrana). Voće i povrće uvek operite i oljuštite ako je to potrebno. Svo korenasto povrće pre upotrebe oljuštite i operite.
- Hranu za bebe nikad ne solite. Hranu možete začiniti začinskim biljem i blagim začinima kako bi bila ukusnija. Ako recept zahteva upotrebu temeljca, neka bude blago slan ili neslan. Hranu nemojte šećeriti ako to nije potrebno zbog ukusa (na primer kako bi kiselo voće bilo slade).
- Uverite se da je hrana dobro kuvana, pre služenja hranu rashladite da bi bila mlaka

prije posluživanja rashladite da bi bila mlaka.

Čuvanje hrane:

- Pripremljenu hranu što prije rashladite (u sat ili dva) te je stavite u hladnjak (na temperaturu od 5 °C ili nižu) ili zamrzivač (na temperaturu od –18 °C). Sveže pripremljenu hranu u hladnjaku možete čuvati do 24 sata. U uputama za upotrebu zamrzivača provjerite koliko dugo možete sigurno čuvati namirnice, a uobičajeno je to mjesec dana do tri mjeseca. Veće količine hrane možete pripremiti i čuvati u zamrzivaču u posudi koja se isporučuje uz mikser-kuhalo Philips Avent 4-u-1. Philips u ponudi ima i različite dodatne posudice za čuvanje hrane. Izdržljive i čvrste posudice Philips Avent koje štede prostor idealne su za čuvanje hrane koju pripremite kod kuće u hladnjaku ili zamrzivaču. Zabrtvjeni poklopaci odlično prianjavaju pa posudice bez straha možete upotrebljavati i na putu. Na posudici možete označiti vrstu hrane i datum, što vam olakšava odabir i sprječava predugo čuvanje. Možete se služiti i Philips Avent vrećicama za pohranu izdijenog mlijeka.
- Zamrznutu hranu prije zagrijavanja morate temeljito odmrznuti. Mikser-kuhalo Philips Avent 4-u-1 ima i funkciju odmrzavanja i zagrijavanja pa će udovoljiti svim vašim potrebama. Pripazite da zagrijana hrana bude zaista vruća (da iz nje izlazi para), a prije posluživanja neka se dovoljno rashladi. Za ravnomjerno i sigurno zagrijavanje hrane za bebe možete upotrebljavati i Philips Avent grijач bočica. Ako hranu zagrijavate u mikrovalnoj pećnici, uvijek je promiješajte, a prije hranjenja djeteta provjerite temperaturu. Hranu nikad ne zagrijavajte više no jednom.
- Odmrznutu hranu nikad nemojte ponovno zamrzavati. Hranu koju dijete nije pojelo nemojte spremati ni ponovno upotrebljavati.

Namirnice koje treba izbjegavati i alergije na hranu:

- Određene namirnice nisu primjerene za djecu mlađu od 12 mjeseci, na primjer jetrica, sirovi plodovi mora, morski pas, sabljarka, meki nepasterizirani sirevi i med. Pripazite da jaja i jela koja sadržavaju jaja budu dobro termički obradeni.
- Budite posebno oprezni ako se među članovima obitelji javljaju alergije. U svakom se slučaju preporučuje isključivo dojenje prvih šest mjeseci i nastavak dojenja do dvije godine ili čak i dulje. Ako ne dojite dijete, pri odabiru nadomesnog mlijeka posavjetujte se sa svojim pedijatrom. Pri uvodenju guste hrane može doći do alergija pa budite pažljivi kad uvodite potencijalno alergene namirnice poput mlijeka, jaja, pšenice, rive i plodova mora — bebi nudite jedno po jedno.
- Ako u obitelji postoji alergija na orašaste plodove, posavjetujte se sa svojim pedijatrom. Zbog opasnosti od gušenja, djeci mlađoj od pet godina nemojte davati orašaste plodove.
- Neki od znakova alergije (obično se pojavljuju nakon par sekundi ili do dva sata kasnije) mogu biti: oteklika usnica, svrbež i urtičarija, crvenilo lica ili tijela, osip, pogoršanje simptoma ekcema ili otežano disanje. Ako mislite da vaše dijete ima alergijsku reakciju na hranu, zatražite hitnu medicinsku pomoć. U rijetkim slučajevima može doći do reakcije opasne za život (anafilaktički šok).
- Zakašnjele reakcije na hranu (obično povezane s alergijom na kravljie mlijeko) mogu

• Prepričajte se, da je hrana dobro kuhana, in jo pred postrežbo ohladite, da bo mlačna.

Štranjevanje hrane:

- Pripravljeno hrano čimprej ohladite (v 1–2 urah) in jo dajte v hladilnik (temperatura 5 °C ali manj) ali zamrzovalnik (temperatura –18 °C). Sveže pripravljeno hrano v hladilniku lahko hranite do 24 ur. V navodilih za uporabo zamrzovalnika preverite, kako dolgo lahko varno hranite živila — običajno 1–3 mesece. Veće količine hrane lahko pripravite in shranite v zamrzovalniku v posodi, priloženi sopraniku-mešalniku Philips Avent 4 v 1. Philips ponuja tudi različne dodatne posodice za štranjevanje. Trpežne, trdne in prostorsko zložljive posodice Philips Avent so idealne za štranjevanje doma pripravljenih obrokov v hladilniku ali zamrzovalniku. Tesno prilegajoči se pokrovi dobro tesnijo, zato jih brez strahu lahko uporabimo tudi na potovanju. Na posodico lahko označimo vrsto jedi in datum, kar olajša izbiro in prepreči nevarnost predolgega štranjevanja. Uporabite lahko tudi vrečke za štranjevanje Philips Avent.
- Zamrznjeno hrano je treba pred segrevanjem temeljito odmrzniti. Sopranik-mešalnik Philips Avent 4 v 1 je opremljen tudi s funkcijo odmrzovanja in segrevanja, tako da bo zadostil vsem vašim potrebam. Poskrbite, da bo pogreta hrana res vroča (da se iz nje dviguje para), pred postrežbo pa naj se dovolj ohladi. Za enakomerno in varno segrevanje dojenčkove hrane lahko uporabljate tudi grelnik Philips Avent. Če hrano segrevate v mikrovalnovi pečici, jo vedno premešajte in pred hranjenjem otroka preverite temperaturu. Hrane ne pogrejte več kot enkrat.
- Odtajane hrane nikdar ponovno ne zamrzavajte. Hrane, ki je otrok ni zaužil, ne shranjujte in ne uporabite ponovno.

Zivila, ki se jim izogibajte, in alergije na hrano:

- Določena živila za otroke pod 12 meseci niso primerna, vključno z jetri, surovimi morskimi sadeži, morskim psom, mečarico, mehkimi nepasteriziranimi siri in medom. Prepričajte se, da so jajca in jedi, ki vsebujejo jajca, dobro kuhani.
- Posebej bodite pozorni, če so v družini alergije. V vsakem primeru je priporočeno izključno dojenje prvih 6 mesecev in nadaljevanje dojenja do določenega drugega leta ali dlje. Če otrok ni dojen, se glede izbiре adaptiranega mleka posvetujte z izbranim pedijatrom. Pri uvajanju goste hrane lahko pride do alergij, zato bodite pozorni pri uvajanju potencialno alergenih živil, kot so mleko, jajca, pšenica, rive in morski sadeži — ponudite le po eno naenkrat.
- Če je v družini alergija na arašide, se posvetujte z izbranim pedijatrom. Zaradi nevarnosti zadušitve otrokom, mlajšim od petih let, ne dajajte oreščkov.
- Takošnji znaki alergije (običajno se pojavijo v nekaj sekundah ali v dveh urah) so lahko: otekanje ustnic, srbenje in koprivnica, pordevanje obraza ali telesa, izpuščaj, poslabšanje simptomov ekcema ali težko dihanje. Če menite, da ima otrok alergično reakcijo na hrano, poiščite nujno medicinsko pomoć — v redkih primerih pride do življensko ogrožajoče hude reakcije (anafilakcije).
- Zapoznele reakcije na hrano (običajno

Čuvanje hrane:

- Pripremljenu hranu prvo rashladite (sat ili dva) pa je stavite u frižider (na temperaturu od 5 °C ili nižu) ili zamrzivač (na temperaturu od –18 °C). Sveže pripremljenu hranu u frižideru možete čuvati do 24 sata. U uputstvu za upotrebu zamrzivača proverite koliko dugo možete sigurno čuvati namirnice, a uobičajeno je od mesec dana do tri meseca. Veće količine hrane možete pripremiti i čuvati u zamrzivaču u posudi koja se isporučuje uz mikser-kuvalo Philips Avent 4-u-1. Philips u ponudi ima i različite dodatne posudice za čuvanje hrane. Izdržljive i čvrste posudice Philips Avent koje štede prostor idealne su za čuvanje hrane koju pripremete kod kuće u frižideru ili zamrzivaču. Poklopci odlično prianjavaju pa posudice bez straha možete upotrebljavati i na putu. Na posudici možete označiti vrstu hrane i datum, što vam olakšava izbor i sprečava predugo čuvanje. Možete koristiti i Philips Avent kesice za čuvanje izmlazanog mleka.
- Zamrznutu hranu pre zagrevanja morate potpuno odmrznuti. Mikser-kuvalo Philips Avent 4-u-1 ima i funkciju odmrzavanja i zagrevanja pa će ugodovoljiti svim vašim potrebama. Pripazite da zagrejana hrana bude zaista vruća (da iz nje izlazi para), a pre služenja neka se dovoljno rashladi. Za ravnomerno i sigurno zagrevanje hrane za bebe možete upotrebljavati i Philips Avent grejač flašica. Ako hrana zagrevate u mikrotalasnoj pećnici, uvek je premešajte, a pre hranjenja deteta proverite temperaturu. Hranu nikad ne zagrevajte više puta, isključivo samo jednom.
- Odmrznutu hranu nikad nemojte ponovno zamrzavati. Hranu koju dete nije pojelo nemojte spremati ni ponovno upotrebljavati.

Namirnice koje treba izbegavati i alergije na hrano:

- Određene namirnice nisu primerene za decu mlađu od 12 meseci, na primer džigerica, sirovi plodovi mora, morski pas, sabljarka, meki nepasterizirani sirevi i med. Pripazite da jaja i jela koja sadrže jaja budu dobro termički obradeni.
- Budite posebno oprezni ako su se medu članovima porodice javljale alergije. U svakom slučaju se preporučuje isključivo dojenje prvih šest meseci i nastavak dojenja do dve godine ili čak i duže. Ako ne dojite dete, pri odabiru adaptiranog mleka posavetujte se sa svojim pedijatrom. Pri uvođenju guste hrane može doći do alergija pa budite pažljivi kad uvođete potencijalno alergene namirnice poput mleka, jaja, pšenice, rive i plodova mora — bebi nudite jedno po jedno.
- Ako u porodici postoji alergija na orašaste plodove, posavetujte se sa svojim pedijatrom. Zbog opasnosti od gušenja, deci mlađoj od pet godina nemojte davati orašaste plodove.
- Neki od znakova alergije (obično se pojavljuju nakon par sekundi ili do dva sata kasnije) mogu biti: oteklika usnica, svrbež i urtičarija, crvenilo lica ili tela, osip, pogoršanje simptoma ekcema ili otežano disanje. Ako mislite da vaše dete ima alergijsku reakciju na hrano, potražite hitnu medicinsku pomoć. U retkim slučajevima može doći do reakcije opasne za život (anafilaktički šok).
- Zakašnjele reakcije na hrano (obično povezane s alergijom na kravljie mleko) mogu uključiti mučninu, povraćanje ili refluks, proliv, zatvor, krv u stolicu, crvenilo bebine guze i

uključivati mučninu, povraćanje ili refluks, proljev, zatvor, krv u stolici, crvenilo stražnjice i postupno pogoršanje ekcema. Nakon duljeg razdoblja može doći i do problema pri dobivanju na težini. Neki od spomenutih simptoma (na primjer osip i proljev) mogu upućivati i na druge bolesti pa se posavjetujte sa svojim pedijatrom.

- Ako mislite da je vaše dijete alergično na hranu, uvjek se najprije posavjetujte sa svojim pedijatrom!

Dodatne preporuke i informacije

- Količine navedene u receptima* osiguravaju dovoljno hrane za bebu, a višak možete razdijeliti u porcije i pospremiti ili zamrznuti za kasniju upotrebu. Količine možete prilagoditi svojim potrebama, ali pripazite da vrijeme kuhanja na pari prilagodite količini upotrijebljenih sastojaka. U uputama za upotrebu provjerite trajanje kuhanja na pari za pojedinačne sastoke.
- Gustoća pripremljene hrane ovisi o vrsti sastojaka te upotrijebljenoj količini i fazi uvođenja gусте hrane (npr. je li hrana pasirana ili sadrži komadiće). Gustoću možete prilagoditi tako da na kraju dodate mlijeko koje beba obično piće ili prokuhanu vodu. Kako biste hranu razrijedili dodajte, na primjer, vodu, a kako biste je zgusnuli dodajte, na primjer, rižine pahuljice. Ako iz kuhalja prije miksanja odlijete dio vode, hrana će biti gušća.
- Dobivene količine u receptima su okvirne — mogu ovisiti o vrsti upotrijebljenih sastojaka i trajanju kuhanja.
- Navedeni broj porcija isto je tako okviran u svakom receptu. Budući da svako dijete ima drukčije potrebe, veličina porcije možda ne odražava količinu koja će biti dosta na vašem djetetu ili pokriti njegove potrebe, što znači da se količina pojedene hrane može razlikovati od navedene.
- Jelovnici služe kao primjer uravnoteženog jelovnika za bebu u skladu s fazama uvođenja gусте hrane. Veličine porcija navedene su samo kao smjericu, vodite se potrebama svojeg djeteta i svojim potrebama i željama. Knjižica je pripremljena na globalnoj razini pa smo u predložena jela u jelovniku uključili različite dijelove svijeta. Odaberite ona jela koja najbolje odgovaraju vašim kulturnim potrebama ili zahtjevima.
- Jelovnici za prve tri faze bebi omogućuju kušanje prve gусте hrane, postupno uvođenje veće količine i raznovrsnih jela, pri čemu je osnova još uvjek mlijeko (majčino ili nadomjesno). Jelovnik za četvrtu fazu (12 mjeseci i više) osmišljen je tako da dijete jede namirnice iz svih četiriju glavnih skupina. To uključuje škrobove namirnice (riža, krompir, tjestenine), voće i povrće, mliječne proizvode (punomasni jogurt i sir), bijančevinaste namirnice (meso, riba) i alternative poput jaja i mahunarki (leća itd.). Količine su primjerene za pet, četiri, tri i dvije porcije dnevno. Naravno, riječ je o okvirnim vrijednostima uravnotežene raznovrsne prehrane za djecu od jedne do tri godine starosti.
- U pripremi hrane mikser-kuhalom Philips Avent 4-u-1 kao vizualni priručnik upotrijebite fotografije recepata.
- Pri upotrebi mikser-kuhalom Philips Avent 4-u-1 pridržavajte se detaljnijih uputa u receptima.

povezane z alergijo na kravje mleko) lahko uključujejo slabost, bruhanje ali refluks, drisko, zaprtje, kri v blatu, rdečo ritko in postopno poslabšanje ekcema. Na daljši rok lahko pride tudi do težav pri pridobivanju teže. Nekateri od omenjenih simptomov (npr. izpuščaji in driska) so lahko tudi znak drugih bolezni, zato se posvetujte z izbranim pedijatrom.

- Če sumite, da je otrok alergičen na hrano, se vedno najprej posvetujte z izbranim pedijatrom!

Nadaljnja priporočila in informacije

- Količina, navedena v receptih*, zagotavlja dovolj hrane za dojenčka in višek lahko razdelite po porcijah in shranite ali zamrznete za poznejšo uporabo. Količine lahko prilagodite svojim potrebam; pazite le, da čas sopařenja prilagodite količini uporabljenih sestavin. V navodilih za uporabo preverite čas sopařenja za posamezne sestavine.
- Gostota pripravljenih jedi je odvisna od vrste sestavin, vključno z uporabljeno količino in fazo uvajanja goste hrane (npr. ali je hrana pasirana ali pa vsebuje kočke). Gostoto lahko spremenite tako, da na koncu dodate dojenčkovo običajno mleko ali prekuhanu vodo. Za redčenje dodajte npr. vodo, za zgostitev pa npr. riževe kosmiče. Če iz soparnika pred mešanjem odlijete nekaj vode, bo jed gostejša.
- Količine receptov so okvirne — razlikujejo se lahko glede na vrsto uporabljenih sestavin in čas kuhanja.
- Navedeno število porcij pri vsakem receptu je le okvirno. Ker ima vsak otrok drugačne potrebe, velikost porcije morda ne odraža količine, ki bo nasilita vašega dojenčka ali pokrila njegove potrebe, kar pomeni, da se količina zaužite hrane lahko razlikuje od navedene.
- Jedilniki so primeri uravnoteženega jedilnika za dojenčka skladno s fazami uvađanja goste hrane. Velikosti porcij so navedene le kot vodilo; ravnajte skladno z otrokovimi in vašimi potrebami in željami. Knjižica je bila pripravljena globalno, zato smo pri določenih predlaganih jedeh na jedilniku upoštevali različne predele sveta; po želji izberite tiste jedi, ki bolj ustrezajo vašim kulturnim potrebam ali zahtevam.
- Jedilniki od 1 do 3 dojenčku omogočajo okušanje prve goste hrane, postupno uvađanje veće količine in raznovrstnih jedi, pri čemer je osnova še vedno mleko (materino ali adaptirano). Jedilnik za 4. fazo (12 mesecev) je zasnovan tako, da otrok dobi živila iz vseh štirih glavnih skupin. Sem spadajo škrobnata živila (riž, krompir, tjestenine); sadje in zelenjava; mlečni izdelki (polnomastni jogurt in sir); beljakovinska živila (meso, ribe) in alternative, kot so ajca in stročnice (leća itd.). Količine so primerne za pet, štiri, tri in dve porcije dnevno. Seveda gre za okvirne vrijednosti uravnotežene pestre prehrane za otroke, stare od enega do treh let.
- Pri pripravi hrane s soparnikom-mešalnikom Philips Avent 4 v 1 kot vizualni priročnik uporabite fotografije receptov.
- Pri uporabi soparnik-mešalnik Philips Avent 4 v 1 upoštevajte podrobna navodila v receptih.

postepeno pogoršanje ekcema. Nakon dužeg perioda može doći i do gubljenja na težini.

Neki od spomenutih simptoma (na primer osip i proliv) mogu upućivati i na druge bolesti pa se posavetujte sa svojim pedijatrom.

- Ako mislite da je vaše dete alergično na hranu, uvek se prvo posavetujte sa svojim pedijatrom!

Dodatne preporuke i informacije

- Količine navedene u receptima* obezbeduju dovoljno hrane za bebu, a višak možete razdeliti u porcije i spremiti ili zamrznuti za kasnije koriščenje. Količine možete prilagoditi svojim potrebama, ali pripazite da vreme kuhanja na pari prilagodite količini upotrijebljenih sastojaka. U uputstvu za upotrebu proverite vreme potrebno za kuhanje na pari za pojedinačne sastoke.
- Gustoća pripremljene hrane zavisi od vrste sastojaka kao i od upotrijebljene količine i faze uvođenja guste hrane (npr. da li je hrana pasirana ili sadrži komadiće). Gustoću možete prilagoditi tako što ćete na kraju dodati mleko koje beba obično piće ili prokuhanu vodu.
- Kako biste hranu razredili dodajte vodu, a kako biste je zgusnuli dodajte, na primer, pirinčane pahuljice. Ako iz kuvala pre miksanja odaspete deo vode, hrana će biti gušća.
- Dobijene količine u receptima su okvirne — mogu zavisiti od vrste koriščenih sastojaka i vremenu kuhanja.
- Navedeni broj porcija isto je tako okviran u svakom receptu. Budući da svako dete ima drugačije potrebe, veličina porcije možda nije količina koja će biti odgovarajuća vašem detetu i koja će zadovoljiti njegove potrebe, što znači da se količina pojedene / potrebne hrane može razlikovati od navedene.
- Jelovnici služe kao primer uravnoteženog jelovnika za bebu u skladu sa fazama uvođenja guste hrane. Veličine porcija navedene su samo kao primeri, rukovodite se potrebama svog deteta i svojim potrebama i željama. Knjižica je pripremljena na globalnom nivou pa smo u predložena jela u jelovniku uključili različite delove sveta. Odaberite ona jela koja najbolje odgovaraju vašim kulturnim potrebama ili zahtevima.
- Jelovnici za prve tri faze bebi omogućuju probanje prve guste hrane, postupno uvođenje veće količine i raznovrsnih jela, pri čemu je osnova još uvjek mlijeko (majčino ili adaptirano). Jelovnik za četvrtu fazu (12 mjeseci i više) osmišljen je tako da dete jede namirnice iz svih glavnih grupa namirnica, njih 4. To uključuje skrobovine namirnice (pirinč, krompir, testeninu), voće i povrće, mlečne proizvode (punomasni jogurt i sir), namirnice sa belančevinama (meso, riba) i alternative poput jaja i mahunarki (sočivo itd.). Količine su primjerene za pet, četiri, tri i dve porcije dnevno. Naravno, reč je o okvirnim vrijednostima uravnotežene raznovrsne ishrane za decu od jedne do tri godine starosti.
- U pripremi hrane mikser-kuvalom Philips Avent 4-u-1 kao vizuelni priručnik koristite fotografije recepta.
- Pri upotrijeblji mikser-kuvalom Philips Avent 4-u-1 pridržavajte se detaljnijih uputstava u receptima.

* Svi recepti sadržavaju odgovarajući broj kalorija i količinu soli, šećera i masnoča primjerene za bebe i malu djecu.

* Vsi recepti so bili preverjeni, tako da vsebujejo ustrezno število kalorij ter količino soli, sladkorja in maščob, kot je primerno za dojenčke in malčke.

* Svi recepti sadrže odgovarajući broj kalorija i količinu soli, šećera i masnoča dovoljne za bebe i malu decu.

1. faza: **prvi okusi /prvi okusi /prvi ukusi**



U prvoj fazi uvođenja gусте hrane (у доби око шест мјесеци) ријеч је о првом истраживању нових укуса и текстура hrane. Beba je navikla само на okus i teksturu mlijeka па густу hranu uvodimo postupno. Iako to ispočetka može potrajati, uz мало strpljenja vaša ће beba uskoro uživati i u drugoj hrani.

V prvi fazi uvađanja goste hrane (pričvršćeno pri 6 mesecih) gre za prvo raziskovanje novih okusov in tekture hrane. Dojenček je navajen le okusa in tekture mleka, zato gosto hrano uvađamo postupno. Čeprav lahko sprva trajta kar nekaj časa, bo z nekoliko potrežljivosti dojenček kmalu užival tudi drugo hrano.

U prvoj fazi uvođenja gусте hrane (у узрасту од око шест мјесеци) ријеч је о првом истраживању нових укуса и текстура hrane. Beba je navikla само на okus i teksturu mlijeka па густу hranu uvodimo postepeno. Iako to u početku može potrajati, uz мало strpljenja vaša ће beba uskoro uživati i u drugoj hrani.

Dosad je beba navikla sisati mlijeko na prsima ili ga pitи iz boćice, pri čemu je jezik pomicala unaprijed. Kad dijete krenete učiti da jede na žlicu, iz navike će gurati svoj jezik unaprijed te tako izgurivati hranu iz usta. To ne znači da se bebi ne sviđa hrana koju joj dajete. Potrebno im je neko vrijeme da nauče kako upotrebljavati jezik za guranje hrane u stražnji dio usta kako bi je mogli progutati. Dok uči kako jesti, dijete razvija posve novi niz motoričkih vještina svojih usta. Tako će dijete naučiti kako se služiti usnama da sa žlice povuče hranu i jezikom je pomakne u stražnji dio usta i proguta je. Pripega toga je pri sisanju upotrebljavalo čeljust i mišiće lica pa mu je ovo potpuno novo iskustvo. Kad dijete bude moglo gutati hranu i pokaže druga dva znaka spremnosti na gusto hranu (sedi i pritom rukom prima predmet i nosi ga u usta), vrijeme je za istraživanje hrane.

Prvi obroci mogu uključivati žitne kašice (poput rižinih pahuljica, zobi, prosa, kukuruznih rezanaca ili protisnute kuhanе riže) pomiješane s bebinim uobičajenim mlijekom. Možete pripremiti voćne ili povrtnе kašice. Kašice isprva moraju biti jako glatke i prilično tekuće te vrlo blagog okusa (ili čak bezokusne). Bebi najprije ponudite samo nekoliko čajnih žličica jedanput na dan tijekom mliječnog obroka (dojenja ili hranjenja nadomjesnim mlijekom) ili nakon njega. Dobro je isprva ponuditi samo jednu hranu kako bismo vidjeli kako dijete reagira na pojedinu hranu.

S vremenom možete početi nuditi gusto hranu prije mlijeka te povećavati broj obroka i količinu hrane. Možete eksperimentirati s hranom različite gustoće tako da dodate manje mlijeka ili (ohladene prokuhanе) vode te je zgušnete. Zatim možete početi s različitim vrstama hrane i povećati broj obroka na dva do tri dnevno. Tako će dijete početi isprobavati brojne nove ukuse. Što se tiče tekućina, nastavite s uobičajenim mliječnim obrocima (majčino ili nadomjesno mlijeko). Ako je jako vruće, bebi koju hranite nadomjesnim mlijekom između obroka možete dati ohladenu prokuhanu vodu ako mislite da je žedna. Dojene bebe ne trebaju vodu ni druge tekućine.

Kašice isprva moraju biti jako glatke i prilično tekuće te vrlo blagog okusa (ili čak bezokusne).

Doslej je bil dojenček vajen sesati mleko na prsih ali piti po steklenički, pri čemu je jezik pomikal napred. Ko otroka začnete hrani po žlički, bo samodejno potisnil svoj jeziček napred, zaradi česar se hrana vrne iz ust. To ne pomeni, da dojenčki ne marajo hrane, ki jim jo dajete. Potrebujejo le nekaj časa, da se naučijo, kako uporabiti svoj jeziček za potiskanje hrane v zadnji del ust, da jo lahko pogoltnejo. Učenje uživanja hrane vključuje razvoj popolnoma novega sklopa ustnih motoričnih spretnosti. Tako se bo dojenček na primer naučil, kako uporabiti ustnice, da z žlice potegne hrano ter jo z jezikom pomakne v ustih nazaj in pogoltne. Pred tem je pri sesanju uporabljal čeljust in obrazne mišice, tako da je to povsem nova izkušnja. Ko je otrok sposoben požirati hrano in kaže druga dva znaka pripravljenosti na gosto hrano (sedi, z roko prime stvar in jo nese v usta), je čas za raziskovanje prehrane.

Prvi obroci lahko vključujejo žitne kašice, kot so riževi kosmiči, oves, proso, koruzne rezance ali pretlačen kuhan riž, zmešan z dojenčkovim običajnim mlekom. Pripravite lahko sadne ali zelenjavne kašice. Kašice morajo biti sprva zelo gladke in dokaj tekoče ter zelo blagega (ali celo brez) okusa. Dojenčku najprej ponudite le nekaj čajnih žlički enkrat na dan med ali po mlečnem obroku (dovenju ali hranjenju z adaptiranim mlekom). Dobro je, da najprej ponudimo eno samo jed, da vidimo otrokov odziv na posamezne jedi.

Sčasoma lahko začnete ponujati gosto hranu pred običajnim mlekom ter postopno povečate število obrokov in količino hrane. Eksperimentirajte lahko z različno gosto hrano, tako da dodate manj mleka ali (ohlajene prekuhanе) vode in jo zgostite. Potem lahko začnete z različnimi vrstami hrane in povečate število obrokov na dva do tri dnevno. Tako bo otrok začel okušati veliko novih okusov. Glede potreb po tekočini nadaljujte z običajnimi mlečnimi obroki (materino ali adaptirano mleko). Če je zelo vroče, dojenčku, ki je hranjen z adaptiranim mlekom, med obroki lahko dodate ohlajeno prekuhanu vodo, če menite, da je žezen. Doveni otroci ne potrebujejo vode oz. druge tekočine.

Kašice morajo biti sprva zelo gladke in dokaj tekoče ter zelo blagega (ali celo brez) okusa.

Do sada je beba navikla da sisa mleko na grudima ili da ga piye iz flašice, pri čemu je jezik pomerala unapred. Kad dete krene da uči da jede kašikom, iz navike će gurati svoj jezik unapred pa će tako izbacivati hrana iz usta. To ne znači da se bebi ne sviđa hrana koju joj dajete. Potrebno im je neko vreme da nauče kako da koriste jezik za guranje hrane u zadnji deo usta kako bi je mogli progutati. Dok uči kako treba da jede, dete razvija potpuno novi niz motoričkih veština svojih usta. Tako će dete naučiti kako da se služi usnama da sa kašike povuče hranu i jezikom je pomeri u zadnji deo usta i da je proguta. Pre tega je pri sisanju upotrebljavalo čeljust i mišiće lica pa je ovo potpuno novo iskustvo. Kad dete bude moglo gutati hranu i pokaže druga dva znaka spremnosti za gusto hrano (sedi i pritom rukom uzima predmet i prinosi ga ustima), vreme je za istraživanje hrane.

Prvi obroci mogu uključivati žitne kašice (poput pirinčanih pahuljica, zobi, prosa, kukuruznih rezanaca ili pasiranog kuvanog pirinča) pomešane sa bebinim uobičajenim mlekom. Možete pripremiti voćne ili kašice od povrća. Kašice u početku moraju biti jako glatke i prilično tečne kao i vrlo blagog okusa (ili čak bez ukusa). Bebi prvo ponudite samo nekoliko kafenih kašičica jednom dnevno tokom mlečnog obroka (dovenja ili hranjenja adaptiranim mlekom) ili nakon njega. Dobro je na početku ponuditi samo jednu hranu kako bismo videli detetovu reakciju na nju.

Vremenom možete početi nuditi gusto hranu pre mleka i povećavati broj obroka i količinu hrane. Možete eksperimentisati sa hranom različite gustine tako da dodate manje mleka ili (ohladene prokuvanе) vode pa je zgušnete. Zatim možete početi sa različitim vrstama hrane i povećati broj obroka na dva do tri dnevno. Tako će dete početi isprobavati brojne nove ukuse. Što se tiče tečnosti, nastavite s uobičajenim mlečnim obrocima (majčino ili adaptirano mleko). Ako je jako vruće, bebi koju hranite adaptiranim mlekom između obroka možete dati ohladenu prokuhanu vodu ukoliko mislite da je žedna. Dojene bebe ne treba da uzimaju vodu ni druge tečnosti.

Kašice u početku moraju biti jako glatke i prilično tečne, kao i vrlo blagog okusa (ili čak bez ukusa).

Jelovnik za sedam dana / Jedilnik za 7 dñi / Jelovnik za sedam dana

| Obrok | Doručak / Zajtrk / Doručak | Ručak / Kosilo / Ručak | Večera / Večerja / Večera |
|--------|---|--|---|
| 1. dan | Rižine pahuljice s bebinim uobičajenim mlijekom Riževi kosmiči z dojenčkovim običajnim mlekom <i>Pirinčane pahuljice sa bebinim uobičajenim mlekom</i> | Kašica od mrkve Korenčkova kašica Kašica od šargarepe | Sočna jabuka (str. 14.) Sočna jabolka (str. 14.) Sočna jabuka (str. 14.) |
| 2. dan | Rižine pahuljice s kašicom od jabuka i bebinim uobičajenim mlijekom Riževi kosmiči z jabolčno čežano in dojenčkovim običajnim mlekom <i>Pirinčane pahuljice sa kašicom od jabuka i bebinim uobičajenim mlekom</i> | Ukusna kašica od krumpira i brokule (str. 12.) Slastna krompirjeva in brokolijeva kašica (str. 12.) Ukusna kašica od krumpira i brokolija (str. 12.) | Pasirana ili zgnječena banana Pasirana ali zmečkana banana Pasirana ili zgnječena banana |
| 3. dan | Rižine pahuljice s bebinim uobičajenim mlijekom Riževi kosmiči z dojenčkovim običajnim mlekom <i>Pirinčane pahuljice sa bebinim uobičajenim mlekom</i> | Kašica od avokada i graška Avokadova in grahova kašica Kašica od avokada i graška | Kašica od krušaka (po receptu: Sočna jabuka (str. 14.)) Hruškova čežana (po receptu: Sočna jabolka (str. 14.)) Kašica od krušaka (po receptu: Sočna jabuka (str. 14.)) |
| 4. dan | Rižine pahuljice s kašicom od krušaka i bebinim uobičajenim mlijekom Riževi kosmiči s hruškovo čežano in z dojenčkovim običajnim mlekom <i>Pirinčane pahuljice sa kašicom od krušaka i bebinim uobičajenim mlekom</i> | Spoj mrkve i slatkog krumpira (dostupan u aplikaciji*) Duet korenčka in sladkega krompirja (na voljo v aplikaciji*) Spoj šargarepe i slatkog krumpira (dostupan u aplikaciji*) | Svega po malo (dostupan u aplikaciji*) Malo mešano (na voljo v aplikaciji*) Svega po malo (dostupan u aplikaciji*) |
| 5. dan | Rižine pahuljice s bebinim uobičajenim mlijekom Riževi kosmiči z dojenčkovim običajnim mlekom <i>Pirinčane pahuljice sa bebinim uobičajenim mlekom</i> | Kašica od brokule Brokolijeva kašica Kašica od brokolija | Sočna jabuka (str. 14.) Sočna jabolka (str. 14.) Sočna jabuka (str. 14.) |
| 6. dan | Rižine pahuljice pomiješane s voćnom kašicom (miješanom) i bebinim uobičajenim mlijekom Riževi kosmiči, zmešani s sadno kašico (mešano) z dojenčkovim običajnim mlekom <i>Pirinčane pahuljice pomešane sa voćnom kašicom (mešanom) i bebinim uobičajenim mlekom</i> | Sunčana tikva (str. 14.) Sončna buča (str. 14.) Sunčana tikva (str. 14.) | Banana s avokadom (str. 14.) Banana z avokadom (str. 14.) Banana sa avokadom (str. 14.) |
| 7. dan | Rižine pahuljice pomiješane s bananom i bebinim uobičajenim mlijekom Riževi kosmiči, zmešani z banano in dojenčkovim običajnim mlekom <i>Pirinčane pahuljice pomešane sa bananom i bebinim uobičajenim mlekom</i> | Kašica od mrkve i pastrnjaka Korenčkova in pastinakova kašica Kašica od šargarepe i celera | Bila jednom jedna tikva (dostupan u aplikaciji*) Nekoč je bila buča (na voljo v aplikaciji*) Bila jednom jedna tikva (dostupan u aplikaciji*) |

* Recept je dostupan u mobilnoj aplikaciji

* Recept je na voljo v mobilni aplikaciji

* Recept je dostupan u mobilnoj aplikaciji

Jelovnik je osmišljen za razdoblje u kojem se bebu postupnim uvodenjem navikava na prve okuse hrane (najprije dobiva jednu do dvije žličice hrane pri različitim obročima po vašem izboru, a zatim se količina i broj obroka povećavaju u skladu s tempom djeteta).

Ta jedilnik je zasnovan za obdobje, ko se dojenček po postopnom uvajanjem navadi na prve okuse hrane (sprva dobiva 1–2 žlički hrane ob različnih obročih po vaši izbiri, nato se količina in število obrokov povečujeta skladno z otrokovim tempom).

Jelovnik je osmišljen za period u kom se beba postepenim uvodenjem navikava na prve ukuse hrane (u početku dobija jednu do dve žličice hrane pri različitim obročima po vašem izboru, a zatim se količina i broj obroka povećavaju u skladu sa potrebama deteta).

Ukusna kašica od krumpira i brokule

/Slastna krompirjeva in brokolijeva kašica

/Ukusna kašica od krompirja i brokolija

Sastojci /Sestavine /Sastoјci:

1/2 velikog krumpira (oko 200 g)
1/2 manje brokule (oko 100 g)

1/2 velikega krompirja (pribl. 200 g)
1/2 majhnega brokolija (pribl. 100 g)

1/2 velikog krompirja (oko 200 g)
1/2 manjeg brokolija (oko 100 g)



ukupno: **35**
skupno: minuta
ukupno:

na pari: **20**
soparjenje:
na pari:

porcije: **4**



Primjereno za vegetarijance /Primerno za vegetarijance /Prikladno za vegetarijance



Primjereno za zamrzavanje /Primerno za zamrzovanje /Prikladno za zamrzavanje



1. Operite brokulu te oglulite i operite krumpir. Krumpir i brokulu narežite na kockice veličine oko 1 cm.
Operite brokoli ter olupite in splaknite krompir. Krompir in brokoli narežite na približno 1 cm velike kocke.
Operite brokoli, oljuščite i operite krompir. Krompir i brokoli iseckajte na kockice veličine oko 1 cm.



2. Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavnine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.
Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.



3. Otvorite poklopac spremnika za vodo i ulijte vodo do oznake „20 min“. Odprite pokrov rezervoarja za vodo in vanj nalijte vodo do oznake „20 min“. Otvorite poklopac posude za vodo i sipajte vodo do oznake „20 min“.



4. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje.
Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.



5. Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 20 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 20 minuta.
Čas soparjenja nastavite na 20 minut. Soparjenje se bo začelo in po 20 minutah samodejno ustavilo.
Vreme kuhanja na pari namestite na 20 minuta. Kuhanje na pari počeće i samo će se zaustaviti nakon 20 minuta.



6. Gumb za kuhanje na pari ponovno postavite u položaj „OFF“. Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj „OFF“. Dugme za kuvanje na pari ponovo postavite u položaj „OFF“.



7. Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.
Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.
Posudu podignite sa aparata i okrenite je naopako.



8. Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
Posodo namestite na glavno enoto ter jo zavrtite v smeru urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.
Posudu namestite na glavno kućište i okrenite je u smeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.



9. Uključite mikser tri do pet puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustoću. Ako kašicu želite razrijediti, dodajte malo bebinog uobičajenog mlijeka ili prokuhanе vode.
3- ali 5-krat za 15 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto. Če želite kašico razrediti, dodajte malo dojenčkovoga običajnega mleka ali prekuhanе vode.
Uključite blender tri do pet puta na po 15 sekundi kako biste postigli željenu gustinu. Ako kašicu želite razrediti, dodajte malo bebinog uobičajenog mleka ili prokuvanе vode.

Savjeti za prehranu: izvor vitaminova K i C te folata.
Savjeti kuhara za posluživanje: poslužite s rižom ili bebinim uobičajenim mlijekom. Umjesto krompira možete upotrijebiti batat, odnosno slatki krompir.

Prehranski nasveti: vir vitaminov K in C ter folatov.
Kuharski nasveti za postrežbo: postrezite z rižem ali dojenčkovim običajnim mlekom. Namesto krompira lahko uporabite sladki krompir.

Savjeti za ishranu: izvor vitamina K i C kao i folata.
Savjeti kuvara za posluživanje: poslužite sa pirinčom ili bebinim uobičajenim mlekom. Umjesto krompira možete upotrebiti slatki krompir.



Sočna jabuka /Sočna jabolka /Sočna jabuka

Sastojci /Sestavine /Sastojci:
2 (zrele) jabuke srednje veličine (oko 300 g)
2 srednje veliki (zreli) jabolki (pribl. 300 g)
2 (zrele) jabuke srednje veličine (oko 300 g)



ukupno: **35** min na pari: **15** min soparjenje: **na pari:** min porcije: **4**



Banana s avokadom /Banana z avokadom /Banana sa avokadom

Sastojci /Sestavine /Sastojci:
1/2 (zrelog) avokada srednje veličine (oko 50 g)
1/2 (zrele) banane srednje veličine (oko 50 g)
60 ml bebinog uobičajenog mlijeka
(pripremljenog na uobičajen način)
1/2 srednje velikega (zrelega) avokada (pribl. 50 g)
1/2 srednje velike (zrele) banane (pribl. 50 g)
60 ml dojenčkovega običajnega mleka
(pripravljenega kot običajno)
1/2 (zrelog) avokada srednje veličine (oko 50 g)
1/2 (zrele) banane srednje veličine (oko 50 g)
60 ml bebinog uobičajenog mleka
(pripremljenog na uobičajen način)

ukupno: **10** min na pari: **0** min soparjenje: **na pari:** min porcije: **1**



Sunčana tikva /Sončna buča /Sunčana tikva

Sastojci /Sestavine /Sastojci:
1/2 (zrele) muškatne tikve srednje veličine (oko 300 g)
1/2 srednje velike maslene buče (pribl. 300 g)
1/2 (zrele) muškatne tikve srednje veličine (oko 300 g)



ukupno: **35** min na pari: **15** min soparjenje: **na pari:** min porcije: **4**

- 1 Jabuke operite, ogulite i iskoštite te je narežite na kockice veličine oko 1 cm.
- 2 Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Namjestite poklopac i zakočite ga u pravilnom položaju.
- 3 Otvorite poklopac spremnika za vodu i ulijte vodu do oznake „10/15 min“.
- 4 Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
- 5 Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 15 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 15 minuta.
- 6 Gumb za kuhanje na pari ponovno postavite u položaj „OFF“.
- 7 Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.
- 8 Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- 9 Uključite mikser dva do tri puta na 10 sekundi kako biste postigli željenu gustoću.

- 1 Jabolki operite, olupite in izkoščite ter ju narežite na približno 1 cm velike kocke.
- 2 Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Namestite pokrov in ga zaskočite u pravilnom položaju.
- 3 Odprite pokrov rezervoarja za vodo in vanj nalijte vodo do oznake „10/15 min“.
- 4 Pokrov namestite tako, da se zaskoči u pravilnom položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči u položaju za soparjenje.
- 5 Čas soparjenja nastavite na 15 minut. Soparjenje se bo začelo in po 15 minutah samodejno ustavilo.
- 6 Gumb za soparjenje zavrtite nazaj u položaj „OFF“.
- 7 Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.
- 8 Posodo namestite na glavno enoto ter jo zavrtite u smjeru urnega kazalca, da se zaskoči u položaju za mešanje.
- 9 2- ali 3-krat za 10 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto.

- 1 Jabuke operite, ogulite i izvadite koštice pa je isecite na kockice veličine oko 1 cm.
- 2 Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Namestite poklopac i zakočite ga u pravilnom položaju.
- 3 Otvorite poklopac posude za vodu i sipajte vodu do oznake „10/15 min“.
- 4 Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
- 5 Vreme kuhanja na pari namestite na 15 minuta. Kuhanje na pari počeće i samo se zaustaviti nakon 15 minuta.
- 6 Dugme za kuhanje na pari ponovno postavite u položaj „OFF“.
- 7 Posudu podignite sa aparata i okrenite je naopako.
- 8 Posudu namestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- 9 Uključite mikser dva do tri puta na 10 sekundi kako biste postigli željenu gustinu.

- 1 Prepolovite avokado. Odstranite košticu i žlicom izvadite meso iz kore. Ogulite bananu. Voćke narežite na kockice veličine oko 1 cm.
- 2 Otvorite poklopac. U posudu dodajte voće i mlijeko. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- 3 Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- 4 Uključite mikser tri do pet puta na 10 sekundi kako biste postigli željenu gustoću.

- 1 Razpolovite avokado. Odstranite pečko in zličko odstranite meso iz lupine. Olupite banano. Oba sadeža narežite na 1 cm velike kocke.
- 2 Odprite pokrov. V posodo dajte sadje in mleko. Pokrov namestite tako, da se zaskoči u pravilnom položaju.
- 3 Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite u smjeru urnega kazalca, da se zaskoči u položaju za mešanje.
- 4 3- ali 5-krat za 10 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto.

- 1 Prepolovite avokado. Odstranite košticu i kašicom izvadite meso iz kore. Oluštite bananu. Voćke isecite na kockice veličine oko 1 cm.
- 2 Otvorite poklopac. U posudu dodajte voće i mlijeko. Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- 3 Posudu namestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- 4 Uključite blender tri do pet puta na 10 sekundi kako biste postigli željenu gustinu.

Savjeti za prehranu: sadržava mnogo folata te je izvor vitamina C, E, B6, K i kalija.
Savjeti kuhara za posluživanje: Poslužite čim je jelo gotovo. Umesto banane možete upotrijebiti papaju.

Prehranski nasveti: vsebuje veliko folatov; je vir vitaminov C, E, B6, K in kalija.
Kuharski nasveti za postrežbo: Postrezite takoj, ko je jed pripravljena. Namesto banane lahko uporabite papajo.

Saveti za ishranu: sadrži mnogo folata, izvor je vitamina C, E, B6, K in kalijuma.
Saveti kuvara za posluživanje: Poslužite čim je jelo gotovo. Umesto banane možete upotrebiti papaju.

- 1 Muškatnu tikvu operite, ogulite, prepolovite i odstranite sjemenke te je narežite na kocke veličine oko 1 cm.
- 2 Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- 3 Otvorite poklopac spremnika za vodu i ulijte vodu do oznake „10/15 min“.
- 4 Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
- 5 Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 15 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 15 minuta.
- 6 Gumb za kuhanje na pari postavite u položaj „OFF“.
- 7 Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.
- 8 Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- 9 Uključite mikser tri do pet puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustoću. Ako kašicu želite razrijediti, dodajte malo bebinog uobičajenog mlijeka ili prokuhanе vode.

- 1 Masleno bučo operite, olupite, razpolovite in odstranite semena ter jo narežite na približno 1 cm velike kocke.
- 2 Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči u pravilnom položaju.
- 3 Odprite pokrov rezervoarja za vodo in vanj nalijte vodo do oznake „10/15 min“.
- 4 Pokrov namestite tako, da se zaskoči u pravilnom položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči u položaju za soparjenje.
- 5 Čas soparjenja nastavite na 15 minut. Soparjenje se bo začelo in po 15 minutah samodejno ustavilo.
- 6 Gumb za soparjenje zavrtite nazaj u položaj „OFF“.
- 7 Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.
- 8 Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite u smjeru urnega kazalca, da se zaskoči u položaju za mešanje.
- 9 3- ali 5-krat za 15 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto. Če želite kašico razredčiti, dodajte malo dojenčkovega običajnega mleka ali prekuhanе vode.

- 1 Muškatnu tikvu operite, oljuštite, prepolovite i odstranite semenke pa je iseckajte na kocke veličine oko 1 cm.
- 2 Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- 3 Otvorite poklopac posude za vodu i sipajte vodu do oznake „10/15 min“.
- 4 Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
- 5 Vreme kuhanja na pari namestite na 15 minuta. Kuhanje na pari počeće i samo će se zaustaviti nakon 15 minuta.
- 6 Dugme za kuhanje na pari postavite u položaj „OFF“.
- 7 Posudu podignite sa aparata i okrenite je naopako.
- 8 Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- 9 Uključite blender tri do pet puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustinu. Ako kašicu želite razrediti dodajte malo bebinog uobičajenog mleka ili prokuhanе vode.

2. faza:

meki zalogaji /mehki grižljaji /meki zalogaji



Beba je navikla na kašice ili mekanu protisnutu hranu relativno blagog okusa te je stigao trenutak za uvođenje gušće hrane jačeg okusa. Postupno će se uvoditi i ugrubo protisnuta hrana kako bi dijete naučilo žvakati. U ovoj fazi uvođenja gусте hrane (šest do osam mjeseci) dijete bi pored uobičajenog mlijeka (majčinog ili nadomjesnog) trebalo jesti tri obroka dnevno u većim količinama.

Dojenček se je navadił na uživanje kašic ili mehke pretlačene hrane relativno blagega okusa, zato je zdaj čas za uvajanje gosteјše hrane z močnejšim okusom. Postopno bo na vrsti grobo pretlačena hrana, da se bo naučil žečiti. V tej fazi uvajanja goste hrane (6–8 mesecev) bi moral dojenček poleg običajnega mleka (materinega ali adaptiranega) zaužiti 3 obroke dnevno v večjih količinah.

Beba je navikla na kašice ili mekanu pasiranu hranu relativno blagog ukusa pa je zato sada pravi trenutak za uvođenje gušće hrane jačeg ukusa. Postepeno će se uvoditi i ugrubo pasirana hrana kako bi dete naučilo žvakati. U ovoj fazi uvođenja gусте hrane (šest do osam meseci) dete bi pored uobičajenog mleka (majčinog ili adaptiranog) trebalo jesti tri obroka dnevno u većim količinama.

Na tom stupnju bebe razvijaju motoričke vještine svojih usta jer se uče žvakati mekane komadiće i jezikom pomicati hranu u ustima. Kad krenete bebu navikavati na meke zalogaje može se dogoditi da neki komadići budu preveliki i izazovu refleks povraćanja koji može uzrokovati kašalj ili povraćanje radi pročišćavanja grla. Te reakcije nikako nemojte protumačiti kao otpor prema određenoj vrsti hrane. I dalje mu nudite jela pripremljena od različitih namirnica kako bi imalo priliku naučiti kako jesti. Što je raznovrsnija hrana koju nudite djetetu pri odvikavanju od dojenja, to će spremnije biti na kušanje novih namirnica. Znanstvena istraživanja pokazuju da se dijete privikava na određenu vrstu namirnice i kad mu je ponudimo više puta pa im jednostavno nastavite nuditi hranu za koju mislite da je odbija. Tu i tamo mu je ponovno ponudite. Morat ćete pokušati nekoliko puta, sve dok se beba ne navikne na novi okus (ponekad i do 15 zalogaja) pa nikad ne odustajte prerano. Što je beba mlađa, to je hrabrija i spremnija kušati više različitih namirnica.

Većina beba prije šest mjeseci starosti još nema zuba, ali ipak može jesti manje, grudaste komadiće hrane (zgњeće je desnima). U toj je fazi važno učenje žvakanja pa bebi dajte muku hranu koja se jede prstima, poput kuhanog povrća u obliku štapića (mrkva) ili meko zrelo voće u obliku štapića, male komadiće prepečenca i muku kuhanu tjesteninu različitih oblika. Bebi nikad nemojte dati cijelu bobicu grožđa ili cherry rajčice zbog opasnosti od gušenja. Grožđe i rajčice uvijek narežite. U ovoj fazi možete početi eksperimentirati s uvođenjem kombinacija različitih namirnica iz glavnih skupina.

U ovom razdoblju dijete brzo raste pa mu je potrebna hranjivija i raznovrsnija hrana. Bebe se radaju s bogatom zalihom željeza, koja se počinje smanjivati u starosti od oko šest mjeseci pa je za zdravi rast i razvoj važno da dobije dovoljno željeza uz hranu. Djetetu trebamo nuditi hranu bogatu željezom poput posnog crvenog mesa, žitarica, graha i zelenog povrća. Ako ne znate koliko je hrane potrebno bebi, pustite da vam sama pokaže — kad joj bude dosta, okrenut će glavu ili zatvoriti usta. Iz sigurnosnih razloga nikad bebu ne ostavljajte bez nadzora dok jede. Uz obroke djetetu svejedno nudite dojenje ili hranjenje nadomjesnim mljekom i gutljaje rashladene prokuhanе vode iz šalice ili lončića s nastavkom. Nemojte mu davati sokove jer dovoljno vitamina C dobiva iz mlečnih obroka te voća i povrća.

Na tej stopnji dojenčki razvijaju svoje ustne motorične spretnosti, ko se učijo, kako prežvećiti mehke koščke i s svojim jezikom premikati hrano po ustih. Ko začnete dojenčku navajati na mehke grižljaje, se lahko zgodi, da so nekateri koščki tako veliki, da sprožijo refleks davljenja, kar lahko povzroči kašelj ali celo bruhanje, da se grlo očisti. Te reakcije nikar ne zamenjavate z odprom do določene vrste hrane. Še naprej mu ponujajte hrano iz različnih živil, da bo imel priložnost naučiti se, kako mora jesti. Čim bolj raznoliko hrano boste ponujali dojenčku med odstavljanjem od prsi, tem bolj bo pripravljen pokušati nova živila. Znanstvene raziskave kažejo, da je dojenček naklonjen določeni vrsti živil tudi zato, ker mu jih večkrat ponudimo, zato ne prenehajte ponujati hrane, za katero mislite, da jo dojenček zavrača. Od časa do časa mu jo še vedno pripravite. Potrebnih je kar nekaj poskusov, da se dojenček privadi na nov okus (v nekaterih primerih do 15 grižljajev), zato nikar ne obupajte prekmalu. Mlajši kot je dojenček, bolj je drzen in pripravljen poskusiti več različnih živil.

Većina dojenčkov pri 6 mesecih običajno še nima zobe, vendar klub temu obvlada majhne mehke kose hrane (ki jo zmeljejo z dlesnimi). V tej fazi gre za učenje žvečenja, zato dojenčku dajte mehko prstno hrano, kot so kuhanе zelenjavne paličice (korenček) ali mehke zrele sadne paličice, majhne rezine opečenca in celo mehko kuhanе testenine različnih oblik. Dojenčku nikdar ne dajte celih grozdnih jagod ali češnjevih paradižnikov, saj se lahko zaduši. Grozdje ali paradižnik vedno narežite. V tej fazi lahko začnete eksperimentirati u uvajanju kombinacije različnih živil iz glavnih skupin.

V tem obdobju otrok hitro raste, zato potrebuje bolj hranljivo in raznoliko hrano. Dojenčki so rojeni z bogato zalogo železa, ki se pri približno 6 mesecih začne zmanjševati, zato je za zdravo rast in razvoj pomembno, da dobijo dovolj železa s hranou. Otronu ponudimo hrano, bogato z železom, kot na primer pusto rdeče meso, žitarice, fižol in zeleno zelenjavno. Če ne veste, koliko hrane potrebuje dojenček, mu prepustite pobudo — ko bo imel dovolj, bo glavo obrnil proč ali pa zaprl usta. Iz varnostnih razlogov dojenčku med jedjo nikdar ne puščajte brez nadzora. Ob obrokih otroku še vedno ponujajte dojenje ali hranjenje z adaptiranim mlekom ter požirke ohlajene prekuhanе vode iz skodelice ali lončka z nastavkom. Ne dajajte mu sokov, saj veliko vitamina C dobi z mlečnimi obroki ter s sadjem in z zelenjavno.

Na tom stepenu razvoja bebe razvijaju motoričke vještine svojih usta jer uče žvakati mekane komadiće i jezikom pomerati hranu u ustima. Kad počnete da navikavate bebu na meke zalogaje može se dogoditi da joj neki komadići budu preveliki i izazovu refleks povraćanja koji može prouzrokovati kašalj ili povraćanje zbog pročišćavanja grla. Te reakcije nikako nemojte protumačiti kao otpor prema određenoj vrsti hrane. I dalje mu nudite jela pripremljena od različitih namirnica kako bi imalo priliku da nauči kako da jede. Što je raznovrsnija hrana koju nudite djetetu pri odvikavanju od dojenja, to će spremnije biti na probanje novih namirnica. Naučna istraživanja pokazuju da se dete privikava na određenu vrstu namirnice i kad mu je ponudimo više puta pa im jednostavno nastavite nuditi hranu za koju mislite da je iz nekog razloga odbija. Tu i tamo mu je ponovo ponudite. Moračete da pokušate i nekoliko puta, sve dok se beba ne navikne na novi okus (ponekad i do 15 zalogaja) pa nikad ne odustajte prerano. Što je beba mlađa, to je hrabrija i spremnija da proba više različitih namirnica.

Većina beba pre šest meseci starosti još nema zube, ali ipak može jesti manje, grudvaste komadiće hrane (zgњeće je desnima). U toj je fazi važno učenje žvakanja pa bebi dajte muku hranu koja se jede prstima, poput kuhanog povrća u obliku štapića (šargarepa) ili meko zrelo voće u obliku štapića, male komadiće tosta i muku kuhanu testeninu različitih oblik. Bebi nikad nemojte dati celo zrno grožđa ili cherry paradajz zbog opasnosti od gušenja. Grožđe i paradajz uvek isecite. U ovoj fazi možete početi eksperimentisati sa uvođenjem kombinacija različitih namirnica iz glavnih grupa.

U ovom periodu dete brzo raste pa mu je potrebna hranjivija i raznovrsnija hrana. Bebe se radaju sa bogatom zalihom gvožđa, koja se počinje smanjivati u starosti od oko šest meseci pa je za zdrav rast i razvoj važno da dobije dovoljno gvožđa uz hranu. Detetu treba nuditi hranu bogatu gvožđem poput posnog crvenog mesa, žitarica, pasulja i zelenog povrća. Ako ne znate koliko je hrane bebi potrebno, pustite da vam sama pokaže — kad joj bude dosta, okrenut će glavu ili zatvoriti usta. Iz sigurnosnih razloga nikad bebu ne ostavljajte bez nadzora dok jede. Uz obroke djetetu svejedno nudite dojenje ili hranjenje adaptiranim mlekom i gutljaje rashladene prokuhanе vode iz šolje ili čašice sa nastavkom. Nemojte mu davati sokove jer dovoljno vitamina C dobija iz mlečnih obroka kao i voća i povrća.

Četiri su glavne skupine namirnica sljedeće:

1. Škrobne namirnice: riža, tjestenina, krumpir i žitarice.

2. Meso, riba i alternative poput jaja i grahorica (leča itd.).

3. Voće i povrće.

4. Mlečni proizvodi: punomasni jogurt i sir. Pri kuhanju možete upotrijebiti i punomasno mlijeko.

4 glavne skupine živil vsebujejo naslednje:

1. Škrobnata živila: riž, testenine, krompir in druge žitarice.

2. Meso, ribe in alternative, kot so jajca in stročnice (leča itd.).

3. Sadje in zelenjava.

4. Mlečni izdelki: polnomastni jogurt in sir. Pri kuhanju je mogoče uporabiti tudi polnomastno mleko.

Četiri glavne grupe namirnica:

1. Namirnice sa skrobom: pirinač, testenina, krompir i žitarice.

2. Meso, riba i alternative kao što su jaja i mahunarke (sočivo itd.).

3. Voće i povrće.

4. Mlečni proizvodi: punomasni jogurt i sir. Pri kuhanju možete upotrebiti i punomasno mleko.

Jelovnik za sedam dana / Jedilnik za 7 dneva / Jelovnik za sedam dana

| Obrok | 1. dan | 2. dan | 3. dan |
|--|--|--|--|
| Doručak Zajtrk Doručak | Zobena kašica sa zgnježdenom kruškom Ovsena kašica z zmečkanom hruško Zobena kašica sa zgnježdenom kruškom | Müsli sa zgnježdenim mangom Misli z zmečkanim mangom Musli sa zgnježdenim mangom | Zobena kašica sa zgnježdenom bananom Ovsena kašica z zmečkanom banano Zobena kašica sa zgnježdenom bananom |
| Hrana koja se jede prstima koja se daje uz obrok Za prst veliki koščki hrane, ki se podajo k obroku Hrana koja se jede prstima koja se daje uz obrok | Kriške zrele kruške Krhliji zrele hruške Komadići zrele kruške | Komadići zreloga manga Koščki zrelega manga Komadići zrelog manga | Kolutiči banane Kolesca banane Kolutiči banane |
| | | | |

* Mogući napitci su uobičajeno mlijeko (majčino ili nadomjesno) ili rashlađena prokuhanova voda za bebe hranjene nadomjesnim mlijekom koje žive u podnebljima s visokim temperaturama.

* Napitki vključujejo običajno mleko (materino ali adaptirano mleko) in ohlajeno prekuhanovo vodo za dojenčke, hranjene z adaptiranim mlekom, ki živijo na ozemljih z visokimi temperaturami.

* Mogući napitci su uobičajeno mlijeko (majčino ili nadomjesno) ili rashlađena prokuhanova voda za bebe hranjene nadomjesnim mlijekom koje žive u podnebljima s visokim temperaturama.

| | | | |
|--|---|---|--|
| Ručak Kosilo Ručak | Mesni zalogaji (str. 22.) s božanstvenim povrćem ili bez njega (str. 20.) Mesni zalogajčki (str. 22.) z božansko zelenjavno ali brez (str. 20) Mesni zalogaji (str. 22.) sa božanstvenim povrćem ili bez njega (str. 20.) | Jednostavna kašica od graška (str. 22.) (po želji joj dodajte mesne zalogaje (str. 22.)) Preprosta grahova kašica (str. 22) (po želji dodajte mesne zalogajčke (str. 22.)) Jednostavna kašica od graška (str. 22.) (po želji joj dodajte mesne zalogaje (str. 22.)) | Zabava uz govedinu, pastrnjak i krumpir (dostupan u aplikaciji*) Govedina, pastinak in krumpir se zabavajo (na voljo v aplikaciji*) Zabava uz govedinu, celeri in krumpir (dostupan u aplikaciji*) |
| Hrana koja se jede prstima koja se daje uz obrok Za prst veliki koščki hrane, ki se podajo k obroku Hrana koja se jede prstima koja se daje uz obrok | Kuhana brokula Kuhani brokolijevi cvetovi Kuvani brokoli | Kuhana cvjetača Kuhani cvetačni cvetovi Kuvani karfiol | Kuhani štapići mrkve Kuhane korenčkove paličice Kuvani štapići šargarepe |

* Mogući napitci su uobičajeno mlijeko (majčino ili nadomjesno) ili rashlađena prokuhanova voda za bebe hranjene nadomjesnim mlijekom koje žive u podnebljima s visokim temperaturama.

* Napitki vključujejo običajno mleko (materino ali adaptirano mleko) in ohlajeno prekuhanovo vodo za dojenčke, hranjene z adaptiranim mlekom, ki živijo na ozemljih z visokimi temperaturami.

* Mogući napitci su uobičajeno mlijeko (majčino ili nadomjesno) ili rashlađena prokuhanova voda za bebe hranjene nadomjesnim mlijekom koje žive u podnebljima s visokim temperaturama.

| | | | |
|--|--|---|---|
| Večera Večerja Večera | Bajka o šljivama i breskvama (str. 24.) Pravljica o slivah in breskvah (str. 24) Bajka o šljivama i breskvama (str. 24.) | Zgnježdena banana pomiješana s običnim jogurtom Zmečkana banana, zmešana z navadnim jogurtom Zgnježdena banana pomešana sa običnim jogurtom | Leča s povrtnim prijateljima (dostupno u aplikaciji*) Leča z zelenjavnimi prijatelji (na voljo v aplikaciji*) Sočivo s povrtnim prijateljima (dostupno u aplikaciji*) |
| Hrana koja se jede prstima koja se daje uz obrok Za prst veliki koščki hrane, ki se podajo k obroku Hrana koja se jede prstima koja se daje uz obrok | Komadići zrele breskve ili šljive Koščki zrele breskve ali slive Komadići zrele breskve ili šljive | Kolutiči banane Kolesca banane Kolutiči banane | Kriške zrele dinje Rezine zrele melone Kriške zrele dinje |

Mesni zalogaji (str. 22.) s božanstvenim povrćem ili bez njega (str. 20.)

Mesni zalogajčki (str. 22.) z božansko zelenjavno ali brez (str. 20)

Mesni zalogaji (str. 22.) sa božanstvenim povrćem ili bez njega (str. 20.)

| 4. dan | 5. dan | 6. dan | 7. dan |
|--|--|---|--|
| Müsli sa zgnječenim borovnicama Misli z zmečkanimi borovnicami Musli sa zgnječenim borovnicama | Zobena kašica sa zgnječenim breskvama Ovsena kašica z zmečkanimi breskvami Zobena kašica sa zgnječenim breskvama | Müsli s bananom Misli z banano Musli sa bananom | Zobena kašica s kašicom od jabuke Ovsena kašica z jabolčno čežano Zobena kašica sa kašicom od jabuke |
| Zrele borovnice Zrele borovnice Zrele borovnice | Komadići zrele breskve Koščki zrele breskve Komadići zrele breskve | Kolutiči banane Kolesca banane Kolutiči banane | Meko kuhani komadići jabuke Mehko kuhani jabolčni krlji Meko kuvani komadići jabuke |
| | | | |

* Mogući napitci su uobičajeno mlijeko (majčino ili nadomjesno) ili rashladena prokuhanata voda za bebe hranjene nadomjesnim mlijekom koje žive u podnebljima s visokim temperaturama.

* Napitki vključujejo običajno mleko (materino ali adaptirano mleko) in ohlajeno prekuhanato vodo za dojenčke, hranjene z adaptiranim mlekom, ki živijo na ozemljih z visokimi temperaturami.

* Mogući napitci su uobičajeno mlijeko (majčino ili nadomjesno) ili rashladena prokuhanata voda za bebe hranjene nadomjesnim mlijekom koje žive u podnebljima s visokim temperaturama.

| | | | |
|--|--|---|--|
| Slatko pile i jabuka (str. 25.) Sladki piščanec in jabolka (str. 25) Slatko pile i jabuka (str. 25.) | Losos, tikvice i slatki krumpir idu na plivanje (str. 22.) Losos, bučke in sladki krompir so šli plavat (str. 22) Losos, tikvice i slatki krompir idu na plivanje (str. 22.) | Repa sa batatom i govedinom (dostupan u aplikaciji*) Repa s sladkim krompirom in z govedino (na voljo v aplikaciji*) Repa sa slatkim krompirom i govedinom (dostupan u aplikaciji*) | Janjetina, krumpir i muškatna tikva se igraju (dostupan u aplikaciji*) Jagnjetina, krompir in maslena buča se igrajo (na voljo v aplikaciji*) Janjetina, krompir i muškatna tikva se igraju (dostupan u aplikaciji*) |
| Kuhane kriške tikve Kuhane rezine bučk Kuvane kriške tikve | Kuhana brokula Kuhani brokolijevi cvetovi Kuvani brokoli | Kuhana cvjetača Kuhani cvetačni cvetovi Kuvani karfiol | Kuhana brokula Kuhani brokolijevi cvetovi Kuvani brokoli |

* Mogući napitci su uobičajeno mlijeko (majčino ili nadomjesno) ili rashladena prokuhanata voda za bebe hranjene nadomjesnim mlijekom koje žive u podnebljima s visokim temperaturama.

* Napitki vključujejo običajno mleko (materino ali adaptirano mleko) in ohlajeno prekuhanato vodo za dojenčke, hranjene z adaptiranim mlekom, ki živijo na ozemljih z visokimi temperaturami.

* Mogući napitci su uobičajeno mlijeko (majčino ili nadomjesno) ili rashladena prokuhanata voda za bebe hranjene nadomjesnim mlijekom koje žive u podnebljima s visokim temperaturama.

| | | | |
|--|--|--|--|
| Zgnječena papaja pomiješana s običnim jogurtom Zmečkana papaja z navadnim jogurtom Zgnječena papaja pomešana sa običnim jogurтом | Meka tikva i mrkva (dostupan u aplikaciji*) Mehka buča in korenje (na voljo v aplikaciji*) Meka tikva i šargarepa (dostupan u aplikaciji*) | Zgnječeni mango pomiješan s običnim jogurtom Zmečkan mango, zmešan z navadnim jogurtom Zgnječeni mango pomešan sa običnim jogurtom | Božanstveno povrće (str. 20.) Božanska zelenjava (str. 20) Božanstveno povrće (str. 20.) |
| Kriške zrele papaje Rezine zrele papaje Kriške zrele papaje | Komadići muškatne tikve Koščki maslene buče Komadići muškatne tikve | Komadići zreloga manga Koščki zrelega manga Komadići zreloga manga | Komadići kuhane mrkve Koščki kuhanega korenčka Komadići kuvane šargarepe |

* Mogući napitci su uobičajeno mlijeko (majčino ili nadomjesno) ili rashladena prokuhanata voda za bebe hranjene nadomjesnim mlijekom koje žive u podnebljima s visokim temperaturama.

* Napitki vključujejo običajno mleko (materino ali adaptirano mleko) in ohlajeno prekuhanato vodo za dojenčke, hranjene z adaptiranim mlekom, ki živijo na ozemljih z visokimi temperaturami.

* Mogući napitci su uobičajeno mlijeko (majčino ili nadomjesno) ili rashladena prokuhanata voda za bebe hranjene nadomjesnim mlijekom koje žive u podnebljima s visokim temperaturama.

Božanstveno povrće /Božanska zelenjava /Božanstveno povrće

Sastojci /Sestavine /Sastojci:

1/4 manje cvjetače (oko 130 g)
1/2 krumpira srednje veličine (oko 145 g)
mrkva srednje veličine (oko 100 g)

1/4 majhne cvetače (pribl. 130 g)
1/2 srednje velikega krompirja (pribl. 145 g)
1 srednje velik korenček (pribl. 100 g)

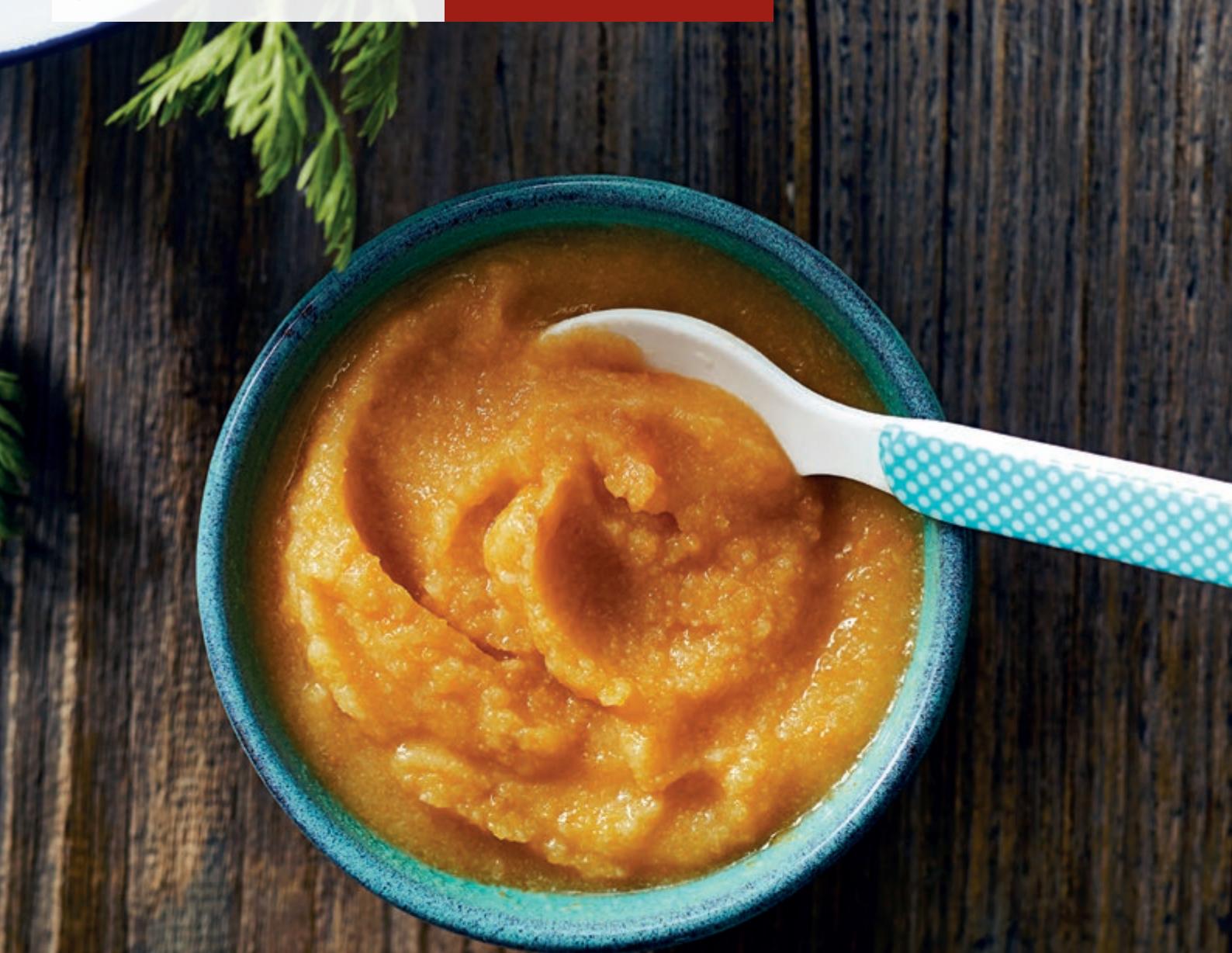
1/4 manjeg karfiola (oko 130 g)
1/2 krompira srednje veličine (oko 145 g)
Šargarepa srednje veličine (oko 100 g)



ukupno: **35**
skupno:
ukupno:

na pari: **20**
soparjenje:
na pari:

porcije: **3**





1. Operite cvjetaču te operite i ogulite krumpir in mrkvu. Povrće narežite na kockice veličine oko 1 cm.

Operite cvetačo ter operite in olupite krompir in korenje. Zelenjavno narežite na približno 1 cm velike kocke.

Operite karfiol, operite i oljuščite krompir i šargarepu. Povrće isecite na kockice veličine oko 1 cm.



2. Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.

Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.

Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.



3. Otvorite poklopac spremnika za vodu. U spremnik ulijte vodu do oznake za „20 min“.

Odprite pokrov rezervoarja za vodo. V rezervoar nalihte vodo, da doseže raven „20 min“.

Otvorite poklopac rezervoara za vodu. U rezervoar sipajte vodu do oznake za „20 min“.



4. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.

Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje.

Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.



5. Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 20 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 20 minuta.

Čas soparjenja nastavite na 20 minut. Soparjenje se bo začelo in po 20 minutah samodejno ustavilo.

Vreme kuvanja na pari namestite na 20 minuta. Kuvanje na pari počeće i samo će se zaustaviti nakon 20 minuta.



6. Gumb za kuhanje na pari ponovno postavite u položaj „OFF“.

Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj „OFF“.

Dugme za kuvanje na pari ponovo postavite u položaj „OFF“.



7. Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.

Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.

Posudu podignite sa aparata i okrenite je naopako.



8. Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.

Posodo namestite na glavno enoto ter jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.

Posudu namestite na glavno kućište i okrenite je u smeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.



9. Uključite mikser dva do tri puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustoću.

2- ali 3-krat za 15 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto.

Uključite blender dva do tri puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustinu.

Savjeti za prehranu: sadržava mnogo vitamina C te je izvor vitamina B6, A i K.

Savjeti kuhara za posluživanje: poslužite s mesnom ili ribljom kašicom. Protisnite s najdražim povrćem ili kuhanom lećom.

Prehranski nasveti: vsebuje veliko vitamina C, je vir vitaminov B6, A in K.

Kuharski nasveti za postrežbo: postrezite z mesno ali ribjo kašico. Pretlačite z najljubšo zelenjavno ali kuhanou lećou.

Savjeti za ishranu: sadrži mnogo vitamina C, izvor je vitamina B6, A i K.

Savjeti kuvara za posluživanje: poslužite sa mesnom ili ribljom kašicom. Propasirajte sa omiljenim povrćem ili kuvanim sočivom.



Mesni zalogaji /Mesni zalogajčki /Mesni zalogaji

Sastojci /Sestavine /Sastojci:
1 file govedine / janjetine / pilećih prsiju / svinjetine (oko 250 g)

tri jušne žlice povrtnje kašice (str. 20.)

1 file govedine / jagnjetine / piščančijih prsi / svinjine (pribl. 250 g)

3 jušne žlice zelenjavne kašice (str. 20.)

1 file govedine / jagnjetine / pilećih prsa / svinjetine (oko 250 g)

tri supene kašike kašice od povrća (str. 20.)



ukupno: **35**
skupno: min
ukupno:

na pari:
soparjenje:
na pari:

20
min
porcije: **4**



Losos, tikvice i batat idu na plivanje /Losos, bučke in sladki krompir so šli plavat / Losos, tikvice i slatki krompir idu na plivanje

Sastojci /Sestavine /Sastojci:

1 file lososa (oko 100 g)

2 mala batata (oko 185 g)

1/2 tikvice srednje veličine (oko 90 g)

1 lososov file (pribl. 100 g)

2 majhna sladka krompirja (pribl. 185 g)

1/2 srednje velike bučke (pribl. 90 g)

1 file lososa (oko 100 g)

2 mala slatka krompirja (oko 185 g)

1/2 tikvice srednje veličine (oko 90 g)



ukupno: **30**
skupno: min
ukupno:

na pari:
soparjenje:
na pari:

25
min
porcije: **3**



Jednostavna kašica od graška /Preprosta grahova kašica /Jednostavna kašica od graška

Sastojci /Sestavine /Sastojci:

100 g zamrznutog graška

2 mala batata (oko 150 g)

100 g zamrznjenega graha

2 majhna sladka krompirja (pribl. 150 g)

100 g zamrznutog graška

2 mala slatka krompirja (oko 150 g)



ukupno: **35**
skupno: min
ukupno:

na pari:
soparjenje:
na pari:

20
min
porcije: **2**

- S mesa uklonite kožu i masnoću. Meso narežite na kockice veličine oko 1 cm.
- Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju, „20 min”.
- Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
- Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 20 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 20 minuta.
- Gumb za kuhanje na pari postavite u položaj „OFF”.
- Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.
- Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- Uključite mikser tri do pet puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustoću. Premjestite u posudicu i pričekajte da se ohladi pa poslužite jednu porciju. Po potrebi jušnu žlicu mesne kašice pomiješajte s tri žličice povrtnje kašice.

- Operite tikvice te ogulite i operite batat. Lososu uklonite kosti i kožu. Povrće i losos narežite na kockice veličine oko 1 cm.
- Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- Otvorite poklopac spremnika za vodu i ulijte vodu do oznake „10/15 min”.
- Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
- Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 15 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 15 minuta.
- Gumb za kuhanje na pari postavite u položaj „OFF”.
- Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.
- Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- Uključite mikser dva do tri puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustoću.

- Grašak odmrznite i operite. Operite i ogulite batat. Narežite ga na kockice veličine 1 cm.
- Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju, „20 min”.
- Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
- Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 20 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 20 minuta.
- Gumb za kuhanje na pari postavite u položaj „OFF”.
- Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.
- Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- Uključite mikser tri do pet puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustoću. Ako kašicu želite razrijediti, dodajte malo bebinog uobičajenog mlijeka ili prokuhanе vode.

- Mesu odstranite kožu in maščobo. Meso narežite na približno 1 cm velike kocke.
- Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči u pravilnom položaju.
- Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči u pravilnom položaju „20 min”.
- Pokrov namestite tako, da se zaskoči u pravilnom položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči u položaju za soparjenje. Čas soparjenja nastavite na 20 minut. Soparjenje se bo začelo in po 20 minutah samodejno ustavilo.
- Gumb za soparjenje zavrtite nazaj u položaj „OFF”.
- Posodo dvignite z aparata in jo obrnите na glavo.
- Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite u smeri urnega kazalca, da se zaskoči u položaju za mešanje.
- 3- ali 5-krat za 15 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto. Dajte v skledo in počakajte, preden postrežete 1 porciju. Po potrebi jušnu žlicu mesne kašice zmešajte s 3 žličkami zelenjavne kašice.

- Operite bučke ter olupite in operite sladki krompir. Lososu odstranite kosti in kožu. Zelenjavo in losos narežite na približno 1 cm velike kocke.
- Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči u pravilnom položaju.
- Odprite pokrov rezervoarja za vodu in vanj nalijte vodo do oznake „10/15 min”.
- Pokrov namestite tako, da se zaskoči u pravilnom položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči u položaju za soparjenje. Čas soparjenja nastavite na 15 minut. Soparjenje se bo začelo in po 15 minutah samodejno ustavilo.
- Gumb za soparjenje zavrtite nazaj u položaj „OFF”.
- Posodo dvignite z aparata in jo obrnите na glavo.
- Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite u smeri urnega kazalca, da se zaskoči u položaju za mešanje.
- 2- ali 3-krat za 15 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto.

- Grah odmrznite in operite. Operite in olupite sladki krompir. Narežite ga na 1 cm velike kocke.
- Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči u pravilnom položaju.
- Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči u pravilnom položaju „20 min”.
- Pokrov namestite tako, da se zaskoči u pravilnom položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči u položaju za soparjenje. Čas soparjenja nastavite na 20 minut. Soparjenje se bo začelo in po 20 minutah samodejno ustavilo.
- Gumb za soparjenje zavrtite nazaj u položaj „OFF”.
- Posodo dvignite z aparata in jo obrnите na glavo.
- Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite u smeri urnega kazalca, da se zaskoči u položaju za mešanje.
- 3- do 5-krat za 15 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto. Če želite kašicu razredčiti, dodajte malo dojenčkovoga običajnega mleka ali prekuhanе vode.

- Sa mesa uklonite kožu i masnoću. Meso nasecete na kockice veličine oko 1 cm.
- Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- Otvorite poklopac rezervoara za vodu i sipajte vodu do oznake „20 min”.
- Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
- Vreme kuhanja na pari namestite na „20 min”. Kuhanje na pari počeće i samo će se zaustaviti nakon 20 minuta.
- Dugme za kuhanje na pari postavite u položaj „OFF”.
- Posudu podignite sa aparata i okrenite je naopako.
- Posudu namestite na glavno kućište i okrenite je u smeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- Uključite blender tri do pet puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustinu. Premestite u posudicu i sačekajte da se ohladi pa poslužite jednu porciju. Po potrebi supenu kašiku mesne kašice pomiješajte sa tri kašičice kašice od povrća.

- Operite tikvice, oljuštite i operite slatki krompir. Lososu uklonite kosti i kožu. Povrće i losos naseckajte na kockice veličine oko 1 cm.
- Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- Otvorite poklopac rezervoara za vodu i sipajte vodu do oznake „10/15 min”.
- Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
- Vreme kuhanja na pari namestite na 15 minuta. Kuhanje na pari počeće i samo će se zaustaviti nakon 15 minuta.
- Dugme za kuhanje na pari postavite u položaj „OFF”.
- Posudu podignite sa aparata i okrenite je naopako.
- Posudu namestite na glavno kućište i okrenite je u smeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- Uključite blender dva do tri puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustinu.

- Grašak odmrznite i operite. Operite i oljuštite slatki krompir. Naseckajte ga na kockice veličine 1 cm.
- Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- Otvorite poklopac rezervoara za vodu i sipajte vodu do oznake „20 min”.
- Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
- Vreme kuhanja na pari namestite na 20 minuta. Kuhanje na pari počeće i samo će se zaustaviti nakon 20 minuta.
- Dugme za kuhanje na pari postavite u položaj „OFF”.
- Posudu podignite sa aparata i okrenite je naopako.
- Posudu namestite na glavno kućište i okrenite je u smeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- Uključite blender tri do pet puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustinu. Ako kašicu želite razrediti, dodajte malo bebinog uobičajenog mleka ili prokuhanе vode.



Bajka o šljivama i breskvama /Pravljiča o slivah in breskvah /Bajka o šljivama i breskvama

Sastojci /Sestavine /Sastoјци:

1/2 (zrele) breskve srednje veličine (oko 60 g)

1 velika (zrela) šljiva (oko 45 g)

20 g jogurta

1/2 srednje velike (zrele) breskve (pribl. 60 g)

1 velika (zrela) sliva (pribl. 45 g)

20 g jogurta

1/2 (zrele) breskve srednje veličine (oko 60 g)

1 velika (zrela) šljiva (oko 45 g)

20 g jogurta



ukupno:
skupno:
ukupno:

**30
min**

na pari:
soparjenje:
na pari:

**10
min**

porcije: **1**

- 1 Voće operite, ogulite i iskošite. Narežite ga na kockice veličine oko 1 cm.
- 2 Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Namjestite poklopac i zakočite ga u pravilnom položaju.
- 3 Otvorite poklopac spremnika za vodu i ulijte vodu do oznake „10/15 min“.
- 4 Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
- 5 Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 10 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 10 minuta.
- 6 Gumb za kuhanje na pari ponovno postavite u položaj „OFF“.
- 7 Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.
- 8 Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- 9 Uključite mikser dva do tri puta na 10 sekundi kako biste postigli željenu gustoću. Premjestite u posudicu i pričekajte da se ohladi. Mješavinu voća pomiješajte s jogurtom i poslužite.

- 1 Sadje operite, olupite in izkoščite. Narežite na približno 1 cm velike kocke.
- 2 Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Namestite pokrov in ga zaskočite v pravilnom položaju.
- 3 Odprite pokrov rezervoarja za vodo in vanj naliđte vodo do oznake “10/15 min”.
- 4 Pokrov namestite tako, da se zaskoči u pravilnom položaju. Pritisnite, da se posuda zaskoči u položaju za soparjenje.
- 5 Čas soparjenja nastavite na 10 minut. Soparjenje se bo začelo in po 10 minutah samodejno ustavilo.
- 6 Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj “OFF”.
- 7 Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.
- 8 Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite u smeri urnega kazalca, da se zaskoči u položaju za mešanje.
- 9 2- do 3-krat za 10 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto. Dajte v skledo in počakajte, da se ohladi. Mešanico sadja zmešajte z jogurtom in postrezite.

Savjeti za prehranu: breskva i šljiva odlično se slažu u tom slatkom receptu. Kad dijete bude veće, ukus možete obogatiti zobenim pahuljicama, koje će ujedno i zgusnuti kašicu, a umesto šljiva možete upotrijebiti i jagode. **Savjeti kuhara za posluživanje:** umjesto šljiva možete upotrijebiti bananu, jabuku ili papaju. Umjesto jogurta možete upotrijebiti kremu od vanilije.

Prehranski nasveti: breskve in slive se lepo ujemata v tem slatkem receptu. Ko bo dojenček večji, ukus lahko obogatite z ovsenimi kosmiči, ki bodo jed tudi zgostili; namesto slive lahko uporabite jagode. **Kuharski nasveti za postrežbo:** namesto slive lahko uporabite banano, jabolko ali papajo. Namesto jogurta lahko uporabite vaniljevo kremo.

Saveti za ishranu: breskva i šljiva odlično se slažu u tom slatkom receptu. Kad dete bude veće, ukus možete obogatiti zobenim pahuljicama, koje će ujedno i zgusnuti kašicu, a umesto šljiva možete upotrebiti i jagode.

Saveti kuvara za posluživanje: umesto šljiva možete upotrebiti bananu, jabuku ili papaju. Umesto jogurta možete upotrebiti kremu od vanilije.



Slatko pile i jabuka /Sladki piščanec in jabolka /Slatko pile i jabuka

Sastojci /Sestavine /Sastojevi:

1/2 filea pilečih prsa (oko 80 g)
2 mala batata (oko 225 g)
1/2 male (zrele) jabuke (oko 70 g)
1/2 fileja piščančijih prsi (pribl. 80 g)
2 majhna sladka krompirja (pribl. 225 g)
1/2 majhnega (zrelega) jabolka (pribl. 70 g)
1/2 (zrele) breskve srednje veličine (oko 60 g)
1 velika (zrela) šljiva (oko 45 g)
20 g jogurta



| | | | | |
|-------------------------------|------------------|-------------------------------------|------------------|-------------------|
| ukupno: skupno: ukupno: | 35 min | na pari: soparjenje: na pari: | 20 min | porcije: 3 |
|-------------------------------|------------------|-------------------------------------|------------------|-------------------|

- Operite, ogulite i iskoštite jabuku te ogulite i operite batat. S pilečih prsa uklonite kožu i masnoču. Sastojke narežite na kockice veličine oko 1 cm.
- Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju „20 min”.
- Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 20 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 20 minuta.
- Gumb za kuhanje na pari ponovno postavite u položaj „OFF”.
- Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.
- Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
- Uključite mikser tri do pet puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustoću.

- Operite, olupite in izkoščite jabolko, nato olupite in operite sladki krompir. S piščančijih prsi odstranite kožo in maščobo. Sestavine narežite na približno 1 cm velike kocke.
- Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.
- Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju „20 min”.
- Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje. Čas soparjenja nastavite na 20 minut. Soparjenje se bo začelo in po 20 minutah samodejno ustavilo.
- Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj „OFF”.
- Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.
- Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.
- 3- ali 5-krat za 15 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto.

- Operite, oljuštite i uklonite koštice sa jabuke, oljuštite i operite slatki krompir. Sa pilečih prsa uklonite kožu i masnoču. Sastojke nasecate na kockice veličine oko 1 cm.
- Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- Otvorite poklopac rezervoara za vodu i sipajte vodu do oznake „20 min”.
- Vreme kuhanja na pari namestite na 20 minuta. Kuhanje na pari počće i samo će se zaustaviti nakon 20 minuta.
- Dugme za kuhanje na pari ponovno postavite u položaj „OFF”.
- Posudu podignite sa aparata i okrenite je naopako.
- Posudu namestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za miksanje.
- Uključite blender tri do pet puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustinu.

Savjeti za prehranu: sadržava puno vitamina A te je izvor vitamina C i B6 te niacinata.

Savjeti kuhara za posluživanje: umjesto piletine možete upotrijebiti i svinjetinu. Okus možete obogatiti tako da batatu dodate pastrnjak.

Prehranski nasveti: vsebuje veliko vitamina A; je vir vitaminov C in B6 ter niacina.

Kuharski nasveti za postrežbo: namesto piščanca uporabite svinjinino. Okus lahko obogatite tako, da slatkemu krompirju dodate pastinak.

Saveti za ishranu: sadrži puno vitamina A, izvor je vitamina C i B6 i njacina.

Saveti kuvara za posluživanje: umesto piletine možete upotrebiti i svinjetinu. Okus možete obogatiti tako da slatkom krompiru dodate celer.

3. faza:

veći zalogaji /večji grižljaji /veći zalogaji



U trećoj fazi uvođenja gусте hrane (9 – 12 mjeseci) beba će upoznati još više okusa i jesti hranu različite teksture. Umjesto pasirane, uvodi se i sjeckana, gnječena ili mljevena hrana. Beba je dovoljno razvijena da prepozna hranu očima i povezuje je s okusom.

V tretji fazi uvajanja goste hrane (9–12 mesecev) bo dojenček pokusil še več okusov in užival hrano z različno teksturo. Namesto pasirane pride v poštev sesekljana, pretlačena ali mleta hrana. Dojenček je razvojno pripravljen, da hrano prepozna z očmi in jo povezuje z okusom.

U trećoj fazi uvođenja guste hrane (9 – 12 meseci) beba će upoznati još više ukusa i jesti hranu različite teksture. Umesto pasirane, uvodi se i seckana, gnječena ili mlevena hrana. Beba je dovoljno razvijena da prepozna hranu očima i povezuje je sa ukusom.

Posve je uobičajeno da maleni počnu odbijati novu hranu ili hranu koju su već prihvatili. Do toga obično dolazi u dobi od oko dvije godine. Djetetu u toj fazi i dalje nudite raznovrsnu hranu jer će mu to pomoći u kasnjem razvoju. Počnite ga uključivati u obiteljske obroke jer djeca uče jesti gledajući druge kako jedu. Obroke organizirajte tako da se dijete može pridružiti ostalim članovima obitelji, a posebno djeci. Potičite ga da jede sâm, čak i ako će se uprljati. Obroci su prilika za učenje i djetetu bi morali biti zabavni. Učenje samostalnog hranjenja pridonosi uspostavljanju zdravog odnosa prema hrani jer je dijete aktivno uključeno u proces. Djetetu nudite što raznovrsniju hranu i pomozite mu da počne jesti tvrdu hranu koju može sam primiti prstima, poput štapića sirovog voća i povrća.

I dalje mu nudite dojenje ili nadomjesno mlijeko, ali samo dva do tri puta dnevno. Po potrebi mu možete ponuditi i rashladenu prokuhanu vodu. Sad je prava prilika da bebe koje su hranjene boćicom prijedu na čašice s usnikom.

Malenima je potrebno mnogo energije za rast, ali njihovi su trbuščići mali i brzo se pune pa izbjegavajte namirnice koje su pune vlakana poput smede riže ili kruha od cjevoritih žitarica. I masnoće su važne za proizvodnju energije jer sadržavaju dragocjene vitamine poput vitamina A. Zato vam savjetujemo da bebama mlađima od dvije godine ne dajete mlijeko, sir i jogurt sa smanjenim udjelom masnoće.

Povsem običajno, da pričnejo malčki odklanjati novo hrano ali hrano, ki so jo že sprejemali. Do tega običajno pride pri dveh letih. Otroku v tej fazi še naprej ponujajte raznoliko hrano, saj jim bo to v pomoč pri njihovem kasnejšem razvoju. Začnite ga vključevati v družinske obroke, saj se otroci učijo uživati hrano, ko vidijo jesti druge ljudi. Obroke organizirajte tako, da se bo otrok pridružil drugim družinskim članom, posebej otrokom. Spodbujajte ga, naj je sam, čeprav bo vse umazano. Obroki so priložnost za učenje in bi morali biti za otroka zabavni. Učenje samostojnega hranjenja pripomore k vzpostavitvi zdravega odnosa do hrane, saj je otrok aktivno vključen v proces. Otroku ponudite čim bol raznoliko hrano in mu pomagajte, da bo prešel na različno tršo hrano, ki jo lahko sam prime s prstki na primer paličice surovega sadja in zelenjave.

Še naprej mu ponujajte dojenje oz. adaptirano mleko, vendar slednje omejite na dva- do trikrat dnevno. Po potrebi mu lahko ponudite tudi ohlajeno prekuhano vodo. Pri dojenčkih, ki so hranjeni po steklenički, je sedaj priložnost, da s stekleničke preidejo na lonček z ustnikom.

Ker malčki potrebujejo veliko energije za rast, njihovi trebuščki pa so majhni in se le počasi polnijo, se na splošno izogibajte živilom, ki vsebujejo veliko vlaknin, kot sta črn riž ali polnozrnat kruh. Več energije priskrbijo tudi maščobe, saj vsebujejo dragocene vitamine, kot je vitamin A. Zato odsvetujemo, da bi malčkom, mlajšim od 2 let, dajali mleko oz. sir ali jogurt z malo maščobe.

Potpuno je uobičajeno da maleni počnu odbijati novu hranu ili hranu koju su već prihvatili. Do toga obično dolazi u dobu od oko dve godine. Djetetu u toj fazi i dalje nudite raznovrsnu hranu jer će mu to pomoći u kasnjem razvoju. Počnite ga uključivati v porodične obroke jer deca uče da jedu gledajući druge kako jedu. Obroke organizirajte tako da se dete može pridružiti ostalim članovima porodice, a posebno deci. Podstičite ih da jedu sami, čak i ako će se uprljati. Obroci su prilika za učenje i detetu bi trebalo biti zabavno. Učenje samostalnog hranjenja doprinosi uspostavljanju zdravog odnosa prema hrani jer je dete aktivno uključeno u proces. Djetetu nudite što raznovrsniju hranu i pomozite mu da počne da jede tvrdu hranu koju može samo uzeti prstima, npr. štapiće sirovog voća i povrća.

I dalje mu nudite dojenje ili adaptirano mleko, ali samo dva do tri puta dnevno. Po potrebi mu možete ponuditi i rashladenu prokuhanu vodu. Sad je prava prilika da bebe koje su hranjene flašicom predu na čašice sa nastavkom.

Bebama je potrebno mnogo energije za rast, ali njihovi su stomačiči mali i brzo se pune pa izbegavajte namirnice koje su pune vlakana poput smedeg pirinča ili hleba od celih zrna žitarica. I masnoće su važne za proizvodnju energije jer sadrže dragocene vitamine poput vitamina A. Zato vam savetujemo da bebama mlađim od dve godine ne dajete mleko, sir i jogurt sa smanjenom masnoćom.



Jelovnik za sedam dana / Jedilnik za 7 dni / Jelovnik za sedam dana

| Obrok | 1. dan | 2. dan | 3. dan |
|--|--|--|--|
| Doručak Zajtrk Doručak | Moj prvi müsli (str. 33.) Moj prvi misli (str. 33) Moj prvi musli (str. 33.) | Prepečenac i maslac od kikirika (ili drugi namaz po izboru) Opečenec in arašidovo maslo (ali namaz po izbiri) Tost i puter od kikirika (ili drugi namaz po izboru) | Zobena kašica i banana Ovsena kašica in banana Zobena kašica ibanana |
| Hrana koja se jede prstima koja se daje uz obrok Za prst veliki koščki hrane, ki se podajo k obroku Hrana koja se jede prstima koja se daje uz obrok | Kriške dinje Rezine melone Komadići dinje | Štapići prepečenca Paličice opečenca Štapići tosta | Kolutiči banane Kolesca banane Kolutiči banane |
| Napitci* - pri svakom obroku ponudite vodu (prokuhanu i rashladenu) Napitki* - pri vsakem obroku ponudite vodo (prekuhano, ohlajeno) Napici* - pri svakom obroku ponudite vodu (prokuvanu i rashladenu) | | | |
| Prijepodnevna užina Dopoldanska malica Prepodnevna užina | Rižini krekeri Riževi vafiji Pirinčani krekeri | Komadići banane Koščki banane Komadići banane | Kockice, kriške ili štapići sira Sirove kocke, rezine ali paličice Kockice, komadići i štapići sira |
| Ručak Kosilo Ručak | Kajgana na prepečencu s narezanim cherry rajčicama Umešana jajca na opečencu z narezanim češnjevim paradižnikom Kajgana na tostu sa iseckanim cherry paradajzom | Riblji štapići s blago prženim kupusom i prokulicama, miješanim s krumpirom Ribje paličice z rahlo ocvrtim zeljem in brstičnim ohrvotom, zmešanim s krompirjem Riblji štapići sa blago prženim kupusom i keljom, mešani sa krompirom | Mini sendvič s mekanim punjenjem po želji Mini sendvič z mehkim nadevom po izbiri Mini sendvič sa mekanim punjenjem po želji |
| Hrana koja se jede prstima koja se daje uz obrok Za prst veliki koščki hrane, ki se podajo k obroku Hrana koja se jede prstima koja se daje uz obrok | Štapići prepečenca s maslacem ili komadićima cherry rajčica Paličice opečenca z maslom oz. rezinami češnjevega paradižnika Štapići tosta sa puterom ili komadićima cherry paradajza | Riblji štapići ili narezane prokulice Ribje paličice oz. rezine brstičnega ohrvota Kockice, komadići ili štapići sira i komadići ananasu | Komadići grožda i jabuka Koščki grozdja in jabolki Komadići grožda i jabuka |
| Drugi obrok ili popodnevna užina Drugi hod ali popoldanska malica Drugi obrok ili popodnevna užina | Svježi sir ili jogurt Mladi sir ali jogurt Sveži sir ili jogurt | Kockice, kriške ili štapići sira i komadići ananasu Sirove kocke, rezine ali paličice in koščki ananasu Kockice, komadići ili štapići sira i komadići ananasu | Svježi sir ili jogurt Mladi sir ali jogurt Sveži sir ili jogurt |
| Napitci* - pri svakom obroku ponudite vodu (prokuhanu i rashladenu) Napitki* - pri vsakem obroku ponudite vodo (prekuhano, ohlajeno) Napici* - pri svakom obroku ponudite vodu (prokuvanu i rashladenu) | | | |
| Večera Večerja Večera | Zdravi slanutak s rezancima (str. 30.) (po želji dodajte meso) Čila čičerka z rezanci (str. 30) (po želji dodajte meso) Zdrava leblebija sa rezancima (str. 30.) (po želji dodajte meso) | Zabava bakalara i krumpira (str. 32.) Polenovka nagaja krompirju (str. 32) Zabava bakalara i krumpira (str. 32.) | Janjetina (protisnutu) u povrtnom složencu s nadjevom od pire krumpira Jagnjetina (pretlačena) v zelenjavni ponvi s pokrovom iz krompirjevega pireja Jagnjetina (pasirana) u povrću sa dodatkom od pire krompira |
| Hrana koja se jede prstima koja se daje uz obrok Za prst veliki koščki hrane, ki se podajo k obroku Hrana koja se jede prstima koja se daje uz obrok | Prženo povrće Ocvrta zelenjava Prženo povrće | Kuhana brokula Kuhani brokolijevi cvetovi Kuvani brocoli | Kuhani štapići mrkve Kuhane korenčkove paličice Kuvani štapići šaragarepe |
| Drugi obrok ili večernja užina Drugi hod ali večernja malica Drugi obrok ili večernja užina | Kašica od jabuke i krema od vanilije Jabolčna čežana in vaniljeva krema Kašica od jabuke i krema od vanile | Voćni drobljenac i obični jogurt Sadni drobljenec in navadni jogurt Mešano seckano voće i obični jogurt | Štapići prepečenca s maslacem od kikirika Paličice opečenca z arašidovim maslom Štapići tosta sa puterom od kikirika |
| Napitci* - pri svakom obroku ponudite vodu (prokuhanu i rashladenu) Napitki* - pri vsakem obroku ponudite vodo (prekuhano, ohlajeno) Napici* - pri svakom obroku ponudite vodu (prokuvanu i rashladenu) | | | |

* Mogući napitci su uobičajeno mlijeko (majčino ili nadomjesno sada dva do tri puta dnevno) ili rashladena prokuhanata voda za bebe hranjene nadomjesnim mlijekom koje žive u podnebljima s visokim temperaturama.

* Napitki vključujejo običajno mleko (materino ali adaptirano mleko zdaj 2-3/dan) in ohlajeno prekuhanato vodo za dojenčke, hranjene z adaptiranim mlekom, ki živijo na ozemljih z visokimi temperaturami.

* Mogući napici su uobičajeno mleko (majčino ili adaptirano sada dva do tri puta dnevno) ili rashladena prokuvana voda za bebe hranjene adaptiranim mlekom koje žive u podnebljima sa visokim temperaturama.

| 4. dan | 5. dan | 6. dan | 7. dan |
|--|---|---|--|
| Omlet (dobro zapečen sa špinatom, kupusom ili kineskim kupusom) Omleta (dobro pečena) s špinaco, z zeljem ali s kitajskim zeljem Omlet (dobro zapečen) sa spanaćem, kupusom ili kineskim kupusom | Kuhani rezanci ili tjestenina (dobro kuhana) s povrćem Kuhani rezanci ali riž (dobro kuhan) z zelenjavo Kuvani rezanci ili testenina (dobro kuvana) sa povrćem | Kajgana (dobro zapečena) na prepečencu ili pohanom kruhu Umešana jajca (dobro pečena) na navadnem ali francoskem opečencu Kajgana (dobro zapečena) na tostu ili pohovanom hlebu | Müsli s jagodama Misli z jagodami Musli sa jagodama |
| Štapići prepečenca Paličice opečenca Štapići tosta | Kriške kruške Krhlji hruške Komadići kruške | Štapići prepečenca Paličice opečenca Štapići tosta | Komadići jagoda Koščki jagod Komadići jagoda |
| Napitci* - pri svakom obroku ponudite vodu (prokuhanu i rashladenu) Napitki* – pri vsakem obroku ponudite vodo (prekuhano, ohlajeno) Napici* - pri svakom obroku ponudite vodu (prokuvanu i rashladenu) | | | |
| Svježi sir ili jogurt Mladi sir ali jogurt Sveži sir ili jogurt | Puding od riže Rižev narastek Puding od pirinča | Komadi jabuke Jabolčni krhlji Komadi jabuke | Kriške dinje Rezine melone Komadići dinje |
| Ludi za umakom za tjesteninu od tikve, rajčice i sira (dostupan u aplikaciji*) Nori na omako za testenine iz buče, paradižnika in sira (na voljo u aplikaciji*) Ludi za sosom za testeninu od tikve, paradajza i sira (dostupan u aplikaciji*) | Juha od leće s komadićima povrća (po želji dodajte meso) Lečina juha s koščki zelenjave (po želji dodajte meso) Supa od sočiva sa komadićima povrća (po želji dodajte meso) | Makaroni sa sirom Makaroni s sirom Makaroni sa sirom | Grah na prepečencu (okus obogatite ribanim sirom) Fižol na opečencu (okus lahko obogatite tako, da dodate naribani sir) Pasulj na tostu (okus obogatite narendanim sirom) |
| Komadići muškatne tikve Koščki maslene buče Komadići muškatne tikve | Kruh s maslacem ili štapići lepinje za umakanje Kruh z maslom ali paličice pita kruha za pomakanje Hleb sa puterom ili štapići lepinje za umakanje | Komadi rajčice i mahune Rezine paradižnika in stročji fižol Komadi paradajza i mahune | Štapići prepečenca s maslacem Paličice opečenca z maslom Štapići tosta sa puterom |
| Štapići kruha s humusom Kruhove paličice s humusom Štapići hleba sa humusom | Rižini krekeri i banana Riževi vafli in banana Pirinčani krekeri i banana | Voćni kompot s jogurtom Sadni kompot z jogurtom Voćni kompot sa jogurtom | Svježi sir ili jogurt Mladi sir ali jogurt Sveži sir ili jogurt |
| Napitci* - pri svakom obroku ponudite vodu (prokuhanu i rashladenu) Napitki* – pri vsakem obroku ponudite vodo (prekuhano, ohlajeno) Napici* - pri svakom obroku ponudite vodu (prokuvanu i rashladenu) | | | |
| Slatko pile (dostupan u aplikaciji*) Sladki piščanec (na voljo u aplikaciji*) Slatko pile (dostupan u aplikaciji*) | Komadići lososa s pire krumpirom Koščki lososa s krompirjevim pirejem Komadići lososa sa pire krompirom | Blagi curry s piletinom, povrćem i rižom Blagi kari s piščancem, zelenjavo in rižem Blagi curry sa piletinom, povrćem i pirinčem | Komadići govedine (protisnute) s povrćem i pire krumpirom Koščki govedine (prelačene) z zelenjavo in krompirjevim pirejem Komadići govedine (pasirane) sa povrćem i pire krompirom |
| Kriške paprike (crvene, narančaste ili žute) Rezine paprike (rdeče, oranžne ali rumene) Komadići paprike (crvene, narančaste ili žute) | Kuhani grašak, mahune ili špinat Kuhan slatkorni grah, stročji fižol ali špinaca Kuvani grašak, mahune ili spanać | Komadići povrća Koščki zelenjave Komadići povrća | Kuhani štapići mrkve Kuhane korenčkove paličice Kuvani štapići šargarepe |
| Puding od riže Rižev narastek Puding od pirinča | Svježi sir ili jogurt Mladi sir ali jogurt Sveži sir ili jogurt | Štapići prepečenca s najdražim namazom Paličice opečenca z najljubšim namazom Štapići tosta sa omiljenim namazom | Drobljenac od rabarbare s kremom od vanilije Rabarbarin drobljenec in vaniljeva krema Mešavina rabarbare sa kremom od vanile. |
| Napitci* - pri svakom obroku ponudite vodu (prokuhanu i rashladenu) Napitki* – pri vsakem obroku ponudite vodo (prekuhano, ohlajeno) Napici* - pri svakom obroku ponudite vodu (prokuvanu i rashladenu) | | | |

* Voćni sok djetetu dajte povremeno (1 malu čašu razrijeđenog čistog voćnog soka bez šećera (1 dio soka s 10 dijelova vode) i to samo pri obrocima, da spriječite kvarenje zuba).

* Sadni sok naj bi uživali občasno [1 majhen kozarec razredčenega nešladkanega čistega sadnega soka (1 del soka z 10 deli vode), in sicer samo ob obrokih, da preprečite zobno gnilobo].

* Voćni sok djetetu dajte povremeno (1 malu čašu razrijeđenog čistog voćnog soka bez šećera (1 deo soka sa 10 delova vode) i to samo pri obrocima, da spriječite kvarenje zuba).

Zdravi slanutak s rezancima /Čila čičerka z rezanci /Zdrava leblebija sa rezancima

Sastojci /Sestavine /Sastoјци:

1/2 stabljike celera (oko 40 g)
1 rajčica srednje veličine (oko 130 g)
50 g dobro kuhanih rezanaca
1/2 mrkve srednje veličine (oko 40 g)
40 g kuhanog slanutka
50 g dobro kuhanе kašice od govedine (po porciji) (str. 22.)

1/2 stebla zelene (pribl. 40 g)
1 srednje velik paradižnik (pribl. 130 g)
50 g dobro kuhanih rezancev
1/2 srednje velikega korenčka (pribl. 40 g)
40 g kuhanе čičerke
50 g dobro kuhanе goveje kašice (na porcijo) (str. 22.)

1/2 stabljike celera (oko 40 g)
1 paradajz srednje veličine (oko 130 g)
50 g dobro kuvanih rezanaca
1/2 šargarepe srednje veličine (oko 40 g)
40 g kuvane leblebije
50 g dobro kuvane kašice od govedine (po porciji) (str. 22.)



ukupno: **40**
skupno: **ukupno:**
minuta

na pari: **20**
soparjenje:
minuta

na pari: **5**





1. Operite povrće te ogulite i operite mrkvu. Prepolovite rajčicu i uklonite sjeme. Povrće narežite na kockice veličine oko 1 cm. Operite zelenjavu ter ostrgajte in operite korenček. Razpolovite paradižnik in odstranite semena. Zelenjavu narežite na približno 1 cm velike kocke.
Operite povrće, oljuštite i operite šargarepu. Prepolovite paradajz i uklonite seme. Povrće iseckajte na kockice veličine oko 1 cm.



2. Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke (osim slanutka). Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine (razen čičerke). Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.
Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke (osim leblebije). Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.



2. Otvorite poklopac spremnika za vodu i ulijte vodu do oznake „20 min“. Odprite pokrov rezervoarja za vodo in vanj nalijte vodo do oznake „20 min“. Otvorite poklopac rezervoara za vodu i sipajte vodu do oznake „20 min“.



4. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje.
Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.



5. Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 20 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 20 minuta. Čas soparjenja nastavite na 20 minut. Soparjenje se bo začelo in po 20 minutah samodejno ustavilo.
Vreme kuvanja na pari nameste na 20 minuta. Kuvanje na pari počeće i samo će se zaustaviti nakon 20 minuta.



6. Gumb za kuhanje na pari ponovno postavite u položaj „OFF“. Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj „OFF“. Dugme za kuvanje na pari ponovno postavite u položaj „OFF“.



7. Posudu okrenite naopako i dodajte kuhanu slanutak (skuhajte ga posebno). Posodo obrnute na glavo in nato dodajte kuhanu čičerko (skuhajte jo posebej).
Posudu okrenite naopako i dodajte kuhanu leblebiju (skuvajte ga posebno).



8. Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje. Posodo namestite na glavno enoto ter jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.
Posudu namestite na glavno kućište i okrenite je u smeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.



9. Uključite mikser tri do pet puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustoću. Premjestite u posudicu i pričekajte da se ohladi prije no što poslužite s oko 50 g kuhanih rezanaca i 50 g kašice od govedine (str. 22.) po porciji. 3- ali 5-krat za 15 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto. Dajte v skledo in počakajte, da se ohladi, preden postrežete s približno 50 g kuhanih rezancev in 50 g goveje kašice (str. 22) na porciju.
Uključite blender tri do pet puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustinu. Premestite u posudicu i sačekajte da se ohladi pre nego što poslužite s oko 50 g kuvanih rezanaca i 50 g kašice od govedine (str. 22.) po porciji.

Savjeti za prehranu: sadržava puno cinka i vitamina B12 te je izvor željeza, fosfora, kalija, niacina i vitamina B6.

Savjeti kuhara za posluživanje: umjesto kašice od govedine možete upotrijebiti riblju ili drugu mesnu kašicu (str. 22.). U vegetarijanskom obroku umak možete poslužiti s tjesteninom, rižom ili drugom osnovnom namirnicom.

Prehranski nasveti: vsebuje veliko cinka in vitamina B12; vir železa, fosforja, kalija, niacina in vitamina B6.

Kuharski nasveti za postrežbo: namesto goveje lahko uporabite kašico iz rib ali drugega mesa (str. 22.). Pri vegetarijanskem obroku lahko omako postrežete s testeninami, z rižem ali drugim izbranim osnovnim živilom.

Savjeti za ishranu: sadrži puno cinka i vitamina B12, izvor je gvožđa, fosfora, kalijuma, niacina i vitamina B6.
Savjeti kuvara za posluživanje: umesto kašice od govedine možete upotrebiti riblju ili drugu mesnu kašicu (str. 22.). U vegetarijanskom obroku sos možete poslužiti sa tjesteninom, pirinčem ili drugom osnovnom namirnicom.



Zabava bakalara i krumpira /Zabava polenovke in krompirja /Zabava bakalara i krompira

Sastojci /Sestavine /Sastojevi:

1 file bakalara (oko 100 g)

1/2 krumpira srednje veličine (oko 150 g)

100 g dobro kuhané rižine kaše (po porciji)

1 file polenovke (pribl. 100 g)

1/2 srednje velikega krompirja (pribl. 150 g)

100 g dobro kuhané riževe kaše (na porcijo)

1 file bakalara (oko 100 g)

1/2 krumpira srednje veličine (oko 150 g) 100 g dobro kuhané pirinčane kaše (po porciji)



| | | | | |
|-------------------------------|-------------------|-------------------------------------|-------------------|-------------------|
| ukupno: skupno: ukupno: | 35 min | na pari: soparjenje: na pari: | 20 min | porcije: 5 |
|-------------------------------|-------------------|-------------------------------------|-------------------|-------------------|

- Krumpir operite i ogulite. Bakalaru uklonite kosti i kožu. Sastojke narežite na kockice veličine oko 1 cm.
- Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju, „20 min”.
- Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
- Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 20 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 20 minuta.
- Gumb za kuhanje na pari postavite u položaj „OFF”.
- Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.
- Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- Ako želite, umak možete pripremiti tako da uključite mikser dva do tri puta na pet sekundi, dok ne postignete željenu gustoću. Ako dijete dobro žvače, nakon kuhanja izlijte vodu i kraće miksaјte, ili kuhanu hranu zgnječite vilicom. Premjestite u posudicu i pričekajte da se ohladi. Prije posluživanja provjerite jeste li uklonili sve kosti. Dodajte oko 100 g kuhané rižine kaše (po porciji).

Savjeti za prehranu: sadržava puno joda te je izvor selenija i vitamina B12.

Savjeti kuhara za posluživanje: poslužite s mesnim zalogajima. Poslužite s tjesteninom, rižom ili drugom osnovnom namirnicom.

- Krumpir operite in olupite. Polenovki odstranite kosti in kožo. Sestavine narežite na približno 1 cm velike kocke.
- Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.
- Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju „20 min”.
- Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posuda zaskoči v položaju za soparjenje. Čas soparjenja nastavite na 20 minut. Soparjenje se bo začelo in po 20 minutah samodejno ustavilo.
- Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj „OFF”.
- Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.
- Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.
- Če želite, omako pripravite tako, da 2- do 3-krat za pet sekund vključite mešalnik in dosežete želeno gostoto. Če dojenček dobro žveči, po kuhanju vodo odlijte in mešajte krajši čas ali kuhanu hrano pretlačite z vilicami. Dajte v skledo in počakajte, da se ohladi. Preden postrežete, se prepričajte, da ste odstranili vse kosti. Priložite približno 100 g kuhané riževe kaše na porciju.

Prehranski nasveti: vsebuje veliko joda; vir selena in vitamina B12.

Kuharski nasveti za postrežbo: postrezite z mesnim zalogajčki. Postrezite s tjesteninami, z rižem ali drugim izbranim osnovnim živilom.

- Krumpir operite i oljuštite. Bakalaru uklonite kosti i kožu. Sastojke iseckajte na kockice veličine oko 1 cm.
- Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- Otvorite poklopac rezervoara za vodu i sipajte vodu do oznake „20 min”.
- Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
- Vreme kuhanja na pari namestite na 20 minuta. Kuhanje na pari počće i samo će se zaustaviti nakon 20 minuta.
- Dugme za kuhanje na pari postavite u položaj „OFF”.
- Posudu podignite sa aparata i okrenite je naopako.
- Posudu namestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- Ako želite, sos možete pripremiti tako da uključite blender dva do tri puta na pet sekundi, dok ne postignete željenu gustinu. Ako dete dobro žvače, nakon kuhanja izlijte vodu i kraće miksaјte, ili kuhanu hranu zgnječite vilicom. Premestite u posudicu i sačekajte da se ohladi. Pre posluživanja proverite da li se uklonili sve kosti. Dodajte oko 100 g kuhané pirinčane kaše (po porciji).

Savjeti za ishranu: sadrži puno joda, izvor je selena i vitamina B12.

Savjeti kuvara za posluživanje: poslužite sa mesnim zalogajima. Poslužite sa tjesteninom, pirinčem ili drugom osnovnom namirnicom.



Moj prvi müslí /Moj prvi misli /Moj prvi musli

Sastojci /Sestavine /Sastoјci:

50 g borovnica (zrelih)
100 g zobene kaše (po porciji)
1/2 (zrele) breskve srednje veličine (oko 100 g)
1/2 (zrele) kruške srednje veličine (oko 100 g)
50 g borovnic (zrelih)
100 g ovsenih kosmičev (na porcijo)
1/2 srednje velike breskve (zrele) (pribl. 100 g)
1/2 srednje velike hruške (zrele) (pribl. 100 g)
50 g borovnica (zrelih)
100 g zobene kaše (po porciji)
1/2 (zrele) breskve srednje veličine (oko 100 g)
1/2 (zrele) kruške srednje veličine (oko 100 g)



ukupno: **30**
skupno: **min**
ukupno: **10**

na pari:
soparjenje:
na pari: **min**

porcije: **5**

- 1 Operite sve sastojke, ogulite i iskoštite breskvu i krušku. Breskvu i krušku narežite na kockice veličine oko 1 cm.
- 2 Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- 3 Otvorite poklopac spremnika za vodu i ulijte vodu do označe „10/15 min“. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
- 4 Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 10 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 10 minuta.
- 5 Gumb za kuhanje na pari ponovno postavite u položaj „OFF“.
- 6 Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.
- 7 Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- 8 Uključite mikser dva do tri puta na pet sekundi kako biste postigli željenu gustoću. Premjestite u posudicu, pričekajte da se ohladi te zatim poslužite. 1 porcija s oko 100 g zobene kaše.

- 1 Operite vse sestavine, olupite ter izkoščite breskve in hruško. Breskve in hruško narežite na približno 1 cm velike kocke.
- 2 Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.
- 3 Odprite pokrov rezervoarja za vodo in vanj naliđte vodo do označe „10/15 min“.
- 4 Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje. Čas soparjenja nastavite na 10 minut. Soparjenje se bo začelo in po 10 minutah samodejno ustavilo.
- 5 Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj „OFF“.
- 6 Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.
- 7 Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite u smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.
- 8 2- do 3-krat za pet sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto. Dajte v skledo, počakajte, da se ohladi, in nato postrezite. 1 porcija s približno 100 g ovsenih kosmičev.

- 1 Operite sve sastojke, oljuštite i izbacite koštice iz breskve i kruške. Breskvu i krušku iseckajte na kockice veličine oko 1 cm.
- 2 Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- 3 Otvorite poklopac rezervoara za vodu i sipajte vodu do označe „10/15 min“.
- 4 Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
- 5 Vreme kuhanja na pari namestite na 10 minuta. Kuhanje na pari počće i samo će se zaustaviti nakon 10 minuta.
- 6 Digme za kuhanje na pari ponovno postavite u položaj „OFF“.
- 7 Posudu podignite sa aparata i okrenite je naopako.
- 8 Posudu namestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- 9 Uključite blender dva do tri puta na pet sekundi kako biste postigli željenu gustinu. Premestite u posudicu, pričekajte da se ohladi, zatim poslužite. 1 porcija sa oko 100 g zobene kaše.

Savjeti za prehranu: Bebe vole okus te kombinacije voća. Ovaj vam recept omogućuje da u jelovnik uvrstite više voća – kombinirajte različite vrste voća koje imate na zalihu ili koje volite!

Savjeti kuhara za posluživanje: ako želite dodati mlijecne proizvode, receptu možete dodati obični jogurt. Upotrijebite drugo voće, po svom izboru.

Prehranski nasveti: dojenčkom je všeč okus te sadne kombinacije. S pomočjo tega recepta boste na jedilnik uvrstili več sadja – kombinirajte različne vrste sadja, ki ga imate na zalogi in vam je všeč!

Kuharski nasveti za postrežbo: če želite dodati mlečne izdelke, receptu lahko dodate navadni jogurt. Uporabite drugo sadje po svoji izbiri.

Savjeti za ishranu: Bebe vole okus te kombinacije voća. Ovaj vam recept omogućava da u jelovnik uvrstite više voća – kombinujte različite vrste voća koje imate trenutno ili koje volite!

Savjeti kuvara za posluživanje: ako želite dodati mlijecne proizvode, receptu možete dodati obični jogurt. Upotrebite drugo voće, po svom izboru.

4. faza:

nakon prve godine /po prvem letu /nakon prve godine



Iako su sva djeca različita, nakon prve godine sva su puno aktivnija. Možda brzo pužu, staju na noge, kreću po prostoriji pridržavajući se za namještaj ili čak hodaju. Razdoblje učenja hoda, govora i svega što uz to dolazi vrlo je aktivno i zahtijeva puno više energije i hrane pa je omogućivanje zdrave, uravnotežene prehrane itekako važno. Dosad je glavni izvor prehrane bilo majčino ili nadomjesno mlijeko, a sada tu ulogu preuzima gusta hrana.

Čeprav so si otroci različni, so pri enem letu veliko bolj aktivni. Morda se hitro plazijo, se dvigajo, pomikajo po prostoru z uporabo pohištva ali celo shodijo. Učenje hoje, govora in še česa je zelo aktivno obdobje, ki zahteva veliko več energije in hranil, zato je zagotavljanje zdrave, uravnotežene prehrane tako pomembno. Doslej je bil glavni vir hranil materino ali adaptirano mleko, zdaj pa to vlogo prevzema gosta hrana.

Iako su sva deca različita, nakon prve godine sva su puno aktivnija. Možda brzo puze, staju na noge, kreću po prostoriji pridržavajući se za nameštaj ili čak hodaju. Period učenja hoda, govora i svega što uz to dolazi vrlo je aktivno i zahteva puno više energije i hrane pa je omogućivanje zdrave, uravnotežene ishrane itekako važno. Dosad je glavni izvor za ishranu bilo majčino ili adaptirano mleko, a sada tu ulogu preuzima gusta hrana.

U ovoj fazi uvođenja guste hrane, dijete bi trebalo jesti tri obroka dnevno i nekoliko zalogaja ili užina kao međuobroka, poput pripremljenog voća, povrća, jogurta, komadića sira, kruha ili rižinih krekera. Pokušajte u svaki obrok uključiti škrobne namirnice (kruh, žitarice, kašu, krompir, rižu, kus-kus ili tjesteninu), bjelančevine (meso, ribu, jaja, leću, grah, humus, soju i tofu) te svježe voće i povrće. Mliječne proizvode (mlijeko, jogurt ili sir) uključite u tri obroka ili užine dnevno. Jednu porciju može činiti čaša mlijeka (150 ml), lončić jogurta, sveži sir ili komadić sira veličine kutije šibica.

Dok dojenje ne ograničujemo, u ovoj se fazi kod neke djece hranjene nadomjesnim mlijekom smanjuje unos mlijeka i zato je sasvim prihvatljivo prijeći na punomasno kravljie mlijeko (osim u slučaju alergije na mlijeko). Mlijeko je važan izvor kalcija te bi uz vodu moralo biti glavni napitak za djecu. Djetetu nemojte davati više od 500 ml mlijeka dnevno jer bi to moglo narušiti njegov apetit te bi pojelo manje hrane, a ona mu je potrebna za rast. Dnevno bi trebalo konzumirati šest do osam porcija tekućine (uključujući mliječne napitke) posluženih u čaši ili šalici – jednu pri svakom obroku i jednu pri užini.

Nastavite s uvođenjem nove hrane, ali nikad nemojte previše napuniti tanjur jer velike porcije mogu izazvati opiranje. Iako nisu određene veličine porcija za malene, ravnajte se po veličini njihove šake. Želudac djece velik je približno kao stisnuta šaka. Kad postanu aktivniji (od dvije godine starosti nadalje), možete povećavati veličinu porcije. Vodite računa o apetitu djeteta te prema tome odlučujte o količini hrane. Zanimanje djeteta za učenje hranjenja možete poticati tako da hranu posložite na šarene tanjure i upotrijebite mnogo različitih oblika i motiva (napravite smješka na tanjuru) te kombinacijama različitih boja i tekstura.

Pustite dijete da što više jede samo. Možete mu pomagati tako da narežete hranu poput špageta. Ako dijete odbije jelo, odnesite ga bez preuveličavanja i pričekajte sljedeći obrok. Nemojte mu nuditi užinu. Djetetu nemojte давати slatkou ili masnu hranu jer će to poticati loše prehrambene navike koje se razvijaju kasnije. Pohvalite dijete kad dobro jede jer time potičete lijepo ponašanje i učenje. Konačno će dijete moći jesti hranu koju jedu drugi članovi obitelji pa ne zaboravite biti uzor za zdravu prehranu!

Nastavite s uvođenjem nove hrane, ali nikad nemojte previše napuniti tanjur jer velike porcije mogu izazvati opiranje.

V tej fazi uvajanja goste hrane bi moral otrok zaužiti tri obroke dnevno in nekaj prigrizkov oz. malic med obroki, kot so pripravljeno sadje, zelenjavne paličice, jogurt, koščki sira, kruha ali riževi valjki. V vse obroke poskusite vključiti škrobnatu živila (kruh, žitarice, kašo, krompir, riž, kuskus ali testenine), beljakovine (meso, ribe, jajca, lečo, fižol, humus, sojo in tofu) ter sveže sadje in zelenjavno. Mlečni izdelki (mleko, jogurt ali sir) naj bodo vključeni v tri obroke ali malice dnevno. Ena porcija lahko vključuje kozarec mleka (150 ml), lonček jogurta, mlađi sir ali košček sira, velik kot vžigalična škatlica.

Medtem ko dojenja ne omejujemo, se v tej fazi pri nekaterih otrocih, hranjenih z adaptiranim mlekom, vnos mleka zmanjša, zato je povsem v redu, da preidete na polnomastno kravje mleko (razen v primeru alergije na mleko). Mleko je pomemben vir kalcija, ki bi moralno biti skupaj z vodo malčkova glavna pijača. Otroku ne dajte več kot približno 500 ml mleka dnevno, saj bi to zmanjšalo njegov tek in bi pojedel manj hrane, ki jo potrebuje za rast. Na dan bi moral zaužiti približno 6–8 porcij tekućine (vključno z mlečnimi napitki), postrežene v kozarcu ali skodelici; pri vsakem obroku eno in po eno pri malici.

Še naprej uvajajte nove jedi, vendar krožnika nikar preveč ne napolnite, saj velike porcije lahko povzročijo odpornost. Čeprav velikosti porcij za malčke niso določene, se ravnavajte po velikosti njihove pesti. Malčkov želodček je namreč približno tako velik kot stisnjena pest. Ko postanejo aktivnejši (od 2 let dalje), velikost porcije lahko povečujete. Glede količine hrane se vedno ravnavajte po otrokovem apetitu. Otrokovo zanimanje za učenje uživanja hrane lahko spodbudite tako, da hrano postrežete na pisanih krožnikih in uporabite veliko različnih oblik in motivov (smeško na krožniku se vedno obnese) ter s kombinacijami različnih barv in tekstur.

Otrok naj čim več je sam. Lahko mu pomagate tako, da narežete zahtevnejšo hrano, kot so na primer špageti. Če otrok začne zavračati hrano, jo odnesite brez sitnjenja in do naslednjega obroka ali malice ne ponujajte ničesar. Otroku ne dajajte sladke ali mastne hrane, ker bo to spodbudilo slabe prehranske navade pozneje v življenju. Pohvalite otroka, ko dobro je, saj to spodbuja lepo obnašanje in prihodnje učenje. Nazadnje bo malček lahko užival hrano, ki jo jedo drugi družinski člani, zato ne pozabite biti zgled zdravega prehranjevanja!

Še naprej uvajajte nove jedi, vendar krožnika nikar preveč ne napolnite, saj velike porcije lahko povzročijo odpornost.

U ovoj fazi uvođenja guste hrane, dete bi trebalo da jede tri obroka dnevno i nekoliko zalogaja ili užina kao međuobroka, kao što su pripremljeno voće, povrće, jogurt, komadići sira, hleba ili pirinčanih krekera. Pokušajte u svaki obrok uključiti namirnice sa škrobom (hleb, žitarice, kašu, krompir, pirinač, kus-kus ili testeninu), belančevine (meso, ribu, jaja, sočivo, pasulj, humus, soju i tofu) kao i sveže voće i povrće. Mliječne proizvode (mleko, jogurt ili sir) uključite u tri obroka ili užine dnevno. Jednu porciju može činiti čaša mleka (150 ml), šolja jogurta, sveži sir ili komadić sira veličine kutije šibica.

Dok dojenje ne ograničavamo, u ovoj se fazi kod neke djece hranjene adaptiranim mlekom smanjuje unos mleka i zato je sasvim prihvatljivo preći na punomasno kravje mleko (osim u slučaju alergije na mleko). Mleko je važan izvor kalcijuma pa bi uz vodu trebalo biti glavni napitak za decu. Detetu nemojte давати više od 500 ml mleka dnevno jer bi to moglo narušiti njegov apetit i pojelo bi manje hrane, a ona mu je potrebna za rast. Dnevno bi trebalo konzumirati šest do osam porcija tečnosti (uključujući mliječne napitke) posluženih u čaši ili šolji – jednu pri svakom obroku i jednu pri užini.

Nastavite sa uvođenjem nove hrane, ali nikada nemojte previše napuniti tanjur jer velike porcije mogu izazvati opiranje. Iako nisu određene veličine porcija za decu, ravnajte se po veličini njihove šake, veličine je približno stisnute šake. Kad postanu aktivniji (od dve godine starosti nadalje), možete povećavati veličinu porcije. Vodite računa o apetitu deteta pa prema tome odlučujte o količini hrane. Zainteresovanost deteta za učenjem da se hrani možete podsticati tako da hranu servirate na šarene tanjire i upotrebite mnogo različitih oblika i motiva (napravite smeška na tanjuru) kao i kombinacijama različitih boja i tekstura.

Pustite dete da što više jede samo. Možete mu pomagati tako što isečete hranu poput špageta. Ako dete odbije jelo, odnesite ga bez preuveličavanja i pričekajte sledeći obrok. Nemojte mu nuditi užinu. Detetu nemojte давати slatkou ili masnu hranu jer će to podsticati loše navike u ishrani koje se razvijaju kasnije. Pohvalite dete kad dobro jede jer time podstičete lepo ponašanje i učenje. Konačno će dete moći da jede hranu koju jedu drugi članovi porodice pa ne zaboravite biti uzor za zdravu ishranu!

Nastavite sa uvođenjem nove hrane, ali nikad nemojte previše puniti tanjur jer velike porcije mogu izazvati opiranje.

Jelovnik za sedam dana / Jedilnik za 7 dneva / Jelovnik za sedam dana

| Obrok | 1. dan | 2. dan | 3. dan |
|---|--|---|--|
| Doručak Zajtrk Doručak | Pahuljice bez šećera s punomasnim mlijekom Nesladkani kosmiči s polnomastnim mlekom Pahuljice bez šećera sa punomasnim mlekom | Pšenični keksi i banana s punomasnim mlijekom Pšenični keks in banana s polnomastnim mlekom Pšenični keks i banana sa punomasnim mlekom | Okruglice s mesnim, ribljim ili povrtnim nadjevom Cmoki z mesnim, ribnjim ali zelenjavnim nadjevom Knedle sa mesnim, ribljim ili punjenjem od povrća |
| Napitci* Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko. Napici* Uz obroke uvek nudite napitke kao što su voda i mleko. | | | |
| Prijepodnevna užina Dopoldanska malica Prepodnevna užina | Banana i rižin kreker ili zobeni keks Banana in rižev vafelj oz. ovjeni keks Banana i pirinčani kreker ili zobeni keks | Šaka grožđa Prgišče grozdja Šaka grožđa | Jabuka Jabolko Jabuka |
| Napitci* Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko. Napici* Uz obroke uvek nudite napitke kao što su voda i mleko. | | | |
| Ručak Kosilo Ručak | Omlet sa sirom, cherry rajčicama i štapićima krastavca Sirova omleta s češnjevimi paradižnikinji i paličicama kumare Omlet sa sirom, cherry paradajzom i štapićima krastavca | Zapečeni mini sendvič s preprženom šunkom i rajčicom Opečen mini sendvič s pečeno šunko in paradižnikom Zapečeni mini sendvič sa preprženom šunkom i paradajzom | Pečeni mladi krumpir s grahamom (preljev od sira po želji) Pečen kifelčar s fižolčkom (in po želji sirovim prelivom) Pečeni mladi krompir sa pasuljom (preljev od sira po želji) |
| Desert Poobedeč Dezert | Mlečni mousse Mlečna pena Mlečni mousse | Jogurt Jogurt Jogurt | Sveži sir Mladi sir Sveži sir |
| Napitci* Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko. Napici* Uz obroke uvek nudite napitke kao što su voda i mleko. | | | |
| Poslijepodnevna užina Popoldanska malica Poslepodnevna užina | Vočno-žitna pločica Sadno-žitna rezina Vočno-žitna pločica | Lepinja s humusom Pita kruh s humusom Lepinja sa humusom | Rižini krekeri i suhe marelice Riževi vafiji in suhe marelice Pirinčani krekeri i suve kajsije |
| Napitci* Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko. Napici* Uz obroke uvek nudite napitke kao što su voda i mleko. | | | |
| Večera Večerja Večera | Prva zdjelica bolonjeza (dostupan u aplikaciji*) Prva skledica po bolonjsku (na voljo u aplikaciji*) Prva činijica bolonjeza (dostupan u aplikaciji*) | Kus-kus s janjetinom, mangom i grožđicama Sadni jagnježji kuskus z mangom in rozinami Kus-kus sa jagnjetinom, mangom i suvim grožđem | Šarena gozba od mrkve (dostupan u aplikaciji*) Pisana korenčkova pojedina (na voljo u aplikaciji*) Šarena gozba od šargarepe (dostupan u aplikaciji*) |
| Desert Poobedeč Dezert | Obični jogurt s voćnom kašicom Navadni jogurt s sadno kašico Obični jogurt sa voćnom kašicom | Rabarbara i krema od vanilije Rabarbara in vaniljeva krema Rabarbara i krema od vanile | Voćna salata od svežeg voća s običnim jogurtom Sadna solata iz svežega sadja z navadnim jogurtom Voćna salata od svežeg voća sa običnim jogurtom |
| Napitci* Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko. Napici* Uz obroke uvek nudite napitke kao što su voda i mleko. | | | |
| Drugi obrok ili večernja užina Drugi hod ali večerna malica Drugi obrok ili večernja užina | Prepečenac i maslac od kikirikija (ili drugi namaz po izboru) Opečenec z arašidovim maslom (ali namazom po izboru) Tost i puter od kikirikija (ili drugi namaz po izboru) | Puding od riže Rižev narastek Puding od pirinča | Pšenični keksi s punomasnim mlijekom Pšenični keks s polnomastnim mlekom Pšenični keks sa punomasnim mlekom |
| Napitci* Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko. Napici* Uz obroke uvek nudite napitke kao što su voda i mleko. | | | |

* Djetetu ponudite šest do osam čaša ili šalica tekućine dnevno (oko 100 ml u porciji), i to vode, mlijeka ili voćnih sokova bez šećera. Voda je dobar izbor i uvijek bi trebala biti na raspolaganju.

* Malčku ponudite 6–8 kozarcev ali skodelic tekućine na dan (približno 100 ml na porciju), in sicer vodo, mlijeko ali nesladkane sadne sokove. Voda je dobra izbira in bi morala biti vedno na voljo.

* Detetu ponudite šest do osam čaša ili šoljica tečnosti dnevno (oko 100 ml u porciji), i to vode, mlijeka ili voćnih sokova bez šećera. Voda je dobar izbor i uvek bi trebalo da bude na raspolaganju.

| 4. dan | 5. dan | 6. dan | 7. dan |
|--|---|--|---|
| Zobena kašica s punomasnim mlijekom i naribanim jabukom Ovsena kašica s polnomastnim mlekom in z naribanim jabolkom Zobena kašica sa punomasnim mlekom i narendanom jabukom | Pahuljice bez šećera s punomasnim mlijekom Nesladkani kosmiči s polnomastnim mlekom Pahuljice bez šećera sa punomasnim mlekom | Kuhana jaja ili kajgana, kruh Kuhana ali umešana jajca in kruh Kuvana jaja ili kajgana, hleb | Müslis s punomasnim mlijekom Misli s polnomastnim mlekom Musli sa punomasnim mlekom |
| Napitci* Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko. Napici* Uz obroke uvek nudite napitke kao što su voda i mleko. | | | |
| Mango | Breskva | Kruška | Kriške papaje |
| Mango | Breskev | Hruška | Rezine papaje |
| Mango | Breskva | Kruška | Komadići papaje |
| Napitci* Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko. Napici* Uz obroke uvek nudite napitke kao što su voda i mleko. | | | |
| Sunčane šparoge (str. 41.) Sončni špargliji (str. 41) Sunčane špargle (str. 41.) | Omlet sa špinatom i gljivama Omleta s špinačo in z gobami Omlet sa spanaćem i pečurkama | Doživljaji brokule, cvjetače i piletina (dostupan u aplikaciji*) Dogodivščine brokolija, cvetače in piščanca (na voljo u aplikaciji*) Doživljaji brokolija, karfiola i piletina (dostupan u aplikaciji*) | Grah na prepečencu Fižol na opečencu Pasulj na tostu |
| Mliječni mousse Mlečna pena Mlečni mousse | Jogurt | Sveži sir | Jogurt |
| Mlečna pena | Jogurt | Mladi sir | Jogurt |
| Mlečni mousse | Jogurt | Sveži sir | Jogurt |
| Napitci* Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko. Napici* Uz obroke uvek nudite napitke kao što su voda i mleko. | | | |
| Štapići kruha sa štapićima krastavca ili mrkve i umak po izboru Kruhove paličice s paličicami kumare ali korenčka in pomako po izbiri Štapići hleba sa štapićima krastavca ili šargarepe i sos po izboru | Rižini krekeri i maslac od kikirikija (ili drugi namaz po izboru) Riževi vaflji z arašidovim maslom ali namazom po izbiri Pirinčani krekeri i puter od kikirikija (ili drugi namaz po izboru) | Torta od mrkve ili povrtni mafin Korenčkova torta ali zelenjavni mafin Torta od šargarepe ili Mafin od povrća | Zobeni keks, grožđe i sir ili sirni namaz Ovseni keks, grozdje in sir oz. sirov namaz Zobeni keks, grožđe i sir ili sirni namaz |
| Napitci* Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko. Napici* Uz obroke uvek nudite napitke kao što su voda i mleko. | | | |
| Svinjski kotlet, pečeni krumpir i grah Svinjski kotlet, pečen krompir in fižol Svinjski kotlet, pečeni krompir i pasulj | Uvijek vesela brokula (str. 40.) Vedno veseli brokoli (str. 40) Uvek veseli brokoli (str. 40.) | Curry s piletinom i povrćem te rižom ili rezancima Kari s piščancem in z zelenjavno ter z rižem ali rezanci Curry sa piletinom i povrćem, sa pirinčem ili rezancima | Govedina s mrkvom i krumpirov Govedina s korenjem in krompirjem Govedina sa šargarepom i krompirom |
| Puding od riže i voćna kašica Rižev narastek in sadna kašica Puding od pirinča i voćna kašica | Drobljenac od jabuka s kremom od vanilije Jabolčni drobljenec in vaniljeva krema Usitnjena jabuka sa kremom od vanile | Kašica od jagoda i griz Jagodna kašica in zdrob Kašica od jagoda i griz | Voćni složenac Sadna zloženka Voćni miks. |
| Napitci* Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko. Napici* Uz obroke uvek nudite napitke kao što su voda i mleko. | | | |
| Prepečenac s marmeladom Opečenec z marmelado Tost sa marmeladom | Pšenični keksi s punomasnim mlijekom Pšenični keks s polnomastnim mlekom Pšenični keks sa punomasnim mlekom | Pahuljice bez šećera s punomasnim mlijekom Nesladkani kosmiči s polnomastnim mlekom Pahuljice bez šećera sa punomasnim mlekom | Prepečenac s namazom po želji Opečenec z namazom po izbiri Tost sa namazom po želji |
| Napitci* Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko. Napici* Uz obroke uvek nudite napitke kao što su voda i mleko. | | | |

* Djeci su potrebne najmanje tri porcije mliječnih proizvoda dnevno, a jedna može uključivati i čašu mlijeka. Voćni sok djetetu daje povremeno (1 malu čašu razrijedenog čistog voćnog soka bez šećera (1 dio soka sa 10 dijelova vode) i to samo pri obrocima, da sprječite kvarenje zuba).

* Malčki potrebujejo vsaj 3 porcije mlečnih izdelkov dnevno, ena lahko vključuje tudi kozarec mleka. Sadni sok naj bi uživali občasno [1 majhen kozarec razredčenega nesladkanega čistega sadnega soka (1 del soka z 10 deli vode), in sicer samo po obrokih, da preprečite zobno gnilobo].

* Deci su potrebne najmanje tri porcije mlečnih proizvoda dnevno, a jedna može sadržati i čašu mleka. Voćni sok detetu daje povremeno (1 malu čašu razredjenog čistog voćnog soka bez šećera (1 deo soka sa 10 delova vode) i to samo pri obrocima, da sprecite kvarenje zuba).

Paprika u slasnom društvu / Paprika v slastni družbi / Paprika u ukusnom društvu

Sastojci / Sestavine / Sastojci:

1/2 poriluka (oko 20 g)
1/4 manje tikvice (oko 40 g)
1/2 crvene paprike srednje veličine
(oko 40 g)
1 rajčica srednje veličine (oko 140 g)
140 g dobro kuhanе riže (po porciji)

1/2 pora (pribl. 20 g)
1/4 majhne bučke (pribl. 40 g)
1/2 srednje velike rdeče paprike (pribl. 40 g)
1 srednje velik paradižnik (pribl. 140 g)
140 g dobro kuhanega riža (na porcijo)

1/2 praziluka (oko 20 g)
1/4 manje tikvice (oko 40 g)
1/2 crvene paprike srednje veličine
(oko 40 g)
1 paradajz srednje veličine (oko 140 g)
140 g dobro kuvanog pirinča (po porciji)

ukupno: **20**
skupno: **minuta**
ukupno:

na pari: **15**
soparjenje: **minuta**
na pari:

porcije: **4**





1. Operite povrće, preplovite rajčicu i crvenu papriku te odstranite sjemenke. Povrće narežite na kockice veličine oko 1 cm. Operite zelenjavno, razpolovite paradižnik in rdečo papriko ter odstranite semena. Zelenjavno narežite na približno 1 cm velike kocke.
Operite povrće, preplovite paradajz i crvenu papriku i odstranite semenke. Povrće iseckajte na kockice veličine oko 1 cm.



2. Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.
Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.



3. Otvorite poklopac spremnika za vodu i ulijte vodu do oznake „10/15 min“. Odprite pokrov rezervoarja za vodo in vanj nalijte vodo do oznake „10/15 min“. Otvorite poklopac rezervoara za vodu i sipajte vodu do oznake „10/15 min“.



4. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje.
Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.



5. Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 15 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 15 minuta. Čas soparjenja nastavite na 15 minut. Soparjenje se bo začelo in po 15 minutah samodejno ustavilo.
Vreme kuhanja na pari namestite na 15 minuta. Kuhanje na pari počeće i samo će se zaustaviti nakon 15 minuta.



6. Gumb za kuhanje na pari ponovno postavite u položaj „OFF“. Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj „OFF“. Dugme za kuvanje na pari ponovno postavite u položaj „OFF“.



7. Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako. Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.
Posudu podignite sa aparata i okrenite je naopako



8. Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje. Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.
Posudu namestite na glavno kućište i okrenite je u smeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.



9. Uključite mikser dva do tri puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustoću. Hrana za veću djecu može sadržavati veće zalogaje jer tako potičete žvakanje. Premjestite u posudicu i pričekajte da se ohladi prije no što poslužite s oko 140 g kuhanе riže po porciji. 2- ali 3-krat za 15 sekund uključite mešalnik, da dobite želeno gostoto. Hrana za veće otroke naj vsebuje veće griljaje, saj to spodbuja žvečenje. Dajte v skledo in počakajte, da se ohladi, preden postrežete s približno 140 g kuhanega riža na porciju. Uključite blender dva do tri puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustinu. Hrana za veću decu može sadržati veće zalogaje jer tako podstičete žvakanje. Premestite u posudicu i sačekajte da se ohladi pre nego što poslužite sa oko 140 g kuvanog pirinča po porciji.

Savjeti za prehranu: sadržava puno vitamina C. **Savjeti kuhara za posluživanje:** Poslužite s mesnom ili ribljom kašicom. Umak poslužite s tjesteninom, rižom ili drugom osnovnom namirnicom.

Prehranski nasveti: vsebuje veliko vitamina C. **Kuharski nasveti za postrežbo:** Postrezite z mesno ali ribjo kašico. Omako postrezite s testeninama, z rižem ali drugim izbranim osnovnim živilom.

Savjeti za ishranu: sadrži puno vitamina C. **Savjeti kuvara za posluživanje:** Poslužite sa mesnom ili ribljom kašicom. Sos poslužite sa testeninom, pirinčem ili drugom osnovnom namirnicom.



Uvijek vesela brokula /Vedno veseli brokolji /Uvek veseli brokoli

Sastojci /Sestavine /Sastojci:

1 file lososa (oko 120 g)
1/2 manje brokule (oko 120 g)
140 g dobro kuhanе tjestenine u obliku školjkica
(po porciji)
1 lososov file (pribl. 120 g)
1/2 majhnega brokolija (pribl. 120 g)
140 g dobro kuhanih testenin školjk (na porciju)
1 file lososa (oko 120 g)
1/2 manjeg brokolija (oko 120 g)
140 g dobro kuvane testenine u obliku školjkica
(po porciji)



| | | | | |
|-------------------------------|-------------------|-------------------------------------|-------------------|-------------------|
| ukupno: skupno: ukupno: | 35 min | na pari: soparjenje: na pari: | 15 min | porcije: 4 |
|-------------------------------|-------------------|-------------------------------------|-------------------|-------------------|

- 1 Operite brokulu, lososu uklonite kosti i kožu. Oba sastojka narežite na kockice veličine oko 1 cm.
- 2 Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- 3 Otvorite poklopac spremnika za vodu i ulijte vodu do oznake „10/15 min“.
- 4 Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
- 5 Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 15 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 15 minuta.
- 6 Gumb za kuhanje na pari postavite u položaj „OFF“.
- 7 Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.
- 8 Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- 9 Ako želite, umak možete pripremiti tako da uključite mikser dva do tri puta na pet sekundi, dok ne postignete željenu gustoću. Ako dijete dobro žvače, nakon kuhanja izlijte vodu i kraće miksaјte, ili kuhanu hranu zgnječite vilicom. Premjestite u posudicu i pričekajte da se ohladiti prije no što poslužite s oko 140 g kuhanе tjestenine (u obliku školjk) po porciji.

- 1 Operite brokoli, lososu odstranite kosti in kožu. Obe sestavini narežite na približno 1 cm velike kocke.
- 2 Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.
- 3 Odprite pokrov rezervoarja za vodo in vanj nalijte vodo do oznake „10/15 min“.
- 4 Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje. Čas soparjenja nastavite na 15 minut. Soparjenje se bo začelo in po 15 minutah samodejno ustavilo.
- 5 Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj „OFF“.
- 6 Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.
- 7 Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.
- 8 Če želite, omako pripravite tako, da 2- do 3-krat za pet sekund vključite mešalnik in dosežete želeno gostoto. Če dojenček dobro žveči, po kuhanju vodo odlijte in mešajte krajši čas ali kuhanu hrano pretlačite z vilicami. Dajte v skledo in počakajte, da se ohladiti, preden postrežete s približno 140 g kuhanih testenin (v obliku školjk) na porciju.

Savjeti za prehranu: sadržava pun omega 3 masnih kiselina, selenija, joda, tiamina, vitamina B12, D i K te je izvor fosfora, riboflavina, niacinina, folata i vitamina C.

Savjeti kuhara za posluživanje: poslužite s povrtnom kašicom. Poslužite s tjesteninom, ržom ili drugom osnovnom namirnicom.

Prehranski nasveti: vsebuje veliko omega 3 maščobnih kislin, selenija, joda, tiamina, vitaminov B12, D in K; je vir fosforja, riboflavina, niacinina, folatov in vitamina C.

Kuharski nasveti za postrežbo: postrežite z zelenjavno kašico. Postrežite s testeninama, z rižem ali drugim izbranim osnovnim živilom.

Saveti za ishranu: sadrži puno omega 3 masnih kiselina, selenijuma, joda, tiamina, vitamina B12, D i K, dobar je izvor fosfora, riboflavina, niacinina, folata i vitamina C.

Saveti kuvara za posluživanje: poslužite sa kašicom od povrća. Poslužite se testeninom, pirinčem ili drugom osnovnom namirnicom.



Sunčane šparoge /Sončni šparglji /Sunčane špangle

Sastojci /Sestavine /Sastojci:

12 (zelenih) šparoga (oko 240 g)
100 g kriški kuhanog mladog krumpira (po porciji)
20 g ribanog parmezana (po porciji)
12 (zelenih) špargljev (pribl. 240 g)
100 g kuhanega mladega krompirja v kosih (na porcijo)
20 g mletega parmezana (na porcijo)
12 (zelenih) špargli (oko 240 g)
100 g kriški kuvanog mladog krompirja (po porciji)
20 g rendanog parmezana (po porciji)



ukupno:
skupno:
ukupno:

30
min

na pari:
soparjenje:
na pari:

15
min

porcije: **3**

- 1 Operite šparoge i uklonite sve drvenaste dijelove stablike. Sastojke narežite na kockice veličine oko 1 cm.
- 2 Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- 3 Otvorite poklopac spremnika za vodu i ulijte vodu do oznake „10/15 min”.
- 4 Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
- 5 Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 15 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 15 minuta.
- 6 Gumb za kuhanje na pari postavite u položaj „OFF”.
- 7 Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.
- 8 Premjestite u posudicu i pričekajte da se ohladi. 1 porciju pomiješajte sa 100 g kriški kuhanog mladog krumpira i s 20 g naribana parmezana.

Savjeti za prehranu: sadržava puno fosfora, folata, vitamina D i K te je izvor kalcija, kalija, tiamina, vitamina C i B6.

Savjeti kuhara za posluživanje: poslužite s komadićima lososa. Poslužite s rezancima i umakom po vlastitom izboru.

- 1 Operite beluše in odstranite vse olesenele dele stebel. Sestavine narežite na približno 1 cm velike koščke.
- 2 Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči u pravilnom položaju.
- 3 Odprite pokrov rezervoarja za vodo in vanj nalijte vodo do oznake „10/15 min”.
- 4 Pokrov namestite tako, da se zaskoči u pravilnom položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči u položaju za soparjenje.
- 5 Čas soparjenja nastavite na 15 minut. Soparjenje se bo začelo in po 15 minutah samodejno ustavilo.
- 6 Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj „OFF”.
- 7 Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.
- 8 Dajte v skledo in počakajte, da se ohladi. 1 porciju zmešajte s 100 g kuhanega mladega krompirja v kosih in z 20 g naribana parmezana.

Prehranski nasveti: vsebuje veliko fosforja, folatov, vitaminov D in K; je vir kalcija, kalija tiamina, vitaminov C in B6.

Kuharski nasveti za postrežbo: postrezite s koščki lososa. Postrezite z rezanci in omako po vaši izbiri.

- 1 Operite špangle i uklonite sve drvenaste delove stablike. Sastojke iseckajte na kockice veličine oko 1 cm.
- 2 Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- 3 Otvorite poklopac rezervoara za vodu i sipajte vodu do oznake „10/15 min”.
- 4 Poklopac namestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
- 5 Vreme kuhanja na pari podešite na 15 minuta. Kuhanje na pari počeće i samo će se zaustaviti nakon 15 minuta.
- 6 Dugme za kuhanje na pari postavite u položaj „OFF”.
- 7 Posudu podignite sa aparata i okrenite je naopako.
- 8 Premestite u posudicu i sačekajte da se ohladi. 1 porciju pomešajte sa 100 g komadićima kuhanog mladog krompira i sa 20 g narendanog parmezana.

Savjeti za ishranu: sadrži puno fosfora, folata, vitamina D i K, izvor je kalcijuma, kalijuma, tiamina, vitamina C i B6.

Savjeti kuvara za posluživanje: poslužite sa komadićima lososa. Poslužite sa rezancima i sosom po vlastitom izboru.

Sami pripremite hraničive obroke za svoju bebu. Tako lako.

Sami pripremite hraničive obroke za svoju bebu. Tako lako.

Sami pripremite hraničive obroke za svoju bebu. Tako lako.



SCF870/22



SCF885/01

Mikser-kuhalo 2-u-1

Kuhajte na pari, okrenite posudu,
miksajte i poslužite!

Soparnik-mešalnik 2 v 1

Soparite, obrnite posodo, zmešajte
in postrezite!

Blender-kuvalo 2-u-1

Kuhajte na pari, okrenite posudu,
miksajte i poslužite!

Mikser-kuhalo 4-u-1

s funkcijom kuhanja na pari,
miksanja, odmrzavanja i zagrijavanja.

Soparnik-mešalnik 4 v 1

Soparite, odmrzujte in segrevajte,
obrnite posodo in zmešajte.

Blender-kuvalo 4-u-1

sa funkcijom kuvanja na pari,
miksanja, odmrzavanja i zagrevanja

PHILIPS**AVENT**

Kuhalo-mikser
Soparnika-mešalnika
Mikser-kuvalo



Odaberite pravo mikser-kuhalo za sebe i svoju bebu
Izberite popoln soparnik-mešalnik zase in dojenčka
Odaberite pravo blender-kuvalo za sebe i svoju bebu



SCF870/22



SCF885/01

| | | | |
|---|--|---|---|
| Hranjivi domaći obroci za bebu Hranljivi, doma pripravljeni obroki za dojenčka Hranljivi domaći obroci za bebu | Zdravo kuhanje na pari Zdravo kuhanje s paro <i>Zdravo kuvanje na pari</i> | ✓ | ✓ |
| | Jedinstveno kruženje pare osigurava ravnomerno kuhanje svih sastojaka Edinstveno kruženje pare zagotavlja enakomerno kuhanje vseh sestavin <i>Jedinstveno kruženje pare obezbeduje ravnomerno kuvanje svih sastojaka</i> | ✓ | ✓ |
| | Snažan mikser omogućuje postizanje željene gustoće Zmogljivi mešalnik omoguća pripravo želene gostote <i>Snažan mikser omogućava postizanje željene gustoće</i> | ✓ | ✓ |
| Primjerenz za sve faze uvođenja gусте hrane Primeren za vse faze uvajanja goste hrane Primeren za sve faze uvođenja gусте hrane | Recepti prilagođeni dobi djeteta, pripremljeni u suradnji s nutricionistom Recepti po starosnih obdobjih, pripravljeni v sodelovanju z nutricionistko <i>Recepti prilagođeni uzrastu deteta, pripremljeni u saradnji sa nutricionistom</i> | ✓ | ✓ |
| | Stručni savjeti za uvođenje gусте hrane Strokovni nasveti <i>Stručni saveti za uvođenje gусте hrane</i> | ✓ | ✓ |
| | Dodatni savjeti u mobilnoj aplikaciji Dodatni nasveti v mobilni aplikaciji <i>Dodatni saveti u mobilnoj aplikaciji</i> | | ✓ |
| Praktična i jednostavna upotreba Praktična in preprosta uporaba Praktična i jednostavna upotreba | Brza priprema hrane u jednoj posudi koju možemo jednostavno okrenuti Hitra priprava hrane v eni sami posodi, ki jo preprosto obrnemo Brza priprema hrane u jednoj posudi koju možemo jednostavno okrenuti | ✓ | ✓ |
| | Intuitivno korisničko sučelje Intuitiven uporabniški vmesnik <i>Intuitivno korisnički pristup</i> | ✓ | ✓ |
| | Kompaktan dizajn Kompakten design <i>Kompaktan dizajn</i> | ✓ | ✓ |
| | Odmrzavanje i zagrijavanje Odmrzovanje in segrevanje <i>Odmrzavanje i zagrevanje</i> | | ✓ |
| | Priprema više obroka odjednom Priprava več obrokov naenkrat <i>Priprema više obroka odjednom</i> | | ✓ |
| | Priložena posuda za čuvanje Priložena posoda za shranjevanje Priložena posuda za čuvanje | | ✓ |
| | Lako dostupan spremnik za vodu Lahko dostopen rezervoar za vodo Lako dostupan rezervoar za vodu | | ✓ |
| | | | |
| | | | |



Idealno za čuvanje domaćih obroka

/Idealno za shranjevanje doma pripravljenih obrokov

/Idealno za čuvanje domaćih obroka

Mikser-kuhalo Philips Avent omogućuje vam pripremu veće količine hrane i njezino spremanje za kasniju upotrebu, kad je budete željeli ponuditi svojem djetetu. Posudice Philips Avent posebno su namijenjene čuvanju majčinog mlijeka i sveže pripremljenih obroka. Pripremom veće količine obroka odjednom i njihovim zamrzavanjem u posudicama Philips Avent možete uštedjeti mnogo vremena.

S soparnikom-mešalnikom Philips Avent lahko pripravite veću količino hrane in jo shranite za kasniju upotrebu, ko jo boste želeli ponuditi svojemu otroku. Posodice Philips Avent posodice so posebej narejene za shranjevanje materinega mleka in sveže pripravljenih obrokov. S pripravo več obrokov hkrati in njihovim zmrzovanjem v posodicah Philips Avent lahko prihranite ogromno časa.

Blender-kuvalo Philips Avent omogućava vam pripremu veće količine hrane i njen spremanje za kasniju upotrebu, kada budete hteli da je ponudite detetu. Posudice Philips Avent posebno su namijenjene čuvanju majčinog mleka i sveže pripremljenih obroka. Pripremom veće količine obroka odjednom i njihovim zamrzavanjem u posudicama Philips Avent možete uštedjeti mnogo vremena.

Značajke /Značilnosti /Prednosti



Vodonepropusni poklopac
Vodotesen pokrovček
Vodonepropusni poklopac

Poklopac prianja uz posudicu i nepropusno je zatvara pa ih bez straha možete upotrebljavati i na putu.

Pokrovček se privije na posodicu in jo nepropustno zapre, zato jih brez strahu lahko uporabite tudi na potovanju.

Poklopac prianja uz posudicu i nepropusno je zatvara pa ih bez straha možete upotrebljavati i na putu.



180 ml
180 ml
180 ml

Dostupne u veličini od 180 ml.
Zahvaljujući mjerama znate točno koliko je hrane ili napitka dijete konzumiralo.

Na voljo v velikosti od 180 ml.
S pomočjo merila boste vedno vedeli, koliko hrane ali piča je otrok zaužil.

Dostupne u veličini 180 ml.
Zahvaljujući merama tačno znate koliko je hrane ili napitka dete konzumiralo.



Primjerene za označivanje
Primerne za označevanje
Pogodne za označevanje

Na posudici možete označiti vrstu jela i datum, što vam olakšava izbor i onemogućuje predugo čuvanje.

Na posodico označimo vrsto jedi in datum, kar olajša izbiro in prepreči možnost predolgega shranjevanja.

Na posudici možete označiti vrstu jela i datum, što vam olakšava izbor i sprečava predugo čuvanje.



Možete ih složiti jednu na drugu
Zložljive ena na drugo
Možete ih složiti jednu na drugu

Primjerene za čuvanje u hladnjaku ili zamrzivaču.

Primerne za shranjevanje v hladilniku ali zamrzovalniku.

Pogodne za čuvanje u frižideru ili zamrzivaču.



Primjerena za hladnjak i zamrzivač
Primerna za hladilnik in zamrzovalnik
Pogodne za hladnjak i zamrzivač

Posudice su odličan izbor za higijenski besprekorno čuvanje namirnica.

Posodice so odlična izbira za higijensko neoporečno shranjevanje živil.

Posudice su odličan izbor za higijenski besprekorno čuvanje namirnica.



Jednostavna upotreba i čišćenje
Enostavna uporaba in čiščenje
Jednostavna upotreba i čiščenje

Možete ih sigurno upotrebljavati u grijajuču staklenki, mikrovalnovi pečici, perilici sudu i sterilizatoru.

Varno lahko uporabljate v grelniku stekleničk, mikrovalnovi pečici, pomivalnem stroju in sterilizatorju.

Možete ih sigurno upotrebljavati u grejaču za flašice, mikrotalasnoj rerni, mašini za pranje sudova i sterilizatoru.

Odaberite svoj set
Izberite svoj komplet
Odaberite svoj set



Vrećice za čuvanje obroka

/Vrečke za shranjevanje obrokov

/Kesice za čuvanje obroka



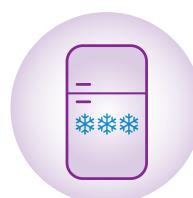
Današnje zaposlene mame žele prilagodljiv sustav za čuvanje domaćih obroka. Vrećice Philips Avent idealne su za čuvanje vrijednog majčinog mlijeka i domaćih svježih obroka u hladnjaku ili zamrzivaču. Sterilne su i namijenjene neposrednoj upotrebi.

Današnje zaposlene mamice si želijo prilagodljiv sistem za shranjevanje doma pripravljenih obrokov. Vrečke Philips Avent so idealne za shranjevanje dragocenega materinoga mleka in sveže pripravljenih obrokov v hladilniku ali zamrzovalniku. So sterilne in namenjene za takojšno uporabo.

Današnje zaposlene mame žele prilagodljiv sistem za čuvanje domaćih obroka. Kesice Philips Avent idealne su za čuvanje vrednog majčinog mleka i domaćih svežih obroka u frižideru ili zamrzivaču. Sterilne su i namijenjene neposrednoj upotrebi.



Veliki i čvrsti otvor vrećice jamči jednostavno punjenje i ulijevanje.
Velika in čvrsta odprtina vrečke zagotavlja enostavno polnjenje in nalivanje.
Veliki i čvrsti otvor kesice garanтуje jednostavno punjenje i sisanje.



Primjerene za hladnjak i zamrzivač
 Primerne za hladilnik in zamrzovalnik
 Pogodne za frižider i zamrzivač

Vrećice su odličan izbor za higijenski besprijekorno čuvanje namirnica.
 Vrečke so odlična izbira za higiensko neoporečno shranjevanje živil.
 Kesice su odličan izbor za higijenski bezprekorno čuvanje namirnica.



Sterilne za potpunu higijenu
 Sterilne za popolno higieno
 Sterilne za potpunu higijenu

Oznaka lokota jamči vam da vrećicu prije njezine prve upotrebe nitko nije dirao.
 Tesnilo proti poseganju označuje, da se vrečk pred prvo uporabo ni nihče dotaknl.
 Oznaka katanca kao garancija da kesicu pre njene prve upotrebe niko nije dirao.



Ojačani šavovi i dvoslojna vrećica
 Ojačani šivi in dvoslojna vrečka
 Ojačani šavovi i dvoslojna kesica

Ojačani šavovi na stranicama i dvoslojni materijal dodatno osiguravaju sigurno čuvanje.
 Ojačani stranski šivi in dvoslojni material še dodatno poskrbijo za varno shranjevanje.
 Ojačani šavovi na stranicama i dvoslojni materijal dodatno doprinose sigurnom čuvanju.



Nepropustna dvojna zapora
 Nepropustna dvojna zapora
 Nepropusno dvojno zatvaranje

Zatvaranje sigurnosnim nepropusnim dvostrukim zatvaračem jamči zatvaranje bez prolijevanja.

Zapiranje z varno, neprepustno dvojno zadrgo za shranjevanje brez polivanja.

Zatvaranje sigurnosnim nepropusnim dvostrukim zatvaračem garantuje sprečavanje prosipanja.



Put do samostalnog pijenja

Zdrav razvoj vašeg djeteta, korak po korak

Dok dijete raste, jedna od veština koje mora savladati jest učenje samostalnog pijenja. Mi u Philips Aventu slušamo mame i zdravstvene stručnjake. Zajedno smo pripremili cijelu paletu inovativnih šalica koje malenima pomažu pri razvoju i prijelazu na samostalno pijenje. Bez obzira na to jesu li početnici ili već piju samostalno, pronaći ćete pravu šalicu za svoje dijete. Nudimo vam velik izbor šalica s usnicima s kojima nema prolijevanja, u različitim stilovima i oblicima te s različitim ručkicama koje odgovaraju potrebama djeteta.

Pot do samostojnega pitja

Zdrav razvoj vašega malčka korak za korakom

Ko otrok raste, je učenje samostojnega pitja spretnost, ki se jo mora še naučiti. Pri Aventu poslušamo mamice in se učimo pri zdravstvenih strokovnjakih. Skupaj smo pripravili celotno paleto inovativnih lončkov, ki malčkom pomagajo pri razvoju in prehodu na samostojno pitje. Ne glede na to, ali so še začetniki ali so pri pitju že samozavestni, boste našli lonček za svojega otroka. Ponujamo vam široko paleto lončkov z ustnikami, ki ne polivajo, različnih stilov in oblik in z različnimi ročaji, ki ustrezajo malčkovim potrebam.

Put do samostalnog korišćenja flašice

Zdrav razvoj vašeg deteta, korak po korak

Dok dete raste, jedna od veština koje mora savladati jeste da samostalno piće. Mi u Philips Aventu slušamo mame i zdravstvene radnike. Zajedno smo pripremili celu paletu inovativnih šoljica koje malenima pomažu tokom razvoja i prelaza na samostalno pijenje. Bez obzira na to jesu li početnici ili već piju samostalno, pronaći ćete pravu šolju za svoje dete. Nudimo vam veliki izbor šolja sa nastavcima sa kojima nema prosipanja, u različitim stilovima i oblicima, sa različitim ručkicama koje odgovaraju potrebama deteta.



Dojenje
Prvi korak



Šalica s usnikom
Lonček z ustnikom
Flašica sa nastavkom
Razvijte vještine pijenja bez proljevanja
Razvijte spretnostipitja brez polivanja
Učimo kako da pijemo bez prosipanja



Šalica sa slamčicom
Lonček s slamico
Flašica sa slamčicom
Nudi novo iskustvo
Ponuja drugačno izkušnjo
Nudi novo iskustvo



Čaša za učenje pijenja
Kozarec za učenje pitja
Čaša za učenje pijenja
Naučite piti poput odraslih
Naučite se piti kot odrasli
Naučimo piti kao odrasli



**Br. 1 po
preporuci mama**

**Št. 1 po
priporočilu mamic**

**Br. 1 po
preporuci mama**



Pridružite nam se na našem Facebooku i internetskoj stranici gdje ćete pronaći mnogo zanimljivog sadržaja, recepata, trikova i nagradnih igara koji će vrijeme koje provodite sa svojim djetetom učiniti još ljeđim.

philips.hr/Avent

facebook.com/PhilipsAventHrvatska

Zastupnik i distributer za Hrvatsku: Kadulja A.M. d.o.o.,
A.Hebranga 52, 10430 Samobor, Hrvatska

www.kadulja.hr

Pridružite se nam na naši Facebook in spletni strani,kjer boste našli veliko zanimivih informacij, receptov, trikov in nagradnih iger, da bo čas,ki ga preživite s svojim otrokom, še lepši.

philips.si/Avent

facebook.com/PhilipsAventSlovenija

Zastopnik in distributer za Slovenijo: Ariel d.o.o.,
Letališka 3c, Ljubljana Tel.: 01 548 43 00

Uvoznik i distributer za Bosnu i Hercegovinu:

ITALGROUP d.o.o. Sarajevo

Stara cesta bb, 71 320 Vogošća

www.kidsland.rs

fb Kids Land Srbija

Uvoznik i distributer za Srbiju: MCG Group doo,

Obrovačka 21, 21203 Vетernik, Novi Sad

www.mcggroup.rs

Uvoznik i distributer za Crnu Goru: Donator d.o.o.,

Kuće Rakića bb, Tuzi, Podgorica

www.kidsland.me