




Бирај  
право  
расти  
здро



## Бирај право, расти здраво

Књига за родитеље, старатеље, васпитаче и кухаре у  
предшколским установама

Аутори:

Стојисављевић Драгана

Станивук Љиљана

Тошић Предраг

Шиљак Слађана

Нишкановић Јелена

Година издавања:

август 2014.

Дизајн и припрема за штампу:

Мирна Ђесовић

Тираж:

Штампа:

Штампање ове публикације подржао УНИЦЕФ

*Садржај публикације је одговорност аутора и не  
одражава званичне ставове УНИЦЕФ-а*

**unicef**   
zajedno za djecu



Бирај  право  
расти  
здро

КЊИГА ЗА РОДИТЕЉЕ, СТАРАТЕЉЕ, ВАСПИТАЧЕ  
И КУХАРЕ У ПРЕДШКОЛСКИМ УСТАНОВАМА



*Књигу припремили:*

Стојисављевић Драгана

Станивук Љиљана

Тошић Предраг

Шиљак Слађана

Нишкановић Јелена





.....

*Драги родитељи, старатељи,  
васпитачи и ви који сте задужени за  
припрему хране за дјецу, гастрономи,  
кухари!*

.....

Предшколске установе представљају идеално окружење за развијање и приhvатање здравих животних стилова и промоцију здравља уопште. У Републици Српској предшколске установе традиционално представљају облик бриге за дјецу, иако још увијек усљед недовољног капацитета предшколске установе похађа тек свако десето дијете предшколске доби.

Значај предшколске установе је у томе што она даје једнаку шансу сваком дјетету на здраво дјетињство правилан физички и ментални развој у једном здравом окружењу. Дјеца боравећи у здравом окружењу међу својим вршњацима, стичући правилне навике понашања и усвајањем вјештина постају здрави људи. Они имају велику шансу да у будућности сачувају своје здравље и побољшају квалитет свог живота одгањањем настанка болести.

Добро обучени просвјетни радници, старатељи, родитељи и гастрономи имају кључну улогу у едукацији дјеце кроз заједничко дјеловање и заједнички циљ, а то је унапређење здравља дјеце. Сви они представљају модел понашања за дјецу, а просвјетни радници додатно и за родитеље. Уколико се не његују једнаки ставови у предшколској установи и код куће дјеца ће бити збуњена и растрзана између два начела, што ће у њиму створити несигурност и утицати негативно на усвајање позитивних навика, а потом и на њихово физичко и ментално здравље.

Истраживања показују да едукација у комбинацији са увјежбавањем здравих стилова живота (припрема намирница, показне вјежбе прављења здравих оброка, игре асоцијације са дјецом, развијање здравих вртова сл.) могу заједно да допринесу промјени здравственог понашања. Едукацији је циљ да информише, а практичним вјежбама да покажу здраве стилове понашања.



Приликом представљања информација о значају здравих навика исхране битно је истакнути предности здравог начина живота, али и негативне посљедице дуготрајне прекомјерне и нездраве исхране како би људи постали свјесни опасности и ризика по здравље, али и дугорочне користи од усвајања здравих стилова живота.

Повећање цијене нездравих намирница може утицати на навике исхране, али само дјелимично, битно је прилагодити намирнице и оброке културолошким и срединским навикама исхране циљне популације, те по могућности указати да здрава исхрана није нужно скупља од конзумирања нездравих намирница.

Један од начина је да користимо живописне поруке које ће их подстаћи да се здравије понашају (нпр. приказати слику изразито гојазне/мршаве особе поручујући да се то може десити и њима уколико нездраво и неконтролисано једу). Наведени приступ изазива емоцију страха/ забринутост те неки аутори наглашавају да може подстаћи промјену понашања, али морамо бити свјесни да наведени приступ не одговара у свим ситуацијама.

Битно је навести шта људи добијају здравом исхраном, а шта могу изгубити услјед неправилне исхране! *Облик добитка* (вид сачињавања поруке у позитивном смјеру)- усмјерава пажњу појединца и групе на то да су здрави и да се у циљу очувања здравља морају превентивно понашати (нпр. како би одржали правилан раст и развој дјецe битно је да развијемо средину која подстиче здраве стилове живота).



---

## *Како је zamiшљен наш заједнички рад?*

---

Позивамо вас да нам се придружите у Програму школе/предшколске установе пријатељи правилне исхране који се примјењује у више од 20 земаља Европе. Од земаља у окружењу примјењује га Словенија, у једном дијелу Србија и Хрватска са одређеним модификацијама.

Програм је усмјерен на унапређење здравља у вртићу и укључује дјецу, васпитаче и стручне сараднике у предшколској установи, доносиоце одлука у предшколској установи (руководство предшколске установе), родитеље, гастрономе и ширу заједницу.

Уз вашу помоћ можемо у образовне програме у предшколским установама укључити додатне садржаје намијењене здравственом васпитању који ће помоћи нашој дјечи да израсту у здраве, одговорне и успјешне људе. Такође, увођењем стандарда и норматива у области исхране дјеце предшколског узраста обезбјеђујемо јединствен приступ у области исхране дјеце предшколског узраста у свим предшколским установама.

У почетној фази Програма желимо направити снимак терена и припремити ситуациону анализу, на основу које ће предшколске установе у сарадњи са родитељима и нама предложити циљане активности усмјерене на унапређење здравља које ће бити проведене у предшколској установи. Ми ћемо вам послати упитник који ће нам помоћи да сагледамо ситуацију и поставимо заједно са вама правилне приоритете.

Консултоват ћемо вас за ваше стручно мишљење у дијелу који се односи на могућности и слабости у подручју заштите здравља и промоције здравља.



Након анализе приступили бисмо активностима које би обухватиле сљедећа подручја:

1. Принципи правилне исхране и увођење стандарда за унапређење исхране у предшколским установама
2. Безбједан начин припреме нутритивно вриједног оброка
3. Лична хигијена
4. Унапређење физичке активности у циљу промјене седентарног начина живота
5. Здраво окружење

*Пошто се често питате колико Ваше дијете треба да једе, шта да му понудите за доручак, колико му је довољно, на који начин да припремате храну, да ли ће дијете унијети довољно хранљивих материја (бјеланчевина, шећере и масти) и заштитних (витамина и минерала) из оброка који сте му спремили, у књизи која је пред вама требали бисте наћи готово све одговоре, или бар већину.*

Књига се састоји из 9 поглавља. У пет поглавља су представљене групе намирница (1. Житарице, 2. Поврће, 3. Воће, 4. Млијеко и млијечни производи, 5. Протеинске намирнице, 6. Уља, масти и шећери) њихов значај у свакодневној исхрани дјетета и потребе у односу на доб дјетета, у два поглавља како правилно припремати оброке, и како их сервирати са приједлогом рецептура, и у деветом дијелу, које је прво поглавље у овој књизи се налазе опште инфорамције за родитеље, старатеље, васпитаче, и гастрономе.

Аутори књиге



## САДРЖАЈ

|  |     |
|--|-----|
| 1. Опште информације и поруке за родитеље, старатеље, васпитаче и оне који припремају храну за дјецу | 11  |
| 2. Житарице и производи од житарица  | 31  |
| 3. Поврће и производи од поврћа  | 45  |
| 4. Воће и производи од воћа  | 57  |
| 5. Млијеко и млијечни производи  | 67  |
| 6. Протеинске намирнице  | 75  |
| 7. Масти, уља и шећери   | 87  |
| 8. Здраво кухање   | 99  |
| 9. Мој тањир   | 119 |
| 10. Литература   | 128 |





ОПШТЕ ИНФОРМАЦИЈЕ И  
ПОРУКЕ ЗА РОДИТЕЉЕ,  
СТАРАТЕЉЕ, ВАСПИТАЧЕ  
И ОНЕ КОЈИ ПРИПРЕМАЈУ  
ХРАНУ ЗА ДЈЕЦУ





## ОПШТЕ ИНФОРМАЦИЈЕ И ПОРУКЕ ЗА РОДИТЕЉЕ, СТАРАТЕЉЕ, ВАСПИТАЧЕ И ОНЕ КОЈИ ПРИПРЕМАЈУ ХРАНУ ЗА ДЈЕЦУ

Колико често  
моје дијете  
треба да једе  
сваки дан?

Пробавни тракт дјеце за разлику од одраслих не може примити превелику количину хране. Ово требате имати на уму приликом сваког храњења дјетета. На жалост, већина родитеља има лошу процјену у вези са количином хране коју дијете треба појести у једном оброку.

Дјеца треба да имају редовне оброке, а количина хране да буде прилагођена њиховом узрасту и потребама у циљу обезбјеђења довољно енергије и хранљивих материја.

Уравнотежена исхрана која укључује дневно три главна obroка и двије ужине је идеална за малу дјецу.

Ужине су једнако важне у исхрани мале дјеце, као и главни obroци. За ужину је неопходно понудити хранљиве материје, а не храну са празним калоријама, као што су различите врсте грицкалица богатих енергијом, мастима и простим шећерима.

Ужина не мора да буде обимна, то могу да буду: један или два слана бисквита са сиром, мали комади воћа, поврћа на штапићима припремљених као ражњићи, или мала чаша воћног сока.

Не прескачите ужине, пошто тако доводите до одгођене глади и дијете постаје раздражљиво. Исто тако, ако дијете стално нуткамо неком храном, оно губи свој ред и не препознаје кад је гладно.





Колико је важан доручак?

Понекад журите и немате времена да чекате да дијете једе, па избјегавате да припремите доручак да не закасните. Исто тако понекад дјеца не осјећају ујутро глад и не желе да једу припремљен оброк. Доручак је веома важан оброк, углавном због тога што дјеца неће бити у могућности да уживају у дану, играју се и уче уколико су кренула гладна у школу или у игру.



Шта се дешава уколико дјеца не једу доручак?

- теже контролишу своје понашање, постижу лошије резултате и теже задржавају пажњу,
- веома тешко у другом дијелу дана могу надокнадити хранљиве материје које нису унијели на вријеме,
- они постају гладни у другом дијелу дана и често једу грицкалице јер су им лако доступне,
- таква дјеца имају већу шансу да постану гојазна.

## ДА ЛИ ВИ ДОРУЧКУЈЕТЕ СВАКИ ДАН?

Ако не, тешко је инсистирати да Ваше дијете једе доручак. Покушајте да одвојите мало времена за сваког члана у Вашој породици и припремите му доручак. То може бити тешко у почетку, уколико немате ту навику, али послије неколико недјеља биће Вам драго пошто ћете уочити резултате ових промјена на понашању Вашег дјетета које ће бити задовољније и осјећаће се боље.



Корисни  
савјети за  
доручак!

- Нека Вам припрема доручка постане рутина!
- Започните дан мало раније и провјерите да ли постоји довољно времена за доручак, да избјегнете осећај пожуривања приликом јела!
- Понудите нешто што се брзо спрема за доручак и дајте свом дјетету шансу да оно изабере - на примјер, нека Ваше дијете изабере између двије врсте житарица ону коју би радије јело приликом куповине или пак купите у договору са њим двије врсте житарица и користите их наизмјенично!
- Повремено понудите нешто сасвим другачије за доручак, као што је чинија јогурта са неким сјецканим свјежим воћем или конзервираним воћем.
- Доручак не мора да буде скуп или да изискује пуно времена - умјесто тога, он може да буде једноставан, хранљив и лак за припрему, оброк од житарица са млијеком или житарице од пуног зрна са воћем су хранљив доручак који се брзо припрема.





Шта могу ставити у посуду за ручак или ужину свом дјетету?

Дјецу треба од малих ногу учити принципе правилне исхране. Уколико Ви спремате ужину или ручак за своје дијете добро размислите о томе шта ћете му спаковати. Препоручује се да то буде неки сендвич од интегралних житарица напуњен са:

- пиреом од јаја са зеленом салатом,
- исјецканом пилетином са сиром и зеленом салатом,
- туна, кукуруз и зелена салата,
- ћурећа прса с краставцима и зеленом салатом,
- пршут, зелена салата и грашак,
- хладно печено месо, зелена салата и парадајз,
- мијешано поврће и сир,
- крем сир, рибана мрква и грожђице,
- авокадо, парадајз и зелена салата,
- пире од банана.

Остале опције укључују:

- ниско масне слане бисквите и колаче од риже са сиром,
- кукурузни хљеб са тиквицама или кукурузни хљеб и сир,
- домаћа пита или пица.





Које се  
намирнице  
могу  
спаковати као  
ужина?

- свјеже воће - цијело воће као што су банане, мандарине, кајсије, крушке и шљиве, или кришке јабуке, наранџе, диње или ананаса,
- воћна салата,
- компот,
- хљеб са сувим грожђем,
- суви кекси са сиром, намазом или преливом,
- рендано воће или поврће или мијешано рендано воће и поврће,
- воћни ражњићи на чврстим штапићима,
- кувана јаја,
- јогурт,
- штапићи од сира,
- интегрални тост или тост од пуног зрна житарица,
- тост са сувим грожђем и рикота сиром,
- чинија житарица и млијека,
- воће - мјешовити тањир или једна врста сјецканог воћа,
- исјецкано или нарезано воће са јогуртом или рикота сиром,
- свјеже или конзервирано воће са јогуртом,
- чаша мање масног млијека,
- воћни желе.





Шта је ручак  
код куће?

Екстра здрави ручак укључује сљедеће идеје:

- супа, комад меса величине  $\frac{1}{2}$  шпила карата,  $\frac{1}{2}$  шоље обареног поврћа,  $\frac{1}{2}$  шоље свјежег поврћа и  $\frac{1}{2}$  шоље риже или 1 шнита хљеба,
- крем чорба, тјестенина са сосом и рендани сир и 1 шоља салате,
- комад рибе,  $\frac{1}{2}$  шоље кромпира,  $\frac{1}{2}$  шоље блитве и  $\frac{1}{2}$  шоље салате од мркве,
- $\frac{2}{3}$  шоље пасуља пребранца, 1 шоља салате и 1 шнита хљеба.

Шта можемо  
да понудимо  
за вечеру?

Вечера може укључити различите идеје.

Можете понудити топлу или хладну вечеру, а оне укључују:

- супу или крем чорбу
- пилетину и слатки кукуруз,
- грашак и шунку,
- бундеву и сочиво,
- јаја (кајгана, омлет или кувана јаја),
- печени кромпир са преливом (пробајте туњевина прелив или павлаку или сир) и салата од купуса,
- домаћа пица (тијесто преливено парадајзом, месо и поврће, на примјер шунка, печурке, паприке и сир),
- тјестенина са преливом (туњевина и сир или парадајз и сир или шунка, парадајз и сир),
- месо и броколи или поврће, сир и јаја,
- пљескавице од поврћа или поврћа и месо или поврћа и рибе (кромпир и леблебије пљескавице или туњевина и кукуруз пљескавице или месо и поврће пљескавице),
- рижа са зачинима и поврћем.



## Шта су празне калорије?

Тренутно, многа храна и пића која се једу и пију садрже празне калорије - калорије из чврстих масти и / или доданих шећера. Чврсте масти и додани шећери су додатне калорије у храни, садрже само мале количине хранљивих материја или су чак без хранљивих материја. Из тог разлога, калорије из чврстих масти и доданих шећера у храни се често називају празне калорије. Више информација о чврстим мастима и додатим шећерима и опасностима које они носе, али и о њиховим добрим странама, може нам помоћи да направимо бољи избор у свакодневној исхрани.

Чврсте масти су масти које су у чврстом стању на собној температури, као што су путер, говеђа, овчија и свињска маст, чврсти маргарини. Неке чврсте масти се природно налазе у храни. Такође могу да се додају када се храна обрађује рецимо у прехранбеној индустрији или када су намирнице већ припремљене.

Додани шећери су шећери и сирупи који се додају приликом обраде и припреме хране или пића.

Чврсте масти и додани шећери углавном храну чине привлачнијом, али је при томе чине и знатно калоричнијом.



Намирнице и пића која садрже највише празних калорија су:

- торте, колачи, пецива, и крофне (садрже и чврсте масти и додане шећере),
- сокови, енергетска пића, спортски напаци и воћни напаци (садрже додатне шећере),
- качкаваљ (садржи чврсте масти),
- комерцијална пица (садржи чврсте масти),
- сладолед (садржи и чврсте масти и додани прости шећер),
- кобасице, виршле, сланина и ребра (садрже чврсте масти),
- слатки спортски напаци (додани шећери).



На тржишту се ови производи могу наћи у модификованом облику са мање или чак без садржаја чврсте масти или доданих простих шећера. На примјер, немасни сир и виршле са мало масти. Може се изабрати вода, млијеко или сок без шећера умјесто пића са шећером. Уколико обратите пажњу уочићете да је садржај калорија у овим, модификованим производима, мањи него у регуларним производима.

У неким намирницама, као и већини бомбона и сокова, све калорије су празне калорије. Ове намирнице се често називају “храна празних калорија.” Међутим, празне калорије из чврстих масти и доданих шећера могу се наћи и у неким другим намирницама које садрже важне хранљиве материје.

Конзумирање малих количина празних калорија је дозвољено, али већина људи једе далеко више него што је препоручљиво са здравственог аспекта. Важно је да се ограничи празне калорије у износу који одговара нутритивним и енергетским потребама. Може да се смањи унос тако да се рјеђе једе и пије храна и пића која садрже празне калорије, или да се смањи конзумирана количина те врсте хране или пића.

У табели 1. дати су неки примјери на који начин изабрати између хране која је нутритивно вриједна, али са присутним празним калоријама и оне која је са мало празних калорија.

**Табела 1. Примјери намирница које обезбеђују хранљиве материје, са и без празних калорија**

| Храна богата са празним калоријама                                   | Замјена<br>Храна без или са мало празних калорија    |
|--|--|
| Заслађен сок од јабуке (садржи додане шећере)                        | Незаслађен сок од јабуке                             |
| Уобичајена мљевена мршава јунетина (75% мршава – садржи чврсте маси) | Екстра мљевена мршава јунетина (95% или више мршава) |
| Похована пилетина (садржи чврсте масти од пржења и кожу)             | Пилеће груди печене без масноће, без коже            |
| Заслађене житарице (садрже додани шећер)                             | Незаслађене житарице                                 |
| Пуномасно млијеко (садржи чврсте масти)                              | Безмасна млијека                                     |



Треба направити бољи избор тако што ћете изабрати сок од јабуке и екстра мршаву мљевену јунетину или говедину или пилетину без кожице печену на роштиљу или у плеху на масном папиру и незаслађене житарице.

Шта је планирање оброка према моделу „Мој тањир“?

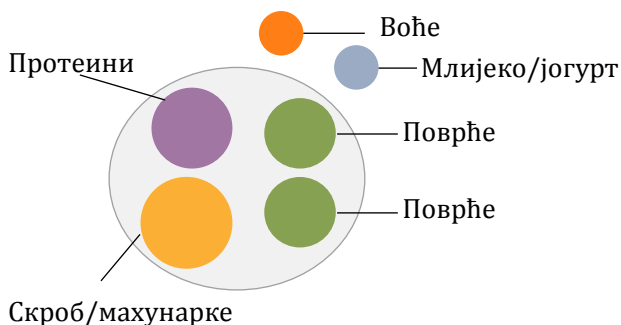
Омогућава сервирање по мјери. Примјењује се углавном за сервирање оброка за ручак и вечеру, али се може примијенити на сваки од главних оброка (доручак, ручак и вечеру).

Храна је подјељена у пет основних група:

- скробна храна и житарице,
- поврће,
- воће,
- млијеко,
- протеинска група (месо, риба, јаја, махунарке).



#### МОДЕЛ ТАЊИРА



Извор: <http://www.amazon.com/Portion-Control-Plate-Makes-Easy/>

Извор: <http://www.diabetes.rs/ishrana07.htm>



Модел тањира препоручује да на:

- $\frac{1}{4}$  тањира ставите скробну храну (кромпир, пиринач). Овај метод не помиње хљеб па га треба овде смјестити,
- $\frac{1}{4}$  тањира ставите бјеланчевине (месо, рибу, сир, махунарке),
- $\frac{1}{2}$  тањира ставите поврће (првенствено оно са мање скроба као што је купус, броколи, махуне, шпинат, блитва, шаргарепа, печурке, парадајз, карфиол, паприка, зелена салата...),
- додате једну шољу обраног млијека или јогурта или сир,
- додате један комад неког воћа.

### Шта је систем сигнала или семафора

Систем сигнала развијен је у Индији и показао се као одличан метод дијететске едукације који охрабрује мање мотивисане особе да науче како да доносе исправне и здраве изборе у исхрани. Овај систем базира се на концепту семафора. Систем сигнала има ту предност да препознаје премештање намирница из једне у другу зону зависно од методе спремања хране. Ако кромпир скувамо он ће бити у зеленој зони, ако од њега направимо кромпир пире (додамо млека и мало масноћа) биће жута зона, али ако га испржимо биће у црвеној зони.

Црвена зона представља храну богату мастима и рафинисаним угљеним хидратима. Она има висок гликемијски индекс, а мало дијетних влакана и треба је узимати у врло ограниченим количинама.

Жуту зону чини храна коју треба конзумирати умјерено, јер може имати висок гликемијски индекс, мали садржај дијетних влакана и умјерену количину масноћа.

Зелену зону чини храна која представља здрав избор, јер је ниског гликемијског индекса, богата дијетним влакнима и садржи мало масноћа. Наравно, и храну зелене зоне треба јести у препорученим количинама.



**Табела 2. Примјер правилног и неправилног избора припреме намирница, модел семафора**

| Намирнице  | Зелена зона             | Жута зона             | Црвена зона              |
|------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Рижа       | Кувана                  | Рижото                | Пржена                   |
| Хљоб       | Хљоб од цијелог зрна    | Бијели хљоб           | Кроасани и колачи        |
| Тјестенина | Кувана                  | Гратинирана           | Пржена у дубокој масноћи |
| Кромпир    | Кромпир печен или барен | Кромпир пире          | Пржен у дубокој масноћи  |
| Поврће     | Кувано или динстано     | Спремљено са мало уља | Пржено у дубокој масноћи |
| Салата     | Зелена салата           | Са мало уља           | Салата са мајонезом      |
| Риба       | Кувана                  | Печена                | Пржена у масноћи         |
| Пилетина   | На роштиљу              | Пржена                | похована                 |

Здравствена  
безбједност  
намирница

За правилан раст и развој поред уравнотежене исхране врло битан фактор представља и правилан начин припреме намирница, како би се у њима задржао што виши ниво храњивих и заштитних материја и избјегао сувишан унос масти, соли и шећера. Храну треба припремати на безбједан и хигијенски начин.

Кувати на пари, у сопственом соку, барити или користити микровалну пећ, како би се смањила укупна количина додане масти, уља, соли и шећера. Приоритет треба дати пријесној храни, кад год је то могуће и ако је безбједно.



## Како припремати храну?

- Уситњавање намирница треба да се обави непосредно прије коришћења (воће и поврће које се једе сирово уситнити непосредно прије употребе). Уколико се то обави раније долази до значајног губитка витамина.
- Намирнице ставити у кипућу воду, кувати што краће, у затвореним посудама, у мало воде, коју ћемо користити за припрему јела.
- При кувању или другој термичкој обради треба да се достигне одговарајућа температура и у дубини производа, да би се уништили патогени микроорганизми.
- Погодно је кување у посудама под притиском или посудама направљеним од посебних легура, које су произведене тако да скраћују вријеме термичке обраде и изискују додавање масноћа.
- Кувану храну треба појести убрзо после припреме. Уколико храна остаје треба је чувати на безбједан начин. Ако се храна чува дуже од 4 h, треба да буде у раскладним уређајима, на највише 10°C. Ако се чува на топлом до употребе (не дуже од 4 h) треба да буде на температури од минимално 60°C.
- Треба бити маштовит у припреми хране, користећи разноврсне намирнице биљног поријекла.
- Уживати у разноврсности боја у припремљеном obroку уз додаток биљних уља искључиво као прелив у малим количинама.
- Избјегавати пржење, печење, поховање и све друге начине који подразумевају додавање масноће.



### Како конзервисати храну?

- За конзервисање намирница треба одабрати намирнице високог квалитета.
- Поврће и воће треба да је оптималне зрелости, свјеже убрано, здраво и неоштећено.
- Код примјене ниске температуре за конзервисање од кључног је значаја брзо расхлађивање на веома ниском температурама у преткоморама за замрзавање.
- Прије расхлађивања намирница треба обавити „бланширање“ (на пари или у врелој води), потом намирницу расхладити, посушити и упаковати за замрзавање.
- Правилно одмрзавање такође је битно, јер утиче на очување квалитета намирница.
- Месо се одмрзава постепено, у расхладним уређајима на температури од 4-8°C.
- Поврће и воће се одмрзава брзо, најбоље је, ако се још замрзнуто подвргне краткој термичкој обради. На тај начин се чува водени садржај у коме се налазе хранљиве материје, које настају приликом отапања.

### Неколико препорука за припрему хране дјечи

- користити што свјежије намирнице,
- у зависности од врсте намирнице користити најкраће потребно вријеме термичке обраде,
- за сваки оброк користити што више намирница различитих боја (барем три боје),
- воће и поврће користити у сировом стању (нарендано, изблендано, оцијеђено, исјецкано).



## Пет кључних корака у безбједности хране

### 1. Одржавајте хигијену!

- Обавезно перите руке сапуном и водом прије и током припреме хране.
- Оперите руке сапуном и топлом водом после употребе тоалета.
- Оперите и дезинфикујте све радне површине и прибор који сте користили за припрему хране.
- Заштитите намирнице од инсеката и глодара.

### 2. Одржите свјеже и кухано!

- Увијек одвајајте месо и рибу од осталих намирница приликом припреме.
- За припрему свјежих намирница користите посебан прибор и даске за сјечење.
- Чувајте храну у добро затвореним посудама да бисте избјегли контакт између свјеже и већ припремљене хране.

### 3. Кувајте довољно!

- Кухајте храну темељно, посебно месо, јаја и морске плодове.
- Пустите да супа и чорба ври неколико минута да бисте били сигурни да је температура прешла 70 °C.

- Увјерите се да су сокови из термички обрађених меса и рибе бистре боје, а никако ружичасти.
- Идеално је за провјеру температуре користити термометар.
- Раније припремљену храну прокухајте прије употребе.

### 4. Чувајте храну на безбједним температурама!

- Не остављајте скухану храну на собној температури дуже од два сата.
- Све свјеже и скухане намирнице које се брзо кваре неопходно је чувати у фрижидеру (пожељно је на температури до 5°C).

### 5. Користите исправну воду и свјеже намирнице!

- Користите исправну воду са чесме или флаширану воду за пиће или припрему хране.
- Бирајте свјеже намирнице.
- Добро оперите поврће и воће под млазом хладне воде прије чишћења и употребе.
- Провјерите датум производње и рок трајања намирница на паковању.



Врсте  
термичке  
обrade

**ТЕРМИЧКА ОБРАДА У  
ВЛАЖНОЈ СРЕДИНИ**

- Кување / температура 100° C / редовно користити,
- Барење / температура 71 – 82° C/ редовно користити,
- Крчкање - динстање / температура 85 – 96° C/ редовно користити,
- Парење (кување на пари) / температура 100° C/ редовно користити.

**ТЕРМИЧКА ОБРАДА У СУВОЈ  
СРЕДИНИ**

- Гратинирање / припрема која се мање препоручује, рјеђе користити,
- Печење на роштиљу (електрични роштиљ) - примјена која се повремено препоручује,
- Печење на роштиљу / (роштиљ на ђумур) примјена која се не препоручује, избјегавати,

- Печење у рерни ( са мало масноће ) / примјена која се повремено препоручује, рјеђе користити,
- Сотирање (са мало масноће) / примјена која се повремено препоручује, рјеђе користити,
- Пржење у плиткој масноћи / примјена која се ријетко препоручује,
- Пржење у дубокој масноћи / примјена која се не препоручује, избјегавати.

**ТЕРМИЧКА ОБРАДА У  
КОМБИНОВАНОЈ СРЕДИНИ**

- Динстање (пирјање) / примјена која се препоручује,
- Поелирање, (кување а затим печење) / примјена која се мање препоручује, рјеђе користити.

**ТЕРМИЧКА ОБРАДА  
МИКРОТАЛАСИМА**

- Термичка обрада у микроталасним рернама / примјена која се не препоручује често, избјегавати, користити најчешће за подгријавање намирница.



Шта је то  
интолеранција  
(неподношење  
хране), а шта  
је алергија на  
храну?

Интолеранција на храну је преосјетљивост на неке састојке у храни. За разлику од алергије на храну код интолеранције није погођен имуни систем и дијете може у мањим количинама да узима одређену храну и да буде без симптома.

#### НАЈЧЕШЋИ СИМПТОМИ ИНТОЛЕРАНЦИЈЕ (НЕПОДНОШЕЊА) ХРАНЕ:

- Надимање и прољевасте столице

#### НАЈЧЕШЋИ СИМПТОМИ И ЗНАЦИ АЛЕРГИЈЕ НА ХРАНУ:

- Раздражљивост и немир,
- Изненадни бол у стомаку, повраћање и пролив,
- Трагови крви или слузи у столици,
- Осип по тијелу,
- „Шкрипање“ у грудима и кашаљ, који су праћени и претходно наведеним симптомима,
- Запушен нос, кијавица, али без знака прехладе и температуре,
- Ненапредовање и заостајање у расту уз надимање и учестале столице или повраћања.



### *Најчешће алергије на храну*

Најчешће се развија алергија на кравље млијеко и често се мијеша са интолеранцијом на лактозу. Алергија на млијеко је у ствари реакција имуног система на протеине из крављег млијека док је интолеранција на лактозу у ствари немогућност организма да разгради млијечни шећер-лактозу због недостатка ензима лактазе.

Послије алергије на протеине из млијека друга по учесталости је алергија на протеине из јаја, односно углавном на четири протеина из бјеланцета (овомукоид, овалбумин, овотрансферин и лизозом).

Алергија на кикирики такође је присутна у дјечијем узрасту и дјеца врло бурно одреагују, чак и на присуство ове намирнице у траговима у неком производу.

Алергија на пшеницу, односно алергија или преосјетљивост на протеин из пшенице (алфа глиадин) изазива запаљенске промјене на цријевима и учестале столице.

Код нутритивних алергија треба искључити храну која доводи до алергије (кравље млијеко и јаја, као и храну која их садржи).



У циљу превенције развоја нутритивних алергија код дјеце која имају предиспозицију за развој истих треба:


- пшеницу и соју не укључивати прије деветог мјесеца живота дјетета, а рибу не прије 10 мјесеца,
- приликом увођења нових намирница уводити једну по једну,
- кравље млијеко и бјеланце увести тек крајем прве године, једно по једно, а коштуњаво воће крајем треће године.

Не заборавите!

- Сервирајте храну увијек у исто вријеме, тако да дјеца знају када да очекују храну.
- Учините вријеме оброка занимљивим.
- Дјеца увијек слиједи примјер одраслих, тако да одрасли, родитељи и одгајатељи требају сјести и јести са дјецом кад год је то могуће.
- Држите пирамиду исхране на зиду у просторији за ручавање и свакодневно укључите храну из сваке групе.
- Упознајте дјецу са новим намирницама и оброцима уводећи их у виду малих порција и више пута недјелно.
- Пазите на висок унос грицкалица и напитака, као што су сокови и млијеко који могу утицати на апетит.
- Не заборавите: дјеца имају мали пробавни тракт и лако се засите. Понудите им више малих и чешћих оброка.
- Учините изглед хране интересантнијим у погледу комбинација боја, укуса и структуре оброка. Припремите некада храну на други начин, нпр. тјестенину са умаком поред, а не преко тјестенине.
- Допустите дјетету да једе са онима који имају бољи апетит, ако је то потребно.
- Похвалите увијек оне који су појели предвиђени оброк.



- Нахраните дијете ако је то неопходно, такође му дозволите да једе прстима док не савлада технику коришћења прибора.
- Не журите! Кад год имате времена разговарајте са дјецом о њиховим жељама и различитим врстама хране. Дајте им времена да једу без журбе и уживају у храни.
- Не тјерајте дјецу да поједу све са тањира
- Немојте губити стрпљење са дјецом
- Немојте дјецу критиковати пред другом дјецом
- Немојте дјецу нудити слаткише или другу храну да би појели храну из тањира пошто им тако шаљемо погрешну поруку.



### Препоруке за физичку активност

- Дјеца узраста до 5 година требају најмање 60 минута (и више часова) умјерених до енергичних физичких активности сваки дан.
- Дјеца не би требала проводити више од два часа током дана користећи електронске медије за забаву (као што су игре за рачунар, телевизор, Интернет).
- Родитељ мора бити узор свом дјетету и он мора бити активан уколико жели да и дијете буде активно, нарочито у раном узрасту, када су родитељи модел понашања за своје дијете.





## ЖИТАРИЦЕ И ПРОИЗВОДИ ОД ЖИТАРИЦА



Житарице заузимају централно мјесто у нашој свакодневној исхрани. Њихов значај најбоље илуструје пирамида исхране. Уочавамо да житарице имају највећи удјел у нашој дневној исхрани.



Свака храна припремљена од житарица: пшенице, ражи, риже, зоби, јечма, кукуруза или других зрна житарица је производ тих житарица. Хљоб, тјестенина, зобена или нека друга житна каша, комбиноване житарице, тортиље, и гриз су неки примјери производа од житарица.

## ПОДЈЕЛА ЖИТАРИЦА

Житарице су подијељене у 2 подгрупе:

- цјеловите (интегралне) житарице и
- прерађене (рафинисане) житарице

Интегралне житарице садрже цијело зрно житарице то јест - мекиње, клице, ендосперм, док рафинисане житарице то не садрже.





#### Примјери интегралних житарица:

- интегрално брашно
- кувана пшеница
- зобена каша
- цијело зрно кукуруза
- интегрална (браон) рижа



#### Примјери рафинисаних житарица

- бијело брашно
- кукурузни хљеб
- бијели пшенични хљеб
- глазирана (бијела) рижа



Рафинисане житарице су добијене мљевењем зрна житарица, при том процесу се уклањају мекиње и клице из зрна житарица. Овај начин обраде зрна житарица се ради да би житарице имале финију текстуру и побољшале свој рок трајања, али се са овим процесом прераде зрна жита такође уклањају дијететска влакана, гвожђе, као и много витамина.

Како би погољшали квалитет и нутритивну вриједност оваквих производа произвођачи у многим земљама су прибјегли „*обогаћивању*“ ових производа. То значи да су им додали одређене витамне и минерале, прије свега Б витамине (тиамин, рибофлавин, ниацин, фолна киселина) и гвожђе. Ови састојци се додају после обраде житарица. Влакна се не додају назад „*обогаћеним*“ житарицама. Да би били сигурни да је ријеч о „*обогаћеним*“ житарицама и да је у производ укључено све горе наведено треба провјерити листу састојака на декларацији рафинисаних житарица или на производу од житарица. Неки прехранбени производи су израђени од мјешавине интегралних житарица и рафинисаних житарица.



## ХРАНЉИВЕ МАТЕРИЈЕ У ЖИТАРИЦАМА

Интегрално зрно пшенице и других житарица је један од најбољих извора замјенских протеина за протеине животињског поријекла, а садржи и веома битне минерале (P, Mg, Ca, Fe) и витамине (провитамин А, витамине групе Б, као и витамине Е, Д и К) неопходне за правилан раст и развој организма у значајним количинама.

Зрно се састоји од три главна дијела: омотача, ендосперма и клице. Омотач је богат минералима (P, K, Mg, Ca, Fe...) и витаминима, нарочито из групе Б, уз присуство витамина Е, Ди К. Ендосперм садржи највише протеина и угљених хидрата тј. скроба. Пшенични скроб се у зрну налази у биолошки најповољнијем познатом облику. Клица садржи сахарозу и малтозу, готово сву маст и највећи дио витамина. У зрну житарица (нарочито пшенице) има бетакаротена (провитамин А).



## ЗАШТО ЈЕ ВАЖНО КОНЗУМИРАТИ ЖИТАРИЦЕ, НАРОЧИТО ИНТЕГРАЛНЕ ЖИТАРИЦЕ?

Конзумирањем житарица, нарочито интегралних житарица, обезбјеђују се одређене здравствене користи. Особе које конзумирају житарице као дио здраве/правилне исхране имају смањен ризик од неких болести, као што су болести срца и крвножилног система срца, неких облика рака, гојазности, шећерне болести. Интегралне житарице садрже много хранљивих материја које су од виталног значаја за здравље и одржавање организма здравим.





## КОЛИКО ЈЕ ЖИТАРИЦА ИЛИ ПРОИЗВОДА ОД ЖИТАРИЦА ДНЕВНО ПОТРЕБНО?

Количина житарица која је дневно потребна за исхрану зависи од узраста и пола особе и нивоа дневне физичке активности. Препоручени дневни унос је наведен у табели 1.

Већина нашег становништва које користи житарице не користи интегралне житарице.

Препорука је да **најмање половина од свих житарица и производа од житарица који се користе у исхрани треба да буду интегралне житарице**. У табели 1. су дате препоруке за дневну количину житарица и производа од житарица ( USDA, MyPlate, Food Groups & Related Topics).

**Табела 1. Препоручени дневни унос житарица и производа од житарица у односу на пол и доб**

| Пол        | Узрасна/<br>старосна доб | Дневне<br>препоруке * | Минимални дневни<br>унос интегралних<br>житарица |
|------------|--------------------------|-----------------------|--|
| Оба пола   | 2-3                      | 90 грама              | 45 грама*  |
|            | 4-8                      | 150 грама*            | 75 грама*  |
| Дјевојчице | 9-13                     | 150 грама *           | 90 грама *                                       |
|            | 14-18                    | 180*                  | 90 грама *                                       |
| Дјечаци    | 9-13                     | 180*                  | 90 грама *                                       |
|            | 14-18                    | 240 грам*             | 120 грама*                                       |
| Жене       | 19-30                    | 180*                  | 90 грама *                                       |
|            | 31-50                    | 180*                  | 90 грама*  |
|            | 51+                      | 150 грама *           | 90 грама*  |
| Мушкарци   | 19-30                    | 240 грам*             | 120 грама*                                       |
|            | 31-50                    | 210 грама*            | 105 грама*                                       |
|            | 51+                      | 180*                  | 90 грама*  |

Извор: <http://www.choosemyplate.gov/printpages/MyPlateFoodGroups/Grains/food-groups.grains-amount.pdf>

\*Ови износи су намијењени за појединце који имају мање од 30 минута дневно умјерене физичке активности, изван уобичајених дневних активности. Они који су више физички активни у могућности су да конзумирају више намирница у складу са препорукама за дневне енергетске потребе.



Шта се  
рачуна као  
порција  
житарица?

- 1 кришка хљеба (30 грама)
- 1 шоља за бијелу кафу (240 грама) пахуљица припремљених за јело,
- ½ шоље (120 грама) куване пшенице или других житарица,
- ½ шоље куване риже,
- ½ шоље куване тјестенине.



### *Примјери порција из групе житарице и производи*

**Пециво ђеврек**  
1 “Мини” ђеврек

**Кекс**  
1 мали (пречник 5 cm)

**Хљеб**  
1 кришка  
1 мала кришка француског

**Проја**  
1 мали комад (6 cm x 3 cm x 3 cm)

**Крекери**  
5 пшеничних крекера  
2 ражена крекера

**Енглески мафини**  
1 мали (6 cm пречник)

**Зобена каша**  
½ шоље куване  
1 пакет инстант пахуљица  
1 порција (1/3 шоље) суве материје

**Палачинке**  
1 палачинка (11 cm пречник)  
2 мале палачинке (7,5 cm пречника)

**Кокице**  
3 шоље

**Припремљене житарице за доручак**  
1 шоља зобених или неких других житних пахуљица или 1 ¼ шоље рижиних пахуљица

**Рижа**  
½ шоље куване  
1 порција од 30 грама суве материје

**Тјестенина - шпагете, макарони, резанци**  
½ шоље куване  
1 порција од 30 грама суве материје

**Тортиље**  
1 мала тортиља од интегралног пшеничног или кукурузног брашна (15 cm пречник)

Извор: [http://www.choosemyplate.gov/food-groups/grains\\_counts\\_table.html](http://www.choosemyplate.gov/food-groups/grains_counts_table.html)



Како да препознате када купујете комерцијалне роизводе, колико је Ваше дијете појело порција? Одговор потражите у табели 2.

**Табела 2. Комерцијални производи и број порција у комерцијалним производима**

| Намирнице                                  | Број порција у производима који се користе на тржишту  |
|--|--|
| Пециво ђеврек                              | 1 велики ђеврек = 4 порције  |
| Кекс                                       | 1 велики (пречник 7,5 cm ) = 2 порције   |
| Хљеб                                       | 2 обичне кришке = 2 порције  |
| Проја                                      | 1 средњи комад (6 cm x 6 cm x 3 cm) = 2 порције  |
| Енглески мафини<br>Muffins                 | 1 погачица = 2 порције<br>1 велики (8,5 cm пречник) = 3 порције                                      |
| Палачинке                                  | 3 палачинке (11 cm пречник) = 3 порције  |
| Кокице                                     | 1 мини (микроталасна кеса) или паковање на коме је назначено 100 килокалорија по врећици = 2 порције |
| Рижа                                       | 1 шоља куване риже = 2 порције   |
| Тјестенина - шпагете,<br>макарони, резанци | 1 шоља куване или 60 грама суве тјестенине = 2 порције   |
| Тортиље                                    | 1 велика тортиља (30 cm пречника) = 4 порције (120 грама)  |

Извор: [http://www.choosemyplate.gov/food-groups/grains\\_counts\\_table.html](http://www.choosemyplate.gov/food-groups/grains_counts_table.html)



Кључна порука за потрошаче:  
**„Направите избор тако да најмање половину  
намирница из ове групе чине интегралне житарице”.**

## НАЈЧЕШЕ КОРИШЋЕНЕ ЖИТАРИЦЕ И ПРОИЗВОДИ ОД ЖИТАРИЦА У ИСХРАНИ

необрађена рижa



хељда



кувана пшеница



просо



кокице



зобена каша



зобене пахуљице





## ИНТЕГРАЛНЕ ЖИТАРИЦЕ И ПРОИЗВОДИ ОД ИНТЕГРАЛНИХ ЖИТАРИЦА

цијела зрна јечма



цијела зрна кукуруза



цијела зрна ражи



хљеб од прекрупе



пшенични крекери



тјестенина од прекрупе



лепиње и пецива од  
цијеле пшенице



тортиље од цијеле  
пшенице





## РАФИНИСАНА ЗРНА ЖИТАРИЦА И ПРОИЗВОДИ ОД ЊИХ

проја



кукурузне тортиље



кускус



крекери



тортиље од бијелог брашна



пшенични гриз



резанци



лепиње



переци



бијели хљеб



бијеле кифлице и пецива



бијела рижа



шпагете



макарони



кукурузне пахуљице





## ДОБРОБИТИ ОД УПОТРЕБЕ ЖИТАРИЦА

Житарице су важан извор многих храњивих материја, укључујући и дијетна влакана, неколико Б витамина (тиамин, рибофлавин, ниацин, фолате) и минерала (гвожђа, магнезијума и селена).

Дијетна влакна из житарица могу помоћи да се смањи ниво холестерола у крви и самим тим да се смањи ризик од срчаних болести, гојазност и дијабетеса типа 2. Влакна су важна за правилно функционисање пробаве. Она помажу да се смањи затвор и спречавају настанак дивертикулоза (проширење на цријевима).

Б витамини (тиамин, рибофлавин, нијацин) играју кључну улогу у метаболизму - они помажу производњу енергије из протеина, масти, угљених хидрата. Б витамини су такође од суштинског значаја за здрав нервни систем. Многе прерађене житарице су обогаћене са овим витаминима.

Фолна киселина, која се дијелом налази и у интегралним житарицама, као и други Б витамини помажу тијелу у производњи црвених крвних зрнаца. Жене у репродуктивном добу, које планирају трудноћу, треба да конзумирају намирнице богате фолатима уз суплементацију 400  $\mu\text{g}$  фолне киселине. То смањује ризик од дефекта неуралне цијеви током феталног развоја дјетета.

Интегралне житарице су извори не-хем гвожђа, магнезијума и селена. Гвожђе се користи за изградњу хемоглобина који носи кисеоник у крви до органа. Иако је гвожђе из житарица названо не-хем гвожђе оно се може адекватно искористити у организму у присуству намирница богатих витамином С. Магнезијум је минерал који је користан у изградњи костију и ослобађању енергије из мишића. Селен штити ћелије од оксидације. Такође је важан за здрав имуни систем.



---

## КАКО У ИСХРАНИ ПОВЕЋАТИ УНОС ЦЈЕЛОВИТИХ ЖИТАРИЦА?

Конзумирати интегрални хљеб умјесто бијелог хљеба или интегралну рижу уместо бијеле риже. Извршите замјену. Производе од рафинисаних житарица замијените интегралним житарицама. Препоручује се да се комбинују интегралне житарице са поврћем (интегралан пиринач са преливом од печене зелене паприке или парадајза) или производима од млека (сир ..), на пример макароне од интегралног брашна са сиром.

Добро је користити интегралне житарице у мјешовитим јелима, као што су јечам у супи од поврћа или вариву са поврћем. За посебне прилике могу се комбиновати житарице са мљевеним орасима или исјецканоим сувим воћем.

У оним ситуацијама када су дјеца више физички активна дозвољено је у мањим количинама и повремено припремати енергетски богатије оброке. Може се додати интегрално пшенично или зобено брашна као половина брашна за палачинке, уштипке, мафине или друге рецепте на бази брашна.

Корисно је припремати хљеб, пецива или крекере од интегралног брашна.

Покушати направити каше од зобених пахуљица или других незаслађених пахуљица и додати их као прилог уз печену пилетину, рибу, телећи котлет, плави патлиџан.

Додати незаслађене житарице у салату или умјесто тјестенине у супе.

Кувана рижа, пшеница или јечам се могу послужити као прилог.





Да ли  
интегралне  
житарице и  
производи  
од њих могу  
замијенити  
класичне  
грицкалице?

Свакако да могу, погледајте неколико примјера:

- пржене или печене житарице, „криспи“ житарице припремљене за конзумирање од интегралних житарица или од зобених пахуљица могу се користити као грицкалице или додаци другим јелима,
- крекери од 100% интегралног брашна,
- кокице направљене од цијелог зрна кукуруза, могу бити здраве грицкалице,
- плочице од рижиних пахуљица.

## КАКО БИРАТИ НАМИРНИЦЕ?

Користити при избору нутритивне таблице које се налазе углавном на декларацији већине производа и изабрати интегралне производе са више процената дијетних влакана. Многи, али не сви, интегрални производи су добри или одлични извори влакана.

Прочитати листу састојака на декларацији производа. Потражити податке који указују да су додани шећери или вјештачка сладила (као што су сахароза, високо-фруктозни кукурузни сируп, мед, јаворов сируп, меласа), који мијењају нутритивну вриједност производа прије свега додајући му калорије. Боље је изабрати храну са мање доданих шећера.





Треба одабрати намирнице код којих је на декларацији један од сљедећих састојака први на листи састојака:

- смеђа рижка
- хељда
- кувана пшеница
- зобена каша
- кукуруз - цијело зрно
- раж – цијело зрно
- јечам – цијело зрно
- зоб - цијело зрно
- просо
- прекрупа
- зобене пахуљице

## ИНТЕГРАЛНЕ НАМИРНИЦЕ - САВЈЕТИ КОРИСНИ ЗА ДЈЕЦУ

Одрасли чланови породице треба да буду добар примјер за дјецу тако што ће да конзумирају интегралне житарице за главне оброке или као ујине.

Препоручује се да дјеца бирају при куповини и помажу у припреми интегралних намирница за оброке.

Треба научити старију децу да читају листу састојака на житарицама или паковању хране и пића и да изаберу оне житарице са препоручене листе.

Шта су заблуде  
у погледу  
интегралних  
житарица и гдје  
их све срећемо?

Намирнице означене са ријечима “више житарица”, “100% пшеница”, “комади пшенице”, “седам житарица”, или “мекиње” обично не значи да су то интегрални производи од житарица.

Боја није увијек знак да се ради о интегралном производу. Хљеб може бити смеђ због меласе или других доданих састојака. Треба прочитати листу састојака да би видјели да ли су то производи од интегралних житарица или су у питању производи којима су додани адитиви.

Већина натријума из хране потиче од готових производа у којима садржај натријума варира. Намирнице са мање од 140 mg натријума по оброку могу бити означене као намирнице са ниским садржајем натријума. Ознаке на декларацији “неслана” или “веома низак садржај натријума” на декларацији могу да помогну да се идентификују намирнице које садрже мање соли (натријума), што је битно код особа које имају висок крвни притисак или хронично затајење бубрега или отоке или пак проблеме са јетром.



# ПОВРЋЕ И ПРОИЗВОДИ ОД ПОВРЋА





## ШТА ЈЕ ПОВРЋЕ И КОЈЕ СУ СВЕ НАМИРНИЦЕ У ГРУПИ ПОВРЋЕ?

Поврћем се зову све биљке или дијелови биљака, који се користе за људску употребу свјежи или термички обрађени.



Поврће садржи пуно воде (од 65 до 95 постотака) и материја важних за функционисање организма: минерале, витамине, етерична уља, ензиме, и сл. Поврће може бити сирово или кувано, свјеже, смрзнуто, конзервисано, сушено или дехидрирано, може бити припремљено у виду пасте, пиреа или сока од поврћа. Садржај витамина током складиштења и кувања се губи, због чега се више препоручује конзумирати свјеже поврће.

## ПОДЈЕЛА ПОВРЋА

Према јестивом дијелу биљака поврће се дијели на:

- лиснато и стабљичасто: различите врсте салате, шпинат, блитва, итд.,
- купусњаче: купус, кељ, карфиол, брокула,
- парадајз, паприка, тиквице, краставци, патлиџан, спадају у воће иако га користимо као поврће
- шпароге, артичоке, итд,
- луковичасто поврће: црвени лук, бијели лук, празилук, итд.,
- коријенасто: ротквице, мрква, першун, цвекла, репа, итд.,
- махунарке: грашак, грах, соја, лећа итд.





## КОЛИКО ПОВРЋА ЈЕ ПОТРЕБНО ДНЕВНО ИЛИ НЕДЈЕЉНО КОНЗУМИРАТИ?

Количина поврћа коју треба појести дневно или недјељно зависи од наших година, пола и нивоа физичке активности. У табели 1. је приказан препоручени дневни унос у односу на пол и доб за појединце који у току дана проведу у умјереним физичким активностима најмање 30 минута поред уобичајених дневних активности. Индивиде које су у току дана више физички активне (спортaши, особе које се више пута недјељно рекреативно баве неком физичком активношћу у трајању дужем од 30 минута) могу на дневном нивоу уносити и веће количине поврћа од препоручених у табели 1.

*Табела 1. Препоручени дневни унос поврћа у односу на пол и доб*

| Пол        | Узрасна/старосна доб | Дневне препоруке |
|------------|----------------------|------------------|
| Оба пола   | 2-3                  | 1 шоља           |
|            | 4-8                  | 1,5 шоља         |
| Дјевојчице | 9-13                 | 2 шоље           |
|            | 14-18                | 2,5 шоље         |
| Дјечаци    | 9-13                 | 2,5 шоље         |
|            | 14-18                | 3 шоље           |
| Жене       | 19-30                | 2,5 шоље         |
|            | 31-50                | 2,5 шоље         |
|            | 51+                  | 2,5 шоље         |
| Мушкарци   | 19-30                | 3 шоље           |
|            | 31-50                | 3 шоље           |
|            | 51+                  | 2,5 шоље         |

Извор: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/>



У табели 2. су приказани препоручени недељни уноси из подгрупе тамно зелено поврће (блитува, шпинат), црвено и наранџасто поврће (мрква, бундева), као и скробно поврће (пасуљ, грашак) које није неопходно свакодневно конзумирати, него више пута недјелно.

**Табела 2. Недељни унос поврћа и производа од поврћа у односу на пол и доб**

| Пол        | Узрасна/<br>старосна<br>доб | Тамно<br>зелено<br>поврће<br>(шоље) | Црвено и<br>наранџасто<br>поврће<br>(шоље) | Пасуљ<br>и<br>грашак<br>(шоље) | Друго<br>поврће*<br>(шоље) |
|------------|-----------------------------|-------------------------------------|--|--------------------------------|----------------------------|
| Оба пола   | 2-3                         | 1/2                                 | 2,5  | 1/2                            | 1,5                        |
|            | 4-8                         | 1                                   | 3  | ½                              | 2,5                        |
| Дјевојчице | 9-13                        | 1,5                                 | 4  | 1                              | 3,5                        |
|            | 14-18                       | 1,5                                 | 5,5  | 1,5                            | 4                          |
| Дјечаци    | 9-13                        | 1,5                                 | 5,5  | 1,5                            | 4                          |
|            | 14-18                       | 2                                   | 6  | 2                              | 5                          |
| Жене       | 19-30                       | 1,5                                 | 5,5  | 1,5                            | 4                          |
|            | 31-50                       | 1,5                                 | 5,5  | 1,5                            | 4                          |
|            | 51+                         | 1,5                                 | 4  | 1                              | 3,5                        |
| Мушкарци   | 19-30                       | 2                                   | 6  | 2                              | 5                          |
|            | 31-50                       | 2                                   | 6  | 2                              | 5                          |
|            | 51+                         | 1,5                                 | 5,5  | 1,5                            | 4                          |

Извор: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/vegetabl-amount.html>, прихваћено и прилагођено

\*Погледати табелу 3.



## ШТА ЈЕ ЈЕДНА ПОРЦИЈА ПОВРЋА?

У правилу 1 шоља сировог или куваног поврћа или 2 шоље лиснатог сировог поврћа се сматра једном порцијом.



*Табела 3. Врсте поврћа и количина која се рачуна као порција*

| Поврће   | Износ који се рачуна као 1 шоља од поврћа                    | Износ који се рачуна као ½ шоље поврћа                  |
|--|--|---|
| <b>Тамно зелено поврће</b>   |  |   |
| Броколи  | 1 шоља сјецканог или цвјетова                                |   |
| Кељ  | 1 шоља куваног   | 1 шоља сирове је еквивалентан до ½ шоље обареног поврћа |
| Шпинат   | 1 шоља, куваног  |   |
| Сирови зелениш:<br>шпинат, зелена салата,<br>ендивиа, друго<br>лиснато зелено поврће | 2 шоље сировог је еквивалент 1 шољи обареног лиснатог поврћа |   |





| Поврће                                | Износ који се рачуна као 1 шоља од поврћа   | Износ који се рачуна као ½ шоље поврћа    |
|---------------------------------------|---|---|
| <b>Црвено и наранџасто поврће</b>     |   |   |
| Мрква                                 | 1 шоља трака, кришки или исецкане, сирове или куване мркве<br>2 средње или 1 шоља беби мркве (око 12)                           | 1 средња мрква или око 6 беби мркви       |
| Бундева                               | 1 шоља пиреа од бундеве или 1 шоља исецкане сирове  |   |
| Црвене паприке                        | 1 велика паприка (7 цм широка и 9 цм дугачка)   | 1 мала паприка                            |
| Парадајз                              | 1 велики сиров цео (7,5 цм, пречник) или 1 шоља исецканог или сјеченог, сировог или 1 шоља конзервираног, или куваног<br>1 шоља | 1 мали сиров цео (пречника 6 цм)          |
| Сок од парадајза                      |   | ½ шоље                                    |
| <b>Скробно поврће</b>                 |   |   |
| Кукуруз, жути или бијели              | 1 шоља или 1 клип дужине (20 цм до 23 цм )  | 1 мали кукуруз дужине (око 15 цм)         |
| Зелени грашак                         | 1 шоља  |   |
| Кромпир                               | 1 велики печени (пречник 5 цм и више)<br>1 шоља нарезаног куханог или пиреа   |   |
| Кестен                                | 1 шоља кестена, кувана  | ½ шоље кестена куваног или ¾ шоље печеног |
| Пасуљ и грашак<br>Суви пасуљ и грашак | 1 шоља пасуља или грашка или пиреа од пасуља или грашка   |   |



| Поврће                 | Износ који се рачуна као 1 шоља од поврћа  | Износ који се рачуна као ½ шоље поврћа                               |
|------------------------|--|--|
| <b>Остало поврће</b>   |  |  |
| Боранија               | 1 шоља куване  |  |
| Купус, зелени и бијели | 1 шоља исјецканог сировог или куваног  |  |
| Карфиол                | 1 шоља сирових цвјетова или комада или скуван  |  |
| Целер                  | 1 шоља, коцкице или нарезан, сиров или скуван 2 велике стабљике (27,5 до 30 cm)                      | 1 велика стабљика (27,5 до 30 cm)                                    |
| Краставци              | 1 шоља сировог, нарезаног или сјецканог  |  |
| Млади пасуљ            | 1 шоља куваног   |  |
| Зелена паприка         | 1 шоља исјецкане, сирове или куване; 1 велика паприка (ширине 7,5 cm и дужине 9 cm)                  | 1 мала паприка   |
| Зелена салата          | листови или главица, 2 шоље сирове, разрезане или исјецкане = еквивалент је за 1 шољу осталог поврћа | 1 шоља сировог, нарезане или исјецкане = еквивалент до ½ шоље поврћа |
| Печурке                | 1 шоља сирових или куваних   |  |
| Лук                    | 1 шоља исјецканог, сировог или куваног   |  |
| Тиквице                | 1 шоља куваних, нарезаних на коцкице   |  |



## ЗАШТО ЈЕ ВАЖНО ЈЕСТИ ПОВРЋЕ?

Свакодневан унос поврћа доприноси нашем здрављу. Поврће обилује материјама (витаминима и минералима, протеинима и угљеним хидратима) које су неопходне за правилан раст и развој и учествују у спречавању настанка или смањују ризик за настанак већине хроничних обољења, а и ублажавају одређена стања и симптоме (затвор).



- Исхрана богата поврћем и воћем може смањити ризик за болести срца и крвножилног система срца, укључујући и срчани и мождани удара.
- Исхрана богата поврћем и воћем може смањити ризик од настанка одређених врста рака.
- Исхрана богата влакнима, која поврће садржи у великим количинама, може да смањи ризик од гојазности, и шећерне болести типа 2, помаже у регулисању нивоа холестерола у крви.
- Важна су за правилно функционисање перисталтике (кретања цријева), што помаже у спречавању затвора и дивертикулозе (проширења на цријевима) и обезбјеђују осећај ситости са мање калорија.
- Исхрана богата поврћем које садржи калијум може смањити крвни притисак, а такође може да смањи ризик од настанка камена у бубрегу и да смањи губитак коштане масе.
- Исхрана богата поврћем које углавном има ниску калоријску вриједност (лиснато поврће, парадајз, паприке..) може бити корисно у смањењу укупног дневног енергетског уноса.
- Поврће је добар извор фолне киселине која помаже тијелу у формирању црвених крвних зрнаца.



---

## КАКО У ИСХРАНИ ПОВЕЋАТИ УНОС ПОВРЋА?

Једите свјеже воће у сезони пошто је тада најјефтиније и најквалитетније. Понудите чешће поврће у виду неког маштовитог оброка, листића или штапића од поврћа (мрква, целер, ротквица, краставци, паприка, парадајз, першун), свјеже или лагано кувано на пари.

У главном јелу планирајте обавезно оброке са поврћем у виду крем супе од поврћа, поврће као салату и поврће као прилог месу или риби, у виду обареног поврћа на пари или печеног на грилу. И у вечеру укључите поврће, на примјер зелену салату у комбинацији са месом и рибом. Или пак комбинујте поврће са неким житарицама на примјер припремите ролат од сјецкане мркве или тиквице или пак погачице од житарица и сјецкане мркве и тиквице или уштипке са поврћем.

Такође можете користити динстано поврће, умјесто фашираног меса за припрему лазања или пунити поврће другим поврћем (плави парадјз). Или направите пицу са печуркама, зеленом паприком, луком или неким другим поврћем.

Користите пасирано, кувано поврће као што је кромпир како бисте постигли густину варива или супе. Они дају укус овим јелима, хранљиве материје и текстуру.

Пеците поврће на роштиљу у виду ражњића, дјеца то обично воле (парадајз, печурке, зелена паприка, лук и др.)

Мијешајте разноврсно поврће због боја. Комбинујте сирове броколе са црвеном и зеленом паприком, штапићима целера. Можете додати и беби мркве.





## КОРИСНИ САВЈЕТИ ЗА РАД СА ДЈЕЦОМ!

Покушајте да стимулишете дјецу да за ужину једу поврће тако што ћете га изрезати на штапиће и послужити или изрендати и додати у сендвич или комбиновати воће и поврће, рецимо рендану јабуку са ренданим целером или мрквом. Или направите сок од поврћа и воћа (мрква, јабука и целер или мрква, шпинат и наранџа или ананас, целер и јабука и тд.)

Водите дјецу са Вама у куповину и дозволите им да бирају са Вама. Такође им дозволите и да учествују у припреми оброка, режу, миксају, слажу.

За ужину понудите исјечен сир на штапиће и поврће или пак направите сирни намаз од крем сира и поврћа.



## ДРЖИТЕ ПОВРЋЕ НА СИГУРНОМ!

Поврће увијек користите свјеже. Салате припремајте свјеже, као и варива од поврћа.

За салату поврће припремајте непосредно прије јела. Перите га под млазом чисте воде, трљајте да уклоните видљиве нечистоће и микроорганизме са површине. Обришите поврће или га оставите да се окапа у решетки или на чистом папирнатој убрису.

Термичка обрада поврћа захтијева кратку обраду, нарочито за поврће богато водом, да би се смањило губитак хранљивих материја. Више погледати у поглављу Здравно кухање.



## ДА ЛИ ПОВРЋЕ БОГАТО ПРОТЕИНИМА (ЛЕГУМИНОЗЕ), МОЖЕ НЕКАДА ЗАМИЈЕНИТИ МЕСО?

Пасуљ и грашак су зреле форме махунарки које укључују различите врсте пасуља (црни, шарени, бијели, роза) и сочиво. Они су доступни у свјежем стању, као и осушени, конзервисани и у смрзнутом стању. Ове намирнице су одличан извор биљних протеина, а такође пружају и друге хранљиве материје као што су гвожђе и цинк. Они су слични црвеним месима, месу перади, рибе у погледу хранљивих материја. Дакле, они се сматрају протеинском храном и често ову храну можете наћи сврстану у групу протеинска храна заједно са рибом, јајима и месом. Многи људи сматрају пасуљ и грашак као вегетаријанске замјене за месо. Међутим, ове намирнице су и добар извор дијетних влакана, скроба, калијума и фолне киселине. Због њихове високе нутритивне вриједности препоручују се свим узрасним категоријама.

У оквиру цјелодневног јеловника оне се могу комбиновати и са месом, рибом и јајима без обзира што их сматрају замјеном за ову групу и заједно чине протеинску групу намирница. Млади грашак и млади пасуљ не припадају овој подгрупи, с обзиром да су богати скробом и груписани су са осталим намирницама богатим скробом. Махуне (боранија) се групишу са другим поврћем, као што су лук, зелена салата, целер, купус пошто је њихов садржај хранљивих материја сличан тим намирницама.







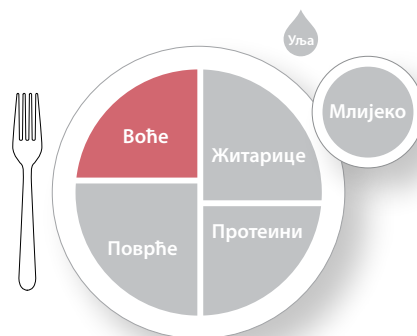
## ВОЋЕ И ПРОИЗВОДИ ОД ВОЋА





## ШТА ЈЕ ВОЋЕ И КОЈЕ СУ СВЕ НАМИРНИЦЕ У ГРУПИ ВОЋЕ?

Плод воћа је заједнички назив за све јестиве плодове мултикултурног и самониклог биља, изузев ораха. Воће је заједнички назив за многе вишегодишње култивисане и дивље биљке и орашасте плодове.



Лако је пробављива храна, због високог садржаја воде (од 70 до 95 постотака) и ниског садржаја енергије. Орашасте плодови (ораси, љешњаци, бадеми, кикирики) су због високог садржаја уља изузеци.

Због свог високог садржаја витамина, минерала, простих и сложених шећера (пуно глукозе и фруктозе), пектина и других влакана, воћних киселина те ароматских материја имају значајан утицај на очување здравља и превенцију болести. Због високог садржаја влакана у неком воћу, оно има, као и поврће, заштитну функцију, као и утицај на регулисање тјелесне масе.

Воће може бити свјеже, конзервисано, смрзнуто, сушено, у виду сока, желеа или пасте или пак може бити цијело, исјечено на комаде, или пасирано.





## ПОДЈЕЛА ВОЋА

Према ботаничком поријеклу воће се може подијелити у сљедеће групе:

- јагодичасто: јагоде, малине, купине, бруснице, грожђе, итд.,
- воће с чврстом кожом: орашасто воће (ораси, љешњаци, бадеми), кестење, итд.,
- воће: јабуке, крушке, дуње,
- кошпичаво воће: брескве, кајсије, трешње, нектарине, шљиве, итд.,
- јужно, егзотично воће: ананас, авокадо, банане, смокве, нар, манго, папаја, итд.,
- цитруси: грејпфрут, наранџе, лимун, клементине, мандарине, итд.

Лубеница и диња нису наведене у подјели пошто спадају у поврће иако их већина сматра воћем.





## КОЛИКО ВОЋА ЈЕ ПОТРЕБНО ДНЕВНО КОНЗУМИРАТИ?

Количина воћа коју дневно треба конзумирати зависи о доби, полу и степену физичке активности. Препоручене дневне количине су приказани у табели 1.

*Табела 1. Препоручени дневни унос воћа у односу на пол и доб\**

| Пол              | Узрасна/старосна доб | Дневне препоруке |
|------------------|----------------------|------------------|
| Дјеца (оба пола) | 2-3                  | 1 шоља           |
|                  | 4-8                  | 1 - 1 ½ шоља     |
| Дјевојчице       | 9-13                 | 1 ½ шоља         |
|                  | 14-18                | 1 ½ шоља         |
| Дјечаци          | 9-13                 | 1 ½ шоља         |
|                  | 14-18                | 2 шоље           |
| Жене             | 19-30                | 2 шоље           |
|                  | 31-50                | 1 ½ шоља         |
|                  | 51+                  | 1 ½ шоља         |
| Мушкарци         | 19-30                | 2 шоље           |
|                  | 31-50                | 2 шоље           |
|                  | 51+                  | 2 шоље           |

Извор: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits-amount.html>

\* Наведене потребе се односе на појединце који проведу мање од 30 минута дневно у умјереним физичким активностима, мимо уобичајених дневних активности. Они који су више физички активни имају могућности конзумирања више воћа при томе поштујући препоруке за дневне калоријске потребе.



### Шта је једна порција воћа?

|                                    |                           |
|------------------------------------|---------------------------|
| Банане                             | 1 мањи плод               |
| Боровнице, малине, јагоде, рибизле | 1 здјелица                |
| Брескве                            | 1 средње велика           |
| Трешње                             | 15 плодова                |
| Грожђе                             | 15 бобица                 |
| Крушке                             | 1 мањи плод               |
| Јабуре                             | 1 средње велика           |
| Киви                               | 1 већи или 2-3 мала плода |
| Мандарине                          | 2-3 мање                  |
| Кајсије                            | 3 мање                    |
| Наранце                            | 1 средње велика           |
| Шљиве (свјеже)                     | 6 малих плодова           |
| Јабуре- кришке                     | 6 већих кришки            |
| Шљиве, кајсије (суве) без кошпице  | ¼ шоље                    |
| Воће припремљено као компот        | ½ шоље                    |
| Сок исцијеђен из свјежег воћа      | 1,5 dcl                   |

### 1 ШОЉА ЈЕ ИСТО ШТО И:



1 средње  
велика јабука



или банана  
дужине 8 cm



или 1 средње  
велика наранџа



## ЗАШТО ЈЕ ВАЖНО ЈЕСТИ ВОЋЕ?



- Људи који једу више воћа и поврћа имају смањен ризик од неких хроничних болести. Воће обезбеђује хранљиве материје неопходне за нормалан раст и развој тијела и очување здравља. Смањује ризик од болести срца и крвножилног система срца (срчаног и можданог удара), шећерне болести, гојазности, као и неких облика рака.
- Употреба воћа и поврћа богатог калијумом може смањити крвни притисак, ризик од настанка камена у бубрегу и губитка коштане масе.
- Већина воћа природно садржи мало масти, сем коштуњичавог воћа (воће тврде коре), натријума и има ниску енергетску вриједност („мало калорија“). Оно не садржи холестерол, пошто га има само у намирницама животињског поријекла.
- Воће је добар извор биљних влакана и витамина топивих у води (витамини Б групе и витамина Ц).
- Дијетна влакна из воћа, помажу у регулисању нивоа холестерола у крви и могу да смање ризик од срчаних болести. Важна су и за правилно функционисање перисталтике (кретање цријева), што помаже у спречавању затвора и дивертикулозе (проширења на цријевима). Храна богата дијетним влакнима обезбеђује осећај ситости са мање калорија, па је корисна у регулисању тјелесне масе и превенцији шећерне болести тип 2.
- Препоручује се конзумирање цијеле воћке или исјечене на комаде, а рјеђе конзумирање сока од воћа, пошто сокови садрже мало или нимало влакана.



## КАКО У ИСХРАНИ ПОВЕЋАТИ УНОС ВОЋА?



- У кући увијек требате имати чинију са разноврсним воћем на столу, пулту, или у фрижидеру.
- Чувајте воће на правилан начин, да бисте очували његову свјежину (веће количине чувати у расхладном уређају).
- Купујте свјеже воће у сезони када је оно јефтиније и најквалитетније.
- Приоритет дајте свјежем воћу, али је прихватљиво и конзумирање сушеног воћа без доданог шећера, смрзнутог воћа и понекад сока од воћа (100% сок) или компота од воћа са воћним соком или водом, а не сирупом на бази шећера.
- Размислите приликом куповине. Купујте пакетиће са нарезаним воћем за здраву ужину умјесто слаткиша (као што су комади диње или ананаса или неког другог воћа). Изаберите упаковано воће које нема додане шећере.





---

## КОЈИ СУ ТО КОРИСНИ ОБРОЦИ СА ВОЋЕМ?

- За доручак, узмите цјеловите житарице и додајте банану или брескве или палачинке од зобених пахуљица са боровницама и попијте сок од наранџе или грејпа (100% воће), или, помјешајте свеже воће са ниско-масним јогуртом.
- За ручак узмите воће као десерт, као што су мандарине, банане или грожђе или воћну салату или јабуке или брескве или пак печену јабуку, крушку или будимку.
- Додајте воће попут ананаса или брескви на ражњиће као дио obroка од меса припремљеног на роштиљу.
- За вечеру, комбинујте воће у сланим јелима, рецимо дробљени или сјецкани ананас са пилетином и зеленом салатом или грожђе у салати од бакалара или кајсије или брескве или шљиве у динстаној телетини или телетини испод сача или са пилетином.
- Направите салату са ренданом јабуком, целером сјецканим орасима у коју можете додати ниско-масни јогурт или павлаку, а може и без ње.
- Могу се правити и сендвичи са свјежим воћем и путером од кикирикија.
- Правите различите ледене десерте од воћа и ниско-масног јогурта или павлаке у који ћете додати свјеже воће.
- Испробајте различите текстуре воћа. На примјер, јабуке су хрскаве, банане су глатке и кремасте, а поморанџе су сочне.
- За свјеже воћне салате, помјешајте јабуке, банане, крушке са киселим воћем као што су поморанџе, ананас, или са лимуновим соком да их сачува од тамњења, што одбија оног ко једе.





## МОЖЕ ЛИ ВОЋЕ ЗАМИЈЕНИТИ ГРИЦКАЛИЦЕ?

- Популарни „чипс“ од воћа, представља сушене листиће разног воћа: јабука, крушака, бресква, кајсија, банана, кокос, може бити добра ужина, при чему  $\frac{1}{4}$  шоље овог воћа мијења  $\frac{1}{2}$  шоље свјежег воћа
- Предност је што се ово воће, лакше носи уколико путујемо.
- Долази у обзир и сушено грожђе и шљиве, смокве, урме, бруснице, боровнице, трешње, ананас, кајсије.





## КОРИСНИ САВЈЕТИ ЗА РОДИТЕЉЕ КАКО ПОДСТАЋИ БОЉЕ КОНЗУМИРАЋЕ ВОЋА КОД ДЈЕЦЕ

- Будите добар примјер за Ваше дијете и једите воће сваки дан уз оброк или као ужину.
- У зависности од њиховог узраста, дјецa могу да помогну у продавници у избору воћа, као и приликом чишћења и сјецкања воћа.
- Дозволите дјеци да купе ново воће и да га пробате касније код куће.
- Украсите тањире или тацне у којима послужујете јело са кришкама воћа.
- Ставите на врх чиније са житарицама неко бобичасто воће, или, направите насмејано лице: нарезана банана за очи, суво грожђе за нос, и неко наранџасто или црвено воће у виду кришке за уста.
- Понудите суво грожђе или друго суво воће умјесто слаткиша.
- Направите ражњиће од воћа помоћу комада ананаса, банане, грожђа и бобица.

## СЕРВИРАЈТЕ СИГУРНО ВОЋЕ:

- Воће перите под млазом чисте воде и обришите чистом крпом или папирнатим убрусом.
- Воће увјек држите одвојено од остале сирове хране (меса, рибе, морских плодова, млијека и млијечних производа).







## ШТА СУ МЛИЈЕКО И ПРОИЗВОДИ ОД МЛИЈЕКА И КОЈЕ СУ НАМИРНИЦЕ УКЉУЧЕНЕ У ОВУ ГРУПУ?


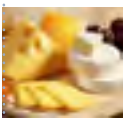

Ову групу чине млијeko и млијечни производи који представљају кључни дио дјечије исхране.

Намирнице из ове групе представљају одличан извор протеина и калцијума, који се у овим намирницама са фосфором налази у односу који одговара саставу тјелесних ткива. Поред крављег млијека у ову групу су укључена и млијека других животиња и њихови производи (овчије, козије, кобиље, магареће). Приликом избора приоритет треба дати млијеку са смањеним садржајем масти (2%) или млијеку са мало масти (1%). У доба адолесценције може се прећи и на безмасна млијека и производе од њих (9,15).





## КОЈИ СУ ПРОИЗВОДИ ИЗ ОВЕ ГРУПЕ НАЈЧЕШЋЕ ЗАСТУПЉЕНИ У ИСХРАНИ ?

| <b>Млијека*</b>   | <b>Сиреви *</b>   |
|---|---|
|  <ul style="list-style-type: none"><li>• са ниским садржајем масти (1%)</li><li>• са смањеним садржајем масти (2%)</li><li>• пуномасно млијеко</li></ul> <b>Ароматизована млијека:</b>   |  <b>тврди и полутврди сиреви:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• чедар</li><li>• моцарела</li><li>• швајцарски</li><li>• пармезан</li></ul> <b>меки сиреви:</b> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• арома чоколаде</li><li>• арома јагоде</li></ul> <b>Млијека са посебном намјеном</b>   |  <b>На млијеку базирани десерти *</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• са смањеним садржајем лактозе</li><li>• без лактозе</li></ul> <b>Ферментисани млијечни производи:</b>   |  <ul style="list-style-type: none"><li>• воћни сладолед</li><li>• пудинг</li><li>• сладолед са млијеком</li></ul>  |
|  <b>Јогурти:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• без масти</li><li>• са ниским садржајем масти</li><li>• са смањеним садржајем масти</li><li>• од пуномасног млијека</li></ul> | <b>Калцијумом обogaђено сојино млијеко (соја напитци)</b>   |



## КОЛИКО ЈЕ ДНЕВНО ПОТРЕБНО НАМИРНИЦА ИЗ ГРУПЕ МЛИЈЕКО И МЛИЈЕЧНИ ПРОИЗВОДИ?

Дневна количина намирница из ове групе зависи од узраста дјетета и представљена је у виду порција у табели 1.

*Табела 1. Препоручени дневни унос млијека у односу на пол и доб*

| Пол        | Узрасна/старосна доб | Дневне препоруке * |
|------------|----------------------|--------------------|
| Дјеца      | 2- 3-године          | 2 шоље             |
|            | 3-4                  | 2 1/2 шоље         |
| Дјевојчице | 4-8                  | 3 шоље             |
|            | 9-13                 | 3 шоље             |
| Дјечаци    | 4-8                  | 3 шоље             |
|            | 9-13                 | 3 шоље             |
| Дјевојке   | 14-18                | 3 шоље             |
| Младићи    | 14-18                | 3 шоље             |
|            | 19-30                | 3 шоље             |
|            | 31-50                | 3 шоље             |
| Жене       | 51+                  | 3 шоље             |
|            | 19--30               | 3 шоље             |
| Мушкарци   | 31-50                | 3 шоље             |
|            | 51+                  | 3 шоље             |

Извор: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/dairy.html>

\*Односи се на млијека без масти или са ниским процентом масти (1%)



## ШТА СЕ ОД МЛИЈЕЧНИХ ПРОИЗВОДА РАЧУНА КАО ЈЕДНА ШОЉА (ЈЕДИНИЦА) МЛИЈЕКА?

Једна шоља млијека = 1 шољи јогурта, или 1 шољи соја пића или 45 грама младог сира, или 60 грама топљеног сира. На слици 1. су детаљније дефинисане замјене за једну порцију млијека.



*Табела 2. Јединица млијека и замена за једну јединицу млијека*

|  |   |
|--|---|
| Млијека са ниским садржајем масти или немасна млијека              | 1 шоља или ½ шоље млијека у праху   |
| Немасни јогурт или од млијека са ниским садржајем масти            | 1 шоља  |
| Сир  | 45 грама качкаваља (чедар сира, моцареле, швајцарског сира, пармезана) – комад величине пола шпила карата или |
|  | ½ шоље исјецканог сира или  |
|  | 60 грама топљеног сира  |
| Посластице на бази млијека без масти или са ниским садржајем масти | ½ шоље рикота сира или младог сира  |
|  | 1 шоља пудинга  |
|  | 1 шоља замрзнутог дезерта од јогурта  |
| Сојино млијеко   | 1 шоља сладоледа  |
|  | 1 шоља сојиног млијека обогаћеног калцијумом  |

## ЗАШТО ЈЕ ВАЖНО ЈЕСТИ НАМИРНИЦЕ ИЗ ОВЕ ГРУПЕ?

Конзумирање млијечних производа пружа више добробити за наш организам. То је храна богата протеинима који се 100% искориштавају у нашем организму. Потом то је храна богата калцијем и са добрим односом калцијум/фосфор. Богата је витаминима топовим у мастима и млијечним шећерима.



## ДОБРОБИТИ ОД УПОТРЕБЕ МЛИЈЕКА И МЛИЈЕЧНИХ ПРОПИВОДА



- Исхрана богата млијеком и млијечним производима обезбеђује хранљиве материје које су од виталног значаја за здравље и раст и развој тијела. Ове хранљиве материје укључују калцијум који се користи за изградњу и одржавање коштане масе, калијум, који може да помогне да се одржи здрав крвни притисак, витамин Д који у тијелу одржава правилан ниво калцијума и фосфора, чиме помаже да се изграде и одржавају кости и протеине који представљају основне градивне материје.
- Исхрана богата млијеком и млијечним производима је повезана са бољим здрављем костију и може смањити ризик за развој остеопорозе.
- Унос млијека и млијечних производа је посебно важан за здравље костију током детињства и адолесценције, када се гради коштана маса.
- Исхрана богата млијечним производима са ниским садржајем масти повезана је са смањеним ризиком од кардиоваскуларних болести и дијабетеса типа 2, и са снижавањем крвног притиска код одраслих.



## КАКО У ИСХРАНИ НАПРАВИТИ ПРАВИЛАН ИЗБОР НАМИРНИЦА ИЗ ГРУПЕ МЛИЈЕКО И МЛИЈЕЧНИ ПРОИЗВОДИ?

- Изаберите млијеко и млијечне производе без или са ниским садржајем млијечне масти.
- Ако дијете пије обично пуномасно млијеко, треба постепено прећи на мање масно млијеко, како би се смањиле засићене масти и укупне калорије у исхрани. Прво смањити ниво масти у млијеку и млијечним производима тако што ћете изабрати дјелимично обрано млијеко (2 %), а затим млијеко и производе са ниским садржајем масти (1 %), и на крају млијеко и млијечне производе без масти (обрано).
- Можете укључити и калцијумом обogaњено сојино млијеко (соја пића) као напитака у исхрани
- Ако одаберете млијеко или јогурт који није без масти, или сир који није са мало масти, масти у производу треба назначити и сврстати као масти из “празних калорија” (то јест калорија из чврстих масти и доданих простих шећера, погледати поглавље уља и масти и поглавље корисни савјети и поруке за родитеље).
- Ако су за оброк изабрани заслађени млијечни производи (са аромом или неким додатком, фрапе, млијечни десерти), додане шећере такође треба рачунати као “празне калорије” (калорија из чврстих масти и доданих простих шећера).
- Супе, чорбе, или поврће са исјецканим сиром са смањеним садржајем масти или без масти.
- Узети печен кромпир са немасним јогуртом или са оним са мало масноће.
- Правити салате од поврћа са мање масним јогуртом и павлаком (краставац са јогуртом или павлаком)
- Правити фрапе или воћни јогурт са млијеком и јогуртом са смањеним садржајем масти.
- Правити пудинг или млијечне десерте, гриз или сутлијаш или сладолед са млијеком са мањим садржајем масти.
- За оне који су лактоза интолерантни, треба препоручити производе без лактозе или са нижим садржајем лактозе
- За припрему крем чорби и пахуљица треба користити млијеко са ниским садржајем млијечне масти или јогурт.
- За ужину користити јогурт са ниским садржајем масти .
- Направити земичке са воћем или поврћем и младим сиром или јогуртом.
- Направити воћни јогурт или фрапе у блендеру са млијеком и јогуртом са ниским садржајем млијечне масти.
- За десерт, направи чоколаду или пудинг са мање масним или немасним млијеком.
- Узети нарезано воће са јогуртом за брз укусан десерт.



## ЗАШТО ЈЕ ВАЖНО ИЗАБРАТИ МЛИЈЕКО И МЛИЈЕЧНЕ ПРОИЗВОДЕ СА НИСКИМ САДРЖАЈЕМ МАСТИ?

Избор намирница из групе млијеко и млијечни производи које имају висок садржај засићених масти могу да имају штетне посљедице на здравље. Исхрана богата засићеним мастима подиже “лоши” холестерол у крви . “Лош” холестерол се назива LDL ( липопротеин ниске густине) холестерол. Он повећава ризик за коронарне болести срца. Многи сиреви, пуномасно млијеко и производи направљени од њих имају висок садржај засићених масти. Како би се одржао нормалан ниво холестерола у крви треба ограничити у исхрани количину ових намирница. Поред тога, висок унос масти отвара пут уносу већег броја калорија, с обзиром да 1 грам масти сагоревањем даје 9,3 кило калорије.

## САВЈЕТИ ЗА ОНЕ КОЈИ СЕ ОДЛУЧЕ ДА НЕ КОНЗУМИРАЈУ МЛИЈЕКО И МЛИЈЕЧНЕ ПРОИЗВОДЕ

Ако Ваше дијете има интолеранцију на лактозу најпоузданији начин да направите адекватну надокнаду уноса намирница из ове групе је да дјетету у току дана обезбједите адекватне замјене у складу са његовом доби а то су млијеко без лактозе, затим сир, јогурт, или калцијумом обогаћено сојино млијеко (соја напитак).

Уколико сте Ви вегетеријанац и желите да то буде и Ваше дијете па му не дајете производе од млијека, да бисте обезбједили Вашем дјетету адекватан унос калцијума можете му понудити:

- калцијумом обогаћене сокове, житарице, хљеб, рижино млијеко или бадемово млијеко,
- конзервирану рибу (сардине, лосос са костима) соју и друге производе од соје (тофу сир, соја јогурт, пасуљ и зелено лиснато поврће (кељ, блитву, купус), наранџу.

Количина калцијума која се може апсорбовати из ових намирница варира те се стога не препоручује да инсистирате на томе да Ваше дијете буде вегетеријанац као и Ви, бар док не заустави интензиван раст и развој.



## ПРОТЕИНСКЕ НАМИРНИЦЕ (ГРУПА МЕСО, РИБА, ЈАЈА, МАХУНАРКЕ, ОРАШАСТО ВОЋЕ)





## ШТА ЈЕ ПРОТЕИНСКА ГРУПА НАМИРНИЦА И КОЈЕ НАМИРНИЦЕ СУ У ПРОТЕИНСКОЈ ГРУПИ ?

У ову групу спада сва храна направљена од меса домаћих животиња, живине, рибе и морских плодова, пасуља и грашка, јаја. Производи од прерађене соје, ораси и сјеменке сматрају се такође дијелом ове групе намирница. Пасуљ и грашак су такође дио и групе поврћа, односи се на млади грашак и пасуљ.



У свакодневној исхрани треба правити комбинације протеинских намирница како би се обезбједио бољи унос хранљивих материја. Препоручује се унос од најмање 240 грама куване рибе или морских плодова недјељно. Мала дјеца требају мање количине, у зависности од њиховог узраста и дневних потреба. Приликом избора меса приоритет треба дати месу живине. Иако није препоручено да у дјечијој доби примјењујемо принципе вегетеријанске исхране, уколико се ипак одлучите за то вегетаријанске опције у протеинској групи намирница су пасуљ и грашак, прерађени производи од соје, као и орахе и разне сјеменке.



## КОЛИКО ЈЕ ХРАНЕ ИЗ ГРУПЕ ПРОТЕИНСКИХ НАМИРНИЦА ДНЕВНО ПОТРЕБНО?

Табела 1. Препоручени дневни унос протеинских намирница

| Пол                 | Узрасна/старосна доб | Дневне препоруке |
|---------------------|----------------------|------------------|
| Дјеца               | 2-3                  | 60 грама*        |
|                     | 4-8                  | 120 грама*       |
| Дјевојчице/дјевојке | 9-13                 | 150 грама*       |
|                     | 14-18                | 150 грама*       |
| Дјечаци/младићи     | 9-13                 | 150 грама *      |
|                     | 14-18                | 200 грама *      |
| Жене                | 19-30                | 165 грама*       |
|                     | 31-50                | 150 грама*       |
|                     | 51 +                 | 150 грама *      |
| Мушкарци            | 19-30                | 200 грама *      |
|                     | 31-50                | 180 грама *      |
|                     | 51 +                 | 165 грама*       |

Извор: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/>

\* Ови износи се односе на појединце који су мање од 30 минута на дан умјерено физички активни, изван нормалних дневних активности. Они који су више физички активни могу да конзумирају више калорија из ове групе намирница

## ШТА ЈЕ ОНО ШТО СЕ РАЧУНА КАО 30 ГРАМА МЕСА ИЛИ ЗАМЈЕНА У ПРОТЕИНСКОЈ ГРУПИ НАМИРНИЦА?

У принципу , 30 грама црвеног меса, живине или рибе ,  $\frac{1}{4}$  шоље куваног пасуља , 1 јаје , 1 кашика путера од кикирикија, или 15 грама ораха или сјеменки може се сматрати као једна порција меса или замјена за 30 грама меса из групе протеинске хране.

У табели 2. су приказане основне порције и замјене за 30 грама меса или узете као порција хране из групе протеинске хране, а као дневно препоручена количина.



**Табела 2. Препоручена јединица меса и замјена у протеинској групи намирница**

| Врста намирница  | Износ који се рачуна као 1 порција од 30 грама меса или замјена за месо из групе протеинске хране   |
|------------------|---|
| Црвена меса      | 30 грама куване немасне телетине<br>30 грама куване немасне свињетине или шунке   |
| Живина           | 30 грама куване пилетина или ћуретине, без коже<br>1 кришка за сендвич ћуретине тежине 30 грама<br>120 грама мршаваг меса живине  |
| Плодови мора     | 30 грама куване рибе или шкољки   |
| Јаја             | 1 јаје  |
| Ораси и сјеменке | 15 грама ораха (12 бадема, 24 пистаћа, 7 половина ораха)<br>15 грама сјеменки (бундеве сунцокрета, печених)<br>1 кашика путера од кикирикија или бадем путера   |
| Пасуљ и грашак   | $\frac{1}{4}$ шоље куваног пасуља<br>$\frac{1}{4}$ шоље куваног грашка<br>$\frac{1}{4}$ шоље конзервисаног пасуља,<br>$\frac{1}{4}$ шоље (60 грама) сира тофу од соје<br>$\frac{1}{4}$ шоље печене соје |

Извор: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/>



## ЗАШТО ЈЕ ВАЖНО ЈЕСТИ НАМИРНИЦЕ ИЗ ОВЕ ГРУПЕ?

Месо, живина, риба, суви пасуљ и грашак, јаја, ораси и сјеменке у исхрани снабдијевају наш организам многим хранљивим материјама: протеинима, витаминима групе Б ( ниацин, тиамин, рибофлавин и Б6), витамином Е, жељезом, цинком, и магнезијумом, масним киселинама.

### НАЈЧЕШЋЕ КОНЗУМИРАНА ПРОТЕИНСКА ХРАНА

Танак одрезак говедине, јагњетине, свињетине, телетине, зеца, срнетине



Месо перади (пилетина, ћуретина, патка, гуска),  
јаја, изнутрице, разне врсте пасуља и грашка,



Соја, сочиво, производи од соје, тофу, вегетеријанске  
пљескавице, ораси, бадеми





Љешник, мјешовити орашasti плодови, кикирики, и сјеменке



Плодови мора, шкољке, лигње, пужићи.



Рибе: сом, бакалар, иверак, харинга, скуша, лосос, бранцин, шанпиер, сабљарка, пастрмка, туњевна, сардине





## ДОБРОБИТИ ОД УПОТРЕБЕ ПРОТЕИНСКИХ НАМИРНИЦА



- Протеини су градивне материје које учествују у изградњи костију, мишића, хрскавица, коже, и крви. Они су такође градивне материје за ензиме, хормоне и витамине.
- Протеини су и једна од три хранљиве материје које обезбјеђују енергију нашем организму. Користимо их као енергетске материје искључиво у недостатку шећера и масти..
- Б витамини који су присутни у овој групи намирница имају различите функције у тијелу.
- Они помажу да тијело производи енергију, играју виталну улогу у функцији нервног система, играју улогу у формирању црвених крвних зрнаца, као и у изградњи ткива.
- Гвожђе се користи за пренос кисеоника у крви. Многе тинејџерке и жене у репродуктивном периоду живота имају анемију због недостатка жељеза. Они треба да једу храну богату хем – жељезом (месо) и са месом да једу заједно другу храну која садржи не-хем жељезо (житарице и тамнозелено поврће) и намирнице које садрже витамин Ц, који побољшава апсорпцију нон-хем жељеза.
- Магнезијум се користи у изградњи костију и у ослобађању енергије из мишића.
- Цинк је неопходан за биохемијске реакције и помаже у правилној функцији имуног система.
- Омега - 3 масне киселине ( еикозапентенска - ЕРА и докозахексаена – ДНА) се налазе у различитим количинама у риби и морским плодовима. Недјелно 240 грама рибе и морских плодова може помоћи да се смањи ризик од болести срца. Намирнице које садрже већу количину ЕРА и ДНА и нижи садржај живе су: лосос, сарделе, харинга, сардине, остриге из Пацифика, пастрмка, скуша из Атлантика и Пацифика.
- Здравствена добит од конзумирања морски плодова надмашује ризик по здравље повезан са штетним дјеловањем живе и тешких метала који се пронађу у неким плодовима мора у различитим количинама.



---

## ПРЕДНОСТИ КОНЗУМИРАЊА ОРАХА И СЈЕМЕНКИ?

Конзумирање кикирикија и других орашастих плодова (ораха, бадема, pistaћа) може да смањи ризик од срчаних обољења, када се конзумирају као дио исхране који је нутритивно адекватан и унутар дневних потреба. Ораси и сјеменке су пуне калорија, треба их конзумирати у малим порцијама и користи их као замјену другим протеинским намирницама, као што су нека црвена меса или меса перади. Поред тога, треба да се бирају неслани ораси и сјеменке да се не уноси натријум.

## КАКО У ИСХРАНИ НАПРАВИТИ ПРАВИЛАН И МУДАР ИЗБОР НАМИРНИЦА ИЗ ПРОТЕИНСКЕ ГРУПЕ?

- Изабрати црвена меса и месо живине без или са мало масти. У посно свињско месо се убрајају свињски бут, плећка, крменадла. У посно говеђе месо се убрајају бут, плећка. Пилеће груди без костију и без коже и чурећи котлети су посни дијелови живине.
- Куповати и припремати дијелове пилетине без коже, или скинути кожу прије термичке обраде.
- Изабрати немасно ћуреће месо, батак, ћурећа прса или немасно месо за сендвиче умјесто прерађених меса са више масноћа, као што су кобасице или саламе.
- Треба изабрати морску храну која је богата омега-3 масним киселинама, као што су *лосос, сардине, срделе, харинге, остриге, скуше из сјеверних мора*.
- Куповати мљевену говедину екстра мршаву >80% мршава.
- Ако изаберете мљевену говедину са више масти (75 до 80% ) или пилетину са кожом, треба обратити пажњу на максимално дозвољене калорије из групе празних калорија (*калорије из чврстих масти или доданих шећера*).
- Ако додајете чврсту или течну маст при термичкој обради намирница, као што је пржење пилетине у уљу или пржење јаја на уљу или маргарину, ово се такође рачуна као празне



калорије (калорије из чврстих масти и доданих простих шећера).

- Месне прерађевине, као што су шунка, кобасице, виршле, у исхрани осим што садрже протеине, садрже и веће количине додане кухињска соли (натријума) и масти па их треба рјеђе користити и такође обратити пажњу на празне калорије.
- На тржишту се данас налазе на располагању и месне прерађевине и производи са нижим садржајем масти. Треба при избору погледати на етикети нутритивни састав и изабрати производе са мање укупне масти и засићених и транс масти.
- Треба обратити пажњу на декларацију производа на којој је написан састав намирница како бисмо си помогли у ограничењу уноса натријума.
- Свјежа пилетина, ћуретина, свињетина које су усољене или које су држане у пајцу ( са раствором соли и зачина) садрже такође додани натријум.
- Треба изабрати неслане орашасте плодове и сјеменке, са мањим садржајем натријума.

## КАКО ПРИПРЕМИТИ МЕСО СА МАЊЕ МАСНОЋЕ?

- Одстранити све видљиве масти из црвених меса и живине прије кувања.
- Припремати месо кувањем, на роштиљу, пећи без масноће, динстати, пећи у фолији уместо пржења, поховања и печења у масноћама.
- Уклонити сву масноћу која се појављује током кувања.
- Искључити или ограничити поховано месо, живину, рибу, јер на тај начин уносимо храну која је богатија енергијом и уносимо додатне калорије.
- Припремити пасуљ и грашак без додатних масноћа.
- Припремити и сервирати храну без масних умака или масних прелива.





## НЕДЈЕЉНА УЧЕСТАЛОСТ КОНЗУМИРАЊА ПРОТЕИНСКИХ ОБРОКА

- Изабрати као протеински оброк рибу и плодове мора најмање два пута недељно.
- Од производа мора или ријечних производа припремати:
  - лосос шницлу или филет,
  - лосос векну,
  - пастрмку печену на жару.
- Треба најмање једном седмично припремити пасуљ, грашак, или производе од соје као главно јело или као дио оброка (прилог).



Неки од приједлога су :

- шницле од тофу сира или шницле од соје,
  - чорба од пасуља или грашка или сочива,
  - пребранац,
  - пасуљ салата,
  - рижа и пасуљ,
  - веган пљескавице.
- Изабрати неслане орахе као ужину, или дио у салатама, или у главним јелима.

Неки од приједлога су:

- користите пињоле у песто сосу за тјестенину,
- додајте крупније сјечене бадеме у кувано поврће,
- додати кикирики или индијски орах у поврће умјесто меса,
- посути орахе на врх сладоледа или смрзнутог јогурта ниске масноће,
- додати орахе или бадеме у зелену салату умјесто сира или меса.



---

## ВЕГЕТАРИЈАНСКИ ИЗБОР НАМИРНИЦА ИЗ ГРУПЕ ПРОТЕИНСКИХ НАМИРНИЦА

Вегетаријанци ће добити довољно протеина из ове групе уколико направе адекватан избор, односно уколико поштују правило разноврсности, као и адекватну количину изабране хране.

Извори протеина из протеинске групе намирница за вегетаријанце укључују јаја (за ово-вегетаријанце), пасуљ и грашак, орахе, орахов или кикирики путер, соју и производе од соје.

### САВЈЕТИ ЗА ВЕГЕТАРИЈАНЦЕ

Вегетаријанска исхрана може да задовољи све препоруке за хранљивим материјама. Кључ је у томе да се конзумира разноврсна храна и права количина хране како би се задовољиле дневне енергетске потребе. Треба слиједити препоруке у складу са узрасном доби, односно у складу са годинама, полом и нивоом физичке активности, да би унијели адекватну количину хранљивих материја. Хранљиве материје на које се вегетаријанци требају посебно фокусирати су протеини, гвожђе, калцијум, цинк и витамин Б12.

### ПРОТЕИНИ

Извори протеина за вегетаријанце и вегане су грашак, ораси, орах бутер, соја и производи од соје. Млијечни производи и јаја су такође добри извори протеина за лакто (вегетеријанце који поред намирница биљног поријекла користе и млијечне производе) и ововегетаријанце (вегетеријанце који поред намирница биљног поријекла користе и јаја).

### ЖЕЉЕЗО

Извори жељеза за вегетаријанце и вегане укључују гвожђем обогаћене житарице за доручак, шпинат, пасуљ, сочиво, соју, меласу, хљеб од прекрупне, грашак, и неко сушено воће (суве кајсије, суве шљиве, суво грожђе).

### КАЛЦИЈУМ

Извори калцијума за вегетаријанце и вегане укључују калцијумом обогаћено сојино млијеко, калцијумом обогаћене житарице и сок од наранџе, тофу и неко тамно - зелено лиснато поврће. Количина калцијума



---

који се може апсорбовати из ових намирница варира. Потребно је конзумирање довољно биљне хране да се задовољи потребе калцијума може бити нереална за многе. Млијечни производи су одлични извори калцијума за лакто вегетаријанце. Суплементи калцијума су још један потенцијални извор.

## ЦИНК

Извори цинка за вегетаријанце и вегане укључују многе врсте пасуља (црни пасуљ, бијели пасуљ, грашак, сочиво), и цинком обогачене житарице за доручак, пшеничне клице, и клице бундеве. Млијечни производи су извор цинка за лакто вегетаријанце.

## ВИТАМИН Б12

се налази искључиво у производима животињског поријекла. Извори витамина Б12 за вегетаријанце укључују млијечне производе, јаја и намирнице које су обогачене са витамином Б12. Ово укључује обогачене житарице, сојино млијеко, веган пљескавице.

## САВЈЕТИ ЗА ВЕГЕТАРИЈАНЦЕ

Бирати намирнице које су добар извор протеина, а који су са малим садржајем масти, као што су пасуљ, сочиво, пиринач и не треба форсирати конзумирање оброке са високим садржајем масних сирева да би се заменило месо код албо вегетеријанаца.

Калцијум –калцијумом обогачени сојини производи дају довољно калцијума као и кравље млијеко и производи од њега за албо вегетеријанце. То су обично производи који имају низак садржај укупних масти и не садрже холестерол.

Препоручује се: вегетаријанска тјестенина или тјестенине са маринараним сосом или вегетаријанска пица са поврћем, лазање са тофу и поврћем, ражњићи од поврће, пасуљ.

За доручак, пробајте кобасице и пљескавица на бази соје. Умјесто хамбургера, покушајте веган пљескавице. Направите пљескавице од пасуља, пљескавице од сочива.



## УЉА, МАСТИ И ШЕЋЕРИ





## ШТА СУ “УЉА”?

Уља су масти који су течне на собној температури. Уља потичу из различитих биљака и риба. Уља нису група хране, али они пружају битне хранљиве материје.

Нека уља се углавном користе као ароме, као што су уља ораха и сезамово уље. Већина уља је богата мононезасићеним или полинезасићеним мастима и сиромашна засићеним мастима. Уља из биљних извора (биљке и језграсто воће) не садрже холестерол.

Нека биљна уља, међутим, укључујући кокосово уље и палмино уље, су богата засићеним мастима. Често се користе у прехранбеној индустрији и сматрају се чврстим мастима.



Најчешће коришћена уља у свакодневној исхрани су:

сунцокретово уље  
маслиново уље,  
кукурузно уље,  
сојино уље,  
уље репице.

Намирница које су природно богате уљима су:

ораси,  
маслине,  
неке рибе,  
авокадо.



Од прерађених намирница, намирница врло богата биљним уљима је мајонеза.

**Табела 1. Препоручени дневни унос уља у односу на пол и доб**

| Пол        | Узрасна/старосна доб | Дневне препоруке * |
|------------|----------------------|--------------------|
| Дјеца      | 2- 3-године          | 3 чајне кашике     |
|            | 4-8                  | 4 чајне кашике     |
| Дјевојчице | 9-13                 | 5 чајних кашика    |
|            | 14-18                | 5 чајних кашика    |
| Дјевојчице | 9-13                 | 5 чајних кашика    |
|            | 14-18                | 6 чајних кашика    |
| Жене       | 19--30               | 6 чајних кашика    |
|            | 31-50                | 5 чајних кашика    |
|            | 51+                  | 5 чајних кашика    |
| Мушкарци   | 19-30                | 7 чајних кашика    |
|            | 31-50                | 6 чајних кашика    |
|            | 51+                  | 6 чајних кашика    |

Извор: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/oils.html>

## ШТА СУ ЧВРСТЕ МАСТИ?

Чврсте масти су масти које су у чврстом стању на собној температури, као што су путер, маст, масло. Чврсте масти потичу од различитих животиња. Могу настати и из биљних уља кроз процес који се зове хидрогенизација (чврсти маргарини).





Најчешће  
коришћене  
чврсте масти су:

- путер,
- млијечне масти,
- говеђа маст (лој),
- пилећа маст,
- свињска маст (маст),
- чврсти маргарин,
- хидрогенизована и дјелимично хидрогенизована уља,
- кајмак, скоруп,
- кокосово уље,
- уље палминих сјеменки,
- крем сиреви, пуномасни кремови.

Иако се неке од наведених намирница према свом поријеклу могу сврстати и у групу млијеко и млијечни производи (путер, кајмак, неке павлаке), због високог садржаја масти  $\geq 60\%$ , се сврставају у групу уља, чврсте масти, шећери.

Већина чврстих масти су богате засићеним мастима и/или транс мастима, а сиромашне мононезасићеним или полинезасићеним мастима. Чврсте масти које су животињског поријекла садрже холестерол. Засићене масти и транс масти имају тенденцију да подижу “лош” (LDL) холестерол у крви. Ово , заузврат повећава ризик за болести срца. Да смањите ризик од срчаних обољења, смањите унос намирница које садрже засићене масти и транс масти.





Намирнице које  
садрже чврсте  
масти

- пржена храна,
- многе посластице и пецива , као што су торте, колачи , крофне , пецива од масног тијеста и кроасани,
- многи сиреви и храна која садржи сир и кајмак, као што су пице, пите,
- кобасице, сланина и ребра,
- сладолед и други млијечни десерти,
- пржени кромпир ( помфрит ) - ако печемо у чврстој масти или хидрогенизованом уљу,
- мљевена јунетина и комади меса са видљивим мастима, пржена пилетина и друга јела од пилетине са кожом,
- кокице из микровалне пећнице.

У неким случајевима, масти нису видљиве у храни. На примјер, млијечне масти у путеру који се добија из млијека и који је у чврстом стању на собној температури.

Чврсте масти и уља дају исти број калорија по граму (9,3 кило калорије). Међутим, уља су генерално боља за ваше здравље од чврстих масти, јер садрже мање засићених масти и/или транс масти. Намирнице које садрже дјелимично хидрогенизована биљна уља обично садрже транс масти.





## ШТА СУ ДОДАНИ ШЕЋЕРИ?

Додани шећери су шећери и сирупи који се додају храни или пићу приликом обраде или припреме. Они не подразумевају шећере који се природно налазе у намирницама (воћу, неком поврћу и млијеку).

Намирнице које  
у себи имају  
додане шећере

- крофне,
- освјежавајућа безалкохолна пића,
- енергетска пића,
- спортски напаци,
- бомбоне,
- торте,
- кекси,
- пите,
- слатке ролнице, колачи,
- воћни напаци,
- млијечни десерти.

Да бисте избјегли унос доданих шећера требате обратити пажњу на декларацију!

Шта обично  
пише на  
декларацији и  
упућује да се  
ради о доданим  
шећерима?

- декстроза,
- смеђи шећер,
- шећер у праху,
- кукурузни сируп,
- фруктоза,
- високо - фруктозни кукурузни сируп (ХФЦС),
- мед,
- инвертни шећер,
- лактоза,
- слад,
- малтоза,
- сируп од јавора,
- меласа,
- нектари (нпр., бресква нектар, крушка нектар),
- шећер,
- сахароза.



## КАКО ДА БРОЈИМО ПРАЗНЕ КАЛОРИЈЕ?

Масти су концентрисани извори калорија. Унос чак и мале количине хране, богате мастима може довести до прекорачења препорученог дневног енергетског уноса. Неке намирнице и пића са додатком шећера, попут сокова, често се служе у виду великих порција (330,0 mL, 500,0 mL; 750,0 mL, 1000,0 mL). Конзумирање ових намирница такође може довести до прекорачења препорученог дневног енергетског уноса.

Такође, конзумирање различитих врста пецива доводи често до уноса „празних калорија“, с обзиром да она углавном садрже чврсте масти и додане шећере.

**Табела 2. Брз водич за бројање „празних калорија“ - калорије из чврстих масти и доданих шећера у производима из групе млијеко и млијечни производи**

| ГРУПА НАМИРНИЦА  | Количина | Процјењен унос калорија | Процјењене „празне калорије,, |
|--|----------|-------------------------|-------------------------------|
| <b>Млијеко и млијечни производи</b>                    |          |                         |                               |
| Млијеко без масти (обрано) и са ниском процентом масти | 1 шоља   | 83                      | 0                             |
| Млијеко са 1% млијечне масти                           | 1 шоља   | 102                     | 18                            |
| Млијеко са 2% млијечне масти                           | 1 шоља   | 122                     | 37                            |
| Пуномасно (цијело млијеко)                             | 1 шоља   | 149                     | 63                            |
| Немасно чоколадно млијеко                              | 1 шоља   | 158                     | 64                            |
| Чедар сир  | 45 грама | 172                     | 113                           |
| Моцарела („Mozzarella“) сир безмасни                   | 45 грама | 59                      | 0                             |
| Пуномасни сир  | 45 грама | 128                     | 76                            |
| Јогурт са аромом воћа без масти                        | 1 шоља   | 250                     | 152                           |
| Замрзнути јогурт                                       | 1 шоља   | 224                     | 119                           |
| Сладолед, ванила                                       | 1 шоља   | 275                     | 210                           |
| Умак од сира   | ¼ шоља   | 120                     | 64                            |



**Табела 3. Брз водич за бројање „празних калорија“ - калорије из чврстих масти и доданих шећера из протеринске групе намирница**

| Храна                                       | Количина       | Процењен унос калорија | Процењене празне калорије |
|---|----------------|------------------------|---------------------------|
| <b>Месо, риба, јаја</b>                     |                |                        |                           |
| Екстра мршава мљевена јунетина, 95% мршава  | 90 грама       | 146                    | 0                         |
| Говедина, 80% мршава                        | 90 грама       | 229                    | 64                        |
| Бијело месо                                 | 90 грама       | 165                    | 0                         |
| Пилеће груди (без кожице) печене на роштиљу | 90 грама       | 138                    | 0                         |
| Печена пилетина (карабатак са кожом)        | 90 грама       | 209                    | 47                        |
| Пржена пилетина са кожом                    | 3 средња крила | 478                    | 382                       |
| Говеђа кобасица, претходно кувана           | 90 грама       | 345                    | 172                       |
| Свињска кобасица                            | 60 грама       | 204                    | 96                        |
| Говеђе месо                                 | 90 грама       | 261                    | 150                       |

Извор: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/>





**Табела 3. Брз водич за бројање „празних калорија“ - калорије из чврстих масти и доданих шећера из групе житарице и производи од житарица**

| Храна                                   | Количина                              | Процјењен унос калорија | Процјењене празне калорије |
|---|---------------------------------------|-------------------------|----------------------------|
| <b>Житарице и производи од житарица</b> |                                       |                         |                            |
| Хљеб од прекрупe                        | 1 кришка (30 грама)                   | 69                      | 0                          |
| Бијели хљеб                             | 1 кришка (30 грама)                   | 69                      | 0                          |
| Енглески мафини                         | 1 мафин                               | 132                     | 0                          |
| Мафин са боровницом                     | 1 мали мафин (60 грама)               | 259                     | 69                         |
| Кроасан                                 | 1 средњи (60 грама)                   | 231                     | 111                        |
| Кекс, обичан                            | 1 средњи, пречник 6,25 cm             | 186                     | 71                         |
| Проја                                   | 1 кришка (6,25 cm x 6,25 cm x 3,5 cm) | 167                     | 52                         |
| Корн флекс                              | 1 шоља                                | 90                      | 8                          |
| Мијешане пахуљице више житарица         | 1 шоља                                | 147                     | 56                         |
| Грахам крекери                          | 2 велика комада                       | 118                     | 54                         |
| Крекери од цијелог зрна пшенице         | 5 крекера                             | 85                      | 25                         |
| Округли слани крекери                   | 7 крекера                             | 106                     | 42                         |
| Чоколадни колачићи                      | 2 велика                              | 161                     | 109                        |
| Чоколадна торта                         | 1 кришка од два-слоја торте           | 408                     | 315                        |
| Глазирана крофна                        | 1 средња, промјера 9 cm               | 255                     | 170                        |

Извор: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/>



**Табела 4. Брз водич за бројање „празних калорија“ - калорије из чврстих масти и доданих шећера из групе поврће**

| Храна   | Количина | Процјењен унос калорија | Процјењене празне калорије |
|---|----------|-------------------------|----------------------------|
| <b>Група поврће и производи</b>                       |          |                         |                            |
| Печени кромпир у рерни или фолији без доданих масноћа | 1 средњи | 159                     | 0                          |
| Помфрит   | ½ шоље   | 431                     | 185                        |
| <b>Група воће и производи</b>                         |          |                         |                            |
| Незаслађен пире од јабука                             | 1 шоља   | 105                     | 0                          |
| Заслађен пире од јабука                               | 1 шоља   | 173                     | 68                         |





**Табела 5. Брз водич за бројање „празних калорија“ - калорије из чврстих масти и доданих шећера из групе остали производи**

| Група остало                | Количина                                     | Процјењен унос калорија | Процјењене празне калорије |
|-----------------------------|--|-------------------------|----------------------------|
| Пица                        | 1 кришка (трокут) пице чији је промјер 35 cm | 340                     | 139                        |
| Газирана пића               | 1 лименка (330 mL)                           | 136                     | 136                        |
| Газирана пића               | 1 флаша (550 mL)                             | 192                     | 192                        |
| Пића са аромом воћа         | 1 шоља                                       | 128                     | 128                        |
| Маслац                      | 1 кафена кашикица                            | 36                      | 33                         |
| Чврсти маргарин             | 1 кафена кашикица                            | 36                      | 32                         |
| Крем сир                    | 1 кашика супена                              | 41                      | 36                         |
| Врхње умућено               | 1 кашика супена                              | 51                      | 45                         |
| Смрзнути шлаг (не млијечни) | ¼ шоље                                       | 60                      | 55                         |
| Стоно вино                  | 1 чаша, 150 mL                               | 121                     | 121*                       |
| Пиво (свијетло)             | 1 конзерва (330 mL)                          | 104                     | 104*                       |
| Дестилирана ракија          | 1 стандардно пиће                            | 96                      | 96                         |

Извор: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/>

\* Калорије из алкохола нису из чврстих масти или доданих шећера, али се рачунају као празне калорије - калорија из чврстих масти и доданих шећера

Кључне поруке:

Уживајте у храни, али једите мање!

Избјегавајте превелике порције!



## ЗДРАВО КУХАЊЕ

Бројне студије су показале како су многе хранљиве материје осјетљиве и како их се може лако уништити или умањити њихова дјелотворност неправилним кухањем. На традиционални начин термичке обраде хране, као што је на примјер дуго кухање поврћа у кипућој води, најосјетљивији су витамини топиви у води (витамини из групе Б и витамин Ц).

Приликом припреме хране потребно је обратити пажњу на правилне поступке припреме и користити здраве начине припреме намирница (нпр. печење у рерни без масноће умјесто пржења у уљу). Препорука је да се поврће куха „AL DENTE“ , што значи да је кратко кухано, да је извана мекано, а унутра тврдо. Овим начином кухања омогућава се очување укуса намирница и оне задржавају највећи дио својих хранљивих материја.

Међутим, за одређене врсте намирница, нарочито оне животињског поријекла, температура и трајање кухања утичу на елиминацију микроорганизама (бактерија, вируса) који би могли бити узрочник болести.

Сви требамо јести да бисмо живјели, зашто онда не бисмо јели укусне и хранљиве материје које помажу нашем здрављу. Дозолите себи игру и маштање у кухињи, дозволите себи припрему намирница уз додатак љубави, уживајте у правилној припреми намирница и у здравом кухању.

Пријатно

У слиједећем примјеру приказат ћемо неке од прихватљивих начин априпреме хране и вријеме потребно за њихову припрему. Вријеме је приказано у минутама и веома је битно да се тачно придржавате датог времена како бисте сачували максималну количину хранљивих састојака у намирницама. Вријеме кухања подразумјева стављање намирница у кључалу воду и рачунање времена од тог тренутка без обзира да ли је вода додатком намирница престала да кључа. Намирнице ће бити кухане „AL DENTE“. Покушајте да се придржавате ових препорука, на тај начин ћете олакшати и скратити вријеме припреме ваших оброка, а истовремено ћете уживати у здравијој исхрани.

Уз поврће, за чију припрему се користи техника барења, углавном се сервира један од прелива, Медитерански или прелив од павлаке.



# ПРИМЈЕРИ ИЗБОРА И ПРИПРЕМЕ НАМИРНИЦА, РЕЦЕПТИ





## ПРИЛОЗИ ОД ПОВРЋА

### ШПИНАТ КУХАН У ВОДИ

**ВРИЈЕМЕ КУХАЊА:**

1 минут

**ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:**

шпинат, маслиново уље, бијели лук, морска со, сок од лимуна и бибер

**НАЧИН ПРИПРЕМЕ:**

Користити велики лонац са доста воде. Шпинат опрати и ставити у прокухалу воду. Лонац не поклапати и кухати тачно 1 минут. Затим шпинат процједити, истиснути воду, исјећи на крупније комаде и ставити у одговарајућу здјелу.

Медитерански прелив: Исјецкати бијели лук (1 чешањ бијелог лука) за прелив и оставити га да одстоји око 5 минута, додати 2-3 кашике екстра дјевичанског маслиновог уља, морску со и бибер

### БЛИТВА КУХАНА У ВОДИ

**ВРИЈЕМЕ КУХАЊА:**

3 минуте

**ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:**

блитва, маслиново уље, бијели лук, морска со, сок од лимуна и бибер

**НАЧИН ПРИПРЕМЕ:**

Користити велики лонац са доста воде. Блитву опрати, стабљику исјецкати на 1 cm дужине а

листовете на траке од 2,5 cm и ставити у прокухалу воду. Лонац не поклапати и кухати тачно 3 минуте (мјерити вријеме од тренутка стављања у воду, не чекати да прокуха поново да би се мјерило вријеме). Затим блитву процједити истиснути воду и ставити у одговарајућу здјелу. Прелити са Медитеранским преливом.

### БРОКУЛА КУХАНА У ВОДИ

**ВРИЈЕМЕ КУХАЊА**

5 минута

**ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:**

брокуле, маслиново уље, бијели лук, морска со, сок од лимуна и бибер

**НАЧИН ПРИПРЕМЕ:**

Користити велики лонац са доста воде. Исјецкати бијели лук за прелив и оставити га да одстоји око 5 минута. Брокулу опрати, стабљику исјецкати на 0,5 cm дужине, а листовете на траке од 2,5 cm, цвјетове на мале комадиће и ставити у прокухалу воду. Лонац не поклапати и кухати тачно 5 минута ( мјерити вријеме од тренутка стављања у воду, не чекати да прокуха поново да би се мјерило вријеме). Затим брокулу процједити, и ставити у одговарајућу здјелу. Прелити са Медитеранским преливом.



## ДИНСТАНИ ШАМПИЊОНИ

### ВРИЈЕМЕ ДИНСТАЊА

7 минута

### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

сјецкани шампињони, фонд од поврћа (супа од поврћа)

### НАЧИН ПРИПРЕМЕ:

У добро загријану таву додати неколико кашика фонда од поврћа, када фонд прокуха додати шампињоне сјецкане на леслирице и динстати, након 2-3 минуте шампињони ће пустити своју текућину, наставити динстање још 4 минуте уз стално мијешање. Након тога шампињоне пребацити у одговарајућу здјелу и прелити Медитеранским преливом.

## ДИНСТАНИ КАРФИОЛ

### ВРИЈЕМЕ ДИНСТАЊА

5 минута

### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

карфиол, фонд од поврћа ( супа од поврћа )

### НАЧИН ПРИПРЕМЕ :

У добро загријану таву додати фонд од поврћа, када фонд прокуха додати ситније сјецкан карфиол, поклопити и динстати 5 минута уз повремено мијешање. Након тога карфиол пребацити у одговарајућу здјелу и прелити Медитеранским преливом.

## МРКВА КУХАНА НА ПАРИ

### ВРИЈЕМЕ КУХАЊА

5 минута

### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

сјецкана мрква

### НАЧИН ПРИПРЕМЕ :

У лонац ставити воду да прокуха ( одлично би било ако има додаток за кухање на пари, ако не користити цједиљку), у цједиљку ставити мркву сјечену на штапиће 0,5\*0,5\*4 cm, поклопити и кухати на пари 5 минута. Након тога мркву пребацити у одговарајућу здјелу и прелити Медитеранским преливом.

## ДИНСТАНИ ЦРВЕНИ КУПУС

### ВРИЈЕМЕ ДИНСТАЊА

5 минута

### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

сјецкан црвени купус, фонд од поврћа (супе од поврћа)

### НАЧИН ПРИПРЕМЕ :

У добро загријану таву додати фонд од поврћа, када фонд прокуха додати ситније сјецкан црвени купус (на тракице), поклопити и динстати 5 минута уз повремено мијешање. Након тога црвени купус пребацити у одговарајућу здјелу и прелити Медитеранским преливом.



## КУХАНА СМЕЂА РИЖА

### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

смеђа рижа, вода или супа од поврћа, морска со по жељи

### Начин припреме :

У прокухалу воду или супу- то бирамо по жељи додамо со, затим додамо опрану рижу и пустимо да поново прокуха, промијешамо, поклопимо, смањимо температуру и лагано кухамо уз повремено мијешање. Кухамо рижу док не упије сву воду. Овако кухану смеђу рижу можемо користити као прилог и допуну јела.

## РАЖЊИЋИ ОД ПОВРЋА

### ВРИЈЕМЕ ПЕЧЕЊА:

7 минута

### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

тиквице, паприке, црвени лук, шампињони

### Начин припреме :

Опрати поврће, исјецкати га на коцке 2,5\*2,5 cm, на дрвени ражњић сложити једну тиквицу, лук, паприку, шампињон и премазати са маслиновим уљем ( водити рачуна о слагању боја, да буде шарено, интересантно и за дјецу и за одрасле ). Загријати рерну на 200°C и у рерни загријати плех одговарајуће величине за ражњиће, извадити врео плех, сложити ражњиће на плех и вратити у рерну и пећи 7 минута. Након тога ражњиће извадити и док су топли прелити са Медитеранским преливом или преливом од павлаке

### НАПОМЕНА:

ражњиће од поврћа можете правити од различитог поврћа по вашој жељи (паприке, патлиџан, тиквице, разне врсте гљива, лук, парадајз), а можете припремити и ражњиће од куханог поврћа (карфиол, брокула, кромпир, прокулице, порилук, мрква, целер), ради бољег укуса ражњиће зачините Медитеранским преливом или преливом од павлаке

## КРОМПИР У ФОЛИЈИ

### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

кромпир, павлака, зачини

### Начин припреме :

Кромпир добро опрати и скухати га у цијелом комаду (без гуљења). Кухани кромпир умотати у фолију, затим мало расјећи са ножем по средини (расјећи тако да кромпир остане у цијелом комаду, али да изгледа као џеп) додати кашику прелива од павлаке и загријати га у топлој рерни 5 минута.



---

## ПИРЕ ОД ПАТЛИЦАНА

---

### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

патлиџан, маслиново уље, бијели лук, ружмарин, лист коријандера или першуна, со, бибер

### НАЧИН ПРИПРЕМЕ:

Патлиџан пресећи попола и средине патлиџана благо са ножем засјећи цик цак, премазати са два чешња бијелог лука, премазати са мало маслиновог уља, додати гранчицу ружмарина на једну половину и саставите двије половине патлиџана. Умотати у алу фолију и пећи у рерни на 180°C 30 минута. Када је печено, извадити из рерне, и средину патлиџана извадити са кашиком. Ту смјесу уситнити са ножем, додати још мало маслиновог уља и додати сјецкани лист коријандера ( уколико имате, или барем першун лист).





## ЈЕЛА ОД РИБЕ И МЕСА

### ПЕЧЕНА ТУЊЕВИНА

#### ВРИЈЕМЕ ПРИПРЕМЕ :

5 минута

#### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

одрезак туњевине, маслиново уље, со, бибер, лимунов сок

#### НАЧИН ПРИПРЕМЕ :

Одреске туњевине (дебљине 2,5 cm) посолити, побиберити и лагано премазати маслиновим уљем. Загријати таву и без додатка уља ставити одрезак од туне да се пржи, пржити са једне стране око 2,5 минута и затим одрезак окренути и са друге стране пржити 2,5 минута. Када је одрезак готов, извадити га и прелити са мало лимуновог сока и маслиновим уљем.

#### ПРЕПОРУКА:

уз одрезак туне послужити шнитцу интегралног хљеба, шпинат кухан у води, један ражњић од печеног поврћа

### СКУША У ФОЛИЈИ

#### ВРИЈЕМЕ ПРИПРЕМЕ :

15-20 минута

#### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

скуша, маслиново уље, лимунов сок, со, бибер, першун, бијел лук

#### НАЧИН ПРИПРЕМЕ :

Скушу очистити, посолити, побиберити, намазати са маслиновим уљем и лимуновим соком (ставити 1-2 колута лимуна на скушу). Увити у фолију, али

не затезати (тако да има мјеста поред скуше), рерну загријати на 200°C и ставити скушу да се пече. У зависности од величине скушу пећи 15-20 минута, без отварања рерне и фолије. Када је скуша печена пажљиво је извадити из фолије да се не распадне, посути ситно сјецканим першуновим листом и по жељи Медитеранским преливом.

#### ПРЕПОРУКА:

Уз скушу можемо сервирати и барено поврће (барена мрква, кромпир, брокула, карфиол) које смо заједно са скушом ставили у фолију и зачинили са маслиновим уљем, на тај начин је поврће преузело арому скуше, послужите и тост од интегралног хљеба који сте ароматизовали (натрљали) са ченом бијелог лука ружмарином

### СРДЕЛЕ СА ГРИПА

#### ВРИЈЕМЕ ПРИПРЕМЕ :

5 минута

#### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

срделе, маслиново уље, лимунов сок, со, бибер, свјежи босиљак

#### НАЧИН ПРИПРЕМЕ:

Срделе очистити, посолити, побиберити и благо намазати са маслиновим уљем, на добро загријаној тави пржити једну па другу страну срдела (сваку страну по 2-2,5 минута). Када су срделе готове прелити медитеранским преливом по жељи и посути свјеже сјецканим босиљком.

**ПРЕПОРУКА:**

Уз срделе послужите кухану смеђу рижу (кухану у фонду од поврћа), као и мјешану салату од парадајза, црвеног лука и руколе, зачињену са маслиновим уљем и лимуновим соком.

**ПАСТРМКА У ПОВРЋУ****ВРИЈЕМЕ ПРИПРЕМЕ :**

20 минута

**ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:**

пастрмка маслиново уље, лимун, со, бибер, бијели лук, црвени лук, брокула, мрква, целер, карфиол, кромпир, фонд од поврћа

**Начин припреме:**

Пастрмку очистити, посолити, побиберити, премазати са маслиновим уљем. Поврће опрати, очистити, исјећи на једнаке комаде ( 2,5\*2,5 cm ) и прокухати 3 минуте. Поврће зачинити, ставити у ватросталну посуду, прелити са 1 dcl фонда од поврћа и додати пастрмку. Поклопити поврће и пастрмку (или прекрити алу фолијом ) и пећи у загријаној рерни на 200°C 20 минута.

**ПРЕПОРУКА:**

Уз пастрмку сервирати шниту интегралног хљеба и зелену салату зачињену са маслиновим уљем и лимуновим соком.

**ПИЛЕЋА ПРСА СА  
ЖАРА СА ГРИЛОВАНИМ  
ПОВРЋЕМ****ВРИЈЕМЕ ПРИПРЕМЕ :**

10 минута

**ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:**

пилећа прса, маслиново уље, со, бибер, лимунов сок, тиквице, паприка, патлиџан, шампињони, шери парадајза, босиљак

**Начин припреме :**

Пилећа прса благо растуцати, посолити, побиберити, премазати са уљем и пржити са обе стране по пар минута док не буду печена. Поврће очистити и исјецкати на леспирце (осим шери парадајза који сјечемо на пола), у загријану таву додати мало уља, додати паприке, након 1 минута тиквице, патлиџан и шампињоне. Уз повремено мјешање динстати 5 минута, додати шери парадајз и динстати још један минут. Скинути са грејног тијела, зачинити и посути сјецканим босиљком.

**ПРЕПОРУКА:**

Уз пилећа прса са поврћем можемо сервирати и смеђу рижу кувану у води ( или фонд од пилетине или поврћа), као салату препоручујемо микс зелених салата (матовила, ајсберг, рукола и сл. )

**ПИЛЕЋА ПРСА СА  
ПИРЕОМ ОД ЦЕЛЕРА И  
КРУШКЕ****ВРИЈЕМЕ ПРИПРЕМЕ :**

10 мин

**ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:**

пилећа прса, маслиново уље, со, бибер, целер, крушке

**Начин припреме :**



Целер и крушку опрати, очистити и исјећи на ситније комаде, ставити у посолјну кључалу воду и кухати 7 минута. За то вријеме пилећа прса растуцати, зачинити и премазати са маслиновим уљем. На врелој тави пржити пар миута са обе стране док не порумени. Целер и крушке процједити, изгњечити са гњечилицом за пире, зачинити са сољу, бибером и маслиновим уљем. Посути са ситно сјецканим листом целера.

#### ПРЕПОРУКА:

Уз пилетину са целером и крушком можете послужити шњиту интегралног хљеба и шпинат кухан на води.

## РИЗИ БИЗИ ОД ЋУРЕТИНЕ

#### ВРИЈЕМЕ ПРИПРЕМЕ:

20 минута

#### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

Ћурећа прса, смеђа рижа, грашак, мрква, црвени лук, бијели лук, маслиново уље, со, бибер, фонд од поврћа

#### НАЧИН ПРИПРЕМЕ:

Ћурећа прса исјецкати на коцкице (2\*2 cm), мрква, лук очистити и исјецкати на ситне коцкице (1\*1 cm), рижу пребрати и опрати. Загријати таву, додати маслиново уље и ћуретину да се динста, након 3 минуте додати рижу, добро промијешати и динстати 1 минут, залити са фондом од поврћа и лагано динстати уз стално мијешање и додавање фонда од поврћа. Након 5 минута додати грашак и мркву сјецкану

на коцкице, поклопити и лагано динстати док рижа не буде кухана. Зачинити по жељи.

#### ПРЕПОРУКА:

Уз ризи бизи сервирати сложену салату (купус, краставци, парадајз, зелена паприка)

## РАЖЊИЋИ ОД ПИЛЕТИНЕ И ПОВРЋА

#### ВРИЈЕМЕ ПРИПРЕМЕ :

10 минута

#### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

пилећа прса, паприка, тиквица, шампињони, маслиново уље, со, бибер, прелив од павлаке

#### НАЧИН ПРИПРЕМЕ:

Пилећа прса исјецкати на коцкице, поврће очистити и исјецкати на коцкице. На ражњић наизмјенично редати пилеће месо и поврће, зачинити, и премазати са маслиновим уљем. Пржити на врелој тави са свих страна док не порумени (око 2-3 минута са сваке стране). Када је готово сервирати уз прелив од павлаке.

#### ПРЕПОРУКА:

Ражњиће од пилетине и поврћа сервирати уз кришку интегралног хљеба и кухану броколу.

#### НАПОМЕНА:

Уз све горе наведене рецепте можемо користити месо по жељи (пилетину, ћуретину, телетину, или филете рибе), потребно је само прилагодити вријеме кухања.



---

## ЧОРБЕ И ПОТАЖИ

---

### ЧОРБА ОД ПОВРЋА

---

**ВРЕМЕ ПРИПРЕМЕ :**

15 минута

**ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:**

кромпир, мрква, целер, брокула, тиквице, карфиол, маслиново уље, со, бибер

**Начин припреме :**

Поврће опрати, очистити и исјецкати на коцкице 1x1 cm, ставити све скупа у велики лонац и залити са кључалом водом, зачинити, поклопити и кухати 15 минута. Пола чорбе ставити у блендер, измиксати и тај пире поново саставити са остатком чорбе да би постигли одговарајућу густину. Додати мало маслиновог уља и још зачинити по жељи, посути са сјецканим першуновим листом.

**ПРЕПОРУКА:**

На овај начин се може припремати и чорба од поврћа и пилетине, или рибе. Потребно је само водити рачуна да се приликом миксања поврћа у блендеру не нађу комади меса или рибе.

---

### ПОТАЖ ОД БУНДЕВЕ

---

**Вријеме припреме :**

20 минута

**ПОТРЕБЕНЕ НАМИРНИЦЕ:**

бундева, кромпира, јабуке, со, бибер, маслиново уље, сјеменке од бундеве, павлака

**Начин припреме :**

Бундеву, кромпир и јабуке очистити, исјецкати на мале леспиреце, зачинити, залити са кључалом водом и кухати 10 минута, узети штапни миксер и изблендати. Дотјерати укуса додавањем маслиновог уља (и по жељи врхње за кухање или павлаку). Прије сервирања посути са сјеменкама од бундеве.

**НАПОМЕНА:**

На исти начин можете припремати потаж од свих врста поврћа или комбинације поврћа (брокуле, карфиола, мркве, кромпира, целера, тиквице, пасуља, леће, сланутка, грашака) само је потребно прилагодити вријеме кухања сваком поврћу.



## ПРИМЈЕРИ ПРИЛОГА, ГОТОВИХ ЈЕЛА, УЖИНА И ДЕСЕРТА

### ЗАПЕЧЕНИ КРОМПИР

**ВРИЈЕМЕ ПРИПРЕМЕ:**

10 минута

**ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:**

1 кухани кромпир, 30 g шампињона, 20 g павлаке, 20 g топивог сира, со, бибер, зачинско биље по жељи

**Начин припреме :**

Кухани кромпир засјећи на пар мјеста, посолити, удубљења у кромпиру пунити са леслирицама шампињона, прелити са павлаком, посути са наренданим сиром и гратинирати (запећи) на 180°C 10 минута





### ПРЕПОРУКА:

Да би сте добили квалитетан „мој тањир“ уз кромпир послужите малу пљескавицу ( припремљену од соје или од меса јунетине ) и лагану салату од свјежег купуса зачињену са Медитеранским преливом

## ПУЊЕНЕ ТИКВИЦЕ

### ВРИЈЕМЕ ПРИПРЕМЕ :

10 минута

### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

80-100 g тиквица, 40 g парадајза, 2 кашике маслиновог уља, 1 чен бијелог лука, 20 g топивога сира

### Начин припреме :

Тиквице опрати, пресјећи на пола, средину издубити са кашиком (ту средину затим исјецкати, додати

исјецкани бјели лук, зачинити и поуљити ) и затим поново ту средину напунити са смјесом коју смо припремили. Мањи парадајз исјецкати на плошке, поредати по тиквица, а зачинити, благо премазати са маслиновим уљем, и по жељи ставити мало топивога сира ( може и неки млади сир). Згријати рерну на 180°C и пећи тиквице 10 минута.

### ПРЕПОРУКА :

За квалитетан мој тањир уз овако припремљене тиквице сервирајте сардине или по жељи парче пилетине. Као десерт послужите неко воће.





## ТОРТИЦЕ ОД ПОВРЋА И МЕСА

**ВРИЈЕМЕ ПРИПРЕМЕ :**  
30 минута

**ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:**  
30 g коре за питу, 80 g поврћа (паприке, шампињони, тиквице, парадајз), 20 g павлаке или сира, 0,5 јаја, со, бибер, 2 кашике маслиновог уља, 40 g пилетине или филета рибе

**Начин припреме :**  
Коре за питу исјећи на квадрате (или кругове који могу да стану у калупе за пројице. Поврће и месо исјецкати на коцкице и лагано пропржити у врелој тави 5 минута, посолити и побиберити.

Користити по двије коре за питу ( заљепљне са маслиновим уљем ), поставити их у калуп, пунити са поврћем и месом које смо мало повезали са ројал масом. Након што смо напунили тортице на врх ставимо још по кашику ројал масе (павлака, јаје и зачини, добро измјешано). Тако припремљене тортице печемо у рерни на 200°C 30 минута. Тортице ће бити мекане и сочне од скокова које пусти поврће и месо.

**ПРЕПОРУКА :**  
Ова врста јела је већ само по себи мој тањир, по жељи га можете унаприједити са лаганом зеленом салатом и за десерт послужити једну кајсију или брескву.





## УЖИНА

### ШПАРОГЕ СА ШУНКОМ

**ВРЕМЕ ПРИПРЕМЕ :**

12 минута

**ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:**

100 г шпарога, 1 кашика  
маслиновог уља, 30 г шунке

**Начин припреме :**

Прокухати воду, очистити шпароге и цијеле их кухати 7 минута. Извадити их из воде и одмах их охладити у хладној води. Шпароге посушити, лагано премазати маслиновим уљем и увити у танке леспирнице шунке. Рерну загријати на 200°C и пећи штапиће шпарога 3-4 минуте док шунка благо не порумени.



### ЗДРАВЕ КУГЛИЦЕ ОД ЈАБУКЕ

**ВРЕМЕ ПРИПРЕМЕ :**

5 минута

**ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:**

1 јабука, 1 кашика меда, 10 г  
кокосовог брашна

**Начин припреме :**

Јабуку добро опрати, са ауштехером (посебним ножићем у облику полулопте) вадити мале куглице од јабуке, ставити их на штапић (пластични или дрвени ражњић), јабуку умочити у мед и када се мед оцједи умочити у кокосово брашно

**ПРЕПОРУКА:**

Ову врсту посланице можете припремати од крушке, брескве, јабуке, кивија, јагоде, диње, грожђа и сл. а можете их декорисати са кокосовим брашном, бадемима, мљевеним љешњацима, топљеном чоколадом и сл.

**НАПОМЕНА:**

Уколико немате ауштехер (може се набавити по цијени од цца 10КМ) воће можете исјећи ножем на жељени облик и онда ставити на штапић.



Здраве куглице од јабука

## ПОСЛАСТИЦЕ

### КУГЛИЦЕ ОД ОРАХА

**ВРИЈЕМЕ ПРИПРЕМЕ :**  
10 минута

**ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:**  
2 шоље очишћених ораха, 1 шоља датула без кошпе, 3 кашике сока од лимуна, 1 кашика зесте од лимуна (нарендана корица од лимуна), 1/3 шоље кокосовог брашна, мало соли

**Начин припреме :**  
У миксеру грубо самелјите орахе, додајте датуле, лимунов сок и зесту, мало соли. Све мјешајте док се састојци не почну спајати,

а престаните прије него што се смјеса обликује у лоптицу. Истресите кокосово брашно на тањир, кашиком одвајајте смјесу, обликујте је у куглице или мале ваљке и уваљајте их у кокосово брашно. Оставите у фрижидеру пола сата да се куглице стегну.

**ПРИЈЕДЛОГ:**  
Ове куглице можете уваљати и у мљевене орахе, рогачево брашно, чоколаду у праху, сјецкане бадеме и слично.

**НАПОМЕНА:**  
Такође куглице можете правити и од бадема, љешњака,



комбинацијом датула и сувих смокви, кајсија, можете додати и мало мљевених сјеменки од бундеве – на тај начин ћете добити изузетно здраву послатицу

## ВОЋНИ РАЖЊИЋИ

### ВРИЈЕМЕ ПРИПРЕМЕ :

5 минута

### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

Различите врсте воћа 150 g (јабуке, банане, крушке, диње, лубенице, јагоде, наранџе, киви, брескве итд)

### НАЧИН ПРИПРЕМЕ :

Воће опрати (оно које је потребно и огулити) исјећи на једнаке дјелове 2,5\*2,5 cm и слагати наизмјенично на ражњић.

### ПРЕПОРУКА:

Користите увјек сезонско воће, на тај начин ћете користити намирнице које су свјеже и новчано повољније. Комбинација воћа зависи само од ваше маште.

## ДОМАЋИ ВОЋНИ ЈОГУРТ СА МЕДОМ

### ВРИЈЕМЕ ПРИПРЕМЕ :

5 минута

### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

1,5 dL јогурта, воће по жељи 50 g (јагоде, малине, купине, брескве, банане, јабуке, киви, манго ), 1 кашичица меда

### НАЧИН ПРИПРЕМЕ :

Воће опрати, један дио исјецкати на коцкице или мање комадиће а други дио у блендеру измиксати са јогуртом и медом (2 кафене кашике меда додајемо). У измиксан јогурт додамо сјецкане комадиће воћа, измјешамо и оставимо 5 минута у фрижидеру да се укуси сједине.

### ПРЕПОРУКА:

Уколико измјешамо једнаку количину шлага и јогурта у ову воћну комбинацију, исту сервирамо у мале пластичне чашице, у средину забијемо мале штапиће и заледимо, можемо добити укусну хладну послатицу која подсјећа на сладолед



## РЕЦЕПТИ КОЈЕ МОГУ ПРИПРЕМАТИ ДЈЕЦА УЗ ПОМОЋ ОДРАСЛИХ (РОДИТЕЉА, ВАСПИТАЧА, КУВАРА...)

### КАША ОД ЈАБУКА

#### ВРИЈЕМЕ ПРИПРЕМЕ:

10 минута

#### САСТОЈЦИ:

- 2 мале црвене јабуке
- 2 кашике сока од лимуна
- 2 супене кашике шећера
- 2 прстохвата цимета

#### ПРИБОР:

- нож (дјеци треба помоћ одраслих)
- блендер или штапни миксер
- кашике
- здјеле за послуживање

#### ПРИПРЕМА:

1. Огулити јабуке и изрезати их у мале комадиће. Очистити језгру.
2. Ставити комаде јабука и сок од лимуна у блендер или посуду у којој је могуће примијенити штапни миксер. Блендати док се не добије врло глатка каша.
3. Сервирати у двије мале здјеле и умијешајте шећер и цимет.

4. Уживати у супер каши од јабука!

БРОЈ ПОРЦИЈА: 2

#### ВЕЛИЧИНА ЈЕДНЕ ПОРЦИЈЕ:

1 здјела (по рецепту)

#### НУТРИТИВНИ САСТАВ ПО ОБРОКУ:

84 килокалорије, 0 g протеина, 0 g масти, 22 g угљикохидрата, 2 g влакана, 0 mg холестерола, 3 mg натријума, 14 mg калцијума, 0,3 mg жељеза

#### НАПОМЕНА:

Нутритивни састав може варирати у зависности о врсти јабука које се користе користи.

Извор: KidsHealth <http://kidshealth.org/kid/recipes/recipes/applesauce.html>

### ХЉЕБ СА БАНАНОМ

#### ВРИЈЕМЕ ПРИПРЕМЕ:

90 минута

#### САСТОЈЦИ:

- 2 јаја
- 1  $\frac{3}{4}$  шоље просијаног брашна
- 2 кафене кашикице прашка за пециво
- $\frac{1}{4}$  кафене кашикице соде бикарбоне
- $\frac{1}{2}$  кафене кашикице соли



- 1/3 шоље биљног уља
- 2/3 шоље шећера
- 1 шоља пиреа од банане (око 3 банане)

#### ОПРЕМА И ПРИБОР:

- рерна (дјеци треба помоћ одраслих)
- мјерене чаше и кашике
- миксер
- сито
- лопатица
- мала здјела
- здјела средње величине здјела
- велика посуда
- тепсија за хљеб тефлонска премазана уљем

#### НАЧИН ПРИПРЕМЕ:

1. Загријати рерну на 180 ° С.
2. Добро умутити јаја у малој здјели.
3. У здјелу средње величине, просијати брашно и додати прашак за пециво, соду бикарбону и со.
4. У велику посуду додати биљно уље. Додати шећер мало сачекати, а потом мутити док се смјеса не уједначи.
5. У велику посуду додати и јаја и наставити добро мутити.
6. Потом додати у велику посуду брашно и добро мутити. Затим додати пире банане и мутити још мало. Наставити додајући брашно, затим банане, затим брашно, затим банане, док се

све не умијеша унутра

7. Сипати мјешавину у тепсију. Пећи 70 минута.
8. Печен хљеб извадити из тепсије, пустити да се охлади мало, и изрезати га на кришке за јело и подијелити!

#### КОЛИЧИНА

16 кришки хљеба

#### НУТРИТИВНИ САСТАВ ПО ОБРОКУ - КРИШКИ:

145 килокалорија, 2 g протеина, 5 g масти, 24 g угљенохидрата, 1 g влакана, 27 mg холестерола, 155 mg натријума, 37 mg калцијума и 0,8 mg жељеза

#### НАПОМЕНА:

Нутритивна анализа може варирати зависно о састојку брендова који се користе. Ако неко воли орахе и није алергичан на њих, додајти сјецкане орахе у току 6. корака.

Извор: [http://kidshealth.org/kid/recipes/recipes/banana\\_bread.html](http://kidshealth.org/kid/recipes/recipes/banana_bread.html)

## КОЛАЧИ (МАФИНИ) СА БОБИЧАСТИМ ВОЋЕМ

#### ВРИЈЕМЕ ПРИПРЕМЕ:

40 минута

#### САСТОЈЦИ:

- 1 шоља брашно
- 1 шоља зобене каше
- 3 супене кашике шећера
- 1 кафена кашикица соли



- 4 кафена кашикица прашка за пециво
- 1 шоља боровница, опраних
- 1 јаје
- 1 шоља млијека
- $\frac{1}{4}$  шоље биљног уља
- Уље за подмазиване тепсије

#### ОПРЕМА И ПРИБОР:

- рерна (дјечи треба помоћ одраслих)
- варјача
- 2 велике здјеле
- виљушка
- метална модла за мафин
- папирнате корпице за мафин
- жице, сталак за хлађење мафине
- мјерне чаше и кашике

#### НАЧИН ПРИПРЕМЕ:

1. Загријати рерну на 200 ° C.
2. У велику посуду, мијешати заједно брашно, пахуљице, шећер, со и прашак за пециво.
3. Помијешати и боровнице.
4. У другу посуду, разбити јаје и виљушком га само мало мутити. Затим додајте млијеко и биљно уље, и мијешати.
5. Додати мјешавину јаја на суво састојке у велику посуду.
6. Користећи варјачу, мијешати око 25 или 30 пута. Не

мијешати превише! Мафин мјешавина треба бити грудваста, не глатка.

7. Посуде за мафин обложити папиром за печење или лагано попрскати са уљем. Тијесто за мафин измијешати и испунити сваку посуду за мафин до  $\frac{2}{3}$  запремине.
8. Пећи око 20 минута.
9. Када се мафини испеку, извадите из посуде и охладите их на жичаном сталку.
10. Уживајте у укусном мафинима са боровницама!

**Количина**  
12 мафина

**Нутритивни састав по оброку – по 1 МАФИНУ:**

136 килокалорија, 3 g протеина, 6 g масти, 19 g угљених хидрата, 1 g влакана, 18 mg холестерола, 344 mg натријума, 86 mg калцијума, 0,9 mg жељеза

#### НАПОМЕНА:

Нутритивни састав може варирати зависно о састојцима и врстама намирница које се користе.

Извор: [http://kidshealth.org/kid/recipes/recipes/berry\\_muffins.html](http://kidshealth.org/kid/recipes/recipes/berry_muffins.html)



## КОЦКЕ ОД ЗОБЕНЕ КАШЕ И БОРОВНИЦА

### НАПОМЕНА:

Могу се користити грожђице  
умјесто боровница

### ВРИЈЕМЕ ПОТРЕБНО ЗА ПРИПРЕМУ:

25 минута

### САСТОЈЦИ:

- 1 ½ шаоље зобених пахуљица
- ½ шоље интегралног-пшеничног брашна
- ½ кашикице соде бикарбоне
- ½ кашикице соли
- 1 кашикица цимета
- ½ шоље свјежих или смрзнутих боровница
- 1 јаје
- 1 шоља обраног млијека
- 3 кашике пиреа од јабука
- ¼ шоље смеђег шећера

### ОПРЕМА И ПРИБОР:

- Велика здјела за мијешање
- Плех величине 20x20 cm
- Мјерне чаше и кашике

### ПРИПРЕМА:

1. Загријати рерну на 200 ° C.
2. Подмазати плех са уљем.
3. Ставити све састојке у велику здјелу и мијешати док се не изједначи смјеса.

4. Смјесу сипати у припремљену рерну и пећи 20 минута или док чачкалица уметнута у центру не изађе чиста.

5. Пустити да се охлади 5 минута и исјећи на коцке.

### КОЛИЧИНА

9 коцака

### НУТРИТИВНИ САСТАВ – 1 ПОРЦИЈА – 1 КОЦКА:

120 килокалорија, 23 g укупних угљених хидрата, 9 g простих шећера, 5 g протеина, 2 g дијетних влакана, 1,5 g укупних масноћа, 0 g заићених масноћа, 25 mg холестерола , 95 mg натријума.

Извор: [http://kidshealth.org/kid/recipes/recipes/oatmeal\\_squares.html](http://kidshealth.org/kid/recipes/recipes/oatmeal_squares.html)





МОЈ ТАЊИР





## МОЈ ТАЊИР

Модел тањира препоручује да на:

- $\frac{1}{4}$  тањира ставите скробну храну (кромпир, пиринач).
- $\frac{1}{4}$  тањира ставите бјеланчевине (месо, рибу, сир, махунарке)
- $\frac{1}{2}$  тањира ставите поврће (првенствено оно са мање скроба као што је купус, броколи, зелена боранија, шаргарепа, печурке, парадајз, карфиол, шпинат, зелена салата) – у свјежем и прерађеном стању
- додате једну шољу обраног млијека или јогурта или сир
- **додате један комад неког воћа који није постављен уз ове примјере**

**Напомена:** норматив зависи од узраста дјетета тј. особе, доле наведене нормативе ћемо писати за главни оброк за дијете предшколског узраста

Рецепти су оквирни, у сваком од рецепата можете комбиновати месо или рибу по вашој жељи, принцип припреме је скоро увјек исти (осим за месо попут јунетине и свињетине), такође поврће можете бирати по вашој жељи (најбоље је да имате барем три боје поврћа – црвена, зелена, жута).



## САРДИНЕ НА МЕДИТЕРАНСКИ НАЧИН

**ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:**

50 g сардина (3-4 комада), риже куване 70 g, блитва 30 g, мрква 30 g, карфиол 30 g, воде 1 dL, 2 кашикице маслиновог уља, лимунов сок по жељи, бијели лук 4 g (по жељи), со 2 g и бибер у малој количини ради корекције укуса

**НАЧИН ПРИПРЕМЕ:**

Сардине очистити, посушити, зачинити и пржити на врелој тави на мало уља, сардине се прже док не порумене са обе стране (са са по 2 минута са сваке стране). Када су сардине готове прелијемо их са Медитеранским преливом. Као прилог уз сардине сервирамо кухану интегралну рижу (рижа се кува тако да узмемо 1 омјер риже на 2-2,5 омјера воде) и поврће (блитва, мрква, карфиол) припремљено на следећи начин.

За блитву користити велики лонац са доста воде. Исцејкати бијели лук за прелив и оставити га да одстоји око 5 минута. Блитву



опрати, стаблјику исјецкати на 1 cm дужине а листове на траке од 2,5 cm и ставити у прокухалу воду. Лонац не поклапати и кухати тачно 3 минуте (мјерити вријеме од тренутка стављања у воду, не чекати да прокуха поново да би се мјерило вријеме). Затим блитву процједити, истиснути воду и ставити у одговарајућу здјелу. Прелити са Медитеранским преливом. Парадајз смо искористили као декорацију.

У добро загријану таву додати неколико кашика фонда од поврћа, када фонд прокуха додати ситније сјецкан карфиол, поклопити и динстати 5 минута уз повремено мјешање. Након тога карфиол пребацити у одговарајућу здјелу и прелити Медитеранским преливом.

У лонац ставити воду да прокуха (одлично би било ако има додатак за кухање на пари, ако не користити цједиљку), у цједиљку ставити мркву сјечену на штапиће 0,5\*0,5\*4 cm, поклопити и кухати на пари 5 минута. Након тога мркву пребацити у одговарајућу здјелу и прелити медитеранским преливом.

#### НУТРИТИВНИ САСТАВ ОБРОКА:

Укупно: 494,0 килокалорије, 15,7% протеина, 32,5% масти 51,76% угљикохидрата, 0,77 g влакана, 62,5 mg холестерола, 233,0 mg натријума, 230,3 mg калцијума, 3,91 mg жељеза,

## СУПА ОД ПОВРЋА, ОСЛИЋ

#### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

Један филет ослића (сса 60 g), мрква 15 g, карфиол 15 g, блитва 50 g, шери парадајз 20 g, интегрални хљеб 1 кришка (30 g), 2 кашикице маслиновог уља (10 g), лимуновог сока по жељи, бијели лук по жељи (4 g), со 1,5 g и бибер за корекцију укуса, компот од вишања 1,5 dL

#### НАЧИН ПРИПРЕМЕ:

Поврће за супу очистити, исјецкати на мање комадиће и ставити у прокухалу зачињену воду (воду зачинимо са бибером и соли, по жељи можемо додати и корјена першуна и целера, мало босиљка), смањимо температуру и поврће лагано кухамо 10 минута. Када је супа готова дотјерамо укус додавањем соли и мало маслиновог уља.

Ослић зачинимо са мало соли и бибера, лагано премажемо маслиновим уљем и ставимо у врелу рерну на 200°C да се пече 15 минута док не порумени са обе стране. Прије сервирања пастрмуку по жељи прелијемо са медитеранским преливом.

Шери парадајз пропржимо на врелој масноћи (маслиновом уљу) 1 минут и зачинимо са мало соли.

Користити велики лонац са доста воде. Исјецкати бијели лук за прелив и оставити га да одстоји око 5 минута. Користити велики



лонац са доста воде. Блитву опрати, стабљику исјецкати на 1 cm дужине а листове на траке од 2,5 cm и ставити у прокухалу воду. Лонац не поклапати и кухати тачно 3 минуте (мјерити вријеме од тренутка стављања у воду, не чекати да прокуха поново да би се мјерило вријеме ). Затим блитву процједити истиснути воду и ставити у одговарајућу здјелу. Прелити са Медитеранским преливом. Парадајз смо искористили као декорацију. Уз пастрмку послужимо шниту интегралног хљеба.

#### НУТРИТИВНИ САСТАВ ОБРОКА:

404,5 килокалорије, 15,5% протеина, 28,2% масти 56,3% угљикохидрата , 3,72 g влакана, 55,5 mg холестерола , 291,0 mg натријума, 113,2 mg калцијума, 3,13 mg жељеза



## ПИЛЕЋА ПРСА У МЕДИТЕРАНСКОМ ПРЕЛИВУ

#### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

пилећа прса 50 g, тиквице 20 g, паприка 20 g, патлиџан 20 g, шампињони 20 g, шери парадајз 10 g, мрква 10 g, купус 10 g, црвени купус 10 g, 2 кашике маслиновог уља (10 g), лимуновог сока по жељи, бијели лук по жељи (4 g), со 1,5 g и бибер за поправљање, макароне или шпагете 125 g, сок од наранџе, природно цијеђен 1,5 dL

#### НАЧИН ПРИПРЕМЕ:

Пилећа прса исјећи на танке шните, посолити и побиберити, благо премазати са маслиновим уљем и препржити у врелој тави по 2-3 минуте док не порумени. Када је готово прелијемо пилетину са Медитеранским преливом. Уз пилетину сервирати поврће које смо исјекли на одговоарајуће шните и препржили са сваке стране док не порумени (поврће се пече веома кратко по 2 минуте са сваке стране).



Уз ову пилетину можемо сервирати салату од мркве, бијелог и црвеног купуса коју смо зачинили са лимуновим соком и маслиновим уљем.

#### НУТРИТИВНИ САСТАВ ОБРОКА:

442,5 килокалорије, 18,8% протеина, 30,7% масти 50,4% угљикохидрата, 3,1 g влакана, 54,4 mg холестерола, 55,3 mg натријума, 63,4 mg калцијума, 2,2 mg жељеза.



## РЕЗАНЦИ ОД ЋУРЕТИНЕ И ПОВРЋА

#### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

30 g филеа од ћуретине куване, паприка 20 g, тиквица 20 g, , млади лук 10 g, брокула 30 g, карфиол 30 g, 1,5 кашикица (7 g) маслиновог уља, интегрални хљеб 1 парче (30 g), со 1,5 g и бибер, банана 100 g

#### НАЧИН ПРИПРЕМЕ:

Ћуреће месо исјецкати на танке резанце, исто урадити са поврћем (паприке, тиквице, патлиџан) и све препржити на врелој тави 3 минуте, зачинити са мало соли

и бибером и посути са мало маслиновог уља. Све увезати са тракицом младог лука и сервирати на пире од брокуле и карфиола.

Брокулу и карфиол прокухати 5 минута, оцједити, додати мало маслиновог уља, со и бибер и добро изгњечити (може се и изблендати са штапним миксером. Сервирати као подлогу за резанце од ћуретине и поврћа, украсити са шери парадајзом и крутонима (препрженим комадићима) интегралног хљеба.

#### НУТРИТИВНИ САСТАВ ОБРОКА:

273,5 килокалорије, 11,71% протеина, 29,3% масти 59% угљикохидрата, 2,7 g влакана, 0,021 mg холестерола, 782,2 mg натријума, 54,7 mg калцијума, 2,1 mg жељеза



## ФИЛЕТ ПАСТРМКЕ СА БРОКУЛОМ И ШЕРИЈЕМ

#### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

филет пастрмке (сса 45 g), мрква 10 g, купус 10 g, црвени купус 10 g, брокула 35 g, шери парадајз 35 g, интегрални хљеб 1 кришка, 20



g младог сира, 1 dL 1 кашикица маслиновог уља (5 g), лимуновог сока по жељи, бијели лук по жељи (2 g), со (1,5 g) и бибер, ружмарин, пишкоте 50 g, сок од јабуке 1,0 dL

#### НАЧИН ПРИПРЕМЕ:

Пастрмку очистимо, зачинимо са мало соли и бибера, лагано премажемо маслиновим уљем и ставимо у врелу рерну на 200°C да се пече 15 минута док не порумени са обе стране. Прије сервирања пастрмуку по жељи одвојимо од костију да добијемо филете и прелијемо са медитеранским преливом.

Шери парадајз пропржимо на врелој масноћи (маслиновом уљу) 1 минут и зачинимо са мало соли.

У добро загријану таву додати неколико кашика фонда од поврћа, када фонд прокуха додати ситније сјецкану брокулу, поклопити и динстати 5 минута уз повремено мјешање. Након тога брокулу пребацити у одговарајућу здјелу и прелити медитеранским преливом.

Парче интегралног хљеба препржити и намазати са младим сиром који смо зачинили са лимуновим соком и сјецканим ружмарином.

#### НУТРИТИВНИ САСТАВ ОБРОКА:

473,5 килокалорије, 18,77% протеина, 25,3% масти  
56% угљикохидрата, 2,9 g влакана, 114,1 mg холестерола, 913,1 mg натријума, 124 mg калцијума, 3,4 mg жељеза



## РАЖЊИЋИ ОД ЋУРЕТИНЕ И ПОВРЋА СА ИНТЕГРАЛНОМ РИЖОМ

#### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

30 g прса од ћуретине, 15 g интегралне риже, 20 g шампињона, 10 g тиквице, 10 g парадајза, 15 g мркве, 15 g купуса, 15 g црвеног купуса, 1 кашикица маслиновог уља (5 g), со 1,5 g, бибер, сушене јабуке, крушке, банане (мјешавина) 15 g

#### НАЧИН ПРИПРЕМЕ:

Ћуретину исјећи на коцкице, поврће очистити и исјецкати на коцкице, ставити на ражњић, благо зачинити и намазати са маслиновим уљем, и пећи у рерни коју смо загријали на 200°C, док месо не порумени (по жељи можемо ражњиће препржити и у тави, а можемо их кухати и на пари).

Рижу кухати у зачињеној води или још боље у фонду од поврћа док не омекани, процједити је и зачинити са мало маслиновог уља.



Сервирати уз салату од купуса, мркве и црвеног купуса коју смо зачинили са маслиновим уљем и соком од лимуна. Уз ражњић сервирамо и мало младог сира.

#### НУТРИТИВНИ САСТАВ ОБРОКА:

260,5 килокалорије, 16,1% протеина, 25,9% масти  
58% угљикохидрата, 0,5 г влакана, 24,6 mg холестерола, 611,8 mg натријума, 45 mg калцијума, 1,8 mg жељеза



## ПОТАЖ ОД БУНДЕВЕ, СЕНДВИЧ ОД ПИЛЕТИНЕ И ПОВРЋА

#### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

10 g бундеве, 15 g кромпира, 10 g јабуке, 30 g пилетине, 10 g тиквице, 10 g шампињона, 10 g шерија, 10 g мркве, 10 g купуса, 10 g црвеног купуса, 1 кашика маслиновог уља (5 g), лимуновог сока по жељи, со 1,5 g и бибер, хљеб интегрални 60 g, 2 кришке, сок од наранџе 1,0 dL

#### НАЧИН ПРИПРЕМЕ:

Бундеву, кромпир и јабуке очистити, исјецкати на мале

леспирице, зачинити, залити са кључалом водом и кухати 10 минута, узети штапни миксер и изблендати. Дотјерати укус додавањем маслиновог уља ( и по жељи врхње за кухање или павлака ).

Пилетину растуцати, зачинити и лагано испећи док не порумени, поврће осјећи, исјецкати на леспирице и лагано испећи. Сервирати на интегрални тост, сложити печено и зачињено поврће и пилеће месо и серирати уз салату од купуса, мркве и црвеног купуса (по жељи се може сервирати и нека друга салата).

#### НУТРИТИВНИ САСТАВ ОБРОКА:

321,8 килокалорије, 20,1% протеина, 22,4% масти  
57,2% угљикохидрата, 2,7 г влакана, 30,6 mg холестерола, 1047,8 mg натријума, 46,4 mg калцијума, 2,4 mg жељеза



## РАЖЊИЋ ОД ПИЛЕТИНЕ СА ПИРЕОМ ОД БРОКУЛЕ

### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

20 g филеа од пилетине, паприка  
20 g, тиквица 20 g, шери парадајз  
10 g, брокула 30 g, карфиол 30 g,  
лимуновог сока по жељи, со 1,5 g  
и бибер, хљеб интегрални 30 g, 1  
кришка, 1 кашика маслиновог уља  
(5 g), лимуновог сока по жељи, со  
1,5 g и бибер, бресква 50 g, банана  
50 g

### НАЧИН ПРИПРЕМЕ:

Пилеће месо исјецкати на коцке, исто урадити са поврћем (паприке, тиквице, патлиџан) тави 3 минуте, зачинити са мало соли и бибером и посути са мало маслиновог уља. Све сервирати уз пире од брокуле и карфиола.

Брокулу и карфиол прокухати 5 минута, оцједити, додати мало маслиновог уља, со и бибер и добро изгњечити (може се и изblendати са штапним миксером). Сервирати као подлогу за резанце од ђуретине и поврћа, украсити са тостом од интегралног хљеба.

### НУТРИТИВНИ САСТАВ ОБРОКА:

250,6 килокалорије, 19,9% протеина, 25,5% масти  
54,5% угљикохидрата, 2,7 g влакана, 20,4 mg холестерола, 859,5 mg натријума, 50,8 mg калцијума, 2,1 mg жељеза



## РИЖОТО ОД ИНТЕГРАЛНЕ РИЖЕ И ПИЛЕТИНЕ

### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

20 g пилећег филеа, 15 g интегралне риже, 10 g тиквице, 10 g паприке, 10 g патлиџана, 15 g мркве, 10 g купуса, 10 g црвеног купуса, 10 g зелене салате, 30 g брокуле, 1,5 dL воде или фонда од поврћа, 1 кашика маслиновог уља (5 g), со 1,5 g и бибер, јабука 100 g

### НАЧИН ПРИПРЕМЕ:

Пилетину исјећи на коцкице, поврће очистити и исјецкати на коцкице, благо зачинити и намазати са маслиновим уљем и динстати у тави док месо не порумени.

Рижу кухати у зачињеној води (или још боље у фонду од поврћа)



док не омекани, процједити је и зачинити са мало маслиновог уља, измјешати са месом и поврћем. Рижа се куха посебно и саставља на крају да би се сачували храњиви састојци из поврћа који би дугим кухањем и динстањем са рижом изгубили своје вриједности). Сервирати уз микс салата (зелена салата, купуса, мркве и црвеног купуса) коју смо зачинили са маслиновим уљем и соком од лимуна. Прије рижота послужимо потаж од брокуле (брокулу исјецкати на мање комадиће и кухати 6 минута у фонду од поврћа или води, зачинити, изблендати и послужити у шољи или тањиру).

#### НУТРИТИВНИ САСТАВ ОБРОКА:

216,0 килокалорије, 19,9% протеина, 29,8% масти  
51,0% угљикохидрата, 2,6 g влакана, 20,4 mg холестерола, 699,1 mg натријума, 45,6 mg калцијума, 1,4 mg жељеза

## КРПИЦЕ ОД ПОВРЋА И ПИЛЕТИНЕ

#### ПОТРЕБНЕ НАМИРНИЦЕ:

20 g пилећих прса, паприка 20 g, тиквица 20 g, шери 10 g, мрква 10 g, брокула 10 g, карфиол 10 g, 1,5 dL фонда од поврћа, зелена салата 10 g, 1 кашика маслиновог уља (5 g), со со 1,5 g и бибер, бресква 100g

#### НАЧИН ПРИПРЕМЕ:

Пилеће месо исјецкати на танке лезпирице, исто урадити са

поврћем ( паприке, тиквице, патлиџан ) и све препржити на врелој тави 3 минуте, зачинити са мало соли и бибером и посути са мало маслиновог уља. Сервирати уз додатак зелене салате и тоста од интегралног хљеба.

Брокулу, карфиол и мркву исјецкати на ситније комадиће,прокухати 5 минута у фонду од поврћа, изблендати додати мало маслиновог уља, со и бибер (може се и изблендати са штапним миксером). Сервирати у шољи или тањиру као предјело прије пилетине и поврћа.

#### НУТРИТИВНИ САСТАВ ОБРОКА:

216,0 килокалорије, 20,5% протеина, 28,5% масти  
51,0% угљикохидрата, 2,5 g влакана, 20,4 mg холестерола, 854,2 mg натријума, 45,1 mg калцијума, 2,0 mg жељеза



## Литература

1. Australian Government Department of Health and Ageing. Getup & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood, Family book, Australian Government, 2009. Available from: [www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/A8053821E32DED8DCA25762C001D60CA/\\$File/gug-familybook-3.pdf](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/A8053821E32DED8DCA25762C001D60CA/$File/gug-familybook-3.pdf) Baumeister, R.F, Bushman, B. Social Psychology and Human Nature. Belmont: Tomas Higher Education, 2008.
2. FAO/WHO recommendations in Prentice et al., 2004; British Nutrition Foundation, Available from: [http://www.nutrition.org.uk/upload/Table%202\(3\).doc](http://www.nutrition.org.uk/upload/Table%202(3).doc)
3. Грујић Г. Прехрана. У: Мардешић Д. и сар. Педијатрија, Школска књига, Зареб, 2000.
4. Gabrijelčič Blenkuš M. i sar. Ministarstvo za zdravje Slovenije. Standardi zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (brez jaslčnih oddelkov v vzgojno-varstvenih organizacijah), Ministarstvo za zdravje Slovenije Ljubljana, 2005.
5. Garrow, J.C., et all. Human Nutrition and Dietetics, 10<sup>th</sup> ed. Edinburgh, Churchill Livingstone, 2000.
6. Јокић Н, Димић М, Павлица М. Таблице хемијског састава прехранбених производа, КулинАрт, Београд, 1999.
7. Комненовић Ј. Водич кроз дјечију исхрану: Од првог obroка до школске ужине, Београд, 2008.
8. Лолић А, Продановић Н, Лолић Б. Седам корака за добар почетак живота: раст и развој од зачећа до друге године живота дјетета, Графомарк, 2007.
9. Стојисављевић Д, Станивук Љ, Лолић А, Лолић Б, Бојанић Ј, Вулин В. Смјернице за исхрану дојенчади и дјеце предшколског и школског узраста. Министарство здравља и социјалне заштите Републике Српске, Министарство просвјете и културе Републике Српске, Министарство породице, омладине и спорта Републике Српске, Фојница, 2012.
10. Стојисављевић Д, Станивук Љ, Лолић А, Лолић Б, Бојанић Ј, Вулин В. Исхрана у функцији здравља дјеце, ЈЗУ Институт за јавно здравство, 2013.
11. The Department for Education and Employment. Healthy School for Pupils in Primary Schools. Reference No. DFEE 315/6000, United Kingdom, 2000.
12. The Department of Health and Children Ireland. Food and nutrition guidelines for pre-school services. Dublin: Health Promotion Unit, 2004.
13. United States Department of Agriculture, The Center for Nutrition Policy and Promotion. Choose My Plate. Available from: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/>
14. Велија-Ашими З, Стевић Е. Правилна исхрана-Здрав и дуг живот, Министарство здравства Кантона Сарајево, Удружење дијабетичара Кантона Сарајево, Сарајево, 2009.
15. World Health Organization. Food and nutrition policy for schools. A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region, Programme for Nutrition and Food Security WHO Regional Office for Europe Copenhagen, 2006
16. World Health Organisation. Five keys to safer food manual, World Health Organisation, 2006. Available from: [http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual\\_keys.pdf](http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys.pdf)
17. World Health Organisation. Global recommendations on physical activity for health, WHO, 2010 Available from: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)



**BILJEŠKE:**

A series of horizontal dotted lines for writing notes.







Министарство здравља и  
социјалне заштите  
Републике Српске



Република Српска  
Министарство просвете и културе