

SVE O ŠEĆERNOJ BOLESTI - ZNANJEM DO ZDRAVLJA

INFORMATIVNA PUBLIKACIJA
JEDNOSTAVNI RECEPTI



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Instituta perspektiva ekonomije Mediterana.

AUTORI

- DORA BUČAN NENADIĆ, mag. nutr.
- prof. dr. sc. KATARINA VUKOJEVIĆ, dr. med.
- izv. prof. dr. sc. NATALIJA FILIPOVIĆ
- doc. dr. sc. SANDRA KOSTIĆ

ZA IZDAVAČA

- Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

UREDNICI

- prim. dr. sc. ŽELJKA KARIN dr. med., ravnateljica Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
- MAJDA GOTOVAC, dr. med., spec. epidemiologije, voditeljica Odjela za epidemiologiju i prevenciju bolesti srca i krvnih žila Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

RECENZENT

- izv. prof. dr. sc. INGRID TRIPKOVIĆ, dr. med., spec. epidemiologije, voditeljica Službe za epidemiologiju i prevenciju nezaraznih bolesti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

Informativna publikacija „Jednostavni recepti“ razvijena je u sklopu projekta „Sve o šećernoj bolesti - znanjem do zdravlja“. Projekt je usmjeren na promicanje zdravih navika te povećanje znanja i svijesti djece, roditelja, nastavnika i odgajatelja o važnosti prevencije šećerne bolesti putem organiziranih edukativnih radionica i izrađenih edukativno informativnih materijala. Ova informativna publikacija sadrži vrijedne informacije o pravilnoj prehrani djece školske i predškolske dobi; kutak za roditelje s ciljem poticanja djece na konzumaciju povrća i voća te ideje za zanimljive recepte za zdravi doručak, ručak, užinu i večeru.



PRAVILNA PREHRANA DJECE PREDŠKOLSKE I ŠKOLSKE DOBI

Posljednji podaci Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, ali i Svjetske zdravstvene organizacije, svjedoče o tome kako djeca predškolske i školske dobi konzumiraju malo voća i povrća, a mnogo gaziranih i slatkih napitaka te namirnica koje su bogate soli, šećerom i zasićenim masnim kiselinama. S obzirom na to da se prehrabene navike stečene u djetinjstvu nastavljaju i u odrasloj dobi, djeci je važno pružiti kvalitetnu prehranu i omogućiti usvajanje pravilnih prehrabnenih navika. Mediteranska prehrana smatra se jednim od najzdravijih obrazaca prehrane. Tijekom posljednja dva desetljeća mnoga istraživanja potvrdila su povezanost mediteranske prehrane s smanjenim rizikom obolijevanja od kroničnih nezaraznih bolesti, prvenstveno kardiovaskularnih bolesti, ali i dijabetesa, neurodegenerativnih bolesti te karcinoma.

Mediteranska prehrana obiluje voćem, povrćem, cjelovitim žitaricama, mahunarkama, ribom, orašastim plodovima i sjemenkama, dok maslinovo ulje predstavlja glavni izvor masnoća.



ZDRAVI DJEČJI TANJUR

- **Povrće**

Konzumirajte povrće svaki dan. Uključite različito sezonsko povrće (blitvu, špinat, brokulu, cvjetaču, mrkvu, batat, ciklu, poriluk, papriku, rajčicu, patlidžan i sl.) u svaki obrok. Ako niste u mogućnosti nabaviti svježe - smrznuto povrće također predstavlja dobru zamjenu.

- **Voće**

Jedite voće svaki dan. Voće je idealan izbor za međuobrok. Za desert pojedite komad svježeg ili smrznutog voća ili pak napravite svježe cijedeni sok ili smoothie. Možete ga upotrebljavati i kao dodatak drugim desertima umjesto šećera ili sirupa.

- **Žitarice**

Birajte cjelovite žitarice i proizvode od minimalno obrađenih žitarica poput integralnog kruha, integralne tjestenine, riže, prosa, heljde i dr. Za doručak odaberite pahuljice ili muesli od cjelovitog zrna koji nemaju dodanih šećera ili zaslađivača pa ih sami zasladite cimetom, ekstraktom od vanilije ili svježim voćem.

• Meso, riba, jaja i mahunarke

Prednost dajte ribi, piletini, puretini, jajima i mahunarkama (grah, leća, slanutak, bob i dr.) kao idealnim izvorima proteina u prehrani, a ograničite unos crvenog mesa (govedine, svinjetine, janjetine i dr.) na jednom do dva puta tjedno. Pripravite na unos prerađenih mesnih proizvoda (slanine, salame, hrenovki, kobasica, paštete) jer su u njima prisutne velike količine skrivenih soli i konzervansa.

• Mlijeko i mliječni proizvodi

Birajte svježe mlijeko, jogurt i sir te pripazite na unos mliječnih proizvoda s dodanim šećerima (gotovi voćni jogurti, gotovi smoothieji i sl.).

• Izvori masnoća

Prednost dajte maslinovom ulju prilikom začinjavanja salata i povrća. Dobar izvor masnoća predstavljaju i orašasti plodovi (bademi, orasi, lješnjaci itd.) te razne sjemenke kao i njihova ulja (bučine sjemenke, lanene sjemenke, chia sjemenke i dr.).

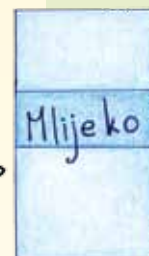
• Voda

Voda je najbolji izbor za utaživanje žeđi. Zamijenite gazirana i slatka pića sa svježe cijedenim sokovima, biljnim nezaslađenim čajevima ili vodom s dodatkom kriške limuna, naranče, nekog drugog voća ili pak začinskog bilja poput metvice, đumbira i sl.

• Začini umjesto velikih količina soli

Upotrebljavajte brojne mediteranske začine u pripremi jela (primjerice mažuran, lovor, origano, koromač). Umjesto dodavanja velike količine soli radi poboljšanja okusa jela, možete se koristiti začинима koji će pridonijeti zanimljivosti i punoći okusa.

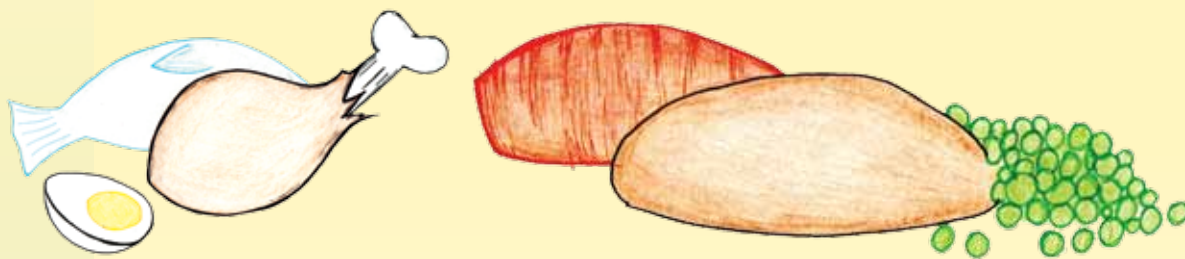
ŠVI ZAJEDNO ZA STOLOM



Potrudite se barem jedan obrok u danu učiniti zajedničkim. Zapamtite: prehrana je i dio odgoja, a upravo zajedničkim obrocima možete modelirati zdrave prehrambene navike svoje djece.

Koliko hrane bi djeca trebala pojesti u jednom danu?

Kako bismo vam što jednostavnije prikazali koliko bi dijete trebalo pojesti hrane tijekom dana, osmišljene su količine u obliku serviranja zajedno s pojašnjenjima istih.



Žitarice, 6 - 11 serviranja dnevno

1 serviranje =

- 1 kriška integralnog kruha ili pola peciva
- pola šalice kuhane tjestenine, riže ili drugih žitarica
- pola šalice žitnih pahuljica.

Voće, 2 - 3 serviranja dnevno

1 serviranje =

- 1 voćka srednje veličine
- pola čaše svježe cijedenoga voćnog soka
- pola šalice bobičastog voća
- četvrtina šalice sušenog voća (groždice, suhe marelice).

Povrće, 2 - 3 serviranja dnevno

1 serviranje =

- 1 šalica povrća (sirovog/smrznutog, zeleno lisnato povrće)
- pola čaše soka od povrća
- pola šalice kuhanog povrća.

Mlijeko i mliječni proizvodi, 2 - 3 serviranja dnevno

1 serviranje =

- 1 šalica mlijeka ili jogurta
- 30 g sira

Meso, riba, jaja i mahunarke, 2 - 3 serviranja dnevno

1 serviranje =

- 80 g mesa ili ribe
- jaje srednje veličine
- pola šalice kuhanih mahunarki.

Masnoće, upotrebljavati u pripremi hrane

1 serviranje =

- 1 žličica maslinovog ulja
- 1 žličica maslaca ili margarina.

ŠARENO JE ZDRAVO

Crvene namirnice, npr. rajčice, lubenica, crno grožđe, crvene paprike, jagode, crvene jabuke i druge sadržavaju likopen, koji im i daje crvenu boju. Likopen može pomoći pri smanjenju upala, u borbi protiv karcinoma te se općenito bori protiv slobodnih radikala u našem tijelu.

Narančaste/žute namirnice, kao što su mrkva, mango, kukuruz, batat, kruška, marelica ili dinja te bilo koja druga žarko narančasta ili žuta namirnica, imaju svoju boju zahvaljujući alfa i beta karotenu. Naše tijelo pretvara ovaj antioksidans u vitamin A, koji je jako bitan za zdravlje očiju, jake kosti i zglobove te dobar imunosni sustav.

Zelene namirnice - brokula, mahune, grašak, kelj, špinat, prokulice, tikvice, pune su klorofila, antioksidansa koji pomaže u smanjenju upale. Zelene namirnice također su bogate vlaknima i folatima te vitaminima C i K. Općenito, što je tamnija namirnica to sadrži više nutrijenata. Tako ćemo umjesto zelene salate radije birati salatu od rikule!

Plave/ljubičaste namirnice - kao što su borovnice, kupine, patlidžan, šljive, crveni kupus, cikla, smokve, pune su različitih vrsta antioksidansa važnih za zdravu funkciju srca i mozga te također pomažu u smanjenju upale u cijelom tijelu.

Bijele namirnice - na primjer cvjetača, gljive, banane, češnjak, sadržavaju značajne količine vitamina B6 i C, važnih za zdravlje kostiju i smanjenje upale.



KUTAK ZA RODITELJE

Potaknite djecu vlastitim primjerom na konzumaciju povrća i voća. Osigurajte svježe sezonske namirnice i dopustite djeci da vam pomognu u pripremi obroka koji će uključivati njihove omiljene namirnice.

- **Zdrave grickalice**

Svježe povrće narezano na trake (primjerice mrkva, celer) poslužite uz domaći umak od jogurta i začinskog bilja. Djeci će biti zanimljivo umakati hranu, a ujedno ćete spriječiti da dijete posegne za grickalicama visoke energetske vrijednosti.

- **Povrtni ražnjići**

Ražnjići ne moraju biti isključivo mesni. Šareno povrće uz pomoć svog mališana slažite na ražnjić i kreirajte jedinstveni obrok. Posložite tikvice, rajčice, krastavce ili paprike, a jedite ih sirove ili pak pečene, ovisno o sastojcima.

- **Šareni smoothie**

Ružičasti ili žuti smoothie prvenstveno će bojom privući Vaše dijete, a igrajući se s okusima, dobit ćete kvalitetan obrok uz malo utrošenog vremena. Neka dijete odluči koje će namirnice kombinirati u svome smoothieju, a ostatak obitelji neka degustira smoothie s potpisom!

- **Mediterranska pizza**

Za pizzu se uvijek nađe vremena! Ako je domaća, posebno je nutritivno kvalitetna. Klasične sastojke pizze zamijenite ili obogatite novim namirnicama. Uz Vaše znanje i pomoć, neka dijete osmisli šarene sastojke koje će staviti na pizzu. Primjerice, tijesto može biti od integralnog brašna, tijesto od cvjetače ili pak tijesto od tikvice. Preko umaka od rajčica stavite narezane gljive, kukuruz, sir i/ili masline.

Imenujte hranu koju Vam je dijete pomoglo pripremiti.

Važno je vrednovati djetetov rad i trud, pa tako i kod pripreme hrane, stoga poslužite „Pavinu salatu“ ili „Elin kolač“.

Ideje za doručak

ČOKOZOBENA KAŠA

Sastojci za 1 osobu:

- 1 žlica chia sjemenki
- 2 žlice zobenih pahuljica
- 1/2 šalice mlijeka
- 1 žličica sirovog kakaa u prahu
- 1 banana
- 1 žličica maslaca od orašastih plodova ili 1 žlica mljevenih orašastih plodova po želji

Priprema:

1. Stavite u šalicu chia sjemenke, zobene pahuljice i sirovi kakao u prahu.
2. U smjesu dodajte mlijeko i dobro promiješajte.
3. Pokrijte i pustite da preko noći stoji u hladnjaku.
4. Prije posluživanja, izvadite iz hladnjaka, dodajte zgnječenu bananu i orašaste plodove te promiješajte.

SENDVIČ OD JAJA I POVRĆA

Sastojci za 1 osobu:

- 2 kriške integralnog kruha
- 1 tvrdo kuhano jaje
- 1 žlica sirnog namaza
- Svježi krastavac
- Zelena salata
- Prstohvat crnog papra ili paprike, po želji

Priprema:

1. Obje šnite kruha namažite sirnim namazom i dodajte narezano tvrdo kuhano jaje.
2. Krastavac narežite na tanke šnite a salatu na resice i dodajte u sendvič.



Ideje za ručak

OSLIĆ S BROKULOM I PIREOM OD KRUMPIRA



Sastojci za 1 osobu:

- 200 g krumpira (oguljen i narezan na komade)
- 2 komada mladog luka (sitno narezan)
- 1 žličica maslinovog ulja
- 1 filet oslića (svježi ili smrznuti)
- malo mlijeka
- 1 žlica svježeg peršina (nasjeckan)
- 100 g brokule (cvjetovi)
- prstohvat mljevenoga crnog papra

Priprema:

1. Kuhajte krumpir u kipućoj vodi 20 minuta (dok ne omekša) i dodajte mladi luk u lonac 5 minuta prije kraja vremena kuhanja.
2. Kada se krumpir kuha 10 minuta, počnite pripremati oslić. Zagrijte malo maslinovog ulja u tavi.
3. Dodajte oslić. Pecite na jakoj vatri 2 do 3 minute, bez pomicanja fileta. Oslić preokrenite, smanjite vatru i pecite još 3 do 4 minute.
4. Tada stavite brokulu odvojeno kuhati u malo kipuće vode - trebat će vam oko 5 do 6 minuta.
5. Ocijedite krumpir i mladi luk te ih temeljito zgnječite. Umiješajte mlijeko i peršin. Zagrijavajte 1 minutu, dobro miješajući. Pire poslužite s oslićem i brokulom. Ako Vaše dijete uporno odbija jesti brokulu, možete je umiješati u pire.
6. Umjesto peršina za začinjavanje možete upotrijebiti i nasjeckani vlasac, kopar ili pak prstohvat začina po Vašoj želji.

ZAPEČENA PURETINA S BATATOM I GRAŠKOM

Sastojci za 1 osobu:

- 60 g puretine (bez kože i bez kostiju)
- 1 manji batat
- 2 žlice graška
- 1 žličica maslinovog ulja

Začini (neobavezno):

- 1/4 žličice cimeta (za batat)
- 1/4 žličice slatke paprike (za batat)
- 1/2 žličice mješovitog bilja (majčina dušica, mažuran, origano, itd.; za puretinu)

Priprema:

1. Zagrijte pećnicu na 200 °C.
2. Batat operite, ogulite i izrežite.
3. Grašak operite.
4. Prerežite puretinu.
5. Stavite sve sastojke na pladanj za pečenje i dodajte začine (po želji). Pokapajte maslinovim uljem, a zatim sve skupa pecite 30 minuta i poslužite.

MAKARONI SA SIROM I POVRĆEM

Sastojci za 1 osobu:

- 50 g makarona
- 1 žličica biljnog ulja
- 1/2 paprike
- 1/2 tikvice mala tikvica (naribana)
- 50 g smrznutog graška ili slatkog kukuruza
- 2 jaja
- 2 žlice mlijeka
- 20 g ribanoga manje masnog sira
- 1 žličica suhoga miješanog bilja
- Prstohvat mljevenoga crnog papra
- Salata (za posluživanje)

Priprema:

1. Makarone kuhajte u kipućoj vodi 10 do 12 minuta (dok ne omekšaju). Isperite hladnom vodom kako bi se brzo ohladili, a zatim temeljito ocijedite. Umjesto tjestenine upotrijebite kuhani krumpir ili batat - ako upotrebljavate krumpir ili batat trebat će vam oko 100 g (nasjeckanog na komade).
2. Zagrijte maslinovo ulje u tavi i pržite papriku 3 do 4 minute. Maknite s vatre i dodajte tikvicu i smrznuti grašak ili kukuruz. Dodajte makarone i dobro promiješajte.
3. Jaja i mlijeko istucite zajedno, a zatim umiješajte sir i suhe začine. Dodajte crni papar po želji. Prelijte preko makarona i povrća i kuhajte na laganoj vatri 4 do 5 minuta, bez miješanja, da se postavi podloga.
4. Pojačajte vatru i zapecite još 4 do 5 minuta dok se površina ne stegne i postane zlatno smeđa. Poslužite toplo ili hladno, izrezano na kolute - uz malo salate sa strane.



Ideje za večeru

OMLET S PAPRIKOM



Sastojci za 1 osobu:

- 1 žličica maslinovog ulja
- 1/2 crvene paprike
- 1/2 žute paprike
- 2 mlada luka (sitno nasjeckan)
- 2 jaja
- 2 žlice mlijeka
- 1 prstohvat mljevenoga crnog papra

Priprema:

1. Zagrijte 1 žličicu maslinovog ulja u tavi. Dodajte papriku i mladi luk te pržite 3 do 4 minute dok ne omekša. Izvadite ih i stavite sa strane.
2. Jaja i mlijeko istucite zajedno. Zagrijte nekoliko kapi maslinovog ulja na istoj tavi te ulijte smjesu od jaja.
3. Nakon nekoliko minuta dodajte papriku i mladi luk te začinite po želji.
4. Ukusni omlet poslužite s kriškom integralnog tosta.

Ideje za užinu

VOĆE S UMAKOM OD GRČKOG JOGURTA

Sastojci za 4 osobe:

- 1 svježa jabuka (oguljena i narezana na kriške)
- 1 svježa kruška (oguljena i narezana)
- 200 g komada ananasa u prirodnom soku (ocijeđen)
- 1 banana
- 4 žlice grčkog jogurta

Priprema:

1. Na tanjur za posluživanje rasporedite voće (upotrebljavajte sezonsko). Možete se koristiti i samo jednom vrstom voća koju ćete poslužiti uz umak.
2. Narežite bananu u posudu i zgnječite vilicom. Dodajte jogurt i dobro promiješajte kako bi se sjedinili. Poslužite na način da umočite komade voća u smjesu od banana.
3. Napravite bananu netom prije posluživanja kako ne bi posmeđila ili dodajte malo limunova soka.

MUFFINI S MRKVOM I TIKVICAMA

Sastojci za 8 muffina:

- 125 g sirnog namaza
- 2 žlice mlijeka
- 2 jaja
- 100 g ribane mrkve
- 100 g ribane tikvice
- 100 g integralnog brašna
- 1 žličica praška za pecivo
- 1 žličica suhog začina po želji
- 75 g zobenih pahuljica

Priprema:

1. Zagrijte pećnicu na 180°C (ako imate ventilacijsku pećnicu - na 160°C). Kalup za muffine (smijete upotrebljavati i obični lim za pečenje) obložite s 8 papirnatih kalupa za muffine. Pomiješajte ohlađeni namaz, mlijeko i jaja. Umiješajte naribanu mrkvu i tikvicu. Tajna uspješnih muffina jest u izbjegavanju prekomjernog miješanja tekućih i suhih sastojaka.
2. U posebnoj zdjeli pomiješajte brašno, prašak za pecivo, začine i zobene pahuljice.
3. Umiješajte tekuće sastojke u suhe, pazeći da ne pretjerate. Smjesu žlicom rasporedite u kalupe za muffine i pecite 25 do 30 minuta. Ohladiti ih i poslužiti.
4. Muffine možete i zamrznuti u vrećici te ih čuvati do tri mjeseca u zamrzivaču.
5. Pojesti 1 - 2 muffina za međuobrok, ovisno o veličini.



RIŽINI KREKERI S JABUKOM

Sastojci za 1 osobu:

- 2 rižina krekeri
- 40 g sirnog namaza ili svježeg sira
- 1 mala crvena jabuka
- 1 mrkva
- 4 lješnjaka
- 4 borovnice



Priprema:

1. Svaki rižin kreker namažite sirom ili namazom - po želji dodajte i malo cimeta u sirni namaz.
2. Svaku četvrtinu jabuke izrežite na tri kriške i stavite na rižine kreker - dvije kriške upotrijebite za obrve i jednu za usta.
3. Postavite štapić mrkve na rižin kreker kao nos, a lješnjak stavite sa svake strane kao nosnice. Na kraju, borovnice stavite ispod obrva da izgledaju poput očiju.
4. Umjesto lješnjaka možete upotrijebiti i brusnice ili grožđice, a umjesto borovnica suhe marelice ili suhe banane.

POPAJ KOKTEL

Sastojci za 1 osobu:

- 30 g (1 šaka) listova svježeg špinata
- 70 g nasjeckanog ananasa
- 150 ml vode
- 2 lista svježe metvice
- 1 žličica svježeg limunova soka

Priprema:

1. Špinat i metvicu dobro isperite vodom.
2. Odstranite koru s ananasa i narežite ga na komadiće.
3. U blender prvo stavite špinat i metvicu, potom dodajte ananas te na kraju vodu. Dodati limunov sok.

SMOOTHIE OD MALINA I JOGURTA

Sastojci za 1 čašu:

- 1dcl šalice grčkog jogurta
- 1 šaka smrznutih malina
- 1 žličica meda



Priprema:

1. Pomiješajte smrznute maline, grčki jogurt i med.
2. Smiksajte sve sastojke u blenderu i podijelite u čaše.
3. Ako se odlučite pripremiti smoothie zajedno s djetetom, uputno je i narezati svježe banane ili kivi i prepustiti djeci da slože životinjsko lice. Dodajte otopljenu čokoladu u vrećicu s patentnim zatvaračem i odrežite vrh s jednog kuta. Upotrijebite za izradu očiju, nosa i ostalih zabavnih dijelova životinjskog lica.

CRVENE PALAČINKE

Sastojci za više komada:

- 1 šalica zobnih pahuljica
- 1 banana
- 2 jaja
- 1 srednja cikla
- 2 žlice vode

Priprema:

1. Ogulite ciklu.
2. Sve sastojke stavite u blender i izmiksajte.
3. Zagrijte tavu na srednje jaku vatru i dodajte malo kokosova ulja (ili bilo kojeg drugog biljnog ulja).
4. U tavu ulijte oko 2 žlice smjese i pecite nekoliko minuta ili dok se na površini ne počnu pojavljivati mjehurići.
5. Preokrenite palačinku i pecite 1 - 2 minute te je poslužite samu ili uz dodatak džema.
6. Pojesti 1 - 2 palačinke za međuobrok.



KONTAKTI ZA VIŠE INFORMACIJA

- KORISNIK

Institut perspektiva ekonomije Mediterana



IPEMED

Kroz Smrdečac 17, 21000 Split,

Tel.: +385 21/259806

E-mail adresa: ured@ipemed.hr

Mrežna stranica: <https://ipemed.hr/>

- PROJEKTNI PARTNER

Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije



Vukovarska 46, 21 000 Split

Tel.: +385 21/401112

E-mail adresa: nezarazna.epidemiologija@nzjz-split.hr

Mrežna stranica: <https://www.nzjz-split.hr/>

- MREŽNA STRANICA ZA VIŠE INFORMACIJA O EU FONDOVIMA

Ministarstvo regionalnog razvoja i fondova Europske unije

www.strukturnifondovi.hr