





ISBN 978-86-6303-025-1

## Moj prvi zalogaj

**Autori:**

dr Ana Gifing  
dr Jelena Nela Mihajlović  
Mirjana Ljutić  
Milena Radomirović  
Marija Stajić  
Đorđe Pejić  
Brankica Šaljic Milenković  
Jelena Holcer

**Glavni i odgovorni urednik:**

Lidija Maričić

**Urednik izdanja:**

Jovana Vasiljević

**Tehnički urednik:**

Dragana Rodić

**Lektor:**

Nataša Živković

**Ilustracije i grafički dizajn:**

Ana Petrović

Marija Rnjak

Jelena Lugonja

**Izrada jela:**

Halo catering

**Fotografija:**

Lidija Maričić

Fabrika Fotografa

Jelena Miladinović

**Za izdavača:**

Lidija Maričić

Autorska prava za Srbiju, Crnu Goru, BiH, Hrvatsku i Makedoniju

Izdavačka kuća Finesa doo, Beograd

Tel./fax: 011/264 51 22; 306 77 21; 064/64-54-859

[www.finesa.edu.rs](http://www.finesa.edu.rs)

**Štampa**

DMD, Beograd

**Tiraž**

2000 primeraka, II izdanje



# SADRŽAJ

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| UVOD                                                   | 5   |
| OPTIMALNA ISHRANA PO PRINCIPIMA DR ANE GIFING          | 6   |
| ZDRAVA MAMA I ZDRAVA BEBA UZ PROGRAM ISHRANE DR GIFING | 14  |
| DEČJA ISHRANA: KORAK PO KORAK                          | 19  |
| ZDRAVIM NAVIKAMA DO VIŠE PETICA U ŠKOLI                | 23  |
| UVOĐENJE ČVRSTE HRANE                                  | 27  |
| STOMAČNI PROBLEMI KOD BEBA I DECE                      | 34  |
| PRAVILNA PRIPREMA NAMIRNICA                            | 40  |
| KAKO SE ČUVA HRANA                                     | 44  |
| ZAMRZAVANJE I ODMRZAVANJE                              | 48  |
| IDEALNO POSUDE                                         | 52  |
| TABELE NAMIRNICA                                       | 54  |
| ABECEDA NAMIRNICA                                      | 57  |
| OSNOVE NUTRICIONIZMA                                   | 110 |
| MINERALI                                               | 116 |
| BOLESTI                                                | 144 |
| SAVETI PSIHOLOGA                                       | 158 |
| IGRAJTE SE, ODRASLI LJUDI                              | 164 |
| KAŠICE                                                 | 174 |
| JELOVNIK                                               | 188 |
| BELEŠKE                                                | 258 |





Deca su ukras sveta! U želji da ih ima što više, svi stremimo da im pružimo bezbrižno odrastanje u zdravlju i blagostanju.

Kažu da bebe poseduju određena znanja stečena još u utrobi majke. Ako svoje novorođenče shvatite kao iskusno malo biće, stvorićete blizak kontakt sa njim i potpuno prirodno i spontano mu pomoći da se dolaskom na svet prilagodi novoj sredini i nauči zdravom stilu života.

Pravilna i zdrava ishrana jedan je od preduslova za dobar i skladan razvoj mladog organizma, odlična je preventiva za pojavu metaboličkih poremećaja, dijabetesa i gojaznosti kod mališana. Naučne studije su dokazale da ono što majke jedu kod kuće, formira navike deteta dok je još u stomaku. Čulo ukusa bebe delom je razvijeno već u 15. nedelji trudnoće, a istraživanja pokazuju da u tom periodu beba razlikuje ukus plodove vode u zavisnosti od ishrane majke. Treba istaći da žene koje se tokom trudnoće i za vreme dojenja hrane raznovrsno, rađaju decu koja lakše prihvataju novu hranu.

Zdravlje i dobar napredak deteta su na listi prioriteta svim roditeljima. Od velikog značaja je način i pristup koji mama i tata imaju prema hrani. Poznato je da deca oponašaju odrasle u mnogim radnjama, pa i u načinu na koji se hrane. Ukoliko roditelji imaju loše navike u ishrani, dete će vrlo rano prihvatiti i usvojiti taj model. Naučne studije povezuju telesnu težinu roditelja sa

navikama dece. Gojazni roditelji imaju mališane koji više vole i jedu hranu sa većim procentom masti. Za razliku od njih, roditelji koji se zdravo hrane imaju vitke naslednike koji uživaju u manje masnim namirnicama. Decu možete naučiti da vole visokokaloričnu hranu ili ih možete navići da umesto toga izaberu povrće, voće i namirnice koje će im pomoći da budu zdrava i uvek u dobroj formi. Kada ih posmatraju roditelji, mališani, dok jedu, češće probaju nove vrste hrane, pogotovo ako se to potpomogne pažnjom i ohrabrenjem.

Ukoliko, čitajući „Moj prvi zalogaj“, želite da menjate samo navike u ishrani svog deteta, a svoje zanemarujete, teško ćete napraviti neki pomak. Bilo bi idealno da navike u ishrani menjate unutar porodičnog sistema i da ta promena obuhvata sve članove porodice. Navike koje se stiču u detinjstvu traju i kroz odraslo doba, zato podučavajte svoje mališane u skladu sa uzrastom. Pričajte im šta su zdrave navike, koje su namirnice (i hrana) ukusne, hranljive i dobre za njihovo odrastanje.

Cilj ovog vodiča kroz ishranu najmlađih jeste da roditeljima pružimo smernice kako da u svakodnevnom kontaktu sa svojim mališanima posluže kao primer i ukažu im na različite prednosti menjanja navika u ishrani. Snažna, praktična i emotivna podrška od strane majke i ostalih članova porodice obezbediće mališanima, u nutricionističkom smislu, izbalansiran i zdraviji život.



— — — — —

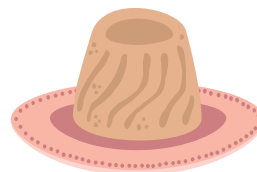
OPTIMALNA ISHRANA  
PO PRINCIPIIMA  
DR ANE GIFING

— — — — —



Program ishrane zasnovan na principima dr Gifing nesmetano se može primeniti i u ishrani najmlađe populacije i odlična je preporuka za svakog mališana. Pravilno kombinovanje hrane, održavanje acidobazne ravnoteže i glikemijski indeks namirnica igraju važnu ulogu u ishrani dece. Fiziologija dečjeg organizma, sekrecija hormona i metabolisanje enzima razlikuje se od fiziologije organizma odraslog čoveka. Tokom rasta i razvoja, deci je više nego potrebna zdrava i uravnotežena ishrana. Jelovnik mališana svakodnevno mora da sadrži zdrave i nutritivno vredne namirnice kako bi se maksimalno iskoristila njihova hranljivost. Deca imaju veće energetske potrebe u odnosu na odrasle, ali daleko manji volumen želuca, zbog čega je izuzetno važna nutritivna vrednost namirnica koje jedu.

## Užina za dodatnu energiju



Posebno značenje za najmlađe ima užina. Poželjno je da ona u svom sastavu sadrži namirnice visoke prehrambene vrednosti kojima bi se održao nivo energije. Zato treba naglasiti da je zbog manjeg volumena želuca kod dece, od dva do tri sata posle doručka, neophodno uneti novu količinu hrane u vidu užine. Pre podne se mališanima može pripremiti užina slična jutarnjem obroku.

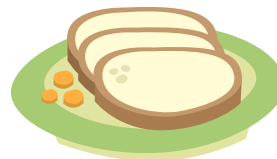
## Doručak koji obećava energiju



Fiziološki „sat“ prati određeni ritam i kod mališana. Deci je ujutro potreban dobar i kvalitetan doručak. Mogu se javiti ozbiljni zdravstveni problemi usled preskakanja jutarnjeg obroka. Ukoliko mališan ujutro ne doručkuje, dolazi do blage hipoglikemije zbog visokog nivoa kortizola. Doručak koji će vašem detetu obezbediti dovoljno energije za predstojeći dan treba da sadrži „spore“ šećere (žitarice, hleb od celog zrna), kiselo mleko, kajmak, jaja, šunku... Masnoće životinjskog porekla u jutarnjem obroku pomažu da se sintetiše „dobar“ holesterol.

Važno je istaći da je jutro idealno vreme za unos belančevina i proteina jer je tada u organizmu značajna sekrecija enzima koji metabolišu unete belančevine. Takođe, sekrecija hormona insulina i kortizola (hormona budnosti) ujutro je najveća, zbog čega se za doručak ne savetuje unos brzih šećera kao što je med, voće, musli ili slatkiši. Sladak doručak iscrpljuje pankreas mališana, što može uzrokovati pojavu insulinske rezistencije.

## Ručak za snažnog juniora



Sredinom dana u metabolizmu deteta se dešava snažna sekrecija enzima koji vare belančevine i enzima koji pomažu u varenju skroba. Upravo zbog toga, vreme ručka je idealan period za unos belančevina ili skroba. Tada počinje proces ugradnje proteina u ćeliju, povećanje proteinskih rezervi i jačanje imunog sistema. Za ručak dete treba da jede belančevine životinjskog ili biljnog porekla i povrće kao izvor sporih šećera i vlakana. Kombinacija proteina i ugljenih hidrata (mahunarke i žitarice) neće biti dobar izbor za ručak i večeru vaših naslednika.

U periodu popodnevno i večernjeg obroka enzimska aktivnost potrebna za varenje proteina i ugljenih hidrata se ne poklapa i dolazi do blokiranja jednog enzima od strane drugog. Drugim rečima, različiti enzimi utiču na varenje proteina i ugljenih hidrata, pa se njihovim zajedničkim unošenjem ugrožava varenje ugljenih hidrata i ostavlja za kasnije. Ugljeni hidrati se dugo zadržavaju u crevima gde čekaju svoj red za varenje i tada neminovno dolazi do njihovog truljenja i nastanka oštećenja na zidovima creva. Zato nije preporučljivo da kombinujete meso i pire krompir ili meso i testeninu kada planirate meni za ručak i večeru vašeg mališana.



## Vitamins iz voća umesto bombona



U popodnevnom izlučivanju insulina je na najnižem nivou. Svi organi rade maksimalnom snagom, telo troši energiju i dolazi do zamora. Zbog toga je česta pojava da se fiziološkim putem premeštaju i koriste zalihe proteina u cilju kompenzacije energije za pravilan metabolizam. Da bi se sprečio taj neželjeni utrošak proteina, dobro je da dete u popodnevnim satima pojede nešto slatko. Pod tim se podrazumeva da namirnica koju ćete tada ponuditi svom detetu ne sadrži veštačke zaslađivače i ne spada u grupu industrijskih slatkiša. Idealnu popodnevnu užinu za vašu mezimicu ili juniora čini hrana poput plodova sezonskog voća, domaćeg kolača koji ne sadrži beli šećer (ako je neophodno za pripremu, koristite kokosov šećer) ili crna čokolada sa visokim sadržajem kakaoa.

## Lagana večera za neometen san



Uveče se organizam priprema za odmor. Snižava se nivo kortizola (hormona budnosti) i nizak je nivo insulina. Počinje period regeneracije i stvaranja novih ćelija. Večernji obrok ne treba da bude težak za stomak vašeg deteta i mora da se sastoji od lako svarljivih proteina, povrća koje nije skrobno i različitih salata. Treba napomenuti da ovako pravilno izbalansirani obroci čine čvrste temelje za pravilan rast i razvoj vašeg mališana. Takođe, usled pravilne ishrane i blagovremeno stečenih dobrih navika, starija deca neće imati potrebu za slatkišima.

## Kakvi obroci su neadekvatni

Kod mališana je dobro varenje u korelaciji sa dobrim kombinovanjem namirnica. Dok se neke namirnice idealno kombinuju jedna sa drugom, ima i onih koje nikako ne idu zajedno. Kombinacije hrane zavise i od doba dana. Tako, na primer, za doručak možete da iskombinujete proteine, ugljene hidrate i masti, ali treba da znate da će takva varijanta za ručak ili večeru biti izuzetno teška za stomak. Potrebno je obratiti pažnju i na „karakter“ namirnica, odnosno na njihovu alkalno-kiselu reakciju u organizmu. Većina namirnica od žitarica izaziva kiselu reakciju kao i belančevine iz mesa. U jednom obroku ne treba kombinovati ugljene hidrate i proteine. Meso sa krompirom, hleb sa mesom, paste sa mesom, pirinač sa crvenim mesom nisu dobre opcije.

## Važnost pravilnog kombinovanja namirnica

Pored različitih enzima koji služe za varenje ovih namirnica, razlikuje se i stepen kiselosti, odnosno baznosti dečjeg organizma. Tako, na primer, za razgradnju ugljenih hidrata potrebna je bazna sredina, a za razgradnju proteina potrebna je kisel sredina. Ukoliko se u istom obroku spoje ugljeni hidrati i proteini, kiselinski proces prekida bazni. Ovako pripremljeno jelo opterećuje telo, a utrošak energije je veći. Da bi se neutralisao negativan uticaj kisele reakcije u organizmu, neophodno je da se u obroku nalaze i bazne namirnice (salata, kupus, praziluk, blitva, keleraba, kelj, prokelj, spanać, rukola, ...). Još jedna greška prilikom kombinovanja namirnica jeste unos više onih sa visokim glikemijskim indeksom ili sa visokim procentom ugljenih hidrata u jednom obroku. Sarma i punjena paprika, koje u sebi sadrže pirinač i meso, a jedu se sa hlebom, samo su neki od primera loših kombinacija. Takođe, uz krompir-pire i testenine ne treba jesti hleb.

Digestivne smetnje, nadutost i gorušica često se javljaju zbog loše kombinovane hrane. Za doručak svojim mališanima najbolje je da ponudite kombinaciju proteina, masti i ugljenih hidrata. Za ručak i večeru morate odvojiti proteine od ugljenih hidrata. Kombinujte skrobno povrće sa povrćem (koje nije skrobno) ili meso sa povrćem. Mahunarke poput pasulja i sočiva pripremaite bez mesa, dok grašak i boraniju možete spremati sa pilećim mesom. Pasulj i sočivo možete ponuditi detetu sa salatama ili domaćim hlebom. Deci ponekad možete dati obrok sačinjen od laganih proteina (riba, pilećina i ćuretina) u kombinaciji sa integralnim pirinčem i kinoom.



## Zašto je neophodno održavanje kiselo-bazne ravnoteže?

Ukoliko je ishrana zasnovana na kiselim namirnicama, doći će do zakišeljavanja tela i narušavanja zdravlja. Čelije u spoljnom zidu želuca proizvode sokove za varenje: hlorovodoničnu kiselinu i natrijum-bikarbonat. Koliko se proizvede molekula kiseline, toliko se stvori i molekula bikarbonata, odnosno bazne supstance. Zato je izuzetno važno da bazne namirnice budu zastupljene u većoj meri od kiselih namirnica i da „nadjačaju“ kiselinu u organizmu.

Glavobolja, prehlada, iscrpljenost mogu se povezati sa većom količinom kiselina u telu. Da bi se neutralisala kiselina sredina, troši se velika količina natrijuma i kalcijuma. Kada su rezerve iz krvi potrošene, telo povlači kalcijum iz kostiju i zuba usled čega dolazi do lomljenja kostiju i zuba, kao i oštećenja zglobova.

Pravilnom ishranom treba obezbediti unos 80 posto alkalizirajućih namirnica i 20 posto kiselih namirnica. Posle metabolisanja hrane, veoma je bitno kakav je mineralni ostatak. Ako je mineralni ostatak bogat kalcijumom, magnezijumom i natrijumom, onda ima alkalizirajuća svojstva, ali ako mineralni ostatak sadrži velike količine hlorida, fosfora i sumpora, povećava se kiselost.

### JAKA BAZNA REAKCIJA:

CELER SVEŽ – RENDAN  
PERŠUN  
BROKOLI  
SVEŽ MLADI SPANAĆ  
BILJNI ČAJEVI (NANA, KAMILICA, ZELENİ)  
LIMUN, LAJSM\*  
BELI LUK  
SUVE SMOKE\*, SUVO GROŽDE

SOKOVI OD POVRĆA (ŠARGAREPA NAJVIŠE)  
GROŽDE BEZ SEMENKI  
DINJA  
LUBENICA\*\* (OPREZ – VISOK GI),  
MANGO  
SUŠENE MASLINE  
ŠTEVIA – PRIRODNI ZASLAĐIVAČ  
PAPAJA  
UMEBOSI ŠLJIVE\*

\* veoma visoka bazna reakcija – dobro je limun (iako je kiselog ukusa) dodavati biljnim čajevima i vodi

\*\* lubenica ima visok glikemijski indeks, izuzetno doprinosi povećanju telesne težine

### UMERENO BAZNA REAKCIJA:

AVOKADO  
ARTIČOKE, ŠPARGLE  
ZELENA SALATA  
ROTKVA  
ŠARGAREPA – RENDANA  
PLAVI PATLIDŽAN  
ROTKVICE  
KRSTAVCI  
MASLINOVO ULJE, LANENO ULJE  
PROKELJ  
PRAZILUK, CRNI LUK  
GRAŠAK, BORANIJA  
PEČURKE  
SVEŽ KUPUS I KISELI KUPUS (ALI NE I TURŠIJA)  
PARADAJZ  
SEME SUSAMA  
MORSKA SO  
SVEŽ ZRELIJI SPANAĆ  
POMORANDŽE, MANDARINE, TREŠNJE  
PROSO, HELJDA  
BADEM, LEŠNIK, BRAZILSKI ORAH  
MISO  
KESTEN  
ĐUMBIR  
SOČIVO  
CIMET  
LJUTE PAPRIČICE  
KARTI, KURKUMA  
SENF, FRANCUSKI  
TIKVICE, TIKVA  
BRESKVA  
PAŠKANAT  
SVEŽ KOKOSOV ORAH  
BANANA  
KRUŠKA  
VOĆNI SOKOVI  
RIBIZLA, KUPINA, MALINA



### BLAGO KISELA REAKCIJA:

BELANCE  
CRVENI PASULJ  
PISTAČI  
SEME BUNDEVE  
JEČAM  
KUVAN SPANAČ  
KOZJE MLEKO

### UMERENO KISELA REAKCIJA:

SIREVI  
RIBA-REČNA, MORSKA  
ORGANSKO MESO  
INTEGRALNA TESTENINA I ŽITARICE  
ŠARENI I ŽUTI PASULJ  
SUVE MAHUNARKE (NE SOJA)  
RAŽ  
KOKICE  
KROMPIR  
VANILA  
KEČAP DOMAĆI  
KUKURUZNI HLEB  
ULJE OD SEMENKI GROŽĐA  
ULJE OD SUNCOKRETA  
ZASLAĐENI VOĆNI SOKOVI  
MED  
BOROVNICE  
MEKINJE  
SUVI KOKOSOV ORAH  
KOŠTUNJAVO VOĆE (NE BADEM)  
KEČAP, SENF INDUSTRIJSKI  
ŠLJIVE, SUVE ŠLJIVE  
INTEGRALNI PIRINAČ  
SOJIN SIR  
ČUŠČETINA  
ŠKOLJKE  
PAČETINA  
OVAS  
PILETINA, ČURETINA

### VEOMA KISELA REAKCIJA:

BELI HLEB  
PECIVA OD BELOG BRAŠNA  
TESTENINA OD BELOG BRAŠNA  
KOLAČI OD BELOG BRAŠNA  
ČOKOLADA  
SLADOLED  
JUNETINA\*, SVINJETINA\*, JAGNJETINA\*  
KONZERVISANA TUNA I SARDINA  
PRŽENA, POHOVANA HRANA  
KVAŠAC  
TURSIJA (NE VAŽI ZA KISELI KUPUS)  
RAFINISANE ŽITARICE  
BELI PIRINAČ  
SOJINO, PIRINČANO MLEKO  
KAKAO  
MUSLI SA DODATKOM ŠEĆERA  
VEŠTAČKI ZASLAĐIVAČI (ASPARTAM, SAHARIN)  
GAZIRANA BEZALKOHOLNA PIĆA  
BRUSNICE  
KIKIRIKI, ORAH  
PARMEZAN  
KUHNJSKA SO  
SVI ŠEĆERI  
SIR, INDUSTRIJSKI PROCESIRAN ZA SENDVIČ  
KOKA KOLA (PH 2.2)  
PLODOVI MORA  
ZASLAĐENI VOĆNI SOKOVI  
LEKOVI

\* mesa i ribe treba obavezno jesti uz bazne namirnice, a ne sa krompirom, belim pirinčem, belim hlebom, itd.

### NEUTRALNE NAMIRNICE - NE PRAVE KISELOST U TELU

PAVLAKA  
SEME SUNCOKRETA  
PUTER (MASLAC)  
KISELO MLEKO  
ŽUMANCE  
SVA ULJA, SEM MASLINOVOG, ONO JE BAZNO