

BROŠURA ŠKOLSKIH RECEPTA

PRILAGOĐENA DJECI S POSEBNIM PREHRAMBENIM POTREBAMA



marenda



juha



ručak



salata



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA



ISTARSKA ŽUPANIJA REGIONE ISTRIANA



zdrava istra
istria sana



GRAD PULA
CITTÀ DI POLA



BROŠURA ŠKOLSKIH RECEPTA

PRILAGOĐENA DJECI S POSEBNIM PREHRAMBENIM POTREBAMA

IZDAVAČ: ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKÉ ŽUPANIJE – ISTITUTO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE
ISTRIANA, SAVJETOVALIŠTE ZA PREHRANU

ADRESA: 52100 PULA, NAZOROVA 23, P.P. 192

TEL. ++385 52 529 000

FAX. ++385 52 222 151

E-MAIL: zzzjziz@zzjziz.hr, savjetovaliste@zzjziz.hr

TISKANJE OMOGUĆIO: ISTARSKA ŽUPANIJA – REGIONE ISTRIANA

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKÉ ŽUPANIJE – ISTITUTO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA

AUTORI I UREDNICI: VEDRANA FONTANA, MAG. NUTR., OLGA DABOVIĆ RAC, DR. MED., SPEC. EPIDEMIOLOG

OBLIKOVANJE KNJIGE: MARIN SILJAN

REALIZACIJA: „ALMAR“

NAKLADA: 200

SADRŽAJ

UVOD	4
PRAVILNA PREHRANA ŠKOLSKE DJECE	5
PREHRANA DJECE S POSEBNIM PREHRAMBENIM POTREBAMA	7
PRETILOST	8
ŠEĆERNA BOLEST	9
CELIJAKIJA	10
ALERGIJE NA HRANU	11
NEPODNOŠLJIVOST (INTOLERANCIJA) HRANE	12
RECEPTI	13
LITERATURA ILI ŽELIM ZNATI VIŠE	44
BILJEŠKE	46

UVOD

Prije pune tri godine organizirali smo u svim osnovnim školama na području Grada Pule edukaciju kuhinjskog osoblja, kreirali knjigu recepata i individualno preporučene jelovnike kako bi naši najmlađi nakon kvalitetne prehrane u predškolskim ustanovama dobili jednako kvalitetnu prehranu i u osnovnim školama. U želji za unapređenjem prehrane, oslanjajući se na brojna dosadašnja postignuća i poboljšanja, smatrali smo da je korisno napraviti novi iskorak i ponuditi neku novu vrijednost. Iz navedenih smo razloga jelovnike upotpunili receptima jela za djecu koja imaju posebne prehrambene potrebe. Svjesni smo zahtjevnosti pripreme ovakvih obroka, ali i stvarnih prehrambenih potreba koje se nameću kod djece i odraslih. Ovo je samo tek prvi korak da lakše i jednostavnije možemo pripremati i uvesti takva jela u naše školske kuhinje.

Postoje razne prehrambene potrebe kako kod odraslih tako i kod najmlađih. Prehrana odnosno dijetoterapija kod određenih stanja i bolesti može biti primarna terapija ili može služiti kao dobra potporna terapija. Dug je niz bolesti gdje je važno i prilagoditi prehranu stoga smo mi pokušali izdvojiti one koje češće pogađaju naše najmlade.

U brošuri nije moguće pružiti informaciju o svim dijetoterapijama zato će Vam u Zavodu naši stručnjaci Savjetovališta za prehranu pružiti sve potrebne informacije i pomoći u kreiranju svakodnevnih jelovnika.

Kroz brošuru smo se najviše usmjerili prema posebnim prehrambenim potrebama kod pretilosti, dijabetesa, celijakije te pojedinih alergija i intolerancija. Sve navedene posebne prehrambene potrebe smo ukratko objasnili i pružili osnovne prehrambene smjernice.

Ova brošura i recepti nisu namijenjeni samo školskim kuharima već svima onima koji sudjeluju u organizaciji školske prehrane - učiteljima, nastavnicima, roditeljima pa i samoj djeci.

Nadamo se da će vam tekst koji slijedi nadopuniti misli, a recepti obogatiti tanjur.

PRAVILNA PREHRANA ŠKOLSKE DJECE

Pravilna prehrana u školama temelj je dugoročnog pravilnog rasta i razvoja djece. U realizaciji pravilne prehrane ne bi trebalo biti uključeno samo kuhinjsko osoblje već svi djelatnici škole kao i roditelji. Cijeli princip pravilne prehrane i pripreme školskih meniji već smo objavili u našoj kuharici izdanoj 2015 godine pod nazivom Knjiga recepata Školska kuharica. Na žalost nemaju sve kuhinje iste uvjete i toga smo svjesni, zato smo u navedenoj kuharici za svaku školu posebno izradili prijedlog jelovnika. Uvidom u ovogodišnje jelovnike pojedinih škola shvaćamo da imamo još mnogo prostora za napredak i da nas u nekim slučajevima čeka dugi put do primjene pisanih recepata.

Zajuttrak je najbolji početak dana

Roditelji bi sami trebali usmjeravati djecu prema pravilnoj prehrani i navoditi ih vlastitim primjerom. Izuzetno je bitno da dijete kod kuće dobije prvi jutarnji obrok kojeg nazivamo zajutrkom. Nažalost, zajuttrak je obrok koji se u školi isključivo nudi djeci koja su u produženom boravku. Sva djeca koja ne jedu zajuttrak u školi trebala bi obavezno jesti zajuttrak svakodnevno kod kuće.

Zajuttrak ne treba biti obilan obrok kod djece koja već nakon drugog sata imaju meniju. S druge strane zajuttrak se treba prilagoditi ovisno o različitim prehranbenim potrebama. Primjer kvalitetnog zajutraka mogu biti i neki od naših recepata koje smo preporučili za meniju (puding od ječma ili riže, palenta s kokosom...). Najvažnije je započeti s obrokom koje dijete voli i rado jede. Naravno treba pokazati vlastitim primjerom kako je zajuttrak važan obrok u danu.

U školskoj kuhinji nema mjesta gotovim prehranbenim proizvodima

U prvom redu cilj je izbjegavati gotove prehranbene proizvode u školskim kuhinjama, što djelatnici Zavoda već godinama naglašavaju. Kada kažemo gotovi prehranbeni proizvodi mislimo na razne pekarske proizvode (krofnja, pizza, burek, potkova i sl.), razne gazirane i negazirane napitke te suhomesnate proizvode, mesne preradevine i gotove namaze. Takvi proizvodi nisu primjereni djeci i dugoročno mogu loše utjecati na zdravlje djece, no nažalost i dalje ih nalazimo u školskim jelovnicima. Školski jelovnici moraju biti kvalitetni i u skladu s preporukama tako da i roditelji i djeca budu zadovoljni raznovrsnim i zdravim izborom namirnica.

Djeca trebaju znati što i zašto jedu

Škola kao odgojno – obrazovna institucija treba biti mjesto promocije zdravog načina života. Važan dio promocije zdravog načina života je i promocija pravilne prehrane kroz edukacije, primjere te dostupnost namirnica i jela.

Prije uvođenja novih jela djecu je potrebno prethodno educirati o jelima koja se pripremaju kako bi se ta jela lakše i bolje prihvatila i kako bi se vraćali prazni tanjuri. Pozitivna iskustva imaju pojedini vrtići koji su kroz igru i radionice djecu upoznavali s novim namirnicama i gdje su te iste namirnice bile bolje prihvaćene. Ukoliko se kroz nastavu ne može provesti takva edukacija, djeca zajedno s roditeljima kod kuće mogu pokušati pripremati neka od ponuđenih jela u našoj prethodnoj knjizi recepata i u ovoj brošuri.

U brošuri se nalaze neke namirnice koje pripremamo redovito, ali i one koje najčešće nisu dio naše uobičajene prehrane, a trebale bi biti. Svaku novu namirnicu treba više puta isprobati kako bi se prihvatio novi okus, zato nemojte odustati ukoliko se djeci jelo odmah ne sviđa.

PREHRANA DJECE S POSEBNIM PREHRAMBENIM POTREBAMA

Kako bi saznali koje posebne prehrambene potrebe imaju naša djeca, ispitali smo predškolske ustanove na području Grada Pula, a služili smo se i rezultatima sistematskih pregleda naše Službe za školsku medicinu. Kroz dobivene rezultate pokušali smo osmisliti jela koja bi se mogla pripremati u školama, kako bi većina djece mogli jesti zajednički obrok jednako kvalitetan za sve. Od naših škola ne očekujemo da svakodnevno pripremaju navedena jela, ali želja nam je da se za početak pokušaju bar jednom ili dva puta tjedno pripremati preporučena jela kako djeca koja imaju posebne prehrambene potrebe ne bi trebala svakodnevno u školu nositi marendu. Naravno, preporuka se odnosi na one škole u kojima ima potrebe za takvom pripremom obroka.

Kod određenih stanja i bolesti potreban je individualan pristup pa moramo istaknuti da se prije svega treba savjetovati sa stručnjakom i učiniti potrebnu obradu. Primjerice kod višestrukih alergija potrebno je uložiti puno truda kako bi se isplanirao adekvatan jelovnik. Dijetoterapija upalnih bolesti crijeva također zahtjeva individualan pristup stoga se recepti navedeni u brošuri mogu isprobati, ali svakako treba pratiti individualne reakcije na pojedina jela.

Stanja i bolesti na koje smo se najviše usredotočili i o kojima će biti više riječi u ovoj brošuri su pretilost, dijabetes, celijakija, pojedine alergije na hranu i intolerancije na hranu.

PRETILOST

Pretilost je među vodećim zdravstvenim problemima današnjice te je poprimila razmjere globalne epidemije. Sve je učestalija ne samo u odrasloj već i u dječjoj i adolescentnoj dobi. Pretilosti djece i mladih utječe na pojavu niza kroničnih nezaraznih bolesti, koje pak utječu na očekivano trajanje i kakvoću života u odrasloj dobi. Najveći problem pretilosti jest što je pretilost bolest koja može utjecati na pojavu mnogih drugih bolesti. Pretilost može neposredno oštetiti rad srca i bubrega, uzrokovati kronične bolesti jetre, potaknuti pojavu žučnih kamenca, visoki krvni tlak, dijabetes tipa 2, uzrokovati glavobolje i poremećaje disanja u snu već u dječjoj dobi. Pretilost nije samo estetski problem već zdravstveni problem. Osiguravanjem pravilne prehrane u školskim kuhinjama podupiremo svu djecu koja imaju želju uvesti zdrave životne i prehrambene navike.

Primarna terapija liječenja pretilosti je promjena životnih navika odnosno pronalaženje ravnoteže između pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti. Prije svega važno je obaviti liječnički pregled kako bi se utvrdio zdravstveni status, ali i isključili drugi mogući uzroci nastanka pretilosti.

Prehrana kod pretilosti se zapravo ne razlikuje u odnosu na uobičajenu pravilnu prehranu osim što je smanjena ukupna količina hrane koja se kroz dan može jesti. Sva hrana je dozvoljena, ali treba obratiti pažnju na količinu hrane i raspored obroka. Potrebno je svesti na minimum namirnice koje su bogate takozvanim praznim kalorijama. To su u prvom redu namirnice koje nam pružaju puno kalorija, a male količine nutrijenata poput brojnih slatkiša, deserata, slanih grickalica, napitaka, raznih pekarskih proizvoda i mesnih prerađevina. Sve navedene proizvode teško je u potpunosti izbjegavati, ali ih trebalo jesti što rjeđe odnosno ne više od jednom tjedno. Nažalost u našim domovima najčešće se nalaze zalihe takvih proizvoda. Trebalo bi izbjegavati njihovu kupovinu što je ujedno i najjednostavniji način da se smanji konzumacija takvih proizvoda. Primjerice umjesto slatkiša djeci svakodnevno treba ponuditi voće. Ručak i večeru svakodnevno treba upotpuniti povrćem. Jako je važan dovoljan unos tekućine odnosno vode. Ponekad se može pripremiti i čaj ili limunada, ali također treba pripaziti na količinu dodanog šećera. Na svježe cijeđene sokove treba obratiti pažnju, njihova preporučena dnevna količina je 150 mL. Prehrana se treba temeljiti na neprerađenim proizvodima odnosno na žitaricama, voću, povrću, grahoricama, mesu, ribi i mliječnim proizvodima.

Dug je put u liječenju pretilosti i promjeni životnih navika za što je neophodan multidisciplinarni pristup. Cijeli proces mršavljenja, da bi bio uspješan, zahtjeva dugotrajnu potporu stručnjaka.

ŠEĆERNA BOLEST

Dijabetes mellitus ili šećerna bolest je bolest koju karakterizira povišena koncentracija šećera u krvi kao posljedica nedovoljnog lučenja inzulina, izostanka njegovog djelovanja ili kombinacije tih dvaju mehanizama. Najčešći oblik dijabetesa u djece i adolescenata je dijabetes mellitus tipa 1, no zbog sve veće učestalosti pretilosti veća je i učestalost dijabetesa tipa 2 kod djece i mladih.

Dijabetes tipa 1 je dijabetes ovisan o inzulinu, a posljedica je manjka inzulina kod oboljelih osoba. Obično se javlja u mlađoj dobi i iznenada. Simptomi dijabetesa tipa 1 su pojačana žeđ, pojačano mokrenje i naglo mršavljenje bez obzira na kvalitetu prehrane. Dijabetes tipa 2 najčešće se pojavljuje kod osoba starijih od 40 godina iako u zadnje vrijeme, s obzirom na način života, do pojave ove bolesti dolazi u sve mlađoj životnoj dobi. Kod dijabetesa tipa 2 tijelo može proizvoditi inzulin, ali ga ne proizvodi dovoljno ili tijelo ne može reagirati na njegovo djelovanje (poznato kao inzulinska rezistencija) što dovodi do visoke razine šećera u krvi. Dobra regulacija dijabetesa osobito je važna u vrijeme puberteta i adolescencije.

Osnovu terapije dijabetesa čini pravilna prehrana i adekvatna tjelesna aktivnost. Prehrana za osobe oboljele od šećerne bolesti je zapravo oblik pravilne prehrane koji se može preporučiti i zdravoj populaciji. Ono što je izuzetno bitno kod prehrane osoba oboljelih od dijabetesa jest međusobno kombiniranje namirnica, količina hrane unutar obroka kao i obraćanje pažnje na glikemijski indeks namirnica odnosno koliko koja namirnica utječe na podizanje razine šećera u krvi. U dijabetičkoj prehrani većina hrane je dozvoljena, ali je važno pripaziti na preporučene količine. Preporuka je neke namirnice izbjegavati odnosno potpuno ograničiti njihov unos - primjerice koncentrirani izvori jednostavnih šećera se preporučuju samo u posebnim stanjima kao što je hipoglikemija (smanjena razina šećera u krvi) dok ih je u svakodnevnoj prehrani potrebno izbjegavati. Koncentrirani izvori jednostavnih šećera brzo ulaze u krv i naglo podižu razinu šećera u krvi. Treba izbjegavati: šećer (bijeli i smeđi), med, bombone sa šećerom, kolače i deserte s velikom količinom šećera, marmelade i džemove s dodanim šećerom, odnosno sve proizvode s dodanim šećerom ili medom – bombone, kekse, sladolede, kolače, čokolade, sušeno ušećereno voće i ušećereno orašasto voće. Postoji cijeli niz proizvoda prilagođenih osobama oboljelim od dijabetesa kao što su primjerice dijabetička čokolada ili dijabetički sladoled, svakako i s takvim namirnicama treba biti oprezan i umjeren te treba dobro pročitati njihov sastav.

Kako bi cijeli proces liječenja dijabetesa bio uspješan važna je stalna edukacija, kontrola oboljelih osoba i postepeno usmjeravanje prema promjeni životnih navika te naposljetku njihovo usvajanje.

CELIJAKIJA

Celijakija ili glutenska enteropatija je trajni poremećaj kojeg karakteriziraju teška oštećenja sluznice tankog crijeva prilikom unošenja glutena i njemu sličnih proteina koji su pronađeni u pšenici, raži i ječmu te srodnim žitaricama (pir, kamut i sl.). Zob je sigurna za konzumiranje za većinu osoba oboljelih od celijakije osim ako nije kontaminirana prethodno navedenim žitaricama. Poremećaj je autoimuni te se pojavljuje kod genetički predodređenih pojedinaca. Celijakija je rezultat utjecaja glutena, imunološkog sustava, genetike i okolišnih faktora. Imunološki odgovor na dijelove glutena je stvaranje upalne reakcije prije svega u gornjem dijelu tankog crijeva čime dolazi do kronične upale stanica i propadanje crijevnih resica.

Danas jedino moguće liječenje celijakije je cjeloživotna bezglutenska prehrana i uzimanje dodataka prehrani kako ne bi došlo do pomanjkanja određenih vitamina i mineralnih tvari. Bezglutenska prehrana se najčešće dobro tolerira i vodi prema poboljšavanju kvalitete života i zdravlja većine osoba oboljelih od celijakije, čak i kod onih s minimalnim simptomima. S promjenama u prehrani postiže se kliničko poboljšanje kroz nekoliko tjedana, dok se oštećena sluznica tankog crijeva oporavlja za jednu do dvije godine.

Kod osoba oboljelih od celijakije bezglutenska prehrana bi trebala biti što striktnija što je nažalost teško održavati. Zbog raširenosti korištenja glutena u velikom broj proizvoda dolazi do kontaminacije tijekom proizvodnje hrane stoga i prirodno bezglutenski proizvodi mogu sadržavati gluten u tragovima. Posebno osjetljivim pojedincima nažalost i minimalne količine glutena mogu smetati. Veliki problem predstavljaju gotovi proizvodi koji u svojem sastavu sadrže gluten ili mogu sadržavati tragove glutena. Prije kupnje svakog novog proizvoda trebalo bi dobro proučiti deklaraciju. Gotovi proizvodi sigurni za upotrebu su oni koji imaju na deklaraciji znak prekriženog klasa pšenice. Osim kod hrane treba dobro pročitati sastojke kod lijekova i dodataka prehrani jer također mogu sadržavati gluten.

Prehrana osoba oboljelih od celijakije ne razlikuje se od uobičajene pravilne prehrane osim što su izuzeti pšenica, ječam, raž i svi njihovi proizvodi. Žitarice sigurne za konzumaciju su: riža, kukuruz (palenta i drugi proizvodi), heljda, proso, amarant, kvinoja i proizvodi poput bezglutenske tjestenine, bezglutenskog kruha ili raznih bezglutenskih vrsta brašna. Ne smijemo zaboraviti niti na škrobno povrće poput krumpira, batata, čičoke ili kasave koji čine važan izvor ugljikohidrata u prehrani osoba oboljelih od celijakije.

ALERGIJE NA HRANU

Alergija nije bolest nego naslijeđena sklonost obrambenog sustava koji preosjetljivošću reagira na određene tvari. Naše tijelo u kontaktu s alergenima može i ne mora razviti alergijsku reakciju, odnosno kod osoba sa sklonosti dolazi do reakcije dok kod zdravih osoba nema reakcije na potencijalni alergen. Alergijske reakcije su posljedica oslobađanja velike količine histamina u organizmu u kratkom vremenu. Histamin uzrokuje širenje stjenki krvnih žila, svrbež kože i sluznica, kihanje, kašalj, suzenje očiju, curenje nosa, izlazak tekućine u tkiva, grčeve u trbuhu, povraćanje, proljev, crvenilo, osip, pa čak i reakcije opasne po život – anafilaksija (ugroženost dišnog sustava i višestruko zatajenje organa).

Prije svega, ukoliko se sumnja na alergiju, važno je obratiti se liječniku kako bi se alergija i dokazala, zatim se može započeti s eliminacijskom dijetom. Kod osoba alergičnih na određene namirnice treba veliku pažnju obratiti na gotove prehrambene proizvode kao i na druge namirnice koje tijekom samog procesa proizvodnje i prerade mogu biti u doticaju s namirnicom koja izaziva alergiju. Kod osjetljivih pojedinaca i minimalne količine mogu uzrokovati burne reakcije. Preporuka je stalna edukacija, čitanje deklaracije na proizvodima i informiranje svih članova domaćinstva i ustanova gdje dijete boravi.

U Europi je prevalencija alergija na hranu kod djece 2-4 % te se taj broj smanjuje paralelno s razvojem imunološkog sustava. Osim što se s dobi smanjuje broj alergija mijenja se i hrana koja izaziva alergije zato je kod osoba sa sklonostima prema alergijama važna kontinuirana kontrola, edukacija i pažnja s korištenjem pojedinih namirnica. Znamo da čak 90 % alergija uzrokuje samo nekoliko namirnica, a to su kravlje mlijeko, jaja, ribe, školjke, žitarice, soja, orašasto voće i kikiriki. Alergije na mlijeko, jaja, soju i pšenicu su prolazne alergije i najčešće nestaju s odrastanjem. Najčešće doživotne alergiju su alergije na ribu i morske plodove, orašasto voće i kikiriki. Na žalost nema pravila i sve češće se pojavljuju alergije čak i na namirnice koje smo do sada smatrali „zamjenskom hranom“ za osobe s alergijama.

U semaforima naših jelovnika je naznačeno koja su jela prihvatljiva osobama s pojedinim alergijskim reakcijama. **Alergije koje smo istaknuli u receptima su alergija na mlijeko, alergija na jaja, alergija na pšenicu, alergija na orašasto voće i alergija na kikiriki.** Nemoguće je osmisliti jedinstven jelovnik prilagođen svima osobama s alergijskim tegobama. Svakako preporuka je obratiti se stručnoj osobi kako bi se složio što kvalitetniji svakodnevni jelovnik, osobito kod osoba s višestrukim alergijama kod kojih postoji veća vjerojatnost od nutritivnih nedostataka.

NEPODNOŠLJIVOST (INTOLERANCIJA) HRANE

U praksi se nutritivna intolerancija često zamjenjuje nutritivnom alergijom, iako se radi o različitim problemima. Intolerancija hrane nema poveznice s alergijom jer nije uključena imunološka reakcija antigen–antitijelo. Tvar koja izaziva intoleranciju ne mora biti bjelančevina kao što je slučaj kod alergijskih reakcija. Intolerancija na hranu najčešće se javlja zbog nedostatka probavnih enzima. Hrana se ne može u potpunosti probaviti pa neprobavljene tvari ne mogu iz tankog crijeva prijeći u krvotok. Simptomi intolerancije na hranu najčešće su slabi i uzrokuju samo probavne smetnje koje nastaju neposredno nakon uzimanja hrane. Kod intolerancije na hranu, za razliku od alergijske reakcije, osobe dobro podnose manje količine hrane koja izaziva intoleranciju. Najčešći oblici intolerancije uključuju: intoleranciju na laktozu, fruktozu, alkohol, histamin i gluten. **U receptima smo u semaforima istaknuli intoleranciju laktoze i intoleranciju glutena.**

Važno je naglasiti kako osobe koje imaju intoleranciju laktoze ne moraju u potpunosti izbjegavati mliječne proizvode već mogu koristiti mliječne proizvode bez laktoze dok osobe koje imaju alergiju na mlijeko trebaju u potpunosti izbjegavati mlijeko i mliječne proizvode. S druge strane osobama koje imaju intoleranciju laktoze najčešće ne smetaju tvrđi zreli sirevi s obzirom da sadrže malu količinu laktoze.

Kao i kod alergija važno je obratiti pažnju na razne proizvode koje u svom sastavu mogu imati sastojke na koje postoji intolerancija. Ostale preporuke o prehrani jednake su općim preporukama o pravilnoj prehrani. Ovisno o kojoj intoleranciji se radi treba prilagoditi i nadopuniti prehranu kako ne bi došlo do nutritivnih manjka.

Moramo pripaziti i dobro razlikovati celijakiju od alergije na pšenicu i intolerancije glutena. Kod celijakije je potrebno izbjegavati sve žitarice koje sadrže gluten i sve gotove proizvode koji sadrže gluten. Kod alergije na pšenicu treba izbjegavati pšenicu i sve proizvode koji sadrže pšenicu ili pšenični gluten, dok se ostale žitarice najčešće mogu dobro tolerirati. Intolerancija glutena se dijagnosticira kada nisu zadovoljeni dijagnostički kriteriji za celijakiju ili alergiju na pšenicu, a konzumiranje obroka koji sadrži gluten izaziva poteškoće slične celijakiji ili alergiji na gluten. Za sada ne postoje laboratorijski biomarkeri kojima se može dokazati intolerancija na gluten, ali preporučljivo je napraviti test opterećenja glutenom. Osobe s intolerancijom glutena ne trebaju provoditi striktnu bezglutensku prehranu za razliku od osoba oboljelih od celijakije.

RECEPTI

Među receptima naći ćete, jednako kao i u dosadašnjim preporukama, suhe, mliječne i kuhane marende. Naša preporuka je da što češće budu kuhane marende. Ponudili smo jednostavnija i složenija jela, započnite s pripremom onih jednostavnijih.

Naš cilj s ovih nekoliko recepata i brošurom je potaknuti osobe zadužene za školsku prehranu na pripremu jela i za djecu koja imaju posebne prehrambene potrebe, kao što to rade i neke naše predškolske ustanove. Teško je osmisliti jela koja su prilagođena osobama različitih zdravstvenih stanja i bolesti, a da su istovremeno jednostavna za pripremu i cjenovno prihvatljiva. Drugačije rečeno svatko od nas je poseban i ne odgovaraju nam svima jednaka jela i namirnice. Iz svega navedenog svaku različitost treba poštovati, a s vremenom i nuditi raznovrsna jela na izbor.

Sva jela su samo primjeri te se određene namirnice mogu zamijeniti ovisno o ukusu, ali i ovisno o sezonskom pojavljivanju voća i povrća. Uz svaki recept, osim samog opisa jela i slike, nalazi se i tablica s prosječnom nutritivnom vrijednosti što znači da su jela i u nutritivnom pogledu adekvatno izbalansirana. Osim tablica nalazi se i semafor s prethodno opisanim bolestima i stanjima, kako bismo lakše saznali za koga je jelo prihvatljivo, a za koga nije. U „crvenom“ se nalaze stanja i bolesti za koje jela nisu prilagođena. U „žutom“ se nalaze stanja i bolesti za koja postoji mogućnost da jelo izazove smetnje. U „zelenom“ se nalaze stanja i bolesti za koja su jela dozvoljena, odnosno sigurna za konzumiranje. Ponavljamo, bolesti i stanja na koja smo se usmjerili su: pretilost, dijabetes, celijakija, alergija na mlijeko, alergija na jaja, alergija na pšenicu, alergija na kikiriki, alergija na orašasto voće, intolerancija laktoze i intolerancija glutena.

Naglašavamo na kraju da je individualni pristup najvažniji kod svih bolesti i zdravstvenih stanja koja zahtijevaju posebnu i prilagođenu prehranu. Svakako za sve one koji se nisu pronašli u našim receptima pružamo otvorene ruke za suradnju i prilagodbu jelovnika. Naši stručnjaci u Savjetovalištu za prehranu rado će pomoći svojim savjetima i preporukama.

BITI POSEBAN JE LIJEPO, ALI PONEKAD NIJE LAKO. BROŠURA JE NAMIJENJENA POJEDINCIMA KOJIMA JE PREPORUČENO DA POSEBNO PRIPAZE NA NAMIRNICE KOJE JEDU, ALI I ZA SVE ONE KOJI ŽELE ISPROBATI NEŠTO DRUGAČIJE OD NAŠE UOBIČAJENE PREHRANE.

MARENDE

PUDING OD JEČMA S BANANOM I GROŽĐICAMA

PALENTA S KOKOSOM I MARELICAMA

ZOBENI PRUTIĆI S PROSOM I ROGAČEM

PITA SA SIROM I TIKVICAMA

POLPETE OD TIKVICA I GRAHA, KRUMPIR SALATA

NJOKI OD HELJDE SA ŠUGOM OD PURETINE

PIZZA PALENTA S KARFILOM I PILETINOM

MORSKI RIŽOTO S POVRĆEM

JUHE I SALATE

JUHA S PILETINOM I CRVENOM LEĆOM

GUSTA JUHA OD MRKVE, KRUMPIRA I PROSA

SLATKA KREM JUHA OD CIKLE S RIŽOM

TIKVICE NA SALATU SA SJEMENKAMA SUNCOKRETA

TOPLO HLADNA SALATA OD MRKVE I KRSTAVACA

MIJEŠANA SALATA SA SLANUTKOM

PUDING OD JEČMA S BANANOM I GROŽDICAMA



Celijakija

Dijabetes, Intolerancija glutena,
Alergija na orašasto voće, Alergija na kikiriki

Pretilost, Alergija na mlijeko, Alergija na jaja,
Alergija na pšenicu, Intolerancija glukoze

SASTOJCI (1 PORCIJA)

- 30 G (3 ŽLICE) JEČMA
- 20 G (2 ŽLICE) RIŽE
 - 50 G BANANE
 - 20 G GROŽĐICA
- 200 ML RIŽINOG MLIJEKA
- 10 G (2 ŽLIČICE) ROGAČA
- 4 G (1 ŽLIČICA) MASLINOVA ULJA
 - VODE PO POTREBI
- PO IZBORU 1 ŽLIČICA ŠEĆERA ILI MEDA

PROSJEČNA NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Jedna porcija približno sadrži:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1720,6/402,1
Masti (g)	9,0
od kojih zasićene masne kiseline (g)	1,3
Ugljikohidrati (g)	75,1
od kojih šećeri (g)	22,9
Vlakna (g)	6,6
Bjelančevine (g)	11,2
Sol (g)	0,0



PRIPREMA

Ječam i rižu usitnimo u „multipraktiku“ zajedno s grožđicama i žličicom rogača. Potrebno je dobiti brašnastu i usitnjenu smjesu kako bi gotovo jelo bilo što sličnije puding. Dobivenu smjesu kuhamo na rižinom mlijeku 20-ak minuta. Ako smjesa postane previše gusta, dodamo još vruće vode. Kada se puding skuha dodamo usitnjenu zrelu bananu i maslinovo ulje. Poslužimo u tanjuru ili zdjelici te pospemo s jednom žličicom rogača. Rogač se može dodatno samljati kako bi imao finiju teksturu.



Umjesto ječma može se koristiti riža, proso, zob, pir*, heljda ili neka druga žitarica po izboru. Umjesto banana može se staviti jabuka ili neko drugo voće koje odgovara. Jednako slatka i adekvatna zamjena za grožđice mogu biti suhe smokve. Osobe s intolerancijom laktoze mogu koristiti mlijeko bez laktoze umjesto rižinog mlijeka ili drugih zamjena za mlijeko. Pripaziti trebaju osobe alergične na orašasto voće i kikiriki jer vrlo često rogač i grožđice zbog načina prerade mogu sadržavati tragove orašastog voća i kikirikija.*

*sadrži gluten

PALENTA S KOKOSOM I MARELICAMA



Dijabetes, Alergija na orašasto voće, Alergija na kikiriki

Pretilost, Celijakija, Alergija na mlijeko, Alergija na jaja,
Alergija na pšenicu, Intolerancija laktoze, Intolerancija glutena

SASTOJCI (1 PORCIJA)

- 50 G (4-5 ŽLICA) PALENTE
- 30 G (4-5 ŽLICA) KOKOSA
- 30 G SUHIH MARELICA
- 200 G (1 ŠALICA) KOKOSOVOG MLIJEKA
- VODE PO POTREBI
- PO IZBORU 1 ŽLIČICA ŠEĆERA ILI MEDA

PROSJEČNA NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Jedna porcija približno sadrži:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1724,1/413,6
Masti (g)	16,4
od kojih zasićene masne kiseline (g)	10,7
Ugljikohidrati (g)	55,5
od kojih šećeri (g)	15,1
Vlakna (g)	9,3
Bjelančevine (g)	11,6
Sol (g)	0,0



PRIPREMA

Kokosovo mlijeko stavimo kuhati na laganu vatru dok ne prokuha. Palentu, kokos i marelice pomiješamo te kuhamo na kokosovom mlijeku nekoliko minuta, po potrebi dodamo još vode. Jelo poslužimo u dubokom tanjuru ili zdjelici, pospemo sa žlicom kokosa i sitno nasjeckanim marelicama. Po želji se u jelo može dodati žličica šećera, meda ili žličica marmelade od marelica.



Palenta se može zamijeniti rižom, prosom, grizom, pirom*, heljdom ili nekom drugom žitaricom po izboru. Umjesto marelica možemo staviti banane, breskve ili neko drugo suho ili svježe voće. Osobe s intolerancijom laktoze mogu koristiti mlijeko bez laktoze umjesto rižinog mlijeka ili drugih zamjena za mlijeko. Osobe s alergijom na orašasto voće i kikiriki trebaju pripaziti s obzirom da kokos i suhe marelice mogu sadržavati orašasto voće i kikiriki u tragovima.*

*sadrži gluten

ZOBENI PRUTIČI S PROSOM I ROGAČEM



Dijabetes, Alergija na orašasto voće, Alergija na kikiriki

Pretilost, Celijakija, Alergija na mlijeko, Alergija na jaja,
Alergija na pšenicu, Intolerancija laktoze, Intolerancija glutena

SASTOJCI (1 PORCIJA)

- 40 G JABUKE
- 25 G (2-3 ŽLICE) ZOBENIH PAHLJICA
 - 25 G (2-3 ŽLICE) PROSA
 - 15 G (2 ŽLICE) ROGAČA
 - 15 G SUHIH SMOKVI
- 15 ML (1,5 ŽLICA) SOKA OD NARANČE
- 7 G (1 ŽLICA) MARMELADE ILI MEDA
 - 7 G (1 ŽLICA) MASLINOVA ULJA
- 5 G (1 ŽLICA) LANENIH SJEMENKI
 - VODE PO POTREBI

PROSJEČNA NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Jedna porcija približno sadrži:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1688,3/389,8
Masti (g)	12,9
od kojih zasićene masne kiseline (g)	1,9
Ugljikohidrati (g)	68,5
od kojih šećeri (g)	20,0
Vlakna (g)	6,1
Bjelančevine (g)	7,1
Sol (g)	0,0



PRIPREMA

Lanene sjemenke sameljemo i stavimo u posudicu s malo tople vode te pustimo da odstoje 10-ak minuta. Proso dobro isperemo i kuhamo ga 10-ak minuta. Iscijedimo višak vode s prosa pa ga stavimo u posudu zajedno sa zobenim pahuljicama, rogačem, marmeladom i maslinovim uljem. U „multipraktiku“ usitnimo jabuke, smokve, ostajale sjemenke te dodamo ostalim sastojcima. Smjesu dobro promiješamo i stavimo u pleh koji smo prethodno obložili papirom za pečenje. Pazimo da smjesa nije pretanka, neka bude 1-2 cm debljine. Pečemo je na 180°C oko 20 minuta. Ukoliko želimo da prutići budu hrskavi, treba ih peći uz uključen ventilator. Uz prutiće može se poslužiti šalica mlijeka odnosno zamjena za mlijeko ili mlijeko bez laktoze.



Umjesto zobenih pahuljica mogu se koristiti pahuljice riže, pira, ječma*. Također može se koristiti i ekspanzirani proso ili riža. Suhe smokve, marmelada i jabuke služe da zaslade prutiće. Umjesto njih može se koristiti bilo koje drugo svježe, suho voće i marmelada. Lanene sjemenke se koriste umjesto jaja kako bi se smjesa lakše povezala. Osobe s alergijom na orašasto voće i kikiriki trebaju pripaziti s obzirom da suho voće, rogač i lan mogu sadržavati orašasto voće i kikiriki u tragovima.*

*sadrži gluten

PITA SA SIROM I TIKVICAMA



Alergija na mlijeko, Alergija na jaja, Intolerancija laktoze



Pretilost, Dijabetes, Celijakija, Alergija na orašasto voće,
Alergija na kikiriki, Alergija na pšenicu, Intolerancija glutena

SASTOJCI (1 PORCIJA)

- 30 G (3 ŽLICE) KUKURUZNOG BRAŠNA
- 30 G (3 ŽLICE) RIŽINOG BRAŠNA
 - 50 G (1/4) TIKVICE
- 60 G (3 ŽLICE) SVJEŽEG SIRA
 - 30 G (3 ŽLICE) JOGURTA
 - 1/4 JAJETA
- 7 G (1 ŽLICA) MASLINOVOG ULJA
 - SODA BIKARBONA
 - SOL, ZAČINI

PROSJEČNA NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Jedna porcija približno sadrži:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1606,5/383,3
Masti (g)	12,5
od kojih zasićene masne kiseline (g)	3,5
Ugljikohidrati (g)	51,0
od kojih šećeri (g)	4,3
Vlakna (g)	1,8
Bjelančevine (g)	16,5
Sol (g)	1,8



PRIPREMA

Jaja miksamo dok ne postanu pjenasta, zatim dodamo svježeg sira i opet miksamo pa dodamo ribane tikvice kojima smo prethodno ogulili koru. Brašno prosijamo sa sodom bikarbonom i začinicima pa dodamo u smjesu polako miješajući, ukoliko je smjesa previše gusta dodamo malo jogurta. Dobivenu smjesu ulijemo u pleh u koji smo prethodno stavili papir za pečenje. Pečemo u pećnici oko 25 minuta na 180°C. Uz pitu može se poslužiti šalica mlijeka ili jogurta.



Umjesto rižinog brašna može se koristiti polubijelo, crno*, integralno* ili raženo* brašno. Umjesto jaja za povezivanje smjese mogu se koristiti i lanene sjemenke. U receptu se guli kora s tikvice i iz razloga da „sakrijemo“ povrće kako bi se jelo lakše prihvatilo. U ovakvu pitu može se staviti razno povrće poput blitve, špinata, mrkve, karfiola, ovisno o sezoni i ukusima.*

*sadrži gluten

POLPETE OD TIKVICA I GRAHA, KRUMPIR SALATA



Alergija na orašasto voće, Alergija na kikiriki

Pretilost, Dijabetes, Celijakija, Alergija na pšenicu, Alergija na mlijeko, Alergija na jaja, Intolerancija laktoze, Intolerancija glutena

SASTOJCI (1 PORCIJA)

- 150 G KRUMPIRA
- 40 G GRAHA
- 80 G TIKVICA
- 15 G (2 ŽLICE) KUKURUZNOG BRAŠNA
- 10 G (2 ŽLICE) LANENIH SJEMENKI
- 10 G (1,5 ŽLICA) MASLINOVA ULJA
- 3 G (1 ŽLIČICA) JABUČNOG OCTA
- SOL, ZAČINI

PROSJEČNA NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Jedna porcija približno sadrži:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1910,1/455,3
Masti (g)	16,6
od kojih zasićene masne kiseline (g)	2,3
Ugljikohidrati (g)	65,6
od kojih šećeri (g)	4,1
Vlakna (g)	13,7
Bjelančevine (g)	15,6
Sol (g)	2,1



PRIPREMA

Kuhani grah pasiramo i stavimo ga u posudu. Zatim dodamo ribane tikvice, natopljene mljevene lanene sjemenke, kukuruzno brašno po potrebi i malo maslinova ulja. Oblikujemo polpete i pečemo ih ili na papiru za pečenje u pećnici ili u tavi na malo ulja. Pečemo ih 15-20 minuta na 180°C. Ako želimo, krumpir možemo zajedno s polpetama staviti u pećnicu ili ga skuhati pa napraviti „na salatu“. Krumpir po želji kuhamo u kori ili isjeckamo na kockice ili na veće komade. Duljina kuhanja ovisi o veličini na kojoj smo izrezali krumpir.



Umjesto graha mogu se koristiti i druge grahorice poput leće, boba ili slanutka. Mljevene lanene sjemenke koristi se umjesto jaja kako bi se smjesa lakše povezala. Lan može sadržavati tragove kikirikija ili orašastog voća pa osobe s alergijom trebaju biti na oprezu. U smjesu se može umjesto tikvica naribati mrkva ili bundeva. Kao prilog umjesto krumpira može se poslužiti riža ili palenta.

NJOKI OD HELJDE SA ŠUGOM OD PURETINE



Alergija na orašasto voće, Alergija na kikiriki

Pretilost, Dijabetes, Celijakija, Alergija na pšenicu, Alergija na mlijeko,
Alergija na jaja, Intolerancija laktoze, Intolerancija glutena

SASTOJCI (1 PORCIJA)

- 80 G KRUMPIRA
- 20 G (2 ŽLICE) BRAŠNA OD HELJDE
- 20 G (2 ŽLICE) RIŽINOG BRAŠNA
- 5 G (1 ŽLICA) SJEMENKI LANA
 - 60 G PURETINE
 - 50 ML PASSATE
 - 15 G PORILUKA
 - 15 G TIKVICE
 - 15 G MRKVE
- 10 G (1,5 ŽLICA) MASLINOVA ULJA
- SOL, ZAČINI

PROSJEČNA NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Jedna porcija približno sadrži:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1728,9/427,4
Masti (g)	16,4
od kojih zasićene masne kiseline (g)	2,7
Ugljikohidrati (g)	51,2
od kojih šećeri (g)	4,3
Vlakna (g)	5,1
Bjelančevine (g)	20,3
Sol (g)	2,1



PRIPREMA

Krumpir skuhamo u kori, ogulimo ga i napravimo pire te pustimo da se ohladi. Heljdu i rižu možemo kupiti u zrnju pa usitniti ili možemo kupiti brašno od heljde i riže. U krumpir pire dodamo brašno od heljde i riže, mljevene lanene sjemenke, maslinovo ulje i začine. Po potrebi može se dodati još brašna od heljde ili riže. Oblikujemo od tijesta tanke valjke te ih režemo na komadiće duge oko 2 cm. Kuhamo ih u vrućoj vodi i izvadimo ih odmah kada isplivaju na površinu. Pureće meso izrežemo na komadiće te ga pečemo na nekoliko kapi ulja dok se ne zatvore pore mesa, zatim ga stavimo sa strane. Poriluk izrežemo na sitno, mrkvu i tikvice na kockice te ih pirjamo na laganoj vatri desetak minuta. Kada povrće omekša dodamo passatu pa ga miksamo štapnim mikserom. Ukoliko je smjesa previše gusta možemo dodati vode. Miksanom povrću dodamo puretinu i kuhamo još nekoliko minuta. Poslužimo zajedno s kuhanim njokima.



Umjesto rižinog i heljdinog brašna mogu se u jednakim količinama koristiti polubijelo, crno* ili raženo* brašno. Mljevene lanene sjemenke koriste se umjesto jaja kako bi se smjesa lakše povezala. Tijesto za njoke malo je teže oblikovati s obzirom na korišteno brašno, zato treba biti izuzetno pažljiv kod valjanja i rezanja. Heljda sama po sebi ima jak i specifičan okus, pa je naš savjet da se započne s manjom količinom heljdinog brašna i da se postepeno povećava količina.*

*sadrži gluten

PIZZA PALENTA S KARFILOM I PILETINOM



Alergija na mlijeko, Intolerancija laktoze



Pretilost, Dijabetes, Celijakija, Alergija na pšenicu, Alergija na jaja, Alergija na orašasto voće, Alergija na kikiriki, Intolerancija glutena

SASTOJCI (1 PORCIJA)

- 60 G PALENTE
- 25 G KARFIOLA
- 30 G PILEĆEG FILEA
- 50 G MLADOG SIRA ILI MOZZARELLE
 - 30 ML (3 ŽLICE) PASSATE
- 8 G (2 ŽLIČICE) MASLINOVA ULJA
 - SOL, ZAČINI

PROSJEČNA NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Jedna porcija približno sadrži:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1882,2/450,1
Masti (g)	18,6
od kojih zasićene masne kiseline (g)	6,7
Ugljikohidrati (g)	47,6
od kojih šećeri (g)	1,4
Vlakna (g)	1,5
Bjelančevine (g)	22,2
Sol (g)	2,2



PRIPREMA

Karfiol kuhamo nekoliko minuta u vrućoj vodi, zatim ga zajedno s vodom u kojoj se kuhao usitnimo štapnim mikserom pa postepeno dodajemo palentu. Palentu skuhamo „na gusto“, dodamo žličicu maslinova ulja i malo soli. Dobivenu smjesu izlijemo na pleh. Pustimo da se palenta ohladi. Zatim dodamo passatu, piletinu (koju smo izrezali na prutiće, začinili i prethodno pirjali na malo maslinovog ulja) te naribani sir. Pleh stavimo u pećnicu i pečemo 10 minuta na 200°C.



U palentu se umjesto karfiola može dodati i drugo povrće po izboru primjerice mrkva, tikvice ili bundeva. Ukoliko se doda previše povrća „pizzu“ će biti jako teško izvaditi iz pleha, zato je izuzetno važno palentu skuhati „na gusto“ i pripaziti na količinu povrća koja se dodaje. Pileći ili pureći file je manje slana varijanta u odnosu na šunke i razne salame koje se inače dodaju na pizzu. Osobe alergične na mlijeko ili s intolerancijom laktoze mogu koristiti zamjenu za sir.

MORSKI RIŽOTO S POVRČEM



Pretilost, Dijabetes, Celijakija, Alergija na pšenico, Alergija na jaja, Alergija na mlijeko, Alergija na orašasto voće, Alergija na kikiriki, Intolerancija laktoze, Intolerancija glutena

SASTOJCI (1 PORCIJA)

- 60 G RIŽE
- 25 G PORILUKA
- 50 G PAPIRIKE
- 50 G RAJČICE
- 50 G OSLIĆA
- 50 G SRDELA
- 10 G (1,5 ŽLICA) MASLINOVA ULJA
- 3 G PERŠINA
- SOL, ZAČINI

PROSJEČNA NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Jedna porcija približno sadrži:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	1674,1/399,9
Masti (g)	13,1
od kojih zasićene masne kiseline (g)	2,4
Ugljikohidrati (g)	48,4
od kojih šećeri (g)	5,5
Vlakna (g)	6,8
Bjelančevine (g)	22,5
Sol (g)	1,2



PRIPREMA

U poseban lonac stavimo kuhati rižu, postepeno dodajmo vodu i kuhamo je 5 minuta manje od preporuka na pakiranju. Poriluk izrežemo na sitno, posolimo i pirjamo u drugom loncu ili tavi na maslinovom ulju dok ne postane staklasti, potom dodamo papriku i očišćenu ribu izrezanu na prutiće i pirjamo još nekoliko minuta. Rajčici ogulimo koru, sitno je isjeckamo te je također dodamo u tavu. Zatim dodamo rižu i kuhamo još nekoliko minuta. Sitno rezani peršin dodamo pri samom kraju kuhanja, po želji možemo koristiti i druge mediteranske začine.



Na jednak način može se napraviti orzoto odnosno rižoto od ječma ili kombinirati rižu i ječam zajedno. Povrće biramo ovisno o sezonskom pojavljivanju i što odgovara okusom uz ribu. U rižoto može se dodati razna riba ili morski plodovi.*

*sadrži gluten

JUHA S PILETINOM I CRVENOM LEĆOM



Pretilost, Dijabetes, Celijakija, Alergija na pšenicu, Alergija na jaja, Alergija na mlijeko, Alergija na orašasto voće, Alergija na kikiriki, Intolerancija laktoze, Intolerancija glutena

SASTOJCI (1 PORCIJA)

- 20 G PILEĆEG ZABATKA
- 10 G (1 ŽLICA) CRVENA LEĆE
 - 10 G MRKVE
 - 10 G LUKA
 - 10 G CELERA
- 4 G (1 ŽLIČICA) MASLINOVA ULJA
 - 250 ML VODE
 - SOL, ZAČINI

PROSJEČNA NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Jedna porcija približno sadrži:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	404,5/96,8
Masti (g)	4,7
od kojih zasićene masne kiseline (g)	0,8
Ugljikohidrati (g)	6,8
od kojih šećeri (g)	1,8
Vlakna (g)	1,8
Bjelančevine (g)	7,0
Sol (g)	1,8



PRIPREMA

Mrkvu, luk i celer sitno isjeckamo ili usitnimo u „multipraktiku“, posolimo i pirjamo na maslinovom ulju dok luk ne postane staklasti pa dodamo sitno isjeckano pileće meso i pirjamo još nekoliko minuta. Zatim dodamo leću, pirjamo još minutu te prelijemo vrućom vodom. Kuhamo 10-ak minuta dok se meso i leća ne skuhamu. Ukoliko je juha previše gusta dodamo još vode.



Umjesto pilećeg mesa, juha se može pripremiti s puretinom ili junetinom. U juhu se može ubaciti i drugo povrće po izboru primjerice umjesto korijena celera možemo koristiti i korijen peršina. Crvena leća je grahorica čija je termička obrada kraća u odnosu na druge grahorice, pa je možemo koristiti u pripremi brzih i jednostavnih jela. Također, u odnosu na druge grahorice, crvena leća se puno lakše probavlja.

GUSTA JUHA OD KRUMPIRA, MRKVE I PROSA



Pretilost, Dijabetes, Celijakija, Alergija na pšenicu, Alergija na jaja, Alergija na mlijeko, Alergija na orašasto voće, Alergija na kikiriki, Intolerancija laktoze, Intolerancija glutena

SASTOJCI (1 PORCIJA)

- 30 G MRKVE
- 30 G KRUMPIRA
- 10 G KORIJENA PERŠINA
 - 7 G PROSA
- 4 G (1 ŽLIČICA) MASLINOVA ULJA
 - 250 ML VODE
 - SOL, ZAČINI

PROSJEČNA NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Jedna porcija približno sadrži:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	420,2/100,4
Masti (g)	4,3
od kojih zasićene masne kiseline (g)	0,6
Ugljikohidrati (g)	13,7
od kojih šećeri (g)	2,6
Vlakna (g)	2,7
Bjelančevine (g)	2,1
Sol (g)	1,7



PRIPREMA

Peršin, mrkvu i krumpir naribamo, posolimo i pirjamo na maslinovom ulju 5-10 minuta. Zatim dodamo proso pa prelijemo vrućom vodom i kuhamo oko 10 minuta dok povrće i proso ne omekša. Proso, prije nego što stavimo u juhu, isperemo u toploj vodi. Treba pripaziti da se proso ne prekuha. Ukoliko je juha previše gusta, dodamo još vode.



Ovisno o sezonskom pojavljivanju može koristiti i drugo povrće po izboru. Povrće ne mora biti naribano, može biti i sitno isjeckano. Umjesto prosa može se koristiti heljda, palenta ili integralni griz. Po želji u juhu se mogu dodati i začini – peršin, vlasac, češnjak – kako bi se dodatno upotpunio okus.*

*sadrži gluten

SLATKA KREM JUHA OD CIKLE S RIŽOM



Pretilost, Dijabetes, Celijakija, Alergija na pšenico, Alergija na jaja, Alergija na mlijeko, Alergija na orašasto voće, Alergija na kikiriki, Intolerancija laktoze, Intolerancija glutena

SASTOJCI (1 PORCIJA)

- 50 G CIKLE
- 50 G CVJETAČE
- 10 G (1 ŽLICA) RIŽE
- 4 G (1 ŽLIČICA) MASLINOVA ULJA
- 250 ML VODE
- SOL, ZAČINI

PROSJEČNA NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Jedna porcija približno sadrži:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	417,8/99,9
Masti (g)	4,3
od kojih zasićene masne kiseline (g)	0,7
Ugljikohidrati (g)	12,1
od kojih šećeri (g)	2,3
Vlakna (g)	3,5
Bjelančevine (g)	3,3
Sol (g)	1,8



PRIPREMA

Ciklu i cvjetaču izrežemo na kockice i pirjamo na malo maslinova ulja, zatim prelijemo vrućom vodom pa kuhamo dok povrće ne omekša otprilike 10-15 minuta. U međuvremenu u posebnom loncu kuhamo rižu po preporukama na pakiranju. Kada se povrće skuha miksamo juhu štapnim mikserom dok ne postane kremasta, zatim dodamo kuhanu rižu. Ukoliko je juha previše gusta dodamo još vode.



Juha ima poseban okus i boju, a karfiol i riža služe kako bi ublažili okus cikle. Može se napraviti i slična varijanta slatke juhe s mrkvom ili bundevom. Povrće se može kuhati s rižom i svi sastojci mogu se zajedno miksati. Umjesto riže u juhu se može dodati i proso, ječam, pir, palenta ili integralni griz*.*

*sadrži gluten

TIKVICE NA SALATU SA SJEMENKAMA SUNCOKRETA



Alergija na orašasto voće, Alergija na kikiriki

Pretilost, Dijabetes, Celijakija, Alergija na pšenicu, Alergija na jaja, Alergija na mlijeko, Alergija na orašasto voće, Alergija na kikiriki, Intolerancija laktoze, Intolerancija glutena

SASTOJCI (1 PORCIJA)

- 100 G TIKVICA
- 10 G SJEMENKI SUNCOKRETA
- 4 G (1 ŽLIČICA) MASLINOVA ULJA
- 3 G (1 ŽLIČICA) JABUČNOG OCTA ILI LIMUNOVOG SOKA
- SOL

PROSJEČNA NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Jedna porcija približno sadrži:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	447,6/105,4
Masti (g)	8,8
od kojih zasićene masne kiseline (g)	1,1
Ugljikohidrati (g)	4,5
od kojih šećeri (g)	2,4
Vlakna (g)	2,2
Bjelančevine (g)	3,7
Sol (g)	1,0



PRIPREMA

Tikvice izrežemo na ploške debljine do pola centimetra ili ih izribamo. Na suhoj tavi ih lagano i kratko pirjamo pazeći da ne izgore. Stavimo ih u zdjelicu te dodamo maslinovo ulje, ocat, začine i sjemenke suncokreta. Ukoliko želimo da sjemenke suncokreta imaju intenzivniji okus možemo ih suhe staviti na suhu vruću tavu i peći nekoliko minuta.



Pojam „salata“ ne mora uvijek podrazumijevati svježe povrće. Umjesto tikvica može se pripremiti i bilo koje drugo sezonsko povrće. Salatu nadopunjavaju sjemenke suncokreta. Pripaziti trebaju osobe alergične na orašasto voće i kikiriki jer vrlo često sjemenke zbog načina prerade mogu sadržavati tragove orašastog voća i kikirikija.

TOPLO HLADNA SALATA OD MRKVE I KRSTAVACA



Pretilost, Dijabetes, Celijakija, Alergija na pšenicu, Alergija na jaja, Alergija na mlijeko, Alergija na orašasto voće, Alergija na kikiriki, Intolerancija laktoze, Intolerancija glutena

SASTOJCI (1 PORCIJA)

- 75 G MRKVE
- 75 G KRSTAVACA
- 4 G (1 ŽLIČICA) MASLINOVA ULJA
- 3 G (1 ŽLIČICA) JABUČNOG OCTA ILI LIMUNOVOG SOKA
- SOL

PROSJEČNA NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Jedna porcija približno sadrži:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	309,8/73,9
Masti (g)	4,4
od kojih zasićene masne kiseline (g)	0,6
Ugljikohidrati (g)	7,5
od kojih šećeri (g)	7,5
Vlakna (g)	2,7
Bjelančevine (g)	1,3
Sol (g)	1,1



PRIPREMA

Mrkvu i krastavce izrežemo na štapiće. Mrkvu lagano pirjamo te je stavimo u zdjelicu da se ohladi. Zatim dodamo krastavce pa začinimo maslinovim uljem, octom i začинима.



Pirjanjem i kuhanjem mrkve povećava se iskoristivost nekih njezinih sastojaka, osobito beta karotena. Mrkva se može izrezati na štapiće ili naribati. Umjesto krastavaca može se staviti zelena salata ili kupus, ovisno o sezoni.

MIJEŠANA SALATA SA SLANUTKOM



Pretilost, Dijabetes, Celijakija, Alergija na pšenicu, Alergija na jaja, Alergija na mlijeko, Alergija na orašasto voće, Alergija na kikiriki, Intolerancija laktoze, Intolerancija glutena

SASTOJCI (1 PORCIJA)

- 50 G ZELENE SALATE
- 25 G CRVENE PAPRIKE
- 10 G SLANUTKA
- 10 G (1,5 ŽLICA) MASLINOVA ULJA
- 3 G (1 ŽLIČICA) JABUČNOG OCTA ILI LIMUNOVOG SOKA
- SOL

PROSJEČNA NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Jedna porcija približno sadrži:

Energetska vrijednost (kJ/kcal)	571,3/136,7
Masti (g)	10,8
od kojih zasićene masne kiseline (g)	1,5
Ugljikohidrati (g)	7,8
od kojih šećeri (g)	3,8
Vlakna (g)	3,4
Bjelančevine (g)	2,7
Sol (g)	1,1



PRIPREMA

Slanutak namočimo tijekom noći pa ga kuhamo oko 90 minuta, po potrebi i duže. Kuhani slanutak isperemo, maknemo vidljive ljuskice i dobro osušimo. Na osušeni slanutak dodamo malo maslinovog ulja, soli i ostalih začina po želji te ga kratko stavimo na tavu na jaku vatru dok ne postane „hrskav“. Zelenu salatu operemo, izrežemo i stavimo u zdjelicu. Dodamo izrezanu papriku. Zatim začinimo maslinovim uljem, octom i začinama. Slanutak dodamo već pripremljenoj salati.



Povrće koje ćemo staviti u salatu možemo birati ovisno o sezonskom pojavljivanju namirnica. Umjesto slanutka može se koristiti i neka druga grahorica poput graha ili leće. Ukoliko se želi skratiti duljina pripreme, umjesto suhog slanutka može se koristiti i konzervirani s time da je jako važno dobro isprati slanutak. Kuhani slanutak se može i bez dodatne obrade staviti u salatu, ali sa začinama i pečenjem ima zanimljiviji okus.

LITERATURA ILI ŽELIM ZNATI VIŠE

- Barros, A., Cosme, F. (2013) Allergenic Proteins in Foods and Beverages. *Food Technol. Biotechnol.* 51, 153–158.
- Bituh, M., Žižić, V., Panjkota Krbavčić, I., Zadro, Z., Colić Barić, I. (2011) Gluten-Free Products Are Insufficient Source of Folate and Vitamin B12 for Coeliac Patients. *Food Technol. Biotechnol.* 49 511–516.
- Bošnjir, J., Colić Barić, I., Čurić, D., Mandić, M. L., Pollak, L., Teklić, T., Valek, M. (2009) Alergije podrijetlom iz hrane. *HAH, Osijek.*
- Bralić, I., Jovančević, M., Predavec, S., Grgurić, J. (2010) Pretilost djece – novo područje multidisciplinarnog preventivnog programa. *Paediatr. Croat.* 54, 33-42.
- Bulat – Kardum, Lj. (2013) Alergija - moderna epidemija. *Medicus* 22, 79-82.
- Caballero, B., Allen, L., Prentice A. (2005) *Encyclopedia of human nutrition* (2. izdanje) Elsevier Ltd., Oxford.
- Dumić, M., Špehar Uroić, A. (2009) Šećerna bolest u adolescenata. *Medicus* 19, 27-34.
- Giovannini, M., Agnosti, C., Dhamir, R. (2010) Do we all eat breakfast and is it important. *Crit. Rev. Food Sci.* 50, 97–99.
- Giovannini, M., Verduci, E., Scaglioni, S., Salvatici, E., Bonza, M., Riva, E., Agostoni, C. (2008) Breakfast: a good habit, not a repetitive custom. *Int. Med. Res.* 36, 613-624.
- Jirka Alebić, I. (2008) Prehrambene smjernice i osobitosti osnovnih skupina namirnica. *Medicus* 17, 37-46.
- Kolaček S., Hosjak I., Niseteo T. (2016) Prehrana u općoj i kliničkoj dijetoterapiji, medicinska naklada Zagreb.
- Kuzman, M., Pavić Šimetin, I., Pejnović Franelić, I. (2012) Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi 2009/2010 (HBSC). *HZJZ, Zagreb.*
- Lelas, V. (2008) *Procesi pripreme hrane.* Golden Marketing – Tehnička knjiga, Zagreb.
- Mahan, L. K., Raymond, J. L., Escott – Stump, S. (2011) *Krause's Food & the Nutrition Care Process*, 13 izdanje. St. Louise.
- Martinis, I. (2004) *Nutritivna alergija.* *Medix* 52, 84 – 88.
- Medanić, D., Pucarín-Cvetković, J., (2012) Pretilost – javnozdravstveni problem i izazov. *Acta Med. Croatica* 66, 347-355
- Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske (2013) *Nacionalne smjernice za prehranu učenika u osnovnim školama.* MZRH, Zagreb.
- Nelmes, M., Sucher, K. P., Lacey, K., Long Roth, S. (2010) *Nutrition Therapy and Pathophysiology* (2. izdanje) Wadsworth Cengage Learning, Inc., United Kingdom.
- Panjkota Krbavčić, I. (2008) Prehrana kod celijakije. *Medicus* 17, 87-92.

LITERATURA ILI ŽELIM ZNATI VIŠE

- Perić, M., Čipić Paljetak, H., Matijašić, M., Verbanac, D. (2011) Debljina, mikrobiote i imunomodulacija Infektološki glasnik 31, 49–58.
- Persson L.A., Ivarsson A., Hernell O. (2002) Breast-feeding protects against celiac disease in childhood - epidemiological evidence. Adv. Exp. Med. Biol. 503,115-23.
- Pokrajac-Bulian, A. (2011) Pretilost - Spremnost za promjenu načina življenja. Naklada Slap, Zagreb.
- Popović – Grle, S. (2007) Alergijske bolesti – uzroci i posljedice. Medix 71, 138 – 141.
- Shan L., Molberg Ø, Parrot I., et al. (2002) Structural basis for gluten intolerance in celiac sprue. Science 297, 2275-9.
- Šabanović, M., Beganlić, A., Mulavdić, N., Đaković, M. (2012) Utjecaj načina prehrane i fizičke aktivnosti na indeks tjelesne mase u adolescenata. Hrana u zdravlju i bolesti 1, 10-21.
- Šatalić, Z. (2008) Energetske i nutritivne potrebe. Medicus 17, 5-17.
- Šatalić, Z. (2013) 100 (i pokoja više) crtica iz znanosti o prehrani. Hrvatsko društvo prehrambenih tehnologa, biotehnologa i nutricionista, Zagreb.
- Štimac, D., Krznarić, Ž., Vranešić Bender, D., Obrovac Glišić, M. (2014) Dijetoterapija i klinička prehrana, Medicinska naklada, Zagreb.
- Vranešić Bender, D., Krstev, S. (2008) Makronutrijenti i mikronutrijenti u prehrani čovjeka. Medicus 17, 19-25.
- Živković, R. (2002) Dijetetika, Medicinska naklada, Zagreb.

BILJEŠKE



BILJEŠKE



BILJEŠKE





ZAJEDNO S VAMA

DO ZDRAVLJA!