



Mikser-kuhalo za  
pripremu zdrave  
hrane za bebe  
Philips Avent 4-u-1

Knjižica recepata

SCF875



# Priručnik za zdravo uvođenje guste hrane

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

## Sadržaj

|   |           |
|---|-----------|
| Brzi i jednostavni hranjivi recepti za bebu | 3         |
| <b>1. faza: prvi okusi</b>                  | <b>8</b>  |
| Ukusna kašica od krumpira i brokule         | 12        |
| Sočna jabuka                                | 14        |
| Banana s avokadom                           | 14        |
| Sunčana tikva                               | 14        |
| <b>2. faza: meki zalogaji</b>               | <b>16</b> |
| Božanstveno povrće                          | 20        |
| Mesni zalogaji                              | 22        |
| Losos, tikvice i batat idu na plivanje      | 22        |
| Jednostavna kašica od graška                | 22        |
| Bajka o šljivama i breskvama                | 24        |
| Slatko pile i jabuka                        | 25        |
| <b>3. faza: prvi komadići</b>               | <b>26</b> |
| Zdravi slanutak s rezancima                 | 30        |
| Zabava bakalara i krumpira                  | 32        |
| Moj prvi müsli                              | 33        |
| <b>4. faza: nakon prve godine</b>           | <b>34</b> |
| Paprika u slasnom društvu                   | 38        |
| Uvijek vesela brokula                       | 40        |
| Sunčane šparoge                             | 41        |



# Brzi i jednostavni hranjivi recepti za bebu

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

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

## Stručni savjeti

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

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

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

## Naš cilj

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

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

## Početak uvodenja guste hrane

Svjedočiti rastu i razvoju svoje bebe u sretno i zdravo dijete zaista je nevjerojatno i neprocjenjivo iskustvo. Dogadaji u prvoj godini života vaše bebe mogu utjecati na njezino zdravlje u budućnosti, a zato je zdrava i hranjiva prehrana u tom razdoblju iznimno važna. Majčino mlijeko je najbolja prva hrana za

bebú jer osim svih prirodnih i nužnih hranjivih tvari za bebu sadržava i protutijela koja dijete štite od infekcija. Sastav majčinog mlijeka u potpunosti je prilagođen potrebama djeteta. Prvih šest mjeseci života preporučuje se isključivo dojenje, a ono se može bez ograničenja i uz odgovarajuću zdravu i uravnoteženu prehranu nastaviti i do dvije godine ili čak i dulje. Ako se dijete ne doji, majčino mlijeko nadomješta se prilagodenim mlijekom za bebe. Za optimalan rast, beba do šest mjeseci starosti trebala bi dobivati 0,5 kg do 1 kg na mjesec. Nakon šest mjeseci kreće se s uvodenjem guste hrane koja potiče daljnji rast i razvoj.

Sve su bebe različite i rastu različitom brzinom, zbog čega je važno da ne žurimo s uvodenjem guste hrane prije no što su bebe za to spremne. Probavni sustav djece uobičajeno je dovoljno razvijen i spreman za probavljanje hrane **u dobi od oko šest mjeseci\***. Moramo pripaziti na tri ključna znaka koji nam ukazuju na to da je dijete spremno za gusto hranu. Obično se pojavljuju u starosti od oko šest mjeseci: dijete može sjediti, glava mu je stabilna, koordinacija ruku, očiju i usta dobra (može gledati hranu, primiti je i staviti u usta), sposobno je proglutati ponudenu hranu, ne izguruje je iz usta. Prije početka uvodenja guste hrane, posebno pripazite na sve znakove navedene u nastavku. Dijete možda neće biti zadovoljno mliječnim obrocima i počet će pokazivati zanimanje za hranu koju jedu drugi ljudi. Sve te promjene su važan korak u razvoju vaše bebe. Sada je spremna na istraživanje novih okusa i tekstura hrane.

Na početku uvodenja guste hrane nije toliko važno koliko hrane dijete pojede, već je riječ općenito o privikavanju na jelo. Bebama isprva nisu potrebna tri obroka dnevno. Možete početi tako da najprije ponudite djetetu male količine hrane kako bi se naviklo na okus, teksturu i osjećaj hrane u ustima. Količina i raznovrsnost obroka s vremenom će se povećavati pa će dijete konačno jesti istu hranu kao i drugi članovi obitelji, samo u manjim porcijama. Bebe nauče voljeti onu hranu na koju ih se navikava. Ako djetetu dajete jako slanu, slatknu ili masnu hranu i napitke, ona će im biti najdraža i kad budu veći — a

vjerojatno ne želite odgojiti male izbirljivce. Važno je djeci nuditi velik izbor zdravih i hranjivih namirnica već od samog početka jer ćemo tako znati da će istu hranu jesti i kad budu veći.

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

informacija koji vam mogu pomoći da odlučite je li vaša beba spremna za uvodenje guste hrane; na primjer savjetovalište za bebe kod vašeg odabranog pedijatra ili na internetu. Tako ćete lakše provjeriti je li vaše dijete spremno za sljedeću fazu te istovremeno pronaći druge odgovarajuće recepte za pripremu hrane s pomoću miksera-kuhala Philips Avent 4-u-1.

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



Dr. Emma Williams,  
savjetnica za prehranu  
[www.createfoodandnutrition.com](http://www.createfoodandnutrition.com)

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

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

Osim informacija o uvodenju guste hrane, u ovoj su knjižici s receptima navedeni i drugi pouzdani izvori

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

\* Ako vam je potreban dodatan savjet o početku uvodenja guste hrane svojem djetetu, posavjetujte se sa svojim pedijatrom ili patronažnom sestrom.

## **Preporuke u pogledu zdravlja i sigurnosti**

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

### **Priprema hrane:**

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

### **Čuvanje hrane:**

- Pripremljenu hranu što prije rashladite (u sat ili dva) te je stavite u hladnjak (na temperaturu od 5 °C ili nižu) ili zamrzivač (na temperaturu od –18 °C). Svježe pripremljenu hranu u hladnjaku možete čuvati do 24 sata. U uputama za upotrebu zamrzivača provjerite koliko dugo možete sigurno čuvati namirnice, a uobičajeno je to mjesec dana do tri mjeseca. Veće količine hrane možete

pripremiti i čuvati u zamrzivaču u posudi koja se isporučuje uz mikser-kuhalo Philips Avent 4-u-1. Philips u ponudi ima i različite dodatne posudice za čuvanje hrane. Izdržljive i čvrste posudice Philips Avent koje štede prostor idealne su za čuvanje hrane koju pripremite kod kuće u hladnjaku ili zamrzivaču. Zabrtvljeni poklopci odlično prianjavaju pa posudice bez straha možete upotrebljavati i na putu. Na posudici možete označiti vrstu hrane i datum, što vam olakšava odabir i sprječava predugo čuvanje. Možete se služiti i Philips Avent vrećicama za pohranu izdvojenog mlijeka.

- Zamrznuti hranu prije zagrijavanja morate temeljito odmrznuti. Mikser-kuhalo Philips Avent 4-u-1 ima i funkciju odmrzavanja i zagrijavanja pa će udovoljiti svim vašim potrebama. Pripazite da zagrijana hrana bude zaista vruća (da iz nje izlazi para), a prije posluživanja neka se dovoljno rashladi. Za ravnomerno i sigurno zagrijavanje hrane za bebe možete upotrebljavati i Philips Avent grijać bočića. Ako hranu zagrijavate u mikrovalnoj pećnici, uvijek je promiješajte, a prije hranjenja djeteta provjerite temperaturu. Hranu nikad ne zagrijavajte više no jednom.
- Odmrznuti hranu nikad nemojte ponovno zamrzavati. Hranu koju dijete nije pojelo nemojte spremati ni ponovno upotrebljavati.



### **Namirnice koje treba izbjegavati i alergije na hranu:**

- Odredene namirnice nisu primjerene za djecu mlađu od 12 mjeseci, na primjer jetrica, sirovi plodovi mora, morski pas, sabljarka, meki nepasterizirani sirevi i med. Pripazite da jaja i jela koja sadržavaju jaja budu dobro termički obradeni.
- Budite posebno oprezni ako se medu članovima obitelji javljaju alergije. U svakom se slučaju preporučuje isključivo dojenje prvih šest mjeseci i nastavak dojenja do dvije godine ili čak i dulje. Ako ne dojite dijete, pri odabiru nadomjesnog mlijeka posavjetujte se sa svojim pedijatrom. Pri uvođenju

guste hrane može doći do alergija pa budite pažljivi kad uvodite potencijalno alergene namirnice poput mlijeka, jaja, pšenice, rive i plodova mora — bebi nudite jedno po jedno.

- Ako u obitelji postoji alergija na orašaste plodove, posavjetujte se sa svojim pedijatrom. Zbog opasnosti od gušenja, djeci mladoj od pet godina nemojte davati orašaste plodove.
- Neki od znakova alergije (obično se pojavljuju nakon par sekundi ili do dva sata kasnije) mogu biti: oteklina usnica, svrbež i urticarija, crvenilo lica ili tijela, osip, pogoršanje simptoma ekcema ili otežano disanje. Ako mislite da vaše dijete ima alergijsku reakciju na hranu, zatražite hitnu medicinsku pomoć. U rijetkim slučajevima može doći do reakcije opasne za život (anafilaktički šok).
- Zakašnjele reakcije na hranu (obično povezane s alergijom na kravljе mlijeko) mogu uključivati mučninu, povraćanje ili refluks, proljev, zatvor, krv u stolicu, crvenilo stražnjice i postupno pogoršanje ekcema. Nakon duljeg razdoblja može doći i do problema pri dobivanju na težini. Neki od spomenutih simptoma (na primjer osip i proljev) mogu upućivati i na druge bolesti pa se posavjetujte sa svojim pedijatrom.
- Ako mislite da je vaše dijete alergično na hranu, uvijek se najprije posavjetujte sa svojim pedijatrom!

#### Dodatane preporuke i informacije

- Količine navedene u receptima\* osiguravaju dovoljno hrane za bebu, a višak možete razdijeliti u porcije i pospremiti ili zamrznuti za kasniju upotrebu. Količine možete prilagoditi svojim potrebama, ali pripazite da vrijeme kuhanja na pari prilagodite količini upotrijebljenih sastojaka. U uputama za upotrebu provjerite trajanje kuhanja na pari za pojedinačne sastojke.
- Gustoća pripremljene hrane ovisi o vrsti sastojaka te upotrijebljenoj količini i fazi uvođenja gусте hrane (npr. je li hrana pasirana ili sadrži komadiće). Gustoću možete prilagoditi tako da na kraju dodate mlijeko koje beba obično pije ili prokuhanu vodu.

Kako biste hranu razrijedili dodajte, na primjer, vodu, a kako biste je zgusnuli dodajte, na primjer, rižine pahuljice. Ako iz kuhalja prije miksanja odlijete dio vode, hrana će biti gušća.

- Dobivene količine u receptima su okvirne — mogu ovisiti o vrsti upotrijebljenih sastojaka i trajanju kuhanja.
- Navedeni broj porcija isto je tako okviran u svakom receptu. Budući da svako dijete ima drugačije potrebe, veličina porcije možda ne odražava količinu koja će biti dobastna vašem djetu ili pokriti njegove potrebe, što znači da se količina pojedene hrane može razlikovati od navedene.
- Jelovnici služe kao primjer uravnoteženog jelovnika za bebu u skladu s fazama uvođenja gусте hrane. Veličine porcija navedene su samo kao smjerice, vodite se potrebama svojeg djeteta i svojim potrebama i željama. Knjižica je pripremljena na globalnoj razini pa smo u predložena jela u jelovniku uključili različite dijelove svijeta. Odaberite ona jela koja najbolje odgovaraju vašim kulturnim potrebama ili zahtjevima.
- Jelovnici za prve tri faze bebi omogućuju kušanje prve gусте hrane, postupno uvođenje veće količine i raznovrsnih jela, pri čemu je osnova još uvijek mlijeko (majčino ili nadomjesno). Jelovnik za četvrtu fazu (12 mjeseci i više) osmišljen je tako da dijete jede namirnice iz svih četiri glavnih skupina. To uključuje škrobne namirnice (riža, krumpir, tjestenine), voće i povrće, mliječne proizvode (punomasni jogurt i sir), bjelančevinaste namirnice (meso, riba) i alternative poput jaja i mahunarki (leća itd.). Količine su primjerene za pet, četiri, tri i dvije porcije dnevno. Naravno, riječ je o okvirnim vrijednostima uravnotežene raznovrsne prehrane za djecu od jedne do tri godine starosti.
- U pripremi hrane mikser-kuhalom Philips Avent 4-u-1 kao vizualni priručnik upotrijebite fotografije recepta.
- Pri upotrebi mikser-kuhalom Philips Avent 4-u-1 pridržavajte se detaljnih uputa u receptima.

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



## 1. faza: **prvi okusi**

U prvoj fazi uvođenja gусте hrane (u dobi oko шест mjeseci) riječ je o prvom istraživanju novih okusa i tekstura hrane. Beba je navikla samo na okus i teksturu mlijeka pa gusto hranu uvodimo postupno. Iako to ispočetka može potrajati, uz malo strpljenja vaša će beba uskoro uživati i u drugoj hrani.

Dosad je beba navikla sisati mlijeko na prsima ili ga piti iz boćice, pri čemu je jezik pomicala unaprijed. Kad dijete krenete učiti da jede na žlicu, iz navike će gurati svoj jezik unaprijed te tako izgurivati hranu iz usta. To ne znači da se bebi ne sviđa hrana koju joj dajete. Potrebno im je neko vrijeme da nauče kako upotrebljavati jezik za guranje hrane u stražnji dio usta kako bi je mogli progutati.

Možete pripremiti voćne ili povrtnе kašice. Kašice isprva moraju biti jako glatke i prilično tekuće te vrlo blagog okusa (ili čak bezokusne). Bebi najprije ponudite samo nekoliko čajnih žličica jedanput na dan tijekom mlijecnog obroka (dojenja ili hranjenja nadomjesnim mlijekom) ili nakon njega. Dobro je isprva ponuditi samo jednu hranu kako bismo vidjeli kako dijete reagira na pojedinu hranu.

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

Dok uči kako jesti, dijete razvija posve novi niz motoričkih vještina svojih usta. Tako će dijete naučiti kako se služiti usnama da sa žlice povuče hranu i jezikom je pomakne u stražnji dio usta i proguta je. Prije toga je pri sisanju upotrebljavalo čeljust i mišiće lica pa mu je ovo potpuno novo iskustvo. Kad dijete bude moglo gutati hranu i pokaže druga dva znaka spremnosti na gustu hranu (sjedi i pritom rukom prima predmet i nosi ga u usta), vrijeme je za istraživanje hrane.

Prvi obroci mogu uključivati žitne kašice (poput rižinih pahuljica, zobi, prosa, kukuruznih rezanaca ili protisnute kuhanе riže) pomiješane s bebinim uobičajenim mlijekom.

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

# Jelovnik za sedam dana

| Obrok   | 1. dan  | 2. dan  | 3. dan  |
|---------|---|---|---|
| Doručak | Rižine pahuljice s bebinim uobičajenim mlijekom | Rižine pahuljice s kašicom od jabuka i bebinim uobičajenim mlijekom | Rižine pahuljice s bebinim uobičajenim mlijekom         |
| Ručak   | Kašica od mrkve                                 | Ukusna kašica od krumpira i brokule (str. 12.)                      | Kašica od avokada i graška                              |
| Večera  | Sočna jabuka (str. 14.)                         | Pasirana ili zgnječena banana                                       | Kašica od krušaka (po receptu: Sočna jabuka (str. 14.)) |



Primjereno za vegetarijance



Primjereno za zamrzavanje

\* Recept je dostupan u mobilnoj aplikaciji

| 4. dan   | 5. dan  | 6. dan  | 7. dan   |
|--|---|---|--|
| Rižine pahuljice s kašicom od krušaka i bebinim uobičajenim mlijekom | Rižine pahuljice s bebinim uobičajenim mlijekom | Rižine pahuljice pomiješane s voćnom kašicom (miješanom) i bebinim uobičajenim mlijekom | Rižine pahuljice pomiješane s bananom i bebinim uobičajenim mlijekom |
| Spoj mrkve i slatkog krumpira (dostupan u aplikaciji*)               | Kašica od brokule                               | Sunčana tikva (str. 14.)  | Kašica od mrkve i pastrnjaka   |
| Svega po malo (dostupan u aplikaciji)                                | Sočna jabuka (str. 14.)                         | Banana s avokadom (str. 14.)  | Bila jednom jedna tikva (dostupan u aplikaciji*)                     |

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

# Ukusna kašica od krumpira i brokule

Sastojci:

1/2 velikog krumpira (oko 200 g)

1/2 manje brokule (oko 100 g)

4 porcije



Ukupno:  
**35 minuta**

na pari:  
**20 min**



Primjereno za  
vegetarijance



Primjereno za  
zamrzavanje



1. Operite brokulu te ogulite i operite krumpir. Krumpir i brokulu narežite na kockice veličine oko 1 cm.



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



3. Otvorite poklopac spremnika za vodu i ulijte vodu do oznake „20 min”.



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



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



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



7. Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.



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



9. Uključite mikser tri do pet puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustoću. Ako kašicu želite razrijediti, dodajte malo bebinog uobičajenog mlijeka ili prokuhanе vode.

**Savjeti za prehranu:** izvor vitamina K i C te folata.

**Savjeti kuhara za posluživanje:** poslužite s rižom ili bebinim uobičajenim mlijekom. Umjesto krumpira možete upotrijebiti batat, odnosno slatki krumpir.

## Sočna jabuka

Sastojci:

2 (zrele) jabuke srednje veličine (oko 300 g)



ukupno: 25 min

na pari: 15 min

4 porcije

## Banana s avokadom

Sastojci:

1/2 (zrelog) avokada srednje veličine (oko 50 g)

1/2 (zrele) banane srednje veličine (oko 50 g)

60 ml bebinog uobičajenog mlijeka

(pripremljenog na uobičajen način)



ukupno: 10 min

na pari: 0 min

1 porcija

## Sunčana tikva

Sastojci:

1/2 (zrele) muškatne tikve srednje veličine

(oko 300 g)



ukupno: 35 min

na pari: 15 min

4 porcije

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

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

- 1 Muškatnu tikvu operite, ogulite, prepolovite i odstranite sjemenke te je narežite na kocke veličine oko 1 cm.
- 2 Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- 3 Otvorite poklopac spremnika za vodu i ulijte vodu do oznake „10/15 min“.
- 4 Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.

**Savjeti za prehranu:** sadržava mnogo folata te je izvor vitamina C, E, B6, K i kalija.

**Savjeti kuhara za posluživanje:** Poslužite čim je jelo gotovo. Umjesto banane možete upotrijebiti papaju.

- 5 Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 15 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 15 minuta.
- 6 Gumb za kuhanje na pari postavite u položaj „OFF“.
- 7 Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.
- 8 Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- 9 Uključite mikser tri do pet puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustoću. Ako kašicu želite razrijediti, dodajte malo bebinog uobičajenog mlijeka ili prokuhanе vode.

A close-up photograph of a baby with light brown hair, wearing a yellow bib, being fed with a white plastic spoon containing orange-colored food. The baby is looking towards the right. A hand is visible holding the spoon. The background is blurred.

## 2. faza: **meki zalogaji**

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

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

Većina beba prije šest mjeseci starosti još nema zuba, ali ipak može jesti manje, grudaste komadiće hrane (zgnječe je desnima). U toj je fazi važno učenje žvakanja pa bebi dajte meku hranu koja se jede prstima, poput kuhanog povrća u obliku štapića (mrkva) ili meko zrelo voće u obliku štapića, male

komadiće prepečenca i meku kuhanu tjesteninu različitih oblika. Bebi nikad nemojte dati cijelu bobicu grožđa ili cherry rajčice zbog opasnosti od gušenja. Grožđe i rajčice uvijek narežite.

U ovoj fazi možete početi eksperimentirati s uvodenjem kombinacija različitih namirnica iz glavnih skupina.

U ovom razdoblju dijete brzo raste pa mu je potrebna hranjivija i raznovrsnija hrana. Bebe se radaju s bogatom zalihom željeza, koja se počinje smanjivati u starosti od oko šest mjeseci pa je za zdravi rast i razvoj važno da dobije dovoljno željeza uz hranu. Djetetu trebamo nuditi hranu bogatu željezom poput posnog crvenog mesa, žitarica, graha i zelenog povrća. Ako ne znate koliko je hrane potrebno bebi, pustite da vam sama pokaže — kad joj bude dosta, okrenut će glavu ili zatvoriti usta.

Iz sigurnosnih razloga nikad bebu ne ostavljajte bez nadzora dok jede. Uz obroke djetetu svejedno nudite dojenje ili hranjenje nadomjesnim mlijekom i gutljaje rashladene prokuhanе vode iz šalice ili lončića s nastavkom. Nemojte mu davati sokove jer dovoljno vitamina C dobiva iz mlječnih obroka te voća i povrća.

## Četiri su glavne skupine namirnica sljedeće:

1. Škrbne namirnice: riža, tjestenina, krumpir i žitarice.
2. Meso, riba i alternative poput jaja i grahorica (leća itd.).
3. Voće i povrće.
4. Mlječni proizvodi: punomasni jogurt i sir. Pri kuhanju možete upotrijebiti i punomasno mlijeko.

# Jelovnik za sedam dana

| Obrok   | 1. dan  | 2. dan   | 3. dan   |
|---|---|--|--|
| Doručak   | Zobena kašica sa zgnježenom kruškom                                       | Müsli sa zgnježenim mangom   | Zobena kašica sa zgnježenom bananom                              |
| Hrana koja se jede prstima koja se daje uz obrok  | Kriške zrele kruške   | Komadići zreloga manga   | Kolutići banane  |
| * Mogući napitci su uobičajeno mlijeko (majčino ili nadomjesno) ili rashlađena prokuhanja voda za bebe hranjene nadomjesnim mlijekom koje žive u podnebljima s visokim temperaturama. |   |  |  |
| Ručak   | Mesni zalogaji (str. 22.) s božanstvenim povrćem ili bez njega (str. 20.) | Jednostavna kašica od graška (str. 22.) (po želji joj dodajte mesne zalogaje (str. 22.)) | Zabava uz govedinu, pastrnjak i krumpir (dostupan u aplikaciji*) |
| Hrana koja se jede prstima koja se daje uz obrok  | Kuhana brokula  | Kuhana cvjetača  | Kuhani štapići mrkve   |
| * Mogući napitci su uobičajeno mlijeko (majčino ili nadomjesno) ili rashlađena prokuhanja voda za bebe hranjene nadomjesnim mlijekom koje žive u podnebljima s visokim temperaturama. |   |  |  |
| Večera  | Bajka o šljivama i breskvama (str. 24.)                                   | Zgnježena banana pomiješana s običnim jogurtom   | Leća s povrtnim prijateljima (dostupno u aplikaciji*)            |
| Hrana koja se jede prstima koja se daje uz obrok  | Komadići zrele breskve ili šljive   | Kolutići banane  | Kriške zrele dinje   |
| Mesni zalogaji (str. 22.) s božanstvenim povrćem ili bez njega (str. 20.)   |   |  |  |

| 4. dan                          | 5. dan                                | 6. dan          | 7. dan                            |
|---------------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------------------------|
| Müsli sa zgnjećenim borovnicama | Zobena kašica sa zgnjećenim breskvama | Müsli s bananom | Zobena kašica s kašicom od jabuke |
| Zrele borovnice                 | Komadići zrele breskve                | Kolutići banane | Meko kuhanji komadići jabuke      |

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

|                                   |  |  |  |
|-----------------------------------|--|--|--|
| Slatko pile i jabuka<br>(str. 25) | Losos, tikvice i slatki krumpir idu na plivanje (str. 22.) | Repa sa batatom i govedinom (dostupan u aplikaciji*) | Janjetina, krumpir i muškatna tikva se igraju (dostupan u aplikaciji*) |
| Kuhane kriške tikve               | Kuhana brokula   | Kuhana cvjetača                                      | Kuhana brokula   |

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

|  |   |  |                               |
|--|---|--|-------------------------------|
| Zgnjećena papaja pomiješana s običnim jogurtom | Meka tikva i mrkva (dostupan u aplikaciji*) | Zgnjećeni mango pomiješan s običnim jogurtom | Božanstveno povrće (str. 20.) |
| Kriške zrele papaje                            | Komadići muškatne tikve                     | Komadići zreloga manga                       | Komadići kuhanje mrkve        |

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

# Božanstveno povrće

Sastojci:

1/4 manje cvjetače (oko 130 g)

1/2 krumpira srednje veličine (oko 145 g)

mrkva srednje veličine (oko 100 g)

3 porcije



ukupna:  
**35 min**

na pari:  
**20 min**





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



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



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



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



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



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



7. Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.



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



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

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

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

## Mesni zalogaji

Sastojci:

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

tri jušne žlice povrtnje kašice (str. 20.)



ukupno: 35 min

na pari: 20 min

4 porcije

## Losos, tikvice i batat idu na plivanje

Sastojci:

1 file lososa (oko 100 g)

2 mala batata (oko 185 g)

1/2 tikvice srednje veličine (oko 90 g)



ukupno: 30 min

na pari: 25 min

3 porcije

## Jednostavna kašica od graška

Sastojci:

100 g zamrznutog graška

2 mala batata (oko 150 g)



ukupno: 35 min

na pari: 20 min

2 porcije

- 1 S mesa uklonite kožu i masnoću. Meso narežite na kockice veličine oko 1 cm.
- 2 Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- 3 Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju, „20 min.”.
- 4 Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.
- 5 Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 20 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 20 minuta.

- 
- 1 Operite tikvice te ogulite i operite batat. Lososu uklonite kosti i kožu. Povrće i losos narežite na kockice veličine oko 1 cm.
  - 2 Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
  - 3 Otvorite poklopac spremnika za vodu i ulijte vodu do oznake „10/15 min.”.
  - 4 Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.

- 
- 1 Grašak odmrznite i operite. Operite i ogulite batat. Narežite ga na kockice veličine 1 cm.
  - 2 Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
  - 3 Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju, „20 min.”.
  - 4 Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.

- 6 Gumb za kuhanje na pari postavite u položaj „OFF”.
- 7 Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.
- 8 Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- 9 Uključite mikser tri do pet puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustoću. Premjestite u posudicu i pričekajte da se ohladi pa poslužite jednu porciju. Po potrebi jušnu žlicu mesne kašice pomiješajte s tri žličice povrtnе kašice.

- 
- 5 Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 15 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 15 minuta.
  - 6 Gumb za kuhanje na pari postavite u položaj „OFF”.
  - 7 Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.
  - 8 Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
  - 9 Uključite mikser dva do tri puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustoću.

- 
- 5 Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 20 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 20 minuta.
  - 6 Gumb za kuhanje na pari postavite u položaj „OFF”.
  - 7 Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.
  - 8 Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
  - 9 Uključite mikser tri do pet puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustoću. Ako kašicu želite razrijediti, dodajte malo bebinog uobičajenog mlijeka ili prokuhanе vode.

## Bajka o šljivama i breskvama



Sastojci:

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

1 velika (zrela) šljiva (oko 45 g)

20 g jogurta



ukupno: 30 min

na pari: 10 min

1 porcija

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

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

## Slatko pile i jabuka



Sastojci:

1/2 filea pilečih prsa (oko 80 g)

2 mala batata (oko 225 g)

1/2 male (zrele) jabuke (oko 70 g)



ukupno: 35 min

na pari: 20 min

3 porcije

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

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

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



## 3. faza: **veći zalogaji**

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

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

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

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



# Jelovnik za sedam dana

| Obrok  | 1. dan   | 2. dan  | 3. dan   |
|--|--|---|--|
| Doručak  | Moj prvi müsli<br>(str. 33.)                                   | Prepečenac i maslac od kikirikija (ili drugi namaz po izboru)               | Zobena kašica i banana   |
| Hrana koja se jede prstima koja se daje uz obrok                           | Kriške dinje   | Štapići prepečenca  | Kolutići banane  |
| <b>Napitci* - pri svakom obroku ponudite vodu (prokuhanu i rashlađenu)</b> |  |   |  |
| Prijepodnevna užina  | Rižini krekeri   | Komadići banane   | Kockice, kriške ili štapići sira                                       |
| Ručak  | Kajgana na prepečencu s narezanim cherry rajčicama             | Riblji štapići s blago prženim kupusom i prokulicama, miješanim s krumpirom | Mini sendvič s mekanim punjenjem po želji                              |
| Hrana koja se jede prstima koja se daje uz obrok                           | Štapići prepečenca s maslacem ili komadićima cherry rajčica    | Riblji štapići ili narezane prokulice                                       | Komadići grožda i jabuka   |
| Drugi obrok ili popodnevna užina   | Svježi sir ili jogurt  | Kockice, kriške ili štapići sira i komadići ananasa                         | Svježi sir ili jogurt  |
| <b>Napitci* - pri svakom obroku ponudite vodu (prokuhanu i rashlađenu)</b> |  |   |  |
| Večera   | Zdravi slanutak s rezancima (str. 30.) (po želji dodajte meso) | Zabava bakalara i krumpira (str. 32.)                                       | Janjetina (protisnuta) u povrtnom složencu s nadjevom od pire krumpira |
| Hrana koja se jede prstima koja se daje uz obrok                           | Prženo povrće  | Kuhana brokula  | Kuhani štapići mrkve   |
| Drugi obrok ili večernja užina   | Kašica od jabuke i krema od vanilije                           | Voćni drobljenac i obični jogurt  | Štapići prepečenca s maslacem od kikirikija                            |
| <b>Napitci* - pri svakom obroku ponudite vodu (prokuhanu i rashlađenu)</b> |  |   |  |

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

| 4. dan   | 5. dan   | 6. dan  | 7. dan  |
|--|--|---|---|
| Omlet (dobro zapečen) sa špinatom, kupusom ili kineskim kupusom                | Kuhani rezanci ili tjestenina (dobro kuhana) s povrćem   | Kajgana (dobro zapečena) na prepečenu ili pohanom kruhu | Müsli s jagodama  |
| Štapići prepečenca   | Kriške kruške  | Štapići prepečenca                                      | Komadići jagoda   |
| <b>Napitci* - pri svakom obroku ponudite vodu (prokuhanu i rashlađenu)</b>     |  |   |   |
| Svježi sir ili jogurt  | Puding od riže   | Komadi jabuke   | Kriške dinje  |
| Ludi za umakom za tjesteninu od tikve, rajčice i sira (dostupan u aplikaciji*) | Juha od leće s komadićima povrća (po želji dodajte meso) | Makaroni sa sirom                                       | Grah na prepečenu (okus obogatite ribanim sirom)          |
| Komadići muškatne tikve  | Kruh s maslacem ili štapići lepinje za umakanje          | Komadi rajčice i mahune                                 | Štapići prepečenca s maslacem                             |
| Štapići kruha s humusom  | Rižini krekeri i banana                                  | Voćni kompot s jogurtom                                 | Svježi sir ili jogurt                                     |
| <b>Napitci* - pri svakom obroku ponudite vodu (prokuhanu i rashlađenu)</b>     |  |   |   |
| Slatko pile (dostupan u aplikaciji*)   | Komadići lososa s pire krumpirom                         | Blagi curry s piletinom, povrćem i rižom                | Komadići govedine (protisnute) s povrćem i pire krumpirom |
| Kriške paprike (crvene, narančaste ili žute)                                   | Kuhani grašak, mahune ili špinat                         | Komadići povrća   | Kuhani štapići mrkve                                      |
| Puding od riže   | Svježi sir ili jogurt                                    | Štapići prepečenca s najdražim namazom                  | Drobljenac od rabarbare s kremom od vanilije              |
| <b>Napitci* - pri svakom obroku ponudite vodu (prokuhanu i rashlađenu)</b>     |  |   |   |

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

# Zdravi slanutak s rezancima

Sastojci:

1/2 stabljike celera (oko 40 g)  
1 rajčica srednje veličine (oko 130 g)  
50 g dobro kuhanih rezanaca

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

5 porcija



ukupno:  
**40 min**

na pari:  
**20 min**





1. Operite povrće te ogulite i operite mrkvu. Prepolovite rajčicu i uklonite sjeme. Povrće narežite na kockice veličine oko 1 cm.

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

3. Otvorite poklopac spremnika za vodu i ulijte vodu do oznake „20 min”.



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

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

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



7. Posudu okrenite naopako i dodajte kuhanii slanutak (skuhajte ga posebno).

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

9. Uključite mikser tri do pet puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustoću. Premjestite u posudicu i pričekajte da se ohladi prije no što poslužite s oko 50 g kuhanih rezanaca i 50 g kašice od govedine (str. 22.) po porciji.

**Savjeti za prehranu:** sadržava puno cinka i vitamina B12 te je izvor željeza, fosfora, kalija, niacina i vitamina B6. **Savjeti kuhara za posluživanje:** umjesto kašice od govedine možete upotrijebiti riblju ili drugu mesnu kašicu (str. 22.). U vegetarijanskom obroku umak možete poslužiti s tjesteninom, rižom ili drugom osnovnom namirnicom.

# Zabava bakalara i krumpira



Sastojci:

1 file bakalara (oko 100 g)

1/2 krumpira srednje veličine (oko 150 g)

100 g dobro kuhanе rižine kaše (po porciji)



ukupno: 35 min

na pari: 20 min

5 porcija

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

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

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

# Moj prvi müsli



Sastojci:

50 g borovnica (zrelih)  
100 g zobene kaše (po porciji)  
1/2 (zrele) breskve srednje veličine (oko 100 g)  
1/2 (zrele) kruške srednje veličine (oko 100 g)



ukupno: 30 min

na pari: 10 min

5 porcija

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

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

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



## 4. faza: nakon prve godine

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

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

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

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

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

različitih boja i tekstura.

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

# Jelovnik za sedam dana

| Obrok   | 1. dan  | 2. dan   | 3. dan   |
|---|---|--|--|
| Doručak   | Pahuljice bez šećera s punomasnim mlijekom                    | Pšenični keksi i banana s punomasnim mlijekom        | Okruglice s mesnim, ribljim ili povrtnim nadjevom        |
| <b>Napitci*</b> Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. |   |  |  |
| Prijepodnevna užina   | Banana i rižin kreker ili zobeni keks                         | Šaka grožđa  | Jabuka   |
| <b>Napitci*</b> Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. |   |  |  |
| Ručak   | Omlet sa sirom, cherry rajčicama i štapićima krastavca        | Zapečeni mini sendvič s preprženom šunkom i rajčicom | Pečeni mladi krumpir s grahom (preljev od sira po želji) |
| Desert  | Mliječni mousse   | Jogurt   | Svježi sir   |
| <b>Napitci*</b> Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. |   |  |  |
| Poslijepodnevna užina   | Voćno-žitna pločica   | Lepinja s humusom                                    | Rižini krekeri i suhe marelice                           |
| <b>Napitci*</b> Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. |   |  |  |
| Vecera  | Prva zdjelica bolonjeza (dostupan u aplikaciji*)              | Kus-kus s janjetinom, mangom i grožđicama            | Šarena gozba od mrkve (dostupan u aplikaciji*)           |
| Desert  | Obični jogurt s voćnom kašicom                                | Rabarbara i krema od vanilije                        | Voćna salata od svježeg voća s običnim jogurtom          |
| <b>Napitci*</b> Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. |   |  |  |
| Drugi obrok ili večernja užina  | Prepečenac i maslac od kikirikija (ili drugi namaz po izboru) | Puding od riže                                       | Pšenični keksi s punomasnim mlijekom                     |
| <b>Napitci*</b> Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. |   |  |  |

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

| 4. dan  | 5. dan  | 6. dan   | 7. dan                                    |
|---|---|--|---|
| Zobena kašica s punomasnim mlijekom i naribanom jabukom               | Pahuljice bez šećera s punomasnim mlijekom                        | Kuhana jaja ili kajgana, kruh                                    | Müslji s punomasnim mlijekom              |
| <b>Napitci*</b> Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. |   |  |   |
| Mango   | Breskva   | Kruška   | Kriške papaje                             |
| <b>Napitci*</b> Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. |   |  |   |
| Sunčane šparoge (str. 41.)  | Omlet sa špinatom i gljivama                                      | Doživljaji brokule, cvjetače i piletina (dostupan u aplikaciji*) | Grah na prepečencu                        |
| Mliječni mousse   | Jogurt  | Svježi sir   | Jogurt                                    |
| <b>Napitci*</b> Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. |   |  |   |
| Štapići kruha sa štapićima krastavca ili mrkve i umak po izboru       | Rižini krekeri i maslac od kikirikija (ili drugi namaz po izboru) | Torta od mrkve ili povrtni mafin                                 | Zobeni keks, grožde i sir ili sirni namaz |
| <b>Napitci*</b> Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. |   |  |   |
| Svinjski kotlet, pečeni krumpir i grah                                | Uvijek vesela brokula (str. 40.)                                  | Curry s piletinom i povrćem te rižom ili rezancima               | Govedina s mrkvom i krumpirom             |
| Puding od riže i voćna kašica   | Drobljenac od jabuka s kremom od vanilije                         | Kašica od jagoda i griz  | Voćni složenac                            |
| <b>Napitci*</b> Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. |   |  |   |
| Prepečenac s marmeladom   | Pšenični keksi s punomasnim mlijekom                              | Pahuljice bez šećera s punomasnim mlijekom                       | Prepečenac s namazom po želji             |
| <b>Napitci*</b> Uz obroke uvijek nudite napitke poput vode i mlijeka. |   |  |   |

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

# Paprika u slasnom društvu

Sastojci:

1/2 poriluka (oko 20 g)  
1/4 manje tikvice (oko 40 g)  
1/2 crvene paprike srednje veličine  
(oko 40 g)

1 rajčica srednje veličine (oko 140 g)  
140 g dobro kuhanе riže (po porciji)

ukupno:  
**20 min**

4 porcije



na pari:  
**15 min**





1. Operite povrće, prepolovite rajčicu i crvenu papriku te odstranite sjemenke. Povrće narežite na kockice veličine oko 1 cm.



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



3. Otvorite poklopac spremnika za vodu i ulijte vodu do oznake „10/15 min”.



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



5. Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 15 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 15 minuta.



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



7. Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.



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



9. Uključite mikser dva do tri puta na 15 sekundi kako biste postigli željenu gustoću. Hrana za veću djecu može sadržavati veće zalogage jer tako potičete žvakanje. Premjestite u posudicu i pričekajte da se ohladi prije no što poslužite s oko 140 g kuhane riže po porciji.

**Savjeti za prehranu:** sadržava puno vitamina C.

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

# Uvijek vesela brokula

Sastojci:

1 file lososa (oko 120 g)

1/2 manje brokule (oko 120 g)

140 g dobro kuhanе tjestenine u obliku školjkica (po porciji)



ukupno: 35 min

na pari: 15 min

4 porcije

- 1 Operite brokulu, lososu uklonite kosti i kožu. Oba sastojka narežite na kockice veličine oko 1 cm.
- 2 Otvorite poklopac i u posudu stavite sve sastojke. Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju.
- 3 Otvorite poklopac spremnika za vodu i ulijte vodu do oznake „10/15 min“.
- 4 Poklopac namjestite tako da se zakoči u pravilnom položaju. Pritisnite kako bi se posuda zakočila u položaju za kuhanje na pari.

- 5 Vrijeme kuhanja na pari namjestite na 15 minuta. Kuhanje na pari počet će i samo se zaustaviti nakon 15 minuta.
- 6 Gumb za kuhanje na pari postavite u položaj „OFF“.
- 7 Posudu podignite s aparata i okrenite je naopako.
- 8 Posudu namjestite na glavno kućište i okrenite je u smjeru kazaljke na satu kako bi se zakočila u položaju za miksanje.
- 9 Ako želite, umak možete pripremiti tako da uključite mikser dva do tri puta na pet sekundi, dok ne postignete željenu gustoću. Ako dijeti dobro žvače, nakon kuhanja izlijte vodu i kraće miksajte, ili kuhanu hranu zgnječite vilicom. Premjestite u posudicu i pričekajte da se ohladi prije no što poslužite s oko 140 g kuhanе tjestenine (u obliku školjki) po porciji.

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

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

# Sunčane šparoge



Sastojci:

12 (zelenih) šparoga (oko 240 g)  
100 g kriški kuhanog mladog krumpira  
(po porciji)  
20 g ribanog parmezana (po porciji)



ukupno: 30 min

na pari: 15 min

3 porcije

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

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

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

# Sami pripremite hraniće obroke za svoju bebu. Tako lako.



SCF870

## Mikser-kuhalo **2-u-1**

Kuhajte na pari, okrenite posudu, miksajte i poslužite!



SCF875

## Mikser-kuhalo **4-u-1**

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



## Kuhalo - mikser



Odaberite pravo mikser-kuhalo za sebe i svoju bebu

SCF870

SCF875

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| Hranjivi domaći obroci za bebu              | Zdravo kuhanje na pari   | ✓ | ✓ |
|   | Jedinstveno kruženje pare osigurava ravnomjerno kuhanje svih sastojaka     | ✓ | ✓ |
| Primjereno za sve faze uvođenja gусте hrane | Snažan mikser omogućuje postizanje željene gustoće                         | ✓ | ✓ |
|   | Recepti prilagođeni dobi djeteta, pripremljeni u suradnji s nutricionistom | ✓ | ✓ |
| Stručni savjeti                             | Stručni savjeti za uvođenje gусте hrane                                    | ✓ | ✓ |
|   | Dodatni savjeti u mobilnoj aplikaciji                                      |   | ✓ |
| Praktična i jednostavna upotreba            | Brza priprema hrane u jednoj posudi koju možemo jednostavno okrenuti       | ✓ | ✓ |
|   | Intuitivno korisničko sučelje  | ✓ | ✓ |
|   | Kompaktan dizajn   | ✓ | ✓ |
|   | Odmrzavanje i zagrijavanje   |   | ✓ |
|   | Priprema više obroka odjednom  |   | ✓ |
|   | Priložena posuda za čuvanje  |   | ✓ |
|   | Lako dostupan spremnik za vodu   |   | ✓ |

# Idealno za čuvanje domaćih obroka



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

## Značajke

### Vodonepropusni poklopac



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

### Različite veličine



Dostupne u dvije veličine – 180 ml i 240 ml. Zahvaljujući mjerama znate će točno koliko je hrane ili napitka dijete konzumiralo.

### Primjerene za označivanje



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

### Možete ih složiti jednu na drugu



Primjerene za čuvanje u hladnjaku ili zamrzivaču.

### Primjerena za hladnjak i zamrzivač



Posudice su odličan izbor za higijenski besprjekorno čuvanje namirnica.



### Jednostavna upotreba i čišćenje

Možete ih sigurno upotrebljavati u grijajućim staklenkama, mikrovalnoj pećnici, perilici suda i sterilizatoru.

### Odaberite svoj set



# Vrećice za čuvanje obroka



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



## Veliki otvor



Veliki i čvrsti otvor vrećice jamči jednostavno punjenje i ulijevanje.

## Ojačani šavovi i dvoslojna vrećica



Ojačani šavovi na stranicama i dvoslojni materijal dodatno osiguravaju sigurno čuvanje

## Primjerene za hladnjak i zamrzivač



Vrećice su odličan izbor za higijenski bespriječljivo čuvanje namirnica

## Sterilne za potpunu higijenu



Oznaka lokota jamči vam da vrećicu prije njezine prve upotrebe nitko nije dirao.

## Nepropustna dvojna zapora



Zatvaranje sigurnosnim nepropusnim dvostrukim zatvaračem jamči zatvaranje bez proljevanja.



## Put do samostalnog pijenja

### Zdrav razvoj vašeg djeteta, korak po korak

Dok dijete raste, jedna od vještina koje mora savladati jest učenje samostalnog pijenja. Mi u Philips Aventu slušamo mame i zdravstvene stručnjake. Zajedno smo pripremili cijelu paletu inovativnih šalica koje malenima pomažu pri razvoju i prijelazu na samostalno

pijkenje. Bez obzira na to jesu li početnici ili već piju samostalno, pronaći ćete pravu šalicu za svoje dijete. Nudimo vam velik izbor šalica s usnicima s kojima nema prolijevanja, u različitim stilovima i oblicima te s različitim ručkicama koje odgovaraju potrebama djeteta.

The infographic illustrates the journey of a baby's development from breastfeeding to independent drinking. It features a central purple train engine with four circular icons above it, each representing a different stage of the transition:

- Stage 1:** Dojenje (Breastfeeding) - Represented by a woman breastfeeding a baby.
- Stage 2:** Šalica s usnikom (Sippy Cup with valve) - Represented by a clear sippy cup with a blue valve and a black base.
- Stage 3:** Šalica sa slamčicom (Sippy Cup with straw) - Represented by a red sippy cup with a straw and a white base.
- Stage 4:** Šalica Grow up (Transition Cup) - Represented by a blue sippy cup with a straw and a red base.

At the top left, a blue circle contains a white leaf icon and the text "BEZ PROLJEVANJA" (No spillage). At the top right, there are four small colorful cloud icons. To the right of the train, a pink heart contains the text "Razvijeni u suradnji s mamama" (Developed in cooperation with mom). Below the train, four numbered circles (1, 2, 3, 4) correspond to the stages and their descriptions:

- 1 Dojenje**
- 2 Šalica s usnikom**  
Razvijte vještine pijenja bez prolijevanja
- 3 Šalica sa slamčicom**  
Nudi novo iskustvo
- 4 Šalica Grow up**  
Naučite piti poput odraslih

A green circle at the bottom right contains the text "0% BPA" (0% BPA).



Br. 1  
po preporuci  
mama.



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

[philips.hr/Avent](https://www.facebook.com/PhilipsAventHrvatska)

[facebook.com/PhilipsAventHrvatska](https://www.facebook.com/PhilipsAventHrvatska)

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

[www.kadulja.hr](http://www.kadulja.hr)