

BEBIN KUVAR

Prvi zalogaji – od dojenja do samostalnog jela

Dodatak:

„Zubići i nemirni snovi – praktični saveti za roditelje“



**Књижара Весела књига
Ваљево, 2026**

Izdavač:
Knjižara „Vesela knjiga“
Valjevo

Za izdavača:
Aleksandar Ž. Nastić
Urednik izdanja:
Sonja V. Stanković

Kompjuterska priprema:
Slobodan Blagojević

Štampa:
Kreativna knjiga
Ul. Vinogradska 194 b

Tiraž:
300 primeraka

Kontakt tel: 065/220 63 98
mejl: kontakt@veselaknjiga.com
info@knjizaraodisej.rs
sajt: www.knjizaraodisej.rs
www.veselaknjiga.com

Sadržaj

PREDGOVOR	5
UVOD.....	7
OSNOVNA ČETIRI PRAVILA ZDRAVE ISHRANE BEBA	11
KADA I KAKO UVODITI POTENCIJALNE ALERGENE?.....	19
UVOĐENJE HRANE U DOGOVORU SA PEDIJATROM	23
MAJČINO MLEKO I PRVI ZALOGAJI.....	27
KADA I KAKO UVESTI DRUGU HRANU?	33
ŠEST TEMELJA ISHRANE ZA ZDRAV RAST I RAZVOJ MALE DECE	37
PRIPREMA HRANE ZA BEBE	75
ČETIRI DO ŠEST MESECI	87
ŠEST DO DEVET MESECI.....	97
DEVET DO DVANAEST MESECI.....	107
DECA STARIJA OD DVANAEST MESECI	115
ZUBIĆI I NEMIRNE NOĆI	131



BEBIN KUVAR





PREDGOVOR

„Ishrana u prvim godinama života predstavlja jedan od najvažnijih temelja zdravlja deteta. To je period u kojem se, pored fizičkog rasta i razvoja, oblikuju i ukus, odnos prema hrani i prehrambene navike koje dete često zadržava tokom celog života. U ovom ranom periodu organizam je posebno osetljiv i intenzivno se razvija, pa pravilna ishrana ima dugoročan uticaj na imunitet, energiju i opšte zdravstveno stanje deteta.

Pored nutritivne uloge, hrana u ovom uzrastu ima i važnu razvojnu i emocionalnu dimenziju – prvi obroci, nove teksture i ukusi predstavljaju i prvo upoznavanje deteta sa svetom oko sebe. Upravo zato, način na koji se hrana uvodi i nudi detetu ima značaj koji prevazilazi samo hranjenje.

Ova knjiga nastala je sa ciljem da roditeljima pruži jasne, proverene i praktične smernice za svakodnevnu ishranu bebe i malog deteta.

Fokus je na jednostavnim objašnjenjima, bez nepotrebne komplikacije, kako bi se roditeljima olakšale svakodnevne odluke i omogućilo da sa sigurnošću i poverenjem učestvuju u razvoju zdravih prehrambenih navika svog deteta.“





BEBIN KUVAR





UVOD

Ishrana je jedan od najvažnijih faktora koji utiču na zdravlje, rast i pravilan razvoj bebe. Tokom prve godine života dete raste brže nego u bilo kom drugom periodu, pa je upravo zato kvalitet hrane od izuzetnog značaja. Hranjenje nije samo unos kalorija i hranljivih materija – ono je i emocionalni, razvojni i porodični proces. Kroz obroke beba upoznaje svet, razvija čula ukusa i mirisa, uči nove navike i gradi osećaj sigurnosti.

Pravilna ishrana u najranijem uzrastu doprinosi jačanju imuniteta, razvoju mozga, kostiju, mišića i digestivnog sistema. U ovom periodu posebno su važni gvožđe, kalcijum, zdrave masti, vitamini i raznovrsne prirodne namirnice prilagođene uzrastu deteta.

Svaki roditelj želi najbolje za svoje dete. U moru saveta, reklama i različitih mišljenja, lako je izgubiti osećaj za ono što je zaista važno. Osnovno pravilo ostaje jednostavno: sveža, domaća, nutritivno bogata i s ljubavlju pripremljena hrana jedan je od najboljih poklona koje možete pružiti svojoj bebi.

Ovaj kuvar nije samo zbirka recepata. On je vodič kroz prve zalogaje i prve ukuse, osmišljen da vam pomogne da





sa više sigurnosti uvedete bebu u svet čvrste hrane. Recepti koje ćete pronaći ovde jednostavni su za pripremu, prilagođeni uzrastu deteta, hranljivi i napravljeni od prirodnih sastojaka koji su lako dostupni.

Uvođenje nemlečne hrane najčešće počinje oko šestog meseca života, kada je beba razvojno spremna za nove teksture i ukuse. Tada hrana postaje dopuna mlečnoj ishrani, a ne njena zamena. Majčino mleko ili adaptirana formula i dalje ostaju važan deo ishrane tokom prve godine.

Važno je novu hranu uvoditi postepeno, jednu po jednu namirnicu, kako bi se lakše pratila reakcija deteta i prepoznale eventualne smetnje ili alergijske reakcije. Strpljenje je veoma važno – bebi je nekada potrebno više pokušaja da prihvati novi ukus. Odbijanje hrane ne znači da je ne voli, već da joj je potrebno vreme da se navikne.

Od najranijeg detinjstva stvaraju se navike koje često ostaju za ceo život. Ako bebu upoznajete sa različitim ukusima povrća, voća, žitarica i drugih kvalitetnih namirnica, pomažete joj da kasnije lakše prihvati raznovrsnu i zdravu ishranu.

Priprema hrane kod kuće ne mora biti komplikovana.

Domaće kašice su:

- ukusnije i svežije,
- bez nepotrebnih dodataka, konzervansa i viška šećera,
- ekonomičnije i
- pružaju vam potpunu kontrolu nad sastojcima i kvalitetom obroka.





Osim toga, domaće pripremljeni obroci omogućavaju da beba od najranijih dana upozna prirodan ukus namirnica, bez pojačivača ukusa i nepotrebnih dodataka. Tako se lakše razvijaju zdrave prehrambene navike i sklonost ka kvalitetnoj hrani u kasnijem detinjstvu.

Podjednako je važno poštovati bebin apetit. Bebe prirodno znaju kada su gladne, a kada site. Zato hranjenje treba da bude bez pritiska, uz mirnu atmosferu, osmeh i strpljenje. Obrok je vreme bliskosti, učenja i poverenja.

Prva godina života idealno je vreme da kroz jednostavne korake postavite temelje zdravih navika koje će koristiti ne samo bebi, već celoj porodici. Kvalitetna ishrana u detinjstvu često znači bolje zdravlje kasnije u životu.

Zato, pre nego što posegnete za gotovim proizvodom, setite se: ništa ne može zameniti obrok pripremljen kod kuće – sa pažnjom, ljubavlju i željom da vaše dete raste zdravo, snažno i srećno.





BEBIN KUVAR

