

BEBIN KUVAR ZDRAVE HRANE

– Домаћи рецепти за здрав почетак –



**Књижара Весела књига
Ваљево, 2026**

Izdavač:
Knjižara „Vesela knjiga“
Valjevo

Knjigu priredio:
Slobodan Blagojević

Za izdavača:
Aleksandar Ž. Nastić

Urednik izdanja:
Slobodan Blagojević

Kompjuterska priprema:
Slobodan Blagojević

Štampa:
Kreativna knjiga
Ul. Vinogradska 194 b

Tiraž:
500 primeraka

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

SADRŽAJ

UVOD	9
UVOD U BEBINU ISHRANU	11
Zašto je domaća hrana najbolji izbor	11
Kada početi sa nemlečnom ishranom	12
Polako i bez žurbe	13
Svako dete je drugačije	14
Pravilo „jedna nova namirnica“	15
Hrana bez previše soli i šećera	15
PRVI ZALOGAJI (6+ meseci)	17
Prva šargarepa	17
Kašica od šargarepe	18
Krompir kao prvi obrok	18
Pire od krompira za bebe	19
Tikvica za nežan stomak	19
Kašica od tikvice	20
Jabuka i kruška	21
Pire od jabuke	21
Pire od kruške	22
Pirinač za bebe	22
Pirinač sa šargarepom	23
KAŠICE I PIREI IZ NAŠE KUHINJE	25
Kako skuvati prvu kašicu	25
Povrće sa naših pijaca	26
Voće koje bebe vole	27



Kombinacije ukusa	28
Blagi domaći obroci	28
RECEPTI	29
Pire od jabuke i bundeve	29
Kruška sa ovsenim pahuljicama	30
Banana i jabuka	30
Kompot od šljive za najmlađe	31
Šargarepa i pirinač	31
Palenta sa bundevom	31
Tikvica i pirinač	32
Tikvica i krompir	32
Jabuka i ovsene pahuljice	33
Karfiol sa krompirom	33
Palenta sa jogurtom	34
Griz na mleku	34
Krompir i šargarepa	34
Kašica od pirinča i jabuke	35
Proso sa jabukom	35
DOMAĆE SUPICE I ČORBICE	37
Prve supice	37
Lagane čorbice	38
Obroci „na kašičicu“	38
Miris domaće kuhinje	39
RECEPTI	40
Bistra pileća supica	40
Čorbica od povrća	41
Supica sa grizom	41
Blaga teletina sa povrćem	42
Čorba od tikvice	42
Supica sa ovsenim pahuljicama	43
Blaga pileća čorbica sa palentom	43
Krem čorbica od karfiola	44
Supica sa pirinčem i šargarepom	44
Blaga čorbica od krompira	45
Pileća supica sa tikvicom	45
Krem čorba od šargarepe	46





ЖИТАРИЦЕ ЗА ЗДРАВ РАСТ	47
Zašto su žitarice važne	47
Palenta, ovas, griz i proso	48
Laki doručci za bebe	48
RECEPTI	49
Palenta sa sirom	49
Ovsena kaša	50
Griz na mleku	50
Proso sa bananom	51
Heljdina kaša	51
Palenta sa jogurtom	51
Ovsena kaša sa kruškom	52
Proso sa jabukom	52
Griz sa bananom	53
Heljda sa jogurtom	53
Kaša od palente i jabuke	53
Ovsena kaša sa šljivom	54
Pirinač sa kruškom	54
Kaša od prosa i bundeve	55
Griz sa jabukom i cimetom	55
Heljdina kaša sa bananom	55
Palenta sa mladim sirom i jogurtom	56
VOĆNI OBROCI I UŽINE	57
Prirodna slatkoća voća	57
Lagane užine između obroka	58
Voće u domaćoj kuhinji	58
RECEPTI	59
Pečena jabuka	59
Kompot od šljiva	59
Banana sa ovsom	60
Kruška i jogurt	60
Voćni pire sa kajsijom	60
Domaći voćni krem	61
Jabuka sa grizom	61
Voćna kaša sa breskvom	62
Banana i palenta	62





Kompot od jabuke i kruške	62
Krem od banane i jogurta	63
Jabuka sa cimetom.....	63
Ovsena kaša sa kajsijom	64
Kruška sa prosom.....	64
Voćni pire od šljive i jabuke	64
Jogurt sa bananom i ovsom	65
Pečena kruška sa ovsenim pahuljicama	65
Voćna kaša od jabuke i banane.....	66

MESO, JAJA I PROTEINI 67

Kada uvoditi meso	67
Piletina i ćuretina	68
Jaja u ishrani deteta	68
Lagani proteinski obroci	69

RECEPTI 70

Piletina sa šargarepom.....	70
Teletina i krompir	70
Žumance sa povrćem	71
Pire sa piletinom	71
Ćuretina sa pirinčem.....	72
Pileća čorbica sa krompirom	72
Žumance sa tikvicom	72
Teletina sa šargarepom	73
Pire od ćuretine i tikvice	73
Kuvano jaje sa krompirom.....	74
Piletina sa palentom.....	74
Blaga čorbica sa ćuretinom.....	74
Pire od krompira i žumanceta	75
Teletina sa tikvicom	75
Piletina sa karfiolom	76
Ćuretina sa šargarepom i krompirom	76

OBROCI ZA MALE ISTRAŽIVAČE..... 77

Prvi zalogaji rukom	77
Kada dete želi samo da jede	78
Male porcije za velike korake	78





RECEPTI	79
Male projice.....	79
Mini uštipci	80
Kuglice od krompira.....	80
Mekane palačinke	80
Domaći mafini bez šećera	81
Štapići od palente.....	81
Mini pitice sa sirom.....	82
Mekani zalogaji od banane i ovsu	82
Krompir pečen u rerni	83
Mali mafini sa jabukom	83
Kuglice od pirinča i sira	83
Mini palačinke sa jabukom	84
Mekane kiflice sa jogurtom.....	84
Kašika-projice sa tikvicom.....	85
Zalogaji od heljde i sira	85
Mini uštipci sa jabukom.....	85
Mekane kuglice od palente i sira	86
ZDRAVI PORODIČNI OBROCI.....	87
Jedan ručak za celu porodicu.....	87
Domaća kuhinja prilagođena najmlađima	88
Mali tanjir za velike navike	88
RECEPTI	89
Đuveč za celu porodicu	89
Pasulj bez zaprške	90
Pileći paprikaš.....	90
Musaka za mališane	91
Sarmice od zelja (blaga varijanta)	91
Pileći pilav za porodicu	92
Ćufte u blagom sosu.....	92
Povrće sa čuretinom iz rerne	93
Blagi rižoto sa povrćem.....	93
Zapečeni krompir sa sirom	94
Povrtna musaka sa tikvicom.....	94
Domaća supa sa knedlama od griza.....	94
Pileći paprikaš sa tikvicom	95
Pirinač sa povrćem i sirom	95





Ćuretina sa krompirom iz rerne	96
Dinstano povrće sa pirinčem	96
Blaga lasanja sa povrćem	97
Kremasto varivo od krompira i šargarepe	97
Blagi gulaš sa povrćem	98
Zapečeni pirinač sa piletinom	98
Domaće varivo sa piletinom	99
Blagi složenac od krompira i tikvice	99
Pirinač sa povrćem i piletinom	100
Musaka od tikvice i krompira	100
Blaga testenina sa sirom	101
Pileće ćuftice iz rerne	101
Kremasto varivo od tikvice	101
Ćuretina sa pirinčem i povrćem	102
Domaći zapečeni krompir	102
Povrtni pilav	103
Blagi paprikaš sa ćuretinom	103
Zapečeno povrće sa sirom	104
ŠTA IZBEGAVATI U ISHRANI	105
Previše soli	105
Industrijski sokovi	105
Grickalice	106
Pržena hrana	107
Med pre prve godine	107
Gazirano i slatkiši	108
SAVETI ZA RODITELJE	109
ZAVRŠNA REČ	117
BELEŠKE ZA RODITELJE	119





UVOD

Prvi dani bebinog života ispunjeni su novim iskustvima, nežnošću, brigom i neprestanim učenjem. Roditelji pažljivo prate svaki osmeh, svaki pokret i svaki novi korak u razvoju svog deteta. Među tim važnim trenucima posebno mesto zauzima i prvi susret sa hranom.

Uvođenje nemlečne ishrane nije samo prelazak na nove obroke. To je početak stvaranja navika koje će dete pratiti godinama. Upravo zato je važno da prvi ukusi budu prirodni, blagi i pripremljeni sa ljubavlju.

Ova knjiga nastala je sa željom da pomogne roditeljima u pripremi jednostavnih, zdravih i domaćih obroka za najmlađe. U njoj se nalaze recepti prilagođeni deci, napravljeni od namirnica koje su poznate našem podneblju i koje su generacije koristile u ishrani svoje dece. Bez komplikovanih sastojaka i nepotrebno skupih namirnica, ovaj kuvar oslanja se na ono što je provereno, prirodno i dostupno.

U današnje vreme, kada su roditelji okruženi mnoštvom saveta, reklama i različitih pravila o ishrani, lako je stvoriti osećaj nesigurnosti. Zato je važno znati da bebi nisu potrebni savršeni i komplikovani obroci. Potrebna joj je kvalitet-

UVOD





na, sveža i pažljivo pripremljena hrana, kao i mirna i topla atmosfera tokom obroka.

U ovoj knjizi pronaći ćete kašice, supice, lagane ručkove, zdrave užine i porodične obroke prilagođene najmlađima. Pored recepata, tu su i brojni saveti koji mogu olakšati period uvođenja nove hrane i pomoći roditeljima da sa više sigurnosti i manje brige pristupe svakom novom obroku.

Neka ovaj kuvar bude mali podsetnik da su najlepši obroci često i najjednostavniji – oni koji mirišu na dom, detinjstvo i porodičnu toplinu.





UVOD U BEBINU ISHRANU

Zašto je domaća hrana najbolji izbor

Svako dete zaslužuje zdrav početak. Prvi ukusi koje beba upozna često ostaju osnova njenih navika tokom čitavog života. Zato nije svejedno šta će se naći u prvoj kašici, prvoj supici ili prvom malom obroku koji će dete probati.

Domaća hrana ima posebnu vrednost jer roditelj tačno zna šta se nalazi u obroku. Nema nepotrebnih dodataka, previše soli, šećera, pojačivača ukusa i sastojaka koje mala deca ne treba rano da unose. Obrok pripremljen kod kuće može biti jednostavan, a ipak hranljiv, ukusan i prilagođen potrebama deteta.

Naše podneblje oduvek je imalo dobru i zdravu hranu za najmlađe. Generacije su odrastale uz kuvano povrće, palentu, supice, jabuke, kruške, bundevu, kiselo mleko i lagane domaće obroke. Upravo u toj jednostavnosti krije se velika prednost. Bebi nisu potrebni neobični i skupi sastojci da bi se pravilno razvijala. Najčešće su najbolji oni ukusi koji su prirodni, blagi i lako svarljivi.





Priprema domaće hrane ne mora biti komplikovana. Mnogi recepti u ovoj knjizi prave se od nekoliko osnovnih namirnica koje već postoje u svakom domaćinstvu. Važno je samo da namirnice budu sveže, dobro pripremljene i prilagođene uzrastu deteta.

Osim što je zdravija, domaća hrana nosi i nešto što nijedna kupovna kašica ne može da zameni – porodičnu toplinu. Dete od najranijeg uzrasta prepoznaje miris domaće kuhinje, vreme provedeno za stolom i pažnju sa kojom je obrok pripremljen. Ti mali trenuci vremenom postaju deo detinjstva koje se pamti.

Kada početi sa nemlečnom ishranom

Svaka beba se razvija svojim tempom, ali većina pedijatar savetuje da se sa uvođenjem nemlečne ishrane počne oko šestog meseca života. Do tada je majčino mleko, odnosno adaptirano mleko, glavni i najvažniji izvor hrane.

Prvi obroci ne služe samo da beba bude sita. Oni predstavljaju upoznavanje sa novim ukusima, mirisima i teksturama. Zato je važno da se sa novom hranom ne žuri. Bebi je potrebno vreme da prihvati kašičicu, nauči da guta gušću hranu i postepeno zavoli nove namirnice.

Najbolje je početi jednostavnim kašicama od jedne namirnice. Tako roditelj lakše može da primeti kako dete reaguje na određenu hranu. Ukoliko se uvede više novih namirnica odjednom, teže je prepoznati šta bebi prija, a šta možda izaziva nadimanje ili osetljivost.

U prvim nedeljama nije važno koliko će beba pojesti. Nekada će to biti samo nekoliko kašičica, a nekada čitav mali





obrok. Najvažnije je da dete postepeno stiče naviku i da vreme obroka protiče mirno i bez pritiska.

Mnogi roditelji brinu ako beba odmah ne prihvati novu hranu. To je potpuno normalno. Neki ukusi postanu omiljeni već posle prvog zalogaja, dok je za druge potrebno više pokušaja. Strpljenje je u ovom periodu podjednako važno kao i izbor namirnica.

Polako i bez žurbe

U ishrani malog deteta nema potrebe za žurbom. Bebin organizam se postepeno navikava na novu hranu, pa je najbolje uvoditi namirnice jednu po jednu. Tako se lakše prati kako dete reaguje i izbegava se nepotrebno opterećenje varenja.

Neka deca odmah prihvataju nove ukuse, dok su druga opreznija. Beba ponekad napravi smešnu grimasu, ispljune kašicu ili okrene glavu već posle prvog zalogaja. To ne znači da joj se hrana zauvek ne dopada. Često je potrebno više pokušaja da bi se dete naviklo na nov ukus.

Važno je da obrok ne postane borba. Ako je dete nervozno, umorno ili sito, bolje je pokušati kasnije nego insistirati. Mirna atmosfera za stolom mnogo znači, jer beba oseća raspoloženje roditelja i lakše prihvata hranu kada nema tenzije.

Hrana za bebu treba da bude jednostavna, blaga i prirodna. Nema potrebe za jakim začinima, previše soli ili šećera. Dete tek upoznaje pravi ukus namirnica, i upravo je to najbolji način da kasnije razvije zdrave navike u ishrani.





Mnogi roditelji žele da beba što pre počne da jede „kao odrasli“, ali je mnogo važnije da se sve radi postepeno. Doobar početak u ishrani ne gradi se brzinom, već strpljenjem, pažnjom i pravilnim izborom namirnica.

Svako dete je drugačije

Ne postoji jedno pravilo koje odgovara svoj deci. Neke bebe sa zadovoljstvom prihvataju gotovo svaku novu namirnicu, dok su druge mnogo opreznije i potrebno im je više vremena da se naviknu na nove ukuse i teksture.

Roditelji često upoređuju svoje dete sa drugom decom, ali je važno znati da svaka beba ima sopstveni ritam razvoja. Neko dete će veoma rano pokazati interesovanje za hranu, dok će drugo i dalje više želeći mlečne obroke. I jedno i drugo može biti potpuno normalno.

Ponekad će dete jednog dana rado pojesti čitavu porciju, a već sledećeg odbijati isti obrok. To ne znači da roditelj radi nešto pogrešno. Apetit kod male dece često se menja i zavisi od raspoloženja, umora, zubića, pa čak i dnevnih aktivnosti.

Važno je ne stvarati pritisak tokom obroka. Kada se dete tera da jede ili kada se obrok pretvori u nadmudrivanje, hrana može postati izvor nervoze umesto prijatnog iskustva. Mnogo je bolje ponuditi obrok smireno i sa strpljenjem, bez ljutnje i insistiranja.

Roditelji najbolje poznaju svoje dete. Uz malo pažnje i vremena lako će primetiti koje namirnice bebi prijaju, kada je najraspoloženija za obrok i kako postepeno uvoditi nove ukuse. Upravo ta pažnja i bliskost predstavljaju najbolji vodič kroz prve korake u ishrani.





Pravilo „jedna nova namirnica“

Kada beba počinje da upoznaje novu hranu, najbolje je uvoditi jednu po jednu namirnicu. Takav način ishrane omogućava roditeljima da lakše prate kako dete reaguje na određeni obrok i da na vreme primete eventualne smetnje ili osetljivost.

Nova namirnica obično se daje nekoliko dana zaredom pre nego što se uvede sledeća. Tako se lakše može videti da li dete ima nadimanje, osip, promene u stolici ili neku drugu reakciju. Većina beba neće imati nikakve probleme, ali je dobro uvoditi hranu postepeno i pažljivo.

Najčešće se počinje blagim i lako svarljivim namirnicama poput šargarepe, krompira, tikvice, jabuke ili pirinča. Kasnije se obroci mogu kombinovati i postajati raznovrsniji, ali je u početku jednostavnost veoma važna.

Mnogi roditelji požele da odmah pripremaju složenije obroke, ali bebama su u prvim mesecima sasvim dovoljni blagi i jednostavni ukusi. Njihov organizam tek uči da vari novu hranu, pa je najbolje ne opterećivati ga nepotrebnim kombinacijama.

Strpljivo i postepeno uvođenje namirnica daje najbolje rezultate. Tako dete polako upoznaje hranu, a roditelji sa više sigurnosti prate svaki novi korak u ishrani.

Hrana bez previše soli i šećera

Mala deca veoma rano usvajaju navike u ishrani. Upravo zato je važno da prvi obroci budu što prirodniji i bez nepotrebnih dodataka. Bebi nisu potrebni jaki ukusi da bi zavo-

