



Sopranik-mešalnik  
za pripravo zdrave  
hrane za dojenčke  
Philips Avent 4 v 1

Knjižica receptov

SCF875



# Priročnik za zdravo uvajanje goste hrane

16 enostavnih in hranljivih receptov, vključno z nasveti za uvajanje goste hrane in odstavljanje. Priročnik je pripravljen s pomočjo nutricionistke dr. Emme Williams.

## Vsebina

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Hitri in enostavni hranljivi recepti za dojenčka | 3  |
| 1. faza: prvi okusi                              | 8  |
| Slastna krompirjeva in brokolijeva kašica        | 12 |
| Sočna jabolka                                    | 14 |
| Banana z avokadom                                | 14 |
| Sončna buča                                      | 14 |
| 2. faza: mehki grižljaji                         | 16 |
| Božanska zelenjava                               | 20 |
| Mesni zalogajčki                                 | 22 |
| Losos, bučke in sladki krompir so šli plavat     | 22 |
| Preprosta grahova kašica                         | 22 |
| Pravljica o slivah in breskvah                   | 24 |
| Sladki piščanec in jabolka                       | 25 |
| 3. faza: prvi koščki                             | 26 |
| Čila čičerka z rezanci                           | 30 |
| Polenovka nagaja krompirju                       | 32 |
| Moj prvi misli                                   | 33 |
| 4. faza: po prvem letu                           | 34 |
| Paprika v slastni družbi                         | 38 |
| Vedno veseli brokoli                             | 40 |
| Sončni šparglji                                  | 41 |



# Hitri in enostavni hranljivi recepti za dojenčka

Ko prvič uvajamo gosto hrano, je povsem normalno, da se počutimo zmedene. Informacij je včasih čisto preveč, posebej če je to naš prvi otrok. Dojenčki včasih izpljunejo posebej zanje pripravljeno hrano, saj še ne znajo povedati, kaj želijo in česa ne želijo jesti. Pri uvajanju goste hrane je to kar izziv, vendar ni razloga za paniko. Sledimo dojenčkovim potrebam in pripravljamo pestre hranljive obroke, ki jim bodo omogočili zdrav razvoj in dobro počutje.

To knjižico smo pripravili v sodelovanju z nutricionistko dr. Emmo Williams, ki nudi strokovno svetovanje glede uvajanja goste hrane in preproste priprave hranljivih obrokov za dojenčka, tako da bodo skupni družinski obroki še prijetnejši.

## Strokovni nasveti

Dr. Emma Williams je registrirana nutricionistka z doktoratom iz človekove prehrane. Je strokovno podkovana na področju prehrane in rasti pri otrocih. Kot klinična

raziskovalka v otroški bolnišnici je preučevala rast in prehranjevanje dojenčkov in malčkov (0—3 leta) s težavami v rasti in staršem svetovala glede prehrane. Ko je kot prehranska strokovnjakinja delala za Britansko prehransko fundacijo (British Nutrition Foundation), je dajala strokovne nasvete glede uvajanja goste hrane, analizirala in preverjala hranljivost receptov goste hrane in pripravljala jedilnike za dojenčke oz. malčke. Je tudi članica Prehranskega društva in britanske skupine Nutricionisti v industriji (Nutritionists in Industry) ter redna prehranska svetovalka v medijih. Po 15 letih delovanja na področju človekove prehrane je pred kratkim ustanovila lastno podjetje za prehransko svetovanje.

## Naš cilj

Upamo, da vam bo ta knjižica receptov pomagala pri uvajanju goste hrane. Vsebuje koristne informacije in strokovne nasvete glede posameznih faz uvajanja goste hrane, vključno s primeri jedilnikov in z ustreznimi recepti, ki vam bodo v pomoč pri pripravi hranljivih obrokov za vašega otroka s pomočjo sopranika-mešalnika Philips Avent 4 v 1.

**Sopranik-mešalnik Philips Avent 4 v 1 nežno sopari sadje, zelenjavo, meso in ribe. Kuhane sestavine lahko pretlači tako gosto, kot je primerno za dojenčkovo starost, na voljo pa sta tudi funkciji odmrzovanja in segrevanja. Vse to vam bo v pomoč pri enostavni pripravi zdravih, kakovostnih obrokov za vašega dojenčka.**

## Začetek uvajanja goste hrane

Biti priča rasti in razvoju svojega dojenčka v srečnega in zdravega otroka je res neverjetno in osrečujoče doživetje. Dogajanja v dojenčkovem prvem letu življenja lahko vplivajo na njegovo zdravje v prihodnosti, zato je zagotavljanje zdrave, hranljive prehrane v tem obdobju zelo pomembno. Materino mleko je najboljša prva hrana za dojenčka,

saj poleg vseh naravnih, nujno potrebnih hranil za dojenčka vsebuje tudi protitelesa, ki otroka ščitijo pred okužbami. Sestava materinega mleka je povsem prilagojena otrokovim potrebam. Prvih 6 mesecev življenja je priporočljivo izključno dojenje, ki naj se brez omejitev in ob ustreznih zdravi, uravnoteženi prehrani nadaljuje dve leti ali po želji tudi dlje. Če otrok ni dojen, materino mleko nadomesti adaptirano mleko za dojenčke. Za optimalno rast bi moral dojenček v starosti od 0 do 6 mesecev pridobivati od 0,5 kg do 1 kg na mesec. Po 6. mesecu začnemo uvajati gosto hrano, ki spodbuja nadaljnjo rast in razvoj.

Dojenčki so si med seboj različni in rastejo različno hitro, zato je pomembno, da z gosto hrano ne hitimo, preden so pripravljeni. Otrokov prebavni trakt je običajno zrel in pripravljen za prebavljanje hrane pri približno 6 mesecih\*. Pozorni bodimo na tri ključne znake, da je otrok pripravljen poskusiti gosto hrano. Običajno jih opazimo pri približno 6 mesecih: otrok je sposoben sedeti, njegova glava je stabilna; koordinacija rok, oči in ust je dobra (lahko pogleda hrano, jo prime in nese v usta); ponujeno hrano je sposoben pogoltniti, ne potiska je iz ust. Pred začetkom uvajanja goste hrane bodite še posebej pozorni na vse spodaj naštetе znake. Otrok bo morda manj zadovoljen z mlečnimi obroki in bo začel kazati zanimanje za hrano, ki jo uživajo drugi ljudje. Vse te spremembe predstavljajo pomemben korak v dojenčkovem razvoju. Zdaj je pripravljen na raziskovanje novih okusov in teksture hrane.

Na začetku uvajanja goste hrane ni tako pomembno, koliko hrane otrok zaužije, gre bolj za privajanje na uživanje hrane na splošno. Dojenčki sprva ne potrebujejo treh obrokov dnevno. Začnete lahko tako, da sprva ponudite majhne količine hrane, da se dojenček privadi okusu, teksturi in občutku hrane v ustih. Količina in raznolikost obrokov se bosta postopno povečali, tako da bo otrok nazadnje jedel enako hrano kot preostali družinski člani, le porcije bodo manjše. Dojenčki se naučijo imeti radi hrano, ki so je vajeni. Če otroku dajete zelo slano, sladko ali mastno hrano in pijačo,

jo bodo otroci imeli raje, ko bodo večji — najbrž si ne želite vzgojiti sitnih izbirčnežev! Bistveno je, da otrokom nudimo vrsto zdravih in hranljivih živil že od samega začetka, saj bomo tako zagotovili, da bodo takšno hrano jedli tudi, ko bodo večji. Prehranske navade večjih otrok je težko spremeniti, zato je pomembno, da že od začetka vztrajamo pri dobrih prehranjevalnih navadah. Svetujemo vam, da že ob uvajanju goste hrane začnete pripravljati obroke »iz nič«, in sicer iz svežih sestavin. Tako boste točno vedeli, kaj vaš dojenček je. Poskušajte ohraniti hranilno sestavo živil, ki jih želite pripraviti, da boste iz uporabljenih sestavin dobili čim več hranil. Nakup svežih sestavin in ustrezno hranjenje po navodilih za shranjevanje pomagata ohraniti hranljivost, obenem pa bodo živila, kot sta surovo meso in ribe, varna za uživanje. Hrano vedno pripravljajte na čistih površinah in s čistimi pripomočki, da boste dojenčka zaščitili pred škodljivimi bakterijami.

pediatru ali na spletu. Tako boste lažje ugotovili, ali je otrok pripravljen na naslednjo fazo, obenem pa boste lahko našli druge primerne recepte za pripravo hrane s svojim sopranikom-mešalnikom Philips Avent 4 v 1.

“Upam, da boste uživali v teh čudovitih in vznemirljivih trenutkih rasti in razvoja vašega otroka, ko bo okušal nove okuse in teksturo hrane ter pridobil zdrave prehranske navade, da bo zrasel v zdravega, zadovoljnega odraslega!”



Dr. Emma Williams,  
prehranska svetovalka  
[www.createfoodandnutrition.com](http://www.createfoodandnutrition.com)

## Otroku je treba že od samega začetka ponujati pestro, zdravo in hranljivo hrano, saj bo potem takšno hrano užival tudi, ko bo večji.

Kuhanje v pari je ena od najboljših metod priprave hrane, saj živila ohranijo svoj okus. Kuhanje v pari z edinstvenim soparnikom-mešalnikom Philips Avent 4 v 1 pomaga ohranjati pomembne hranljive snovi, saj se sokovi, ki jih izloča hrana, med kuhanjem v pari ohranjajo in se med mešanjem ponovno vmešajo v hrano. Na ta način v hrani ostane kar največ hranljivih snovi, kar zagotavlja zdravo prehrano.

Poleg informacij o uvajanju goste hrane v tej knjižici receptov so na voljo tudi drugi zanesljivi viri informacij, ki vam bodo v pomoč pri odločanju, ali je vaš dojenček pripravljen na uvajanje goste hrane; na primer v posvetovalnici za dojenčke, pri izbranem

**Recepte je skrbno izbrala prehranska strokovnjakinja. Če dvomite v primernost kateregakoli recepta iz te knjižice za vašega otroka, posebej v primeru znane alergije ali suma na alergijo na določeno hrano, se posvetujte z izbranim pediatrom.**

\* Če potrebujete dodaten nasvet glede začetka uvajanja goste hrane pri svojem otroku, se posvetujte z izbranim pediatrom.

## Priporočila glede zdravja in varnosti

Dojenčki so še posebej občutljivi za bakterije, ki povzročajo zastrupitev s hrano, zato pri pripravi in shranjevanju hrane obvezno upoštevajte preprosta zdravstvena in varnostna priporočila.

### Priprava hrane:

- Vedno se prepričajte, da je hrana varno shranjena in upoštevajte roke uporabnosti. Hrano pripravljajte v čisti kuhinji z uporabo čistih desk in pripomočkov. Pred pripravo temeljito umijte roke. Pred hranjenjem umijte tudi dojenčkove roke. Prepričajte se, da so posoda, skleda, krožniki, skodelice in pribor pred uporabo temeljito očiščeni. Philips Avent ima na voljo ustrezno paleto sterilizatorjev za hitro, enostavno in učinkovito uporabo.
- Kuhano in surovo meso shranite ločeno (tudi od druge hrane) v hladilniku in naj bo pokrito. Po stiku s surovim mesom vedno umijte roke. Sterilno vakuumsko pakiranega surovega mesa ali rib pred uporabo ni treba splakovati, saj se s tem škodljivi mikrobi lahko razširijo na kuhinjske delovne površine ter povzročijo zastrupitev s hrano. Če niste prepričani, ali je bilo živilo predhodno oprano, ravnajte po lastni presoji (npr. hrana, ki ni vakuumsko pakirana oz. sveža hrana). Sadjje in zelenjavo vedno operite in olupite, če je treba; vso korenasto zelenjavo pred uporabo olupite in operite.
- Hrane za dojenčke nikdar ne solite. Hrano lahko začinite z zelišči in blagimi začimbami, da bo okusnejša. Če recept zahteva uporabo jušne osnove, uporabite takšno z malo ali brez soli. Hrane ne sladkajte, razen če je potrebno zaradi okusa (na primer za slajenje kislega sadja).
- Prepričajte se, da je hrana dobro kuhana, in jo pred postrežbo ohladite, da bo mlačna.

### Shranjevanje hrane:

- Pripravljeno hrano čimprej ohladite (v 1–2 urah) in jo dajte v hladilnik (temperatura 5 °C ali manj) ali zamrzovalnik (temperatura –18 °C). Sveže pripravljeno hrano v hladilniku lahko hranite do 24 ur. V navodilih za uporabo zamrzovalnika preverite, kako dolgo lahko varno hranite živila — običajno 1–3 mesece.

- Večje količine hrane lahko pripravite in shranite v zamrzovalniku v posodi, priloženi sopraniku-mešalniku Philips Avent 4 v 1. Philips ponuja tudi različne dodatne posodice za shranjevanje. Trpežne, trdne in prostorsko zložljive posodice Philips Avent so idealne za shranjevanje doma pripravljenih obrokov v hladilniku ali zamrzovalniku. Tesno prilegajoči se pokrovi dobro tesnijo, zato jih brez strahu lahko uporabimo tudi na potovanju. Na posodico lahko označimo vrsto jedi in datum, kar olajša izbiro in prepreči nevarnost predolgega shranjevanja. Uporabite lahko tudi vrečke za shranjevanje Philips Avent.
- Zamrznjeno hrano je treba pred segrevanjem temeljito odmrzniti. Sopranik-mešalnik Philips Avent 4 v 1 je opremljen tudi s funkcijo odmrzovanja in segrevanja, tako da bo zadostil vsem vašim potrebam. Poskrbite, da bo pogreta hrana res vroča (da se iz nje dviguje para), pred postrežbo pa naj se dovolj ohladi. Za enakomerno in varno segrevanje dojenčkove hrane lahko uporabljate tudi grelnik Philips Avent. Če hrano segrevate v mikrovalovni pečici, jo vedno premešajte in pred hranjenjem otroka preverite temperaturo. Hrane ne pogrejte več kot enkrat.
- Odtajane hrane nikdar ponovno ne zamrznite. Hrane, ki je otrok ni zaužil, ne shranjujte in ne uporabite ponovno.



### Živila, ki se jim izogibajte, in alergije na hrano:

- Določena živila za otroke pod 12 mesecev niso primerna, vključno z jetri, surovimi morskimi sadeži, morskim psom, mečarico, mehкими nepasteriziranimi siri in medom. Prepričajte se, da so jajca in jedi, ki vsebujejo jajca, dobro kuhani.
- Posebej bodite pozorni, če so v družini alergije. V vsakem primeru je priporočeno izključno dojenje prvih 6 mesecev in nadaljevanje dojenja do dopolnjenega drugega leta ali dlje. Če otrok ni dojen, se glede izbire adaptiranega mleka posvetujte z izbranim pediatrom. Pri uvajanju



goste hrane lahko pride do alergij, zato bodite pozorni pri uvajanju potencialno alergenih živil, kot so mleko, jajca, pšenica, ribe in morski sadeži — ponudite le po eno naenkrat.

- Če je v družini alergija na arašide, se posvetujte z izbranim pediatrom. Zaradi nevarnosti zadušitve otrokom, mlajšim od petih let, ne dajajte oreščkov.
- Takojšnji znaki alergije (običajno se pojavijo v nekaj sekundah ali v dveh urah) so lahko: otekanje ustnic, srbenje in koprivnica, pordevanje obraza ali telesa, izpuščaj, poslabšanje simptomov ekcema ali težko dihanje. Če menite, da ima otrok alergično reakcijo na hrano, poiščite nujno medicinsko pomoč — v redkih primerih pride do življenjsko ogrožajoče hude reakcije (anafilaksije).
- Zapoznele reakcije na hrano (običajno povezane z alergijo na kravje mleko) lahko vključujejo slabost, bruhanje ali reflux, drisko, zaprtje, kri v blatu, rdečo ritko in postopno poslabšanje ekcema. Na daljši rok lahko pride tudi do težav pri pridobivanju teže. Nekateri od omenjenih simptomov (npr. izpuščaji in driska) so lahko tudi znak drugih bolezni, zato se posvetujte z izbranim pediatrom.
- Če sumite, da je otrok alergičen na hrano, se vedno najprej posvetujte z izbranim pediatrom!

### Nadaljnja priporočila in informacije

- Količina, navedena v receptih\*, zagotavlja dovolj hrane za dojenčka in višek lahko razdelite po porcijah in shranite ali zamrznete za poznejšo uporabo. Količine lahko prilagodite svojim potrebam; pazite le, da čas soparjenja prilagodite količini uporabljenih sestavin. V navodilih za uporabo preverite čas soparjenja za posamezne sestavine.
- Gostota pripravljene jedi je odvisna od vrste sestavin, vključno z uporabljenimi količinami in fazo uvajanja goste hrane (npr. ali je hrana pasirana ali pa vsebuje koščke). Gostoto lahko spremenite tako,

da na koncu dodate dojenčkovo običajno mleko ali prekuhano vodo. Za redčenje dodajte npr. vodo, za zgostitev pa npr. riževe kosmiče. Če iz soparnika pred mešanjem odlijete nekaj vode, bo jed gostejša.

- Količine receptov so okvirne — razlikujejo se lahko glede na vrsto uporabljenih sestavin in čas kuhanja.
- Navedeno število porcij pri vsakem receptu je le okvirno. Ker ima vsak otrok drugačne potrebe, velikost porcije morda ne odraža količine, ki bo nasitila vašega dojenčka ali pokrila njegove potrebe, kar pomeni, da se količina zaužite hrane lahko razlikuje od navedene.
- Jedilniki so primeri uravnoteženega jedilnika za dojenčka skladno s fazami uvajanja goste hrane. Velikosti porcij so navedene le kot vodilo; ravnajte skladno z otrokovimi in vašimi potrebami in željami. Knjižica je bila pripravljena globalno, zato smo pri določenih predlaganih jedeh na jedilniku upoštevali različne predele sveta; po želji izberite tiste jedi, ki bolj ustrezajo vašim kulturnim potrebam ali zahtevam.
- Jedilniki od 1 do 3 dojenčku omogočajo okušanje prve goste hrane, postopno uvajanje večje količine in raznovrstnih jedi, pri čemer je osnova še vedno mleko (materino ali adaptirano). Jedilnik za 4. fazo (12 mesecev+) je zasnovan tako, da otrok dobi živila iz vseh štirih glavnih skupin. Sem spadajo škrobnata živila (riž, krompir, testenine); sadje in zelenjava; mlečni izdelki (polnomastni jogurt in sir); beljakovinska živila (meso, ribe) in alternative, kot so jajca in stročnice (leča itd.). Količine so primerne za pet, štiri, tri in dve porčiji dnevno. Seveda gre za okvirne vrednosti uravnotežene pestre prehrane za otroke, stare od enega do treh let.
- Pri pripravi hrane s soparnikom-mešalnikom Philips Avent 4 v 1 kot vizualni priročnik uporabite fotografije receptov.
- Pri uporabi soparnik-mešalnik Philips Avent 4 v 1 upoštevajte podrobna navodila v receptih.

\* Vsi recepti so bili preverjeni, tako da vsebujejo ustrezno število kalorij ter količino soli, sladkorja in maščob, kot je primerno za dojenčke in malčke.



# 1. faza: **prvi okusi**

V prvi fazi uvajanja goste hrane (približno pri 6 mesecih) gre za prvo raziskovanje novih okusov in teksture hrane. Dojenček je navajen le okusa in teksture mleka, zato gosto hrano uvajamo postopno. Čeprav lahko sprva traja kar nekaj časa, bo z nekoliko potrpežljivosti dojenček kmalu užival tudi drugo hrano.



Doslej je bil dojenček vaje sesati mleko na prsni ali piti po steklenički, pri čemer je jezik pomikal naprej. Ko otroka začnete hraniti po žlički, bo samodejno potisnil svoj jeziček naprej, zaradi česar se hrana vrne iz ust. To ne pomeni, da dojenčki ne marajo hrane, ki jim jo dajete. Potrebujejo le nekaj časa, da se naučijo, kako uporabiti svoj jeziček za potiskanje hrane v zadnji del ust, da jo lahko pogoltnejo.

Pripravite lahko sadne ali zelenjavne kašice. Kašice morajo biti sprva zelo gladke in dokaj tekoče ter zelo blagega (ali celo brez) okusa. Dojenčku najprej ponudite le nekaj čajnih žličk enkrat na dan med ali po mlečnem obroku (dojenju ali hranjenju z adaptiranim mlekom). Dobro je, da najprej ponudimo eno samo jed, da vidimo otrokov odziv na posamezne jedi.

## Kašice morajo biti sprva zelo gladke in dokaj tekoče ter zelo blagega (ali celo brez) okusa.

Učenje uživanja hrane vključuje razvoj popolnoma novega sklopa ustnih motoričnih spretnosti. Tako se bo dojenček na primer naučil, kako uporabiti ustnice, da z žlice potegne hrano ter jo z jezikom pomakne v ustih nazaj in pogoltne. Pred tem je pri sesanju uporabljal čeljust in obrazne mišice, tako da je to povsem nova izkušnja. Ko je otrok sposoben požirati hrano in kaže druga dva znaka pripravljenosti na gosto hrano (sedi, z roko prime stvar in jo nese v usta), je čas za raziskovanje prehrane.

Prvi obroki lahko vključujejo žitne kašice, kot so riževi kosmiči, oves, proso, koruzne rezance ali pretlačen kuhan riž, zmešan z dojenčkovim običajnim mlekom.

Sčasoma lahko začnete ponujati gosto hrano pred običajnim mlekom ter postopno povečate število obrokov in količino hrane. Eksperimentirate lahko z različno gosto hrano, tako da dodate manj mleka ali (ohlajene prekuhane) vode in jo zgostite. Potem lahko začnete z različnimi vrstami hrane in povečate število obrokov na dva do tri dnevno. Tako bo otrok začel okušati veliko novih okusov. Glede potreb po tekočini nadaljujte z običajnimi mlečnimi obroki (materino ali adaptirano mleko). Če je zelo vroče, dojenčku, ki je hranjen z adaptiranim mlekom, med obroki lahko dodate ohlajeno prekuhano vodo, če menite, da je žejen. Dojeni otroci ne potrebujejo vode oz. druge tekočine.

# Jedilnik za 7 dni

| Obrok   | 1. dan                                        | 2. dan                                                           | 3. dan                                                |
|---------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Zajtrk  | Riževi kosmiči z dojenčkovim običajnim mlekom | Riževi kosmiči z jabolčno čežano in dojenčkovim običajnim mlekom | Riževi kosmiči z dojenčkovim običajnim mlekom         |
| Kosilo  | Korenčkova kašica                             | Slastna krompirjeva in brokolijeva kašica (str. 12)              | Avokadova in grahova kašica                           |
| Večerja | Sočna jabolka (str. 14)                       | Pasirana ali zmečkana banana                                     | Hruškova čežana (po receptu: Sočna jabolka (str. 14)) |



Primerno za vegetarijance



Primerno za zamrzovanje

\* Recept je na voljo v mobilni aplikaciji

| 4. dan                                                             | 5. dan                                        | 6. dan                                                                         | 7. dan                                                           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Riževi kosmiči s hruškovo čežano in z dojenčkovim običajnim mlekom | Riževi kosmiči z dojenčkovim običajnim mlekom | Riževi kosmiči, zmešani s sadno kašico (mešano) z dojenčkovim običajnim mlekom | Riževi kosmiči, zmešani z banano in dojenčkovim običajnim mlekom |
| Duet korenčka in sladkega krompirja (na voljo v aplikaciji*)       | Brokolijeva kašica                            | Sončna buča (str. 14)                                                          | Korenčkova in pastinakova kašica                                 |
| Malo mešano (na voljo v aplikaciji*)                               | Sočna jabolka (str. 14)                       | Banana z avokadom (str. 14)                                                    | Nekoč je bila buča (na voljo v aplikaciji*)                      |

Ta jedilnik je zasnovan za obdobje, ko se dojenček po postopnem uvajanju navadi na prve okuse hrane (sprva dobiva 1–2 žlički hrane ob različnih obrokih po vaši izbiri, nato se količina in število obrokov povečujeta skladno z otrokovim tempom).

# Slastna krompirjeva in brokolijeva kašica

Sestavine:

1/2 velikega krompirja (pribl. 200 g)

1/2 majhnega brokolija (pribl. 100 g)

skupno  
**35 min**

soparjenje  
**20 min**

4 porcije



Primerno za  
vegetarijance



Primerno za  
zamrzovanje



1. Operite brokoli ter olupite in splaknite krompir. Krompir in brokoli narežite na približno 1 cm velike kocke.



2. Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.



3. Odprite pokrov rezervoarja za vodo in vanj nalijte vodo do oznake "20 min".



4. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za sopenje.



5. Čas sopenja nastavite na 20 minut. Sopenje se bo začelo in po 20 minutah samodejno ustavilo.



6. Gumb za sopenje zavrtite nazaj v položaj "OFF".



7. Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.



8. Posodo namestite na glavno enoto ter jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.



9. 3- ali 5-krat za 15 sekund vključite mešalnik, da dobite zeleno gostoto. Če želite kašico razredčiti, dodajte malo dojenčkovega običajnega mleka ali prekuhane vode.

**Prehranski nasveti:** vir vitaminov K in C ter folatov.

**Kuharski nasveti za postrežbo:** postrezite z rižem ali dojenčkovim običajnim mlekom. Namesto krompirja lahko uporabite sladki krompir.



## Sočna jabolka

Sestavine:

2 srednje veliki (zreli) jabolki (pribl. 300 g)



skupno 25 min

soparjenje 15 min

4 porcije



## Banana z avokadom

Sestavine:

1/2 srednje velikega (zrelega) avokada (pribl. 50 g)

1/2 srednje velike (zrele) banane (pribl. 50 g)

60 ml dojenčkovega običajnega mleka  
(pripravljenega kot običajno)



skupno 10 min

soparjenje 0 min

1 porcija



## Sončna buča

Sestavine:

1/2 srednje velike maslene buče (pribl. 300 g)



skupno 35 min

soparjenje 15 min

4 porcije



- 1 Jabolki operite, olupite in izkoščičite ter ju narežite na približno 1 cm velike kocke.
- 2 Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Namestite pokrov in ga zaskočite v pravilnem položaju.
- 3 Odprite pokrov rezervoarja za vodo in vanj nalijte vodo do oznake "10/15 min".
- 4 Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje.

- 5 Čas soparjenja nastavite na 15 minut. Soparjenje se bo začelo in po 15 minutah samodejno ustavilo.
- 6 Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj "OFF".
- 7 Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.
- 8 Posodo namestite na glavno enoto ter jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.
- 9 2- ali 3-krat za 10 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto.

- 1 Razpolovite avokado. Odstranite pečko in z žličko odstranite meso iz lupine. Olupite banana. Oba sadeža narežite na 1 cm velike kocke.
- 2 Odprite pokrov. V posodo dajte sadje in mleko. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.
- 3 Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.
- 4 3- ali 5-krat za 10 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto.

**Prehranski nasveti:** vsebuje veliko folatov; je vir vitaminov C, E, B6, K in kalija.

**Kuharski nasveti za postrežbo:** Postrezite takoj, ko je jed pripravljena. Namesto banane lahko uporabite papajo.

- 1 Masleno bučo operite, olupite, razpolovite in odstranite semena ter jo narežite na približno 1 cm velike kocke.
- 2 Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.
- 3 Odprite pokrov rezervoarja za vodo in vanj nalijte vodo do oznake "10/15 min".
- 4 Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje.

- 5 Čas soparjenja nastavite na 15 minut. Soparjenje se bo začelo in po 15 minutah samodejno ustavilo.
- 6 Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj "OFF".
- 7 Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.
- 8 Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.
- 9 3- ali 5-krat za 15 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto. Če želite kašico razredčiti, dodajte malo dojenčkovega običajnega mleka ali prekuhane vode.



## 2. faza: mehki grižljaji

Dojenček se je navadil na uživanje kašic ali mehke pretlačene hrane relativno blagega okusa, zato je zdaj čas za uvajanje gostejše hrane z močnejšim okusom. Postopno bo na vrsti grobo pretlačena hrana, da se bo naučil žvečiti. V tej fazi uvajanja goste hrane (6—8 mesecev) bi moral dojenček poleg običajnega mleka (materinega ali adaptiranega) zaužiti 3 obroke dnevno v večjih količinah.

Na tej stopnji dojenčki razvijajo svoje ustne motorične spretnosti, ko se učijo, kako prežvečiti mehke koščke in s svojim jezikom premikati hrano po ustih. Ko začnete dojenčka navajati na mehke grižljaje, se lahko zgodi, da so nekateri koščki tako veliki, da sprožijo refleks davljenja, kar lahko povzroči kašelj ali celo bruhanje, da se grlo očisti. Te reakcije nikar ne zamenjajte z odporom do določene vrste hrane. Še naprej mu ponujajte hrano iz različnih živil, da bo imel priložnost naučiti se, kako mora jesti.

Čim bolj raznoliko hrano boste ponujali dojenčku med odstavljanjem od prsi, tem bolj bo pripravljen poskusiti nova živila. Znanstvene raziskave kažejo, da je dojenček naklonjen določenim vrsti živil tudi zato, ker mu jih večkrat ponudimo, zato ne prenehajte ponujati hrane, za katero mislite, da jo dojenček zavrača. Od časa do časa mu jo še vedno pripravite. Potrebni je kar nekaj poskusov, da se dojenček privadi na nov okus (v nekaterih primerih do 15 grižljajev), zato nikar ne obupajte prekmalu. Mlajši kot je dojenček, bolj je drzen in pripravljen poskusiti več različnih živil.

Večina dojenčkov pri 6 mesecih običajno še nima zob, vendar kljub temu obvlada majhne mehke kose hrane (ki jo zmeljejo z dlesnimi). V tej fazi gre za učenje žvečenja, zato dojenčku dajte

mehko prstno hrano, kot so kuhane zelenjavne paličice (korenček) ali mehke zrele sadne paličice, majhne rezine opečenca in celo mehko kuhane testenine različnih oblik. Dojenčku nikdar ne dajte celih grozdnih jagod ali češnjevih paradižnikov, saj se lahko zaduši. Grozdje ali paradižnik vedno narežite.

V tej fazi lahko začnete eksperimentirati z uvajanjem kombinacije različnih živil iz glavnih skupin.

V tem obdobju otrok hitro raste, zato potrebuje bolj hranljivo in raznoliko hrano.

Dojenčki so rojeni z bogato zalogo železa, ki se pri približno 6 mesecih začne zmanjševati, zato je za zdravo rast in razvoj pomembno, da dobijo dovolj železa s hrano. Otroku ponudimo hrano, bogato z železom, kot na primer pusto rdeče meso, žitarice, fižol in zeleno zelenjavo. Če ne veste, koliko hrane potrebuje dojenček, mu prepustite pobudo — ko bo imel dovolj, bo glavo obrnil proč ali pa zaprl usta. Iz varnostnih razlogov dojenčka med jedjo nikdar ne puščajte brez nadzora. Ob obrokih otroku še vedno ponujajte dojenje ali hranjenje z adaptiranim mlekom ter požirke ohlajene prekuhane vode iz skodelice ali lončka z nastavkom. Ne dajajte mu sokov, saj veliko vitamina C dobi z mlečnimi obroki ter s sadjem in z zelenjavo.

## 4 glavne skupine živil vsebujejo naslednje:

1. Škrobnata živila: riž, testenine, krompir in druge žitarice.

2. Meso, ribe in alternative, kot so jajca in stročnice (leča itd.).

3. Sadje in zelenjava.

4. Mlečni izdelki: polnomastni jogurt in sir. Pri kuhanju je mogoče uporabiti tudi polnomastno mleko.

# Jedilnik za 7 dni

| Obrok                                                                                                                                                                                       | 1. dan                                                             | 2. dan                                                                           | 3. dan                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Zajtrk                                                                                                                                                                                      | Ovsena kašica z zmečkano hruško                                    | Misli z zmečkanim mangom                                                         | Ovsena kašica z zmečkano banano                                    |
| Za prst veliki koščki hrane, ki se podajo k obroku                                                                                                                                          | Krhliji zrele hruške                                               | Koščki zrelega manga                                                             | Kolesca banane                                                     |
| * Napitki vključujejo običajno mleko (materino ali adaptirano mleko) in ohlajeno prekuhano vodo za dojenčke, hranjene z adaptiranim mlekom, ki živijo na ozemljih z visokimi temperaturami. |                                                                    |                                                                                  |                                                                    |
| Kosilo                                                                                                                                                                                      | Mesni zalogajčki (str. 22) z božansko zelenjavo ali brez (str. 20) | Preprosta grahova kašica (str. 22) (po želji dodajte mesne zalogajčke (str. 22)) | Govedina, pastinak in krompir se zabavajo (na voljo v aplikaciji*) |
| Za prst veliki koščki hrane, ki se podajo k obroku                                                                                                                                          | Kuhani brokolijevi cvetovi                                         | Kuhani cvetačni cvetovi                                                          | Kuhane korenčkove paličice                                         |
| * Napitki vključujejo običajno mleko (materino ali adaptirano mleko) in ohlajeno prekuhano vodo za dojenčke, hranjene z adaptiranim mlekom, ki živijo na ozemljih z visokimi temperaturami. |                                                                    |                                                                                  |                                                                    |
| Večerja                                                                                                                                                                                     | Pravljica o slivah in breskvah (str. 24)                           | Zmečkana banana, zmešana z navadnim jogurtom                                     | Leča z zelenjavnimi prijatelji (na voljo v aplikaciji*)            |
| Za prst veliki koščki hrane, ki se podajo k obroku                                                                                                                                          | Koščki zrele breskve ali slive                                     | Kolesca banane                                                                   | Rezine zrele melone                                                |
| * Napitki vključujejo običajno mleko (materino ali adaptirano mleko) in ohlajeno prekuhano vodo za dojenčke, hranjene z adaptiranim mlekom, ki živijo na ozemljih z visokimi temperaturami. |                                                                    |                                                                                  |                                                                    |

| 4. dan                                                                                                                                                                                      | 5. dan                                                 | 6. dan                                                           | 7. dan                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Misli z zmečkanimi borovnicami                                                                                                                                                              | Ovsena kašica z zmečkanimi breskvami                   | Misli z banano                                                   | Ovsena kašica z jabolčno čežano                                        |
| Zrele borovnice                                                                                                                                                                             | Koščki zrele breskve                                   | Kolesca banane                                                   | Mehko kuhani jabolčni krlji                                            |
| * Napitki vključujejo običajno mleko (materino ali adaptirano mleko) in ohlajeno prekuhano vodo za dojenčke, hranjene z adaptiranim mlekom, ki živijo na ozemljih z visokimi temperaturami. |                                                        |                                                                  |                                                                        |
| Sladki piščanec in jabolka (str. 25)                                                                                                                                                        | Losos, bučke in sladki krompir so šli plavat (str. 22) | Repa s sladkim krompirjem in z govedino (na voljo v aplikaciji*) | Jagnjetina, krompir in maslena buča se igrajo (na voljo v aplikaciji*) |
| Kuhane rezine bučk                                                                                                                                                                          | Kuhani brokolijevi cvetovi                             | Kuhani cvetačni cvetovi                                          | Kuhani brokolijevi cvetovi                                             |
| * Napitki vključujejo običajno mleko (materino ali adaptirano mleko) in ohlajeno prekuhano vodo za dojenčke, hranjene z adaptiranim mlekom, ki živijo na ozemljih z visokimi temperaturami. |                                                        |                                                                  |                                                                        |
| Zmečkana papaja z navadnim jogurtom                                                                                                                                                         | Mehka buča in korenje (na voljo v aplikaciji*)         | Zmečkan mango, zmešan z navadnim jogurtom                        | Božanska zelenjava (str. 20)                                           |
| Rezine zrele papaje                                                                                                                                                                         | Koščki maslene buče                                    | Koščki zrelega manga                                             | Koščki kuhanega korenčka                                               |
| * Napitki vključujejo običajno mleko (materino ali adaptirano mleko) in ohlajeno prekuhano vodo za dojenčke, hranjene z adaptiranim mlekom, ki živijo na ozemljih z visokimi temperaturami. |                                                        |                                                                  |                                                                        |

# Božanska zelenjava

Sestavine:

1/4 majhne cvetače (pribl. 130 g)

1/2 srednje velikega krompirja (pribl. 145 g)

1 srednje velik korenček (pribl. 100 g)

3 porcije



skupno  
**35 min**

soparjenje  
**20 min**







1. Operite cvetačo ter operite in olupite krompir in korenje. Zelenjavo narežite na približno 1 cm velike kocke.



2. Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.



3. Odprite pokrov rezervoarja za vodo. V rezervoar nalijte vodo, da doseže raven "20 min".



4. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje.



5. Čas soparjenja nastavite na 20 minut. Soparjenje se bo začelo in po 20 minutah samodejno ustavilo.



6. Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj "OFF".



7. Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.



8. Posodo namestite na glavno enoto ter jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.



9. 2- ali 3-krat za 15 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto.

**Prehranski nasveti:** vsebuje veliko vitamina C; je vir vitaminov B6, A in K.

**Kuharski nasveti za postrežbo:** postrezite z mesno ali ribjo kašico. Pretlačite z najljubšo zelenjavo ali kuhano lečo.



## Mesni zalogajčki

Sestavine:

1 file govedine / jagnjetine / piščančjih prsi / svinjine (pribl. 250 g)

3 jušne žlice zelenjavne kašice (str. 20)



skupno 35 min

soparjenje 20 min

4 porcije



## Losos, bučke in sladki krompir so šli plavat

Sestavine:

1 lososov file (pribl. 100 g)

2 majhna sladka krompirja (pribl. 185 g)

1/2 srednje velike bučke (pribl. 90 g)



skupno 30 min

soparjenje 15 min

3 porcije



## Preprosta grahova kašica

Sestavine:

100 g zamrznjenega graha

2 majhna sladka krompirja (pribl. 150 g)



skupno 35 min

soparjenje 20 min

2 porcij

- 1 Meso odstranite kožo in maščobo. Meso narežite na približno 1 cm velike kocke.
- 2 Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.
- 3 Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju "20 min".
- 4 Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje.
- 5 Čas soparjenja nastavite na 20 minut. Soparjenje se bo začelo in po 20 minutah samodejno ustavilo.

- 6 Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj "OFF".
- 7 Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.
- 8 Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.
- 9 3- ali 5-krat za 15 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto. Dajte v skledo in počakajte, preden postrežete 1 porcijo. Po potrebi jušno žlico mesne kašice zmešajte s 3 žličkami zelenjavne kašice.

- 1 Operite bučke ter olupite in operite sladki krompir. Lososu odstranite kosti in kožo. Zelenjavo in losos narežite na približno 1 cm velike kocke.
- 2 Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.
- 3 Odprite pokrov rezervoarja za vodo in vanj nalijte vodo do oznake "10/15 min".
- 4 Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje.

- 5 Čas soparjenja nastavite na 15 minut. Soparjenje se bo začelo in po 15 minutah samodejno ustavilo.
- 6 Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj "OFF".
- 7 Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.
- 8 Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.
- 9 2- ali 3-krat za 15 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto.

- 1 Grah odmrznite in operite. Operite in olupite sladki krompir. Narežite ga na 1 cm velike kocke.
- 2 Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.
- 3 Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju "20 min".
- 4 Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje.

- 5 Čas soparjenja nastavite na 20 minut. Soparjenje se bo začelo in po 20 minutah samodejno ustavilo.
- 6 Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj "OFF".
- 7 Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.
- 8 Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.
- 9 3- do 5-krat za 15 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto. Če želite kašico razredčiti, dodajte malo dojenčkovega običajnega mleka ali prekuhane vode.



## Pravljica o slivah in breskvah

Sestavine:

1/2 srednje velike (zrele) breskve (pribl. 60 g)

1 velika (zrela) sliva (pribl. 45 g)

20 g jogurta



skupno 30 min

soparjenje 10 min

1 porcija

- 1 Sadje operite, olupite in izkoščičite. Narežite na približno 1 cm velike kocke.
- 2 Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Namestite pokrov in ga zaskočite v pravilnem položaju.
- 3 Odprite pokrov rezervoarja za vodo in vanj nalijte vodo do oznake "10/15 min".
- 4 Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje.
- 5 Čas soparjenja nastavite na 10 minut. Soparjenje se bo začelo in po 10 minutah samodejno ustavilo.
- 6 Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj "OFF".
- 7 Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.
- 8 Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.
- 9 2- do 3-krat za 10 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto. Dajte v skledo in počakajte, da se ohladi. Mešanico sadja zmešajte z jogurtom in postrezite.

**Prehranski nasveti:** breskev in sliva se lepo ujemata v tem sladkem receptu. Ko bo dojenček večji, okus lahko obogatite z ovsenimi kosmiči, ki bodo jed tudi zgostili; namesto slive lahko uporabite jagode.

**Kuharski nasveti za postrežbo:** namesto slive lahko uporabite banano, jabolko ali papajo. Namesto jogurta lahko uporabite vaniljevo kremo.



## Sladki piščanec in jabolka

### Sestavine:

1/2 fileja piščančjih prsi (pribl. 80 g)

2 majhna sladka krompirja (pribl. 225 g)

1/2 majhnega (zrelega) jabolka (pribl. 70 g)



skupno **35 min**

soparjenje **20 min**

3 porcije

- 1 Operite, olupite in izkoščičite jabolko, nato olupite in operite sladki krompir. S piščančjih prsi odstranite kožo in maščobo. Sestavine narežite na približno 1 cm velike kocke.
- 2 Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.
- 3 Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju "20 min".
- 4 Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje.
- 5 Čas soparjenja nastavite na 20 minut. Soparjenje se bo začelo in po 20 minutah samodejno ustavilo.
- 6 Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj "OFF".
- 7 Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.
- 8 Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.
- 9 3- ali 5-krat za 15 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto.

**Prehranski nasveti:** vsebuje veliko vitamina A; je vir vitaminov C in B6 ter niacina.

**Kuharski nasveti za postrežbo:** namesto piščanca uporabite svinjino. Okus lahko obogatite tako, da sladkemu krompirju dodate pastinak.



## 3. faza: večji grižljaji

V tretji fazi uvajanja goste hrane (9—12 mesecev) bo dojenček pokusil še več okusov in užival hrano z različno teksturo. Namesto pasirane pride v poštev sesekljana, pretlačena ali mleta hrana. Dojenček je razvojno pripravljen, da hrano prepozna z očmi in jo povezuje z okusom.



Povsem običajno, da pričnejo malčki odklanjati novo hrano ali hrano, ki so jo že sprejemali. Do tega običajno pride pri dveh letih. Otroku v tej fazi še naprej ponujajte raznoliko hrano, saj jim bo to v pomoč pri njihovem kasnejšem razvoju. Začnite ga vključevati v družinske obroke, saj se otroci učijo uživati hrano, ko vidijo jesti druge ljudi. Obroke organizirajte tako, da se bo otrok pridružil drugim družinskim članom, posebej otrokom. Spodbujajte ga, naj je sam, čeprav bo vse umazano. Obroki so priložnost za učenje in bi morali biti za otroka zabavni. Učenje samostojnega hranjenja pripomore k vzpostavitvi zdravega odnosa do hrane, saj je otrok aktivno vključen v proces. Otroku ponudite čim bolj raznoliko hrano in mu pomagajte, da bo prešel na različno tršo hrano, ki jo lahko sam prime s prstki na primer paličice surovega sadja in zelenjave.

Še naprej mu ponujajte dojenje oz. adaptirano mleko, vendar slednje omejite na dva- do trikrat dnevno. Po potrebi mu lahko ponudite tudi ohlajeno prekuhano vodo. Pri dojenčkih, ki so hranjeni po steklenički, je sedaj priložnost, da s stekleničke preidejo na lonček z ustnikom.

Ker malčki potrebujejo veliko energije za rast, njihovi trebuščki pa so majhni in se le počasi polnijo, se na splošno izogibajte živilom, ki vsebujejo veliko vlaknin, kot sta črn riž ali polnozrnat kruh. Več energije priskrbijo tudi maščobe, saj vsebujejo dragocene vitamine, kot je vitamin A. Zato odsvetujemo, da bi malčkom, mlajšim od 2 let, dajali mleko oz. sir ali jogurt z malo maščobe.



# Jedilnik za 7 dni

| Obrok                                                            | 1. dan                                                         | 2. dan                                                                            | 3. dan                                                                        |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Zajtrk                                                           | Moj prvi misli (str. 33)                                       | Opečenec in arašidovo maslo (ali namaz po izbiri)                                 | Ovsena kašica in banana                                                       |
| Za prst veliki koščki hrane, ki se podajo k obroku               | Rezine melone                                                  | Paličice opečenca                                                                 | Kolesca banane                                                                |
| Napitki* – pri vsakem obroku ponudite vodo (prekuhano, ohlajeno) |                                                                |                                                                                   |                                                                               |
| Dopoldanska malica                                               | Riževi vafliji                                                 | Koščki banane                                                                     | Sirove kocke, rezine ali paličice                                             |
| Kosilo                                                           | Umešana jajca na opečencu z narezanim češnjevim paradižnikom   | Ribje paličice z rahlo ocvrtim zeljem in brstičnim ohrovto, zmešanim s krompirjem | Mini sendvič z mehkim nadevom po izbiri                                       |
| Za prst veliki koščki hrane, ki se podajo k obroku               | Paličice opečenca z maslom oz. rezinami češnjevega paradižnika | Ribje paličice oz. rezine brstičnega ohrovt                                       | Koščki grozdja in jabolk                                                      |
| Drugi hod ali popoldanska malica                                 | Mladi sir ali jogurt                                           | Sirove kocke, rezine ali paličice in koščki ananasa                               | Mladi sir ali jogurt                                                          |
| Napitki* – pri vsakem obroku ponudite vodo (prekuhano, ohlajeno) |                                                                |                                                                                   |                                                                               |
| Večerja                                                          | Čila čičerka z rezanci (str. 30) (po želji dodajte meso)       | Polenovka nagaja krompirju (str. 32)                                              | Jagnjetina (pretlačena) v zelenjavni ponvi s pokrovom iz krompirjevega pireja |
| Za prst veliki koščki hrane, ki se podajo k obroku               | Ocvrta zelenjava                                               | Kuhani brokolijevi cvetovi                                                        | Kuhane korenčkove paličice                                                    |
| Drugi hod ali večerna malica                                     | Jabolčna čežana in vaniljeva krema                             | Sadni drobljenec in navadni jogurt                                                | Paličice opečenca z arašidovim maslom                                         |
| Napitki* – pri vsakem obroku ponudite vodo (prekuhano, ohlajeno) |                                                                |                                                                                   |                                                                               |

\* Napitki vključujejo običajno mleko (materino ali adaptirano mleko zdaj 2–3/dan) in ohlajeno prekuhano vodo za dojenčke, hranjene z adaptiranim mlekom, ki živijo na ozemljih z visokimi temperaturami.

| 4. dan                                                           | 5. dan                                           | 6. dan                                                           | 7. dan           |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|
| Omleta (dobro pečena) s špinačo, z zeljem ali s kitajskim zeljem | Kuhani rezanci ali riž (dobro kuhan) z zelenjavo | Umešana jajca (dobro pečena) na navadnem ali francoskem opečencu | Misli z jagodami |
| Paličice opečenca                                                | Krhlji hruške                                    | Paličice opečenca                                                | Koščki jagod     |

**Napitki\* – pri vsakem obroku ponudite vodo (prekuhano, ohlajeno)**

|                                                                                  |                                                        |                                     |                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Mladi sir ali jogurt                                                             | Rižev narastek                                         | Jabolčni krhlji                     | Rezine melone                                                        |
| Nori na omako za testenine iz buče, paradižnika in sira (na voljo v aplikaciji*) | Lečina juha s koščki zelenjave (po želji dodajte meso) | Makaroni s sirom                    | Fižol na opečencu (okus lahko obogatite tako, da dodate nariban sir) |
| Koščki maslene buče                                                              | Kruh z maslom ali paličice pita kruha za pomakanje     | Rezine paradižnika in stročji fižol | Paličice opečenca z maslom                                           |
| Kruhowe paličice s humusom                                                       | Riževi vafliji in banana                               | Sadni kompot z jogurtom             | Mladi sir ali jogurt                                                 |

**Napitki\* – pri vsakem obroku ponudite vodo (prekuhano, ohlajeno)**

|                                            |                                                 |                                            |                                                                  |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Sladki piščanec (na voljo v aplikaciji*)   | Koščki lososa s krompirjevim pirejem            | Blagi kari s piščancem, zelenjavo in rižem | Koščki govedine (pretlačene) z zelenjavo in krompirjevim pirejem |
| Rezine paprike (rdeče, oranžne ali rumene) | Kuhan sladkorni grah, stročji fižol ali špinača | Koščki zelenjave                           | Kuhane korenčkove paličice                                       |
| Rižev narastek                             | Mladi sir ali jogurt                            | Paličice opečenca z najljubšim namazom     | Rabarbarin drobljenec in vaniljeva krema                         |

**Napitki\* – pri vsakem obroku ponudite vodo (prekuhano, ohlajeno)**

\* Sadni sok naj bi uživali občasno [1 majhen kozarec razredčenega nesladkanega čistega sadnega soka (1 del soka z 10 deli vode), in sicer samo ob obrokih, da preprečite zobno gnilobo].

# Čila čičerka z rezanci

## Sestavine:

1/2 stebela zelene (pribl. 40 g)

1 srednje velik paradižnik  
(pribl. 130 g)

50 g dobro kuhanih rezancev

1/2 srednje velikega korenčka (pribl. 40 g)

40 g kuhane čičerke

50 g dobro kuhane goveje kašice (na porcijo)  
(str. 22)

5 porcij



skupno  
**40 min**

soparjenje  
**20 min**





1. Operite zelenjavo ter ostrgajte in operite korenček. Razpolovite paradižnik in odstranite semena. Zelenjavo narežite na približno 1 cm velike kocke.



2. Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine (razen čičerke). Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.



3. Odprite pokrov rezervoarja za vodo in vanj nalijte vodo do oznake "20 min".



4. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje.



5. Čas soparjenja nastavite na 20 minut. Soparjenje se bo začelo in po 20 minutah samodejno ustavilo.



6. Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj "OFF".



7. Posodo obrnite na glavo in nato dodajte kuhano čičerko (skuhajte jo posebej).



8. Posodo namestite na glavno enoto ter jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.



9. 3- ali 5-krat za 15 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto. Dajte v skledo in počakajte, da se ohladi, preden postrežete s približno 50 g kuhanih rezancev in 50 g goveje kašice (str. 22) na porcijo.

**Prehranski nasveti:** vsebuje veliko cinka in vitamina B12; vir železa, fosforja, kalija, niacina in vitamina B6.  
**Kuharski nasveti za postrežbo:** namesto goveje lahko uporabite kašico iz rib ali drugega mesa (str. 22). Pri vegetarijanskem obroku lahko omako postrežete s testeninami, z rižem ali drugim izbranim osnovnim živilom.





## Zabava polenovke in krompirja

Sestavine:

1 file polenovke (pribl. 100 g)

1/2 srednje velikega krompirja (pribl. 150 g)

100 g dobro kuhane riževe kaše (na porcijo)



skupno 35 min

soparjenje 20 min

5 porcij

- 1 Krompir operite in olupite. Polenovki odstranite kosti in kožo. Sestavine narežite na približno 1 cm velike kocke.
- 2 Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.
- 3 Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju "20 min".
- 4 Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje.
- 5 Čas soparjenja nastavite na 20 minut. Soparjenje se bo začelo in po 20 minutah samodejno ustavilo.
- 6 Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj "OFF".
- 7 Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.
- 8 Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.
- 9 Če želite, omako pripravite tako, da 2- do 3-krat za pet sekund vključite mešalnik in dosežete želeno gostoto. Če dojenček dobro žveči, po kuhanju vodo odlijte in mešajte krajši čas ali kuhano hrano pretlačite z vilicami. Dajte v skledo in počakajte, da se ohladi. Preden postrežete, se prepričajte, da ste odstranili vse kosti. Priložite približno 100 g kuhane riževe kaše na porcijo.

**Prehranski nasveti:** vsebuje veliko joda; vir selena in vitamina B12.

**Kuharski nasveti za postrežbo:** postrezite z mesnimi zalogajčki. Postrezite s testeninami, z rižem ali drugim izbranim osnovnim živilom.





## Moj prvi misli

Sestavine:

50 g borovnic (zrelih)

100 g ovsenih kosmičev (na porcijo)

1/2 srednje velike breskve (zrele) (pribl. 100 g)

1/2 srednje velike hruške (zrele) (pribl. 100 g)



skupno 30 min

soparjenje 10 min

5 porcij

**1** Operite vse sestavine, olupite ter izkoščičite breskev in hruško. Breskev in hruško narežite na približno 1 cm velike kocke.

**2** Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.

**3** Odprite pokrov rezervoarja za vodo in vanj nalijte vodo do oznake "10/15 min".

**4** Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje.

**5** Čas soparjenja nastavite na 10 minut. Soparjenje se bo začelo in po 10 minutah samodejno ustavilo.

**6** Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj "OFF".

**7** Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.

**8** Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.

**9** 2- do 3-krat za pet sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto. Dajte v skledo, počakajte, da se ohladi, in nato postrezite. 1 porcija s približno 100 g ovsenih kosmičev.

**Prehranski nasveti:** dojenčkom je všeč okus te sadne kombinacije. S pomočjo tega recepta boste na jedilnik uvrstili več sadja – kombinirajte različne vrste sadja, ki ga imate na zalogi in vam je všeč!

**Kuharski nasveti za postrežbo:** če želite dodati mlečne izdelke, receptu lahko dodate navadni jogurt. Uporabite drugo sadje po svoji izbiri.



## 4. faza: po prvem letu

Čeprav so si otroci različni, so pri enem letu veliko bolj aktivni. Morda se hitro plazijo, se dvigajo, pomikajo po prostoru z uporabo pohištva ali celo shodijo. Učenje hoje, govora in še česa je zelo aktivno obdobje, ki zahteva veliko več energije in hranil, zato je zagotavljanje zdrave, uravnotežene prehrane tako pomembno. Doslej je bil glavni vir hranil materino ali adaptirano mleko, zdaj pa to vlogo prevzema gosta hrana.

V tej fazi uvajanja goste hrane bi moral otrok zaužiti tri obroke dnevno in nekaj prigrizkov oz. malic med obroki, kot so pripravljeno sadje, zelenjavne paličice, jogurt, koščki sira, kruha ali riževi vafli. V vse obroke poskusite vključiti škrobna živila (kruh, žitarice, kašo, krompir, riž, kuskus ali testenine), beljakovine (meso, ribe, jajca, lečo, fižol, humus, sojo in tofu) ter sveže sadje in zelenjavo. Mlečni izdelki (mleko, jogurt ali sir) naj bodo vključeni v tri obroke ali malice dnevno. Ena porcija lahko vključuje kozarec mleka (150 ml), lonček jogurta, mladi sir ali košček sira, velik kot vžigalična škatlica. Medtem

Še naprej uvajajte nove jedi, vendar krožnika nikar preveč ne napolnite, saj velike porcije lahko povzročijo odpor. Čeprav velikosti porcij za malčke niso določene, se ravnajte po velikosti njihove pesti. Malčkov želodček je namreč približno tako velik kot stisnjena pest. Ko postanejo aktivnejši (od 2 let dalje), velikost porcije lahko povečujete. Glede količine hrane se vedno ravnajte po otrokovem apetitu. Otrokovo zanimanje za učenje uživanja hrane lahko spodbudite tako, da hrano postrežete na pisanih krožnikih in uporabite veliko različnih oblik in motivov (smeško na krožniku se vedno

## Še naprej uvajajte nove jedi, vendar krožnika nikar preveč ne napolnite, saj velike porcije lahko povzročijo odpor.

ko dojenja ne omejujemo, se v tej fazi pri nekaterih otrocih, hranjenih z adaptiranim mlekom, vnos mleka zmanjša, zato je povsem v redu, da preidete na polnomastno kravje mleko (razen v primeru alergije na mleko). Mleko je pomemben vir kalcija, ki bi moralo biti skupaj z vodo malčkova glavna pijača. Otroku ne dajte več kot približno 500 ml mleka dnevno, saj bi to zmanjšalo njegov tek in bi pojedel manj hrane, ki jo potrebuje za rast. Na dan bi moral zaužiti približno 6–8 porcij tekočine (vključno z mlečnimi napitki), postrežene v kozarcu ali skodelici; pri vsakem obroku eno in po eno pri malici.

obnese) ter s kombinacijami različnih barv in tekstur. Otrok naj čim več je sam. Lahko mu pomagata tako, da narežete zahtevnejšo hrano, kot so na primer špageti. Če otrok začne zavračati hrano, jo odnesite brez sitnarjenja in do naslednjega obroka ali malice ne ponujajte ničesar. Otroku ne dajajte sladke ali mastne hrane, ker bo to spodbudilo slabe prehranske navade pozneje v življenju. Pohvalite otroka, ko dobro je, saj to spodbuja lepo obnašanje in prihodnje učenje. Nazadnje bo malček lahko užival hrano, ki jo jedo drugi družinski člani, zato ne pozabite biti zgled zdravega prehranjevanja!

# Jedilnik za 7 dni

| Obrok                                                                 | 1. dan                                                      | 2. dan                                             | 3. dan                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Zajtrk                                                                | Nesladkani kosmiči s polnomastnim mlekom                    | Pšenični keks in banana s polnomastnim mlekom      | Cmoki z mesnim, ribjim ali zelenjavnim nadevom            |
| Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko. |                                                             |                                                    |                                                           |
| Dopoldanska malica                                                    | Banana in rižev vafelj oz. ovseni keks                      | Prgišče grozdja                                    | Jabolko                                                   |
| Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko. |                                                             |                                                    |                                                           |
| Kosilo                                                                | Sirova omleta s češnjevimi paradižniki in paličicami kumare | Opečen mini sendvič s pečeno šunko in paradižnikom | Pečen kifelčar s fižolčkom (in po želji sirovim prelivom) |
| Poobedek                                                              | Mlečna pena                                                 | Jogurt                                             | Mladi sir                                                 |
| Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko. |                                                             |                                                    |                                                           |
| Popoldanska malica                                                    | Sadno-žitna rezina                                          | Pita kruh s humusom                                | Riževi vafli in suhe marelice                             |
| Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko. |                                                             |                                                    |                                                           |
| Večerja                                                               | Prva skledica po bolonjsko (na voljo v aplikaciji*)         | Sadni jagnječji kuskus z mangom in rozinami        | Pisana korenčkova pojedina (na voljo v aplikaciji*)       |
| Poobedek                                                              | Navadni jogurt s sadno kašico                               | Rabarbara in vaniljeva krema                       | Sadna solata iz svežega sadja z navadnim jogurtom         |
| Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko. |                                                             |                                                    |                                                           |
| Drugi hod ali večerna malica                                          | Opečenec z arašidovim maslom (ali namazom po izbiri)        | Rižev narastek                                     | Pšenični keks s polnomastnim mlekom                       |
| Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko. |                                                             |                                                    |                                                           |

\* Malčku ponudite 6–8 kozarcev ali skodelic tekočine na dan (pribl. 100 ml na porcijo), in sicer vodo, mleko ali nesladkane sadne sokove. Voda je dobra izbira in bi morala biti vedno na voljo.

| 4. dan                                                                       | 5. dan                                                 | 6. dan                                                               | 7. dan                                      |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Ovsena kašica s polnomastnim mlekom in z naribanim jabolkom                  | Nesladkani kosmiči s polnomastnim mlekom               | Kuhana ali umešana jajca in kruh                                     | Misli s polnomastnim mlekom                 |
| <b>Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko.</b> |                                                        |                                                                      |                                             |
| Mango                                                                        | Breskev                                                | Hruška                                                               | Rezine papaje                               |
| <b>Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko.</b> |                                                        |                                                                      |                                             |
| Sončni šparglji (str. 41)                                                    | Omleta s špinačo in z gobami                           | Dogodivščine brokolija, cvetače in piščanca (na voljo v aplikaciji*) | Fižol na opečencu                           |
| Mlečna pena                                                                  | Jogurt                                                 | Mladi sir                                                            | Jogurt                                      |
| <b>Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko.</b> |                                                        |                                                                      |                                             |
| Kruhove paličice s paličicami kumare ali korenčka in pomako po izbiri        | Riževi vafli z arašidovim maslom ali namazom po izbiri | Korenčkova torta ali zelenjavni mafin                                | Ovseni keks, grozdje in sir oz. sirov namaz |
| <b>Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko.</b> |                                                        |                                                                      |                                             |
| Svinjski kotlet, pečen krompir in fižol                                      | Vedno veseli brokoli (str. 40)                         | Kari s piščancem in z zelenjavo ter z rižem ali rezanci              | Govedina s korenjem in krompirjem           |
| Rižev narastek in sadna kašica                                               | Jabolčni drobljenec in vaniljeva krema                 | Jagodna kašica in zdrob                                              | Sadna zloženska                             |
| <b>Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko.</b> |                                                        |                                                                      |                                             |
| Opečenec z marmelado                                                         | Pšenični keks s polnomastnim mlekom                    | Nesladkani kosmiči s polnomastnim mlekom                             | Opečenec z namazom po izbiri                |
| <b>Napitki* Pri obrokih vedno ponudite pijačo, na primer vodo ali mleko.</b> |                                                        |                                                                      |                                             |

\* Malčki potrebujejo vsaj 3 porcije mlečnih izdelkov dnevno, ena lahko vključuje tudi kozarec mleka. Sadni sok naj bi uživali občasno [1 majhen kozarec razredčenega nesladkanega čistega sadnega soka (1 del soka z 10 deli vode), in sicer samo po obrokih, da preprečite zobno gnilobo].

# Paprika v slastni družbi

Sestavine:

1/2 pora (pribl. 20 g)

1 srednje velik paradižnik  
(pribl. 140 g)

1/4 majhne bučke (pribl. 40 g)

140 g dobro kuhanega riža  
(na porcijo)

1/2 srednje velike rdeče paprike (pribl. 40 g)

4 porcije



skupno  
**20 min**

soparjenje  
**15 min**







1. Operite zelenjavo, razpolovite paradižnik in rdečo papriko ter odstranite semena. Zelenjavo narežite na približno 1 cm velike kocke.



2. Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.



3. Odprite pokrov rezervoarja za vodo in vanj nalijte vodo do oznake "10/15 min".



4. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje.



5. Čas soparjenja nastavite na 15 minut. Soparjenje se bo začelo in po 15 minutah samodejno ustavilo.



6. Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj "OFF".



7. Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.



8. Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.



9. 2- ali 3-krat za 15 sekund vključite mešalnik, da dobite želeno gostoto. Hrana za večje otroke naj vsebuje večje grizljaje, saj to spodbuja žvečenje. Dajte v skledo in počakajte, da se ohladi, preden postrežete s približno 140 g kuhanega riža na porcijo.

**Prehranski nasveti:** vsebuje veliko vitamina C.

**Kuharski nasveti za postrežbo:** Postrezite z mesno ali ribjo kašico. Omako postrezite s testeninami, z rižem ali drugim izbranim osnovnim živilom.



## Vedno veseli brokoli

Sestavine:

1 lososov file (pribl. 120 g)

1/2 majhnega brokolija (pribl. 120 g)

140 g dobro kuhanih testenin školjk (na porcijo)



skupno 35 min

soparjenje 15 min

4 porcije

- 1 Operite brokoli, lososu odstranite kosti in kožo. Obe sestavini narežite na približno 1 cm velike kocke.
- 2 Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.
- 3 Odprite pokrov rezervoarja za vodo in vanj nalijte vodo do oznake "10/15 min".
- 4 Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje.
- 5 Čas soparjenja nastavite na 15 minut. Soparjenje se bo začelo in po 15 minutah samodejno ustavilo.
- 6 Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj "OFF".
- 7 Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.
- 8 Posodo namestite na glavno enoto in jo zavrtite v smeri urnega kazalca, da se zaskoči v položaju za mešanje.
- 9 Če želite, omako pripravite tako, da 2- do 3-krat za pet sekund vključite mešalnik in dosežete želeno gostoto. Če dojenček dobro žveči, po kuhanju vodo odlijte in mešajte krajši čas ali kuhano hrano pretlačite z vilicami. Dajte v skledo in počakajte, da se ohladi, preden postrežete s približno 140 g kuhanih testenin (v obliki školjk) na porcijo.

**Prehranski nasveti:** vsebuje veliko omega 3 maščobnih kislin, selena, joda, tiamina, vitaminov B12, D in K; je vir fosforja, riboflavina, niacina, folatov in vitamina C.

**Kuharski nasveti za postrežbo:** postrezite z zelenjavno kašico. Postrezite s testeninami, z rižem ali drugim izbranim osnovnim živilom.



## Sončni šparglji

Sestavine:

12 (zelenih) špargljev (pribl. 240 g)

100 g kuhanega mladega krompirja v kosih  
(na porcijo)

20 g mletega parmezana (na porcijo)



skupno 30 min

soparjenje 15 min

3 porcije

- 1 Operite beluše in odstranite vse olesenele dele stebel. Sestavine narežite na približno 1 cm velike koščke.
- 2 Odprite pokrov in v posodo dajte vse sestavine. Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju.
- 3 Odprite pokrov rezervoarja za vodo in vanj nalijte vodo do oznake "10/15 min".
- 4 Pokrov namestite tako, da se zaskoči v pravilnem položaju. Pritisnite, da se posoda zaskoči v položaju za soparjenje.
- 5 Čas soparjenja nastavite na 15 minut. Soparjenje se bo začelo in po 15 minutah samodejno ustavilo.
- 6 Gumb za soparjenje zavrtite nazaj v položaj "OFF".
- 7 Posodo dvignite z aparata in jo obrnite na glavo.
- 8 Dajte v skledo in počakajte, da se ohladi. 1 porcijo zmešajte s 100 g kuhanega mladega krompirja v kosih in z 20 g naribanega parmezana.

**Prehranski nasveti:** vsebuje veliko fosforja, folatov, vitaminov D in K; je vir kalcija, kalija, tiamina, vitaminov C in B6.

**Kuharski nasveti za postrežbo:** postrezite s koščki lososa. Postrezite z rezanci in omako po vaši izbiri.

# Sami lahko pripravite hranljive obroke za dojenčka. Z lahkoto.



SCF870

Soparnik-mešalnik **2 v 1**

Soparite, obrnite posodo, zmešajte in postrezite!



SCF875

Soparnik-mešalnik **4 v 1**

Soparite, odmrzujte in segrevajte, obrnite posodo in zmešajte.



Soparnika-mešalnika



SCF870

SCF875

Izberite popoln soparnik-mešalnik zase in dojenčka

|                                                 |                                                                             |   |   |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Hranljivi, doma pripravljeni obroki za dojenčka | Zdravo kuhanje s paro                                                       | ✓ | ✓ |
|                                                 | Edinstveno kroženje pare zagotavlja enakomerno kuhanje vseh sestavin        | ✓ | ✓ |
| Primeren za vse faze uvajanja goste hrane       | Zmogljivi mešalnik omogoča pripravo želene gostote                          | ✓ | ✓ |
|                                                 | Recepti po starostnih obdobjih, pripravljeni v sodelovanju z nutricionistko | ✓ | ✓ |
| Strokovni nasveti                               | Strokovni nasveti o uvajanju goste hrane                                    | ✓ | ✓ |
|                                                 | Dodatni nasveti v mobilni aplikaciji                                        |   | ✓ |
| Praktična in preprosta uporaba                  | Hitra priprava hrane v eni sami posodi, ki jo preprosto obrnemo             | ✓ | ✓ |
|                                                 | Intuitiven uporabniški vmesnik                                              | ✓ | ✓ |
|                                                 | Kompakten design                                                            | ✓ | ✓ |
|                                                 | Odmrzovanje in segrevanje                                                   |   | ✓ |
|                                                 | Priprava več obrokov naenkrat                                               |   | ✓ |
|                                                 | Priložena posoda za shranjevanje                                            |   | ✓ |
|                                                 | Lahko dostopen rezervoar za vodo                                            |   | ✓ |

# Idealno za shranjevanje doma pripravljenih obrokov

S soparnikom-mešalnikom Philips Avent lahko pripravite večjo količino hrane in jo shranite za kasneje, ko jo boste želeli ponuditi svojemu otroku. Posodice Philips Avent posodice so posebej narejene za shranjevanje materinega mleka in sveže pripravljenih obrokov. S pripravo več obrokov hkrati in njihovim zmrzovanjem v posodicah Philips Avent lahko prihranite ogromno časa.

## Značilnosti

**Vodotesen  
pokrovček**



Pokrovček se privije na posodico in jo nepropustno zapre, zato jih brez strahu lahko uporabite tudi na potovanju.

**Različne  
velikosti**



Na voljo v dveh različnih velikostih – 180 ml in 240 ml. S pomočjo merila boste vedno vedeli, koliko hrane ali pijače je otrok zaužil.

**Primerne za  
označevanje**



Na posodico označimo vrsto jedi in datum, kar olajša izbiro in prepreči možnost predolgega shranjevanja.

**Zložljive ena na  
drugo**



Primerne za shranjevanje v hladilniku ali zamrzovalniku.

**Primerna za hladilnik  
in zamrzovalnik**



Posodice so odlična izbira za higiensko neoporečno shranjevanje živil.



### Enostavna uporaba in čiščenje

Varno lahko uporabljate v grelniku, steklenički, mikrovalovni pečici, pomivalnem stroju in sterilizatorju.

### Izberite svoj komplet





# Vrečke za shranjevanje obrokov



Današnje zaposlene mamice si želijo prilagodljiv sistem za shranjevanje doma pripravljenih obrokov. Vrečke Philips Avent so idealne za shranjevanje dragocenega materinega mleka in sveže pripravljenih obrokov v hladilniku ali zamrzovalniku. So sterilne in namenjene za takojšno uporabo.



## Velika odprtina



Velika in čvrsta odprtina vrečke zagotavlja enostavno polnjenje in nalivanje

## Primerne za hladilnik in zamrzovalnik



Vrečke so odlična izbira za higiensko neoporečno shranjevanje živil

## Sterilne za popolno higieno



Tesnilo proti poseganju označuje, da se vreč pred prvo uporabo ni nihče dotaknil

## Ojačani šivi in dvoslojna vrečka



Ojačani stranski šivi in dvoslojni material še dodatno poskrbijo za varno shranjevanje

## Nepropustna dvojna zapora



Zapiranje z varno, neprepustno dvojno zadrgo za shranjevanje brez polivanja



# Pot do samostojnega pitja

## Zdrav razvoj vašega malčka korak za korakom

Ko otrok raste, je učenje samostojnega pitja spretnost, ki se jo mora šele naučiti. Pri Aventu poslušamo mamice in se učimo pri zdravstvenih strokovnjakih. Skupaj smo pripravili celotno paleto inovativnih lončkov, ki malčkom pomagajo pri razvoju in prehodu na samostojno pitje.

Ne glede na to, ali so šele začetniki ali so pri pitju že samozavestni, boste našli lonček za svojega otroka. Ponujamo vam široko paleto lončkov z ustniki, ki ne polivajo, različnih stilov in oblik in z različnimi ročaji, ki ustrezajo malčkovim potrebam.



**Dojenje**

Prvi korak



**Lonček z ustnikom**

Razvijte spretnosti pitja brez polivanja



**Lonček s slamicco**

Ponuja drugačno izkušnjo



**Lonček Grown up**

Naučite se piti kot odrasli



Št. 1  
po priporočilu  
mamic





Pridružite se nam na naši Facebook in spletni strani,  
kjer boste našli veliko zanimivih informacij,  
receptov, trikov in nagradnih iger, da bo čas,  
ki ga preživite s svojim otrokom, še lepši.

[philips.si/Avent](https://philips.si/Avent)

[facebook.com/PhilipsAventSlovenija](https://facebook.com/PhilipsAventSlovenija)