



Dagmar von Cramm

VELIKA KUHARICA ZA NOSEČNICE, DOJENČKE IN MALČKE

Sodobna spoznanja o prehrani,
več kot 220 receptov in praktičnih nasvetov
za mamice in otroke
od nosečnosti do dobe malčka.

 DIDAKTA



8



Med nosečnostjo

Vaše telo med nosečnostjo in najboljša prehrana v tej dobi	10
V tem obdobju so še posebej pomembna živila	11
Opozorilna znamenja	12
Nosečnostne težave in jedi, ki jih odganjajo	13
Izogibanje klicam in škodljivim snovem, preprečevanje alergij	14

Recepti za pijače	16
Recepti za zajtrke	18
Recepti za kosila	20
Recepti za malice	22
Poskrbite za čas po porodu	24

26



Med dojenjem

Materino mleko in poporodna doba	28
Kako s primerno hrano poskrbite zase	30
Dobro za dojenčka	32
O dojenju in kaj lahko storite ob morebitnih težavah	34
Recepti za pijače	36

Recepti za solate	38
Recepti za kosila	40
Prpravite si zalogo za čas dojenja	42
Kako boste na pravi način opustili dojenje	44
Po koncu dojenja	46

48



Za dojenčka

Kako se dojenček razvija in kaj potrebuje	50
Dodatna mlečna hrana za dojenčka	52
Težave? Tole pomagaj	54
Kdaj katero kašico?	56
Opoldanska kašica: osnovni recept in nasveti	58

Recepti za opoldansko kašico, za en ali dva obroka in zalogo	58
Večerna kašica: nasveti in recepti	68
Popoldanska kašica: nasveti in recepti	72
Ustrezno sadje	73
Dojenček je z vami pri mizi	76

78



Za malčka

Jemo skupaj – malček se privaja na žlico	80
Kaj sme jesti vaš malček?	82
Bioživila	84
Izbirnaži – kako ravnati z njimi?	85
Recepti za zajtrk	86
Recepti za jutranje napitke	87
Recepti za namaze	88
Recepti za mislije	90

Zdravo za malico in pijačo	92
Recepti za sladke malice	94
Recepti za otroška kosila	98
Recepti za čvca	102
Družinski obroki brez stresa	116
Recepti za družinsko kosilo	118
Recepti za malico	130
Recepti za družinske večerje	134

140



Pomoč pri težavah

Otrok je bolan: nega in recepti za pomoč	142	Primerna teža	146
Preobčutljivost za hrano in alergija	144		

148



Družinski prazniki

Pecivo za praznovanja	150	Otrokov rojstni dan	158
Otroške zabave	151	Recepti za pecivo in pice	160
Praznovanje krsta	152	Praznovanje velike noči	162
Recepti za kosilo ob krstu	154	Praznovanje božiča	163
Torte za slavlje ob krstu	156		

164



Kako in kaj v kuhinji

Pravila higijene in zatiranje škodljivcev	166	Nasveti o mesu	171
Nasveti o rastlinskih žvlihih	168	Nasveti o jajcih, mleku in podobnem	172
Nasveti o ribah	170	Razno o peki	172

174



Dodatek

Vitaminski: zdaj jih potrebujeta oba – otrok in vi	174	Kazalo	182
Rudnine in mikroelementi: potrebujeta jih oba – otrok in vi	175	Naslovi za pomoč	190
Slovar	176	Kolofon	192

Nasveti in informacije v pomoč

V receptih je veliko nasvetov, povezanih s kuhanjem v tem posebnem obdobju.

To se (tudi) ujema Prišoge, ki odlično dopolnijo jed.

Praktičen nasvet Kako bo jed še boljša – tudi za nevedče kuharje.

Hitro Ko naj bi bilo hitro na mizl.

Zamenjava Tako lahko zamenjate nekatere sestavine.

Tako lahko **izboljšate** in dopolnite recept.

Še bolj zdravo Kako jed oplemenitite z dodatki.

Za vegetarijance Kako lahko polnovredno nadomestite meso.

Opomba Dodatni podatki o receptu in sestavinah.

Otroci sodelujejo Pri tem lahko pomagajo še čisto majhni otroci.

Prednost Zakaj je jed zdrava in zadosti dnevnim potrebam po hranilnih snoveh.

Različice Kako lahko s tem receptom pričarate drugačne jedi.



Se dobro počutite? Uživate v prihajajočih mesecih - čaka vas nekaj čudovitega. Bo pa v tem obdobju seveda tudi veliko vprašanj in včasih tudi problemov. Zelo pomembno bo tudi pravilno **prehranjevanje**. Tu boste našli recepte, namige in nasvete za odpravo številnih težav, značilnih za to obdobje. Zavedajte se, da morate tudi med **nosečnostjo** skrbeti



zase. Izrabite čas in zbirajte **energijo** za porod, naredite si zaloge z vsemi potrebnimi hranilnimi snovmi. Ne dovolite, da bi vas iz tira spravila vsaka informacija: vaše telo je **pripravljeno na dojenčka**. Spoznanja o poteku nosečnosti in najboljši oskrbi **varujejo vašega otroka** in pomagajo vašemu telesu ostati zdravo in vitalno.



Osnovni recept za opoldansko kašico

po 6. mesecu | polnovredno
30 minut
160 kcal
7 g beljakovin, 8 g maščob, 14 g ogljikovih hidratov

SESTAVINE ZA 1 PORCIJO

korenček (100 g)
krompir (50 g)
20 g svežega mesa
3-4 žlice sveže stisnjenega pomarančnega soka
2 žlički nevtralnega (rapičnega) olja (8 g)

PRIPRAVA

1. Zelenjavo operite, olupite in zrežite na 1 cm velike kocke. Meso zrežite na rezance.
2. Zavrite 100 ml vode, v njej zelenjavo pokrito kuhajte v 10 minutah (preverite s konico noža).
3. Kašico zdobite s paličnim mešalnikom, ob tem dodajte sok in olje. Če je kašica pregošta, dodajte še malo vode.

Nasvet Zamrznite več majhnih mesnih obrokov. Vrsta mesa ni pomembna – vsako ima svoje prednosti.

Zamenjava Kdor ima sokovnik, lahko uporabi tudi druge sokove: vitamin C izboljša absorpcijo železa.

Opoldanska kašica za zalogo

po 6. mesecu | priprava vzame več časa
1 ura 15 minut
porcija 150 kcal
6 g beljakovin, 8 g maščob, 14 g ogljikovih hidratov

SESTAVINE ZA 20 PORCIJ

400 g mesa
1 kg krompirja
2 kg korenčka (sladkoga)
600 ml jabolčnega ali hruškovega soka
160 ml rapičnega olja

PRIPRAVA

1. Meso zrežite na kocke. Zavrite 1/4 l vode, v njej meso pokrito kuhajte 1 uro na šibkem ognju.
2. Medtem operite korenček in krompir. Krompir v kožici samo pokrijte z vodo, jo zavrite in krompir skuhamo do mehkega. Odljite, oblijte krompir z mrzlo vodo in ga olupite. Še vročega pretlačite s tlačilko za krompir.
3. Korenček olupite in zrežite na ploščice. Zadnjih 15 minut kuhanja mesa priložite korenček. Oboje po obrokih na drobno pretlačite. Pire zmešajte s pretlačenim krompirjem, sokom in z oljem. Dodajte toliko vode, da kašico zlahka zajamete z žlico. Kašico po odmerkih nadevajte v vrečke za zamrzovanje, ohladite in zamrznite.

Hitro Meso kuhajte v loncu na pritisk 20 minut, počakajte, da vsa para izpari, dodajte korenček in kuhajte še 5 minut.

Zamenjava Namesto korenčka lahko uporabite bučo, pastinak ali rumeno kolerabo.