



BILJNA PREHRANA ZA DJECU VRTIĆKE DOBI

Ivana Šimić, mag. nutric.





Ivana Šimić

BILJNA PREHRANA ZA DJECU VRTIĆKE DOBI



BILJNA PREHRANA ZA DJECU VRTIČKE DOBI

mag. nutricionizma Ivana Šimić
BILJNA PREHRANA ZA DJECU VRTIČKE DOBI

U suradnji s mag. oec. Ivom Janeš, voditeljicom grupe na Facebooku
Zeleni život Vege mama, i udrugom Prijatelji životinja.

Nakladnik:
Dvostruka duga d.o.o., p.p.184, 40 001 Čakovec
www.dvostrukaduga.hr

Sunakladnik:
udruga Prijatelji životinja, Jurišićeva 25, 10 000 Zagreb
www.prijatelji-zivotinja.hr

Lektura:
Bernard Vjeran Franić i Katja Matovina

Dizajn, izrada ovitka i prijelom:
Miroslav Šimić

Tisak: Kerschoffset d.o.o., Zagreb

Naklada: 1000

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne
i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 000996096.
ISBN 978-953-287-172-2

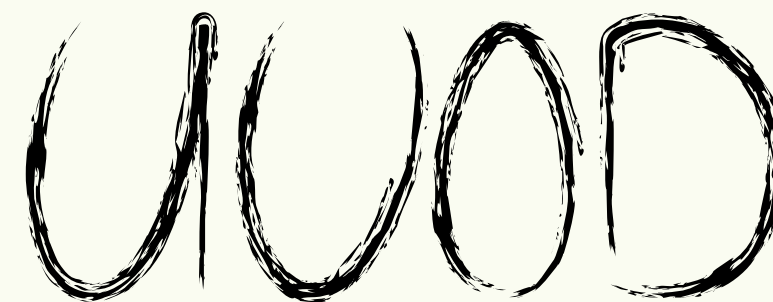


Sadržaj u knjizi je informativnog karaktera. Ni autor ni izdavač ne snose odgovornost
za korištenje ili pogrešno korištenje informacija i savjeta u ovoj knjizi. Molimo Vas da se
posavjetujete s nutricionistom i liječnikom za sva pitanja vezana uz prehranu i zdravlje djeteta.

Objavljivanje knjige potpomogao je www.tibits.ch.
Zagreb, svibanj 2018.

SADRŽAJ

Uvod	
1. Prehrana djece vrtićke dobi	6
1. Zašto je biljna prehrana dobra za djecu?	6
1.2. Biljna prehrana = riznica zdravlja	7
2. Tko su vegani?	8
2.1. Djeca vegani i zdravlje	8
3. Prehrana malih vegana	9
3.1. Izbirljiva djeca	10
4. Veganska kuhinja	11
4.1. Aditivi životinjskog podrijetla	12
4.2. V-label i druge veganske oznake	14
4.3. Kako prilagoditi recept da bude veganski?.....	16
5. Veganski tanjur	19
5.1. Plan veganske prehrane za djecu	22
6. Savjeti za planiranje prehrane	31
7. Soja u veganskoj prehrani djece	33
8. Vodič kroz namirnice	34
9. Recepti	38
10. Prilagodba vrtićkog jelovnika	48



U želji da pomogne roditeljima koji često ne mogu dobiti odgovarajuću prehranu za svoje dijete, udruga Prijatelji životinja, u suradnji s mag. nutricionizma Ivanom Šimić i drugim roditeljima, odlučila je napraviti vodič koji će znanost i struku jednostavnim jezikom približiti svima, a sve za dobrobit naših mališana. Uči u tuđe cipele nije jednostavno, posebno uz naslijeđe prehrambenih postulata koje svi nosimo duboko ugrađene u naš identitet. Vjerujemo da će ova knjiga pomoći razumjeti problematiku koja postoji i način na koji se može pronaći rješenje na zadovoljstvo svih.

Na isključivo biljnu prehranu još uvijek gleda se s velikim nepovjerenjem i strepnjom za zdravlje djeteta. Pitanje poput vrlo česte nedoumice iz kojih namirnica možemo dobiti bjelancevine jasan je pokazatelj koliko zapravo malo znamo o hrani koju svakodnevno konzumiramo.

Cilj ove knjige je olakšati svima koji su u doticaju s djecom veganima ili vegetarijancima, svima koji žele u jelovnike svoje djece uvrstiti veći broj biljnih namirnica zbog nepobitnog učinka na zdravlje i stvaranje dobrih temelja za budućnost, ali i za sve one koji su u doticaju s djecom alergičnom na neku od namirnica životinjskog podrijetla.

Djeca u predškolskim ustanovama prosječno provedu pet do sedam godina života, od pet do deset sati dnevno u vrijeme intenzivnog psihičkog i fizičkog rasta i razvoja.

Iz navedenih razloga, pravilna prehrana u predškolskoj dobi od iznimne je važnosti za rast, razvoj, učenje i stvaranje zdravih navika za budućnost.

Djeca i odrasli koji se žele hraniti veganski, kao i roditelji koji žele hraniti svoju djecu veganski, ne bi se smjeli bojati osude i napada liječnika i nutricionista, već dobiti prijateljski odnos i stručan savjet. Nedostatak edukacije i odgovaranje od veganstva mogu samo dovesti do neodgovarajuće prehrane. Nužno je profesionalno se usavršavati i nadograđivati svoja znanja kako bi mogli pružiti objektivne informacije što i kako treba jesti u veganskoj prehrani.

1 PREHRANA DJECE VRTIČKE DOBI

Stvaranje kvalitetnog prehranbenog obrasca u djetinjstvu od neprocjenjive je važnosti za dugoročno zdravlje danas djeteta, a u budućnosti i odrasle osobe. Djeca roditelja koji rade provode velik dio vremena u vrtićima i većinu svojih obroka jedu izvan kuće.

Osnovne prehrabne navike i odnos prema hrani oblikuju se u prvim godinama života. Loša prehrana u tom razdoblju povezana je s povećanim rizikom od pretilosti, visokoga krvnog tlaka, dijabetesa i srčanožilnih bolesti. Vrtići stoga imaju važnu ulogu u prihvatanju raznolike prehrane te uspostavljanju navika redovitih obroka i zdravih međuobroka.

Prehrana djece vrtićke dobi, osim što mora osigurati sve nutrijente potrebne za intenzivan rast i razvoj, gradi i navike koje imaju dugoročan utjecaj na kvalitetu života. Dijete treba odmalena stvarati svoje prehrabne navike, a vrtići su, uz obitelj, najodgovorniji u oblikovanju

prehrabnih navika djeteta. Dijete unutar grupe često lakše prihvaća namirnice koje možda nije prihvatilo kod kuće.

1.1. Zašto je biljna prehrana dobra za djecu?

Biljna prehrana može imati mnoge pogodnosti i stvoriti dobre prehrabne navike, no svaka vrsta prehrane, i klasična i veganska, treba zadovoljiti sve nutritivne potrebe djeteta. Danas je to zaista lako izvedivo, ali potrebno je ipak jednako pažljivo pristupiti i isplanirati prehranu kako bismo djetetu osigurali sve potrebne nutrijente za rast i razvoj bez obzira na vrstu prehrane.

Većina roditelja koji odluče svoje dijete hraniti isključivo biljnom prehranom traži svaku priliku za edukaciju i rado usvaja preporuke. No postoje i slučajevi kada roditelji misle da hrane dijete veganski, a nemaju nikakva saznanja na koji način

osigurati sve potrebne nutrijente. Od velike je važnosti da svi roditelji imaju dovoljno povjerenja u svojega liječnika, kao i u osoblje u vrtiću koje će se pobrinuti da se djetetu osigura odgovarajuća prehrana.

Na kraju, nismo važni mi ni naše osobno mišljenje; važno je to dijete, svako pojedinačno, bez obzira na način prehrane, da ima pravo na zdrav i uravnotežen obrok, kao i na stvaranje kvalitetnih prehrabnih navika.

Briga za zdravlje i pravilan razvoj djeteta temelji se na odgovornosti, dobroj informiranosti i suradnji s pedijatrom koji prati razvoj djeteta. Stoga je važno da se, kroz edukaciju roditelja i medijske objave, ističe važnost hranjenja djeteta uravnoteženom i nutritivno uravnoteženom prehranom koja će zadovoljiti potrebe djeteta, neovisno o tipu prehrane.

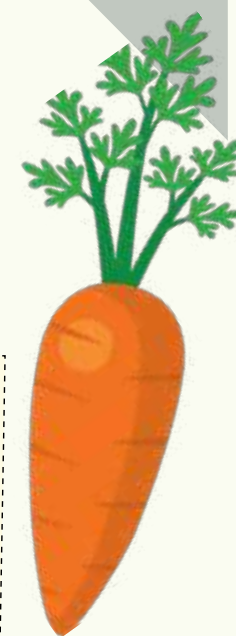
1.2. Biljna prehrana = riznica zdravlja

Dobrobiti konzumacije namirnica biljnoga podrijetla, od samoga početka u ranome djetinjstvu, nezamjenjive su. Voće, povrće, mahunarke i žitarice, u svojem izvornom, cjelovitom obliku, sadrže manje kalorija od prerađene hrane i izvor su fitokemikalija, vlakana, vitamina i minerala.

Sveprisutan je trend jednolične prehrane uz veliku zastupljenost visokoprerađene hrane poput: pašteta, kobasica, kečapa, majoneze, prženog mesa i krumpira i brze hrane, slatkisa i grickalica. Prekomjeren unos kalorija, uz manjak vitamina i minerala, povećava rizik od nastanka pretilosti, inzulinske rezistencije i metaboličkog sindroma u odrasloj dobi. Konzumacija hrane biljnog podrijetla povezuje se sa smanjenim rizikom od pretilosti, dijabetesa tipa 2, hipertenzije, visokoga kolesterola, srčanih bolesti i karcinoma.

Ispitivanje provedeno na našim mališanima pokazalo je da preporuke za dnevni unos voća zadovoljava oko 45 % djece, a za dnevni unos povrća manje od 20 % djece. Svjedoci smo velikih napora koji se poduzimaju u vrtićima kako bi djeca povećala konzumaciju voća, povrća, žitarica i mahunarki te su temelji za prilagodbu jelovnika za vegansku djecu već dobro postavljeni.

Prehrabne navike koje dijete stekne u ranome djetinjstvu zadržavaju se tijekom kasnijega djetinjstva i odrasle dobi. To znači da naglašavanje zdravih izbora hrane dok je dijete još malo može imati golem utjecaj na zdravlje te osobe u budućnosti.





2. TKO SU VEGANI

Vegani su ljudi koji pozivaju na suo-
sjećanje prema svim živim bićima tako
što svojim načinom života izbjegavaju
sudjelovati u iskorištavanju i ubijanju
životinja. Vegani paze na hranu koju
jedu, na odjeću i obuću koje nose te
na sve ostale proizvode koje kupuju i
koriste. Ne jedu namirnice životinjskog
podrijetla (meso, mlijeko, jaja i med),
kao ni prerađevine koje ih sadrže (npr.
gumene bombone kojima je u sastavu
želatina).

2.1. Djeca vegani i zdravlje

Potrebna su nova
istraživanja kako bismo

- Ne nose odjeću i obuću od životinjske kože, krzna, vune, svile i perja niti ne koriste predmete od životinjske kože, vune i perja (novčanici, torbe, kožnati namještaj, tepisi, jastuci...). Odjeća i obuća koju nose je ili od umjetnih materijala ili od prirodnih materijala biljnoga podrijetla.
- Ne koriste kozmetiku i sredstva za osobnu higijenu i čišćenje koja su testirana na životinjama i koja sadrže tvari životinjskog podrijetla. Koriste ona koja nisu testirana na životinjama.
- Ne posjećuju cirkuse sa životinjskim točkama, zoološke vrtove i vodene parkove.
- Ne kupuju životinje, već ih, prema svojim mogućnostima, udomljuju i prihvataju kao ravnopravne članove obitelji.

Prema podacima iz 2007. godine, u Hrvatskoj je bilo oko 160 000 vegetarijanaca i vegana; procjene su da se taj broj povećava za 10 % godišnje.



Vegani imaju niži indeks
tjelesne mase i rjeđe obolijevaju od
komplikacija povezanih s pretilošću.

mogli imati sliku o stvarnom
zdravstvenom stanju djece koja
se hrane biljnom prehranom i o svim
prednostima takve prehrane, osobito
zato što danas postoji rastući izbor
obogaćene hrane i suplemenata
prilagođenih veganima te veće
znanje o pripremi namirnica
za bolju iskoristivost nutrijenata.

Jedna od prednosti veganske prehrane
je prevencija pretilosti. Vegani imaju niži
indeks tjelesne mase i rjeđe obolijevaju
od komplikacija povezanih s pretilošću.
U svijetu je danas **41 milijun pretilo
djece mlađe od pet godina**.
Endokrinološke komplikacije koje se
najčešće javljaju su inzulinska
rezistencija i dijabetes melitus tipa
2 za koje se pretilost smatra značajnim
čimbenikom rizika za razvoj, tijek, ali
i liječenje. Predviđa se da će do 2025.
godine 12 milijuna djece
s prekomjernom tjelesnom masom ili
pretilosti imati oslabljenu toleranciju
glukoze, a četiri milijuna djece dijabetes
tipa 2.



3. PREHRANA MALIH VEGANA

Prehrana djece mora osigurati dovoljno
energije (kalorija) i svih potrebnih
nutrijenata (masti, bjelancevina,
ugljikohidrata te vitamina i minerala)
za pravilan rast i razvoj. Upravo iz tog
razloga prehrana mora biti raznolika i
dobro isplanirana.

Djeca vrtičke dobi moraju dobiti dovoljno
energije za rast i razvoj. Da bi se izbjegao
prekomjeren unos vlakana, zbog čega
prehrana može biti voluminoznija i
zasitnija, u prehrani koristimo mahunarke,
žitarice, orašaste plodove i sjemenke u
raznim oblicima. Namazi od slanutka
i leće već su standardni dio doručka u
zagrebačkim vrtićima.

Preporuka je da se u prehranu uključe:
biljni napici (mlijeka) i vrhnja (sojino,
zobeno, bademovo, kokosovo),
tofu, tempeh, razni namazi (npr.
namaz od slanutka ili leće te maslaci i
namazi od orašastih plodova ili sjemenki
badema, suncokreta, lješnjaka...), avokado,
kokosovo ulje, masline i dr.

Namirnice visoke kalorijske gustoće dodaju
se radi obogaćivanja biljnih jela, no bitno je
prilagoditi formu djetetovim mogućnostima
i vještinama kako ne bi došlo do gušenja
(orašasti plodovi). Između obroka ne bi
trebalo proći više od dva do tri sata.

Na kraju knjige naći ćete zanimljive
recepte poput slatkog čokonamaza od
suncokretovih sjemenki, koji je sigurno
zdravija i hranjivija zamjena za djeci
omiljene standardne kupovne namaze.

Međuobroci

Djeca treba nuditi hranjive međuobroke – voće i povrće, integralni kruh s namazom od mahunarki, biljne napitke (mlijeka) obogaćene kalcijem, biljne jogurte...

Preporučuju se biljni napici koji, po mogućnosti, nisu dodatno zaslađeni, koji ne sadrže nepotrebne aditive i konzervanse te su obogaćeni kalcijem (+ Ca). Bilo bi dobro da su obogaćeni i vitaminima D i B12.



Za više receptata i ideja posjetite www.spremi-klopu.com.



3.1. Izbirljiva djeca

Dječji apetit nije isti ne samo iz dana u dan nego se može razlikovati i iz obroka u obrok. Mala djeca vrlo su aktivna i imaju velike potrebe za energijom u odnosu na veličinu tijela, a dječji želudac je mali i ne može primiti velike obroke.

Svaki dan djetetu treba osigurati tri glavna obroka i međuobroke koji nisu ništa manje važni od glavnih obroka. Djecu treba poticati da piju dovoljno vode.



- *Nikada ne silite dijete da jede.*
- *Pokušajte udovoljiti djetetovim željama ako se radi o posluživanju hrane (ponekad npr. ne žele da se dodiruju razne namirnice ili žele da je umak odvojen i da ne prekriva namirnicu...).*
- *Ako ne želi jesti danas neku namirnicu, ponudite mu opet, ne mora značiti da će ju sutra odbiti.*
- *Djeca radije jedu u društvu.*
- *Ako ne želi nešto jesti, ostavite hranu na stolu da mu ipak bude dostupna.*
- *Neka samo izabere između dvije opcije, primjerice, želi li krastavac ili rajčicu kao salatu.*
- *Uključite djecu u pripremu hrane; potaknite izbirljivu djecu da ponude napravljenu hranu drugim osobama.*
- *Posjednite izbirljivo dijete pokraj djeteta koje ima dobar apetit.*
- *Nikada ne odustajte, nudite novu hranu i budite dobar primjer.*

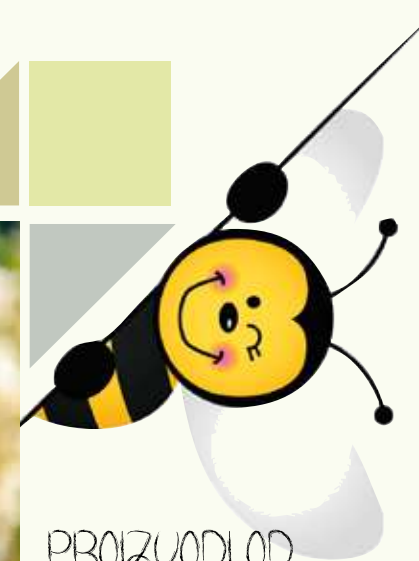
4.

VEGANSKA KUHINJA



Kuhanje hrane za vegane ne mora biti složeno, nedostižno, preskupo, neukusno, ali je beskompromisno. **Nije prihvatljiva opcija kuhati meso u obroku za vegane i ukloniti ga prije posluživanja.** Umjesto toga, u trenutku kada dodajete meso, odvojite u drugu posudu količinu koja je potrebna za osobu koja ne konzumira namirnice životinjskog podrijetla. Primjerice, ako se kuha grašak, priprema je zajednička do trenutka ubacivanja mesa u varivo. Ili možda ovoga puta možete preskočiti meso pa svi skupa možete jesti istu hranu.

Potrebno je obratiti pozornost na sastojke poput želatine (gumeni bomboni), meda, jaja, laktoze... Crvena boja slatkiša često se dobiva od kukaca *Dactylopius coccus*, pa takav bombon više nije pogodan za vegane.



PROIZVODI OD
MLJEKA ŽIVOTINJSKOG
PODRIJETLA

- **kazein, kazeinati, laktati, laktoza, maslac, sirutka**

PČELINJI
PROIZVODI

- **cvjetni pelud**, pčelinji vosak, pčelinji otrov, med, propolis, matična mliječ

4.1. Aditivi životinjskog podrijetla

E120

cochineal (krimson, karmin): boja dobivena od kukaca *Dactylopius coccus*, svijetlocrvena boja/karminska kiselina



E542

fosfati fosfati dobiveni iz kostiju korištenih u prehrambenoj industriji

E631

natrijev inozinat

E901

pčelinji vosak

E904

šelak - tvar za poliranje (dobivena iz kukaca)

**kalcijev mezoinozitol
heksafosfat
laktoza
ulje kita...**

ŽIVOTINJSKA
ULAKNA

angora, astrahan (kovrčava vuna mlade janjadi izvorno iz grada Astrahan, Rusija), **kašmir, moher, vuna, svila, krzno, koža...**



Sastojci životinjskog podrijetla ponekad se pojavljuju u oblicima koji nisu odmah primjetni, kao npr.:

- **nositelji** - želatina se koristi kao nositelj beta-karotena i vitamina D2

- **pomoćne tvari** - laktoza se koristi za fiskiranje arome u hrskavim proizvodima (čips i sl.)

- **sredstvo za otpuštanje** - koristi se za sprječavanje sljepljivanja industrijskih peciva i kolača za kalupe

4.2. V-label i druge veganske oznake

V-oznaka ili *V-label*, odnosno europska vegetarijanska oznaka, jedinstvena je oznaka kvalitete koju Europska vegetarijanska unija (EVU) već 30 godina dodjeljuje proizvodima izrađenima u skladu s vegetarijanskom i veganskom etikom, odnosno uslugama koje se obavljaju u skladu s njom. Primarni joj je cilj omogućiti potrošačima jednostavno prepoznavanje proizvoda bez sastojaka životinjskog podrijetla, kao i mjesta na kojima takve proizvode mogu konzumirati.

V-oznaka postala je najprepoznatljiviji i najzastupljeniji vegetarijanski simbol diljem svijeta na što ukazuje i to da su V-oznaku na svoje proizvode uvela i mnoga međunarodno poznata poduzeća poput dm-a, SPAR-a, Tartex-a i drugih.

V-oznaka namijenjena je vegetarijancima, veganima, alergičarima i svima koji se žele hraniti zdravije i paze na sastojke proizvoda koje svakodnevno kupuju.

Proizvođači koji nose V-oznaku potrošačima nude provjeren i kontroliran proizvod koji ulijeva povjerenje i pristupačan je svima. Udruga Prijatelji životinja, kao članica Europske vegetarijanske unije, zastupnik je V-oznake u Hrvatskoj.

Najčešće oznake za veganski proizvod su:



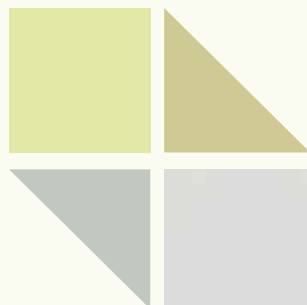
Veganski proizvodi proizvode se isključivo od namirnica biljnoga podrijetla. Namirnice životinjskog podrijetla poput mesa, mlijeka, jaja ili meda nisu dopuštene. Pogodno za alergične na mlijeko, jaja, ribe i školjkaše.

Osim oznake VEGAN, V-oznaka može biti i u obliku VEGETARIJANSKO (VEGETARIAN) pa je važno provjeriti ima li proizvod oznaku VEGAN.



4.3. KAKO PRILAGODITI RECEPT DA BUDE POGODAN ZA UEGANE?

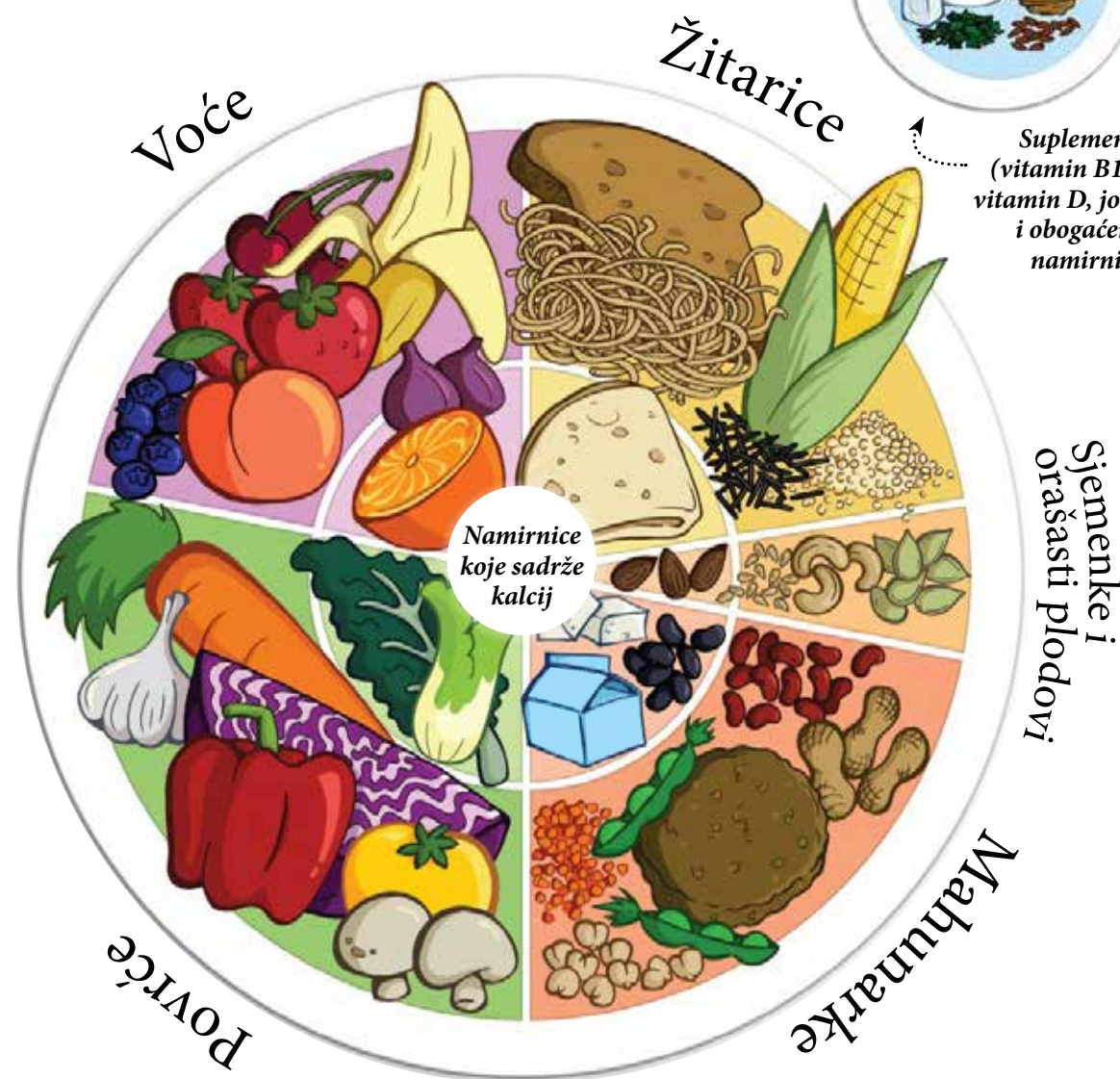
Jaja	Zamjena	Jaja	Zamjena
kajgana	svježi tofu	vege-burgeri, popečci, pečena slana jela	• 2 ili 3 žlice kuhanog zobenog brašna • 2 ili 3 žlice izgnječenog krumpira, izgnječenog slatkog krumpira ili instantnih pahuljica od krumpira • 2 ili 3 žlice sitnih krušnih mrvica ili mljevenih krepera • 2 ili 3 žlice brašna (integralnog, višenamjenskog ili zobenog) • 2 ili 3 žlice škroba od aru-praha (aru-aru), krumpirova škroba, kukuruznog škroba ili kupovne zamjene za jaja pomiješane s 2 žlice vode • 2 ili 3 žlice pirea od rajčice • 1/4 šalice tofua pomiješanog s 1 žlicom brašna <i>Jednostavna formula koja dodatno učvršćuje smjesu, a koristi se u kombinaciji s nekim od navedenih postupaka zamjene, jest da od svake šalice brašna 1 – 2 žlice budu zamijenjene škrobnim brašnom ili brašnom od tapioke. Gazirana mineralna voda može se upotrijebiti za dobivanje rahle smjese koja se diže. Kada se radi o kuhanju, a ne o slatkim jelima, najčešće se koristi formula: 2 žlice brašna + 1/2 žlice sojinog/zobenog vrhnja + 1/2 žličice praška za pecivo + 2 žlice vode</i>
kolači	• 1/2 smiksane zrele banane • 1/4 šalice umaka od jabuka • kremasti tofu – treba biti svjež i mekan te kremasto izrađen štapnim mikserom ili u blenderu: 1 jaje mijenja oko 50 g tofua ili na 100 g brašna ide 70 g tofua • 1/4 šalice tofua izmiksano s tekućim sastojcima koji se navode u receptu • 1/2 žličice kupovne zamjene za jaja pomiješane s 2 žlice vode • 1 do vrha puna žlica pšeničnog ili sojinog brašna ili brašna od slanutka pomiješana s 1 žlicom vode • 2 žlice kukuruznog škroba pomiješane s 2 žlice vode • lanene sjemenke (daju lagano orašast okus): 1 žlica fino mljevenih lanenih sjemenki pomiješanih s 3 žlice vode; ostaviti smjesu da se zgusne • 1 žlica sojinog brašna pomiješanog s 1 žlicom vode Za sve kolače bez jaja pomiješajte 1 žličicu praška za pecivo i 1 žlicu octa za bolju strukturu.	pohanje bez jaja	• pomiješati: šalicu brašna, šalicu hladne vode, pola žličice soli, dvije vrećice praška za pecivo (može se dodati i: pola žličice luka i češnjaka u prahu, papar i sl.) • izmiksati u blenderu: 1/2 šalice zobenih pahuljica, 3 žlice kukuruznog brašna, 1 šalicu vode, 1/2 žličice mješavine začina (domaća vegeta), 1/2 žličice soli <i>Pomiješajte oko 200 g slanutkova brašna, vodu, sol, papar i peršin. Pazite da vam se ne stvore grudice i da smjesa ne bude previše rijetka. U drugu posudu stavite krušne mrvice ili kukuruzno brašno. Uvaljajte svaku krišku povrća najprije u smjesu od slanutkova brašna pa onda u krušne mrvice ili kukuruzno brašno.</i>
kruhovi ili mafini	• 1 žlica fino mljevenih lanenih sjemenki pomiješanih s 3 žlice vode; ostaviti smjesu da se zgusne • 1 žlica chia sjemenki + 1/3 šalice vode: promiješati i ostaviti 15 minuta da nabubri Najjednostavnija i najjeftinija zamjena za jaja najčešće je obično biljno ulje koje izvrsno „drži” formu kolača. Dobra smjesa za povezivanje komponenata u kolaču, koji trebaju biti masniji i teži, je i maslac od kikirikija, sezama i sl. <i>Primjer: U klasičnom receptu npr. za mafin od borovnice dva jaja mogu se zamijeniti bananama (1/4 šalice izgnječene banane) ili vodom od slanutka (3 žlice neslane vode iz limenke slanutka). Dodatni šećer iz banane kolaču daje privlačnu smeđu boju, fini karamelizirani okus i mekani vrh. Iako je neobično vodu iz konzerve slanutka dodavati u smjesu za kolače, pečeni mafini dobiju ravnomjerno oblikovane vrhove blago zlatne boje i lijepe hrskave rubove. Nema ni traga okusu slanutka. Može se koristiti i lan (mješavina 1 žlice mljevenoga lana i 3 žlice vode koja odstoji nekoliko minuta), što će kolač obogatiti omega-3 masnim kiselinama. Iako boja nije privlačna kao kada stavimo bananu i vodu od slanutka, okus je odličan, a lan se ne osjeti.</i>	Mlijeko	razni biljni napici (sojino, zobeno, rižino, bademovo i druga mlijeka)
		Jogurt	sojin i drugi biljni jogurti
		Vrhnje za kuhanje	zobeno, sojino, rižino vrhnje za kuhanje
		Med	javorov sirup, ječmeni ili rižin slad, slad od datulja
		Svježi sir	meki tofu
		Maslac	kokosovo ulje, meki margarin (nehidrogenizirani)



5. VEGANSKI TANJUR



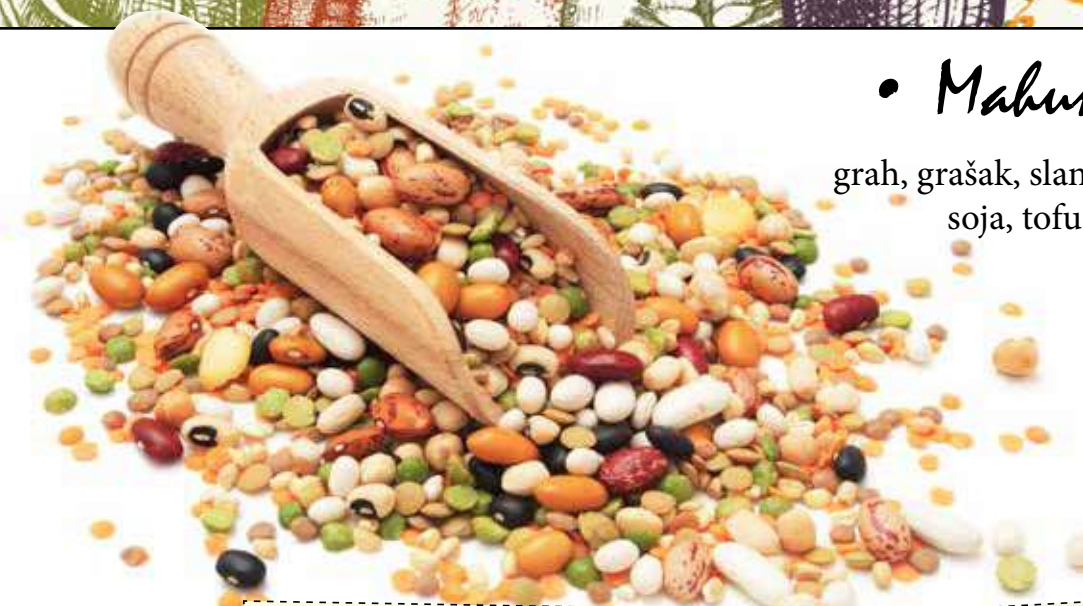
Suplementi
(vitamin B12,
vitamin D, jod)
i obogaćene
namirnice





• Mahunarke:

grah, grašak, slanutak, leća,
soja, tofu, tempeh...



• Orašasti plodovi, sjemenke i hladna prešana ulja:

bademi, lješnjaci, orasi, kikiriki,
kesteni, lanene sjemenke i laneno
ulje, ekstradjevičansko maslinovo
ulje, bundevine sjemenke, sezam,
sjemenke suncokreta i konoplje...



VEGANSKA PREHRANA UKLJUČUJE 5 SKUPINA NAMIRNICA

• Povrće:

repa, paprika, brokula, prokulice,
kupus, mrkva, cvjetača, celer, kelj,
krastavac, patlidžan, komorač,
češnjak, poriluk, gljive, luk,
masline, krumpir, zelena salata,
špinat, bundeva, tikvica,
rajčica, batat, rotkvica...



• Voće:

jabuke, marelice, banane,
borovnice, kruška, dinja,
brusnice, smokve, grejp,
grožđe, kivi, limun, naranča,
kruška, ananas, šljiva, groždice,
maline, jagode, lubenica...



• Žitarice:

ječam, smeđa riža, heljda,
kukuruz, proso, zob, kvinoja,
amarant, raž, pšenica...

(poželjno je da su cjelovite)

*pseudožitarice - heljda,
amarant, kvinoja



5.1. PLAN VEGANSKE PREHRANE ZA DJECU

Skupina namirnica	Broj serviranja
Žitarice	6 ili više (1 – 3 godine) 8 ili više (4 – 8 godina) (½ kriške kruha ili ¼ [60 ml] šalice kuhanih žitarica ili tjestenine ili ½ [125 ml] šalice pahuljica za doručak)*
Mahunarke, orašasti plodovi, sjemenke	2 ili više (1 – 3 godine) 5 ili više (4 – 8 godina) (¼ šalice kuhanih mahunarki, 60 g tofua ili tempeha, 15 – 30 g veganskih zamjena za meso ili 1 do 2 žlice orašastih plodova, sjemenki ili maslaca od orašastih plodova ili sjemenki)*
Obogaćeni biljni napici (mlijeka) i proizvodi	3 (1 – 3 godine) (1 šalica obogaćenog sojinog mlijeka, 1 sojin jogurt, veganska mliječna formula ili dojenje)*
Povrće	2 ili više (1 – 3 godine) 4 ili više (4 – 8 godina) (¼ [60 ml] šalice kuhanog ili ½ [125 ml] šalice sirovog povrća ili ⅓ šalice [85 ml] povrtnoga soka)*
Voće	3 ili više (1 – 3 godine) 2 ili više (4 – 8 godina) (¼ [60 ml] šalice kompota ili ¼ [60 ml] šalice soka ili 1 voćka srednje veličine, 2 žlice suhoga voća)*
Masti (izvor omega-3 najmanje jednom dnevno)	3 – 4 (1 – 3 godine) 2 ili više (4 – 8 godina) (1 žličica ulja)*

*količina za 1 serviranje



U SVAKOJ SKUPINI NAMIRNICA SKRIVA SE KALCIJ





Broj serviranja	Doručak	Međuobrok	Ručak	Međuobrok	Večera	Noćni obrok
	Integralni kruh s namazom od slanutka i sezama Kakao	Jabuka	Tjestenina s umakom od rajčice i tofuom Salata Sok od naranče	Mafin s malinama Biljni jogurt s dodatkom kalcija	Popečak od leće i zobenih pahuljica Kuhana brokula	Biljni napitak (mlijeko) s dodatkom kalcija
Žitarice 6 +	Kruh 1 kriška		Tjestenina ½ šalice	Mafin 1 kom	Zobene pahuljice ½ – 1 šalice	
Mahunarke 2 – 3	Namaz od slanutka 1 – 2 žlice		Tofu ¼ šalice		Leća ¼ – ½ šalice	
Biljni napitak 3	Kakao s biljnim napitkom 1 šalica			Biljni jogurt 1 čašica		Biljni napitak (mlijeko) 1 šalica
Povrće 2 – 3			Umak od rajčice ¼ šalice Salata ½ šalice		Kuhana brokula ¼ šalice	
Voće 3 +		Jabuka ½ komada	Sok od naranče ½ šalice	Maline (par komada u mafinu)		
Orašidi, sjemeke i ulja 2 +	Sezam (¼ žličice u namazu)		Lan mljeveni (¼ žličice u salati) Maslinovo ulje 1 žličica	Suncokretovo ulje (½ žličice u mafinu)	Repičino ulje 1 žličica	

Primjer jelovnika napravljen prema u uputama za jedinice serviranja.

Dodatno se suplementira vitamin B12 i vitamin D (posebno u zimskim mjesecima).



BJELANČEVINE

Bjelančevine su prijeko potrebne za pravilan rast i razvoj djeteta. Građevni su element svih stanica u tijelu, a neophodne su za probavu, metabolizam i proizvodnju antitijela koja se bore protiv infekcija.

U dječjoj dobi, zbog intenzivna rasta i razvoja, potrebe su povećane u odnosu na odrasle osobe. Devet aminokiselina je esencijalno i moramo ih unijeti hranom. Pravilna kombinacija namirnica osigurava sve esencijalne aminokiseline u potrebnom udjelu. Žitarice i mahunke su komplementarne namirnice koje osiguravaju sve esencijalne aminokiseline. Žitaricama je limitirajuća aminokiselina lizin, a mahunarkama cistein i metionin.

Dobre su kombinacije poput riže i graška, ječma i leće, namaza od slanutka i kruha, bolonjeza od leće i špageta, sendviča s burgerom od graha itd. Nije potrebno konzumirati komplementarne namirnice u jednom obroku, dovoljno ih je konzumirati tijekom dana. Soja i kvinoja čine iznimku i one same sadrže sve esencijalne aminokiseline, no jednako su vrijedni izvori aminokiselina i druge biljne namirnice.

Izvori bjelančevina su: grašak, grah, leća, slanetak, soja, tofu, sojin i kokosov jogurt, orašasti plodovi i sjemenke itd. Osim što sadrže bjelančevine, ove namirnice uglavnom su i izvor željeza i cinka.

Proteinska malnutricija najčešće se javlja u zemljama u razvoju zbog nedovoljnog unosa hrane, a u razvijenijim područjima pojavljuje se zbog kliničkih stanja koja smanjuju apetit te remete probavu i/ili apsorpciju hrane. Vegani lako zadovolje dnevne potrebe za bjelančevinama.



ŽELJEZO

Nedostatak željeza najčešći je prehrambeni manjak u svijetu i uzrokuje anemiju. Djeca koja imaju nedostatak željeza bit će umorna i blijeda, manje otporna na infekcije i slaba apetita. Vegetarijanci, uključujući vegane, nemaju veću pojavu anemije nego u općoj populaciji.

Dobri izvori željeza su: leća, slanetak, grah, tofu, suhe marelice, smokve, groždice i datulje, chia sjemenke, bundeva, konoplja, badem, indijski orah,

kvinoja, zeleno lisnato povrće (špinat, blitva, kelj, brokula, prokulica, kupus) i obogaćeni proizvodi.

Vitamin C i beta-karoten (vitamin A) poboljšavaju apsorpciju željeza:

- namirnice koje sadrže **vitamin C**: kivi, naranče, limun, grejpfrut, limeta, jagode, rajčice, crvena paprika, cvjetača, prokulica, paprika, brokula i sl.
- namirnice koje sadrže **beta-karoten**: bundeva, mrkva, marelice, breskve.



CINK

Cink je mineral esencijalan za proces rasta, a njegov manjak može uzrokovati zastoj u rastu i razvoju, slab apetit, veću sklonost infekcijama i slabo cijeljenje rana te slab razvoj motoričkih funkcija. Mogući su i poremećaji rasta i razvoja, koncentracije i pamćenja, kao i imuniteta.

Cink iz biljnih izvora slabije je iskoristiv zbog prisutnosti fitata. Stoga je potrebno svakodnevno osigurati hranu bogatu cinkom, a to su: grah, grašak, leća, slanetak, tofu, sjemenke (bundeve, sezamove), orašasti plodovi (i njihovi maslaci), zobena kaša, tempeh i miso, prehrambeni kvasac.

FITATI

Cjelovite žitarice sadrže fitate, tvari za koje se pokazalo da smanjuju apsorpciju i iskorištavanje nekoliko minerala, uključujući željezo, cink i kalcij. To nije problem sve dok je prehrana raznolika. Kuhanje, namakanje i klijanje su metode kojima povećavamo iskoristivost minerala u žitaricama, mahunarkama i orašastim plodovima.

Namakanje mahunarki

Namakanje preko noći: Suhe mahunarke namočiti u hladnoj vodi, ostaviti u hladnjaku preko noći.

Brzo namakanje: Staviti suhe mahunarke u ključalu vodu na dvije minute, maknuti s vatre i ostaviti da se namaču sat vremena. Baciti vodu od namakanja.

KALCIJ

Zbog intenzivnog rasta i razvoja potrebe za kalcijem su velike, osobito u dobi od jedne do četiri godine. Kalcij izgrađuje jake i zdrave kosti i zube te sudjeluje pri kontrakciji mišića, kao i pri zgrušavanju krvi.

Biljni izvori hrane bogate kalcijem su: zeleno lisnato povrće poput brokule, kelja, kupusa, peršina i potočarke, sušeno voće poput smokvi i marelica te orašasti plodovi (posebice bademi i sjemenje poput sezama, kao i tahini, namaz od sezama). Mahunarke kao što su grašak, grah i leća, melasa i sojini proizvodi poput tofua (sojin sir) sadrže dobru količinu kalcija. Izvor kalcija su i obogaćeni biljni napici poput sojinog, zobenog i rižinog mlijeka.

Bioiskoristivost kalcija

Kalcij se puno lakše apsorbira iz kelja nego iz kravljega mlijeka. Špinat sadrži dosta kalcija, no vezan je za tvar koja sprječava apsorpciju kalcija, pa su, primjerice, brokula, kupus ili potočarka bolji izbor.

BIOISKORISTIVOST KALCIJA

50 %

cvjetača, kelj
pupčar, kelj,
brokula

30 %

mlijeko, hrana i
napici obogaćeni
kalcijem, tofu,
sir, jogurt

20 %

bademi,
sjemenke
sezama, slatki
krumpir

5 %

špinat, rabarbara



JOD

Jod je prijeko potreban element za stvaranje hormona štitne žlijezde, za normalno funkcioniranje i razvoj organizma. Hormoni štitnjače potrebni su za normalan razvoj središnjeg živčanog sustava, posebno između 15-og tjedna i treće godine života. Hormoni štitnjače imaju važnu ulogu u regulaciji metabolizma čime utječu na pravilnu funkciju cijelog organizma, primjerice, osiguravaju budnost, reakcije na podražaje, pamćenje i sposobnost učenja. Izvori joda su: jodirana sol, alge (nori, wakame, arame) i suplementi.

Djeca od prve do četvrte godine trebaju oko 80 mikrograma joda dnevno. Potreban je oprez pri uzimanju suplemenata i obogaćene hrane jer od prevelike količine (više od 200 mikrograma) mogu se pojaviti: metalni okus u ustima, rane u usnoj šupljini, otekline žlijezda slinovnica, proljev, povraćanje, glavobolja, osip i otežano disanje.

VITAMIN D

Za čvrstoću kosti u djece i odraslih ključno je vježbanje te prehrana koja će osigurati, osim kalcija, vitamin D. U veganskoj prehrani vitamin D dobiva se izlaganjem kože suncu, a ima ga i u hrani poput sojina napitka (mlijeka) i žitarica te namaza koji su obogaćeni vitaminom D. Nedostatak vitamina D može se pojaviti ako je izlaganje suncu ograničeno. Uz kalcij i vitamin D, za dobro zdravlje kosti potrebni su: magnezij, kalij, vitamin C i vitamin K.

Nisu svi oblici vitamina D veganski. Najčešće se u suplementima koristi oblik D3 (kolekalciferol) iz lanolina koji se dobiva iz ovčje vune.

Veganski suplementi sadrže D2 (ergokalciferol) koji nije životinjskog podrijetla ili, u novije vrijeme, D3 dobiven iz lišaja.



RIBOFLAVIN (VITAMIN B2)

Uključen je u metaboličke procese cijeloga tijela i nužan je u iskorištavanju energije iz hrane. Izvori su: pšenične klice, prehrambeni kvasac, mahunarke, mljeveni bademi i maslac od badema, avokado i zeleno lisnato povrće.

VITAMIN B12

Vitamin B12 sudjeluje u mnogim procesima u organizmu zajedno s folnom kiselinom, uključujući sintezu DNA te nastanak crvenih krvnih stanica i mijelinske ovojnice koja okružuje živčane stanice i omogućava provođenje signala kroz živčani sustav. Teži nedostatak očituje se kao perniciozna anemija.

Djeca pokazuju simptome nedostatka puno brže nego odrasli. Neki od simptoma su: gubitak energije i apetita, slabost mišića i narušena mentalna funkcija te, ako se ne liječi, dolazi do trajnih oštećenja. Prehrana bogata folatom može „zamaskirati” nedostatak B12, a alge poput spiruline sadrže neaktivan oblik vitamina B12 i nisu dobar izvor tog vitamina, iako se navodi da sadrže značajnu količinu.

Jedini **pouzdani** veganski izvori B12 su namirnice obogaćene vitaminom B12 (uključujući neka biljna mlijeka, neke sojine proizvode i neke mješavine žitarica za doručak) i dodaci B12. Preporuka je konzumacija dva serviranja obogaćenih proizvoda dnevno ili suplement koji osigurava najmanje 10 mcg B12 dnevno.



OMEGA 3 MASNE KISELINE

Manjak omega-3 masnih kiselina ili loš omjer između omega-3 i omega-6 masnih kiselina u krvi povezuje se s nizom poremećaja u ponašanju, kao i neurološkim i psihijatrijskim bolestima u djece i odraslih.

Izvori omega-3:

- laneno ulje (hladno prešano)
- ulje konoplje (hladno prešano)
- lanene sjemenke
- chia sjemenke
- orašasti plodovi i sjemenke i ulja dobivena iz njih (bučino, orahovo...)
- avokado, tofu, zeleno lisnato povrće

Tijelo sintetizira esencijalne EPA- i DHA-masne kiseline iz alfa-linolenske kiseline (ALA) koju unosimo hranom. Riblje ulje ne koristi se u veganskoj prehrani. Suplement DHA je veganski samo ako je naznačeno da je dobiven iz mikroalgi.

U slučaju da se pojavi manjak omega-3 masnih kiselina i kako bi se uravnotežio unos omega-3 i omega-6 masnih kiselina može se smanjiti unos omega-6 masnih kiselina (sojino, kukuruzno i suncokretovo ulje, industrijski keksi, stolni margarin i sl.), a povećati unos ALA-e. Također, može se koristiti veganski suplement DHA-e (200 mg DHA-e svaka dva do tri dana ili 70 mg/dan).

0,5 g ALA-e = 3 polovice oraha, ¼ žličice ulja lana, 1 žličica mljevenih lanenih sjemenki, 0,5 žličice chia sjemenki ili sjemenki konoplje, 2 avokada.

6. SAVJETI ZA PLANIRANJE PREHRANE





Koristite obogaćene biljne napitke s kalcijem, vitaminom D i vitaminom B12 (npr. sojino ili zobeno mlijeko).

- Koristite grah, leću, slanutak, grašak, tofu, tempeh, sjemenke i orašaste plodove te namaze i maslance od ovih namirnica. Razna variva, popečki i umaci obogatit će svakodnevnu prehranu.
- Koristite uz obrok namirnice bogate vitaminom C (paprika, zelena salata, limunada, naranča...) kako bi se povećala iskoristivost željeza.
- Obratite pozornost na unos omega-3 masnih kiselina. Uvrstite u svakodnevnu prehranu: orahe, lanene sjemenke, sjemenke konoplje, bundevine sjemenke, zeleno lisnato povrće. Treba jedino provjeriti ima li dijete alergiju na orašaste plodove.



I tradicionalna jela mogu biti veganska! Pokušajte napraviti: punjenu papriku, sarmu, gulaš, špagete s umakom, pizzu s veganskim sastojcima... Tako možete osigurati djeci da jedu sličnu hranu i ne osjećaju se izolirano ili drukčije.

• DORUČAK

- Tost s namazom od sezama, slanutka, leće + kakao
- Zobena kaša + biljni napitak (biljno mlijeko) s dodatkom kalcija + suho voće + mljeveni orasi
- Griz (s biljnim napitkom s dodatkom kalcija)
- Banana i biljni jogurt
- Palačinke s namazom od suncokreta ili marmeladom

• MEĐUOBROK

- Voće
- Biljni jogurt
- Mafin
- Kruh + biljni namaz

• RUČAK

- Varivo od graha/leće s tjesteninom
- Varivo od kupusa ili kelja sa sejtanom ili tofuom
- Falafel u tortilji ili s prosom
- Rižoto s tofuom
- Burger od graha/leće sa zobenim pahuljicama
- Špageti bolonjeze (umak od soje ili leće)

• VEČERA

- Kajgana od tofua
- Kaša od žitarica uz dodatak chia sjemenki i kakaa
- Povrtni mafini s biljnim napitkom
- Slane palačinke s namazom od slanutka ili leće
- Vege pizza s biljnim jogurtom
- Pirov griz
- Ili kombinacija od ručka



SOJA U VEGANSKOJ PREHRANI DJECE



Kvalitetni sojini proizvodi dobri su izvor bjelancevina (za razliku od drugih biljnih izvora, soja sadrži sve esencijalne aminokiseline). Velika većina soje uzgaja se za stočnu hranu; tek mali dio koristi se u ljudskoj prehrani.

Birajte organske sojine proizvode u tradicionalnom obliku: tofu, tempeh, miso, tamari, šoju i sojin napitak (mlijeko).

Postoje i drugi izvori bjelancevina i nije potrebno svakodnevno se oslanjati na soju kao jedini izbor. Sjemenke, orašasti plodovi i njihovi maslaci, mahunarke, žitarice i povrće kao dio raznolike prehrane pridonijet će ukupnom unosu bjelancevina i drugih nužnih nutrijenata.

Preporučuje se konzumacija sojinog napitka (mlijeka) obogaćenog

kalcijem. Sastav mlijeka neka je što jednostavniji, bez dodanih konzervansa i aditiva.

Važno je da je proizvod certificiran kao organski – tada ne sadrži GMO soju ni pesticide koji se koriste u konvencionalnoj proizvodnji. Potrebno je čitati deklaraciju, potražiti znak za ekološki proizvod, a u sastavu treba pisati da je proizvod nastao od cjelovita zrna soje.

Postoje i sojini proizvodi poput teksturiranih sojinih bjelancevina (medaljoni, ljuspice i sl.) koji se uglavnom dobivaju industrijskim procesima.



Znak za organski proizvod



Heljda

Ova pseudožitarica služi oko 8000 godina narodima priskrbujući im esencijalne nutrijente, vitamine, minerale i vlakna. Iako ima manje bjelančevina od kvinoje i amaranta, bogata je mineralima poput mangana, bakra, magnezija, željeza i fosfora. Ne sadrži gluten i bogata je rutinom i kvercetinom, antioksidansima za koje je utvrđeno da povoljno djeluju na kardiovaskularno zdravlje.



Amarant

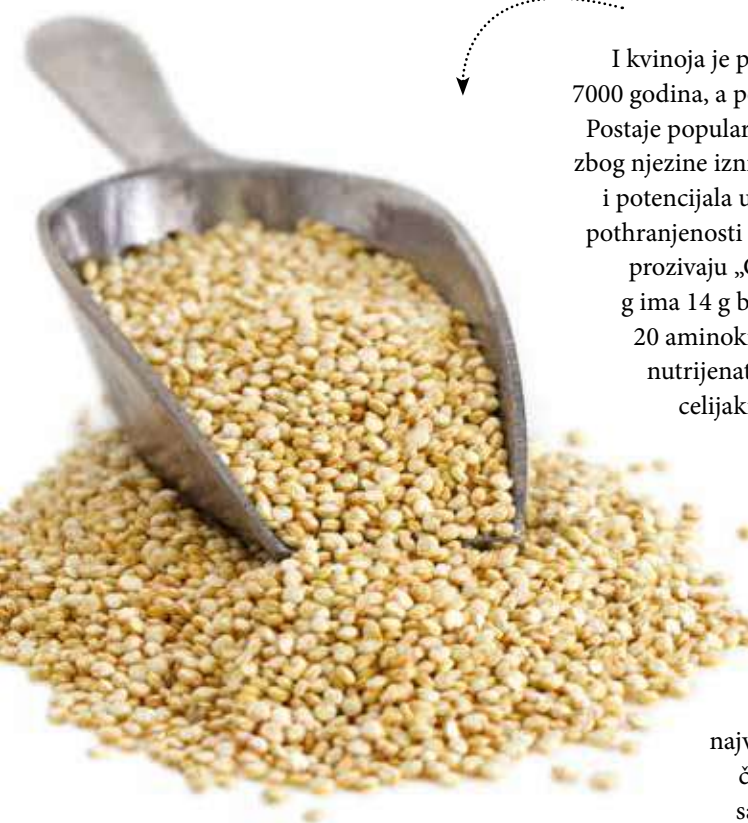
Bezglutenska drevna žitarica prije više od 6000 godina s razlogom je krasila tanjure Asteka. Ova žitarica pravo je nutritivno bogatstvo jer, osim što na 100 g ima 14 g bjelančevina, potpunog je aminokiselinskog profila te je dobar izvor mangana, magnezija fosfora i željeza. Dobar način uvrštavanja amaranta u prehranu je u doručku umjesto zobnih pahuljica ili umjesto riže u rižotu.

8. VODIČ KROZ NAMIRNICE

Izvor: mag. paed. soc. Ivana Rukavina, Snaga bilja

Kvinoja

I kvinoja je pseudožitarica, stara više od 7000 godina, a potječe iz Sjeverne Amerike. Postaje popularna kada Ujedinjeni narodi, zbog njezine iznimne nutritivne vrijednosti i potencijala u borbi za „smanjenje gladi, pothranjenosti i siromaštva“, 2013. godinu prozivaju „Godinom kvinoje“. Na 100 g ima 14 g bjelančevina i izvor je svih 20 aminokiselina. Izvrstan je izvor nutrijenata za osobe oboljele od celijakije jer ne sadrži gluten.



Leća

Šalica kuhane leće ima čak 18 g bjelančevina, 90 % od preporučene dnevne doze folata, a obiluje i manganom, željezom, fosforom i bakrom te topivim i netopivim vlaknima. Nakon soje i konoplje, najveći je izvor bjelančevina. U veganskoj kuhinji često se koristi kao sastojak punjenih paprika i sarme, a izvrсна je i u smjesi za domaći burger.



Crni grah

Obiluje lizinom i leucinom, dvjema esencijalnim aminokiselinama koje su rjeđe zastupljene u biljnoj prehrani. U šalici kuhanoga crnog graha nalazi se čak 15 g bjelančevina i isto toliko vlakana, čak 64 % od preporučenog dnevnog unosa folata, a bogat je i bakrom, manganom, magnezijem, fosforom i vitaminom B1. Mahunarkama općenito nedostaje aminokiselina metionin koje ima pregršt u žitaricama zbog čega su tradicionalna jela poput rizi-bizija ili meksičkih burita punjenih graham, kukuruzom i rižom, nutritivno gledano, izvršno uravnoteženi obroci.

Tofu (iz soje)

Potpunog je aminokiselinskog profila te, ovisno o proizvođaču, ima 10 do 20 g bjelančevina. Niskog je udjela ugljikohidrata, uz malo veći udio nezasićenih masnih kiselina. Osim toga, dobar je izvor kalcija, kalija i fosfora. Vrlo se lako probavlja (95 %), a iskoristivost bjelančevina je više od 60 %. Tofu se u trgovinama može pronaći u različitim varijantama, poput svježeg tofua, svilenog tofua (izvrstan za kolače i kreme), dimljenog i mariniranog, pa čak i u obliku tofuneze i namaza te salame i kobasica.

Tempeh

Zbog procesa fermentacije i korištenja cijelih zrna soje tempeh je bogat bjelančevinama, vitaminima i mineralima. Osim faktora niskokaloričnosti i sitosti, tempeh ima probiotička svojstva, čime štiti našu crijevnu mikrofloru od raznih patogena. Od nedavno u Hrvatskoj, osim tempeha od soje, može se pronaći i tempeh od graška, slanutka, leće i kikirikija, i to u svježoj i dimljenoj varijanti.



Sjeme konoplje

30 g ovih sjemenki tijelu priskrbljuje 9 g bjelančevina, odnosno sve esencijalne aminokiseline u dobrim omjerima. Osim toga, dobrog su omjera omega-3 i omega-6 masnih kiselina (3 : 1) te obiluju gama-linolenskom kiselinom, manganom, magnezijem i vitaminom E.



Chia sjemenke

Sadrže 5 g bjelančevina po serviranju od 30 g, a njihova dodatna vrijednost u biljnoj prehrani očituje se u visokom omjeru omega-3 masnih kiselina te bogatstvu vlakana i vitamina A, B, E i D, kao i minerala poput kalcija, kalija, mangana i cinka. U doticaju s tekućinom tvore gelastu teksturu koja ih čini izvrsnima za izradu domaćeg pudinga ili služe kao alternativa jajima u receptu.

Sejtan

Sejtan je japanski naziv za kuhani pšenični gluten. Bogat je bjelančevinama koje tijekom kuhanja poprime sličnu teksturu i izgled kao meso te je poznat i kao „pšenično meso”. Sejtan sadrži visok udio bjelančevina i nizak udio masti. Tako 100 g sejtana sadrži čak oko 23 g bjelančevina. Dobar je izvor željeza. 100 g sejtana zadovoljava 6 – 10 % dnevnog unosa vitamina C, tiamina, riboflavina, niacina i željeza. Gotov sejtan je namirnica koju je vrlo lako pripremiti, a zbog svojeg neutralnog okusa upija aromu jela i začina s kojima dolazi u dodir tijekom kuhanja. Može se koristiti u svim jelima koja se tradicionalno pripremaju od životinjskoga mesa te, poput tofua, dodavati u obliku kocki u razna jela od povrća.



UODIČ KROZ NAMIRNICE

Kako napraviti seitan?

Sejtan se može pripremiti od pšeničnog brašna T-850 ili T-1100. S mlakom vodom zamijesi se ne previše tvrdo tijesto (tijesto mora biti tvrđe od tijesta za kruh). Nakon što ste zamijesili tijesto, ostavite ga da stoji u mlakoj vodi minimalno pola sata ili nekoliko sati. Tijesto se naizmjenice ispiri mlakom i hladnom vodom te nakon svakog ispiranja ocijedi i lagano mijesi u vodi, a ispiri se dok voda ne postane bistra. Postupnim ispiranjem dobiva se gumasta smjesa, tj. gluten. Zadnja voda pri ispiranju treba biti hladna. Gluten se izvadi iz vode i oblikuje u kuglu, ako želite velike odreske, ili u valjak, ako želite manje, te se zamota u gazu, a krajevi gaze zavežu se čvrsto u čvor. Ovisno o obliku glutena, kuha se oko sat vremena, i to u malo vode koja lagano vrije, kojoj smo dodali sol, umak od soje, mrkvu, peršin i češnjak. Sejtan na pola vremena kuhanja okrenite, tako da se i druga strana dobro skuha. Dobiveni svježi sejtan koristi se dalje umjesto mesa, mariniran u sojinom umaku i, prema želji, s ostalim začinima. Osim odrezaka, priprema se i poput čevapa i pljeskavica, služi kao nadjev za sarme i paprike te se koristi kao dodatak povrću, pizzi i za razna druga jela.

Napomena:

Osobe oboljele od celijakije ne smiju konzumirati seitan.

PALENTA NA MEDITERANSKI NAČIN

Sastojci:

200 g dimljenog tofua, svježe ili smrznuto povrće (mješavina tikvica, paprike, rajčice, mahuna, luka i crnih maslina), ulje, sol, papar, začini, 800 ml vode, 200 g kukuruzne krupice, 1 žlica soli, 1 žličica origana, 1 žličica bosiljka, 1 žličica vlasca

Priprema:

Dimljeni tofu narezati na kockice veličine 2 cm. Odmrznuti povrće. Zagrijati ulje u velikoj tavi i popržiti tofu nekoliko minuta dok ne posmeđi. Dodati začine po želji. Zagrijati vodu i dodati povrće u tavu da prokuha. Dodati kukuruznu krupicu u vodu te lagano miješati oko 3 minute. Začiniti preostalim navedenim sastojcima.

KAJGANA OD TOFUA



Sastojci:

50 g tofua, 2 žličice maslinovog ulja, 1 žlica umaka od soje, pola žličice kurkume, 1 glavica luka, 1 žličica češnjaka u prahu, 1 žlica usitnjenih zobenih pahuljica, pola šalice pirea od rajčice, (crna) sol, papar

Priprema:

Zgnječiti tofu vilicom. Na ulju u tavi pirjati usitnjeni luk pa dodati žlicu vode i umak od soje, usitnjeni tofu i ostale sastojke. Peći oko 5 minuta. Kajgana bez jaja može se napraviti od mrvljenog tofua posoljenog crnom soli. Crna sol je ukusna zamjena za jaja i njome se mogu začinjavati slana jela u kojima želimo dobiti okus jaja.

PALAČINKE BEZ JAJA I MLJEKA

Sastojci:

1 l vode (obične ili mineralne), 500 g glatkog brašna tip 850, ½ praška za pecivo, 4 žlice šećera, 1 vanilin šećer, ½ žličice soli, naribana korica ½ limuna

Priprema:

U veću zdjelu staviti brašno i sve ostale sastojke te malo više od pola količine vode. Smjesu dobro izmiješati tako da ne bude grudica. Uliti ostatak vode pa još jednom sve dobro izmiješati. U tavu za palačinke uliti malo ulja. Kada se ulje dobro zagrije, palačinke se mogu početi peći.

PALAČINKE 2

Sastojci:

300 g polubijelog ili integralnog brašna, ½ žličice praška za pecivo, ekstrakt vanilije (po želji), sojino mlijeko (ili neko drugo biljno mlijeko)

Priprema:

U zdjeli pomiješati brašno i prašak za pecivo. Dodati vanilin šećer i mlijeko. Na tavi ispeći gusto tijesto za palačinke. Palačinke nadjenuti najdražim džemom ili čokoladom.



CRNI ČOKONAMAZ OD SUNCOKRETA

Sastojci:

1 šalica namočenih suncokreta, 4 žlice kakaa, 2 žlice rogača, malo vode ili biljnog mlijeka, 2 – 3 žlice prirodnoga slada

Priprema:

Sve navedene sastojke staviti u blender (važna je jačina blendera pa prilikom kupnje blendera birajte onaj koji ima snagu veću od 600 W). Prema želji, dodati manje ili više slada ili kakaa.

TJESTENINA S UMAKOM STROGANOFF



Sastojci:

500 g integralne tjestenine, 1 žlica ulja, 1 luk, 6 zgnječenih češnjaka, 1 šalica narezanih gljiva, 1 žličica senfa, 1 šalica povrtnog temeljca, 3 žlice brašna, ¾ šalice sojinog mlijeka, ½ šalice biljnog vrhnja, sol, papar, 500 g pečenog sejtana, umak od soje ili tamari

Priprema:

Skuhati tjesteninu te ju ocijediti i isprati u hladnoj vodi. U dubokoj tavi ugrijati ulje na srednje jakoj vatri. Dodati nasjeckani luk i pirjati 5 – 6 min. Dodati češnjak i pirjati oko 30 sekundi. Dodati gljive i pirjati oko 6 minuta ili dok ne omekšaju. Dodati senf i dobro promiješati. Zatim dodati vodu s otopljenom povrtnom kockom, polako dodavati brašno i miješati dok se sve ne sjedini. Dodati sojino mlijeko. Kad umak zavri, smanjiti temperaturu i miješati oko 5 minuta, dok umak ne postane gušći. Smanjiti temperaturu do kraja i dodati biljno vrhnje te dobro promiješati. Na kraju dodati sejtana, narezan na trake i ispečen u ulju, s umakom od soje ili tamarijem, i kuhati na najslabijoj temperaturi 15 minuta. Ugasiti vatru i začiniti po želji. Poslužiti preko tjestenine.



VARIUO OD GRAŠKA S TIKVICAMA I MRKVOM

Sastojci:

40 dag graška, 2 veće mrkve rezane na kolute, 2 – 3 srednje tikvice rezane na kolute, 1 luk, 2 dl biljnog vrhnja, 2 žlice brašna, sol, ulje, papar, lovor, 1 češanj češnjaka

Priprema:

Luk sitno nasjeckati i pirjati na malo ulja. Kada požuti, dodati češnjak, papar, grašak i mrkvu. Nakon kraćeg pirjanja, dodati 2 l vode i posoliti. Kuhati i dodati tikvice. Sve zajedno još prokuhati uz dodavanje biljnog vrhnja pomiješanog s brašnom. Kada provri, maknuti s vatre i poslužiti.

RATATUJ (RATATOUILLE)

Sastojci:

2 glavice luka, 50 dag patlidžana, 30 dag tikvica, 30 dag paprike, 30 dag rajčica, 4 žlice maslinovog ulja, sol, crvena slatka paprika, bosiljak

Priprema:

Luk narezati na kolute, patlidžan i tikvice na kriške, papriku na rezance, a rajčice na kockice. Pirjati na ulju najprije luk, a zatim dodati tikvice, patlidžan i papriku. Neka se sve lagano kuha u vlastitome soku oko 15 minuta. Dodati sol i slatku papriku. U posljednjih 5 minuta dodati rajčicu. Na kraju posuti bosiljkom.



RECEPITI

RECEPTI

FALAFEL

Sastojci:

250 g suhe leće ili slanutka, 1 žličica sode bikarbone, 5 čaša vode, 3 češnja usitnjenog češnjaka, 1 žličica kima, 1 žlica peršina, 1 žličica soli, ½ žličice papra, ½ žličice mljevene paprike, 1 i ½ žličica integralnoga brašna, ½ žličice praška za pecivo, 1 žličica korijandera, 1 manji naribani krumpir, ulje za prženje

Priprema:

Namočiti leću ili slanutak u 5 čaša vode, dodati sodu bikarbonu i ostaviti da stoji 10 sati. Dobro ocijediti slanutak i samljati ga, staviti ga u duboku posudu pa dodati sve začine osim brašna i praška za pecivo. Mikserom umutiti smjesu. Dodati brašno, prašak za pecivo i naribani krumpir te nastaviti s miksanjem da smjesa bude glatka. Ostaviti da odstoji 15 – 20 minuta. Navlažiti ruke vodom i oblikovati male kuglice (velike oko 3 cm). Pržiti ih u ulju 2 – 3 minute na laganoj vatri, dok ne dobiju tamnozlatnu boju. Tople stavljati u lepinju ili tortilju i dodati salatu i umak po volji (rajčicu, krastavce, mrkvu, luk, papriku i sl.).



ODRESKI OD LEĆE ILI GRAHA

Sastojci:

2 zdjelice pirea od leće ili graha, 1 nasjeckana glavica luka, 2,5 zdjelice mrvica kruha ili kuhane smeđe riže, 1 zdjelica nasjeckanih oraha, 1 – 2 žlice umaka od rajčica, sok od rajčica, malo soli

Priprema:

Sve sastojke pažljivo promiješati. Dodati sok od rajčice da možemo načiniti odreske. Sve staviti na lim i peći u pećnici na 180 °C, da se dobro zapeče.



KUS-KUS S TOFUOM I POUČEM

Sastojci:

200 g patlidžana, 100 g mrkve, 150 g cherry-rajčica, 100 g luka, 100 g crvene paprike, 100 g žute paprike, 200 g tikvice, 2 režnja češnjaka, 250 g tofua, 150 g kus-kusa, 4 žlice maslinovog ulja, 1 žlica soli, 1 žličica metvice

Priprema:

U većoj tavi na ugrijanom ulju pirjati nasjeckani luk i češnjak. Dodati narezanu mrkvu, podliti s malo vode i kratko pirjati. Dodati narezane na kockice tikvice i patlidžane te paprike narezane na rezance. Posoliti i dodati metvicu pa pirjati na laganoj vatri desetak minuta. Dodati tofu narezan na kockice, cherry-rajčice i pirjati još desetak minuta. Kus-kus staviti u posoljenu kipuću vodu, kuhati pet minuta, ocijediti i dodati povrće.



OKRUGLICE OD KRUHA

Sastojci:

3 žlice mljevenog lana, 9 žlica vode, 250 g žemlje ili bijeloga kruha (starih 1 dan), 1 mali sitno nasjeckan luk, 1 žlica nasjeckanog lišća peršina, 100 g dimljenog tofua, malo maslinovog ulja, 2,5 dl vrućeg nezaslađenog sojinog mlijeka, 70 – 100 g brašna, sol, papar, muškatni oraščić

Priprema:

Žemlje/kruh narezati na kockice, preliti sojinim mlijekom i pustiti da ga upiju. U zdjelici pomiješati lan s vodom i ostaviti nekoliko minuta da nabubri – ova smjesa služi umjesto jajeta, kao „ljepilo“ koje drži smjesu zajedno. Na maslinovom ulju propržiti luk, peršin i naribani tofu. Umiješati u razmočene žemlje/kruh pa dodati lan, sol, papar, muškatni oraščić i brašno toliko da se dobije smjesa koja se prestaje lijepiti. Ostaviti barem 15 minuta da se sastojci prožmu. U većem loncu pristaviti vodu. Kada zakipi, posoliti i dodati malo ulja. Mokrim rukama oblikovati okruglice veličine teniske loptice ili čak malo manje. Ako su okruglice prevelike, dulje će se i neravnomjernije kuhati, a manje okruglice su i ljepše i otpornije na raspadanje prilikom kuhanja. Spuštati ih u vodu i kuhati na slaboj vatri oko 10 – 12 minuta pazeći da se ne zalijepe za dno ili jedna za drugu (stavljati ih kuhati u samo jednom sloju). Kada su kuhane, ocijediti ih i pustiti da se malo osuše prije posluživanja.



NAMAZ OD PATLIDŽANA

Sastojci:

4 patlidžana, 2 žlice limunovog soka, 100 – 150 ml maslinovog ulja, 1 žlica nasjeckanog peršina, 2 češnja češnjaka, 1 žlica soli (ili prema želji), papar, peršin, bosiljak

Priprema:

Patlidžane oprati i još vlažne staviti u pećnicu. Peći ih oko 40 minuta na visokoj temperaturi uz povremeno okretanje, tako da sa svih strana posmeđe. Izvaditi im mesnati dio, poprskati ga limunovim sokom i vilicom dobro izgnječiti. Dodati maslinovo ulje, nasjeckani češnjak, sol i papar te dobro izmiješati. Na kraju lagano umiješati svježe nasjeckani peršin i narezani bosiljak. Rashlađen namaz može se poslužiti s prepečenim kruhom i maslinama.

DOMAĆA MAJONEZA BEZ JAJA

Sastojci:

150 ml sojinog napitka (mlijeka), 6 žlica limunovog soka, pola žličice senfa, sol, malo slatke paprike u prahu ili kurkume, 1,5 dl ulja

Priprema:

Sojino mlijeko, limunov sok, senf, sol i papriku staviti u mikser i miksati na najnižoj brzini. Za vrijeme miksiranja dodavati kap po kap ulja. S vremenom će nastati gusta smjesa, domaća majoneza – vegineza. U hladnjaku može stajati nekoliko dana.



RECEPTI

RECEPTI

KOLAČ OD MAKAA



Sastojci:

2 šalice mljevenog maka, 3 šalice brašna, 2 šalice sojinog ili zobenog mlijeka, 2 šalice smeđeg šećera, 1 šalica ulja, 1 vanilin šećer, pola pakiranja praška za pecivo

Za glazuru:

čokolada za kuhanje, mljeveni bademi/orasi

Priprema:

Sve sastojke pomiješati u zdjelu i uliti u nauljeni kalup. Peći 40 minuta na 180 °C. Gotov kolač preliti čokoladnom glazurom i posuti mljevenim bademima ili orasima.



KOLAČ OD JABUKA, KOKOSA I ROGAČA

Sastojci:

7 žlica ulja, ½ šalice šećera ili sirupa od datulja, vanilin šećer, 2 žlice rogača, 1 šalica naribanih jabuka, 1 šalica griza,

1 šalica kokosova brašna, 1 prašak za pecivo, 1 šalica mješavine vode i biljnoga mlijeka, nasjeckani orasi

Priprema:

U zdjeli pomiješati ulje i šećer/sirup od datulja. Dodati ostale sastojke, izmiješati i izliti u četvrtasti kalup obložen papirom za pečenje. Peći na 180 °C 30 minuta. Po želji, na vrh staviti glazuru od čokolade.

MAFINI S VIŠNJAMA

Sastojci:

100 ml ulja, 500 ml zobenog mlijeka, 150 g smeđeg šećera, 450 g brašna tip 850 (može biti polubijelo ili tamno ili pak mješavina brašna), 2 vanilin šećera, 2 praška za pecivo, ribana korica pola netretirana limuna, kompot od višanja, komadići čokolade (po želji)

Priprema:

Ugrijati pećnicu na 175 °C.

Pomiješati tekuće sastojke sa šećerom.

Neka sastojci budu na sobnoj temperaturi.

Pomiješati suhe sastojke pa im dodati tekuće.

Napuniti 12 kalupa do pola i utisnuti po 4 višnje.

Peći 20 minuta.



BUHTLE

Sastojci:

50 g brašna tip 850, 1 dl ulja, 1 žličica soli, 1 žlica šećera, 2 – 3 dl sojinog mlijeka, limunova korica, 1 svježi kvasac, malo sojinog mlijeka, 2 žličice šećera, marmelada, šećer u prahu

Priprema:

U šalicu staviti 2 žličice šećera, izmrviti kvasac, preliti toplim mlijekom i ostaviti da se diže na toplome mjestu. Umiješati dobivenu smjesu u brašno. Dodati prema potrebi sol, šećer, ulje, limunovu koricu i sojino mlijeko pa zamijesiti glatko tijesto. Ostaviti da se ponovno diže. Kad se tijesto udvostruči, razvaljati ga u pravokutnik iz kojega se režu mali pravokutnici. Na svaki staviti žličicu guste marmelade i zaviti u buhtlu. Pritom dobro pritisnuti krajeve da se ne otvori prilikom pečenja i složiti u nauljeni lim. Pustiti da se diže još oko 30 minuta. Peći 30 minuta na 200 °C. Kada se ohladi, posuti šećerom u prahu.



10. PRILAGODBA JELOVNIKA

	Klasični jelovnik	Veganska prilagodba
Doručak	mlijeko, polubijeli kruh s namazom od slanutka i vlasca	biljni napitak (mlijeko) obogaćen kalcijem
Užina 1	mandarina, integralni keks	veganski keks
Ručak	krem juha od poriluka i krumpira, rižoto s puretinom, salata od cikle, miješani kukuruzni kruh	rižoto s tofuom
Užina 2	mlijeko, biopecivo	biljni napitak (mlijeko) obogaćen kalcijem
Doručak	bijela kava, polubijeli kruh, polutvrđi sir	bijela kava s biljnim napitkom (mlijekom) obogaćenim kalcijem, veganski polutvrđi sir
Užina 1	kruška, suhe brusnice/grožđice	
Ručak	juha od povrća s lećom, juneći odrezak u umaku, šarena tjestenina, polubijeli kruh, salata od kupusa s mrkvom i bundevinim sjemenkama	sejtan u umaku
Užina 2	palačinke od integralnog brašna s džemom	palačinke bez jaja i mlijeka
Doručak	mlijeko, čokoladne žitne pahuljice	biljni napitak (mlijeko) obogaćen kalcijem
Užina 1	mandarina, suhe marelice	
Ručak	krem juha od povrća, musaka s mljevenim mesom, kruh sa sjemenkama, zelena salata s radičem	musaka sa sojinim ljuspicama ili lećom
Užina 2	čaj, polubijeli kruh, topljeni sir	namaz od slanutka ili bijelog graha

	Klasični jelovnik	Veganska prilagodba
Doručak	integralni griz na mlijeku s čokoladom i cimetom	griz na biljnom napitku obogaćenom kalcijem s kakao prahom
Užina 1	mandarina, mliječni keks	keks od pira
Ručak	varivo od kelja s korjenastim povrćem, prosom i svinjetinom, kruh sa sjemenkama	sojini komadići ili sejtan umjesto svinjetine
Užina 2	frape od banane	frape od banane s biljnim napitkom
Doručak	riža na mlijeku s čokoladom i cimetom	riža na biljnom napitku (mlijeku) s dodatkom kalcija
Užina 1	jabuka, integralni keks	keks bez mlijeka, maslaca i jaja
Ručak	juha od rajčice, složenac od krumpira, korjenastog povrća i puretine, salata od cikle, polubijeli kruh	tofu umjesto puretine
Užina 2	jogurt s probiotikom, kukuruzni kruh	sojin jogurt s probiotikom
Doručak	integralno pecivo, maslac, pureća prsa u ovitku, rotkvica, bijela kava	meki margarin, veganska salama
Užina 1	cijeđeni sok od naranče, banana, keks/čajno pecivo	keks bez mlijeka, jaja i maslaca
Ručak	juha s lećom, složenac od tikvica i krumpira i miješanog mesa, zelena salata s matovilcem, polubijeli kruh	sojine ljuspice ili leća umjesto miješanog mesa
Užina 2	mafin, jogurt s probiotikom	mafin bez jaja i mlijeka, sojin jogurt s probiotikom

LITERATURA:

Melina, Vesanto; Craig, Winston; Levin, Susan. 2016. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the American Dietetic Association* 116(12). 1970–1980.

MMelina, Vesanto; Mangels, Ann Reed. 2001. Considerations in planning vegan diets: children. *Journal of the American Dietetic Association* 101(6). 661–9.

Mangels, Ann Reed; Messina, Virginia. 2001. Considerations in planning vegan diets: infants. *Journal of the American Dietetic Association* 101(6). 670–7.

Bier, Dennis M. et al. 2015. Nutrition for the Primary Care Provider. *World Review of Nutrition and Dietetics vol 111*. Karger. Basel. 53–57.

Amit, Minoli. 2010. Vegetarian diets in children and adolescents. *Paediatrics & Child Health* 15(5). 303–308.

Davis, Brenda; Melina, Vesanto. 2014. *Becoming Vegan: The Complete Reference to Plant-Based Nutrition*. Book Publishing Company Tennessee. Summertown.

Campbell, Thomas M.; Campbell, T. Collin. 2012. The breadth of evidence favoring a whole foods, plant-based diet, part I: metabolic diseases and diseases of aging. *Primary Care Reports* 18(2). 13–23.

Huang, Tao; Yang, Bin; Zheng, Jusheng et al. 2012. Cardiovascular disease mortality and cancer incidence in vegetarians: a meta-analysis and systematic review. *Annals of Nutrition and Metabolism* 60. 233–240.

Sirikulchayanonta, Chutima; Iedsee, Kingkarn; Shuaytong, Poonsook; Srisorrachatr, Suwat. 2010. Using food experience, multimedia and role models for promoting fruit and vegetable consumption in Bangkok kindergarten children. *Nutrition & Dietetics* 67. 97–101.

Mangels, Ann Reed; Messina, Virginia; Messina, Mark. ³2011. *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets*. MA: Jones and Bartlett Learning. Sudbury.

Otten, Jennifer J.; Hellwig, Jennifer Pitz; Meyers, Linda D. 2006. *Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements*. The National Academies Press. Washington.

Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. 2000. *Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline*. The National Academies Press. Washington, DC.

Pawlak, Roman; Parrott, Scott James; Raj, Sudha et al. 2013. How prevalent is vitamin B12 deficiency among vegetarians? *Nutrition Reviews* 71. 110–117.

Sharabi, Amir; Cohen, Eytan; Sulkes, Jaqueline; Garty, Moshe. 2003. Replacement therapy for vitamin B12 deficiency: comparison between the sublingual and oral route. *British Journal of Clinical Pharmacology* 56(6). 635–8.

Paradžik, Ivona. 2014. *Procjena unosa voća i povrća u prehrani djece predškolske dobi*. Završni rad. Prehrambeno-biotehnološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb.

Kostecka, Malgorzata. 2014. Eating habits of preschool children and the risk of obesity, insulin resistance and metabolic syndrome in adults. *Pakistan Journal of Medical Sciences* 30(6). 1299–1303.

Wasserman, Debra; Mangels, Reed. ⁵2013. *Simply Vegan*. Vegetarian Resource Group. Baltimore.

WHO Global Database on Anaemia. *Worldwide prevalence of anaemia 1993–2005*. 2008. World Health Organisation. Geneva.

Gautam, Smita; Platel, Kalpana; Srinivasan, Krishnapura. 2010. Higher bioaccessibility of iron and zinc from food grains in the presence of garlic and onion. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 58(14). 8426–9.

Whitney, Eleanor Noss; Rolfes, Sharon Rady. 2005. *Understanding nutrition*. Thomson/Wadsworth. Belmont.

Watanabe, Fumio; Yabuta, Yukinori; Bito, Tomohiro; Teng, Fei. 2014. Vitamin B12-Containing Plant Food Sources for Vegetarians. *Nutrients* 6. 1861–1873.

Barrett, Julia R. 2006. The Science of Soy: What Do We Really Know? *Environmental Health Perspectives* 114(6). A352–A358.

Biesalski, Hans-Konrad; Dragsted, Lars Ove; Elmadfa, Ibrahim; Grossklaus, Rolf; Muller, Michael; Schrenk, Dieter; Walter, Paul; Weber, Peter. 2009. Bioactive compounds: safety and efficacy. *Nutrition* 25. 1206–11.

Mateljan, George. 2007. *Najzdravije namirnice svijeta*. Planetopija. Zagreb.

Vegetarian Diets for Children: Right from the Start. 2002. Physicians Committee for Responsible Medicine. Washington. http://www.pcrm.org/sites/default/files/pdfs/health/info_children.pdf (pristupljeno 25. studenoga 2017.).

Baic, Sue. *Soya, food and health*. 2017. The British Dietetic Association (BDA). Birmingham. https://www.bda.uk.com/foodfacts/soya_and_health.pdf (pristupljeno 20. studenoga 2017.).

AICR's foods that fight cancer. American Institute for Cancer Research. Washington. <http://www.aicr.org/foods-that-fight-cancer/soy.html> (pristupljeno 20. studenoga 2017.).

Recipes for Healthy Kids: Cookbook for Child Care Centers. 2017. U.S. Department of Agriculture Food and Nutrition Service. Alexandria, Virginia. <https://www.fns.usda.gov/tn/recipes-healthy-kids-cookbook-child-care-centers> (pristupljeno 4. studenoga 2017.).

Pravilnik o ekološkoj poljoprivrednoj proizvodnji (NN 19/2016). http://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2016_03_19_571.html (pristupljeno 12. studenoga 2017.).

Internetske stranice:

www.spremi-klopu.com
www.veganopolis.net

www.prijatelji-zivotinja.hr
www.veganhealth.org

www.pcrm.org
www.thinkstockphotos.com



Knjiga *Biljna prehrana za djecu vrtičke dobi* daje sažete smjernice i recepte za prehranu djece vegana čija populacija u današnjem modernome svijetu svakodnevno raste. Veganstvo treba biti pravilno vođeno, a roditelji djece vegana educirani, čime se izbjegavaju mogući nedostaci u veganskoj prehrani i ona postaje uravnotežena sa svim potrebnim nutrijentima za rast i razvoj djeteta. Autorica Ivana Šimić uspjela je osnovne stručne postavke veganske prehrane prenijeti na tanjur i napraviti ih jednostavnima za razumijevanje svakom roditelju i osobama uključenima u odgojni sustav djece. Znanost danas poznaje modele kojima veganska prehrana postaje jednako vrijedna kao i prehrana svejeda (omnivora) te otkriva i određene prednosti veganske prehrane bogate voćem i povrćem. Kao i svaki uravnoteženi stil prehrane, veganska prehrana sadrži nutrijente iz pet skupina namirnica, što je u knjizi prikazano vrlo slikovito i na jednostavan način. Pravilno planirana i, ako je potrebno, suplementirana prehrana omogućit će opskrbu tijela bitnim nutrijentima poput kalcija, željeza i cinka, svim aminokiselinama i vitaminom B12. Autorica prati najnovije spoznaje znanstvene literature o temi veganstva i sažima ih u praktične savjete i šarene recepte.

Knjiga *Biljna prehrana za djecu vrtičke dobi*, osim što predstavlja praktičan sažet vodič za prehranu djece vegana, može poslužiti i kao nadahnuće svim roditeljima koji u prehranu svoje djece žele uvrstiti više žitarica, mahunarki kao biljnih izvora bjelanjčevina, voća i povrća te pripremati slastice na kvalitetniji način, s prirodnim sladilima. Vjerujem da će knjiga, osim roditeljima djece vegana, poslužiti i djelatnicima u vrtićima kako bi djeca vegani dobila uravnoteženu biljnu prehranu te kao nadahnuće za raznovrsne recepte koji nam sve više trebaju u vrtićima bez obzira na prehrambeni stil djece.

mr. sc. Irena Švenda, mag. nutr., B.S. in Ayurveda
voditeljica Adhara centra za nutricionizam i ayurvedu, Zagreb

