



# ŠTO JESTI

Branislava Belović

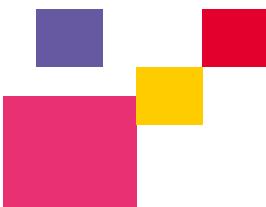
Sanja Fartelj

## ZDRAVE GRICKALICE



Čakovec

2020



## Što jesti – Zdrave grickalice

Autori: prim. mr. sc. Branislava Belović, dr. med., Sanja Fartelj

Recenzent: Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet.

Autori fotografija: Branislava Belović

Aleš Cipot

Lektor: Maja Markač

Prijevod sa slovenskog jezika: Preteks, d.o.o.

Grafički prijelom: Modriš

Nakladnik: Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

Tiskar: Printera Grupa d.o.o.

Naklada: 500

Čakovec, 2020

ISBN: 978-953-8132-02-5

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001085748.

Naslov originala: BELOVIĆ, Branislava

BELOVIĆ, Branislava Lahko jem zdrave prigrizke : nasveti in kuharski recepti / Branislava Belović, Sanja Fartelj ; [avtorja fotografij Branislava Belović, Aleš Cipot]. - Murska Sobota : Pomursko društvo za boj proti raku, 2019. - (Lahko jem)

Ova publikacija dio je projekta „**PRO HEALTH for Roma** - Addressing discrimination and improving access to health care for ROMA communities“ financiranog od strane Evropske unije kroz program Prava, jednakost i građanstvo (2014.-2020.).

Sadržaj ove publikacije predstavlja stavove autora i isključivo je njihova odgovornost.

Europska unija ne prihvata odgovornost za svrhe u koje se može iskoristiti sadržaj ove publikacije.



Rights, Equality and Citizenship  
Programme of the European Union



MEDIMURSKA ŽUPANJA



GRAD ČAKOVEC



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
MEĐIMURSKE ŽUPANJE



Crveni krst Srbije  
Crveni krst Vojvodine



**PRO HEALTH for Roma** - Addressing discrimination and improving access to health care for ROMA communities

Funded by the Rights, Equality and Citizenship Programme of the European Union (2014-2020)



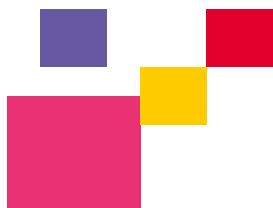
# ŠTO JESTI

Branislava Belović

Sanja Fartelj

## ZDRAVE GRICKALICE

Čakovec  
2020



*Našim najmilijima:  
Juditit, Luciji, Ani, Evi, Vivien i Noi.*

# Sadržaj

Predgovor .....	7
Zdrave grickalice .....	9
Preporuke Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije .....	10
Glosar .....	12
Prije početka pripreme grickalica .....	14
Koje namirnice odabrati za pripremu zdravih grickalica .....	15
Recepti .....	16
Izvori i korisne poveznice .....	81

A decorative element consisting of a red ribbon tied in a knot, with a small black dot at the bottom right corner of the knot.

*Na fotografijama:*

*Ana, Eva, Dalea, Anika, Loris, Tara i Leni*



# Predgovor

Djeco i učenici, ova je knjižica namijenjena vama. Dopustite i vašim roditeljima da se njome koriste. Najzabavnija je zajednička priprema jela. Isprobajte i uvjerite se sami.

*Kao dijete voljela sam i sama pomagati u pripremi jela. Majka i nona uvijek su mi dopuštale da im pomažem. Kasnije sam i sama počela pripremati jednostavna jela. Najčešće uspješno, no ponekad mi se nešto i izjalo-vilo te završilo kao poslastica za susjedove životinje. S vremenom sam postala vješta u pripremi različitih jela. Ljubav prema kuhanju očuvala sam do danas.*

Branislava Belović

*Ljubav prema kuhanju donijela sam iz obitelji. Još kao školarku na pri-premu jela također me potaknula dr. Belović. Zajedno smo sudjelovale u natjecanjima kuhara amatera. U početku sam joj „pomagala“, a kasnije sam se i sama natjecala. Trudim se svojoj djeci usaditi zdrav način pre-hrane i radost pripremanja jela. Takvo iskustvo i znanje dragocjeno je i pri mom radu u vrtiću.*

Sanja Fartelj

Danas dijelimo svoje znanje i iskustvo s drugima i potičemo ih da se pravilno prehranjuju i pripremaju zdrava jela.

Vama najmlađima s ljubavlju darujemo šarenu knjižicu recepata. Uživajte i zabavite se uz pripremu zdravih grickalica.

*Branislava Belović*

*Sanja Fartelj*



# Zdrave grickalice

Danas su roditelji i učitelji pred ključnim izazovom – kako djeci približavati zdravu prehranu da bude punovrijedna, raznolika i zanimljiva. Djeca su najveći kuharski kritičari te stoga nije opravdano samo kritizirati kako moderno vrijeme negativno utječe na njihove prehrambene navike. Publikacija pred vama ne predstavlja samo skup zdravih obroka već i niz zanimljivih ideja za razvoj osjetila malih nadobudnika. Lijep izgled i okus hrane na tanjuru ključni su da djeci lakše približavamo zdrave prehrambene odabire te ih pritom usmjeravamo u kulturu prehrane. Autorice su se potrudile da u tom pogledu ispune sva očekivanja budućih korisnika. Uvjeren sam da će knjižica pomoći kako roditeljima, kuharima u vrtićima i školama, tako i odgajateljima i učiteljima.

Pružimo primjer budućim generacijama i vodimo brigu o razvoju njihovih prehrambenih navika i zdravlja.

Rok Poličnik, mag. dijet., spec. klin. dijet., recenzent  
Nacionalni institut za javno zdravlje

# Preporuke Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije

Posljednjih desetljeća debljina je postala jedan od vodećih javnozdravstvenih problema, a kontinuirano se prati i povećanje broja djece i mlađih s prekomjernom tjelesnom težinom i debljinom. Povećava se i broj djece romske nacionalne pripadnosti s izraženim problemom debljine, što je još prije tridesetak godina bila prava rijetkost.

Debljina je jedan od najvažnijih izbjegzivih čimbenika rizika za razvoj kroničnih nezaraznih bolesti poput bolesti srca i krvnih žila, šećerne bolesti tipa 2, mnogih zločudnih novotvorina, kronične opstruktivne plućne bolesti te mentalnih poremećaja.

Pravilna prehrana preduvjet je za zdravlje te kontinuiran fizički i psihički rast i razvoj djeteta, a prehrambene navike koje se usvoje u ranom djetinjstvu utječu i na odabir hrane i način prehrane u kasnijem životu, a time i na zdravlje u odrasloj dobi.

Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije u suradnji s MÉDECINS DU MONDE ASBL – BELGIQUE / DOKTERS VAN DE WERELD VZW („Liječnici svijeta – Belgija“) provodi projekt „PRO Health for Roma – Addressing discrimination and improving access to health care for ROMA communities“. Projekt je usmjeren pružanju podrške socijalnoj uključenosti pripadnika romske populacije, s posebnim naglaskom na poboljšanje dostupnosti medicinske skrbi ciljanih dijelova populacije (djeca, mladi, žene, starije i invalidne osobe), ali i cijelokupne romske zajednice. Poseban naglasak stavljen je na provedbu preventivnih edukativnih aktivnosti posvećenih usvajanju zdravih stilova života.

Publikacija pod nazivom „Što jesti – zdrave grickalice“, autorice prim. mr.sc. Branislave Belović, dr. med. spec., renomirane stručnjakinje na području promicanja zdravlja te posebno promicanja pravilne prehrane, s kojom naša ustanova već dugi niz godina vrlo uspješno surađuje na različitim programima i projektima, dat će značajan doprinos promicanju pravilne prehrane kod djece. Inovativnim pristupom u pripremi i

serviranju obroka autorica je učinila privlačnom hranu koju mnoga dječa izbjegavaju. Priručnik je pod nazivom „Lahko jem zdrave prigrizke“ tiskan i objavljen u Sloveniji te je naišao na veliki interes i prihvaćanje javnosti. Od srca zahvaljujemo autorici što nam je poklonila mogućnost hrvatskog izdanja ovog, posebno vrijednog i zanimljivog, priručnika, koji će, sasvim sigurno, obradovati i zainteresirati čitatelje naše županije te doprinijeti usvajanju principa pravilne prehrane od najranije životne dobi te time i boljem zdravlju našega stanovništva. Najljepše zahvaljujemo i Pomurskom društvu za boj proti raku, nakladniku originalnog izdanja na slovenskom jeziku, s kojim naša ustanova također već dugo uspješno surađuje.

Hipokrat je rekao: „Sve što putem prehrane unosimo u naš organizam gradi nas i mijenja, a od toga što smo unijeli zavisi naša snaga, naše zdravlje i naš život.“

Suočavajući se s rastućim problemom debljine u dječjoj i odrasloj dobi i sve češćim razvojem kroničnih bolesti povezanih s debljinom, a koje značajno narušavaju kvalitetu života, pisanim materijalom koji predstavljamo želimo podsjetiti da je uz tretman debljine nužno provoditi i programe primarne prevencije, odnosno još intenzivnije promicati zdravе stilove života od najranije životne dobi, u čemu je neizostavna uloga zdravstvenog sektora, ali i obitelji i cijelog društva.

Diana Uvodić-Đurić, dr. med., spec. školske medicine

Renata Kutnjak Kiš, dr. med., spec. epidemiologije

prim. Marina Payerl-Pal, dr. med., spec. kliničke mikrobiologije  
s parazitologijom

# Glosar

**Kvark** se pravi na bazi skute, ali ne treba ga poistovjetiti sa skutom. Kvark nije ni skuta ni jogurt. Od oba se razlikuje po postupku izrade i strukturi. Izuzetno je gladak i kremast. Idealan je za pripremu različitih jela. U njemu se može uživati i samostalno.

**Mozzarella**, koja je bogata proteinima, jedan je od najpoznatijih talijanskih mekih sireva. Spada u manje masne sireve. U našim trgovinama može se kupiti u kuglicama. Svaka teži oko 1 dag.

**Kvinoja** je žitaricama slična kultura koja potječe iz andskoga područja Južne Amerike. Kvinoju po korisnosti, slično kao i heljdu, uvrštavamo u žitarice, iako to nije. Slasnoga je i orašastoga okusa.

**Ekspandirane žitarice** tretiraju se posebnom toplinskom obradom tako da se njihova zrna povećavaju nekoliko puta – zrno je vrlo napuhano i izuzetno lagano.

**Dvopek** je na kriške narezan kruh, koji je prepečen i osušen.

**Tost** je pekarski proizvod koji se obično jede prepečen. Kada kupuješ tost, radije biraj tost od cjelovitih žitarica jer sadrži više prehrambenih vlakana.

**Oblatna** je tanki hrskavi biskvit koji dobivamo pečenjem tijesta između vrućih ploča. Može se kupiti u trgovini.

**Vlasac** je začinska biljka koja ima prilično oštar okus koji podsjeća na luk, samo što djeluje svježije. Kao začin koriste se samo listovi.

**Anis** je začin i ima ugodan, svjež miris i pomalo slatkast okus. Koriste se cijele ili mljevene sjemenke anisa.

**Zvjezdasti anis** je začin snažno pikantnoga i profinjenoga okusa.

**Klinčići** su začin i imaju vrlo aromatičan, specifičan miris te topao, slatkast i pomalo pikantno začinjen okus. Kao začin koriste se osušeni, zatvoreni cvjetni pupoljci - klinčići.

**Matičnjak** je ljekovita biljka i začin. Kada se zgnječi, lišće odaje karakterističan miris nalik limunu.

# Prije početka pripreme grickalica

U pripremi zahtjevnijih grickalica dopusti da ti u početku pomažu odrasli.

Prije pripreme jela provjeri imaš li sve potrebne sastojke i pribor.

Zavrni rukave.

Opaši se pregačom.

Operi ruke sapunom.

Ne kušaj jela prstom - uvijek se koristi žlicom.

Sirovo meso reži na dasci za obradu sirovoga mesa. Na toj dasci ne reži pečeno ili kuhanu meso zbog mogućnosti kontaminacije hrane mikroorganizmima.

Baci hranu koja je pala na pod.

Operi pribor koji je pao na pod.

Kada završiš s pripremom grickalica, operi posuđe i pospremi kuhinju.

# Koje namirnice odabrat za pripremu zdravih grickalica

Koje namirnice odabrat za pripremu zdravih grickalica:

- cjelovite žitarice i proizvode od žitarica (integralni kruh i peciva, pahuljice od cjelovitih žitarica, palentu od cjelovitih žitarica, integralne ekspandirane žitarice, kašu od heljde...),
- povrće i voće svih boja (svježem voću možeš dodati suho voće),
- mlijeko i mlječne proizvode s manje masti,
- meso, ribe i jaja,
- mahunarke (grah, slanutak, leću, soju),
- orašaste plodove i sjemenke (orahe, bademe, lješnjake, kikirikije, laneno sjeme, sjemenke bundeve i suncokreta ...),
- kvalitetne biljne masti (ulja: maslinovo, suncokretovo, bučino, orahovo, ulje uljane repice ...),
- šećer, med, marmeladu i čokoladu upotrijebi samo u manjim količinama.

# Recepti

Uživaj u grickalicama u manjim količinama. Recepti za zdrave grickalice pripremljeni su za četiri osobe, osim ako nije drugačije naznačeno.



## Kruščići s namazom od suhih šljiva

10 dag suhih šljiva bez koštice

4 dag mljevenih ili sitno nasjeckanih oraha

5 jezgri oraha za ukras

1 mandarina (sok)

mljeveni cimet (na vršku noža)

voda u kojoj su se namakale šljive

integralni kruh



Namači šljive u prokuhanoj ohlađenoj vodi najmanje 4 sata. Ocijedi i sačuvaj tekućinu. Stisni mandarinu i u električnoj sjeckalici dobro pomiješaj sok zajedno sa šljivama. Umiješaj mljevene orahe i začini cimetom. Po potrebi dodaj malo vode u kojoj su se namakale šljive tako da dobiješ namaz prikladne gustoće. Kruh nareži na manje komade (približno 4 cm x 4 cm) i namaži pripremljenim namazom. Ukrasi četvrtinama orahove jezgre.

**Savjet:** Mogući preostali namaz stavi u šalicu, poklopi i stavi u hladnjak. Možeš ga dodati jogurtu. Ovaj voćni jogurt zasigurno će ti prijati.

## Kruščići s namazom od suhih šljiva i jabuka

8 dag suhih šljiva bez koštice

5 dag oraha, badema ili prženih lješnjaka

1 jabuka

mljeveni cimet (na vršku noža)

voda u kojoj su se namakale šljive

integralni kruh

Namači šljive u prokuhanoj ohlađenoj vodi najmanje 4 sata. Ocijedi i sačuvaj tekućinu. Šljive dobro izmiješaj u električnoj sjeckalici. Dodaj mljevene ili sitno nasjeckane orahe, bademe ili pržene lješnjake te na vrhu noža mljeveni cimet. Po potrebi dodaj malo vode u kojoj su se namakale šljive tako da dobiješ namaz prikladne gustoće. Na kraju dodaj 1/2 fino naribane jabuke i pomiješaj kuhačom. Nareži kruh u veličini 4 cm x 4 cm. Vrlo je praktičan integralni baget – nareži ga na kriške debljine prsta. Namaži kruh i ukraisi kriškom jabuke.

**Savjet:** Mogući preostali namaz stavi u hladnjak i iskoristi još isti dan kao dodatak jogurtu ili kao namaz za palačinke.



## Kruščići s namazom od skute i marelica

*6 dag suhih marelica*

*1 mandarina (sok)*

*1 dl prokuhané ohlađene vode*

*15 dag skute*

*integralni kruh*

Marelice nareži i namači u prokuhanoj i ohlađenoj vodi oko 6 sati. Ocijedi ih i dobro izmiješaj u električnom mikseru uz dodatak soka jedne mandarine. Dodaj skutu i promiješaj. Kruh nareži na manje komade i namaži ga namazom.



# Anini obloženi kruščići sa skutom, orasima i voćem

20 dag kvarka ili pasirane skute

8 dag oraha

20 dag voća po izboru

raženi kruh

Kruh nareži na komade veličine 4 cm x 4 cm ili pomoću kalupa za pecivo izreži krugove. 6 dag oraha samelji u mlincu za kavu, a ostatak grubo nasjeckaj. Pomiješaj kvark ili pasiranu skutu i mljevene orahe te tom smjesom premaži kruh. Pospi grubo nasjeckanim orasima. Nasjeckaj voće i rasporedi po kruščićima.

**Savjet:** Namazu možeš dodati žličicu meda i malo sitno nasjeckanih listova svježega matičnjaka.



# Evini obloženi kruščići sa skutom, prženim lješnjacima i voćem

20 dag kvarka ili pasirane skute

8 dag prženih lješnjaka

20 dag voća

2 žličice meda

listovi svježega matičnjaka

heljdin kruh

Kruh nareži na komade veličine 4 cm x 4 cm ili pomoću kalupa za pecivo izreži krugove. 6 dag prženih lješnjaka samelji u mlincu za kavu, a ostatak grubo nasjeckaj. Pomiješaj kvark, med, nasjeckane listove matičnjaka i mljevene orahe. Tom smjesom premaži kruh i posipaj grubo nasjeckanim lješnjacima. Nasjeckaj voće i rasporedi po kruščićima.



## Kruščići s namazom od skute i mandarinom

15 dag pasirane skute

2 žličice meda

4 mandarine

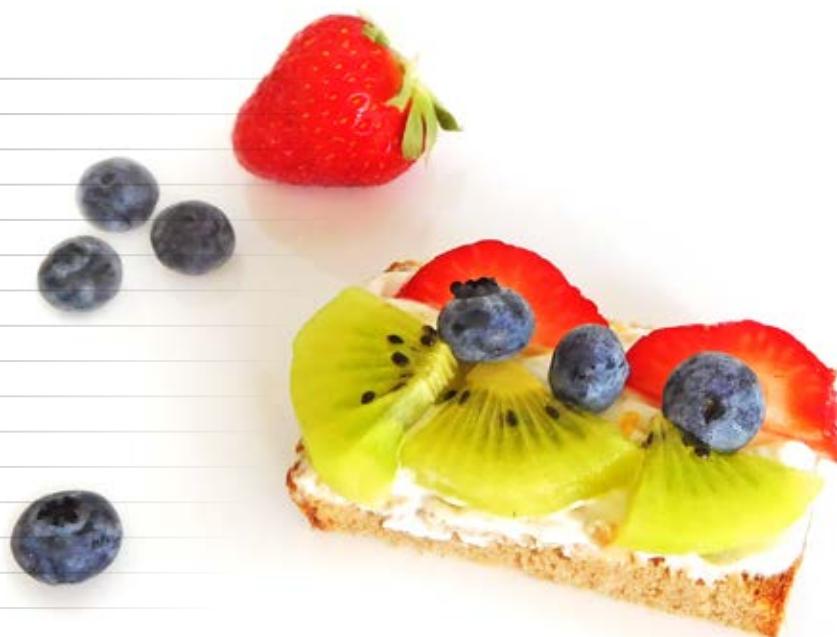
malo mljevenoga cimeta

8 manjih kriški integralnoga kruha

Pomiješaj skutu i med. Kruh namaži namazom od skute. Oguli mandarine. Ukloni bijelu kožicu i nareži na kolute. Kruh obloži kolutima mandarina, možeš ukrasiti listovima svježe metvice.

**Savjet:** Na isti način možeš pripremiti kruščice obložene borovnicama, jagodama ili kivijem. Možeš upotrijebiti i bilo koje voće.





## Bakini obloženi kruščići

12 dag pasirane skute

4 dag sira (gauđa)

2 jabuke srednje veličine

8 orahovih jezgri

8 manjih kriški integralnoga kruha

Gauđa sir naribaj i pomiješaj sa skutom. Raženi ili drugi integralni kruh nareži na manje komade i namaži namazom od sira. Jabuku operi i nareži na tanke kriške. Na svaki obloženi kruh stavi nekoliko kriški jabuke i po dvije polovice orahovih jezgri.

**Savjet:** Umjesto raženoga kruha možeš upotrijebiti i drugi integralni kruh. Odličan je i integralni tost koji prvo prepečeš.



## Integralno pecivo s voćem

2 integralna peciva

4 žlice kvarka ili pasirane skute

2 nektarine

4 jezgre oraha

Peciva razreži i premaži skutom ili kvarkom. Nektarine operi i nareži na kriške. Polovice peciva namaži skutom i obloži nektarinama. Svaki sendvič ukrasi polovicom orahove jezgre.

**Savjet:** Umjesto integralnoga peciva upotrijebi integralni kruh.



## Kruščići sa sirom i voćem

12 dag sira s manje masti

8 jagoda

1 banana

16 borovnica

8 manjih kriški integralnoga kruha

Banane nareži na kolutiće, jagode na tanje kriške. Na krišku kruha stavi krišku sira i ukrasi voćem.

**Savjet:** Kruh se odlično slaže i s drugim voćem. Kada kupuješ sir, obvezno pročitaj etiketu na namirnici. Između ostalog, na etiketi je zapisan i sadržaj masti. Sir ne bi trebao sadržavati više od 30 g masti na 100 g namirnice.



## Bogato obloženi kruščići

*6 žlica pasirane skute  
1 žlica nasjeckanoga vlasca  
6 dag purećih prsa  
6 dag narezanoga sira  
1-2 rajčice srednje veličine  
1/2 krastavca  
1 tvrdo kuhanog jaja  
8 manjih kriški integralnoga kruha*



Nasjeckaj vlasac i pomiješaj ga s pasiranom skutom. Jaje nareži na kolutiće pomoću rezača za rezanje jaja. Nareži sir i pureća prsa. Rajčicu i krastavac nareži na kolutiće. Pomoću okrugloga kalupa za kekse (promjera 5 cm) izreži kruh. Možeš ga i izrezati na kvadrate veličine 5 cm x 5 cm. Namaži krišku kruha premazom od skute, prekrij kolutićima rajčice, purećim prsim, sirom i krastavcem. Premaži krišku kruha namazom i stavi na obloženi kruh. Na kraju dodaj jaje. Možeš ukrasiti vlascem ili peršinom.

**Savjet:** Možeš upotrijebiti različite vrste kruha (primjerice integralni i kukuruzni) kao na fotografiji.

## Daleini obloženi kruščići

4 žlice pasirane skute  
 1 žličica narezanoga vlasca  
 8 dag purećih prsa  
 6 dag narezanoga sira  
 1-2 rajčice  
 1/2 krastavca  
 4 lista zelene salate  
 raženi kruh



Nasjeckaj vlasac i pomiješaj ga s pasiranom skutom. Listove salate operi i osuši. Pomoću okrugloga kalupa za kekse (promjera 5 cm) izreži kruh. Možeš ga i izrezati na kvadrate veličine 5 cm x 5 cm. Nareži sir i pureća prsa. Rajčicu i krastavac nareži na kolutiće. Namaži krišku kruha premazom od skute, prekrij kriškom purećih prsa, kolutićem rajčice i purećim prsim. Slijedi krastavac, sir, pureća prsa i opet krastavac. Na kraju dodaj kruh, prekrij prikladnim komadom salate. Ostatke nastale rezanjem purećih prsa iskoristi za ukrašavanje tako da ih čačkalicom pričvrstiš na obloženi kruh.

## Šarena salata

10 dag paprike

10 dag rajčice

1/2 krastavca

15 dag kuhanoga graha

5 dag kuhanoga kukuruza

1 žlica maslinovoga ulja

jabučni ocat

malo soli

1 žlica nasjeckanoga vlasca

Papriku, krastavac i rajčicu nareži na kockice. U odgovarajuću zdjelu stavi papriku, krastavac, rajčicu, grah i kukuruz, prelij preljevom od ulja, octa, soli i nasjeckanoga vlasca. Promiješaj i posluži s komadićem integralnoga kruha.



## Tarini obloženi kruščići na štapiću

*4 žlice pasirane skute  
1 žličica narezanoga vlasca  
8 dag purećih prsa  
6 dag narezanoga sira  
1/2 manje crvene paprike  
1/2 manje zelene paprike  
1/2 krastavca  
listovi zelene salate  
1 tvrdo kuhanog jaja (po želji)  
raženi kruh  
drvni štapići*

Pomoću kalupa za pecivo nareži pureća prsa, sir, papriku i kruh. Možeš ih narezati i nožem na manje kvadrate. Na drvene štapiće nabodi kruh premazan namazom od skute, paprikom, sirom i purećim prsima. Ponovi postupak. Na tanjur stavi 8 listova salate, na svaki list stavi kolut jaja i štapić. Na isti način možeš poslužiti po dva štapića na malom tanjuru.

**Savjet:** Za štapiće možeš iskoristiti i ostatke pečenoga mesa. Odlična je i kombinacija s voćem. Hrabro pripremi svoje kombinacije.





## Rajčice punjene povrćem i mozzarellom

4 rajčice srednje veličine

1/2 krastavca

5 dag crvenih paprika

5 dag žutih paprika

8 kuglica mozzarelle

1 žlica ulja

smjesa suhih začina za salatu

jabučni ocat

sol

peršin

Rajčicama odreži plošku uz peteljku te žličicom izdubi sredinu. Paprike i krastavce nareži na kockice. U zdjelicu pripremi preljev od ulja, octa (po potrebi dodaj malo vode), smjesu suhih začina za salatu s malo soli. Ostavi da odstoji najmanje 10 minuta da upije okuse. Nasjeckaj peršin, pospi po salati i prelij preljevom za salatu. Promiješaj. Rajčice napuni salatom. Na drvene štapiće nabodi dvije kuglice mozzarelle, a nabodi ih u rajčice.

**Savjet:** Mozzarellu možeš zamijeniti prženim pilećim krilcima. Nadjevu možeš dodati narezanu mozzarellu i poslužiti u manjim šalicama.





## Okrepljujuća salata

10 dag paprike

10 dag krastavaca

10 dag kuhanoga graha

10 dag pečenoga mesa

5 dag kuhanoga kukuruza

1 žlica maslinovoga ulja

jabučni octat

malo soli

1 žlica nasjeckanoga vlasca

4 manje kriške integralnoga kruha ili

2 integralna peciva

Papriku, krastavac i pečeno meso nareži na kockice i stavi u prikladnu zdjelu. Dodaj grah i kukuruz te prelij preljevom od ulja, octa i nasjeckanoga vlasca. Promiješaj i posluži.





## Zalogajčići sa sirom i mrkvom

*10 dag sira s manje masti u komadu*

*15 dag mrkve*

*nasjeckani peršin*

*drveni štapići*

Pola sira naribaj sitno, a pola grubo. Mrkvu oguli i sitno naribaj. Pomiješaj naribanu mrkvu, sir i nasjeckani peršin te oblikuj kuglice veličine oraha. Posluži s komadićima integralnoga kruha.



## Grickalica za gladne mišiće

*2 jaja*

*1 manja mrkva*

*kriška integralnoga kruha*

*8 dag sira s manje masti*

*8 zrna papra ili klinčića za oči*

*10 dag svježega povrća (paprika, krastavac, rotkvica...)*

Jaja stavi u vrelu vodu i kuhaj 8 minuta. Ohlađena jaja oguli i prepolovi po dužini. Od zrna papra ili klinčića napravi oči. Oštrom nožem zareži jaje i umetni uši od koluta mrkve. Napravi i rep od mrkve. Složi miševe na tanjur, dodaj sir i integralni kruh narezan na manje kocke. Dodaj i svježe nasjeckano povrće po izboru.



# Marinini štapići s lanenim sjemenkama

(20 štapića)

10 dag oštrog brašna  
 4 dag integralnoga pirovog brašna  
 2 dag lanenih sjemenki  
 1 čajna žličica praška za pecivo  
 1 žumanjak  
 5 dag pasirane skute  
 3 dag maslinovoga ulja  
 3 dag maslaca  
 4 dag naribano sira s manje masnoće  
 2 žlice jogurta  
 malo soli  
 1/2 čajne žličice sjemenki slatkoga anisa  
 1/2 bjelanjka + 1 žlica mlijeka za premaz  
 laneno sjeme ili slatki anis za  
 posipanje

Grubo samelji laneno sjeme u mlincu za kavu (melji 2 sekunde). Sjeme anisa nasjeckaj. Brašno pomiješaj s praškom za pecivo, lanenim sjemenkama, solju i nasjeckanim anisom. U manju zdjelu stavi pripremljenu smjesu od brašna i naribani sir. Dodaj žumanjak, ulje, maslac, skutu i jogurt te zamijesi tijesto. Po potrebi dodaj pola žlice jogurta. Pokrij folijom i stavi u hladnjak na 15 minuta.

Razvaljaj tijesto na debljinu od pola prsta i pobrašni pa nareži 20 štapića dugih 10 cm i širokih 1/2 cm. Posloži ih u lim za pečenje obložen papirom za pečenje. Umuti 1/2 bjelanjka i žličicu mlijeka te premaži štapiće. Posipaj ih sjemenkama lana ili anisa. Peci na 180 °C 10-15 minuta.

**Savjet:** Pomoću kalupa možeš izrezati i manje oblike. Jedna su porcija dva štapića.





## Popečci od povrća

20 dag brokule

10 dag mrkve

1/2 integralnoga peciva od prethodnoga dana ili 1 dvopek  
mljeku za namakanje

1 jaje

6 dag naribanoga sira

2 žlice krušnih mrvica

2 žlice ulja

8 dag cherry rajčica

1 manji krastavac

Brokulu podijeli na cvjetove, mrkvu grubo naribaj. Stavi u prikladnu posudu, nadolij oko 2 dl vode. Ostavi da vrije 3 minute. Ocijedi povrće i odmah isperi hladnom vodom. Ohlađeno zgnjeći vilicom. Polovicu peciva ili dvopek prelij s malo mlijeka. Umuti jaje, dodaj ocijeđeni kruh, povrće i naribani sir. Oblikuj kuglice veličine oraha i uvaljaj ih u krušne mrvice. U tavi zagrij ulje. Popečke stavi jedan po jedan u tavu i pritisni žlicom da dobiju lijep oblik. Popeci ih sa svake strane dok ne dobiju lijepu zlatnu i hrskavu koricu. Popečke posluži s narezanim krastavcem i rajčicom.

**Savjet:** Popečke možeš poslužiti i na štapiću.





## Mini popečci s pilećim mesom i tikvicama

15 dag mljevenih pilećih prsa

8 dag naribanih tikvica

1/2 integralnoga peciva ili 1 dvopek

mlijeko za namakanje

1 žlica nasjeckanoga vlasca

soli

na vršku noža smjese mediteranskih začina (bez dodane soli)

2 žlice ulja

Pecivo, staro jedan dan, ili dvopek prelij mlijekom. Nakon 5 minuta rukama ga dobro ocijedi i pomiješaj s mljevenim mesom, sitno naribanim tikvicama, vlascem, začinima i malo soli. Oblikuj kuglice veličine oraha i uvaljav ih u mrvice. U tavi zagrij ulje. Popečke stavi, jednog po jednog, u tepsiju i pritisni žlicom. Popeci ih sa svake strane dok ne dobiju lijepu zlatnu i hrskavu koricu. Popečke posluži s narezanim krastavcem i rajčicom.





## Povrće s umakom

*25 dag na štapiće narezanoga povrća  
(paprika različitih boja, krastavac, mrkva...)*

*umak (za umakanje):*

*6 dag badema*

*2 žlice maslinovoga ulja*

*4 žlice prokuhanе ohlađene vode*

*1 žličica limunovoga soka*

*sol*

Bademe na trenutak uroni u kipuću vodu, a zatim ih ocijedi i protrljaj ukuhinskom krpom. Tako izgube svoj smeđi omotač. Nakon što se ohlade i osuše, samelji ih u mlincu za kavu. U šalicu stavi mljevene bademe, umiješaj ulje, vodu i limunov sok. Vodu dodaj postupno. Posoli s malo soli. Posluži s nasjeckanim povrćem.



**Savjet:** Kao zamjenu za bademe upotrijebi kuhaniji bijeli grah (zgnječi ga) te dodaj prstohvat nasjeckanoga češnjaka i malo mljevenog papra. Umak možeš pripremiti i od gustoga jogurta, uz dodatak nasjeckanoga svježeg začinskog bilja (bosiljak, peršin, vlasac, timijan), češnjaka, malo limunovoga soka, ulja, papra i soli



## Voće u kornetu

25 dag voća (jabuka, kruška, nektarina, jagode, maline...)

4 korneta

Voće, kao što su jabuke, kruške ili nektarine, operi i nareži na komadiće. Jagode operi i dobro ocijedi. Svaki kornet napuni voćem, stavi na tanjur i posluži.

**Savjet:** U kornet možeš staviti i orahove jezgre, 2-3 badema ili pržene lješnjake.



## Jogurt s malinama i ekspandiranom pšenicom

*2 tvrda jogurta s manje masnoće*

*15 dag malina*

*4 žlice ekspandirane pšenice*

U malu staklenku za konzerviranje ili šalicu stavi prvo malo jogurta, zatim maline, pola žlice ekspandirane pšenice, jogurt i na kraju preostalu ekspandiranu pšenicu. Pripremi četiri jednake porcije.



## Jogurt s borovnicama i ekspandiranim kvinojom

*2 jogurta s manje masnoće*

*16 dag borovnica*

*2 dag ekspandirane kvinoje*

U čaše stavi po dvije žlice jogurta, мало  
borovnica i ekspandirane kvinoje, prelij  
jogurtom, dodaj preostalo voće i kvinoju.

**Savjet:** Umjesto borovnica možeš upotrijebiti i  
drugo voće: ribiz, maline, narezane jagode, marelice,  
breskve ...





## Ražnjići s bananom i jagodama

2 banane

8 jagoda

Banane oguli i nareži na deblje kolutiće. Jagode operi i prereži napola. Na komad banane stavi pola jagode i ubodi čačkalicom.

**Savjet:** Kao zamjenu za jagode upotrijebi maline. Voćne ražnjiće možeš pripremiti od lubenice i dinje. Pomoću pribora (žličice) za dubljenje dinje ili čajnom žličicom pripremi kuglice od dinje i lubenice. Dodaj voće za ukras po izboru.





## Puding s voćem

(6 porcija)

1 puding od vanilije

4 l mlijeka

1/2 dl vode

1 žlica šećera

1 veća jabuka

10 dag voća po izboru



Jabuku naribaj, stavi u prikladnu posudu, dolij vodu i ostavi da vrije 4 minute. Prašak za puding stavi u šalicu, dodaj šećer i nekoliko žlica mlijeka te dobro izmiješaj. Preostalo mlijeko prokuhaj, dodaj jabuke i skloni s vatre. Umiješaj masu od pudinga, a zatim kuhaj još 2-3 minute uz neprestano mijehanje.

Vrući puding ulij u prikladne manje šalice ili lončiće. Ohlađeni puding proizvoljno ukrasi voćem.



## Puding s jagodama

1 puding od vanilije

1/2 l mlijeka

2 žlice šećera

1 bjelanjak

15 dag jagoda

Jagode nareži na kolutiće. Prašak za puding stavi u šalicu, dodaj šećer i nekoliko žlica mlijeka te dobro izmiješaj. Umuti čvrst snijeg od bjelanjaka. Preostalo mlijeko ostavi da zakuha, makni s vatre, umiješaj masu za puding i zatim kuhaj 2-3 minute uz neprestano miješanje. Makni s vatre i umiješaj snijeg od bjelanjka. Još topli puding stavi u čašu ili malu šalicu i dodaj jagode. Ohladi te ukrasi jagodama.

**Savjet:** Za puding ukrašen kao na fotografiji nareži jagode na tanke kolute. Kolutima jagoda obloži unutrašnjost čaše te pažljivo ulij puding.



## Kompot od jabuka i suhe marelice

*2 jabuke*

*8 suhih marelica*

*2 klinčića ili zvjezdasti anis*

*mljeveni cimet*

*2 mandarine ili mala naranča (sok)*

Jabuke operi i nareži na šnите. Marelice razreži napola. U prikladnu posudu stavi 3 dl vode, narezane jabuke i marelice, malo mljevenoga cimeta i klinčića ili zvjezdastoga anisa. Kompot kuhaj pokriven 5-6 minuta. Makni s vatre i ohladi. Dodaj sok od mandarine ili naranče te sve ulij u manje šalice ili čaše te posluži.





## Banana u košulji

2 veće banane

voće za ukras (po izboru)

2 dag ekspandirane kvinoje ili žitarica po izboru

4 žlice gustoga jogurta

1 žličica meda (po želji)

drvni štapići

Pomiješaj jogurt i med. Oguli banane i razreži ih na 4 komada. Premaži komad banane jogurtom i uvaljaj u ekspandiranu kvinoju. Komade voća i banane nabodi na drvene štapiće i posluži.

**Savjet:** Umjesto banane možeš upotrijebiti i jagode.



## Kuglice s mrkvom i voćem

(24 kuglice = 6 porcija)

10 dag mrkve

10 dag jabuka

8 dag suhih marelica

8 dag mljevenih oraha

5-6 žlica vode

6 dag ekspandirane kvinoje + 2 žlice

cimet

2-3 žlice ekspandirane kvinoje za ukras

polovice badema za ukras (po želji)

Ekspandiranu kvinoju grubo samelji u mlincu za kavu. Mrkvu sitno naribaj, stavi u prikladnu posudu, dodaj 5-6 žlica vode i prokuhaj. Kuhaj 5 minuta. Dodaj sitno nasjeckane marelice i grubo naribanu jabuku i kuhanj još 2 minute. Ohladi i umiješaj mljevene orahe, cimet i kvinoju. Ako je masa premekana, dodaj žlicu ili dvije mljevene kvinoje. Pusti da odstoji 5 minuta u hladnjaku. Oblikuj 24 kuglice veličine oraha i uvaljaj ih u kvinoju.

**Savjet:** Kuglice možeš ukrasiti i bademima (kao na fotografiji) – potrebni su ti cijeli bademi. Jedna porcija obuhvaća četiri kuglice.



## Anin i Evin desert s bananom

2 banane

8 dag čokolade s većim udjelom kakaa

8 drvenih štapića

2 dag šećera u prahu

nekoliko kapljica limunovoga soka

Oguli banane i nareži svaku na 4 komada. Zakuhaj vodu u primjereno velikoj posudi, ugasi vatru i u nju stavi još jednu malu posudu u koju ćeš staviti nasjeckanu čokoladu. Postupno će se čokolada otopiti. Povremeno promiješaj.

Nabodi komade banane na drvene štapiće. Svaki komad namoči u čokoladu, ocijedi i ostavi da se čokolada stvrdne. Dobro izmiješaj šećer u prahu i nekoliko kapi limunovoga soka te ukrasi desert.



## Osvježavajući voćni desert

*4 kriške manje dinje  
8 većih jagoda  
4 dag borovnica  
2 žličice meda  
2 žlice narančinoga soka  
maline za ukras  
listovi matičnjaka*

Dinju operi i nareži četiri koluta debljine 1,5 cm. Na tanjur položi krišku dinje i obloži je narezanim jagodama. Sitno nasjeckaj listove matičnjaka i pomiješaj ih s medom i sokom od naranče. Ovom smjesom pokapaj kriške dinje. Ukrasi malinama i listovima matičnjaka.

**Savjet:** Za pripremu ovoga ukusnog osvježavajućeg deserta možeš upotrijebiti i lubenicu i bilo koje voće. Pusti mašti na slobodu.



## Filipov neobični voćni sendvič

2 jabuke

15 dag kvarka s 0 % masnoće

8 dag kikirikija bez dodane soli ili prženih lješnjaka

Kikiriki ili lješnjake lagano poprži u tavi bez dodatka masnoće. U mlincu za kavu usitni pola kikirikija ili lješnjaka, a preostale grubo nasjeckaj. Pomiješaj kvark i mljeveni kikiriki/lješnjak. Jabuke operi, izvadi jezgru s odstranjuvачem jabučnih koštica i nareži ih na kolutiće. Pripremljenim namazom premaži kolut od jabuke, pokrij drugim i također ga namaži. Pospi grubo nasjeckanim kikirikijem ili lješnjacima.

**Savjet:** U slučaju alergije ne konzumiraj kikiriki.



## Kvark s voćem

20 dag kvarka s 0 % masnoće

20 dag voća po izboru



Voće operi i nareži na manje kocke. Pomiješaj pola narezanoga voća s kvarkom, podijeli u 4 manje zdjelice ili šalice i dodaj preostalo voće.

**Savjet:** Kao zamjenu za kvark upotrijebi pasiranu skutu s manje masnoće pomiješanu s nekoliko žlica jogurta.

## Palačinke na ražnjiću

*tijesto:*

- 1 veća zrela banana
- 5 dag zobenih pahuljica
- 1 dl mlijeka
- 1 žličica praška za pecivo

*nadjev:*

- 2 banane
- 6 dag jagoda, svježih smokava, malina...
- 2 žlice meda

U mlincu za kavu samelji pola pahuljica u grubo brašno. Banane nareži i zgnječi vilicom. Pomiješaj brašno, preostale pahuljice, prašak za pecivo, zdrobljenu bananu i mlijeko. Tijesto mora biti gusto. Ispeci manje palačinke. Na drvene štapiće stavi palačinke i narezano voće. Pokapaj medom i tako posluži.



## Emine palačinke

6 dag integralnoga brašna

5 dag oštrog brašna

1 žličica šećera

1 jaje

2 dl mlijeka (po potrebi)

1 žlica soka od cikle

1/2 čajne žličice praška za pecivo

sol

2 žlice ulja za pečenje palačinki

15 dag kvarka

1 žličica meda

5 dag mljevenih oraha ili prženih lješnjaka

2 orahove jezgre za ukras

Umuti jaje i mlijeko, dodaj brašno pomiješano s praškom za pecivo i sol. Stavi u hladnjak na 10 minuta. U manju posudu stavi pola tijesta za palačinke i umiješaj 1 žlicu soka od cikle. Prije pečenja malo debljih i manjih palačinki provjeri je li tijesto prikladno gusto. Za svaku palačinku dovoljna je 1 žlica tijesta. Prvo ispeci svijetle palačinke, a zatim i crvene. Palačinke posluži s kvarkom u koji umiješaš med i mljevene orahe. Ukrasi nasjeckanim orasima.



## Manje palačinke s jabukom

(4-6 osoba)

6 dag integralnoga brašna

6 dag oštrog brašna

1 jaje

1,5 dl mlijeka (po potrebi)

1/2 čajne žličice praška za pecivo

10 dag naribanih jabuka

malo cimeta

2 žlice ulja za pečenje palačinki

2-3 žlice marmelade

1/2 dl slatkoga vrhnja

Umuti jaje i mlijeko, dodaj u brašno pomiješano s praškom za pecivo. Stavi u hladnjak na 5 minuta. Dodaj naribane jabuke. Prije pečenja malo debljih i manjih palačinki provjeri je li tijesto prikladno gusto. Smjesa bi trebala biti gušća od one za obične palačinke. Za palačinku ti je potrebna žlica tjestava. Palačinke ukrasi narezanim voćem i šlagom ili kvarkom.

**Savjet:** Umjesto voća stavi na svaku palačinku izravnana žličicu marmelade. Ukrasi šlagom. Palačinke možeš i jednostavno pokapati rastopljenom čokoladom.





# Muffini s višnjama i jabukom

(24 kolača)

12 dag pirovoga brašna

8 dag oštrogog brašna

8 dag šećera

3 žlice ulja

1 jaje

1 žlica limunovoga soka

1/2 dl mlijeka (po potrebi)

1 vrhom puna čajna žličica praška za pecivo

5 dag grubo nasjeckanih oraha ili prženih lješnjaka

1 jabuka srednje veličine

24 zamrznutih višanja

kalup za male muffine (24 kom), papirnate košarice

Jabuke grubo naribaj. Umuti jaje, ulje, limunov sok i šećer, dodaj mlijeko, brašno pomiješano s praškom za pecivo i grubo nasjeckane orahe. Na kraju umiješaj još naribanu jabuku. Košarice stavi u kalup za muffine. U svaku košaricu stavi 1 žličicu tjestava i višnju. Košarice napuni do 1/4 preostalim tjestom i peci na 180 °C 15-20 minuta.

**Savjet:** Umjesto višanja možeš upotrijebiti i borovnice. Ohlađene kolače možeš ukrasiti šećernom glazurom i ukrasima od šećera (npr. šećerne oči). Za šećernu glazuru pomiješaj 4 žlice šećera u prahu i nekoliko kapi limunovoga soka.









## Dobri medenjaci tete Jelke

15 dag raženoga brašna

15 dag glatkoga brašna

20 dag oštrogog brašna

3 jaja

1 velika žlica ulja

1 šalica za kavu pripremljenoga kakaa

2 velike žlice marmelade od marelica

1 žličica sode bikarbune

1/2 praška za pecivo

6 žlica vrućega meda

8 dag šećera

mljeveni klinčići, cimet



Umuti jaja i šećer, dodaj (postupno) vrući med. Kad je masa pjenasta, dodaj ulje, kakao, marmeladu i začine. Prosij brašno zajedno sa sodom bikarbonom i praškom za pecivo te ga dodaj prethodno pripremljenoj masi. Pusti da odstoji preko noći na hladnome mjestu. Oblikuj kuglice veličine oraha i položi ih na namazani lim za pečenje te peci na umjerenoj temperaturi oko 10 minuta. Cijelo ih vrijeme promatraj jer se brzo prepeku. Možeš ih odmah konzumirati jer su mekani.

**Savjet:** Posluži dva do tri medenjaka po osobi kao grickalicu. Preostale medenjake čuvaj u zatvorenoj posudi.

## Voćni desert

2 banane

15 dag kvarka s 0 % masnoće

1/2 dl slatkoga vrhnja

1 žlica meda

2-3 žličice soka od naranče

10 dag voća za ukras

Umuti slatko vrhnje i pomiješaj s kvarkom, medom i sokom od naranče. Banane oguli i nareži svaku po dužini. Sada prereži svaku polovicu napola tako da dobiješ 8 komada. Na tanjur stavi dva komadića banane, oko 2 žlice nadjeva od skute i obloži narezanim voćem.



## Čokoladne kocke s ekspandiranom kvinojom

(oko 40 kocki)

1 oblatna

15 dag tamne čokolade

malo mljevenoga kardamoma i cimeta

4 dag ekspandirane kvinoje

4 dag oraha (grubo nasjeckanih)

Čokolado zmehčaj nad soparo, umešaj kardamom in tri četrtiny mase namaži na oblat. Potresi z ekspandirano kvinojo in sesekljanimi orehi. S preostalo čokolado pokapljaj oblat. Pusti stati najmanj 20 minut, da se čokolada strdi. Z zelo ostrim nožem nareži kocke velikosti 4,5 cm x 4,5 cm.

**Savjet:** Za bogatiji oblik čokoladnih kocki dodaj još 5 dag sitno narezanoga kandiranog voća. Možeš upotrijebiti i druge ekspandirane žitarice: pšenicu, heljdu, amarant, rižu ...



## Sladoled s bananom i ananasom

2 veće vrlo zrele banane (zamrznuti komadići)

20 dag zamrznutih komadića zreloga ananasa

2 žličice meda

nekoliko listova matičnjaka ili bosiljka

Sitno nasjeckaj lišće bosiljka ili matičnjaka i pomiješaj ih sa žličicom meda. U električni mikser prvo stavi polovicu ananasa i postupno ga zdrobi (mikser uključi nekoliko puta na nekoliko sekundi). Dodaj preostali ananas i ponovi postupak. Postupno dodaj komadiće zamrznute banane. Tijekom miješanja lopaticom ili žlicom više puta ukloni masu koja se nakuplja sa strane na mikseru. Desert podijeli u šalice ili manje čaše, dodaj nekoliko kapi preljeva i odmah posluži.

**Savjet:** Uvijek pripremi manje količine jer sladoled moraš odmah konzumirati.



## Sladoled od banane

*4 vrlo zrele banane*

*2 veće jagode*

Oguli banane i nareži na komade dužine 2 cm. Stavi ih u vrećicu i zamrzni. Zamrzni i narezane jagode. Zamrznute banane ostavi na sobnoj temperaturi 2-3 minute. Prebac i ih u električnu sjeckalicu i dobro promiješaj. Oduzmi pola sladoleda. U preostali sladoled od banane dodaj jagode, dobro promiješaj i odmah posluži.

**Savjet:** Umjesto jagoda možeš dodati borovnice ili žlicu marmelade od brusnica. Sladoled možeš obojiti žličicom soka od cikle.





## Mini sladoled na štapiću s jogurtom i voćem

*1 tvrdi jogurt*

*1/2 dl slatkoga vrhnja*

*10 dag proizvoljnoga voća*

Nareži voće i dobro izmiješaj u električnom mikseru da dobiješ voćni pire. Umuti slatko vrhnje i pomiješaj s jogurtom. Na kraju umiješaj voće. Izlij dobivenu masu u kalup za ledene kocke i stavi u zamrzivač. Nakon otprilike 20 minuta u svaku zdjelicu dodaj drveni štapić. Zamrzni sladoled na nekoliko sati.



## Neobični voćni kup

*1/2 manje lubenice ili prikladan komad*

*4 kuglice voćnoga sladoleda*

*1 žlica meda*

*2 žlice narančinoga soka*

*nekoliko listova svježega matičnjaka*

*voće po izboru za ukrašavanje*

Listove svježega matičnjaka sitno nasjeckaj, pomiješaj s medom i sokom od naranče ili sokom od mandarine. Pomoću kalupa za pecivo izreži četiri prstena lubenice. Nožem možeš izrezati i kvadrate ili trokute. Stavi lubenicu na tanjur, dodaj kuglicu sladoleda, ukrasi voćem po izboru koje po potrebi prethodno narežeš. Pokapaj žličicom smjese meda, soka i metvice i odmah posluži.



## Sladoled na štapiću s jogurtom i jagodama

2 dl tvrdoga punomasnog jogurta

20 dag zrelih jagoda

1 žlica meda

Od narezanih jagoda (4 jagode spremi pire električnom sjeckalicom. Pomiješaj pire s jogurtom i medom pa dodaj preostale narezane jagode. Stavi masu u kalupe za sladoled na štapiću. Ako kalupi imaju poklopce sa štapićem, pokrij njima kalupe. Napunjene kalupe možeš i napolja zamrznuti i u svaki kalup dodati drveni štapić. Vrati ih u zamrzivač na nekoliko sati. Prije posluživanja ostavi sladoled 2-3 minute na sobnoj temperaturi.

**Savjet:** Umjesto jagoda možeš upotrijebiti bilo koje voće.





## Voće s čokoladom

1 mandarina

1 kivi

1 banana

4 veće jagode

4 dag čokolade

Mandarine, banane i kivi oguli te nareži na kolutiće. Jagode prereži napola. Voće složi na tanjur.

Vodu zakuhaj u manjoj posudi, ugasi vatru i u nju stavi drugu malu posudu u koju ćeš staviti nadrobljenu čokoladu. Postupno će se čokolada otopiti. Povremeno promiješaj. Čokoladom napravi uzorak po voću i ostavi da se čokolada stvrdne.

**Savjet:** Za bolji okus u rastopljenu čokoladu možeš umješati malo cimeta.





# Izvori i korisne poveznice

1. Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije: <https://www.zzjz-ck.hr/>
2. Hrvatski zavod za javno zdravstvo: <https://www.hzjz.hr/tag/zivjeti-zdravo/>
3. Pomursko društvo za boj proti raku – <https://rak-ms.si>
4. Nacionalni portal o hrani in prehrani Prehrana.si - [www.prehrana.si](http://www.prehrana.si)
5. Spletni portal Šolski lonec - [solskilonec.si](http://solskilonec.si)
6. Hrvatski zavod za javno zdravstvo: Prehrambene smjernice za 1. – 4. razrede osnovnih škola - <https://zivjetizdravo.eu/wp-content/uploads/2020/03/Prehrambene-smjernice-od-1.-4.razred-O%C5%A0.pdf>
7. Hrvatski zavod za javno zdravstvo: Prehrambene smjernice za 5. – 8. razrede osnovnih škola <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2018/06/Brosura-OSNOVNA-SKOLA.pdf>
8. Watson S. Sugar-Free Toddlers. Williamson Publishing Co., 1991.
9. Bartley C, Pateman J. The Kid's Choice Cookbook. PicNic Publishing, 1998.
10. Mojca Gabrijelčič Blenkuš et al. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana : Ministrstvo za zdravje, 2005.
11. Glick R. Snack Attack. American Diabetes Association, 2006.
12. Mayo Clinic. The Mayo Clinic Kids' Cookbook. Da Capo Lifelong Books; Spi edition, 2012.

Izvornu publikaciju na slovenskom jeziku je sufinancirala  
Mestna općina Murska Sobota.

Mestna občina  
**MURSKA SOBOTA**



Rights, Equality and Citizenship  
Programme of the European Union



MEDIMURSKA ŽUPANIJA



GRAD ČAKOVEC



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
MEDIMURSKE ŽUPANIJE



Crveni krst Srbije

Crveni krst Vojvodine



**PRO HEALTH for Roma** - Addressing discrimination and improving access to health care for ROMA communities

Funded by the Rights, Equality and Citizenship Programme of the European Union (2014-2020)

