



**DJEČJI VRTIĆ  
OLGA BAN  
PAZIN**

## **Kako potaknuti djecu na konzumaciju ribe i ribljih proizvoda?**



Operativni program  
**ZA POMORSTVO  
I RIBARSTVO**



Europska unija



Izrada ovog edukativnog letka sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo.

Sadržaj ovog edukativnog letka isključiva je odgovornost Dječjeg vrtića „Olga Ban“ Pazin.

Kontakt podaci korisnika:

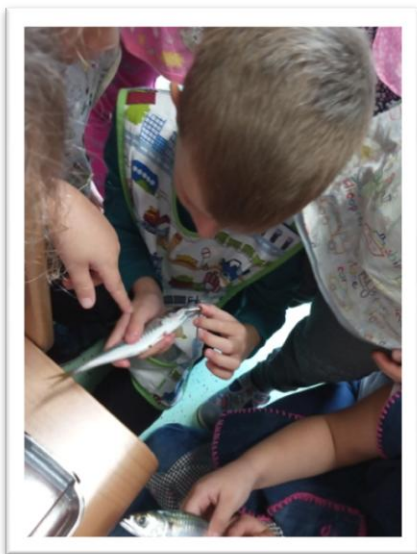
Dječji vrtić „Olga Ban“ Pazin

Tel: +385 52 622 519

e-mail: [info@vrtic-olgaban-pazin.hr](mailto:info@vrtic-olgaban-pazin.hr)

## **Dobrobiti konzumacije ribe i ribljih proizvoda**

Riba je bogata omega-3 masnim kiselinama te daje organizmu sve bjelančevine koje su mu neophodne za razvoj stanica i tkiva. Sadrži brojne vitamine između ostalog vitamin B2 i B6 koji imaju značajnu ulogu u zaštiti tkiva, kože i vida, vitamin B12 koji je neophodan za rast crvenih krvnih stanica-eritrocita (u nedostatku ovog vitamina dolazi do megaloblastične anemije) i za pravilno funkcioniranje živčanog sustava, D vitamin i K vitamin. Također je bogata i mineralima kao što su, kalcij, fluor, jod i željezo.



Omega-3 masne kiseline su neophodne za zdravlje, a posebno za srce i krvne žile. Za djecu su važne za razvoj mozga i očiju. U organizam ih unosimo isključivo putem prehrane pa je izrazito važno odabrati kvalitetne namirnice koje su im izvor. Glavni izvori omega-3 masnih kiselina su plava riba (sardina, skuša, tuna, inćuni) te riba iz hladnih mora (haringa, losos), alge, zooplankton i plodovi mora te sjemenke i orašasti plodovi. Za dovoljan unos omega-3 kiselina preporuča se konzumacija ribe barem dva puta tjedno. Riba sadrži i vitamin D te kalcij, koji kod djece doprinosi pravilnom razvoju kostiju. Primjerice, konzervirana sardina izrazito je bogata kalcijem. Istraživanja su pokazala da konzumacija ribe kod djece smanjuje rizik od oboljenja od astme za 24%, što nije slučaj i kod odraslih. Ukratko, riba je jedan od najboljih izvora proteina koji je važan za razvoj mišića, kostiju i pravilan rad metabolizma.



Ribu je u dječji jelovnik dobro uvesti nakon navršene prve godine, a po preporukama Svjetske zdravstvene organizacije, djeca bi trebala jesti barem **2 puta tjedno** po 50 grama ribe. Najvažnije je da ribu uvodite postepeno, najprije u manjim količinama.

### **Kako djecu potaknuti na konzumiranje ribe?**

Strpljivost i ustrajnost glavni su elementi za uspjeh u ovoj misiji. Smišljanje **zabavnih imena za ribe** može opustiti dijete i smanjiti njegov prirodni skepticizam. Losos će postati roza ribica, štapići će postati prstići, a sve će se ribe smanjiti u ribice. No, budite otvoreni po pitanju pravih naziva riba jer ne želite da dijete misli da nešto skrivate.



Djeci je jako **važan izgled hrane** i može im biti presudan pri donošenju odluke sviđa li im se neka hrana ili ne. **Poigrajte se bojama i teksturama hrane**, napravite najdraže crtane likove svoga mališana, a možete i **djecu uključiti u dekoriranje**. Najčešći razlog zašto djeca ne vole ribu je njezin miris, no i za to postoji rješenje. Odaberite konzervirane ribe u limunu ili maslinovom ulju jer one imaju manje intenzivan miris, a možete napraviti i mini sendviče sa srdelama. Kada prvi put djeci predstavljate ribu, najbolje je da zadržite neutralan izraz lica. Ako ste previše ushićeni ili vidno razočarani kad dijete odbije hranu, to bi moglo dugoročno utjecati na formiranje stava djeteta o toj hrani. Za stvaranje navike potrebno je određeno vrijeme pa se svakako naoružajte strpljenjem. Zapamtite da svojim mališanima slobodno možete poslužiti ribu ili morske plodove, a bilo bi dobro da to radite na tjednoj bazi. **Što ranije djecu naučite zdravim prehrambenim navikama, ona će ih se i kasnije u životu lakše pridržavati.**



U nastavku možete pronaći jednostavne i ukusne recepte iz **Morske kuharice Lokalne akcijske grupe u ribarstvu „Istarski švoj“**. Recepte su pripremili chefovi Robert Perić i David Skoko, a nutritivne vrijednosti pripremile su dr.sc. Mihela Dujmović, dipl.inž i mr.sc. Danijela Lenac, dipl.inž.

Uživajte s vašom djecom u pripremi i isprobavanju novih jela, pružite im priliku da nauče sami čistiti ribu od kostiju jer oni to mogu... U slast!

Marija Dagostin, zdravstvena voditeljica

*Bijela riba*  
**Burgeri od oslića**

ZA 10 OBIROKA

**Sastojci:**

- fileti od oslića - 1000 gr
- kuhano jaje - 150 gr (3 kump)
- bjelanjak - 50 gr
- mlijeko 2,8 % m.m. - 150 gr
- peršin - 50 gr
- pecivo integralno - 500 gr
- rajčica očukćona - 350 gr
- med - 50 gr
- maslinovo ulje - 50 gr
- salata puterica - 250 gr
- list kadulje - 50 gr
- sol - 5 gr

---

**Postupak pripreme:**

Očistiti ribu, filetirati na manje odreske i usitniti u blenderu. Napraviti smjesu za burgere od 1 bjelanjka, mlijeka i drobljenog peciva. Izmiješati usitnjeni oslić sa smjesom od drobljenog peciva i oblikovati male burgere. Posložiti burgere u lim za pečenje te staviti u konvektomat ili peć. Peći na 220 °C oko 5 minuta. Burgeri se mogu napraviti i u tavi. Zagrijati ulje staviti burgere i listove kadulje. Oprati rajčice, razrezati na pola i izvaditi sredinu. Razrezanu rajčicu posložiti u lim za pečenje, dodati maslinovo ulje i meda. Peći na 220 °C dok se ne ispeče. Pečene rajčice izmiksati s malo maslinovog ulja.

Kuhati jaja 7 minuta u kipućoj vodi (vrdo kuhana jaja). Stavnim mikserom usitniti oljuštena kuhana jaja s malo vode i maslinovog ulja. Na razrezano pecivo posložiti smjesu od rajčice, burger, kremu od jaja, očukćene listove salate.



**TABLICA NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBIROKA.**

ENERGIJA [KCAL/KJ]	3505 / 14677
BJELANČEVINE [G]	313,5
UGLIKOHIDRATI [G]	273,3
MASTI [G]	125,4

## Bijela riba Savijača od cipli

ZA 10 OBROKA



### Sastojci:

- fileti od cipla - 1000 gr
- rajčica - 300 gr
- skuta - 200 gr
- grašak - 500 gr
- krumpir - 600 gr
- maslac - 50 gr
- bosiljak - 50 gr
- maslinovo ulje - 50 gr
- vrućeno tijesto - 200 gr
- sol - 3 gr



### Postupak pripreme:

Za pripremu savijače potrebno je infilitirati ribu, ispeći rajčicu i uminiti skutu. Zatim od tri lista gotove kore vrućnog tijesta koje su prethodno premazane maslacem napraviti savijaču tako da na gornju koru položimo ribu, rajčicu, skutu i svježi bosiljak te zarolamo i stavimo peći u pećnicu na 180 °C oko 20 minuta.

Grašak stavimo u vodu s malo meda i soli. Krumpir ogulimo, izrežemo na tanke ploške i stavimo u posoljenu vodu. Kuhani grašak procijedimo te s dodatkom malo vode i maslinovog ulja uštinimo štapićnim mikserom u rjeđu kremu. Kuhani krumpir procijedimo, dodamo hladan maslac te sve zajedno izmiješamo u grudicašti pire.

Savijaču, pire od graška i krumpira servirati na tanjuru.



### TABLICA NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA

ENERGIJA [ KCAL / K.J ]	3767 / 15773
BJELANČEVINE [ G ]	294,2
UGLJIKOHIDRATI [ G ]	311,5
MASTI [ G ]	145,0

## Mekušci Calzone od folpi

ZA 10 OBROKA



### Sastojci:

- očišćeni muzgavci (folpi) - 750 gr
- brašno glatko - 300 gr
- kvasac svježi - 10 gr
- krumpir - 500 gr
- kрављи sir - 150 gr
- maslinovo ulje - 60 gr
- bosiljak - 50 gr
- sol - 3 gr



### Postupak pripreme:

Muzgavce je potrebno očistiti, skuhati i nasjeckati. Krumpir skuhati u ljunci, ohladiti, oguliti i razrezati na male komadiće.

Od brašna, mlake vode, soli i kvasca umijesiti dizano tijesto i ostaviti da tijesto fermentira (digne se). Fermentirano tijesto oblikovati u male kružiče kao za pizzu. Položiti smjesu od krumpira i muzgavaca na male kružiče te naribati terdi kрављи sir. Preklopiti u oblik calzone i peći na 250 °C 7-10 minuta.



### TABLICA NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA

ENERGIJA [ KCAL / K.J ]	2767 / 11587
BJELANČEVINE [ G ]	182,4
UGLJIKOHIDRATI [ G ]	318,2
MASTI [ G ]	70,9



Mala plava riba  
**Panirane srdele**

ZA 10 OBROKA



**Sastojci:**

- fileti od srdele - 500 gr
- jaja - 150 gr
- gustin - 3 gr
- tikva - 500 gr
- kornfleks - 100 gr
- pahuljice od zobi - 100 gr
- med - 30 gr
- limunov sok - 150 gr
- nektarine - 250 gr
- grobdiče - 30 gr
- maslinovo ulje - 60 gr
- sol - 3 gr



**Postupak pripreme:**

Očistiti ribu, skinuti glavu, unutrašnju kost i otvoriti je u knjigu. Kukuruzne i zobene pahuljice zajedno usitniti u blenderu. U posudi izmisti bijelanjke sa žlicom vode. Očišćene filete ribe lagano uvaljati u gustin, bjelanjak i u smjesu od kukuruznih pahuljica. Tikvu oprati, naribati na tanke rezance. Tikvicu oprati, nasjeckati na štapiće.

U jednu tavu zagrijati maslac, dodati malo soli, štapiće od tikvice, grobdiče i termički kratko obraditi. U drugu tavu zagrijati maslinovo ulje, dodati malo soli i med. Kada se karamelizira med, nakapati malo limunovog soka. U toj smjesi termički obraditi rezance tikve dok ne uvenu.

Brdovke oprati, opuliti od kožica narezati na tanke kriške.

U smjesu dodati malo tikve, na to polirati tikvice, par komadića brdovke, a čips upeci u pećnici na 220 °C 3 minute ili je pržiti na malo maslinovog ulja.



TABLICA NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA:

ENERGIJA [ KCAL / KJ ]	2550 / 10676
BJELANČEVINE (G)	145,6
UGLJIKOHIDRATI (G)	273,6
MASTI (G)	98,7

Mala plava riba  
**Tjestenina s inćunima**

ZA 10 OBROKA



**Sastojci:**

- filet inćuna - 1000 gr
- bob - 175 gr
- korijen korača - 250 gr
- luk srebrnac - 250 gr
- češnjak - 25 gr
- peršin - 50 gr
- krušne mrvice - 25 gr
- bademi - 75 gr
- rajčica - 125 gr
- tjestenina - 500 gr
- maslinovo ulje - 50 gr
- sol - 5 gr



**Postupak pripreme:**

Ribu očistiti i filetirati. Bob kuhati 10 minuta u kipućoj vodi, očistiti od kožice i popržiti s polovicom jedne glavice luka srebrnaca.

Poprženi bob smiksati u fini pire štapnim mikserom. Nasjeckati korijen korača, luk srebrnac, usitniti češnjak i peršin te sve kratko termički obraditi, 5 minuta na maslinovom ulju. Dodati očišćenu ribu i lagano termički obraditi aljedeć pet minuta. Posoliti po potrebi.

Mendule tostrati na suhoj tavi i usitniti u blenderu. Skuhati tjesteninu. Skuhanu tjesteninu spojiti s umakom uz dodatak nježe sjekane rajčice te dodati jednu žlicu pirea.



TABLICA NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA:

ENERGIJA [ KCAL / KJ ]	5481 / 22948
BJELANČEVINE (G)	388,6
UGLJIKOHIDRATI (G)	682,5
MASTI (G)	144,6

## Bijela riba Ugotica/ Mol s ječmom



### Sastojci:

ZA 10 OBROKA

- ugotica/mol - 1000 gr
- mrkva - 250 gr
- poriluk - 250 gr
- celer kostijom - 250 gr
- ječam - 250 gr
- peršin - 50 gr
- maslac - 50 gr
- luk - 50 gr
- maslinovo ulje - 50 gr
- sol - 5 gr



### Postupak pripreme:

Ribu očistiti i filetirati. Skuhati temeljac od kostiju, mrkve, celera, peršina i luka. Ječam namočiti a sata prije kuhanja te kuhati 25 - 30 minuta. Kuhani ječam ocijediti i ohladiti.

U tavi na maslinovom ulju termički obraditi nasjeckani poriluk i izribani mrkva. Posoliti po potrebi. Nakon 5 minuta dodati filete od ribe te piržati 3 - 5 minuta uz dodavanje temeljca. Dodati skuhanu ječam i maslac te kuhati na laganoj vatri sljedećih 5 minuta.

Pri kraju kuhanja dodati sitno sjeckani peršin.



TABLICA NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA:

ENERGIJA (KCAL/KJ)	2738 / 11465
BJELANČEVINE (G)	213,3
UGLJIKOHIDRATI (G)	245,5
MASTI (G)	100,8

## Bijela riba Burito s trljom



### Sastojci:

ZA 10 OBROKA

- filet od ribe - 2000 gr
- brašno bijelo glatko - 250 gr
- kumpir - 250 gr
- kukuruzno brašno - 250 gr
- patlidž - 250 gr
- jogurt 2,8 % m.m. - 200 ml
- solata povrća - 250 gr
- kvasac sušeni - 75 gr
- maslac - 50 gr
- svježa skuta - 125 gr
- maslinovo ulje - 50 ml
- sol - 5 gr

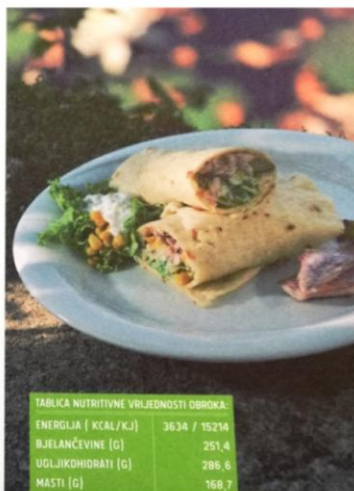


### Postupak pripreme:

Ribu očistiti i filetirati. Skuhati kukuruz. U jednoj posodi pomiješati 250 gr brašna, 50 gr maslaca, i čajnu žlicu soli dok se ne spoji svu brašno a maslacem. Umijesiti mekano tijesto dodavanjem tople vode. Tijesto podijeliti u 10 kuglica te ostaviti u frižideru 20 minuta.

Odeležano tijesto razvaljati u oblik tortilje debljine 1 mm te peći na suhoj tavi. Kumpir naribati i kratko termički obraditi. Svježe kvasce nasjeckati na sitne kockice te posoliti i pomiješati sa svježom skutom i jogurtom. Salatu oprati i narezati na trakice.

Skuhani kukuruz narezati i kratko termički obraditi na maslacu. Filete trlje kratko popržiti na maslinovom ulju, posoliti po potrebi. Gotove priloge i ribu posložiti u burito.



TABLICA NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA:

ENERGIJA (KCAL/KJ)	3634 / 15214
BJELANČEVINE (G)	251,4
UGLJIKOHIDRATI (G)	286,6
MASTI (G)	166,7

Bijela riba

## Fileti od cipla u kremi od blitve i feta sira s tikvicama



### Sastojci:

- fileti cipla - 1000 gr
- blitva - 500 gr
- feta sir - 75 gr
- češnjak - 25 gr
- tikvice - 250 gr
- maslinovo ulje - 50 gr
- sol - 5 gr

ZA 10 OBROKA

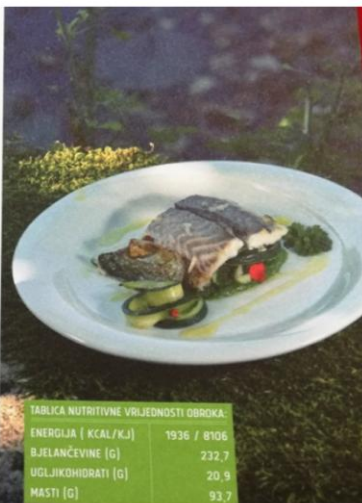


### Postupak pripreme:

Ribu očistiti i filetirati. Blitvu očistiti i termički obraditi u tavi na maslinovom ulju uz dodatak sitno sjeckanog češnjaka, 5 minuta te ocijediti.

Dodati feta sir, maslinovo ulje te štapnim mikserom usitniti u fini pire. Tikvice narezati na tanke trakice te kratko termički obraditi uz dodavanje soli i papra, po potrebi.

Filete ribe popržiti na maslinovom ulju dok ne porumene te servirati na pire od blitve i narezane tikvice.



### TABLICA NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA:

ENERGIJA [KCAL/KJ]	1936 / 8106
BJELANČEVINE [G]	232,7
UGLJIKHIDRATI [G]	20,9
MASTI [G]	93,7

Mekušci

## Ragu od sipe s palentom



### Sastojci:

- sipa - 1000 gr
- luk srebrenac - 500 gr
- palenta - 250 gr
- rajčica - 500 gr
- mrkva - 250 gr
- peršin - 50 gr
- celer korijen - 250 gr
- češnjak - 25 gr
- maslinovo ulje - 50 gr
- sol - 5 gr

ZA 10 OBROKA



### Postupak pripreme:

Mekuške očistiti i skuhati u vreloj vodi 10 minuta. Luk sitno nasjeckati, posoliti i dimnati dok ne omekša. Rajčicu sitno nasjeckati te dodati u dimnati luk, dodati naribanu mrkvu i celer.

Kratko kuhane mekuške sameljati u stroju za mljevenje mesa te dodati u prethodno dimnanim sastojcima. Podliti toplom vodom ili ribljim temeljcem te nastaviti kuhati 45 minuta uz povremeno miješanje.

Začiniti po potrebi. Palentu skuhati te servirati sa raguom od sipe.



### TABLICA NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI OBROKA:

ENERGIJA [KCAL/KJ]	2568 / 10753
BJELANČEVINE [G]	201,3
UGLJIKHIDRATI [G]	306,3
MASTI [G]	65,7