

# Prehrambene posebnosti koje donosi jesen

Ljiljana Vučemilović, bacc. med. tech.  
Dječji vrtić Sunce, Zagreb

Početak jeseni prehranu treba nastojati prilagoditi nadolazećim hladnijim danima. Stoga uz ostale namirnice treba jesti i one koje karakteriziraju jesensko zimsko razdoblje, a energetskim djelovanjem griju organizam dajući mu dovoljno topline i energije. Tržnice i štandovi nam nude obilje voća i povrća koje našem organizmu osiguravaju prijeko potrebne vitamine i minerale.



Početak jeseni prehranu treba nastojati prilagoditi nadolazećim hladnijim danima. Stoga uz ostale namirnice treba jesti i one karakteristične za jesensko doba koje svojim energetskim djelovanjem griju organizam dajući mu dovoljno topline i energije. Tržnice i štandovi nam nude obilje voća i povrća koje našem organizmu osigurava prijeko potrebne vitamine i minerale. Najbolji učinak na zdravlje ima raznolika prehrana bogata svim vrstama namirnica. Kako nam jesen

**Top-lista jesenskih namirnica, riznica vrijednih i potrebnih nutrijenata:** bundeva, bobičasto voće, cikla, grožđe, grah, gljive, jabuke, krumpir, kupus, kruške, luk, poriluk, šljive, paprike, orašasti plodovi, žitarice

donosi zahladnjenje, moramo prilagoditi organizam i na te uvjete, koji pogoduju razvoju bolesti i pogoršanju zdravstvenog stanja. Stoga je važno

da uz uvažavanje prehrambenih potreba djece predškolske dobi vodimo brigu i o klimatskim specifičnostima kako bi jesen protekla sa što manje dišnih infekcija koje su i najučestalije u ovo doba godine i najčešći razlog izostajanja djece iz dječjih vrtića i škola. Jesenska prehrana stoga mora biti temeljena upravo na namirnicama koje prirodno dozrijevaju u to vrijeme. Ove su jesenske namirnice bogate antioksidansima, vitaminima i mineralima te njihovo konzumiranje svakako povoljno djeluje na naše zdravlje i zaštitu od bolesti.

## Voće

Jabuke i drugo voće bogato pektinom i vlaknima smanjuju kiselost organizma, a njihovi polifenoli svojim snažnim antioksidativnim djelovanjem štite stanice od oksidativnog razaranja i tako ih prilagođavaju na sve teže uvjete koji imaju tendenciju narušavanja zdravstvenog stanja i zdravlja. Grožđe i drugo bobičasto voće također je bogato polifenolima i mineralima koji upotpunjuju njihov antioksidativni učinak. Citrusi, kivi, naranče i mandarine izrazito su bogati vitaminom C, vlaknima, ostalim vitaminima i mineralima. Unosimo li ih u organizam redovito, jačaju imunološki sustav cijelog organizma. Suho voće, poput suhe

smokve, šljive ili marelice, bogato je energijom i vlaknima, kao i brojnim vitaminima i mineralima, osobito željezom. Njihovom konzumacijom tijelo proizvodi više hemoglobina, čime se povećava dotok kisika u organizam.

### Povrće

Od povrća se preporučuje povećan unos kupusa i kupusnjača koje obiluju vitaminom C, vlaknima, vitaminom A i drugim važnim nutrijentima. Kupus, brokula, cvjetača i prokulice, te luk i češnjak nezaobilazni su u svakodnevnoj prehrani jer su osnova za uspješnu nadogradnju postojećeg i razvoj oslabljenog imunološkog sustava.

### Prerađeno povrće

Prerađeno povrće poput ukiseljenog krastavca, cikle, paprike, rajčice, kupusa izrazito je korisno za postizanje optimalnog zdravstvenog stanja zbog povoljnog djelovanja na kiselinsko-baznu ravnotežu organizma, kao i imunološkog sustava jer obiluje svim potrebnim vitaminima, osobito vitaminom C, i mineralima za njegovu izgradnju.

### Orašasti plodovi

Namirnice koje dolaze u jesenskoj sezoni su i orašasti plodovi – orah, badem, lješnjak i drugi – koji sadrže prijeko potrebne esencijalne masne kiseline, vitamin E, fitosterole, kao i polifenole koji svi zajedno pomažu pri reguliranju upalnih procesa u organizmu.

### Tipična jesenska namirnica – kesten

Ovaj ugljikohidratima bogat plod izrazito je koristan izvor za opskrbu organizma energijom, a i njegova mu kemijska pozadina omogućuje pozitivan učinak na zdravstveno stanje organizma.

### Med

U jesenskom razdoblju preporučuje se povećan unos meda i propolisa, kako bi se spriječilo nadraživanje dišnog sustava, usta i ždrijela. Stoga je u jesenskom i zimskom razdoblju preporučeno konzumirati topli čaj s medom.

Jesen nudi obilje svježeg voća i povrća, koje uz lakše probavljivo meso, poput mesa peradi, teletine i puretine, predstavlja idealnu bazu za planiranje jesenskih jelovnika. Uz dodatak žitarica i mahunarki, te mlijeka i mliječnih proizvoda kao izvora kalcija i visokovrijednih bjelančevina, vrlo lako i brzo možemo kombinirati nutritivno kvalitetne obroke koji će u potpunosti zadovoljiti prehrambene potrebe djeteta. Dnevna prehrana treba biti raspoređena kroz tri glavna i dva međuobroka. Stoga ponudite svom djetetu i cijeloj obitelji različite krem-juhe od povrća, povrtnu juhu uz dodatak zobenih pahuljica, heljde, prosa, leće, varivo od kupusa, mrkve i krumpira, mesne okruglice uz dodatak pirjanog povrća, miješana jesenka variva uz dodatak mesa i sl. Umjesto pekarskih proizvoda od bijelog brašna, koristite polubijeli ili miješani kruh i peciva. Obogatite doručak namazima od maslaca i slanutka, svježeg kravljeg sira i svježih mrkve. Što se izbora kolača i slastica tiče, prednost dajte domaćim kolačima. Dobar izbor u jesenskom razdoblju su svakako kolači na bazi jabuka (savijače i pite), kolači od kestena, rogača, savijača od buče, maffini od mrkve, voćno-povrtni sokovi, voćno-povrtni ražnjići i sl. Napravite zajedno zimnicu od povrća (ne koristeći konzervanse), koja će u zimskim mjesecima biti kvalitetan izvor vitamina i minerala kao dodatak obrocima.

### Bundeva – kraljica jeseni

‘Tko jede puno buče, bolovi u želucu ga nikad ne muče.’ – kaže stara poslovice. Iako bundeva baš i nije omiljena namirnica, njezina ljekovita svojstva su nepobitna.

#### Nutritivna vrijednost

100 grama bundeve sadrži:

Kalorija 32

Karoten 3,255

Kalij 280 mg

Vitamin C 15 mg

Vitamin E 1,8 mg



### Krem juha od bundeve - 195 kcal

Za 4-6 osoba:

70 dag žute bundeve

5 dag maslaca

1 glavica luka

45 dag krumpira

4 dl mlijeka

slatko vrhnje i vlasac za ukrašavanje  
začini (sol, papar, češnjak)

Bundevu očistite od koštica, ogulite i narežite na kockice. Na maslacu popržite nasjeckani luk, dodajte bundevu, krumpir narezan na kockice kratko propirajte. Zalijte sa 6 dl vode, dodajte češnjak, sol, bijeli papar. Kuhajte 10 minuta, malo ohladite. Juhu propasirajte i vratite na štednjak. Umiješajte mlijeko, limunov sok i kratko prokuhajte. Poslužite ukrašeno slatkim vrhnjem i vlascem.

### Izvori:

1. Varoščić, M. (1992.): *Izvori znanja o stjecanju zdravstvene kulture*. Rijeka.
2. Verbanac, D. (2002.): *O prehrani što, kada i zašto jesti*, Školska knjiga, Zagreb
3. Vučemilović, Lj. I sur. (2009.): *Sezonska jela iz dječjeg lonca*. Dječji vrtić Sunce, Zagreb
4. Vučemilović, Lj. i Vujić-Šisler, Lj. (2007.): *Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću – jelovnici i normativi*. Podružnica medicinskih sestara dječjih vrtića grada Zagreba, Gradski ured za obrazovanje kulturu i šport – sektor predškolski odgoj, Zagreb.
5. Woolfston, Richard C., (2004.): *Zašto djeca to rade?* Profil, Zagreb.

kutak za zdravi trenutak