Ako ste jedan od roditelja koji muku muči sa svakodnevnim svladavanjem dječjih obroka, ovo bi mogla biti sretna vijest za vas. Nutricionistice i inovatorice Tena Niseteo i Karmen Matković-Melki iz edukativnog nutricionističkog centra Definicija hrane i stručne suradnice Dobre hrane osmislile su prvi nutricionistički dizajniran dječji tanjur Zdravko Zmaj.

Ova "bojanka na tanjuru" ispunjava se namirnicama, odnosno osnovnim hranjivim tvarima (ugljikohidrati, bjelančevine, masti, vitamini i minerali), ovisno o dobi djece. Tanjur je predviđen za djecu od 4 do 12 godina, a korištenjem različitih omjera namirnica i prostora oko zmaja određuje se veličina porcije. Ako je dijete sklono konzumiranju obilnih porcija, djetetov novi prijatelj na tanjuru Zdravko Zmaj trebao bi kontrolirati tu naviku, ali i poticati one koji premalo jedu.

Od Zdravka Zmaja imat će koristi četverogodišnjak koji se osamostaljuje i upoznaje namirnice, šestogodišnjak koji ima stvorenu naviku, ali želi se izbjeći konzumacija nekih namirnica, dok starijim uzrastima možemo kontrolirati porcije i približiti možda dosad nepoznate okuse.

Zdravko Zmaj u potpunosti je hrvatski proizvod čiji je dizajn "zakopčao" Vedran Klemens, a uz pomoć kulinarskog studija Kuhaona osmislili su i iskušali recepte.

CILJ JE OMOGUĆITI DJECI I DA UPOZNAJU POSLUŽENU HRANU TE JE ZAVOLE

Dobra hrana prepoznala je vrijednost ovog projekta za koji nutricionistice iz Definicije hrane imaju velike planove, a ubrzo se nadamo novim i jednako lijepim vijestima.

Prijatelj djece i roditelja za dobre prehrambene navike

Nutricionistice Tena Niseteo i Karmen Matković-Melki dizajnirale su tanjur Zdravko Zmaj, osmišljen kao pomoć roditeljima djece s problemima u prehrani. Piše **Vana Babić** Snimila **Biljana Gaurina/CROPIX**

KREM JOGURT S PAHULJICAMA I VOĆEM

• 60 g krem jogurta • 1 jušna žlica višanja iz kompota • 1 manja naribana jabuka • prstohvat cimeta • 3 badema • 1 jušna žlica pahuljica • 1 čajna žličica grožđica namočenih u malo vode

Ovaj doručak poslužite tako da na Zmajev trbuščić stavite krem jogurt, na svako krilo višnje iz kompota, a kao zemlju na kojoj Zmaj sjedi stavite naribane jabuke s cimetom. Na krem jogurt stavite dio nasjeckanih badema, a preostale bademe pomiješajte s pahuljicama koje stavite na rep. Od namočenih grožđica napravite plamen koji riga. Ćuperak i noge dodatno "obojite" komadićima voća ili voćnim sokom.
Napomena: Voće za krila birajte po želji i sezoni. Bademe možete zamijeniti nekim drugim orašastim plodovima (lješnjaci, orasi).

dobhr_0046 46 2/26/15 9:58:35 PM