

KARMEN MATKOVIĆ MELKI I TENA NISETEO

ČUDESNI ZMAJ

Nutricionistice iz Zagreba osmislile su tanjur na koji se hrana slaže po bojama, a ponudile su i recepte kako bi roditelje poučile što sve mora sadržavati zdrav dječji obrok

NAPISALA DORA IVANOVIĆ
FOTOGRAFIJE MATEJ DOKIĆ



Tanjur iz kojeg će svako dijete radije jesti



Što šarenije, to ukusnije i bogatije vitaminima

Svakodnevno me roditelji pitaju kako naučiti djecu da zavole brokulu, cvjetaču, kelj, poriluk ili neko drugo njima manje "atraktivno" povrće. A naš je odgovor jednostavan: umjesto da ih sile, trče za njima sa žlicom u rukama ili se "pogađaju" koliko čega pojesti za ljubav mami, tati ili baki, treba ih na drukčiji način animirati. Djeca vole boje, lijepo servirane i odvojene namirnice, pa im i tanjur treba ispričati neku priču. I ta nevjerojatna dječja mašta bila nam je "nit vodilja" za našeg "Zdravka Zmaja" - govore Karmen Matković Melki (30), nutricionistica u Poliklinici

Leptir, i Tena Niseteo (31), klinička nutricionistica u Klinici za dječje bolesti u Zagrebu, koje su dizajnirale prvi interaktivni dječji tanjur.

Splićanka Karmen i Zadranka Tena upoznale su se kao brucošice na stubama zagrebačkog Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta. U početku su bile samo kolegice, zatim su postale cimerice, a kad su diplomirale, odlučile su se i poslovno povezati. Prije pet godina pokrenule su edukativni i savjetodavni web centar Definicija hrane, koji pod svojim okriljem ima i virtualnu nutricionističku enciklopediju, i na taj su način širile svijest o nutritivnoj vrijednosti namirnica, kao i rezultate svjetskih istraživanja povezanih s tom temom. A Tanjur "Zdravko Zmaj" njihov je najnoviji projekt. Zamislile su ga kao bojanku, jer se na iscrtanog zmaja po bojama slažu ploškice povrća, komadići mesa, ribe, jaja, mliječnih proizvoda, voća i žitarica koji daju djetetu upravo onoliko energije koliko mu treba. A kao pomoć roditeljima, Karmen i Tena su osmislile i niz recepata kojima sugeriraju kako pravilno namirnicama "obožiti" tanjur. Tako se, primjerice, za ručak na zmajev rep stavlja pileći batak ili file, na trbuščić krumpir, a na krila mrkva. Zelena salata začinjena maslinovim uljem bit će trava na kojoj Zmaj sjedi, a ploškice cikle baloni koji ga okružuju.

- Otkako smo osmislile "Zdravka", vidimo veliki napredak u prehrambenim navikama djece čiji nam roditelji dolaze po savjete, a nadamo se da će

Karmen Matković Melki i Tena Niseteo uz svoj mali projekt



za koju godinu tanjur zavoljeti i moja 16-mjesečna kći Karla Dea i Tenina pet tjedana mlada djevojčica Greta - otkriva Karmen Matković Melki te dodaje kako im je najveća želja da "Zdravko Zmaj" uskoro postane dio neizostavne opreme u kuhinji svake obitelji, vrtića i škole. ■