

Serbokratisch (Übersetzung durch komin)



(Ausgabe Dezember 2017)

Formiranje ishranre u prvoj godini života

Savjetovalište za majke i očeve u kantonu Schwyz

Formiranje ishranre u prvoj godini života

„Navike u ishrani su daleko manje stečene kroz odgoj, a daleko više nasliedene kroz primjer“ Remo H. Largo, autor knjige „Babygodine“. Odlučujuću ulogu pri tom ima porodica. Značenje koje Vi kao roditelj dajete hrani, Vaši pogledi o životnim namirnicama, Vaše osobne sklonosti ili averzije određuju u visokoj mjeri navike u ishrani kod djeteta. Obratite li pažnju kako postavite hranu na sto i ako vam je stalo do zajedničkog obroka, hrana će dobiti na značenju kod Vašeg djeteta. Ova brošura će Vam pomoći da formirate ishranu u prvoj godini dječijeg života.

Opste preporuke

- Uvedite dodatnu hranu najranije od 5 do 6 mjeseca.
- Svaka 3-4 dana možete dati jednu novu namirnicu.
- Kada je dijete bolesno ne uvodite mu novu namirnicu.
- Strpljenje: Svako dijete treba izvjesno vrijeme da se navikne na novi okus i na nešto novo u ustima.
- Hranjenje ne znači samo davanje hrane nego i poklanjanje pažnje. Djetetu treba vremena da nešto novo otkrije i upozna.
- Pustite da dijete bude dio porodičnih obroka.
- Čim prepoznate signale sitosti (okretanje glave, zatvaranje usta, pljuvanje) prekinute hranjenje.
- Konzistencija i boja stolice može se u odnosu na namirnicu promijeniti.

Čuvanje hrane

- Svjeza kašica se može maksimalno sacuvati jedan dan u frižderu.
- Jednom podgrijana kašica se ne smije ohladiti i ponovo zagrijati.
- Ohladena kašica (bez ulja) može se zamrznuti.

Prakticne upute

- Koristite sezonske namirnice.
- Sa povećanjem količine kašice postepeno smanjite dojenje ili pijenje iz flašice.
- Navikama u ishrani zdrave djece pripadaju isto različita odskakanja u apetitu. Pokazuje li dijete duže vrijeme upečatljive navike kod hrane, razgovarajte o tome u Savjetovalištu za majke ili sa Vašim doktorom.
- Jedan obrok sa kašicom iznosi 180 do 250 g. (To odgovara veličini jedne čaše od jogurta 180 g).
- Ponudite djetetu vodu ili nezasladeni čaj. Dijete ce samo odlučiti da li će piti i koliko mu je tečnosti potrebno.
- Kašice ne treba da sadržavaju so, aromati, bouillon, šećer niti med.

Stvari koje uticu na radost jedenja

- Opuštena atmosfera kod stola: dijete se ne bi trebalo igrati, ili da mu se pažnja televizorom ili nečim drugim odvlači.
- Strpljenje! Sačekajte da dijete usta otvori.
- Podržite samostalnost Vašeg djeteta kod jela.

Ovo su opšte preporuke. Za jedno individualno savjetovanje obratite se u Savjetovalište za majke ili dječijem doktoru.

Preporuke za ishranu

Od rođenja do 5. (6.) mjeseca

Dojenje / Adaptirana mlječna formula ili hipoalergeno mlijeko

Od 5 do 6 mjeseci

- Pognite sa kašicom od povrća ili voća (sezonske namirnice smanjuju nadutost).
- Moguće vrste povrća su: mrkva, komorač, tikvica ili bundeva.
- Onda proširite na kašicu od povrća sa krompirom ili povrće sa žitaricama (proso, dinkel itd).
- Maksimalno uvodite dvije vrste povrća plus žitarice ili krompir (odnos: 2/3 povrća sa 1/3 krompira ili žitarica)
- Dopršite onda kašicu od povrća i krompira/ žitarica uvijek sa jednom čajnom kašikom ulja od rapsa na 100g.
- Za jednu dobru apsorpciju željeza dodajte C vitamin kao npr. naribanu jabuku, svježi peršin, ili 1/2-1 do čajne kašike soka od sandorna./200g.
- Pripremite dva puta u toku sedmice 30 do 40 g mesa: teletina, puretina, piletina govedina, jagnjetina (ukoliko je moguće biološkog porijekla).
- Moguće vrste voća: jabuka i kruška se skuhaју te piriraju, eventualno banana.
- Ostali obroci: dojenje ili adaptiramo mlijeko.

Bebe trebaju vremena da se da se naviknu na novi okus.

Oko 4 sedmice kasnije

- Uvedite dodatno voćnu ili kašicu od žitarica.
- Ostali obroci: dva do tri puta dojenje, ili adaptirano mlijeko.
- Meso se može ponekad zamjeniti i sa ribom koja su bogate masnoćama (losos, skuša).

Poslije naredne 2 do 4 sedmice

Ujutro je dojenje ili početno mlijeko (adaptirano mlijeko od 7.mjeseca)

Između korice crnog kruha bez sjemenki

U podne je kašica povrće-krompir / žitarice

Uzina se sastoji od voća sa žitaricama (dinkel, proso, rizine pahuljice ili ječam) samo sa vodom pripremljeno

Naveče se daje žitna kašica sa mlijekom i dojenje / adaptirano mlijeko za dojenčad.

Od 7 do 8 mjeseca

- Dozvoljeni su jogurt i jaje.
- Kvark i cijelo kravlje tek od 12 mjeseci.
- Možete Vašem djetetu isto komadice voća ili povrća ponuditi. S tim da dijete sjedi i da gricka pod nadzorom.
- Zvakanje hrane se mora vježbati. Pirirajte kašicu postepeno malo grublje, tako će Vaša beba biti prinudena da zvače.
- Ukoliko Vaše dijete jede sa Vama, hrana bi trebala biti slabo začinjena.
- Uvedite sto je moguće više zajedničkih obroka sa Vašim djetetom.
- Radost otkrivanja nešto novog kod djeteta trebata podržati.
- Pokušajte prepoznati različite potrebe za hranom od djeteta do djeteta i od obroka do obroka.

Od 9 do 12 mjeseci

Savjeti za učenje samostalnog jedenja.

- Uzmite najkasnije sad Vaše dijete za porodični sto.
- Unapredujte samostalnost djeteta dajući mu komade koji su prilagođeni dječijoj ruci i ustima.
- Postavite se svjesno u ulogu roditelja kao uzor Vašem djetetu.
- Treba da se za čitavu porodicu kuha. Dijete može pokazati naklonost prema određenoj hrani, ali ne treba ista da se poveća u Vašem jelovniku.
- Vi kao roditelji odlučujete šta će se naći na stolu. Vaše dijete odlučuje da li će i koliko od toga moći jesti.
- Ponudite djetetu male porcije, tako da bi bile pojedene te da može više zatražiti. Količina hrane može se smanjiti
- Ne pokazuje li dijete glad ili jede neuobičajeno puno, to nije razlog za hvaljenje niti za prijekor. Dijete se može ipak pohvaliti za pokušaj da samostalno jede.
- Ukoliko se dijete sa hranom samo još igra, ili je baca na pod, poslije jedne opomene možete pospremiti hranu.
- Ukoliko dijete ne guta hranu znak je da nije više gladno. Plivanje, davljenje ili povraćanje mogu biti znakovi da je dijete pod pritiskom.
- Hrani li se dijete kod glavni obroka prilično jednolično, ponudite mu namirnice koje mu nedostaju kao užinu ili međuobrok.
- Iako je dijete u toku dana manje jelo, ne nudite mu naveče nista više, takode ne mlijeko ili naptike zasladene šećerom (opasnost od kariesa).

Uopstene informacije

Mlijeko i mlječni proizvodi

- Dnevne potrebe za mliječnim udjelom u ishrani od 2 godine života iznosi 5 dl. uključujući jogurt, sir, povelaku itd.
- Mlječni proizvodi obezbjeđuju da dijete dobije dovoljno kalcijuma, fosfora i bjelančevina koji su potrebni za razvoj.
- Mi preporučujemo pasterizirano mlijeko.
- Voćni jogurt sadrži neželjeno visok udio šećera (3 do 5 kocki šećera na na času od 180g)
- Preporučuje se normalan blaži jogurt sa dodatkom svježeg voća.
- Kvark i voćni jogurt nisu pogodni u prvoj godini života
- Sir se može davati, ali zbog visoke količine mineralnih soli samo u malim količinama

Med

U prvoj godini života nemojte davati med.

Napitci za žed

- Idealni napitci ukoliko je dijete žedno su voda iz česme ili nezasladen čaj. Prokuhana voda je do 7 mjeseca. Ukoliko dijete najradije čaj pije, pogodan je čaj od komorača, lipe, kamilice i matičnjak.
- Slatki napitci nisu pogodni za dijete

Štanglice sa žitaricama, voćni jogurt, različiti slatki napitci za doručak itd.

Isti proizvodi uprkos suprotnoj reklami sadrže veoma malo namirnica hranljive vrijednosti, ali zato puno šećera. Budite oprezni sa ovakvim proizvodima.