

Ishrana odojčeta i malog deteta

Razna mleka i drugi mlečni proizvodi

- Dojenje je ishrana koja se preporučuje za odojčad. Majčino mleko ili adaptirana hrana za odojčad dovoljni su do uzrasrta od 4-6 meseci. Dojenje može da se nastavi i posle uvođenja druge hrane, sve dok to majka i dete žele.
- Kada dete napuni 6 meseci : možete dodati malu količinu prirodnog jogurta u propasirano voće ili kravljeg mleka (punomasnog ili obranog Drink) u kašu.
- Kad dete napuni 12 meseci (godinu dana) : 3 porcije dnevno (1 porcija = 100 ml kravljeg ili kozjeg mleka, jogurt, 15 g tvrdog ili 30 g mekog sira).



Napitci

- Voda ili domači biljni čaj bez dodatka šećera, sva druga pića umereno. Zasladena pića treba izbegavati: takva pića izazivaju kvarenje zuba (karijes) i podstiču gojaznost.
- Ako dete u toku dana popije potrebnu količinu mleka, ne treba mu davati flašicu s mlekom za noć.

Povrće



Prema sezoni: šargarepa, tikvica, komorač, tikva, salata (ločika), keleraba, repica, repa, spanać, endivija, plavi patlidžan, blitva, brokoli, paradjz, kupus, praziluk, boranija, špargla...

Namirnice koje sadrže skrob

Kad dete napuni 5 meseci, a ne ranije, i najkasnije u toku 7 og meseca, treba početi sa uvođenjem hrane koja sadrži skrob. Pre svega krompir, a potom treba davati raznoliku hranu kao na primer kaše od žitarica (proso, pšenica, heljda, ovas, itd.), testenine, hleb, pirinač.



Voće, sirovo ili kuvano



Prema sezoni : banana, jabuka, kruška, kajsija, breskva, dinja, šljiva, bobičasto voće ...

Masnoće



Na prethodno obareno povrće, preventivno dodati ulje od repice ili hladno ceđeno maslinovo ulje (1-2 kafene kašičice dnevno).

Namirnice koje sadrže proteine



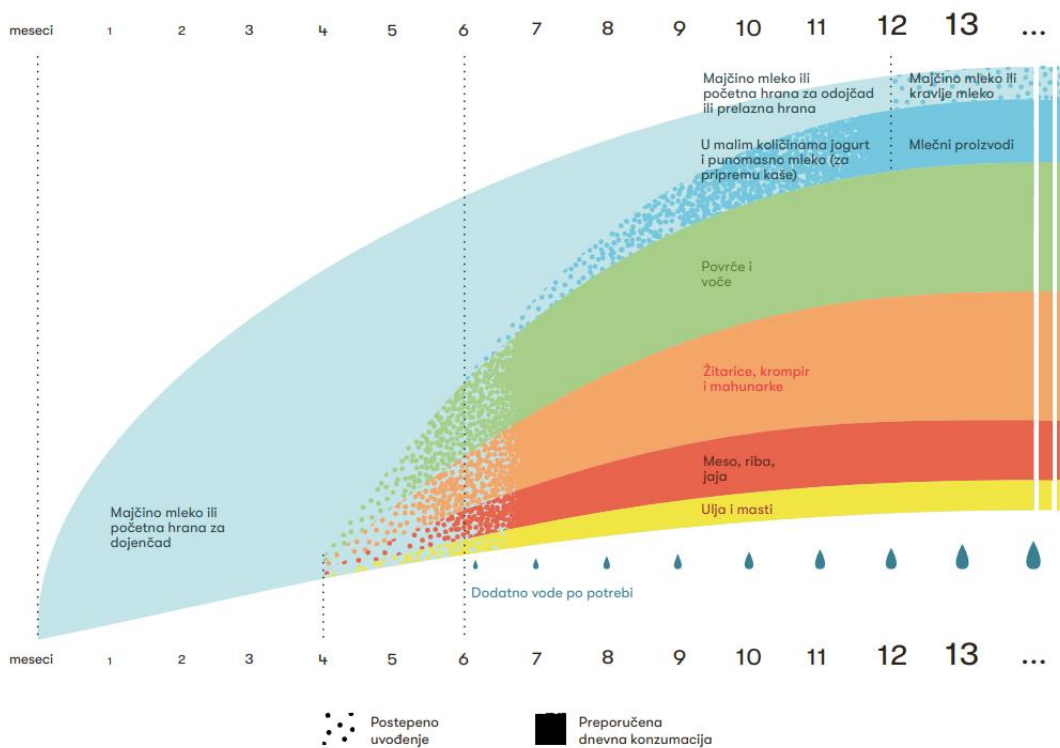
- Meso (živina, teleće, goveđe, konjsko...). Riba (pastrmka, oslić (carrelet), obliš (flétan), grdoba, sardina, losos, domaća riba, fileti od grgeča (perches), mahunasto povrće (sočivo, leblebija, crveni pasulj...).
- Kada dete napuni 6 meseci, treba postepeno početi sa uvođenjem mesa ili jaja tvrdo kuvano (jaje) ili tofu (sir od sojinog mleka) ili proizvoda na bazi soje. U početku davati dnevno otprilike jednu (1) kafenu kašičicu hrane koja sadrži proteine, pa zatim povećati do otprilike jedne (1) supene kašike dnevno.



Važno

- Dodatak koji sadrži vitamin D neophodan je već od samog rođenja. Kad dete napuni godinu dana, količinu treba prilagoditi u dogovoru sa dečjim lekarom (pedijatrom).
- Hrana odojčeta ne treba da bude ni slana ni slatka. Ukus može da se pojača dodatkom aromatičnih trava ili začina. Pazite ipak da nema « prikrivene » soli (npr. u kockama supe - bujona).
- Posle prve godine, ako treba dodavati so, koristite prvenstveno jodiranu ili onu sa fluorom.
- Uvođenje novih namirnica u ishranu treba da bude postepeno.
- Sa pojavom zubića i prema želji deteta, menja se hrana i njena tekstura. Možete predložiti detetu da jede i mekanu hranu prstićima.
- Količina hrane koju dete uzima može znatno da se menja « od danas do sutra » i to ne treba da vas brine.
- Dete treba što pre da dobije svoje mesto za stolom i da uzima obroke sa porodicom.
- Da bi ishrana bila uravnotežena, izbegavati masnu hranu i suhomesnate proizvode.
- Kaše možete držati u hladnjaku 24 h, a u zamrzivaču najduže do 2 meseca od trenutka kada se bile zamrznute. Kada ih izvadite, podgrejte ih (odmrznite), ako je moguće u posudama od stakla, keramike, nerđajućeg čelika (inoks), itd.
- Za više informacija: www.bonappetitlespetits.ch

Uvođenje namirnica kod odojčadi



© Savezno ministarstvo za bezbednost namirnica i veterinu, Švajcarsko društvo za ishranu SGE, Švajcarsko društvo za pedijatriju, 2018.



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



SOLIDARITÉ 11111111111111111111
Fédération suisse de Sages Femmes



Centre suisse de
la médecine générale
et santé publique - Suisse