

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

September 2018



Ishrana u prvoj godini života

Smernice za prelazak sa mlečnih obroka na čvrstu hranu

Impresum

Izdavač

Gesundheitsförderung Schweiz uz podršku Bavarskog ministarstva za ishranu, poljoprivredu i šumarstvo

Autor

Angelika Hayer, Švajcarsko društvo za ishranu SGE

Kontakt

Bettina Husemann, Gesundheitsförderung Schweiz

Koncept

Počiva na naučnim osnovama nemačkih smernica »Ishrana i aktivnost odojčadi i majki dojilja« mreže »Zdravlje u životu«

Sadržaj

Zasnovan na preporukama Savezne kancelarije za bezbednost prehrambenih proizvoda i veterinarstvo BLV

Fotografija

Barbara Bonisoli, Minhen; Alexander Werner, Bavarska; Dreamstime.com; Fotolia

Dizajn

Typopress Bern i 360plus Design GmbH, Minhen

Obaveštenja/Informacije

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

Broj za narudžbine

02.0223.SR 09.2018

Preuzimanje PDF verzije

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz, Septembar 2018

Uvod

Dragi roditelji
Dragi staratelji

Prve godine života deteta oblikuju njegovo zdravlje do kraja života. Od početka trudnoće do četvrte godine, uspostavljaju se osnove zdravstvenog razvoja.

Ova ilustrovana brošura pokazuje prelazak sa mlečnih obroka bebe na ishranu čvrstom hranom za porodičnom trpezom.

Naročita pažnja biće posvećena uvođenju namirnica, kao i porcijama hrane i pića koje dete konzumira u prvoj godini života.

Na stranama 4 do 8 prikazani su primeri dnevnog jelovnika za period od 24 sata – od jutra (simbol Sunca) do mraka (simbol Meseca). Malim fotografijama obeleženi su odgovarajući obroci tokom dana, pri čemu se njihov raspored može individualno prilagođavati.

Za ustupanje ovih fotografija zahvaljujemo Bavarskom ministarstvu za ishranu, poljoprivredu i šumarstvo.

Gesundheitsförderung Schweiz projektom Miapas ([nemaki](#), [francuski](#), [italijanski](#)) u saradnji sa nacionalnim partnerima radi na unapređivanju zdravlja male dece. U tu brisati svrhu, razvijeni su zajednički osnovni principi i pregled informacija za osobe koje se profesionalno bave decom najmlađeg uzrasta. Pored toga, donosiocima političkih odluka je takođe skrenuta pažnja na važnost zaštite zdravlja u najmlađem uzrastu.

Gesundheitsförderung Schweiz je fondacija koju podržavaju kantoni i osiguravajuća društva. U skladu sa svojim pravnim ovlašćenjima, ona inicira, koordiniše i vrši procenu mera za unapređenje zdravlja (Zakon o zdravstvenoj zaštiti, član 19). Fondacija je pod kontrolom države. Najviše telo za donošenje odluka je savet fondacije. Poslovnica se sastoji od kancelarija u Bernu i Lozani. Svaka osoba u Švajcarskoj izdvaja iznos od 4,80 CHF na godišnjem nivou za Zaštitu zdravlja Švajcarske, što joj se odbija putem zdravstvenog osiguranja. Ostale informacije: [nemaki](#), [francuski](#), [italijanski](#)

Od rođenja

Tokom prvih četiri do šest meseci života: samo majčino mleko ili mlečna formula za bebe. Učestalost hranjenja po potrebi (8–12 puta tokom 24 sata).



Alternativa: početna hrana
za odojčad



Najranije od početka petog meseca, najkasnije od početka sedmog meseca života

Prve kašice se uvode najranije od 17. nedelje života i najkasnije od 26. nedelje života. Radi upoznavanja sa novom hranom, na početku je dovoljno dati nekoliko kašičica kašice. Radi postizanja sitosti, beba se može podojiti, odnosno, može joj se dati mlečna formula za bebe.

Na početku: nekoliko kašičica dnevno kašice od krompira, zatim podojiti.

Posle nekoliko dana: jedna kašica dnevno od šargarepe, krompira i ulja uljane repice, zatim podojiti.

Posle dodatnih nekoliko dana: **kašica od povrća, krompira i mesa:** 2 šargarepe + 1 krompir + 10 g nemasnog mesa + 1–2 kašičice ulja uljane repice + 1½ kašika soka od narandže



Priprema: Ispeći povrće i krompir. Oprati meso. Iseći ga na sitne kockice i dobro skuvati sa malo vode (bez soli). Dodati saft. Sve sastojke dobro izgnječiti. Dodati ulje uljane repice.

Alternativa: gotova kašica iz trgovine, bez soli (najpre od povrća, zatim kašica od povrća i krompira, na kraju kašica od povrća, krompira i mesa)



Posle otprilike jednog meseca

Najranije od početka šestog meseca, a najkasnije od početka osmog meseca života može biti uvedena druga vrsta kašica: na primer kašica od voća sa ili bez žitarica.

Kašica od voća sa ili bez žitarica

Voće + u najboljem slučaju 2 kašike instant-žitarica za odojčad (na primer, proso, pšenica, pir, ovas) + malo vode (ukoliko je kašica previše gusta)



Alternativa: kašica od voća sa ili bez žitarica, iz trgovine



Posle još jednog meseca

U periodu između sedmog i devetog meseca života može se uvesti i treća vrsta kašica: kašica od mleka i žitarica.

Kašica od mleka i žitarica

2 dl mlečne formule za odojčad ili majčinog mleka ili mešavine punomasnog mleka i vode + 2 kašike nezaslađenih Instant-pahuljica od žitarica + voće



Alternativa: nezaslađena kašica od mleka i žitarica, iz trgovine



Napitak: voda*

* U Švajcarskoj je voda iz slavine dobra za piće. Ukusna je i higijenski besprekorna.



Od 10. do 12. meseca

Prelazak sa hrane za bebe na čvrstu hranu obavlja se pred kraj prve godine života.

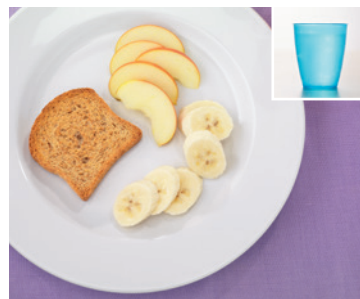
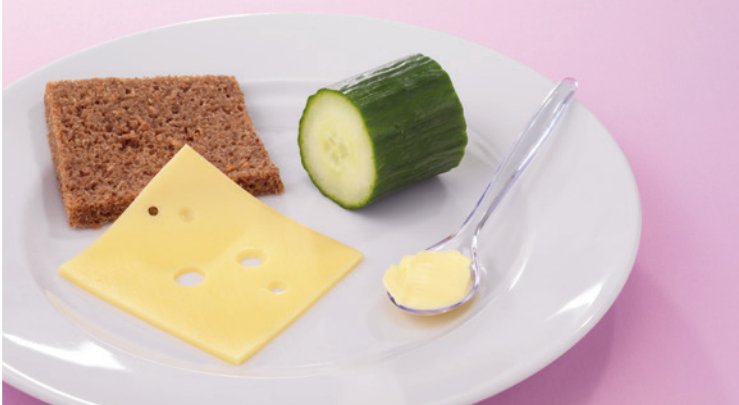
Fina ovsena kaša(kuvana) + voće + mleko



Integralni špageti + paradajz + šargarepa + mleveno meso (20–30 g) + 1 kašika ulja uljane repice



1 kriška integralnog hleba + mlečni proizvod* + krastavac + manja količina maslaca ili margarina



* Majčino mleko ili mlečna formula za odojčad, od 13. meseca mogu se koristiti i punomasno mleko, mladi ili tvrdi sir

Od mlečnih obroka do hrane za odrasle

Dojenje

Vašem detetu tokom prvih četiri do šest meseci nije potrebno ništa osim mleka. Idealno je da dojite dete, jer majčino mleko, kao i samo dojenje imaju višestruke pogodnosti za dete i majku. Ukoliko ne dojite, koristite industrijski proizvedenu mlečnu formulu za odojčad. Radi se o mleku u prahu posebno pripremljenom za odojčad.

Dojku, odnosno bočicu, detetu dajte uvek kad ono to zatraži (dakle, ne prema ustaljenom rasporedu). U prvim nedeljama po rođenju to možete činiti 8 do 12 puta u 24 sata. Vremenom će dete ređe imati potrebu za hranjenjem, pri čemu će doći do uspostavljanja dnevnog ritma.

Savetuje se da se s dojenjem nastavi i nakon uvođenja dohrane. Sa dojenjem se može nastaviti sve dok majka i dete to žele.

Dohrana

Sa uvođenjem dohrane počnite najranije od 17. nedelje života i najkasnije od 26. nedelje. Početak uvođenja dohrane zavisi od rasta i razvoja vašeg deteta. Posmatrajte svoje dete: Da li može uz malu pomoć da sedi i glavu drži uspravno? Da li pokazuje zainteresovanost dok drugi jedu? Da li stavlja stvari u usta? Ukoliko su odgovori potvrdni, detetu možete dati prvu kašicu.

Najbolje je da prvu kašicu napravite samo od jedne prehrambene namirnice (npr. šargarepe). Dete će na početku jesti samo nekoliko kašičica. Nije potrebno da se zasiti kašicom. Da bi se dete zasitilo, posle hranjenja mu ponudite dojku ili bočicu sa mlekom. Količinu povećavajte iz dana u dan. Posle nekoliko dana, u kašicu pripremljenu od jedne vrste povrća možete dodati kuvane i dobro izgnječene krompire i ulje uljane repice. Posle dodatnih nekoliko dana, u kašicu možete dodati malo kuvanog i usitnjenog mesa, ribe ili jajeta (količina se vremenom može povećavati). U kašicu dodajte malo voćnog soka (100 % voćni sok bez dodatog šećera).

Otpriblike mesec dana posle uvođenja prve kašice, svom detetu možete ponuditi drugu vrstu kašica. Posle sledećih mesec dana može uslediti i treća vrsta kašica.

Od trenutka uvođenja treće vrste kašica, detetu će biti neophodno oko 2 dl dodatne tečnosti dnevno. Svom detetu dajte isključivo nezaslađene napitke. Idealne su negazirana mineralna voda ili voda iz slavine. Voda iz slavine je u Švajcarskoj ukusna i higijenski besprekorna. Detetu se zbog raznovrsnosti mogu davati nezaslađeni biljni ili voćni čajevi.

Između 9. i 11. meseca života, dete treba da jede dohranu 3 do 4 puta dnevno. Pored toga ga i dalje možete dojiti ili mu davati mleko za odojčad. U ovom uzrastu više nije neophodno da kašice potpuno usitnite. Često je dovoljno da se hrana krupnije zgnječi. Detetu često možete davati hranu koja se jede rukama, na primer, koru hleba, komade mekog voća (na primer kruške, breskve), kuvanu jabuku, kuvano povrće odgovarajuće veličine, kako bi samostalno jelo, otkrivalo hranu i eksperimentisalo.

Prelazak na hranu za odrasle

Pred kraj prve godine života (10.–12. mesec) može se obaviti prelazak sa hrane za bebe na hranu za odrasle. Vašem detetu će u sve manjoj meri biti potrebni specijalno pripremani obroci. Moćiće da jede skoro sve ono što jedu i »odrasli«. Preporučuju se tri obroka dnevno (doručak, ručak, večera) i, po potrebi, dve male užine prepodne i popodne. Preporučuje se davanje vode uz svaki obrok.

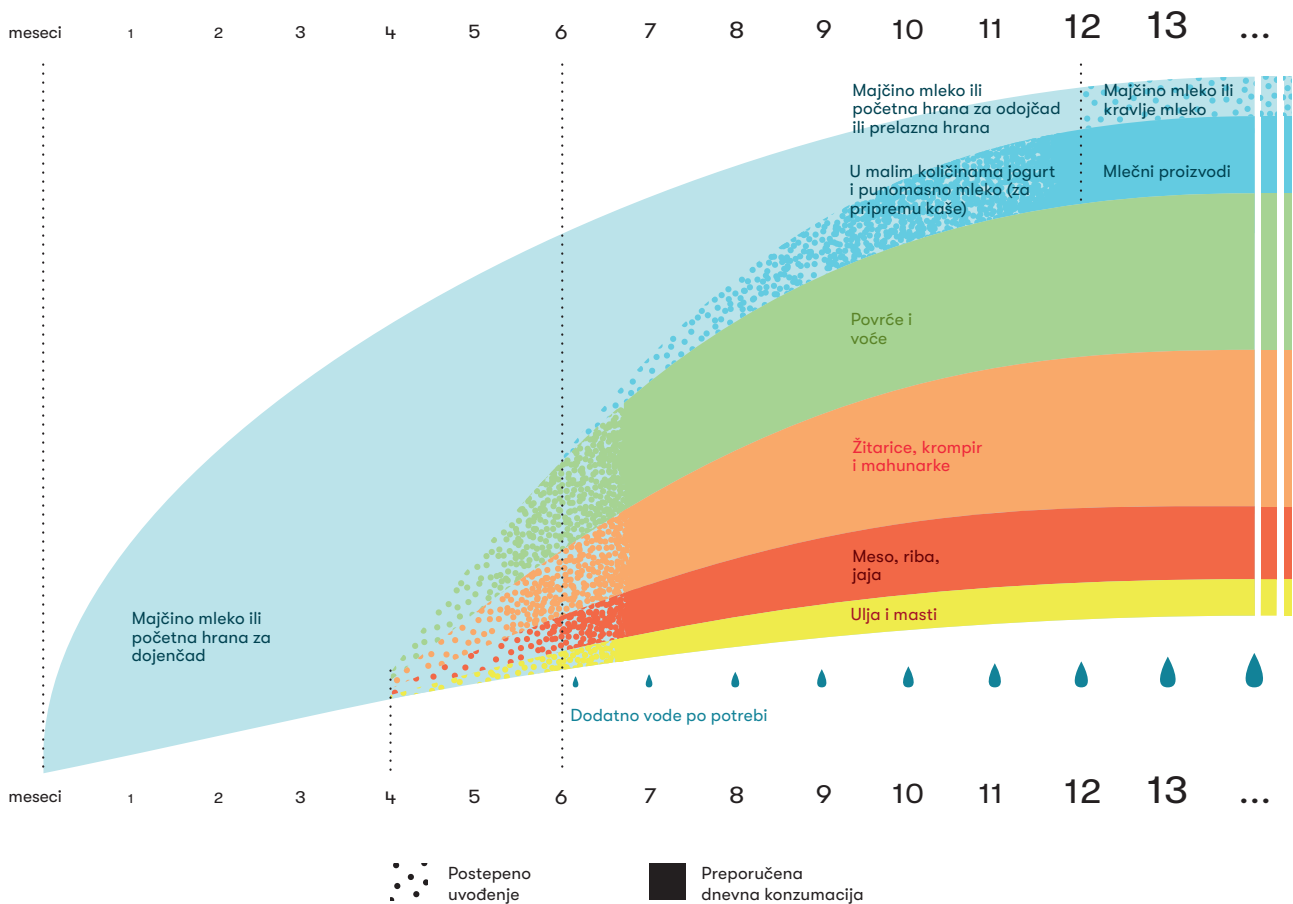
Količine

Količine hrane koje dete jede mogu biti veoma različite. Jednog dana će jesti puno, drugog veoma malo. Između dece mogu postojati velike razlike. Ako se vaše dete već posle nekoliko kašika mršti na hranu, stišće usne i izbacuje hranu iz usta, sito je. Nikada ga ne terajte da pojede sve.

Vitamin D

Vitamin D je važan za kosti i zube. Svakog dana dajte svom detetu vitamin D u obliku kapi. Za pravilno doziranje potražite savet od stručnog lica (npr. savetnika za roditelje, apotekara, pedijatra).

Uvođenje namirnica kod odojčadi



Dodatne informacije

- Brošura »Ishrana za bebe i malu decu« ([nemački](#), [francuski](#), [italijanski](#)) Savezne kancelarije za bezbednost prehrambenih artikala i veterinarstvo BLV
- Letak »Hranjenje male dece« ([nemački](#), [francuski](#), [italijanski](#)) Savezne kancelarije za bezbednost prehrambenih artikala i veterinarstvo BLV
- BLV veza za ishranu odojčadi i male dece ([nemački](#), [francuski](#), [italijanski](#))
- Brošura »[Dojenje](#)« Švajcarske fondacije za dojenje
- Informativni letak Švajcarskog udruženja za ishranu SGE ([nemački](#), [francuski](#), [italijanski](#))
- [Saveti za balansirane prepodnevne i popodnevne užine](#)
- Ponuda za decu i roditelje koju preporučuje Gesundheitsförderung Schweiz ([nemački](#), [francuski](#), [italijanski](#))

Informacije i saveti

- Saveti za roditelje ([nemački](#), [francuski](#), [italijanski](#))
- Adrese babica ([nemački](#), [francuski](#))
- Adrese savetnika za dojenje ([nemački](#), [francuski](#))
- Adrese nutricionista ([nemački](#), [francuski](#))
- Informacije o alergijama i netolerancijama na hranu ([nemački](#), [francuski](#), [italijanski](#), [engleski](#))

Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tel. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch