



MALI VODIČ ZA FORMIRANJE JELOVNIKA

Preporuka Svetske zdravstvene organizacije je da je 6. mesec života odojčeta period u kome je potrebno započeti sa dohranjivanjem. Ima predloga da se sa uvođenjem cvrste hrane može započeti od 4. meseca života, ali mnogi nutricionisti upozoravaju da rano zapocinjavanje dohrane može rezultirati alergijama u kasnijoj životnoj dobi. Pre tog uzrasta bebin sistem organa za varenje je nezreo za varenje drugih namirnica sem mleka, a postoji i nedostatak pljuvačke u usnoj duplji gde se započinje varenje. Bubrezi su takodje nezreli za eliminaciju drugih namirnica. U periodu 6. meseca majčino ili adaptirano mleko nije dovoljno zbog povećanog zahteva u kalorijama, vitaminima i mikroelementima (gvoždje, cink i dr). Dohranjivanje je uvođenje u ishranu drugih namirnica osim mleka majčinog ili adaptiranog. Sprovodi se postupnim dodavanjem i zamenjivanjem pojedinih mlečnih obroka nekom drugom hranom.

Odojče sa 6 meseci sedi uz oslonac, drži glavicu samostalno i sposobno je da guta polučvrstu hranu. Otvara usta kada mu se prinese kašičica s hranom. Pokazuje veliko zanimanje za hranu, zainteresovano je za ono što drugi jedu, isprobava ukuse, pljuje što mu se ne dopada, otvara usta za novom kašičicom ako mu se dopada.

Preporuka je da dete ima svoje sudove, oslikane tanjiriće, činijice, šoljice koje ćete povremeno menjati.

Nova hrana se uvodi u malim količinama nekoliko kašičica, a kada je prihvati može se povećavati količina. Dete se susreće prvi put s novim ukusom hrane i zbog toga ga ne treba prisiljavati da jede. U slučaju odbijanja pokušati narednog dana, ali sa istom vrstom hrane. Kada je dete sito daje na znanje da više neće, okreće glavu, gura kašičicu, izbacuje hranu, zabacuje se unazad i tada ne treba insistirati da jede.

Hranjenje deteta treba da bude u prijatnoj atmosferi, roditelj mora biti strpljiv i posvećen detetu, uz potsticanje deteta. Ne savetuje se gledanje TV, igračke na stolu i sl.

Pre nego što ponudite vašu bebu sami probajte pripremljen obrok.

Nove namirnice se uvode u ishranu postepeno jedna po jedna u razmacima ne kraćim od 3 dana, i to jedno povrće, pa posle 3 dana jedno voće, pa ponovo posle 3 dana povrće itd. da se vidi kako ih dete podnosi, da li će se javiti osip, ojed u pelenskoj regiji, povraćanje, proliv, nadutost, crvenilo oko usta. Mnogi nutricionisti savetuju na 5 ili čak 7 dana

uvoditi nove namirnice. Ne treba uvoditi dve nove namirnice istovremeno da bi se mogla uočiti neka eventualna alergijska reakcija na namirnicu.

Nova hrana se uvodi u vreme budućih glavnih obroka. Treba voditi računa da se enzimi za varenje aktiviraju u određeno vreme i da odojče ne bi trebalo da doručkuje u podne, a ruča u 17 h.

POVRĆE: se uvodi kao prva namirnica i to povrće blagog ukusa i lako varljivo kao sto su šargarepa, krompir, pirinač, praziluk, karfiol, blitva, keleraba, tikvica, spanać, boranija, grašak, kelj, brokoli. Povrće se uvodi pre voća, jer započinjanje slatkim ukusom može da učini povrće manje ukusnim. Povrće se u početku daje kao supa, a posle se uvodi pire od povrća.

VOĆE: jabuka, banana, breskva, kajsija, nektarina, kruska, šljiva. U početku se daje sok, a kasnije u obliku voćne kaše.

U PRVOJ GODINI ŽIVOTA zbog čestih alergijskih reakcija **NE TREBA** uvoditi:

- SVEŽ PARADAJZ
- KUPINASTO VOĆE: KUPINU, MALINU, JAGODU
- CITRUSNO VOĆE: LIMUN, MANDARINU, POMORANDŽU, KIVI, GREJP
- BELANCE
- MED
- KOŠTUNJAVO VOĆE: ORAH, BADEM, LEŠNIK, KIKIRIKI
- KONZERVISANU HRANU
- HLEB, KEKS, BRAŠNO S GLUTENOM
- RIBU, ŠKOLJKE
- ČOKOLADU, EUROKREM



PREDLOG JELOVNIKA

MORO ČORBA (proceđena supa) u podne

• ŠARGAREPA – skuvati je u odnosu 1:2 (1 deo šargarepe, 2 dela vode), izvaditi, izrendati, vratiti u vodu da proključa, procediti, ohladiti i dati detetu da jede kašičicom. 3 dana.

Posle 3 dana od uvođenja šargarepe uvesti sok od jabuke, pa jelovnik je ovakav:

PREDLOG JELOVNIKA ZA SLEDEĆIH 3 DANA:

- SOK OD JABUKE 3 dana
- U podne MORO ČORBA (ŠARGAREPA) koju je već jelo

Posle 3 dana od uvođenja soka od jabuke vraćamo se na povrće i u šerpicu s šargarepom dodajemo 1 supenu kašiku pirinča.

PREDLOG JELOVNIKA ZA SLEDEĆIH 3 DANA:

- Prepodnevna užina: SOK OD JABUKE
 - U podne MORO ČORBA (ŠARGAREPA + PIRINAČ) 3 dana
- Posle 3 dana od uvođenja pirinča vraćamo se na novo voće uvođimo kašu od pečene jabuke.

PREDLOG JELOVNIKA ZA SLEDEĆIH 3 DANA:

- Prepodnevna užina: SOK OD JABUKE
- U podne MORO ČORBA (ŠARGAREPA + PIRINAČ)



- POSLEPODNEVNA UŽINA: voćna kaša od PEČENE JABUKE 3 dana
Nakon kaše od pečene jabuke vraćamo se na povrće i u šerpicu s šargarepom i pirinčem dodajemo malo krompira.

PREDLOG JELOVNIKA ZA SLEDEĆIH 3 DANA:

- Prepodnevna užina: SOK OD JABUKE
 - U podne MORO ČORBA (ŠARGAREPA + PIRINAČ + KROMPIR) 3 dana
 - Poslepodnevna užina: voćna kaša od PEČENE JABUKE
- Posle uvedenog krompira ponovo se vraćamo na voće i uvodimo sok od breskve pa je

PREDLOG JELOVNIKA ZA SLEDEĆIH 3 DANA:

- Prepodnevna užina: SOK OD BRESKVE 3 dana
 - U podne MORO ČORBA (ŠARGAREPA + PIRINAČ + KROMPIR)
 - Poslepodnevna užina: voćna kaša od PEČENE JABUKE
- Posle breskve vraćamo se na povrće i uvodimo praziluk kolutić veličine 1 cm. Voće koje smo prošli možemo kombinovati ili pomešati zajedno, pa je predlog



PREDLOG JELOVNIKA ZA SLEDEĆIH 3 DANA:

- Prepodnevna užina: SOK OD BRESKVE (sam ili pola breskva, pola jabuka)
- U podne MORO ČORBA (ŠARGAREPA + PIRINAČ 1 supena kašika + KROMPIR + PRAZILUK 1 cm) 3 dana
- Poslepodnevna užina: voćna kaša od PEČENE JABUKE ili BRESKVE ILI ZAJEDNO.

PREDLOG JELOVNIKA ZA SLEDEĆIH 3 DANA:

- Prepodnevna užina: SOK OD BRESKVE
 - U podne MORO ČORBA (ŠARGAREPA + PIRINAČ 1 supena kašika + KROMPIR + PRAZILUK 1 cm)
 - Poslepodnevna užina: kaša od PEČENE BUNDEVE 3 dana
- Bundeva je bogata kalijumom, 7x više sadži kalijuma od banane



PREDLOG JELOVNIKA ZA SLEDEĆIH 3 DANA:

- Prepodnevna užina: SOK OD BRESKVE
 - U podne MORO ČORBA (ŠARGAREPA + PIRINAČ 1 supena kašika + KROMPIR + PRAZILUK 1 cm + KARFIOL) 3 dana
 - Poslepodnevna užina: VOĆNA KAŠA
- Posle uvođenja karfiola, kada se sistem organa malo prilagodio mešovitoj ishrani uvodimo pire od povrća kao glavno jelo za ručak. Preporučuje se da se i dalje nastavi prvo procedena supa od što više povrća pa potom pire od povrća .PIRE OD POVRĆA SE PRIPREMA OD JEDNE VRSTE POVRĆA i to jedan dan belo povrće, a drugi dan obojeno povrće. U pire se stavlja kockica MASLACA 1 X 1 cm i uvodi ŽUMANCE.

Žumance se skuva i 1. sedmice se daje 1/8 , sledeće sedmice ¼, zatim ½, pa ¾ i na kraju CELO ŽUMANCE, ukupno 5 nedelja uvodjenje žumanceta. Kada se uvede celo žumance, onda se uvodi MESO. U mesu su važni hranljivi sastojci koje treba nadoknaditi : proteini, gvožđe, B vitamin. Skuvati malo mesa (ćuretina, jagњetina, teletina, mlada junetina, pileći batak ili karabatak bez kože).

1 DAN – pire od povrća zaliti 1 kašikom mesne čorbe

2 DAN - pire od povrća zaliti sa 2 kašike mesne čorbe

3 DAN – kuvano meso staviti u pire od povrća i izmiksati.

Ova tri dana se ne daje žumance. Nakon toga u pire od povrća stavljati jedan dan ŽUMANCE, a jedan dan MESO.

Posle pirea od povrća detetu ponuditi neki MLEČNI PROIZVOD (JOGURT, KISELO MLEKO sa sto manje masnoće, NEMASNI I NESLANI SIR, KISELA PAVLAKA).

• VEČERA: uvoditi gotove ŽITARICE–bez glutena ili povremeno skuvati PALENTU ili KAČAMAK. Nastaviti naizmenično sa uvođenjem preostalih namirnica.

JELOVNIK ODOJČETA 9-10 MESECI:

RANI JUTARNJI OBROK: PODOJ ILI ADAPTIRANO MLEKO

DORUČAK: ŽITARICE-bez glutena, RAŽENI HLEB-bez glutena I JOGURT, KAČAMAK I SIR

UŽINA: VOĆNI SOK

RUČAK: PROCEĐENA SUPA OD VIŠE VRSTA POVRĆA, PIRE OD POVRĆA SA MESOM ILI ŽUMANCETOM, MLEČNI PROIZVOD

POPODNEVNA UŽINA: VOĆNA KAŠA

VEČERA: TESTENINE-bez glutena, ŽITARICE-bez glutena

OBROK PRED SPAVANJE: PODOJ ILI ADAPTIRANO MLEKO

Na kraju svakog obroka se ponudi podoj koliko želi odojče.

Tečnost se ne daje u toku obroka. Nakon obroka dete može da pije: VODU prokuvanu i ohlađenu sa 2-3 kapi limuna, ČAJ ili SOK BEZ ŠEĆERA.

JELOVNIK ODOJČETA 11-12 MESECI:

Održava se dojenje, uglavnom ujutru i uveče, a može se dati kad god odojče želi.

Voće se može dati i sveže i prerađeno kao kompot, voćna kaša. Konzistencija hrane treba da se menja preko kašaste, rendane, seckane do manjih komadića.

JELOVNIK ODOJČETA PREKO 12 MESECI:

Nema ograničenja u voću, povrću i drugoj hrani. Količina zavisi od apetita, dnevnih aktivnosti i potreba. Ne terajte decu da silom jedu. Deca trebaju da se pravilno hrane, bitniji je kvalitet od kvantiteta unetih namirnica. Dete ravnopravno učestvuje u svim porodičnim obrocima.

Tečnost se ne daje u toku obroka. Pre ili posle obroka dete može da pije koliko želi vode, čaja ili soka bez šećera.

Ne treba da pije više od 500-700 ml KRAVLJEG MLEKA (sveže kuvano, ne pasterizovano). Ne davati koncentrisanu hranu poput čokolade, keksa, bombona. Nije preporučljiv preterani unos slatkiša.

Ne savetuju se proizvodi koji sadrže konzervanse. Pre polaska na spavanje ne treba davati slatke napitke ili slatkiše. Obavezno prati zube. Vitamin D se daje do kraja prve godine.



Dr Apuk Hibnijeta
Specijalista pedijatrije

kao **Dren!**
www.vizim.co.rs