

## Zdrava hrana za dete



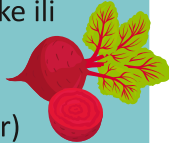
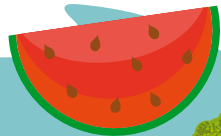
### Žitne kaše:

sadrže zdrave ugljene hidrate, koji će detetu dati potrebnu energiju za dnevne aktivnosti, gvožđe i druge minerale i vitamine, kao i vlakna. Dodajte u kašu malo iseckanog svežeg voća (bananu, jagode) i imaćete idealan doručak za dete.

### Jaje:

odličan izvor belančevina i gvožđa.

## Zdrava užina za dete

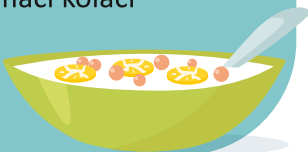


- **Sveže voće**

(jabuke, kruške, breskve, banane, pomorandže, lubenica). Jabuke imaju dosta vitamina C, vlakana i voćnog šećera; sirove, sa ljuskom, oprane i isečene na kriške ili izrendane za manje dete

- **Kompoti od voća**

- **Sirovo povrće** (šargarepa, celer)
- **Biskviti i krekeri**, najbolje od integralnog (crnog) brašna, domaći kolači



## Hrana iz ruke:

dete će pojesti više ako jede samo; lakše će prihvatiti uvođenje nove hrane; dete se zabavlja, uči, osamostaljuje se.

Ono što dete jede ne utiče samo na njegov neposredni rast i razvoj, nego i na celokupno zdravlje tokom života.

Obično se misli da je zdrava hrana skupa. Međutim, uz malo razmišljanja i planiranja porodica može da obezbedi deci zdrave, hranljive i ukusne obroke koji malo koštaju.

Nekada je mali dodatak uz uobičajene porodične obroke dovoljan da pruži detetu kvalitetnu i potpunu ishranu (čaša mleka, malo povrća dodatog u obrok, zdrava užina).

Ukoliko porodica živi u lošim stambenim uslovima, treba se potruditi da dete dobije bar jedan obrok kuvane, sveže pripremljene hrane i 1/2 l mleka dnevno.

Pri hranjenju vodite računa o detetovoj bezbednosti!



Nemojte davati detetu kikiriki, semenke, cela zrna grožđa i bobičastog voća, kokice, tvrde slatkiše.

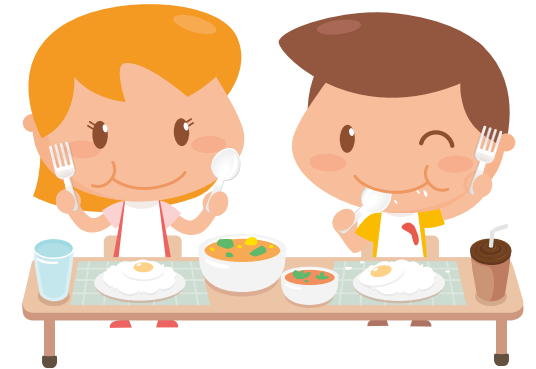
Dete treba da jede u prisustvu odrasle osobe. Treba voditi računa da hrana ne bude previše vruća.

## Jelounik za malo dete

Kada dete napuni jednu godinu, vreme je da postepeno pređe na porodičnu ishranu. Dete će prelazak na hranu koju jedu ostali ukućani razumeti kao znak pripadanja porodici.

Ne zaboravite, mališani oponašaju ono što radimo, nikada ono što kažemo!

Dajte detetu hranu koju i vi jedete, ali bez dodatne soli i začina. Dete treba da ima tri glavna obroka, a između obroka potrebne su mu još dve manje užine.



## Najvažnije hranljive materije za decu:

1. **Kalcijum** – mleko, jogurt, sir, spanać, pasulj, grašak, sardine, susamove semenke
2. **Belančevine** – meso, sir, jaja, biljna hrana (pasulj, sočivo, žitarice)
3. **Vlakna** – voće, povrće, proizvodi od celog zrna žitarica
4. **Antioksidansi** – voće i povrće jakih boja (spanać, šargarepa, paradajz)
5. **Gvožđe** – meso, žumance, zeleno povrće

# Kako izbeći zamke

Roditelji često zaboravljaju na zdravu hranu i daju deci ono što ona vole – hamburgere, picu sa kioska, pomfrit.



Umesto toga, treba da se trude da daju deci hranu bogatu kalcijumom, gvožđem, vlaknima. Nemojte dosoljavati hranu za dete (odrasli mogu sebi kasnije da posole jelo). U ishrani su potrebne male količine soli, i to soli obogaćene jodom, jer je jod neophodan za rast i razvoj.



Nemojte deci davati velike količine slatkiša i zaslađenih napitaka.

Deca vole hranu iz prodavnice: šarene bombone, zaslađene sokove, razne grickalice. Osim što sadrže previše šećera i soli, ove namirnice imaju u sebi i puno veštačkih boja, aroma i zaslađivača, koji su štetni za naše zdravlje. To su takozvane „prazne kalorije“, sastojci bez hranljive vrednosti.

...

Ovakve navike u ishrani takođe su i veoma skupe - za isti novac može se pripremiti mnogo zdravija i korisnija hrana za celu porodicu.

# Roditelji, razmislite!

Poštujte potrebu deteta da izabere šta će, kada će i koliko će da jede – nijedna pojedinačna namirnica nije neophodna! Sagledajte šta je dete jelo tokom dužeg perioda (nedelja ili mesec dana), a ne samo u proteklih nekoliko dana.

Iskoristite vreme obroka za porodično okupljanje, za smejanje i razgovor sa detetom.

Dajte dobar primer detetu - jedite zdravu hranu i užine.

Ne ulazite u okršaje sa detetom oko hranjenja; tako ćete sprečiti „borbu za vlast“ sada kao i probleme u ishrani kasnije.

Ne koristite hranu kao nagradu i kaznu.

Podstičite samostalnost deteta u jelu.

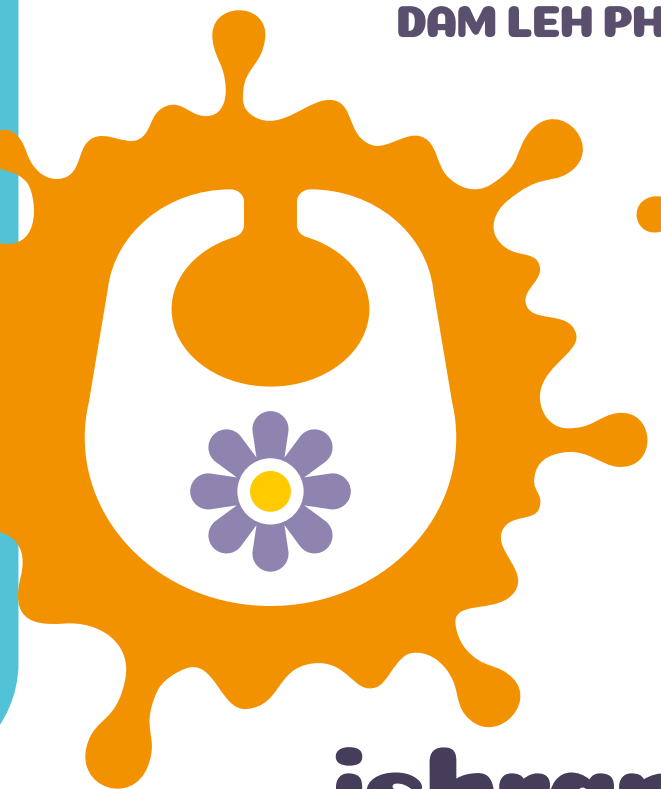
Tolerišite nered koji dete pravi dok pokušava da jede samostalno.



SNAŽNI OD POČETKA  
DAM LEN PHAKA



**PROGRAM ZA DECU I PORODICU**  
**snažni od početka**  
**DAM LEH PHAKA**



**ishrana**  
**malog deteta**

**Planiranje**  
**Izbegavanje zamki**



unicef 