

Obratiti pažnju!



Vodite računa da beba dobija dovoljno tečnosti: uz majčino mleko za piće je najbolja voda. Ako nema higijenski ispravne vode, prokuvati je ili davati flaširanu vodu.



Ne dodavati šećer u hranu za bebe, jer se tako bebe navikavaju na preslatku hranu kasnije u životu, što može imati štetne posledice po zdravlje i izazvati kvarenje zuba. Ograničite slatkiše na vreme obroka i nemojte detetu davati zaslađene napitke pre spavanja.



Višak soli može da optereći bubrege odojčeta. Ukoliko odojče jede istu hranu kao i odrasli, oni je mogu naknadno dosoliti i začiniti.



Izbegavajte bobičasto voće (grožđe, višnje, suvo grožđe), čips, svežu šargarepu, smoki, kikiriki i kokice u prvoj godini života.

Sve su ovo namirnice koje mogu da dovedu do gušenja deteta!



Kravlje mleko se **ne preporučuje** do godinu dana.



Nikada ne terajte dete da pojede sve; dopustite mu da samo odredi koliko će pojesti.



Od rođenja do otprilike **šestog meseca**, majčino mleko predstavlja svu hranu i piće koji su potrebni detetu.

Od **petog-šestog** meseca većini odojčadi potrebna je i druga hrana. Dojenje treba nastaviti bar do godinu dana, poželjno do dve godine.

Kako znamo da se dete dobro hrani?

Ako odojče ne napreduje dovoljno, treba proveriti:

- da li dete jede dovoljno često (pet do šest puta dnevno)
- da li je često bolesno i da li tada redovno i dovoljno jede
- da li dobija dovoljno vitamina A (svakodnevno zeleno povrće)
- da li dete dobija zašećerene napitke umesto mleka
- da li se održava čistoća hrane i vode
- da li je dete prečesto samo (potrebno mu je više stimulacije i pažnje)



Uz finansijsku podršku



SNAŽNI OD POČETKA
DAM LEH PHAKA



PROGRAM ZA DECU I PORODICU
snažni od početka
DAM LEH PHAKA



ishrana odojčeta

Potrebe dece
Saveti za roditelje

Nemlečna hrana

Pravovremeno uvođenje nemlečne hrane neophodno je zbog unosa hranljivih materija i zbog razvojnih potreba deteta, a takođe omogućava i prelazak na ishranu koju koristi cela porodica.



Uvođenje nemlečne hrane zavisi od zrelosti bebe, njenog zdravstvenog stanja, uslova sredine, kulturno-loških navika.

Dohrana počinje kašama od voća, povrća i žitarica.

Kaša treba da bude gusta i daje se dva puta dnevno, kašičicom iz male šolje.

Nove namirnice uvoditi postepeno i u malim količinama (1–2 kašičice), jer će roditelji tako brzo i lako otkriti koja hrana detetu prija, a koja ne.

Proizvode od brašna (griz, keks, hleb) ne treba davati detetu pre nego što napuni **šest meseci**.

Od **šestog meseca** postepeno se uvode meso i jaje (žumance), kao dobri izvori belančevina i gvožđa.



Priprema hrane i hranjenje bebe



Sa **8 meseci** beba može da žvaće i guta veću količinu čvrste hrane (izgnječene).

Od **9. do 12. meseca** većina dece je dovoljno spretna da jede sama, pije iz čaše koju drži obema rukama i jede hranu pripremljenu za druge članove porodice, ali bez dodatih začina.

Ukoliko dete ne dobije čvrstu hranu (seckanu ili izgnječenu) na vreme, tj. **do 10. meseca** života, kasnije može imati problema sa navikama u ishrani.

Potrebno je da hrana bude raznovrsna, da bi se beba navikavala na nove ukuse, a roditelji u ovome imaju veoma važnu ulogu.

U **dvanaestom mesecu** dete treba da uzima svu hranu, naravno, bez prisiljavanja.

Detetov želudac je manji od želuca odrasle osobe, a pri tome je detetu potrebno i više energije. Zato dete treba hraniti češće - pet ili šest puta tokom dana.

Ne terajte dete da sve pojede; dopustite mu da samo odredi koliko će jesti.



Minimum koji treba obezbediti bebi jeste da se njena kašica obogati izgnječenim kuvanim povrćem i malom količinom masnoće ili ulja.

Tamnozeleno lisnato povrće, odnosno i narandžasto i žuto voće i povrće treba redovno da se nalazi u jelovniku odojčeta. Izgnječeni pasulj ili jaje mogu da zamene meso.



Detetova hrana ne sme dugo da stoji, jer u njoj mogu da se namnože klice. Zato detetu jednom ili dva puta dnevno treba dati sveže pripremljenu kuvanu hranu, a ostali obroci mogu biti suvi i laki - voće, hleb, keks, banane ili bilo koja druga čvrsta hrana. Majčino mleko je takođe idealan i čist obrok „na brzinu“.

Kada je dete bolesno, treba ga podsticati da jede i pije, što je ponekada teško, pa detetu treba ponuditi hranu koju voli u manjim količinama. U tom periodu i dojenje je naročito važno.

Ne brinite ako nicanje zuba smanji apetit bebe. On će se normalizovati kada zubi izbiju.

