




Hit je biti sit, a fit

УВОЂЕЊЕ
НЕМЛЕЧНЕ ИСХРАНЕ



Понекад нећу да једем да би ми тата показао да ме воли, да му је стало. Када некога волите, не одустајете тако лако ако је то за његово добро.

Видим да се труди, има тако пуно стрпљења и љубави за моје привремено "не" – смеши ми се, гледа ме у очи и прича да треба да једем да порастем.

Ја му верујем, осећам воли ме. Онда једем да порастем.

Понекад нећу да једем да би ме мама ставила у крило и тако хранила.

Понекад баш нећу да једем – не једе ми се.

Моји најдражи, хвала вам што ме тада не терате, и што не морам увек све да поједем из тањира.

Понекад нисам сигуран. Одмахујем главом, пљујем понуђено. За сваки случај, понудите ме поново – можда сам се предомислио, или ми помешајте са неком другом намирницом коју волим.

Изграђујем свој укус и своју личност. Подржите ме. Још сам мали.

КАДА ЈЕ ПРАВО ВРЕМЕ ЗА ПОЧЕТАК НЕМЛЕЧНЕ ИСХРАНЕ?



Створите навик у и нудите детету храну више пута током дана, најбоље увек у исто време.

Не користите храну као награду.

За децу која сисају, млечне каше правите с мајчиним млеком, а за ону која су на дохрани или вештачкој исхрани с формулом.

Препоручује се да одојче буде искључиво на исхрани мајчиним млеком око шест месеци од када треба да почне да уноси и мање количине немлечних намирница које могу да се узимају у том узрасту. Мајчино млеко је основна храна током целе прве године живота, а са дојењем треба наставити и до навршене друге године.

Са пробањем немлечних намирница никако не треба почети пре 17, али ни после 26. недеље. Увођење немлечне хране треба да буде постепено, а савет у складу са потребама вашег детета потражите од педијатра.

КАКО ПОЧЕТИ СА УВОЂЕЊЕМ НЕМЛЕЧНЕ ХРАНЕ?

Дете треба осамостаљивати у узимању хране. Дозволите му да једе прстима. Понудите му кашику или виљушку али не инсистирајте да их одмах прихвати. Не грдите дете ако се испрља током јела.



Детету прво понудите да проба кашичицу-две немлечне хране како би почело да се навикава на нове укусе, мирисе и кашасту храну. Важно је да се почне са увођењем само по једне врсте намирница на свака 3–4 дана, најбоље у преподневним сатима да бисте на време приметили евентуалну појаву алергије или неподношења одређених врста хране (црвенило и оспа по кожи, свраб, учестале столице, отежано дисање најчешћи су симптоми).

Одојад различито реагују на нове укусе. Потребно је време да се привикне на унос хране кашичицом, па будите стрпљиви. Уколико одојче одбија нову храну, не треба инсистирати, већ након пар дана поново покушати. Не одустајте – некада је потребно и десетак пута понудити нову врсту хране да би је дете прихватило. Не инсистирајте да поједе све. Када дете затвори уста и окрене главу у страну то је знак да је завршило са јелом. Нека деца воле да једу помешане све врсте понуђене хране, док друга више воле појединачне укусе. Поштујте дететов избор и не храните га на силу.

КОЈУ ХРАНУ ПРВО ПОНУДИТИ ДЕТЕТУ?



Детету не треба давати: пржену и поховану храну, грицкалице, слаткише, цело суво и коштуваво воће и семенке, кокице (због опасности од загрцњавања и гушења), газирана пића, кафу и алкохол.

Редослед увођења намирница није важан. Као прва немлечна храна може се увести поврће, воће или житарице (шаргарепа, кромпир, пиринач, јабука добре су опције за почетак).

Поврће се припрема кувањем у води или на пари. Важно је да поврће буде добро скувано јер систем органа за варење сазрева тек између друге и треће године живота, па би унос недовољно скуване или пресне (свеже) хране узроковао тегобе у виду надимања, гасова, као и промене у пражњењу црева. Када је скувано, поврће се изгњечи виљушком и одојчету понуди кашичицом.

Добар избор за први немлечни оброк су и **житарице**, пре свега пиринач и кукуруз. Интегрални пиринач (пиринач од целог зрна) је одлична варијанта за почетак с обзиром на благ укус и богатство хранљивих материја.

Најбоље **воће** за почетак је јабука, потом зависно од сезоне (годишњег доба) брескве, кајсије, шљиве, банане, крушке. Воће се даје свеже цеђено или припрема кувањем у води (као компот али без додатка шећера) или печењем у рерни (пре свега јабуке, крушке), пасира и сервира (евентуално уз додатак мајчиног млека или адаптиране млечне формуле).

КАДА ТРЕБА ПОНУДИТИ НЕМЛЕЧНИ ОБРОК?

Детету на почетку оброка, док је гладно, прво треба понудити нову врсту хране, потом му дати млеко. Немлечни оброк се детету даје прво у количини од 1 до 2 кафене кашичице, да би се у наредним данима и оброцима количина хране повећавала.

Воћни оброк је добро дати за ужину (око 10 или 16 часова), а слани у време ручка.

КАДА СЕ ДЕТЕТУ МОЖЕ ПОНУДИТИ КОМБИНАЦИЈА ВИШЕ ВРСТА ХРАНЕ?

По увођењу неколико врста поврћа, житарица и воћа, могу се правити комбинације (на пример пиринач са шаргарепом, бундевом, или тиквицом, кромпир са тиквицом и шаргарепом).

Оброк је хранљивији и нутритивно вреднији уколико садржи више различитих врста поврћа и житарица.

Ради стицања правилних навика у исхрани пожељно је да више чланова породице обедује заједно са дететом у исто време кад год је могуће.



КОЛИКО ХРАНЕ ДЕТЕ ТРЕБА ДА ПОЈЕДЕ ЗА ЈЕДАН ОБРОК?

Дозволите детету да одлучи колико ће да поједе и не инсистирајте на количини. Не брините ако дете свакога дана или у сваком оброку не поједе исту количину хране.

ТАБЕЛА 1: Врсте и препоручене количине хране за децу узраста 7–12 месеци

ВРСТА ХРАНЕ	УЗРАСТ ДЕЦЕ У МЕСЕЦИМА			
	до 6	7–8	9–10	11–12
Мајчино млеко/ млечна формула	Искључиво дојење/ адаптирана млечна формула	Дојење и немлечна исхрана		
Воће (супене кашике)		2–6 ск	7–8 ск	8–10 ск
Воћни сок од свежег воћа (мл)		80–100 мл	90–120 мл	120 мл
Поврће (супене кашике)		6 ск	6–7 ск	8–10 ск
Месо, риба (супене кашике)		3 ск	3–4 ск	4–5 ск
Жуманце кувано		1/8, постепено повећавати	+	+
Производи од житарица (супене кашике)		2–5 ск	6–8 ск	7–8 ск

ТАБЕЛА 2: Календар увођења немлечне исхране

МЕСЕЦ	0-VI	V-VI*	VII	VIII	IX/X	XI/XII	XII+
ВРСТА ХРАНЕ	Мајчино млеко	Пиринач, шаргарепа, кромпир, тиквице, печена бундева Јабука, кајсија, бресква, банана Бујан од меса, месо, жуманце (тврдо кувано) Пшеничени и кукурузни гриз, спанаћ, келераба, карфиол, блитва Поморанџа, лимун, мандарина	Јогурт Крушка, јагода, мамина, купина, шљива Цигерица (кувана – пилећа, ћурећа, телећа, јањећа)	Ражани и пшенични хлеб/кекс Парадајз, празилук, печена паприка	Млади, пасиран грашак, пасуљ, сочиво, кељ, першун, мирођија Сир (млади) Риба (посна, кувана, пасирана – као замена за месо)	Купус Месо – ситно сецкано, фаширана шницла	Беланце јајета, киви, орах, бадем, лељник, кикирики (само млевени до 5. године због ризика од гушења), чоколада, конзерв. риба, мед, со

*Препоручује се да одојне буде искључиво на исхрани мајчиним млеком око шест месеци од када треба да почне да уноси и мање количине немлечних намирница које могу да се узимају у том узрасту. Детету које сиса понудити да проба кашичицу-две наведених намирница, а деци која су на вештачкој исхрани их у овом узрасту увести као цео оброк.

Жуманце (тврдо кувано 8 мин) се уводи постепено. Прво осмина, два пута недељно, потом четвртина, затим половина и на крају цело жуманце. Увођење траје током неколико недеља, с тим што га треба давати 2–3 пута недељно. Када се уведе и **месо**, давати наизменично један дан жуманце, други месо. **Месо и жуманце су одличан извор гвожђа у овом узрасту.** Месо се припрема кувањем и пасира уз додатак поврћа и житарица.

Беланце се уводи тек после навршене прве године живота детета.

Супе од меса и месо (пилетина, телетина, јунетина) могу се понудити од петог месеца.

Понудите воду детету између оброка, а не непосредно пре, после или током оброка.

Риба се препоручује у исхрани од навршеног 9. месеца и то припремљена кувањем.

Масноће су пожељне у исхрани одојчади и мале деце јер између осталог омогућавају и правилан развој централног нервног система. Од седмог месеца приликом припреме сланог оброка може се додати мала количина уља (нерафинисаног, хладно цеђеног – маслиново, сунцокретово), једна кафена кашичица.

Ово је посебно корисно код одојчади која понекад због промене врсте хране, у почетку увођења немлечне исхране, пате од тврде столице или затвора. У њиховој исхрани треба повећати количину течности (воде), али и воћа (на пример дати малу количину свеже цеђених кашастих сокова: крушка, бресква, кајсија) или компот од шљива.

Ако одојче нема столицу дуже од 7 дана потребно је потражити савет педијатра!

Када је у питању **кравље млеко**, саветује се да се оно због знатно већег садржаја протеина и минералних материја од оног у мајчином млеку уведе у исхрану тек након навршених годину дана, како би се избегло оптерећење бубрега одојчета поменутиим састојцима. Ферментисани млечни производи (као јогурт, кисело млеко, павлака) могу да се уведу у исхрану већ од 7. месеца.

Махунарке (пасуљ, сочиво, грашак) се могу увести у исхрану у 9. месецу. Због ефекта надимања, пасуљ и сочиво обавезно потопити вече пре припреме и сервирати у виду каше – пиреа, помешане са неком неутралном житарицом на пример пиринчом. Соја се не саветује у исхрани до треће године живота.

Од десетог месеца детету се, осим пасиране, може понудити и **ситно исецкана** храна коју може само да узима и једе.

Најбоља је свеже припремљена храна. Храна припремљена у кућним условима може стајати у фриџидеру 1–2 дана.

Храну сервирајте на собној температури. На собној температури припремљена храна не треба да стоји дуже од два сата.

Немојте додавати со и шећер у храну. Биљни зачини као свеж першун, мирођија, свеж или сушени босиљак, оригано, дозвољени су ради побољшања укуса хране.



БЕЗБЕДНОСТ ЗА ВРЕМЕ ОБРОКА

- ▶ Приликом храњења најбоље је да дете седи у столици за храњење.
- ▶ Никада не остављајте дете без надзора током храњења.
- ▶ Никада не користите бочицу за чврсту храну јер дете може да се загрдне или преједе.
- ▶ Прибор за храњење мора редовно да се одржава (није потребна стерилизација, али прање врућом водом и евентуално детерџентом за судове је неопходно).
- ▶ Уколико се одлучите за готову храну из теглице, храните дете директно из теглице само ако планирате да поједе целокупну количину. Много је боље из теглице издвојити жељену количину, а остатак чувати добро поклопљен у фрижидеру највише два дана.



Фотографија: freyrem.ca, www.buggies.com.au

Уколико дете не прихвата понуђену храну покушајте да је понудите касније или у некој другој комбинацији, на пример са храном коју је већ прихватило или помешану са малом количином мајчиног млека.

УКРАТКО

- 1 Пожељно је да дете буде искључиво на исхрани мајчиним млеком до узраста од око 6 месеци.
- 2 Од момента увођења мешовите исхране до краја прве године дете свакодневно уз млечне оброке (у које спадају и млечне кашице) треба да има и 2–3 немлечна obroka.
- 3 Уводите само по једну нову намирницу, на свака 3–4 дана (већ уведене намирнице могу се комбиновати с новом).
- 4 Редослед увођења намирница није битан.
- 5 Нову намирницу најпре понудите у минималној количини, а затим количину постепено повећавајте.
- 6 Започните унос нове намирнице припремљене најпре у растреситом и ретком облику, а затим постепено прелазите на гушћу.
- 7 Нове намирнице уводите у исхрану у преподневним часовима, због могућих алергијских реакција.
- 8 Храњење је процес учења и изградње дететовог самопоуздања и стога треба имати стрпљења. Пратите понашање детета и одговарајте на његове потребе.



Република Србија
Министарство здравља



ИНСТИТУТ ЗА
ДЕТСКО ЗДРАВЉЕ
"Др Милош Јовановић Ђурић"



Национални центар
за детско здравље
Београд

unicef 