

## ISHRANA DECE U PRVOJ GODINI ŽIVOTA

### ISHRANA ODOJČETA DO 6 MESECI

Pravilna ishrana odojčeta (deteta u prvoj godini života) ima veliki značaj u zaštiti i održanju zdravlja, kao i u psihološkom razvoju deteta. Uz adekvatnu ishranu odojče se najbrže razvija i napreduje. Ishrana odojčeta može biti prirodna (dojenje), mešovita i veštačka. Većina majki je zdrava, sposobna da doji i to treba da radi. Majčino mleko je najsavršenija i nezamenjiva hrana za odojče, jer je prilagođeno potrebama bebe. Osim što obezbeđuje prirodnu ishranu dojenjem se ostvaruje veza između majke i bebe, emocionalna stabilnost i pospešuje imunitet. Majčino mleko je bakteriološki ispravno i sterilno, a sisanje omogućava pravilan razvoj vilice.

Hranjenje treba započeti pola sata nakon rođenja i nikada ne čekati duže od 6 sati. Prva hrana koju dete dobije zove se kolostrum. To je gusta žućkasta tečnost bogata hranljivim i zaštitnim elementima prilagođenim za taj uzrast. Na kolostrum se nastavlja prelazno pa zrelo mleko. Uspostavljanjem dobrog dojenja beba dobija sve neophodne sastojke za taj period i nije potrebno davati ništa drugo između podoja.

Mešovita i veštačka ishrana se koristi kod odojčadi čije majke ili nemaju dovoljno mleka ili zbog bolesti ne mogu da doje. Tada se koriste adaptirana mleka koja su po svom sastavu najbližnja majčinom mleku.

Upotreba kravljeg mleka se ne preporučuje zbog mogućih bakterioloških neispravnosti, alergija ili nepodnošenja.

Preporučuje se hranjenje isključivo majčinim mlekom čime su obezbeđeni svi potrebni sastojci, a izbegnuti neželjeni efekti druge hrane. Hranjenje je na zahtev deteta koje diktira broj obroka i količinu mleka.

### **ISHRANA DOJENČETA IZMEĐU 6 I 7 MESECI**

Ishrana treba da se bazira samo na dojenju do 5-6 meseca. Od tog doba treba polako uvoditi nove vrste hrane. Treba početi od kašica od povrća i voća. Nove namernice treba uvoditi jednu po jednu i u malim količinama.

Najnovija preporuka Svetske zdravstvene organizacije je da je ovo period u kome je potrebno započeti sa uvođenjem hrane, dohranjivanjem. Nova hrana se uvodi u malim količinama (jedna do dve kašičice) postepeno i uvek samo jedna vrsta, u vreme budućih glavnih obroka, a nakon završenog podoja. Navikavanje na jednu

vrstu hrane treba da traje jednu nedelju. Dete se susreće prvi put sa novim ukusom hrane i zbog toga ga ne treba prisiljavati da jede, u slučaju odbijanja pokušati narednog dana, ali sa istom vrstom hrane.

Voće: jabuka, kruška, kajsija, banana, breskva, bundeva, u obliku kompota ili kašice bez šećera. (prvo započeti sa kašicama od banane, pa preći na jabuku, ako dete ima zatvor smanjiti količinu banane)

- Povrće: šargarepa, krompir, brokoli, kaša od žitarica, ( prvo se počinje sa kašicom od šargarepa, koja se postepeno zamenjuje krompirom)
- Supa od nemasnog mesa ili piletine, jogurt
- Nakon obroka može piti prokuvanu vodu koliko želi.

Zbog moguće pojave alergijskih manifestacija ne davati:

- svež paradajz
- jagodičasto voće (jagoda, malina, kupina)
- citrusne (naranča, limun, grejp, mandarina, kivi)
- koštunjavo voće (orah, badem, lešnik)
- čokolada, eurokrem, med, kvasac
- kukuruz, pšenica (hleb, keks, brašno)
- riba, školjke, belance jajeta, kravlje mleko, hranu sa konzervansima

### **ISHRANA ODOJČETA IZMEĐU 7 I 8 MESECI**

Osnova ishrane je i dalje dojenje (4 do 5 puta dnevno) Povrće i voće se nastavlja, ali rendano ili seckano na komadiće. Nastavlja se vitamin D.

### **ISHRANA ODOJČETA IZMEĐU 8 I 9 MESECI**

Dojenje se i dalje održava ali obrnutim redom. Prvo se daje čvrsta hrana a na kraju obroka se ponudi podoj koliko želi.

Uvodi se postepeno nova hrana:

Povrće: karfiol, tikvice, spanać

Mlečni proizvodi: sir, jogurt

Mesni proizvodi: kuvano meso, džigerica, piletina. Svinjsko emso se ne uvodi do prve godine života.

Supa na vodi od kivanog mesa

Tvrdo kuvano žumance postepeno po četvrtinu više svake sedmice izmešano sa mlekom. Kada se uvede celo žumance, davati ga 2-3 puta nedeljno i taj dan se izostavlja meso.

Hrana se soli ali ne mnogo radi opasnosti od pojave hipertenzije u srednjim godinama života. Vitamin D vodeni rastvor na kraju obroka.

## **ISHRANA ODOJČETA PREKO 9 MESECI**

Insistira se na više podoja.

Dozvoljava se da samo dete jede prstićima čvrstu hranu iz svog tanjira. Dete jede zajedno sa ostalim članovima porodice, uči se socijalizaciji i ponašanju.

## **ISHRANA ODOJČETA PREKO 10 MESECI**

Održava se dojenje.

Uvodi se novo povrće: grašak, kupus, boranija, luk

Mleveno meso – junetina

Voće u svežem obliku: jabuka, kruška, kajsija, breskva

Vitamin D.

## **ISHRANA ODOJČETA PREKO 11 MESECI**

Doji 2 puta ujutro i uveče.

Preko dana ima 5 do 6 obroka ( 3 glavna i 2-3 užine)

Uzima svu hranu bez prisiljavanja.

Sastav obroka je raznovrstan.

Voće i povrće mogu biti sveži i prerađeni.

Nastavlja se D vitamin.

## **ISHRANA DETETA PREKO 12 MESECI**

Doji po želji 2 do 3 puta dnevno.

Nema ograničenja u voću, povrću i drugoj hrani, a količina zavisi od apetita, dnevne aktivnosti i potreba.

Ravnopravno učestvuje u svim porodičnim obrocima. Tečnost se ne daje u toku obroka. Nakon obroka dete može da pije koliko želi vode, čaja ili soka bez šećera.

Ne treba da pije više od 500 do 700 mL kravljeg mleka. Ne davati koncentrisanu hranu poput čokolade, keksa, bombona. Nije preporučljiv preterani unos slatkiša.

Pre polaska na spavanje ne treba davati slatke napitke ili slatkiše. Obavezno prati zube.

Vitamin D se daje u zimskom periodu.