

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Septembar 2018

Bosnisch | Bosniac | Bosniaco



Ishrana u 1. godini života

Smjernice za prelazak sa čistog obroka mlijeka na porodičnu hranu

Impresum

Izdavač

Gesundheitsförderung Schweiz uz podršku bavarskog Ministarstva prehrane, poljoprivrede i šumarstva

Autorica

Angelika Hayer, Švicarsko društvo za prehranu SGE

Kontakt

Bettina Husemann, Gesundheitsförderung Schweiz

Koncept

Temelji se na naučnoj osnovi njemačkih preporuka za djelovanje «Isхранa i vježbanje dojenčadi i dojilja» mreže «Zdrav u životu»

Sadržaj

Na temelju preporuka Federalnog ureda za sigurnost hrane i veterinarstva BLV

Fotografski dokaz

Barbara Bonisoli, Minhen; Alexander Werner, Bajern; Dreamstime.com; Fotolia

Uređenje

Typopress Bern i 360plus Design GmbH, Minhen

Obavijesti/Informacije

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

Broj narudžbe

02.0223.BS 09.2018

Preuzmite PDF

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz, septembar 2018

Uvod

Dragi roditelji
Dragi skrbnici

Prve godine života jednog djeteta oblikuju njegovo zdravlje za cijeli život. Od početka trudnoće do uzrasta od 4 godine, preduzimaju se važni koraci za razvoj zdravlja.

Ova brošura sa slikama pokazuje prelazak dječije ishrane sa mlijeka na čvrstu hranu na porodičnom stolu.

Posebno osvijetljeno je uvođenje namirnica kao i porcija, koje dijete u prvoj godini jede i pije.

Na stranicama od 4 do 8 navedeni su svakodnevni primjeri. Prikazana je tokom 24 sata – od jutra (simbol sunca) do noć (simbol mjeseca). Male fotografije stoje za pravi obrok u toku dana, pri čemu se red može individualno prilagoditi.

Zahvaljujemo se bavarskom državnom ministarstvu za ishranu, poljoprivredu i šumarstvo za fotografije koje smo dobili.

Sa projektom Miapas ([njemački](#), [francuski](#), [italijanski](#)) Švicarska fondacija za promociju zdravlja, zajedno sa nacionalnim partnerima, promovira zdravlje male djece. U tu svrhu razvijeni su zajedničke osnove i poruke za stručnjake koji rade u oblasti male djece. Osim toga, kreatori politike osjetljivi su na važnost promocije zdravlja u ranoj dječjoj dobi.

Promocija zdravlja Švicarska je fondacija koju podržavaju kantoni i osiguravatelji. Po zakonu inicira, koordinira i ocjenjuje mjere promocije zdravlja (Zakon o zdravstvenom osiguranju, čl. 19). Fondacija je podložna federalnoj kontroli. Najviši organ odlučivanja je Upravni odbor. Kancelarija se sastoji od ureda u Bernu i Lozani. Svaka osoba u Švicarskoj daje godišnji doprinos od 4,80 CHF u korist Švicarske za promociju zdravlja, koju prikupljaju zdravstveni osiguravatelji. Više informacija: [njemački](#), [francuski](#), [italijanski](#)

Od rođenja

U prvih 4 do 6 mjeseci: samo majčino mlijeko ili hrana za dojenčad. Hraniti po potrebi (8–12 puta u 24 sata).



Alternativa: hrana za dojenčad iz trgovine



Najranije od početka 5. mjeseca, najkasnije od početka 7. mjeseca

Najranije od 17. sedmice života i najkasnije od 26. sedmice života se uvodi prva kaša. U početku, za upoznavanje nove hrane dovoljno je nekoliko kašika kašice. Da bi se zasitili, na kraju se doji ili se daje hrana za dojenčad.

Za početak: svakodnevno nekoliko kašika kašice od mrkve, na kraju završiti dojenjem.

Nekoliko dana poslije: svakodnevno kašica od mrkve, krompira i repičinog ulja, na kraju završiti dojenjem.

Još nekoliko dana poslije: **kašica od povrća i krompira i mesa:**
2 mrkve + 1 krompir + 10 g laganog mesa + 1-2 kašičice repičinog ulja + 1½ kašike soka od narandže



Priprema: Pripremiti povrće i krompir. Isprati meso. Izrežite sve u male kockice i kuhajte u malo vode (bez soli). Dodati sok. Sve fino ispirjati. Ulje od repice pomiješati unutra.

Alternativa: gotova kaša iz trgovine (prva kaša od povrća, zatim povrće-krompir-kaša, konačno povrće-krompir-meso-kaša)



Otprilike mjesec dana poslije

Najranije od početka 6. mjeseca, a najkasnije od početka 8. mjeseca, može se uvesti druga kaša: voćna kaša sa ili bez žitarica.

Voćna kaša sa ili bez žitarica

Voće + ako je potrebno, stavite 2 kašike nezaslađenih instant žitarica za bebe (npr. proso, pšenica, pir, zob) + malo vode (ako je konzistencija previše gusta)



Alternativa: voćna kaša sa ili bez žitarica iz trgovine



Još jedan mjesec kasnije

Između 7. i 9. mjeseca može se uvesti treća kaša: na primjer od mlijeka i žitarica.

Kaša od mlijeka i žitarica

2 dl hrane za dojenčad ili majčinog mlijeka ili smjese od mlijeka i vode + 2 kašike nezaslađenih instant žitarica + voće



Alternativa: nezaslađena kaša od mlijeka i žitarica iz trgovine



Piće: voda*

* Voda iz slavine se u Švicarskoj može piti. Ona je ukusna i higijenska.



Od 10. do 12. mjeseca

Krajem prve godine života, odvija se prelazak sa hrane za bebe na porodičnu hranu.

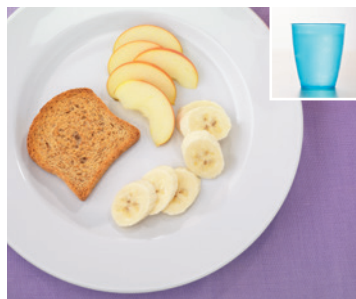
Fine zobene pahuljice (kuhane) + voće + mlijeko



Integralni špageti + paradajz + mrkva + mljeveno meso (20–30 g) + 1 kašičica repičinog ulja



1 kriška integralnog hljeba + mliječni proizvod* + krastavac + mala količina putera ili margarina



* Majčino mlijeko ili hrana za dojenčad, od 13. mjeseca također mlijeko, surutka ili moguće sir

Od mliječnih obroka do porodičnih obroka

Dojenje

U prvih četiri do šest mjeseci vaše dijete treba samo mlijeko i ništa drugo. Idealno je ako dojite dijete jer majčino mlijeko, kao i samo dojenje, imaju dosta prednosti za dijete i majku. Ako ne dojite, koristite industrijski proizvedenu hranu za dojenčad. Ovdje se radi o mlijeku u prahu, specijalno za dojenčad.

Dajte grudi ili flašicu uvijek kada dijete to traži (znači ne u fiksnim vremenima). U prvim sedmicama nakon porođaja, ovo može biti od 8 do 12 puta u roku od 24 sata. Kako vrijeme prolazi, vaše dijete treba manje piti i ugrava se jedan redoviti ritam.

Čak i nakon uvođenja dopunske hrane, preporučljivo je nastaviti dojenje. Može se dojiti dok god to majka i dijete žele.

Dopunska hrana

Počnite najranije od 17. sedmice života i najkasnije od 26. sedmice života sa uvođenjem dopunske hrane. Kada da počnete unutar ovoga vremena zavisi od razvoja vašeg djeteta. Posmatrajte vaše dijete: Može li uz malo pomoći sjesti uspravno i držati glavu? Da li pokazuje interesovanje za jela drugih osoba? Da li uzima stvari u usta? Ako da, možete vašem djetetu dati prvu kašu.

Prva kašica je najbolje da se sastoji od jedne namirnice (npr. mrkva). U početku, vaše dijete će jesti samo nekoliko kašika. Još nije potrebno da se najede od kašice. Da bi se dijete zasitilo, možete ga nakon kašice dojiti ili mu dati flašicu. Povećavajte količinu iz dana u dan. Nakon nekoliko dana možete dodati čistu kašu od povrća s kuhanim i finim ispiranim krompirom i repičinim uljem. Nakon još nekoliko dana dodajte malu količinu kuhanog i pirjanog mesa, ribe ili jaja u kašu (količina se kasnije može povećati). Dodajte još malo voćnog soka (100 % sok bez šećera) kaši.

Otpriblike mjesec dana nakon što je uvedena prva kaša, možete dati svom djetetu drugu kašu. Nakon još jednog mjeseca slijedi treća kaša.

Od treće kaše vaše dijete treba dodatnu tečnost, oko 2 dl dnevno. Dajte djetetu samo nezaslađena pića. Idealna je mineralna voda bez sode ili voda iz slavine. Ona je u Švicarskoj ukusna i higijenska. Za promjenu to može biti nezaslađeni biljni ili voćni čaj.

Od 9. do 11. mjeseca dijete treba biti hranjeno sa dopunskom hranom 3 do 4 puta dnevno. Pored toga, možete nastaviti da dojite ili da dajete mlijeko za bebe. U ovom dobu nije više potrebno da kašu jako fino pirjate. Često je dovoljno jednostavno da grubo isiječete hranu. Sve više možete ponuditi hranu za prste, npr. kora od hljeba, kriške mekog voća (npr. kruška, breskva), kuhane kriške od jabuka, kuhano povrće u dovoljno velikim komadima za držanje u ruci da bi dijete moglo samo jesti, otkriti i eksperimentisati.

Prelazak na porodičnu hranu

Krajem prve godine života (od 10. do 12. mjeseca) odvija se prelazak sa hrane za bebe na porodičnu hranu. Malo po malo vaše dijete ne treba posebno pripremljene obroke. Sada može da jede gotovo sve što jedu «veliki». Preporučujemo tri glavna obroka dnevno (doručak, ručak, večeru) i, u zavisnosti od gladi, ujutru i popodne dvije male užine. Za svakim obrokom se preporučuje voda kao piće.

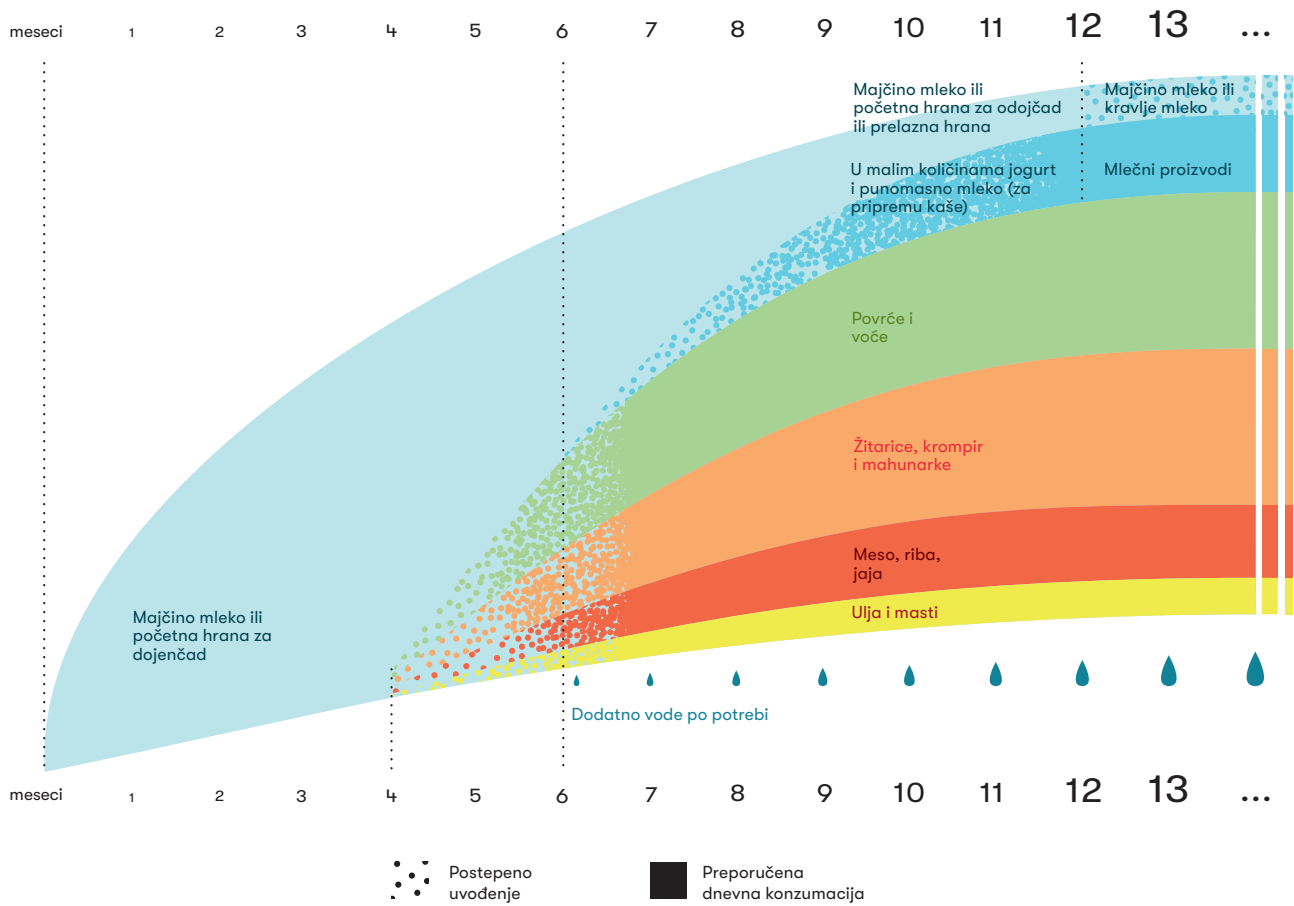
Količine

Količina koju jede dijete može biti veoma različita. U nekim danima dijete puno jede, u drugim danima malo. Čak i od djeteta do djeteta postoje velike razlike. Ako vam dijete, nakon nekoliko kašika, okrene glavu, zatvori usta ili gura hranu iz usta, onda je vjerovatno sito. Nikad ga ne prisiljavajte da pojede.

Vitamin D

Vitamin D je važan za kosti i zube. Dajte vašem djetetu vitamin D dnevno u obliku kapljica. Za pravilnu dozu, najbolje je tražiti savjet od specijaliste (npr. konsultant za majke i očeve, farmaceut, pedijatar).

Uvođenje namirnica kod odojčadi



Dodatne informacije

- Brošura «Ishrana dojenčadi i male djece» ([njemački](#), [francuski](#), [italijanski](#)) Federalnog ureda za sigurnost hrane i veterinarstva BLV
- Letak «Hranjenje dojenčad» ([njemački](#), [francuski](#), [italijanski](#)) iz Federalnog ureda za sigurnost hrane i veterinarstva BLV
- BLV-Link za hranjenje dojenčadi i mališana ([njemački](#), [francuski](#), [italijanski](#))
- Brošura «[Dojenje](#)» od promocije dojenja Švicarska
- Letci švicarskog društva za prehranu SGE ([njemački](#), [francuski](#), [italijanski](#))
- [Savjeti za dobro uravnoteženu Znūni i Zvieri](#)
- Ponude za djecu i roditelje preporučene od strane Švicarske organizacije za promociju zdravlja ([njemački](#), [francuski](#), [italijanski](#))

Lične informacije i savjeti

- Savjetovalište za savjetovanje majki i očeva ([njemački](#), [francuski](#), [italijanski](#))
- Adrese babica ([njemački](#), [francuski](#))
- Adrese savjetnika za dojenje ([njemački](#), [francuski](#))
- Adrese nutricionista ([njemački](#), [francuski](#))
- Informacije o alergijama i netolerancijama ([njemački](#), [francuski](#), [italijanski](#), [engleski](#))

Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tel. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch