

Pravilna ishrana za djecu *ispod godine*



Savjeti Zavoda za životne namirnice (Livsmedelsverket) se temelje na ukupno istraživanje i zamišljeni su da služe kao podrška Vama kao roditelju. Napisani su da odgovaraju skoro svima. Svi savjeti nijesu pogodni za sve, već se možda moraju prilagoditi zavisno/ovisno od konkretne situacije u porodici.



Prvih šest mjeseci

Prvih šest mjeseci je jedno posebno vrijeme - fantastičan preokret. Osvrćući se kasnije na ovaj period, čini se da je vrlo kratak, ali kada je čovjek u sred toga, može biti jako naporno, čak i u sred tog fantastičnog preokreta. Mnogi nijesu pripremljeni na to koliko potrebe djeteta vladaju čovjekom, i na to da se bude noću kada dijete želi biti nahranjeno ili mu je potrebna bliskost.

Da bi svakodnevica funkcionisala/ funkcionirala, dobro je vremenom naći ritam koji pruža djetetu sigurnost a roditeljima jednu strukturu u njihovom postojanju. Kako su jelo i spavanje bitne komponente u početku života, to se rutine najčešće grade oko jela.

Prvih šest mjeseci su dojenje ili zamjena za majčino mlijeko, najbolja hrana za dijete. Ali za vrijeme jela se ne radi samo o hrani, ono takodje pruža vrijeme za bliskost što je vrlo važno za dijete.

Majčino mlijeko

Majčino mlijeko sadrži svu hranjivost potrebnu da bi dijete raslo i razvijalo se tokom prvih šest mjeseci. Jedini izuzetak čini D-vitamin, koji je potrebno dati djetetu u vidu D-kapi.

Kada se dijete doji, stimuliše/stimulira se proizvodnja mlijeka. Za neke dojenje profunkcioniše/profunkcionira samo po sebi, a za druge ipak treba više vremena. Tada je važno dobiti potrebnu pomoć, na primjer iz porodilišta (BB-a), prijema za dojenje (amningsmottagningen) ili od strane medicinske sestre iz BVC-a. Nemojte se ustručavati da pitate! Danas postoji dosta znanja o tome kako uraditi da dojenje profunkcioniše/profunkcionira. Na početnoj vebstranici sreza, www.1177.se, imate takodje/r savjete o tome kako dojiti.

Može li dojenje smanjiti rizik od bolesti?

Majčino mlijeko sadrži tvari koje smanjuju rizik od infekcija kao što su upale uha i stomačne infekcije. Istrage takodje/r pokazuju da djeca koja su dojena, imaju manji rizik od dobijanja prekomjerne težine, visokog krvnog pritiska te dijabetesa tipa 2, kao odrasli. Najviše zaštite dobijaju djeca koja su se isključivo dojila, ali je i malo dojenja dobro. Rizik od razvijanja gluten-intolerancije u doba adolescencije, je niži kod djece koja se polako privikavaju na jelo sa glutenom dok se još uvijek hrane dojenjem. Dojenje, s druge strane, najvjerojatnije ne smanjuje rizik od alergije.

Sačuvati majčino mlijeko

Malo dijete je osjetljivo na infekcije. Zato je vrlo je važno da prethodno operete ruke ako hoćete da izmuzete Vaše mlijeko iz dojki, da se ne bi bakterije ili virusi prenijeli sa Vaših ruku na mlijeko. Mlijeko nije potrebno lagano ohladiti već se može staviti direktno u frižider/hladnjak ili zamrzivač. Majčino mlijeko se najviše tri dana može držati u frižideru/hladnjaku. A u zamrzivaču se mlijeko može držati najmanje šest mjeseci. Odmrznite zamrznuto majčino mlijeko u hladnoj ili toploj vodi ili u frižideru/hladnjaku, a ne na sobnoj temperaturi. Bacite preostalo mlijeko poslije hranjenja djeteta.

Utiče li ishrana majke na majčino mlijeko?

Ishrana majke utiče na majčino mlijeko. O tome možete više čitati u brošuri Savjeti o ishrani za Vas koji dojite (Råd om mat till dig som ammar), koji možete dobiti u BVC-u.

Savjeti se takodje/r mogu naći na www.livsmedelsverket.se.

Zamjena za majčino mlijeko

Ako se dijete ne doji, postoji zamjena za majčino mlijeko, koje daje potrebnu energiju i hranljivost djetetu. Zamjena, koju je moguće kupiti, napravljena je tako da što je više moguće slični sadržaju majčinog mlijeka u pogledu hranljivih sastojaka.

Postoje različite zamjene, u BVC-u možete pitati za savjet o tome koja vrsta je najpogodnija za Vaše dijete. Sami ne smijete praviti zamjenu za mačino mlijeko sa kravljim mlijekom ili slično, jer nije moguće postići prave proporcije hranljivih sastojaka. Pogrešan odnos može oštetiti bubrege kod djeteta ili negativno uticati na rast djeteta.

Kombinovati/Kombinirati dojenje sa zamjenom za majčino mlijeko

Možete se odlučiti da kombinujete/kombinirate dojenje sa zamjenom za majčino mlijeko. Mnogima to ide dobro, ali nekima to dovodi do prekida dojenja prije nego što je planirano. Uzrok tome može biti nedovoljno stimulisanje/stumuliranje proizvodnje majčinog mlijeka ili činjenica da dijete preferira da sisa/sisati bočicu, jer hrana brže teče iz nje. Zbog toga je bolje davati zamjenu šoljom umjesto bočicom.

Ako je moguće, treba sačekati dok se proizvodnja mlijeka dobro ne pokrene te postane stabilna, prije nego što bi se počela davati zamjena. S druge strane neke majke u početku možda moraju davati zamjenu, ali kasnije prelaze isključivo na dojenje. U BVC-u Vam mogu dati praktične savjete u vezi kombiniranja dojenja i zamjene za majčino mlijeko.

D-vitamin

Mala djeca ne unose dovoljno D-vitamina iz hrane. Premalo D-vitamina može učiniti da se skelet djeteta ne razvija kako treba. Zato svoj djeci treba dodavati D-kapi, prve dvije godine. Važno je da dijete dobije svoje kapi redovno. Neka djeca, na primjer djeca tamne puti, imaju potrebu unositi D-vitamin više od dvije godine.



Pripremanje zamjene za majčino mlijeko

Kako su djeca osjetljiva na infekcije, to je važno da vodite računa o higijeni prilikom pripremanja zamjene. Zato uvijek operite ruke prije nego što počnete. Važno je također koristiti čiste bočice i cucle i oprati ih detaljno, ali nije ih potrebno i sterilisati/sterilizirati.

Ne razblažujte zamjenu za majčino mlijeko sa toplom vodom iz česme, jer nekad može da sadrži, između ostalog, bakar iz cjevovoda. Koristite umjesto toga hladnu vodu koju treba pustiti da istoči dok ne postane skroz hladna. Podgrijte nakon toga vodu i u nju umiješajte zamjenu po uputstvu/uputi sa pakovanja. Na pakovanju je također navedeno koliko gotova smjesa može da traje. Bacite preostalu smjesu nakon obroka djeteta.

Na početnoj stranici sreskog vebmjestu, www.1177.se, imate praktične savjete o tome na koji način davati zamjenu za majčino mlijeko.

Onaj koji ima sopstveni bunar mora analizirati kvalitet/kakvoća vode prije nego što bi se dala djetetu. Uprava za okolinu/okoliš (*miljöförvaltningen*) u komuni gdje Vi živite, može dati savjete o tome kako da radite. Posebno obratite pažnju na to da li voda sadrži bakterije, arsen, mangan, nitrat ili fluorid, jer su mala djeca osjetljivija od odraslih na te stvari. Čitajte više o pijaćoj vodi i sopstvenim bunarima na www.livsmedelsverket.se.

Koliko je hrane potrebno djetetu?

Kako su djeca različita, nije moguće reći koliko je potrebno majčinog mlijeka ili zamjene za majčino mlijeko jednom dojenčetu. Najbolje je pustiti apetit samog djeteta da odredi količinu i učestalost obroka.

Što se češće dijete doji, to je proizvodnja mlijeka veća. Ponekad dijete želi jesti češće, čiji razlog može biti da se proizvodnja mlijeka nije prilagodila potrebama djeteta. Može pak biti u pitanju da je djetetu u stvari potrebna blizina i utjeha a ne jelo.

Ako koristite zamjenu za majčino mlijeko, količina zamjene koja se savjetuje je označena na pakovanju. Ali iako dijete dobija zamjenu, važno je pratiti djetetove potrebe i hraniti ga onoliko koliko traži. Nekad možda neće moći čitav obrok, pa u tom slučaju ne trebat silom hraniti dijete.

U BVC-u možete vidjeti krivulju težine i visine djeteta. Krivulja je sredstvo koje olakšava da se odredi da li dijete raste kako treba. Ako dijete prati svoju krivulju težine i visine, nije potrebno brinuti o tome da li dijete unosi premalo hrane.

Vrlo male probe ukusa/okusa

Jedan dio djece se rano zainteresuju/zainteresiraju za hranu. Najranije od četvrtog mjeseca starosti možete dopustiti da dijete proba po malo od običnog jela, ukoliko su tako male količine da ne mogu iskonkurirati dojenje. Stoga je bitno da i dalje u potpunosti dojite ili dajete zamjenu za majčino mlijeko kako i obično, sve dok dijete ne navrší šest mjeseci.



Ako je Vaše dijete radoznalo za jelo koje Vi jedete možete – najranije od četiri mjeseca – dozvoliti mu ponekad da vrlo malo proba.

Male probe ukusa/okusa može dati djetetu mogućnost da polako oproba nove ukuse/okuse i sastave. Vi možete na primjer/primjerice uzeti malo od Vašeg jela, u količini koja odgovara vrhu kašičice/žličice, sa kašičicom/žličicom il prstom i staviti djetetu malo na jezik. Dakle nije u pitanju postavljanje tanjira/tanjura i vadjenje portiklice, već dopustite da probe ukusa/okusa budu samo probe a ne početak obroka. Nije opasno ako hrana sadrži malo soli, jer su u pitanju tako male količine. Ali zato hrana mora biti mekog sastava, da se nebi zaglavila djetetu u grlu.

U slučaju da ste počeli da dajete male porcije djetetu radi navikavanja na ukuse/okuse, vrlo je važno da nastavite u punom obimu sa dojenjem ili zamjenom za majčino mlijeko

Ako dijete ne pokazuje interesovanje, ne morate mu davati probne porcije. Majčino mlijeko ili zamjena za majčino mlijeko daje sve hranjive tvari potrebne dojenčetu do šest mjeseci, osim D-vitamina. Stoga se slobodno može sačekati dok dijete ne navrší šest mjeseci.

Hrana koja sadrži gluten

Ako se djetetu daju male količine glutena dok se ono još uvijek doji, manji je rizik od glutenske intolerancije. Najkasnije od šest mjeseci a najranije od četiri mjeseca, je potrebno da počnete davati djetetu po malo hrane sa glutenom. Gluten imate u hrani koja sadrži pšenicu, ječam i raž. Zob pak sadrži samo malo glutena.

Vi, na primjer/primjerice, možete dozvoliti djetetu da proba mali zalogaj bijelog hleba/kruha ili hleba/kruha za sendvič (*smörgåstårn*) ili jednu kašičicu/žličicu kaše ili *välling*-a, nekoliko puta sedmično. Ako dajete *välling* sa bočicom, lako može doći do prevelikih količina glutena. Poslije šest mjeseci možete polako povećavati količinu.

Takodje je vrlo važno da lagano uvodite gluten, ako Vaše dijete dobija zamjenu za majčino mlijeko. Počnite sa malim količinama hrane koja sadrži gluten pa povećavajte količinu vrlo postepenu/postupna. To može takodje smanjiti rizik od glutenske intolerancije, iako pak postupno uvodjenje istovremeno sa dojenjem, još više smanjuje rizik.

Probne porcije – od oko šest mjeseci

Oko šestog mjeseca, vrijeme je navikavati dijete na običnu hranu. Naučiti jesti običnu hranu je postepeni/postupni proces. U početku se uglavnom radi o navikavanju djeteta na nove sastave, više ukusa/okusa/, hranjenje kašičicom/žličicom, te učenju djeteta pokretima žvakanja. Produžite da dojite ili da dajete zamjenu za majčino mlijeko tokom ovog perioda. Kako je majčino mlijeko ili zamjena za majčino mlijeko hranljivo, to se ne trebate brinuti u slučaju da se dijete želi *polako* navikavati na običnu hranu.

Što se može davati?

Nema pravila u vezi toga što početi davati. Važno je da je jelo mekog sastava, tako da se djetetu ne zaglavi u grlu. Možete na primjer/primjerice napraviti pire od jednog parčeta kuvanog/kuhanog krompira/krumpira ili malo riže, sa viljuškom, i dodati majčino mlijeko ili zamjenu za majčino mlijeko, tako da dobijete rijedak pire. Na isti način možete napraviti pire od povrća. Može se isto tako dozvoliti djetetu da samo uzme mekane parčice hrane. Ranije je savjet bio da se jedna vrsta namirnica proba tokom nekoliko dana, prije nego što uvede slijedeća, ali se isto tako slobodno mogu probati razne namirnice istovremeno.

Takodje možete davati kuvanu/kuhanu piletinu, ribu, mljeveno meso, pasulj/grah, sočivo/leća te tofu tako što ćete napraviti pire ili izmiksati hranu. Meso, pasulj/grah i tofu sadrže mnogo gvoždja, što je potrebno djetetu. Ranije se mislilo da se alergije mogu preduprijeti tako što bi se čekalo sa davanjem ribe, jaja, mlijeka i koštunjavih/orašastih plodova dok dijete ne navrší godinu dana, ali novija istraživanja pokazuju da to nije tako. Kako riba i jaje doprinose sa važnim hranjivim sastojcima, to je dobro da dijete dobije i tu vrstu hrane rano. Čitajte više o mlijeku na stranici 14, te o koštunjavim/orašastim plodovima na stranici 17.

Pire od banane, jabuke i kruške ćete lako dobiti tako što ćete polagano grebati voćku kašičicom/žličicom.

Imajte u vidu da treba takodje postepeno/postupno privikavati dijete na *välling* i kašu. Prvih sedmica je dovoljno sa nekoliko kašičica/žličica *välling*-a ili kaše, povećavajte količinu postepeno/postupno nakon toga.

Produžite davati male količine hrane koja u sadržaju ima gluten, kao što je hleb/kruh, hleb/kruh za sendviče (*smörgåsrån*), pašta ili *bulgur*. Neke vrste dječijih kašica i *välling*-a sadrže takodje gluten – čitajte na pakovanju. Glutena imate u pšenici, ječmu i raži. Zob međjutim ima vrlo mali sadržaj glutena.

Mala djeca su osjetljiva na bakterije i viruse, koji mogu uzrokovati stomačna oboljenja. Stoga je dodatno važno misliti na higijenu kada pripremate hranu Vašem djetetu.

Čitajte više na stranicama sa receptima.

Ne postoji dovoljno naučnog/znanstvenog istraživanja, da bi se moglo reći koliko brzo dijete treba ili može da se navikne na hranu. Ovdje navedeni starosni intervali su stoga zasnovani na provjerenom iskustvu. Kako sva djeca nijesu ista, ne trebate gledati ove intervale kao egzaktne granice. Zato nije potrebno da se brinete da li će Vam se dijete brže ili sporije privikavati na hranu.

Hrana nije samo ishrana već se radi i o bliskosti a kasnije kada dijete odraste, i o druženju tokom jela.

Ponekad se na različite načine stvaraju problemi u vezi jela. U BVC-u možete dobiti dosta podrške kada se radi o takvim pitanjima.

Kako davati probne porcije ukusa/okusa?

Ako ste probali da dajete te male probe ukusa/okusa, kako je opisano u poglavlju *Vrlo male probe ukusa/okusa*, možete polagano povećavati količinu. Prvih sedmica su nekoliko kašičica/žličica dovoljne. Ako niste uveli probe ukusa/okusa ranije, to je potrebno uraditi kada dijete navrší šest mjeseci. Počnite sa malim količinama, tako da se dijete može postepeno/ postupno privikavati. Prvih dana je neka kašičica/ žličica dovoljna, nakon čega količina može da se polako povećava.

Kontrolišite/kontrolirajte da jelo nije prevruće, hranite dijete sa kašičicom/ žličicom i dozvolite mu da samo uzima parčiće mekane hrane. Dostina djece teško mogu da ubace hranu u usta kako treba i da je progutaju. To što ponekad hrana izlazi iz usta, najčešće ne znači da je dijete ne voli, već da ono ne zna kako treba da radi te da nije navilko na sadržaj/oblik. Obično jelo i nije tako slatko kao majčino mlijeko ili zamjena za majčino mlijeko, te može trajati dok se ono ne privikne na te nove ukuse/okuse.

Dio djece vrlo brzo prihvate dok su druga skeptična i moraju oprobati to novo jelo mnogo puta. Vi možete u tome pomoći djetetu tako što ćete sami probati jelo i pokazati mu da Vam se sviđa. Ali ako dijete pokaže otpor prema jelu, bolje je da sačekate nekoliko dana i da nakon toga opet probate.

Dešava se da odojčad odbiju majčino mlijeko kada predju na *välling* u bočici, jer bočicom hrana brže teče. Stoga je bolje hraniti odojče *välling*-om ili kašom, sa šoljicom/šalicom. Imajte takodje/r u vidu da kaša i *välling* često sadrže gluten. Dajte zato male količine u početku



Kada je najpogodnije dati probnu porciju?

Nije toliko važno kada ćete u toku dana dati djetetu probnu porciju. Neki smatraju da je najjednostavnije dati porciju za vrijeme ručka, dok drugi smatraju da popodnevni sati te vrijeme između ručka i popodneva, bolje odgovaraju. Najvažnije je ponuditi probne porcije kada dijete nije pregladno, presito i preumorno. Treba probati dok se ne dodje do optimalnog rješenja.

Koliko hrane je potrebno djetetu?

Ne može se tačno/točno reći koliko je hrane potrebno malom djetetu. Neka djeca uvijek žele još, dok druga skoro da ne žele probati. Roditelju obje varijante mogu biti frustrirajuće. Najčešće dijete osigurava sebi dovoljnu količinu hrane tako što samo pokazuje kada je gladno. Ponekad je lakše privoljeti dijete da jede ako se jede zajedno sa djetetom. Ako dijete jede malo hrane a dobija dosta majčinog mlijeka ili zamjene za majčino mlijeko, to će mu biti dovoljno hranljivo. Ako dijete raste i razvija se kako treba, ne morate se brinuti.

Ako imate dijete koje želi mnogo da jede, može biti teško znati kada treba to zaustaviti. Ako je dijete još uvijek gladno, bolje je dopuniti sa majčinim mlijekom ili zamjenom za majčino mlijeko, nego prebrzo povećati količinu hrane. Isto važi za välling i kašu – povećavajte količinu postepeno/postupno.



Prva hrana– nekoliko osnovnih recepata

Pire od krompira/krumpira, krtolastog povrća i povrća

Od većeg dijela krtolastog i drugog povrća je moguće napraviti pire. Uzmite, na primjer/primerice, nešto od slijedećeg:

1 krompir/krumpir, 1 malu šargarepu/mrkvu,
1 komad paškanata/pastrnjaka, zrna kukuruza, zelenog graška, nekoliko buketa brokolija/brokule ili karfiola/cvijetače
1 kašičice/žličice tečnog margarina ili ulja, poželjno bi bilo ulje od uljane repice, malo majčinog mlijeka ili običnog mlijeka

Uradite ovako:

Ogulite i izrežite na kolutove krompir/krumpir i krtolasto povrće, izrećite ili podijelite povrće u manje komade.

Stavite komadiće u jednu šerpu i nalijte sa vodom, tako da ona tek pokriva komadiće. kuvajte/kuhajte ih dok ne omeknu. Možete ih takodje/r kuvati/kuhati u mikrotalasnoj/ mikro-valnoj pećnici.

Napravite pire sa viljuškom ili pomoću prese za bijeli luk/češnjak ili kroz cjediljku. Ako pravite veće količine, praktično je upotrijebiti ručni blender/štapni mikser ili multipraktik.

Vegetarijanska gusta čorba

1 dl suvog sočiva/leća ili 3 dl kuvanog/kuhanog
2 supene kašike/jušna žlica ulja od uljne repice
1 crni luk
1 paprika
1 češanj bijelog luka/češnjaka
400 g usitnjenog paradajza/usitnjene rajčice, majčine dušice/timijana

Uradite ovako:

Kuvajte/kuhajte sočivo/leću, ali bez soli, ili koristite gotovo kuvano/kuhano. Isjeckajte luk, papriku i bijeli luk/češnjak i neka omekšaju u ulju, u šerpi ili woku, na srednjoj temperaturi. Dodajte usitnjeni paradajz/usitnjene rajčice i kuvano sočivo/kuhano leće. Pustite da se skuva/skuha i začinite sa timijanom/majčinom dušicom.

Nekoliko okruglica/čufti, par supenih kašikal/jušnih žlica jetrene paštete ili jedna kriška švedske krvavice (blodpudding), je hrana koju je potrebno zagrijati u mikrotalasnoj/ mikrovalnoj pećnici i koja je prikladna kao ishrana maloj djeci.



Zamrznite hranu u dovoljno velikim porcijama. Na primjer/Primjerice u posudicama za led.

Meso ili piletina

Količina je dovoljna za 15-20 porcija

(1 porcija je od prilike 2 supene/juše kašike)

400 g mljevenog mesa ili piletine

4-5 dl vode

mirodjija/kopar, peršun/peršin ili drugo začinsko bilje

Uradite ovako:

Podijelite piletinu u komade i kuvajte/kuhajte dok nije skroz skuvana/skuhana, to jeste dok meso skroz ne pobijeli. Usitnite ga sa ručnim blenderom/štapnim mikserom, multipraktikom ili ga izrendajte sa rendom. Mljeveno meso gnječite viljuškom i dodajte vode u kojoj se kuvalo/kuhalo, dok se ne dobije prava konzistencija/konzistencija i začinite sa na primjer/primjerice mirodjijom/koprom ili peršunom/peršinom.

Riba

1 filet lososa (oko 100-150 grama)

1 kašičica/žličica tečnog margarina ili ulja, poželjno bi bilo ulje od uljane repice

mirodjija/kopar ili drugo začinsko bilje, eventualno cijedjeni limun

Uradite ovako:

Podijelite filet lososa u nekoliko parčića i stavite na tanjir/tanjur. Prekrijte sa poklopcem i pripremite u mikrotalasnoj/mikrovalnoj pećnici na najvećem stepenu/stupnju, oko 2-3 minuta. Napravite pire ili usitnite u komadiće, pomiješajte sa masnoćom i začinskim biljem i/ili iscijedite preko toga malo limun.

Poželjno je da završite jelo bobicama ili voćem, koje se grebe sa kašičicom/žličicom

Mislite na slijedeće kada pravite jelo:

Djeca ispod godinu dana su posebno osjetljiva na bakterije i viruse, koje mogu uzrokovati stomačna oboljenja. Stoga je izuzetno važno paziti na higijenu kada rukujete sa ishranom za malu djecu:

- Operite ruke prije nego što započnete praviti jelo.
- Operite ruke neposredno nakon rukovanja sirovim mesom i piletinom.
- Operite dasku za rezanje detaljno nakon rezanja sirovog mesa i piletine.
- Obradite mljeveno meso i piletinu tako što ćete isto dobro skuvati/skuhati ili opržiti.
- Ostavite hranu, koju treba sačuvati, u frižider/hladnjak ili friz što je prije moguće. Ako jelo ostane na sobnoj temperaturi više od par sati, mogu bakterije uspjeti da se razviju. Male količine tople ili mlake hrane možete staviti direktno u frižider/ hladnjak.



Od oko osam mjeseci

Kada dijete želi veće porcije, količina će se povećati postepeno/postupno u malim obrocima. Sadržaj majčinog mlijeka ili zamjene za majčino mlijeko je još uvijek dovoljno hranljiv za potrebe djeteta. Zato nije žurba da se predje na obično jelo prilikom svih obroka. Dozvolite da interesovanje djeteta određuje takt. Konačno, kada dijete napuni deset do dvanaest mjeseci, potrebna su mu dva glavna jela i nekoliko užina između.

U ovo doba jedino je potrebno jelo grubo usitniti nožem ili ga izrendati pomoću rende ili multipraktika. Također/r se mogu djetetu dati malo veća parčad, koja ono samo može držati u ruci.

Doručak, užina i večera

Majčino mlijeko, zamjena za majčino mlijeko, kaša, *välling*-poželjno davati šoljicom/šaljicom, ili sendvič mogu se smatrati dobrim doručkom, dobrom užinom i dobrom večerom. Poželjno je servirati sa malo voća, bobica ili povrća.

Kaša i *välling*

Za djecu ispod godine dana, dobra je obogaćena kaša u praškastom obliku, jer daje više vitamina i minerala od one u kući/domu napravljene. Bogata je, između ostalog, gvoždjem, koje mala djeca teško mogu unijeti u dovoljnoj količini. Istovremeno/istodobno dobro je da dijete povremeno dobije i domaću kašu, kako bi se priviklo na ukus/okus. Takođe je dobro jesti raznovrsnu hranu – različite vrste kupovnih kašica i od različitih proizvođača. Istovremeno/Istodobno ne trebaju biti više od tri obroka dnevno sa kašom i *välling*-om. Također/r je potrebno da se dijete privikne na druga jela, te da vježba žvakanje hrane grubljeg sastava.



Djeca dosta uče oponašajući druge. Poželjno je da i vi sami probate jelo, kako biste djetetu pokazali da Vam se sviđa.

Integralno brašno i vlakna

Integralno brašno i vlakna su takodje/r dobri i za malu djecu, ali neka djeca mogu dobiti proliv/proljev od prevelike količine. Za drugu djecu je pak suprotno, oni dobijaju zatvor. Koliko vlakana djeca mogu jesti a da ne utiče na njihov stomak, varira od jednog djeteta do drugog – probajte. Jedan način da se unosi dovoljna količina vlakana je, da se varira između različitih integralnih proizvoda i proizvoda sa manje vlakana.

Mliječni proizvodi

Sačekajte sa davanjem slatkog mlijeka, u smislu napitka, i većih količina kiselog mlijeka ili jogurta dok dijete ne napuni jednu godinu. Mlijeko s jedne strane sadrži mnogo važnih vitamina i minerala, ali malo gvoždja. Ako dijete dobija mnogo mlijeka i mliječnih proizvoda, postoji rizik da ne može jesti dovoljno druge hrane, koja je bogata gvoždjem. Dijete osim toga, putem majčinog mlijeka, zamjene za majčino mlijeko i takozvanih dodatnih hranjivih sastojaka (*tillskottsnäring*) dobija sasvim dovoljno mlijeka koje je prilagodjeno djetetu.

Gvozdje je važna hranljiva tvar koju djeca teško unose u dovoljnoj količini. Ako dijete ne dobija kašu u praškastom obliku obogaćenu gvoždjem ili *välling*, to je posebno važno da mu se daje druga hrana bogata gvoždjem, kao što je meso, krvavica, ili drugo jelo na bazi krvi. Pasulj/grah, leblebije/slanutak, sočivo/ leće i tofu su biljni izvori gvoždja

Ručak i večera

Neka pašta, krompir/krumpir, oriz/riža, hleb/kruh, *bulgur* ili slično, bude baza u obroku, zajedno sa krtolastim i drugim povrćem. Meso, riba, piletina, jaje, pasulj/grah, sočivo/leća ili tofu čini obrok kompletnim. Poželjno ga je dovršiti sa malo voća ili bobica. U voću i u bobicama se nalaze vitamini, između ostalog C-vitamin koji pomaže djetetu da unese gvozdje, koje se nalazi u jelu. Produžite da uvodite nove ukuse/okuse i oblike hrane kako bi se dijete priviklo na mnogo različitih vrsta jela. Može biti lakše prihvatiti novi ukus/okus ako se to jelo servira zajedno sa hranom koju je dijete već zavoljelo.

Ako nemate naviku za kuvanjem/huhanjem ili se osjećate nesigurnim kada je u pitanju pripremanje hrane sa dovoljno hranjivih sastojaka za dijete, možda ćete smatrati da je lakše davati gotovu dječiju hranu. Gotova dječja hrana nije greška, ali može biti skupo uvijek kupovati gotovu dječiju hranu. A nije ni toliko teško napraviti domaću hranu. Uzmite na primjer/primjerice od porodičnog ručka, ali ga ne solite. Djeca ispod godine dana ne mogu regulisati/regulirati ravnotežu soli na pravi način.

Djeci ispod dvije godine je potrebna malo masnija hrana nego odraslima, jer rastu tako brzo. Kod domaće hrane, dovoljno je dodati jednu kašičicu/žličicu tečnog margarina ili ulja, najbolje je ulje od uljane repice, po porciji, ako jelo već ne sadrži masnoću. Gotova hrana za bebe ima dovoljno masnoće, tako da nije potrebno dodavati masnoću.

Kada su u pitanju proteini, djeca uopšteno/općenito unose više nego dovoljno od potrebne količine.

Koliko je hrane potrebno djetetu

Dijete samo osjeća koliko mu je potrebno hrane. Dijete će jesti manje prilikom nekih obroka, ali će to prirodno nadoknaditi tako što će jesti više tokom nekog drugog obroka. Dijete ukupno i na duže vrijeme gledano, uglavnom uzima dovoljno hrane. Ukoliko dijete raste i razvija se normalno, ne morate brinuti.

Mala djeca ne mogu jesti veće količine hrane, te zato moraju jesti češće nego odrasli. Putem redovnih/redovitih obroka dijete lakše dobija onu količinu hrane koja mu je potrebna. Dobar ritam obroka može biti doručak, ručak i večera sa nekoliko užina između obroka.

Koliko dugo treba dojiti ili davati zamjenu?

Dok se dijete navikava na drugu hranu pored majčinog mlijeka ili zamjene ova još uvijek čine važan izvor hranljivih materija. Kako je poželjno da se nova hrana uvodi postepeno/postupno to je neophodno produžiti sa dojenjem ili zamjenom za majčino mlijeko. Što više obične hrane dijete jede, to je manje potrebno majčino mlijeko ili zamjena, ali Vi možete produžiti sa dojenjem koliko god to bude dijete željelo pa čak i poslije navršene godine dana kod djeteta. Možete i produžiti sa zamjenom za majčino mlijeko dok dijete ne navrší godinu dana.

Izbjegnite grickanje

Flipsom od kukuruza (*majskrokar*), hlebom za sendviče (*smörgåsarån*), suvim/suhim gro-ždjicama i tako dalje, čini se možda praktično zabaviti ili utješiti dijete, kada se nalazi u kolicima. Ali to ipak nije dobra ideja, jer imati nešto stalno u ustima nije dobro kako ni za zube tako ni za apetit.

Trebalo bi sasvim izbjeći davanje slatkih napitaka kao što su sok ili slatki čaj iz bočice. To ne daje hranljive materije a i može uzrokovati kvarenje zuba. Mnogo je bolje navići dijete da pije vodu kada je žedno.





Ima li nešto što bi djeca ispod godine dana trebala da izbjegavaju?

Djeca mogu jesti skoro svu hranu koju i ostala porodica jede, ali neke namirnice je potrebno da dijete izbjegava ili bar da sačeka sa unošenjem istih, dok ne navrší godinu dana.

Zeleno lisnato povrće

Sačekajte sa davanjem zelenog lisnatog povrća, kao što su listovi zelene salate, kao što je rukola i spanać/špinat, dok dijete ne navrší godinu dana. Povećavajte zatim količinu postepeno/postupno. Ova vrsta povrća sadrži mnogo nitrata, koji se može u tijelu pretvoriti u nitrit. Nitrit može kod djeteta ispod godine dana spriječiti transport kiseonika/kisika u krvi.

Pozelenjeli krompir/krumpir

Pozelenjeli ili ozlijedjeni krompir/krumpir sadrži solanin, što je jedna tvar koja može uzrokovati bolove u stomaku, povraćanje i proliv/proljev. Stoga kako odrasli tako i djeca moraju izbjegavati pozelenjeli ili ozlijedjeni krompir/krumpir. Solanina ima malo i u neozlijedjenom krompiru/krumpiru, najviše neposredno ispod kore. Ogulite zato krompir/krumpir, čak i mladi krompir/krumpir, prije nego što ga pripremite djetetu ispod godine dana starosti.

Med

Nemojte davati med djetetu ispod godine dana. Med može da sadrži spore koje se u rijetkim slučajevima mogu razviti u bakterije i tu u crijevima proizvesti opasnu otrov zvanu botulin.

Nepasterizovano/Nepasterizirano mlijeko

Ni odrasli ni djeca ne trebaju piti nepasterizovano/nepasterizirano mlijeko. Ono može da sadrži štetne bakterije, kao što su EHEC i *campylobacter*. EHEC je prilično *nova* bakterija koja se počela širiti u Švedskoj tokom 90-tih godina, i koja može naškoditi bubrezima kod male djece. Nepasterizovano/nepasterizirano mlijeko se ne smije prodavati u prodavnicama/prodavaonicama, ali se može dobiti na nekom gazdinstvu/gospodarstvu.

Kašice od pirinča

Kašice od pirinča mogu sadržati arsenik. Zato detetu ne treba *uvek* davati kašicu od pirinča, već mu treba davati i druge vrste i od različitih proizvođača. Na primer, za decu netolerantnu na gluten postoje vrste na bazi kukuruza kao zamena.

Sol

Hrana mora biti ukusna da bismo je jeli. To važi i za hranu za djecu. Nemojte se bojati da začinite hranu sa začinskim biljem kao što je mirodjija/kopar, peršun/peršin, korijander i drugo začinsko bilje.

Budite s druge strane obazrivi sa solju, koju dajete djeci ispod godine dana starosti. Mala djeca ne mogu regulisati/regulirati ravnotežu soli na valjan način. A dobro je i ne navikavati djecu na slanu hranu. Kada dajete od hrane napravljene za ostalu porodicu, odvojite malo prije nego što posolite. Izbjegnite slane grickalice i nemojte tako često davati slane suvomesnate/suhomesnate proizvode, na primer/primjerice kobasicu i svinjski vrat.

Šećer

Izbjegavajte zasladjivanje prehranbenih proizvoda koliko je moguće. Šećer daje samo prazne kalorije i nikakve vitamine i minerale. Ima puno šećera, na primjer/primjerice u začinjenom jogurtu i kisjelom mlijeku, keksu, kolačima, supi od šipurka, voćnim kremovima, džemu i marmeladi i naravno u slatkišima i sladoledu.

Slatki napitci kao što su sok na razrijedjivanje, voćni napitci i gazirani sokovi sadrže takodje/r mnogo šećera: Nemojte davati takve napitke već navikavajte dijete da pije vodu.

Čitavi koštunjavi/orašasti plodovi i kikiriki

Ranije se mislilo da se alergije mogu preduprijediti tako što bi se čekalo sa davanjem koštunjavih/orašastih plodova i kikirikija djeci dok ne navrše godinu dana starosti. Ali novija naučna/znanstvena istraživanja pokazuju da to nije tako. Mada, postoji rizik da se djeci zaglavi čitav plod u grlu, u parčićima se pak može davati.

Jesti raznovrsnu hranu

Ponekad hrana koju jedemo može sadržati štetne materije, kako prirodne, tako i zagađivače životne sredine. Dobar način za smanjivanje rizika od unošenja previše štetnih materija jeste jesti raznovrsnu hranu, to jest različite vrste hrane. To važi i za decu i za odrasle.

Allergije

Ako sumnjate na alergiju

Ako mislite da Vaše dijete ne trpi izvjesnu prehrambenu namirnicu, važno je da se savjetujete sa medicinskom sestrom u BVC-u. Ne trebate na svoju ruku počinjati sa isključivanjem namirnica, dok djetetu nije uspostavljena dijagnoza. Ne mora naime biti riječ o alergiji ako djetetu pozli od neke hrane. Mala djeca mogu dobiti crvenilo ili osip oko usta, crvenilo na guzi ili problema sa stomakom, a da ne zavisi od alergije ili preosjetljivosti.

Ako je Vaše dijete alergično

Najobičnije alergije tokom prve godine djeteta, jesu alergije na mliječne proteine i proteine iz jaja. Ako je Vaše dijete alergično, važno je da dobijete posebne savjete od nutricioniste.

Na www.livsmedelsverket.se imate dodatne informacije o alergijama na hranu.

Prijedlog dnevnog menija za dijete od 0-1 godine

Ovdje imate prijedlog kako može izgledati jedan dnevni meni tokom prve godine. Ne smatrajte da se ovo mora pratiti od početka do kraja, već dozvolite da interesovanje djeteta za hranu odredjuje takt!

Starost djeteta	Obroci
0-6 mjeseci	Majčino mlijeko ili zamjena za majčino mlijeko – po ritmu djeteta*
6-8 mjeseci	Majčino mlijeko ili zamjena za majčino mlijeko – po ritmu djeteta Probne porcije (u vidu pirea ili mekih komadića), kaša i/ili <i>välling</i>
8-12 mjeseci	1-2 glavna obroka** sa postepenim/postupnim povećavanjem veličine komadića Doručak i 2-3 užine Majčino mlijeko ili zamjena za majčino mlijeko – po ritmu djeteta
Od oko 12 mjeseci	2 glavna obroka** Doručak i 2-3 užine Majčino mlijeko, dokle god odgovara majci i djetetu

* Najkasnije od šest mjeseci a najranije od četiri mjeseca, dijete treba početi privikavati na male količine hrane sa glutenom. Ako dijete pokazuje interesovanje može takodje/r oprobati/okusiti male probe ukusa/okusa od druge hrane. Čitajte više o tome na stranici 5.

** Pod izrazom *glavni obrok*, smatra se obrok sa

- krompirom/krumpirom, paštom, rižom, bulgurom ili
- mesom, ribom, piletinom, jajetom, pasuljom/grahom, sočivom/lećem ili tofuom
- povrćem
- eventualnim voćem ili bobicama za dezert



Želite li saznati više?

Posjetite www.livsmedelsverket.se

Ovdje imate informacije o hrani za
djecu i još mnogo toga.