



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Rujan 2018



Prehrana u 1. godini života

Smjernice za prijelaz s mliječnih obroka na obiteljsku hranu

Impresum

Izdavač

Gesundheitsförderung Schweiz uz potporu Bavarskog državnog ministarstva za prehranu, poljoprivredu i šumarstvo

Autorica

Angelika Hayer, Švicarsko društvo za prehranu SGE

Kontakt

Bettina Husemann, Gesundheitsförderung Schweiz

Koncept

Na temelju znanstvene osnove njemačkih preporuka za aktivnost »Prehrana i kretanje dojenčadi i dojilja« mreže »Zdravlje u životu«

Sadržaj

Na temelju preporuka Saveznog ureda za sigurnost hrane i veterinarstvo BLV

Fotografije

Barbara Bonisoli, München; Alexander Werner, Bavarska; Dreamstime.com; Fotolia

Dizajn

Typopress Bern i 360plus Design GmbH, München

Pojedinosti/informacije

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

Broj za narudžbe

02.0223.HR 09.2018

Preuzimanje PDF-a

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz, rujan 2018

Uvodni tekst

Dragi roditelji

Dragi skrbnici

Prva godina djetetovog života oblikuje njegovo zdravlje za cijeli život. Od početka trudnoće do dobi od 4 godine poduzimaju se važni koraci za zdrav razvoj.

Ova slikovita brošura pokazuje prijelaz beba s mliječnih obroka na pune obroke na obiteljskom stolu.

Posebno je naglašeno uvođenje hrane i porcija koje dijete jede i pije u prvoj godini života.

Na stranicama 4 do 8 prikazan je primjer po danu tijekom 24 sata – od jutra (simbol sunca) do večeri (simbol mjeseca). Male fotografije navedene su za odgovarajući obrok tijekom dana, pri čemu se redoslijed može prilagoditi pojedinačno.

Zahvaljujemo Bavarskom državnom ministarstvu za prehranu, poljoprivredu i šumarstvo na danim fotografijama.

Projektom Miapas ([njemački](#), [francuski](#), [talijanski](#)) Gesundheitsförderung Schweiz, zajedno s nacionalnim partnerima, promiče zdravlje male djece. U tu su svrhu razvijeni zajednički temelji i poruke za stručnjake koji djeluju na području koje se odnosi na malu djecu. Osim toga, kreatori politike i donositelji odluka osjetljivi su na važnost promocije zdravlja u ranoj dječjoj dobi.

Gesundheitsförderung Schweiz je zaklada koju podržavaju kantoni i osiguravatelji. Po zakonu ona inicira, koordinira i ocjenjuje mjere za promicanje zdravlja (Zakon o zdravstvenom osiguranju, čl. 19). Zaklada podliježe saveznoj kontroli. Najviše tijelo odlučivanja je Upravni odbor. Ustanova ima urede u Bernu i Lausanni. Svaka osoba u Švicarskoj daje godišnji doprinos od 4,80 CHF u korist zaklade Gesundheitsförderung Schweiz koji prikupljaju zdravstveni osiguravatelji. Ostale informacije: [njemački](#), [francuski](#), [talijanski](#)

Od rođenja

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



Alternativno: Hrana za dojenčad iz dućana



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

Najranije od 17. tjedna života i najkasnije od 26. tjedna života uvodi se prva kašica. U početku, za upoznavanje s novom hranom, dovoljno je nekoliko žličica kašice. Tada se sitost može postići naknadnim dojenjem ili davanjem hrane za dojenčad.

Za početak: dnevno nekoliko žličica kašice od mrkve, a zatim dojenje.

Nekoliko dana kasnije: dnevno jedna kašica od mrkve, krumpira i repičinog ulja, a zatim dojenje.

Još nekoliko dana kasnije: dnevno jedna **kašica povrće-meso-krumpir**: 2 mrkve + 1 krumpir + 10 g mljevenog mesa + 1–2 čajne žličice repičinog ulja + 1 ½ žlice soka od naranče



Priprema: Pripremite povrće i krumpir. Operite meso. Izrežite sve na male kocke i kuhajte u malo vode (bez soli). Dodajte sok. Napravite fini pire. Umiješajte repičino ulje.

Alternativno: Gotova kašica bez soli iz dućana (prvo kašica povrća, zatim kašica povrća i krumpira, na kraju kašica povrća, krumpira i mesa)



Otprilike mjesec dana kasnije

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

Voćna kašica sa ili bez žitarica

Voće + ne više od 2 žlice nezaslađenih instant žitnih pahuljica za dojenčad (npr. proso, pšenica, pir, zob) + malo vode (ako je konzistencija prerijetka)



Alternativno: Voćna kašica sa ili bez žitarica iz dućana



Jedan mjesec kasnije

Između 7. i 9. mjeseca može se uvesti treća kašica: kašica mlijeko-žitarice.

Kašica mlijeka i žitarica

2 dl hrane za dojenčad ili majčino mlijeko ili mješavina cjelovitog mlijeka i vode + 2 žlice nezaslađenih pahuljica instant žitarica + voće



Alternativno: nezaslađena mliječno-žitna kašica iz dućana



Piće: voda*

* U Švicarskoj se može piti voda iz slavine. Okus i higijenski standardi su joj besprijekorni.



Od 10. do 12. mjeseca

Krajem prve godine života dolazi do prelaska s dječje hrane na obiteljsku hranu.

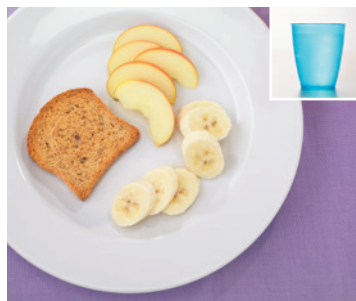
Fine zobene pahuljice (kuhane) + voće + mlijeko



Špageti od cjelovite pšenice + rajčica + mrkva + mljeveno meso (20–30 g) + 1 žlica repičinog ulja



1 komad kruha od cjelovite pšenice + mliječni proizvod* + krastavac + mala količina maslaca ili margarina



* Majčino mlijeko ili hrana za dojenčad, od 13. mjeseca mogući su i punomasno mlijeko, sirutka ili sir

Od mliječnih obroka do obiteljskog objeda

Dojenje

U prvih četiri do šest mjeseci, vaše je djetetu potrebno samo mlijeko i ništa drugo. Idealno je ako dijete dojite, jer majčino mlijeko, kao i samo dojenje, ima mnoge prednosti za dijete i majku. Ako ne dojite, upotrebljavajte industrijski proizvedenu formulu za dojenčad. Radi se o mlijeku u prahu namijenjenom posebno za bebe.

Dojku ili bočicu dajte kad god to dijete traži (ne u određeno vrijeme). U prvim tjednima nakon rođenja to može biti 8 do 12 puta u roku od 24 sata. S vremenom vaše dijete traži manje jesti i igra se u određenom ritmu.

Čak i nakon uvođenja nadomjesne hrane, poželjno je nastaviti s dojenjem. Može se dojiti dok god to majka i dijete žele.

Nadomjesna hrana

S nadomjesnom hranom započnite najranije od 17. tjedna života i najkasnije od 26. tjedna života. Kada unutar ovog razdoblja započnete, ovisi o razvoju vašeg djeteta. Pratite svoje dijete: Može li sjediti uspravno uz neku potporu i držati glavu? Pokazuje li zanimanje za jedenje nečega drugog? Stavlja li predmete u usta? Ako je odgovor da, svom djetetu možete dati prvu kašicu.

Prva kašica sastoji se od samo jedne namirnice (npr. mrkve). U početku vaše dijete jede samo nekoliko žlica. Također, ne mora se do kraja najesti. Da bi se dijete najelo, možete mu nakon hranjenja ponuditi dojku ili bočicu. Iz dana u dan povećavajte količinu. Nakon nekoliko dana možete dodati čistu kašicu od povrća s kuhanim i finim pireom od krumpira i repičinim uljem. Nakon još nekoliko dana, kašici dodajte malu količinu kuhanog i usitnjenog mesa, ribe ili jaja (količina se kasnije može povećati). U kašicu još dodajte voćnog soka (100 % sok bez dodatka šećera). Oko mjesec dana nakon uvođenja prve kašice, djetetu možete ponuditi i drugu kašicu. Nakon još jednog mjeseca slijedi treća kašica.

Od treće kašice vaše dijete treba dodatnu tekućinu, oko 2 dl dnevno. Djetetu nudite samo nezaslađena pića. Idealna je mineralna voda bez ugljičnog dioksida ili voda iz slavine. Ona je u Švicarskoj po okusu i higijenskim standardima besprijekorna. Za promjenu, to može biti nezaslađeni biljni ili voćni čaj.

Od 9. do 11. mjeseca dijete treba hraniti 3 do 4 puta dnevno nadomjesnom hranom. Osim toga, možete nastaviti dojiti ili mu davati mlijeko za bebe. U toj dobi kašica više ne mora biti u obliku pirea. Često je dovoljno hranu grublje usitniti. Sve više možete nuditi i male komadiće, npr. kora kruha, kriške mekog voća (npr. kruška, breskva), kuhane komade jabuke, kuhano povrće u ručno narezanim komadima, kako za jelo, tako i za otkrivanje i eksperimentiranje.

Prelazak na obiteljske obroke

Krajem prve godine života (10. do 12. mjeseca) događa se prijelaz s dječje hrane na obiteljske obroke. Malo po malo vašem djetetu nisu potrebni posebno pripremljeni obroci. Sada može jesti gotovo sve što jedu »veliki«. Preporučamo tri glavna obroka dnevno (doručak, ručak, večera) i, ovisno o osjetu gladi, još dva manja obroka prijedodne i poslijepodne. Pri svakom obroku kao piće preporučuje se voda.

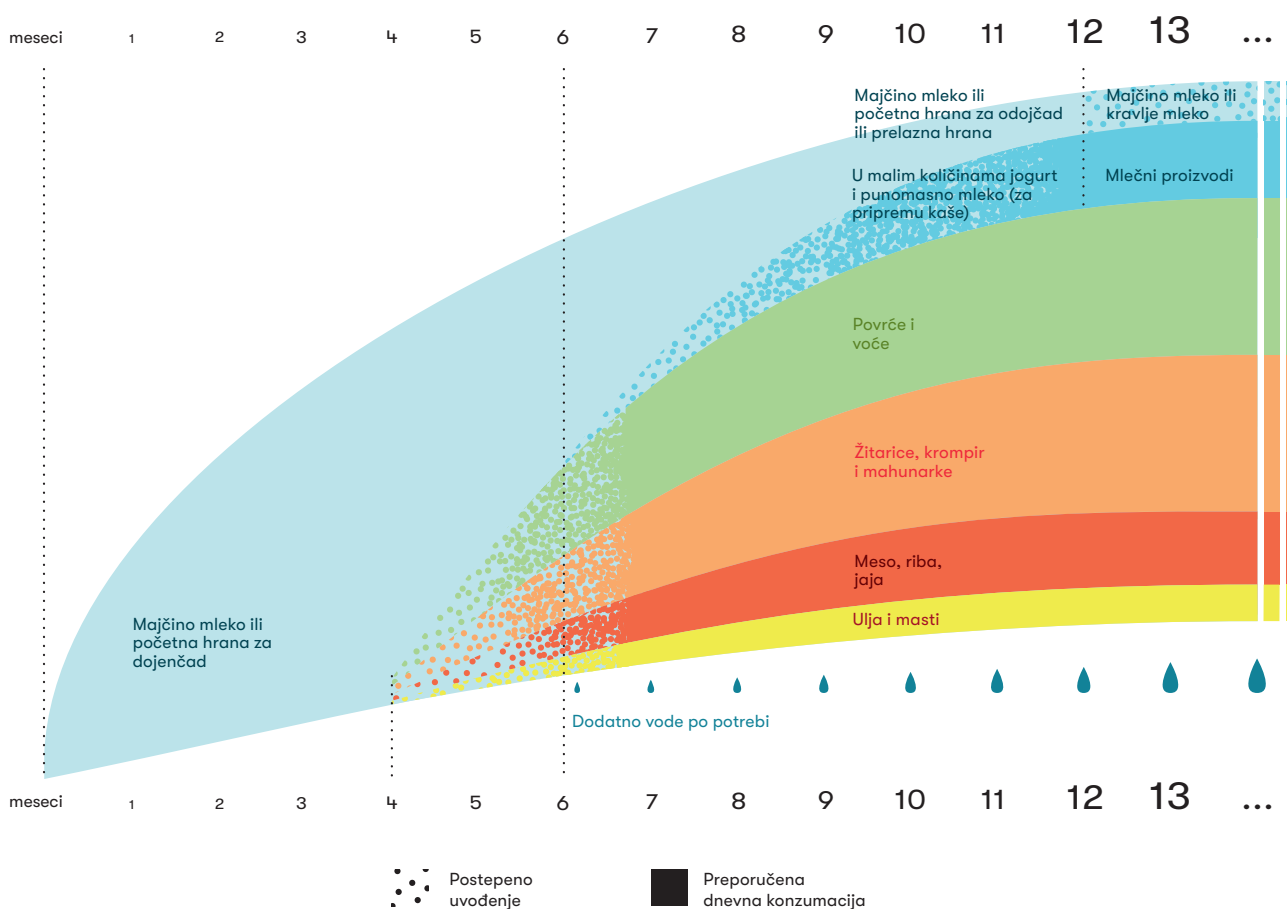
Količine

Količine koje dijete pojede mogu biti vrlo različite. U nekim danima dijete jede mnogo, u drugim danima malo. Čak i od djeteta do djeteta postoje velike razlike. Ako vaše dijete nakon nekoliko žlica okrene glavu, zatvori usta ili gurne hranu iz usta, onda je vjerojatno sito. Nikada ga nemojte prisiljavati da jede.

Vitamin D

Vitamin D važan je za kosti i zube. Svom djetetu na dnevnoj bazi dajte vitamin D u obliku kapi. Za pravilno doziranje najbolje je zatražiti savjet od stručnjaka (npr. savjetnik za majke i očeve, ljekarnik/ca, pedijatar/ica).

Uvođenje namirnica kod odojčadi



Ostale informacije

- Brošura »Prehrana dojenčadi i djece« ([njemački](#), [francuski](#), [talijanski](#)) Saveznog ureda za sigurnost hrane i veterinarstvo BLV
- Letak »Prehrana dojenčadi« ([njemački](#), [francuski](#), [talijanski](#)) Saveznog ureda za sigurnost hrane i veterinarstvo BLV
- Poveznica BLV za hranjenje dojenčadi i male djece ([njemački](#), [francuski](#), [talijanski](#))
- Brošura »Dojenje« Podrške dojenju Švicarske
- Leci Švicarskog društva za prehranu SGE ([njemački](#), [francuski](#), [talijanski](#))
- [Savjeti za uravnotežene međuobroke](#)
- Ponuda za djecu i roditelje koju preporučuje Švicarsko društvo za promicanje zdravlja ([njemački](#), [francuski](#), [talijanski](#))

Osobni podaci i savjeti

- Savjetovalište za majke i očeve ([njemački](#), [francuski](#), [talijanski](#))
- Adrese primalja ([njemački](#), [francuski](#))
- Adrese savjetnica za dojenje ([njemački](#), [francuski](#))
- Adrese savjetnica za hranjenje ([njemački](#), [francuski](#))
- Informacije o alergijama i intolerancijama ([njemački](#), [francuski](#), [talijanski](#), [engleski](#))

