

Dom Zdravlja "Novi Sad"

Patronažna služba

Ishrana dece u prvoj godini života

Isključivo dojenje je najbolja ishrana deteta do 6-og meseca života. Dojenje je najzdraviji način ishrane beba u prvim mesecima života, jer je priroda majčino mleko prilagodila fiziološkim i nutritivnim potrebama bebe. Prirodna ishrana se savetuje kad god je moguće do kraja prve godine. Kravlje mleko ne treba davati bebi pre navršenih godinu dana. Sa uvođenjem kašice u bebinu ishranu možete početi kad je beba stara između 4 i 6 meseci. U principu, majčino mleko zadovoljava sve bebine nutritivne potrebe do šestog meseca. Majčino mleko (pa tako i adaptirano) je hrana koju beba do 6-og meseca može da svari i podnese sa svim potrebnim kalorijama i vitaminima. Bebin digestivni sistem se do šestog meseca još nije kompletno formirao i jednostavno nije spreman za nešto što nije mleko. Odugovlačenjem sa uvođenjem čvrste hrane smanjicete rizik od alergijskih reakcija

Nova hrana se uvodi postepeno i u malim količinama (jedna do dve kašičice dnevno), uvek nakon podoja i po mogućnosti u vreme budućih obroka. Uvek se uvodi samo jedna nova namirnica i navikavanje na novu namirnicu treba da traje 3-5 dana. Mešanu hranu možete uvesti tek kad je dete prihvatilo svaki njen pojedinačni sastojak. Novu hranu bebi ponudite kad je gladna. Možda će da se mršti, caka i potiskuje hranu jezikom napolje umesto da je guta. To ne treba da vas obeshrabri, vraćajte hranu kašičicom, ali ne silom. Dajte joj nekoliko dana samo da proba po kašičicu – dve ili samo pola. Povećajte na kašiku ili dve ako vidite da joj se dopada. U početku davati bebi male količine kako bi se naučila da guta. Novi obrok se daje ujutro. Počinje sa kašicom od žitarica, a zatim od povrća, voća ili voćnim sokom. U početku se daje 1 supena kašika, pa se količina povećava postepeno (u toku 5-7 dana). Završava se zamenom celog obroka koji kasnije postaje užina. Kaša od povrća se uvodi na isti način i daje se u poslepodnevnim časovima, tako da između voćne i ove kaše bude mlečni obrok. Nakon 2-3 nedelje mogu se kombinovati više namirnica i dati u obliku kašice. Ponekad pomaže, ako se u novu hranu doda majčino mleko.

Beba treba da jede sa članovima porodice. Podstičite vašu bebu na samostalno hranjenje, jer je to važan korak u razvoju njene samostalnosti i samopouzdanja.

	5-6. meseci	7-8. meseci	9-10. meseci	11-12. meseci
MLEKO (ml)	750 - 950 5 podoja	500 - 750 4-5podoja	500 - 750 2 - 3 podoja	500 - 760 2 podoja
VOĆNI SOK (ml)		50 - 100 ml sveže cedjen	120 ml sveže cedjen	120 ml sveže cedjen
VOĆE (supena kašika)	2 - 3 kašike jabuka, breskva, kruška, kajsija, šljiva (kuvano sa malo vode)	6 kašika sve prethodno + banana ,bundeve(sveže rendano i seckano)	7 - 8 kašika Istog +lubenica,dinja	8 - 9 kašika istog
ŽITARICE (supena kašika)	4 kašike pirinač i kukuruzni griz	4 - 6 kašika ovsene,ražene ,pšenične pahuljice	8 - 12 kašika istog	8 - 12 kašika istog
POVRĆE (supena kašika)	4 - 7 kašika krompir, šargarepa, bundeve, tikvice	7 kašika istog + karfiol, blitva, grašak,brokoli	7 - 8 kašika Istog + paprika,praziluk,.spa nac	8 - 9 kašika istog + kelj, pasulj, kupus,sočivo
MESO (supena kašika)	bistra supa (pileća, teleća)	1 - 2 kašike pasirano belo meso, teletina,junetina,ćuret ina	3 - 4 kašike sitno seckano meso	4 - 5 kašika krupno seckano
ŽUMANCE		od 1/8 do 1 celog žumanca 2 puta nedeljno	1 celo zumance 2 puta nedeljno	1 celo jaje 2 puta nedeljno
RIBA (supena kašika)				4 - 5 kasika bela rečna ili morska,
KRAVLJE MLEKO		, jogurt, sir,	Isto +pavlaka,kiselo mleko	isto
HLEB		pola parčeta	pola parčeta	pola parčeta