

PRIPOROČILA ZA UVAJANJE DOPOLNILNE¹ PREHRANE PRI DOJENČKU²



Sodobne raziskave kažejo, da je potrebno že v otroštvu skrbeti za zdravje nameniti vso pozornost. Zdrave prehranjevalne navade skozi celotno življenje so ključnega pomena za preprečevanje nastanka kroničnih bolezni.

Sodobna priporočila glede postopnega prehoda od dojenja do prilagojene družinske prehrane

- dojenčka polno dojite ali hranite z izbrizganim materinim mlekom ali s starosti primernim mlečnim nadomestkom³ do dopolnjenega šestega meseca starosti,
- nadaljujte z dojenjem do dve leti ali dlje,
- nadaljuje s starosti primernim mlečnim nadomestkom do starosti enega leta, v kolikor otroka ne dojite,
- ob zaključku šestega meseca začnite z uvajanjem dopolnilne prehrane in ne odlagajte začetka na kasnejši čas. V tem obdobju dojenje ali hranjenje z izbrizganim materinim mlekom oz. mlečnim nadomestkom ohranite v enaki količini kot pred uvajanjem,
- uvajanje dopolnilne prehrane se po priporočilu otrokovega pediatra lahko prične že prej, vendar ne pred 17. tednom dojenčkove starosti,
- ob zaključku desetega meseca prehajajte na prilagojeno družinsko prehrano, pri tem upoštevajte omejitve, povezane z izbiro živil za dojenčka in varnostjo njegove hrane.

UVAJANJE DOPOLNILNE PREHRANE

Pomembno je prepoznati dojenčkove potrebe ter se o pričetku in zaključku hranjenja odločati glede na njegove znake o lakoti in sitosti, ki jih sporoča z gibi, obrazno mimiko ali glasovi.

Novo vrsto hrane in s tem nov okus ponudite dojenčku:

- postopoma, v 4 do 7 - dnevni razmikih,
- enkrat dnevno,
- posamično v manjši količini: najprej na koncu žličke, nato žličko, postopoma količino povečujte na nekaj polnih jedilnih žlic; obrok povečujte,
- pretlačeno: v začetku naj bo hrana bolj redka, nato gostejša, kašasta in pretlačena,
- ko je razporežen, naspan in lačen.

Pri uvajanju novih okusov bodite potrpežljivi in vztrajni. Potrebni je lahko več ponovitev preden dojenček živilo sprejme.

¹Namesto izraza dopolnilna prehrana boste pogosto našli na izraze gosta hrana, mešana prehrana

²Dojenček je otrok od rojstva do prvega leta starosti

³Namesto izraza mlečni nadomestek boste pogosto našli na izraze mlečna formula, humano mleko, prilagojen mlečni pripravek

PRIPRAVA DOPOLNILNE PREHRANE Z VIDIKA VARNOSTI ŽIVIL

- Pri uvajanju živil bodite pozorni na kvaliteto in svežino živil,
- zagotavljajte raznolikost teksture in okusov živil,
- pri pripravi in shranjevanju živil pazite na higieno rok, higieno delovne površine, mize, prostora,
- zaradi varnosti izbirajte sezonsko in lokalno pridelano hrano ter se izogibajte industrijsko pripravljenim in procesiranim izdelkom,
- vedno preverite deklaracijo oz. označbo živila in upoštevajte rok uporabe ter se izogibajte globoko zamrznjenim živilom z dolgim rokom uporabe,
- preverite embalažo, ki ne sme biti poškodovana ali umazana,
- sveže meso, še posebej perutnino, že od nakupa dalje vedno ločujte od ostalih živil in skrbite za čim prejšnji prenos do hladilnika.

HRANJENJE OTROKA Z VIDIKA VARNOSTI

- Okolje v katerem otroka hranite naj bo prijetno in s čim manj motečimi dejavniki (televizija, telefon, igrače,...),
- uživanje hrane naj bo prijeten družinski dogodek,
- otroka navajajte na higieno rok,
- dokler otrok ni sposoben samostojnega sedenja ga vzemite v naročje in sedite vzporedno z njim pri čemer naj bo skodelica pred njim na mizi,
- velikost žličke naj bo primerna dojenčkovi starosti, bolje kovinska kot plastična,
- svojo podporo lahko izrazite z nasmehom, vzpostavljanjem očesnega kontakta in spodbudnimi besedami,
- otrok naj hrano raziskuje, vonja, okuša, tipa, si jo sam nosi v usta, takoj, ko je zato sposoben,
- pri hranjenju ga spodbujajte, vendar ne silite,
- otrok naj sedi udobno, v primernem stolu ob mizi, ko je zato sposoben, obrnjen k staršem in ostalim,
- otroka počasi navajajte na samostojnost pri hranjenju,
- ko začne segati po žlički, mu jo ponudite,
- pohvalite vsak otrokov uspeh in napredek, pa tudi izkazan trud,
- dojenčkove žličke med hranjenjem nikoli ne dajajte v svoja usta ali v usta kogarkoli drugega.

Viri:

1. ZDAJ. Zdravje za vse. Prehrana zdravega dojenčka. Dostopno na: <https://zdaj.net/novorojencek-in-dojencek/skrb-za-zdravje/prehrana-zdravega-dojencka/>
2. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Od polnega dojenja prek uvajanja mešane prehrane do prilagojene družinske prehrane. Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/od-polnega-dojenja-prek-uvajanja-mesane-prehrane-do-prilagojene-druzinske-prehrane>
3. Priprava na porod in starševstvo. Skupaj za zdravje. Prehrana zdravega dojenčka. Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prehrana_dojencka_kratko_informativno_gradivo.pdf
4. Gobov L. Zdrave prehranjevalne navade.
5. Benedik E. Dopolnilna prehrana po šestem mesecu.
6. Lozar Krivec J. Prehrana dojenčka.
7. Fajdiga Turk V, Blaznik U, Prehrana zdravih dojenčkov.
8. Ministrstvo za zdravje. Smernice zdravega prehranjevanja za dojenčke. Dostopno na: http://www.uzivajmovzdravju.si/wp-content/uploads/2016/02/Smernice_dojencki.pdf

**PATRONAŽNA SLUŽBA
ZD AJDOVŠČINA**
05 3693 109
patronaza@zd-ajdovscina.si

PREGLED UVAJANJA ŽIVIL V DOPOLNILNO¹ PREHRANO DOJENČKA²



Uvajanje goste hrane je načeloma svetovano v obdobju otrokovega razvoja, ko lahko materino mleko več ne zadošča vsem potrebam po hranilih, istočasno pa je otrokov razvoj dovolj zrel za varno in učinkovito hranjenje, prebavljanje in odstranjevanje presežnih snovi. V kolikor ima dojenček dejavnike za razvoj alergije, se o tem posvetujte s pediatrom.

VRSTNI RED UVAJANJA ŽIVIL	PRIPOROČILA	PRIMER
ZELENJAVA	<ul style="list-style-type: none">• prva dojenčkova jed naj bo kuhana in pretlačena zelenjava blagega okusa (korenje, bučke, koleraba, špinacija, cvetača,...),• zelenjavo, ki povzroča napenjanje (zelje, ohrovt, grah, fižol,...) uvajajte postopoma	V malo vode ali v sopari kuhan in pretlačen korenček.
KROMPIR	<ul style="list-style-type: none">• krompir olupite, narežite in kuhajte samega ali skupaj z zelenjavo,• lahko ga ponudite ob zelenjavi, lahko ga zelenjavi primešate ali pa pripravite zelenjavno - krompirjevo kašo	V malo vode ali v sopari skupaj kuhana in pretlačena bučka in krompir.
KAKOVOSTNE MAŠČOBE	Ko je obrok že večji, k jedem dodajajte hladno stiskana rastlinska olja (olivno olje, olje oljne repice, sojino olje, občasno dodajte maslo) - npr. 1 čajna žlička.	
Ob postopnem uvajanju in ob večanju količine, obrok iz zelenjave in krompirja, z dodatkom olja, popolnoma nadomesti mlečni obrok.		
MESO	<ul style="list-style-type: none">• meso ponudite dojenčku po dopolnjenem 6. mesecu starosti,• primerno je meso mladih živali, perutninsko meso, meso kunca, žrebička ter telička,• na jedilniku dojenčka naj bo sprva 2 - 3x/teden,• meso skuhajte v majhni količini vode, drobno narežite in pretlačite	V malo vode ali v sopari kuhana in pretlačena cvetača in krompir, ki jima dodamo v malo vode kuhano in sesekljano ter pretlačeno perutninsko meso.
Obrok iz zelenjave, krompirja in mesa lahko ponudite v obliki ločenih jedi ali pretlačene v zelenjavno - krompirjevo - mesno kašo.		
RIBE	<ul style="list-style-type: none">• ribe ponudite po dopolnjenem 6. mesecu starosti, ko se dojenček navadi na meso,• meso občasno nadomestite z ribami,• pozorno odstranite vse kosti,• ribe naj bodo dušene ali pečene, razkosane z vilicami (ne cvrte v olju),• morske sadeže ponudite po 1. letu starosti	Inčuni, sardele, sardine, skuše, postrvi.
JAJCA	Uvajajte celo jajce, tako rumenjaki kot beljak.	

¹Namesto izraza dopolnilna prehrana boste pogosto našli na izraze gosta hrana, mešana prehrana

²Dojenček je otrok od rojstva do prvega leta starosti

³Namesto izraza humano mleko boste pogosto našli na izraze mlečna formula, mlečni nadomestek, prilagojen mlečni pripravek

ŽITA

- dojenčku jih ponudite po uvedbi zelenjave, krompirja in mesa in/ali rib,
- uvajajte pšenico, piro, rž, ječmen, oves, riž, proso, ajdo, koruzo,
- kruh začnite uvajati od 10. meseca dalje

Žitne kosmiče ali zdrob (koruzni, pšenični, ovsene kosmiče, riž) skuhani v malo vode ter dodatek materinega mleka ali humanega³ mleka.

Mlečno - žitna kaša ob koncu uvajanja nadomesti en mlečni obrok v dnevu. Količino zaužitega glutena prve tedne po uvedbi in v prvem letu življenja naj bi bila majhna. Ko uvajate žita lahko namesto obroka zelenjave, krompirja in mesa, ponudite obrok iz zelenjave, žita in mesa.

SADJE

- uvajajte, ko dojenček že uživa zelenjavo, krompir, meso, ribe in žita,
- navadno ponudite najprej mlečno - žitno - sadno kašo, kasneje ponudite sadno - žitno kašo,
- oreščke uvajajte v prehrano v mleti obliki, zamešane v sadno - žitno kašo,
- posebno bodite previdni pri sadju in živilih s koščico

Žitne kosmiče skuhajte v malo vode ter dodatek materinega mleka ali humanega mleka. Dodajte pretlačeno hruško.

ZAČIMBE

- Uporaba začimb (zelišč) med uvajanjem dojenčka na nove okuse naj bo premišljena in zmerna,
- odsvetovano je uživanje komarčka (olja in čaja) do 4. leta starosti

MLEKO IN MLEČNI IZDELKI

- Kot samostojni obrok ponudite kravje mleko po 1. letu otrokove starosti,
- izdelke iz kravjega mleka uvajajte po 9. mesecu dojenčkove starosti,
- druge mlečne beljakovine (kozje, ovčje, kobilje mleko) ter sojini in riževi preparati (napitki) niso priporočeni

SOL & MED

- Uvajajte po 1. letu otrokove starosti.

VEGANSKA HRANA je dovoljena samo ob istočasnem ustreznem nadzoru pediatra.

PIJAČE V PRVEM LETU ŽIVLJENJA - v prvih štirih do šestih mesecih prejme dojenček dovolj tekočine z materinim mlekom ali mlečnim nadomestkom. Dodatno tekočino mu ponudite ob vročih dneh ali če ima vročino, bruha ali ima drisko. Najbolj priporočljiva je tekoča pitna voda, ki jo je treba prekuhati le do dopoljenih šestih mesecev starosti, pozneje lahko prekuhanje opustite. Ob prehodu na dopolnilno prehrano ponudite dojenčku ob vsakem obroku ter med obroki tekočino. Ob prehodu na družinsko prehrano potrebuje dojenček/otrok okoli 200 ml dodatne tekočine dnevno.

NEPRIMERNA ŽIVILA V PREHRANI DOJENČKA SO gobe, ostre začimbe, zelo mastna hrana, živila z veliko barvil in aditivov, vse pijače z dodanim sladkorjem, slana živila, surova jajca, majoneze, surovo meso, surove ribe, školjke, umetna sladila, jušni koncentri ter trda margarina in ocvrta živila.

Proti zaključku osmega meseca dojenček dobi dva do tri obroke dopolnilne prehrane na dan (pri enem obroku polovico skodelice⁴ ali več), proti zaključku desetega meseca dobi štiri do pet obrokov na dan (pri enem obroku užije od polovice do cele skodelice), ostali obroki naj bodo dojenje oz. nadaljevalni mlečni pripravek. V enajstem in dvanajstem mesecu dojenček prehaja na prilagojeno mešano družinsko prehrano v petih obrokih. Dojenje se svetuje do 2. leta otrokove starosti ali dlje.

⁴Skodelica = 250 ml

Viri:

1. Priprava na porod in starševstvo. Skupaj za zdravje. Prehrana zdravega dojenčka. Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prehrana_dojencka_kratko_informativno_gradivo.pdf
2. Lozar Krivec J. Prehrana dojenčka.
3. Fajdiga Turk V, Blaznik U. Prehrana zdravih dojenčkov.
4. Ministrstvo za zdravje. Smernice zdravega prehranjevanja za dojenčke. Dostopno na: http://www.uzivajmovzdravju.si/wp-content/uploads/2016/02/Smernice_dojencki.pdf
5. ZDAJ. Zdravje za vse. Prehrana zdravega dojenčka. Dostopno na: <https://zdaj.net/novorojenček-in-dojenček/skrb-za-zdravje/prehrana-zdravega-dojencka/>
6. Benedik E. Dopolnilna prehrana po šestem mesecu.



**PATRONAŽNA SLUŽBA
ZD AJDOVŠČINA**
05 3693 109
patronaza@z4-ajdovscina.si