

MIGES BALÙ

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

Serbisch, Kroatisch, Bosnisch (Ihr Kind kommt an den Familientisch)

Vaše dete sada jede za zajedničkim stolom



© 2011 www.mvl.ch

Vaše dete sada jede za zajedničkim stolom

Prelaz na prilagođenu ishranu za odrasle

„Porodica uvek utiče na formiranje čoveka.“ Značaj koji roditelji pridaju jelu, njihov odnos prema pojedinim namirnicama i njihove lične sklonosti ili odbojnosti prema njima u znatnoj meri određuju način na koji će se i njihovo dete odnositi prema jelu. Ako roditelji pažljivo pripremaju jela i ako su za njih važni zajednički obedi sa decom, onda će za njihovo dete hrana imati drugačiji značaj nego ako porodica pred televizorom na brzinu jede gotova jela iz konzervi.

„Navike pri jelu više se stiču oponašanjem nego odgojem.“¹

Od 9 do 12 meseci

- Najranije posle 9 meseci vaše dete može za zajedničkim stolom jesti blago začinjenu ili blago posoljenu hranu. Ako dete jede hranu koja ne izaziva alergiju (hipoalergenu hranu), najčešće je zajednička ishrana preporučljiva tek od druge godine života.
- Ako je dete već dobilo zube, podstičite ga da što više žvaće.
- Velike razlike u pogledu apetita deo su normalnih navika zdrave dece kod jela. Što su deca starija, ove svakodnevne razlike su vidljivije. Ukoliko vaše dete tokom dužeg vremena ima neobične navike pri jelu, onda o tome porazgovarajte sa vašom savetnicom za majke ili sa vašim lekarom.

Jelo nema veze sa uspehom, zato nemojte dete ni hvaliti ni grditi zbog količine koju je pojelo, nego ga pohvalite kada pokušava samostalno da jede.

¹ Largo R.: Babyjahre, Piper-Verlag, 1997

Nakon 12 meseci

- **Budite svesni da ste vi primer vašem detetu!**
- Počnite sada da navikavate dete da pije iz čaše i šolje. Zubari ne preporučuju davati detetu flašicu (bočicu) nakon što je napunilo godinu dana.
- Najkasnije sada bi trebalo da dete jede sa vama za zajedničkim stolom.
- **Važno upozorenje!**
Vi odlučujete koja ćete jela izneti na sto, a vaše dete odlučuje koliko će od toga pojesti. Pripremajte hranu za čitavu porodicu. Dete naravno sme pokazati koja jela najviše voli, ali ta jela ne treba pripremati češće nego druga, jer postoji opasnost da mu i njegova omiljena jela dosade.
- Dajte detetu malu količinu jela, da bi je moglo celu pojesti i potražiti još.
- Ako vidite da se dete s hranom još samo igra, da je, na primer, baca na pod, opomenite ga jednom, a zatim bez komentara sklonite jelo.
- Ako dete hranu ne proguta, to znači da je već sito. Ako dete hranu ispljune, ili je guta s mukom i povraća, to mogu biti znaci da se dete oseća izloženo pritisku.
- Ako vaše dete prilikom glavnih obroka jede uvijek ista jela, one namirnice koje mu zbog toga nedostaju možete mu **ponuditi kao jedino jelo** za užinu (ne nuditi drugi izbor).
- Nemojte se za stolom upuštati u borbu oko jela. Deca brzo otkriju da ako sporo jedu, ako zanovetaju ili odbijaju da jedu na taj način mogu kod svojih roditelja izazvati zanimljive reakcije. Ako deca primete da im se prilikom jela posvećuje više pažnje nego inače, ona će to pokušavati postići prilikom svakog obroka.
- Nemojte detetu noću davati flašicu (bočicu) sa mlekom! Čak ni u slučaju da je tokom dana vrlo malo jelo! Noću se luči mnogo manje pljuvačke, pa mlečni šećer u mleku može dovesti do kvarenja zuba.

Nemojte dete prisiljavati da jede, ni na koji način, ni pod kojim uslovima, ni iz kojeg razloga!

Predlozi jelovnika prikladni za malu decu (nakon 12 meseci)

Doručak

Napitci	<ul style="list-style-type: none">• punomasno mleko (uračunati u potrebnu dnevnu količinu od 3 - 5 dl mlečnih proizvoda)• eventualno sok od voća ili povrća• eventualno čaj
Žitarice	<ul style="list-style-type: none">• hleb (kruh) od čitavog zrna, dvopek (Knäckebröt)• mešavina žitnih pahuljica (pazite – gotove mešavine često sadrže vrlo mnogo šećera!)
Dodatno po potrebi	<ul style="list-style-type: none">• sir• jaje (najviše 1 - 2 komada nedeljno)• jogurt ili sveži sir, voće• hleb (kruh) s puterom i marmeladom (povremeno)

Užina

	<ul style="list-style-type: none">• jogurt ili sveži sir sa svežim voćem (uračunati u potrebnu dnevnu količinu mlečnih proizvoda)• napitak od mleka i voća (na primer za djecu koja ne vole mleko)• voće i hleb (kruh)• sirovo povrće, na primer šargarepa (mrkva), komorač (Fenchel), krastavci, tikvice, paradajz i hleb (kruh) od čitavog zrna
--	--

Ove namirnice treba uvoditi **polako i u malim količinama:**

- boraniju, sve vrste kupusa, pečurke (gljive), paprike, mahunarke
- jake i ljute začine, jela pržena u masnoći

Ručak

Načelno	<ul style="list-style-type: none">• povrće uz krompir, testeninu, polentu, pirinač (rižu), proso ili žito (Ebli) s puterom, sirom ili uljem• dnevno 30 do 40 grama mesa, piletine ili ribe, (a viršle (hrenovke), kobasice ili „sir“ od mesa – samo povremeno!)
Predlozi za jelovnik	<ul style="list-style-type: none">• riba, kuvani krompir sa začinskim travama i dinstana šargarepa (mrkva)• meso, pirinač (riža), paradajz i tikvice dinstani sa svežim začinskim travama• zapečen pirinač (riža), kukuruz, krompir ili testenina sa jajetom i povrćem• dinstana teletina, lisnati spanać i pire od krompira• testenina „bolonjeze“ sa šargarepom (mrkvom) i sirom• polenta sa povrćem i sirom
Salate	<ul style="list-style-type: none">• cvekla sa jabukama i običnim jogurtom, sa vrlo malo sirćeta i soli• krastavci s kiselom pavlakom, malo senfa i malo soli• šargarepa (mrkva) sa jogurtom ili kiselom pavlakom sa malo ulja i soka od limuna
Dezert	<ul style="list-style-type: none">• sitno sečena voćna salata• kompot (od kajsija, jabuka, breskvi, šljiva)

Večera

	<ul style="list-style-type: none">• šolja punomasnog mleka• hleb (kruh) od čitavog zrna i sir• hleb (kruh) od čitavog zrna sa premazom od svežeg sira, pola jajeta, šargarepe (mrkve), paradajza, rotkvice i eventualno luka vlasca• griz sa jagodastim voćem ili pireom od jabuka• zapečene jabuke, gratinirano voće• žitne pahuljice sa jogurtom i voćem i hleb s puterom• kuvani krompir sa svežim sirom i mladim sirom• palačinke sa kompotom• kolači s jagodastim voćem ili riža na mlijeku ili kašica od čitavog zrna sa svježim voćem• hleb (kruh) s kobasicom, prženo jaje (povremeno)
--	---

Informacije o namirnicama

(Ovde su date samo uopštene informacije o namirnicama, a za detaljnije informacije o njima molimo vas da se obratite vašoj savetnici za majke)

Mleko i mlečni proizvodi

- Mleko i mlečni proizvodi obezbeđuju detetu dovoljno kalcijuma, fosfora i bjelančevina potrebnih za rast i dovoljnu količinu vitamina. Detetu je dnevno potrebno 3 - 5 dl mleka i mlečnih proizvoda, **uključujući** i mlečne proizvode kao što su jogurt, mekani i sveži sir.
- Za prelaz sa mleka za dojenčad na punomasno mleko: Pripremite otprilike samo tri četvrtine uobičajene količine mleka za dojenčad i flašicu (bočicu) dopunite do uobičajene količine punomasnim mlekom. Ako dete to dobro podnosi, postepeno mešajte sve više punomasnog mleka sa sve manje mleka za dojenčad. Normalno punomasno mleko manje je slatkog ukusa nego mleko za dojenčad. Polagani prelaz tokom otprilike nedelju dana olakšaće privikavanje na ovu novu vrstu mleka.
- Ako dete jede dovoljno žitarica (hleb (kruh), žitne pahuljice, testeninu), mleku nisu potrebni nikakvi dodaci. Mi preporučujemo pasterizirano punomasno mleko sa 3,5 % masnoće. Mleku sa smanjenim sadržajem masnoće nedostaju važne masti i vitamini topljivi u masnoći.
- Voćni jogurt i sveži sir s voćem delimično sadrže nepoželjno mnogo šećera, a najčešće veoma mali procenat voća. Preporučujemo da detetu dajete blagi obični jogurt u koji ćete vi sami dodati sveže voće.
- Zbog toga što sir sadrži velike količine mineralnih soli detetu ga treba davati samo u malim količinama.

Dodatna tečnost

- Za malu djecu obična voda idealno je sredstvo za gašenje žeđi. Dete nipošto ne treba tokom čitavog dana piti zaslađene napitke kao što su napitci od sirupa, ledeni čaj, citro, kola i slično. Ako vaše dete više voli da pije čaj, najpodesnije vrste čaja su kamilica, komorač (Fenchel), šipak, sljez, verbena, nana (menta) ili čaj od voćnih kora. Preporučuje se često menjati vrstu čaja. Detetu dajte uvek samo nezaslađen čaj.

Ukoliko vaše dete traži izuzetno mnogo tečnosti, prvo treba proveriti količinu soli u hrani i smanjiti je ako je potrebno.

- Ako dete pije mnogo čaja (koji je uz to najčešće još i zaslađen), to kod male dece može biti jedan od uzroka često vodenaste stolice. Nju takođe mogu izazvati i veštačka sredstva za zaslađivanje koja napitci sadrže. Pored toga, zaslađeni napitci oštećuju zube.
- Voćni sokovi takođe oštećuju zube budući da sadrže šećer i voćnu kiselinu. Ako detetu uopšte dajete sokove, dajte ih samo razblažene vodom u razmeru 2 dela vode : 1 deo soka, i to isključivo uz glavne obroke, a ne radi gašenja žeđi između obroka.

Upotreba soli

- Preporučujemo vam upotrebu soli u zelenom pakovanju, jer ona pomaže zadovoljavanje potreba organizma za fluorom i jodom.

Krompir

- Za snabdevanje organizma hranjivim materijama (a naročito kvalitetnim belančevinama, vitaminima, mineralima i mikroelementima) krompir je korisniji nego pirinač (riža) i testenina. Zato krompir treba staviti na jelovnik više puta nedeljno.

Pločice od žitarica, dezert od svežeg sira (Fruchtzwerge), čokolada za decu, razne vrste napitaka za doručak i slični proizvodi

- Suprotno onome što tvrde reklame, ovakvi proizvodi ne sadrže gotovo nikakve korisne sastojke. Delimično oni sadrže vrlo mnogo masnoće i šećera, pa zbog takvog obilja kalorija mogu u znatnoj meri uticati na dečji apetit.
- Ako ovakve proizvode detetu uopšte dajete, dajte mu ih samo retko i u umerenim količinama.
- Nemojte slatkiše koristiti kao nagrade!