

# MIGES BALÙ,

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

Serbisch, Kroatisch, Bosnisch (Der Weg zum selbständigen Essen)

## *Put prema samostalnoj ishrani*



*Program ishrane u 1. godini života  
za decu sa i bez alergijskih rizika*

© 2011 [www.mvl.ch](http://www.mvl.ch)

## *Šta može da bude korisno?*

*posle 5 - 6 meseci*

- Nemojte prerano početi da dajete detetu kašice, sačekajte da ovlada potrebnim pokretima. Kod većine dece to je vreme kada napune 5 – 6 meseci. Pazite da ne počnete detetu davati kašicu upravo onda kada je bolesno.
- Napravite za dete **plan ishrane** tako da mu svakog meseca dajete jednu novu vrstu kašice. Počnite s kašicama od povrća **ili** od voća.
- U ishranu deteta nove namirnice treba uvoditi jednu po jednu i to tako što ćete u onu vrstu hrane koju dete već poznaje umešati malu količinu nove namirnice. Pojedinačno uvođenje novih vrsta voća ili povrća u detetovu ishranu omogućiće da lakše utvrdite dali podnosi neku vrstu hrane ili ne (osip, proliv, povraćanje, zatvor, su moguće reakcije deteta).
- Počnite s malom količinom nove hrane. Vaša beba se mora naviknuti i na novu namirnicu i na novi ukus jela. Posle obroka dete podojite ili mu ponudite flašicu (bočicu). Sa povećavanjem količine kašice postepeno smanjujte obroke majčinog mleka ili obroke iz flašice (bočice). Ako vašem detetu više nije potrebno mleko, ponudite mu vodu ili nezaslađeni čaj. **Vaše dete samo odlučuje** da li mu je tečnost potrebna i u kojoj količini.
- Količina kašice koju dete pojede može biti veoma različita, zavisno o tome koliko je razvijeno i kako iskorištava hranu. Ako ste nesigurni u pogledu količine ili ako dete nije dovoljno sito, obratite se vašoj savetnici za majke.
- Kada dete jede, to za njega ne znači samo da uzima hranu, nego i da mu se posvećuje pažnja i da otkriva nešto novo. Pri jelu je potrebno da se vi prilagodite brzini vašeg deteta – imajte strpljenja! Detetu treba ostaviti dovoljno vremena da se navikne i na novi ukus hrane i na novi osećaj u ustima. Uvek kada je to moguće dajte detetu njegovu kašicu u isto vreme kada jede i cela porodica.
- Vodite računa o znacima da je dete već sito, na primjer, da li ispljune više hrane nego što je sadržavala posljednja kašika kašice ili zatvara usta ili okreće glavu, i završite sa jelom.

## *posle 7 - 9 meseci*

- Kašicu treba postepeno sve manje usitnjavati: ispočetka je pripravljajte u mikseru → kasnije izgnječite hranu viljuškom → na kraju ostaviti čitave komadiće. Podržavajte detetovu radost pri otkrivanju onoga što je za njega novo. Ostavite mu vremena za njegove eksperimente s hranom.
- Potstičite detetovu samostalnost pri jelu tako što ćete mu davati zalogaje koje može lako staviti u usta ili držati u rukama, na primer, koricu hleba (kruha), vafle od pirinča (riže), komadiće kruške, štapiće od krastavca ili komadiće kivanog povrća.
- Nove vrste hrane treba detetu davati u malim količinama. Na taj način ono će imati vremena da se navikne na nepoznat ukus ili na neuobičajenu gustinu ili tvrdoću hrane.
- Nemojte se plašiti ako dete ponekad pojede manju ili veću količinu hrane, jer se apetit može dosta razlikovati i od obroka do obroka i od deteta do deteta.

## *Šta može pokvariti zadovoljstvo pri jelu?*

- Biti nestrpljiv pri hranjenju deteta – ne sačekati da ono samo otvori usta. Potiskivati detetovu samostalnost pri jelu i njegovu želju da otkriva nešto novo.
- Odvracati detetu pažnju od hrane kroz igru, da bi se navelo da pojede više hrane nego što njegov apetit iziskuje.
- Kada se detetu nudi samo ona hrana koju ono naročito voli (posle jednog izvesnog vremena ta će mu hrana takođe dosaditi).
- Napeta atmosfera za porodičnim stolom.

## *Sastav hrane u 1. godini života*

Ovo su opšte preporuke zasnovane na osnovi preporuka komisije za ishranu i komisije za ishranu švajcarskog udruženja pedijatara. Mi smo ih lagano prilagodili našim iskustvima i praksi. Za sastav hrane prilagođen upravo vašem detetu molimo Vas, obratite se Vašoj savetnici za majke.

### **Dojenje i uvođenje kašice**

- WHO preporučuje da se dete isključivo samo doji dok ne napuni 6 meseci i ako je moguće nastaviti sa dojenjem do najmanje 2. godine života, uz dodatak uravnotežene i deci prilagođene ishrane.
- Da bi se zadržala dovoljna količina mleka, preporučuje se dojiti dete 3 x dnevno dok ne napuni 12 meseci.

### **Flašica (bočica) i uvođenje kašice**

- Prvo mleko sa oznakom „1“ je sasvim dovoljno. Prilagođavnje na prvo mleko sa oznakom „2“ ili „3“ je skoro uvek nepotrebno. Takvo prvo mleko može da sadrži previše belančevina ili nepotrebne dodatke, kao što su šećer ili tvari za ukus. Unošenje previše belančevina u organizam može da bude rizično za gojaznost.
- Dakle, tokom celokupne 1. godine života možete davati Vašem detetu prvo mleko sa oznakama: „start, pre, initial“ ili „1“ .

*o do 5 - 6 meseci*

- Dojenje u dogovoru sa savetnicom za majke ili sa lekarem, **prvo mleko za dojenčad**

*5 do 6 meseci*

- Za jedan obrok kašica: polako uvoditi **jednu** vrstu kašice (pripremljenu prema receptu od povrća ili od voća)
- Za ostale obroke dojenje ili prvo mleko za dojenčad
- u slučaju da postoji rizik za alergijske reakcije ili Vaše dete već pati od alergija, onda se posavetujte sa lekarem o tome koliko dugo je Vašem detetu potrebno specijalno mleko za dojenčad sa malim rizikom za alergije (niskoalergensko mleko)

*mesec dana kasnije*

- Za dva obroka kašica: pored prve vrste kašice uvedite drugu vrstu
- Dojite dete oko 3 puta dnevno (da bi se održala količina mleka preporučujemo Vam tokom celokupne 1. godine života da dete dojite 3 puta dnevno) ili mu 2 puta dajte prvo mleko za dojenčad

*jedan daljnji mesec kasnije*

- **ujutro:** dojiti ili niskoalergensko mleko za dojenčad
- **u podne:** kašica od povrća i otprilike 100-150 gr mesa nedeljno, daljnje vrste povrća pojedinačno uvoditi u ishranu → tikvice, komorač, brokoli, karfiol, keleraba, paradajz (rajčica), spanać, krastavci, avokado

- Kasnije se meso može zameniti ribom, jednom nedeljno i jednom do dva puta nedeljno polovinom ili celim žumancetom  
(jaja nisu preporučljiva kod dece sa alergijskim rizicima)
- **užina:** Voće sa žitaricama (prosom, žitnim pahuljicama, niskoalergetska kašica). Daljnje vrste voća (breskve, kajsije, nektarine, šljive, dinje, grožđe, jagodasto voće, mandarine, trešnje) zavisno od sezone pojedinačno uvoditi u ishranu, eventualno obogatiti sa daljnjim vrstama žitarica kao što su brašna za dojenčad od čitavog zrna ili od zoba, uz to eventualno podojiti dete
  - **uveče:** zavisno od detetove potrebe za sisanjem ili ga podojiti, odnosno koristiti prvo mleko, ili mu dati kašicu od brašna od žitarica (griz, kukuruz, proso, pirinač/riža) umutiti u prvo mleko za dojenčad
  - **između obroka:** 1-2 puta dnevno ili u toku porodičnih obroka: vafle od pirinča (riže), komadić kruške, kuvane komadiće jabuke, krastavac, kuvano povrće izrezano na komadiće , tako da dete može samo da jede

*posle 10 - 12 meseci*

Postepeni prelaz na prilagođenu ishranu za odrasle. Nove namirnice uvek pojedinačno uvoditi u ishranu. Potražite od nas brošuru „Ihr Kind kommt an den Familientisch“

*Mleko, mlečni proizvodi*

Davanje nerazređenog kravljeg mleka se preporučuje tek u drugoj godini života. Jogurt se može davati posle 7. meseca, kao dodatak voćnim ili žitarnim kašicama. Međutim, bolje je još sačekati. Kvark nije pogodan u ishranu dojenčadi zbog visokog sadržaja belančevina.

## *Sastav hrane pogodan za decu sa alergijskim rizicima*

Ako jedan ili oba roditelja ili starija braća ili sestre pate od alergija, onda je u dogovoru sa lekarom u 1. godini života bolje odreći se pojedinih namirnica, koje posebno često izazivaju alergijske reakcije.

Pridržavanje sledećih tački može da pomogne da se rizik alergijskih reakcija vašeg deteta smanji:

(na osnovi preporuka švajcarskog društva za pedijatriju 2008)

- Dete isključivo samo dojiti do 6 meseci, bez dodavanja druge hrane
- Ako dojenje nije (više) moguće, preporučuje se niskoalergensko prvo mleko za dojenčad, sa oznakom „HA“ (hypoallergen).
- Dodatna hrana tek posle 6 meseci i to samo jedna nova namirnica nedeljno.
- Namirnice sa visokim rizikom alergijskih reakcija, kao što su mleko i mlečni proizvodi, jaja, soja i riba dati tek posle 12 meseci
- u prvoj godini života Vašeg deteta nemojte da mu dajete niti jaja, niti gotove proizvode koje sadrže jaja, kao što su na pr.: testenina, dečji biskvit, zemičke itd.
- ako je rizik visok onda se riba i kivi mogu tek posle prve godine života da uvedu u ishranu, a kikiriki, orasi i bademi tek posle treće godine
- žitarice, jagodasto voće ili južno (limunsko) voće se više ne mora preventivno izbegavati, pošto vrlo retko izaziva alergijske reakcije. Pojedine namirnice (na pr.: limunsko voće, paradajz/rajčica, itd.) međutim mogu ponekad da izazovu iritacije kože
- ako upotrebljavate gotove proizvode, pazite na sastav ili koristite proizvode sa oznakama A ili HA
- **Nemojte da pušite u blizini Vašeg deteta!**

## *Prvi obrok od kašice posle 5 - 6 meseci*

### *1. Kašica od povrća*

#### *Načelno:*

- Osnova je uvek krompir. Kasnije se krompir 1 – 2 puta nedeljno može zameniti pirinčem (rižom), kukuruzom (polentom) ili prosom. **Nije potrebno koristiti što više različitih vrsta povrća.**
- Za pripremanje kašice od povrća treba koristiti sezonsko povrće i dodati masnoću prema receptu (uz svaki obrok potrebna je dovoljna količina masnoće da bi organizam uopšte mogao iskoristiti one vitamine koji su topljivi samo u masnoći
- Ako dete pojede čitavu kašicu, onda se uz to može dodati 100 - 150 grama mesa nedeljno. Meso skuvati zajedno s povrćem i usitniti
- Da bi organizam mogao da bolje iskoristi gvožđe (željezo), kašici od povrća treba dodati vitamin C u obliku soka od narandže ili jabuka
- Dojenčad su mnogo osjetljivija na ukus hrane nego odrasli i zbog toga mnogo jače osećaju ukus namirnica. Zbog toga je dodavanje soli ili slane supe u hranu suviše, osim toga to bi opteretilo detetu bubrege, koji još nisu dovoljno razvijeni
- Uz povećavanje količine povrća treba postepeno smanjivati dojenje ili obroke iz flašice (bočice). Ako mleko nije više potrebno, ponudite vodu ili nezaslađen čaj.
- Ako želite da dajete gotove proizvode onda im takođe dodajte masnoću (vidi recept kašice od povrća)
- Za decu koja reaguju alergično su teglice posebno označene sa jednim velikim Ⓐ



## Recept za kašicu od povrća (za 1 porciju)

| Sastojci  | Pripremanje   |
|---|---|
| 2 šargarepe (mrkve) ili komadiće tikve (oko 2/3 obroka)<br>1 – 2 krompira (oko 1/3 obroka)    | Povrće oprati, očistiti i skuvati u malo vode, propasirati zajedno sa vodom u kojoj se kuvalo ili usitniti u mikseru ili viljuškom.<br>Ispočetka davati samo kašicu od šargarepe (mrkve) (tokom 4 dana), posle toga 1/3 šargarepe (mrkve) zameniti krompirom ili tikvom |
| 1 supenu kašiku ulja od repice ili maslina, kasnije još dodatno sok od narandže ili od jabuke | dodati kašici pre jela  |

Kasnije, zavisno od godišnjeg vremena dodavati daljnje vrste povrća u odnosu 1/3 krompira i 2/3 povrća.

### Čuvanje kašice od povrća

- Povrće je moguće pripremiti najduže za 2 dana. Jednu polovinu povrća odmah rashladiti (stavljanjem posude u veću posudu s hladnom vodom) i zatim čuvati u frižideru. Drugu polovinu povrća dati detetu odmah.
- Povrće se može zamrznuti. Za zamrzavanje malih količina kašice za početak su pogodne posude za pravljenje kockica leda. Kasnije se za zamrzavanje mogu koristiti teglice ili posudice od jogurta, plastične posude ili kesice za zamrzavanje namirnica. Da bi se bolje sprečio gubitak vitamina, posle pripremanja toplo povrće mora se odmah rashladiti stavljanjem posude s povrćem u veću posudu s hladnom vodom, posle toga treba ga zamrznuti.

## 2. Samostalno pripremanje kašice od voća

### Načelno:

- Nemojte kašici od voća dodavati šećer! Ako vaše dete neće da jede nezasađenu kašicu, proverite da li je možda razlog prerano uvođenje kašice u ishranu ili nedovoljna zrelost plodova.
- Ako posle obroka od voća detetu više nije potrebno mleko, ponudite mu vodu ili nezasađen čaj. Vaše dete može samo da odluči da li mu je i u kojoj količini potrebna dodatna tečnost.

### Recept za kašicu od voća (za jedan obrok)

| Sastojci                          | Pripremanje  |
|-----------------------------------|--|
| 2-3 cm banane                     | Bananu sitno izgnječiti. U skladu s detetovim apetitom količinu postepeno povećavati, ali najviše do ½ banane. Početi s bananom i posle 4 dana dodati uz to jabuku   |
| ¼ slatke jabuke ili mekane kruške | A Jabuku ili krušku sitno izrendati ili napraviti pire i dodati banani. Količinu postepeno povećavati u skladu s detetovim apetitom (1 – 2 cele jabuke/kruške). Ako dete dobije zatvor, umanjiti ili uopšte ne davati bananu |

Napomena: nakon što se dete privikne na kašicu od voća, možete mu, zavisno od toga koliko je dete sito, dodati 1 – 3 kašike žitnih pahuljica. Zavisno od toga koliko tečnosti voće sadrži možda se mora dodati malo vode.

## Utícaj hrane na probavu

Potsticajno na probavu deluju:

- komorač , spanać, kruška, kuvana jabuka, proso
- U slučaju zatvora važe sledeća opšta pravila:
  - Dajte detetu dovoljno tečnosti →ako dete neće da pije iz flašice (bočice) ili čaše jednostavno dodajte više tečnosti u kašicu
  - Obezbedite detetu dovoljno kretanja →treba da se više kreće po podu, a manje u hodalicu i ogradici, manje ga nosite, ne stavljajte ga da sedi

Probavu usporavaju:

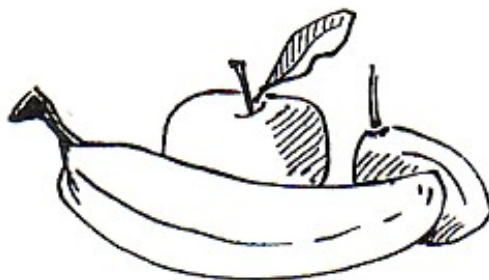
- Banane, sirove jabuke, šargarepa (mrkva), pirinač (riža), zemičke, pletenice, beli hleb (kruh) prevelika koncentracija hrane iz flašice (bočice)

Ako dete ima problema sa probavom, molimo da se radi rešenja koje će odgovarati upravo vašem detetu i njegovom uzrastu obratite vašoj savetnici za majke.

## Samostalno pripremanje hrane - ili gotovi proizvodi?

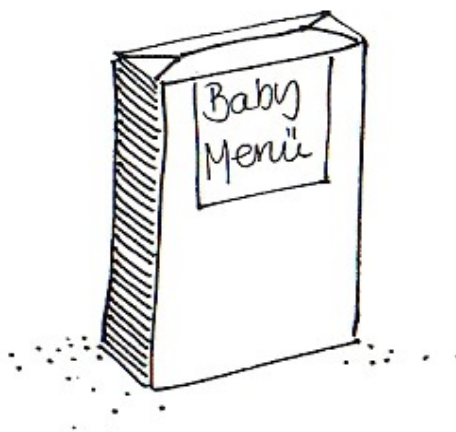
### Samostalno pripremanje

| Prednosti  | Nedostaci   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Niska cena, čak i za biološko voće i povrće</li><li>• Poznat je tačan sastav hrane</li><li>• Moguće je prilagoditi sastav hrane (u pogledu ukusa i kod preosjetljivosti na neku hranu, radi sprečavanja alergije)</li><li>• Jednostavan je prelaz na hranu za odrasle (moguća je postepena promena ukusa, gustine i tvrdoće hrane)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ne postoji kontrola hrane u pogledu štetnih sastojaka</li><li>• Pripremanje iziskuje više vremena</li><li>• U slučaju nepravilnog pripremanja i čuvanja hrane smanjen je sadržaj vitamina</li></ul> <p>→ <i>Moguća poboljšanja</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Koristiti sezonske i biološke proizvode za pripremanje</li><li>• Hranu pripremati i čuvati na pravilan način</li></ul> |



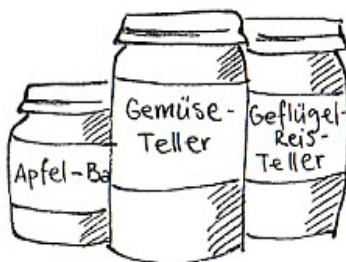
## *Kašice od praha*

| <i>Prednosti</i>  | <i>Nedostaci</i>   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Jednostavno pripremanje čak i sasvim malih količina hrane je moguće</li><li>• Ne ostavljaju gotovo nimalo direktnog otpada</li><li>• Postoji kontrola u pogledu štetnih sastojaka</li><li>• Praktične su za putovanje</li><li>• Cena je relativno niska</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mešavina često sadrži veliki broj vrsta voća ili povrća (tako da pojedine vrste hrane nije moguće pojedinačno uvoditi u program ishrane), retko su pogodne kod alergijskih rizika, osim specijalnih kašica HA</li><li>• Delimično sadrže veliku količinu šećera</li></ul> <p>→ <i>Moguća poboljšanja</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uvek iznova pažljivo proveriti spisak sastojaka (nažalost se često menja)</li><li>• Koristiti čist prah od žitarica bez dodataka (mleko, šećer, dodaci za ukus)</li></ul> |



## Gotova hrana u teglicama

| <i>Prednosti</i>  | <i>Nedostaci</i>  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• pripremanje je jednostavno</li><li>• postoji kontrola u pogledu štetnih sastojaka</li><li>• na putovanju je upotreba jednostavna i čista</li><li>• dobra je kao rezerva</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• delimično ima problematičan sastav (opasnost od alergije)</li><li>• često sadrži premalo masnoće</li><li>• cena je visoka</li><li>• ostavlja stakleni otpad</li><li>• nije moguće da se koristiti manja količine hrane, sve se mora potrošiti u roku od 24 sata</li></ul> <p>→ <i>Moguća poboljšanja</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• uvek iznova pažljivo proveriti spisak sastojaka</li><li>• dodati masnoću, (pogledajte uputstvo za pripremu kašice od povrća)</li><li>• ukoliko postoji opasnost od alergije koristiti samo hranu sa posebnom oznakom Ⓐ</li></ul> |



## *Príprema i čuvanje hrane za dojenčad, koju ste sami skuvali*

### *1. mogućnost: svakog dana praviti svežu hranu*

- skuvati hranu u maloj količini vode ili u loncu s pritiskom, usitniti je zajedno s tečnošću u kojoj se kuvala i dodati masnoću.

### *2. mogućnost:- skuvati hranu za dva dana*

- pripremiti hranu kao u prvom slučaju i odmah je podeliti na dva dela, pa jednu polovinu dati detetu odmah, a drugu sačuvati u frižideru za sledeći dan.
- radi kvaliteta hrane i iz higijenskih razloga detetu ne treba sledećeg dana davati ostatke hrane od prethodnog dana.

### *3. mogućnost: - zamrznuti pripremljenu hranu*

- skuvati prema receptu veću količinu hrane, usitniti je, staviti u posude podesne za zamrzavanje, **odmah rashladiti (da bi se sprečio gubitak vitamina)** i onda zamrznuti.
- ako dete jede tek male količine hrane, onda se kao posude za zamrzavanje mogu koristiti posude za pravljenje kockica leda. Na taj način potrebno je manje mesta u zamrzivaču, a količinu hrane moguće je prilagođavati povećanim potrebama.
- ovakvo zamrzavanje malih količina hrane (u posudama za pravljenje kockica leda) veoma je pogodno i za zamrzavanje malih količina mesa

Linkovi

[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

Übersetzung Fiza Balic © 2008