

PREPORUKE ZA PREHRANU DOJENČADI I MALE DJECE

- majčino mlijeko idealan je način prehrane dojenčeta (u nemogućnosti dojenja isključivo upotrebljavati adaptirano mlijeko, u dogovoru s pedijatrom)
- kravlje mlijeko (s 3,2% mliječne masti) postupno uvesti nakon prve godine života djeteta
- izbjegavati obrana mlijeka do kraja treće godine života djeteta
- upotrebljavati sigurne (svježe i sezonske) namirnice
- za piće upotrebljavati prokuhanu vodu tijekom prve godine života
- izbjegavati šećer, slatka i gazirana pića
- izbjegavati soljenje hrane, osobito u prvih godinu dana života
- ne pretjerivati s unosom masnoća životinjskog podrijetla i brašna
- izbjegavati tzv. brzu prehranu (engl. fastfood)

JOŠ NEKOLIKO KORISNIH PREPORUKA

- redovito vagati i mjeriti dijete kod pedijatra i pridržavati se svih njegovih savjeta
- redovito uzimati vitamin D prema uputama pedijatra radi sprečavanja nastanka rahitisa
- obavijestiti pedijatra o eventualnim alergijama u obitelji
- s dohranom (svaki nemliječni obrok koji se daje dojenčetu, npr voće, povrće, kašica od žitarica) započeti u 5. mjesecu života, postupno uvodeći (svakih 4-5 dana) nove namirnice u malim količinama (1-2 žličice) radi navikavanja djeteta i otkrivanja eventualne alergije (alergijske reakcije kod djece očituju se u obliku proljeva, kožnog osipa, kašlja, otežanog disanja)
- izbjegavati hranjenje na bočicu (kašicu davati na žličicu, a tekućinu iz čaše)
- zube nježno čistiti 2 x na dan od pojavljivanja i provoditi druge zaštitne mjere prema uputama pedijatra ili stomatologa radi sprečavanja nastanka karijesa

PREPORUKE ZA PREHRANU DOJILJA

- unositi dnevno 2.700 kcal (unos manji od 1.500 kcal dnevno, te stres i umor mogu smanjiti stvaranje mlijeka)
- hraniti se raznoliko i uravnoteženo
- svakodnevno uzimati više obroka svježega voća i povrća
- izbjegavati namirnice s konzervansima i začинима, te prevelik unos soli i šećera
- izbjegavati strogu vegetarijansku prehranu
- uzimati dovoljno tekućine (ne piti premalo niti prekomjerno)
- što manje piti kavu i crni čaj
- izbjegavati pušenje cigareta, alkohol i druga sredstva ovisnosti
- lijekove i dodatke hrani (vitamine, minerale) uzimati isključivo prema preporuci liječnika

Klinički bolnički centar Rijeka
Klinika za pedijatriju "Kantrida"
Dom zdravlja PGŽ, Ispostava Rijeka
Pedijatrijska služba i Savjetovalište za prehranu dojenčadi

prema preporukama
Europskog udruženja
za pedijatrijsku
gastroenterologiju,
hepatologiju i
prehranu (ESPGHAN) **KALENDAR
PREHRANE
DOJENČADI**

Detaljne informacije možete dobiti u
Savjetovalištu za prehranu dojenčadi
Cambierijeva 7, 51000 Rijeka
tel. 336-046

Radno vrijeme:
ponedjeljak, srijeda, petak od 7 do 13 sati
utorak, četvrtak od 13 do 19 sati

Letak tiskan uz potporu Grada Rijeke,
Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb

Rijeka, 2009.



KALENDAR PREHRANE DOJENČADI

prema preporukama *Europskog udruženja za pedijatrijsku gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu (ESPGHAN)*

| | 1. OBROK | 2. OBROK | 3. OBROK | 4. OBROK | 5. OBROK | 6. OBROK | 7. OBROK |
|-------------------------------|---|--|---|--|---|-----------------------|----------|
| 1. mjesec života | MLIJEKO | MLIJEKO | MLIJEKO | MLIJEKO | MLIJEKO | MLIJEKO | MLIJEKO |
| 2. mjesec života | MLIJEKO | MLIJEKO | MLIJEKO | MLIJEKO | MLIJEKO | MLIJEKO | • |
| 3. mjesec života | MLIJEKO | MLIJEKO | MLIJEKO | MLIJEKO | MLIJEKO | po potrebi MLIJEKO | • |
| 4. mjesec života | MLIJEKO | MLIJEKO | MLIJEKO | MLIJEKO | MLIJEKO | • | • |
| 5. mjesec života | MLIJEKO | MLIJEKO | MLIJEKO | MLIJEKO | MLIJEKO + po potrebi KAŠICA OD ŽITARICA BEZ GLUTENA (heljda, riža, kukuruz) | • | • |
| | + VOĆNI SOK (mrkva, jabuka, kruška) između obroka | | | | | | |
| 6. mjesec života | MLIJEKO | postupno uvesti VOĆNU KAŠICU od svježeg voća (mrkva, jabuka, kruška) + po potrebi MLIJEKO | postupno uvesti KAŠICU OD POVRĆA (mrkva, blitva, tikvica s maslinovim uljem ili maslacem) + po potrebi MLIJEKO | MLIJEKO | MLIJEKO + KAŠICA OD ŽITARICA (kao u 5. mjesecu) ili postupno uvesti KAŠICU OD ŽITARICA S GLUTENOM (pšenica/griz, ječam, dječji keks) | • | • |
| 7. mjesec života | MLIJEKO | VOĆNA KAŠICA (kao u 6. mjesecu + marelica, breskva i banana) | KAŠICA OD POVRĆA (kao u 6. mjesecu + špinat, brokula, koraba, krumpir) | MLIJEKO | MLIJEKO + KAŠICA OD ŽITARICA | • | • |
| 8. mjesec života | MLIJEKO | VOĆNA KAŠICA (kao u 7. mjesecu + šljiva) | KAŠICA OD POVRĆA (kao u 7. mjesecu) + USITNJENO MESO 3 X tjedno (piletina, puretina, janjetina, kunić, ždrebetina) | MLIJEKO ili postepeno uvesti KAŠICU OD SVJEŽEGA KRAVLJEG SIRA ili JOGURTA +VOĆE | MLIJEKO + KAŠICA OD ŽITARICA | • | • |
| 9. mjesec života | MLIJEKO | VOĆNA KAŠICA (kao u 8. mjesecu) | KAŠICA OD POVRĆA (kao u 8. mjesecu + mahune, grah, grašak, svježi kupus) + USITNJENO MESO 2 do 3 X tjedno (kao u 8. mjesecu + teletina, junetina) ili USITNJENA RIBA 2 X tjedno (bijela) | MLIJEKO ili KAŠICA OD SVJEŽEGA KRAVLJEG SIRA ili JOGURTA +VOĆE | MLIJEKO + KAŠICA OD ŽITARICA | • | • |
| 10-12. mjesec života | MLIJEKO + KRUH ili DVOPEK S MLIJEČNIM NAMAZOM ili KAŠI- CA OD ŽITARICA | VOĆNA KAŠICA ili USITNJENO VOĆE (kao u 9. mjesecu + šumsko voće) | KAŠICA OD POVRĆA (kao u 9. mjesecu +poriluk, rajčica) + USITNJENO MESO (kao u 9. mjesecu) ili USITNJENA RIBA (bijela ili plava) ili TVRDO KUHALO ŽUMANCE | SVJEŽI KRAVLJI SIR ili JOGURT ili VRHNJE ili TOPLJENI SIR ili SIRNI NAMAZ + VOĆE | MLIJEKO + KAŠICA OD ŽITARICA | • | • |
| poslije 12. mjeseca života | MLIJEKO + KRUH + MASLAC i/ili KUHALO ŠUNKI | VOĆE (kao u 12. mjesecu + naranča, mandarina, limun, kivi i jagoda) | POVRĆE (kao u 12. mjesecu) + MESO (kao u 12. mjesecu) ili RIBA (bijela ili plava) ili 1 do 2 X tjedno CIJELO TVRDO KUHALO JAJE | MLIJEČNI PROIZVOD (svi proizvodi) + VOĆE | MLIJEKO/MLIJEČNI PROIZVOD ili TJESTENINA S UMAKOM OD POVRĆA | • | • |

NAPOMENA - sve nove namirnice uvoditi postupno