

Vaše dete sada jede za zajedničkim stolom



Serbisch

MIGES BALÜ – Ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms Gesundes Körpergewicht

Partnergemeinde:



In Zusammenarbeit mit:

Mütter- und VäterBeratung
Region Luzern 

CARITAS Luzern

Prelaz na prilagođenu ishranu za odrasle

Deca uvek uče po uzoru na roditelje. Značaj koji roditelji pridaju jelu, njihov odnos prema pojedinim namirnicama i njihove lične sklonosti ili odbojnosti u znatnoj meri određuju odnos deteta prema jelu. Ako roditelji pažljivo pripremaju jela i ako su im važni zajednički obedi sa decom, onda će jelo za dete imati drugačiji značaj nego ako porodica jede pred televizorom.

9 do 12 meseci

- Već od 8. meseca dete može jesti za zajedničkim stolom blago začinjenu ili blago posoljenu hranu.
- Ako je dete već dobilo zube, podstičite ga da što više žvaće i dajte mu koru hleba ili male komade voća. Pri tome morate biti u njegovoj blizini i postaviti dete da uspravno sedi.
- 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.

Nakon 12 meseci

Budite svesni da ste vi primer vašem detetu!

- Počnite sada da navikavate dete da pije iz čaše i šolje. Od druge godine života polako odvikavati dete od flašice (bočice).
- 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 celu porodicu. Dete naravno sme pokazati koja jela najviše voli, ali ta jela ne treba pripremati češće nego druga.
- Dajte detetu malu količinu jela, da bi je moglo celu pojesti i potražiti još.
- Ako se dete s hranom samo igra, na primer, baca je 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 uvek 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, 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 pojave karijesa.

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	• pasterizirano mleko (uračunati u potrebnu dnevnu količinu od 3 – 5 dl mlečnih proizvoda) • eventualno sok od voća ili povrća razređen vodom • voda iz slavine
Žitarice	• hleb od čitavog zrna, dvopek (Knäckebröt) • mešavina žitnih pahuljica (pazite – gotove mešavine često sadrže vrlo mnogo šećera!)
Dodatno po potrebi	• sir • jaje (najviše 1 – 2 komada nedeljno) • jogurt, voće • hleb s puterom

Užina

	• jogurt sa svežim voćem (uračunati u potrebnu dnevnu količinu mlečnih proizvoda) • voće i hleb • dvopek ili vazdušasti hrskavi hleb (Microc) • sirovo povrće, na primer šargarepa, komorač (Fenchel), krastavci, tikvice, paradajz
--	---

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

- boraniju, sve vrste kupusa, gljive, paprike, mahunarke
- jake i ljute začine, jela pržena na masnoći

Ručak

Načelno	• povrće uz krompir, testenina, polenta, kuskus, pirinač, proso sa puterom ili uljem • 2-3 puta nedeljno sa sirom • dnevno 30 do 40 grama mesa, piletine ili ribe • hrenovke, „sir“ od mesa; kobasice samo 1x nedeljno jer su masne i preslane
Predlozi za jelovnik	• riba, krompir i šargarepa kuvana na pari • meso, pirinač, paradajz i tikvice dinstani sa svežim začinskim travama • zapečen pirinač, kukuruz, krompir ili testenina sa jajetom i povrćem • dinstana teletina, lisnati spanać i pire od krompira • testenina „bolonjeze“ sa šargarepom i sirom • polenta ili kuskus sa povrćem i sirom
Salate	• kuvana cvekla sa jabukama i običnim jogurtom, sa vrlo malo sirćeta i soli • krastavci s kiselom pavlakom, malo senfa i malo soli • šargarepa sa jogurtom ili kiselom pavlakom sa malo ulja i soka od limuna
Dezert	• sitno sečeno sveže voće • kuhano voće kao kajsije, jabuke, breskve, šljive

Večera

	• 150-200 ml punomasnog mleka u šolji ili flašici i uz to razna jela na stolu • hleb sa sirom • kašica od žitarica sa grizom, prosom ili kukuruzom i sa kuvanim voćem • kuvani krompir sa svežim ili mladim sirom • palačinke sa kompotom • ili isto kao u podne
--	---

Mleko i mlečni proizvodi

- Mleko i mlečni proizvodi obezbeđuju detetu dovoljno kalcijuma, fosfora i belančevina potrebnih za rast i dovoljno vitamina. Detetu je dnevno potrebno 3 – 5 dl mleka i mlečnih proizvoda, **uključujući** i mlečne proizvode kao što su jogurt, kvark (od 18 meseci) i sir.
- Za prelaz sa mleka za dojenčad na punomasno mleko: pripremite otprilike samo tri četvrtine uobičajene količine mleka za dojenčad i flašicu 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, 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 voćni kvark sadrže delimično nepoželjno mnogo šećera, a najčešće veoma mali deo 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. 1 mali komad (20-30gr) 2-3 puta nedeljno.

Dodatna tečnost

- Za malu decu je obična voda iz slavine idealno 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, slez, verbena, nana (menta) ili čaj od voćnih kora. Preporučuje se često menjati vrstu čaja. Detetu dajte uvek samo nezaslađen čaj.
- Ako vaše dete pije više od 1 litra tečnosti, treba prvo proveriti količinu soli u hrani i smanjiti je ako je potrebno.
- Zaslađeni napitci kao i voćni sokovi oštećuju zube (voćne kiseline i šećer)
- Voćne sokove davati razblažene sa vodom, 1 deo soka i 2 dela vode, i davati uz glavne obroke.

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 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. Oni delimično sadrže vrlo mnogo masnoće i šećera, pa zbog takvog obilja kalorija mogu u znatnoj meri uticati na dečji apetit.
- Ako ovakve proizvode ipak detetu dajete, dajte mu ih samo retko i u umerenim količinama.
- Nemojte slatkiše koristiti kao nagradu!

**Mütter- und Väterberatung
(savetovalište za majke i očeve)
Stadt Luzern KJF
Kasernenplatz 3
Postfach 7860
6000 Luzern 7**

Tel. 041 208 87 05

**mvb@stadtluzern.ch
www.muetterberatung-luzern.ch**

Ova brošura je nastala u okviru projekta

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.

Verzija 09.2012