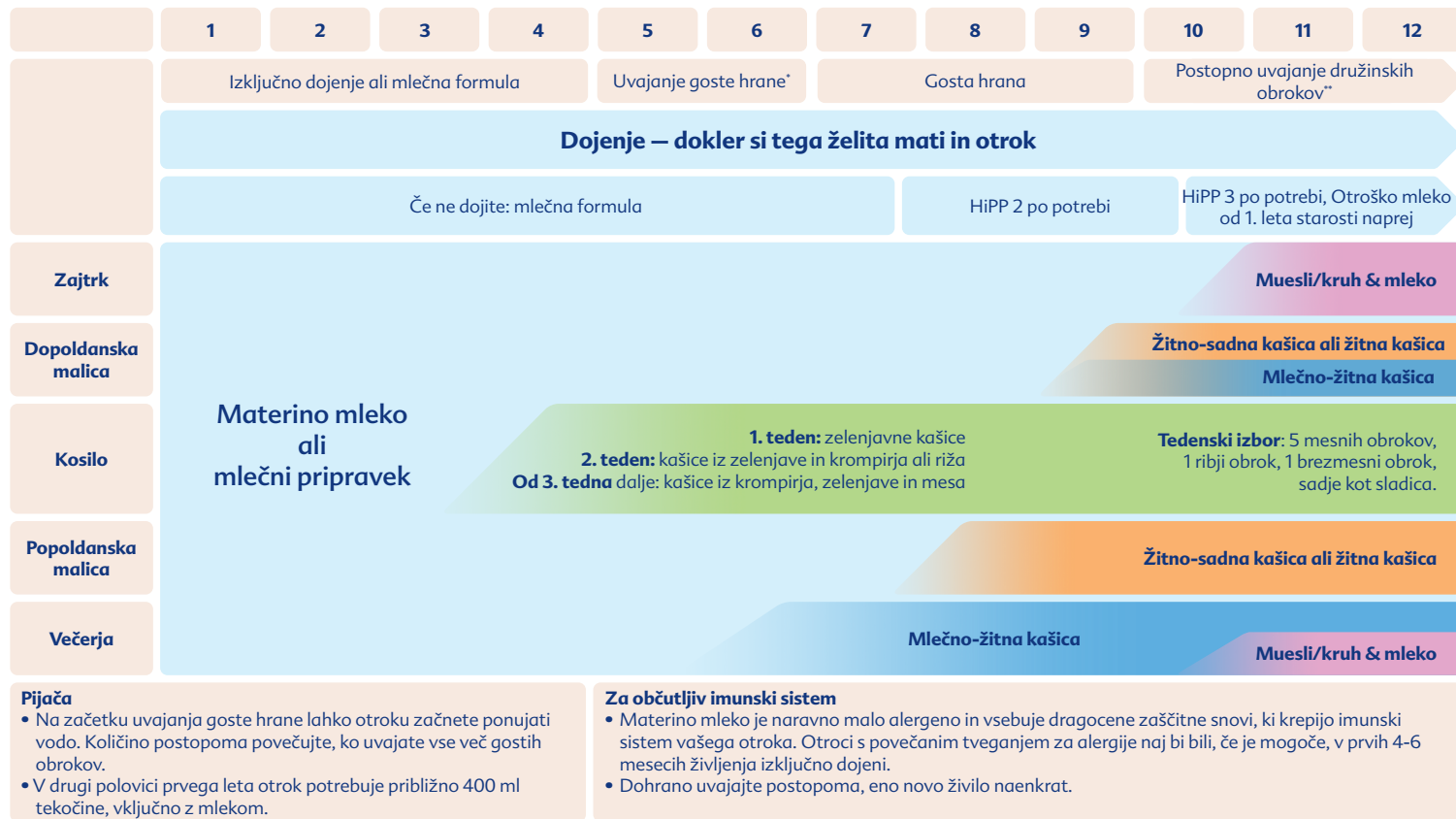


Načrt uvajanja goste hrane



Pomembno: izključno dojenje v prvih štirih do šestih mesecih je za vašega otroka najboljše. Če ne dojite, priporočamo mlečno formulo HiPP, prilagojeno otrokovi starosti.

*Začetek uvajanja goste hrane je vedno odvisen od individualne razvojne pripravljenosti vsakega otroka in je mogoč najzgodneje po dopolnjenem 5. mesecu starosti. Mlečne obroke nadomeščajte postopoma: začnite z nekaj žličkami hrane, nato pa ponudite mleko, da potešite otrokovo lakoto. Ko otrok dobro sprejme celoten obrok, ta nadomesti en mlečni obrok. Čas uvajanja posameznega obroka lahko prilagodite svojim potrebam in otrokovemu dnevnemu ritmu. **Otroška hrana naj bo blago začinjena, lahko prebavljiva in nežno pripravljena. Postopoma lahko otroku ponudite tudi družinsko hrano.

Kdaj je vaš otrok pripravljen na uvajanje goste hrane?

Ne obstaja enoten čas za začetek uvajanja goste hrane, saj se vsak dojenček razvija v svojem ritmu. Začetek uvajanja goste hrane je vedno odvisen od individualne pripravljenosti otroka in je mogoč najzgodneje po dopolnjenem 5. mesecu starosti.

Otrok je pripravljen na uvajanje goste hrane, ko:

- lahko samostojno in pokončno drži glavico
- kaže zanimanje za hrano
- više nije zadovoljno samo s mlekom

Če niste prepričani, ali je vaš otrok pripravljen na uvajanje goste hrane, se posvetujte s pediatrom ali patronažno medicinsko sestro.

Kaj storiti v primeru tveganja za alergije?

Tudi otroci, pri katerih obstaja tveganje za alergije, lahko poskusijo vso hrano. Alergene živila, kot so jajca ali ribe, je treba zavestno vključevati v prehrano. Nova živila uvajajte počasi in eno za drugim, da boste lahko spremljali njihovo prenašanje.

Praktični nasveti za začetek

Potrpežljivost: hranjenje z žličko je nekaj povsem novega, zato svojemu otroku namenite dovolj časa.

Prava temperatura: kašice postrezite pri telesni temperaturi (sadne kašice v kozarčkih pri sobni temperaturi). Uporabljajte plastične žličke z zaobljenimi robovi.

Skodelica namesto stekleničke: spodbujajte zgodnje pitje iz skodelice. Dolgotrajna uporaba stekleničke, tudi za pijače brez sladkorja, lahko poškoduje otroške zobke.

Higiena: kašice segrejte samo enkrat. Odmerite količino, ki jo bo vaš otrok najverjetneje pojedel, in segrejte le to količino.



Pomembno:

Dojenje je najboljša prehrana za vašega otroka. Začetno mleko za dojenčke oziroma prilagojeno mlečno formulo uporabljajte le po nasvetu pediatra ali drugih zdravstvenih strokovnjakov.

Kateri je najboljši način za uvajanje goste hrane?

Dopolnilna prehrana postopoma nadomešča mlečne obroke, običajno se začne s kosilom, nato sledijo večerni in popoldanski obroki. Zaporedje lahko prilagodite svoji vsakodnevni rutini. Zjutraj in med posameznimi obroki otroku še naprej ponudite mleko.

HiPP-ov koncept uvajanja dopolnilne prehrane korak za korakom ponuja smernice za uvajanje dopolnilne prehrane:

Korak 1:

Prve žličke zelenjave — raznolikost je dobrodošla



Korak 2:

Po nekaj dneh dodajte zelenjavo, bogato s škrobom (npr. krompir)



Korak 3:

Popoln obrok z zelenjavo, krompirjem in mesom



Za pestro prehrano izberite 5 mesnih obrokov, 1 ribji obrok in 1 brezmesni obrok na teden. Približno mesec dni pozneje uvedite mlečno-žitno kašico, nato pa še žitno kašico s sadjem ali z dodatkom zelenjave.

Nasvet: zelenjavo menjajte vsakih 1 do 2 dni, da otroku pomagata razvijati občutek za okus.

Pijača: ko vaš otrok poje celoten obrok, mu lahko kot pijačo ponudite vodo. Od uvedbe tretjega obroka dalje vaš otrok potrebuje redni dnevni vnos tekočine v količini približno 400 ml, vključno z mlekom.