

# Prehrana prvih 1000 dni



270 dni  
nosečnosti



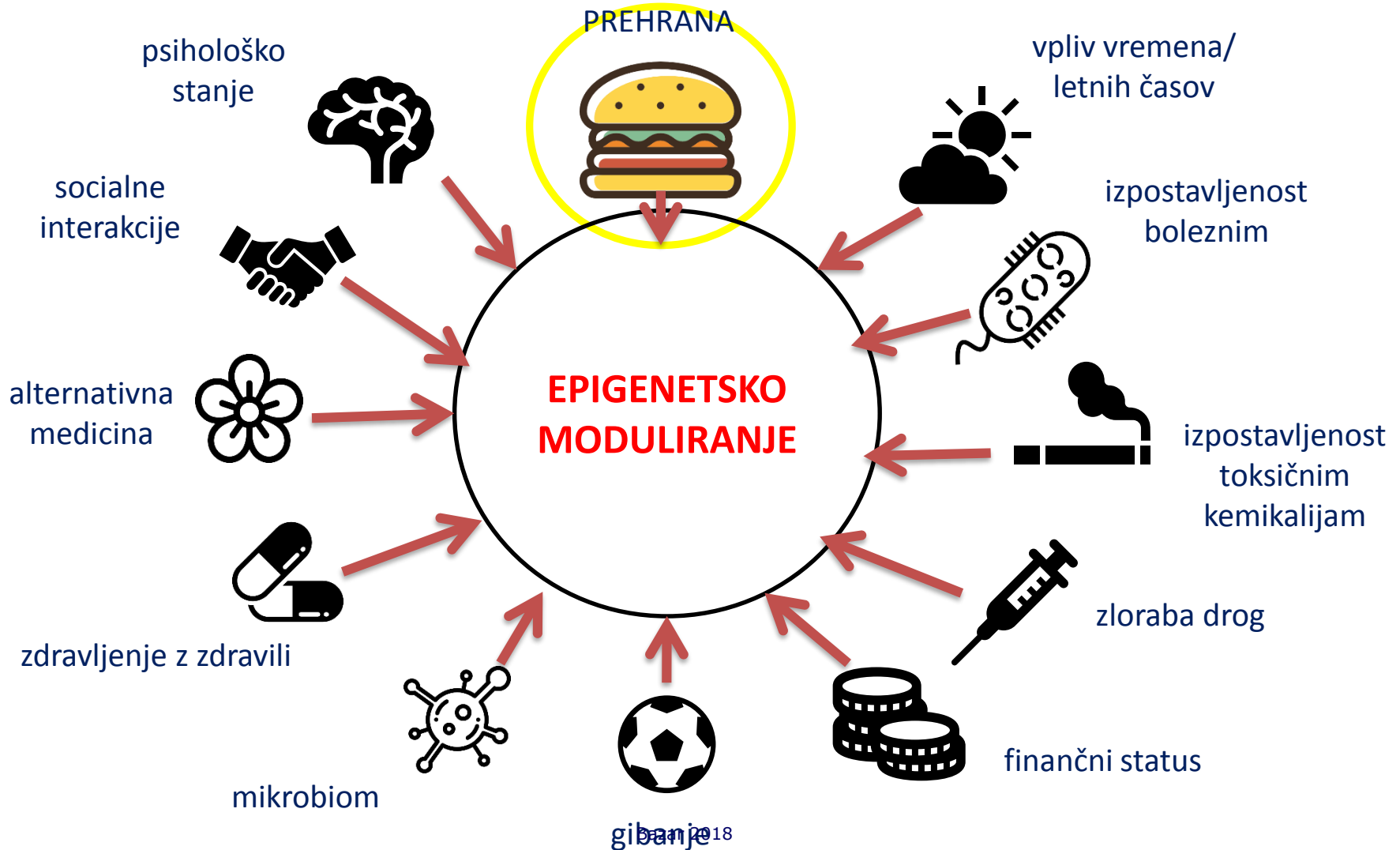
365 dni  
prvega leta




365 dni  
drugega leta

Prehrana ZDAJ je pomembna za vedno!

# Epigenetika = vpliv OKOLJA na izražanje genov



**Nutrigenomika** = vpliv **HRANIL** na izražanje genov



**Neustrezna prehrana je torej lahko sprožitelj izražanja bolezni.**

Vpliv prehrane na izražanje genov imenujemo tudi **prehransko** ali **presnovno programiranje**.

# Načrtovanje družine

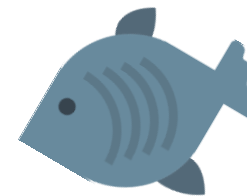
## Programiranje trdnega zdravja v prvih 1000<sup>+</sup> dneh življenja



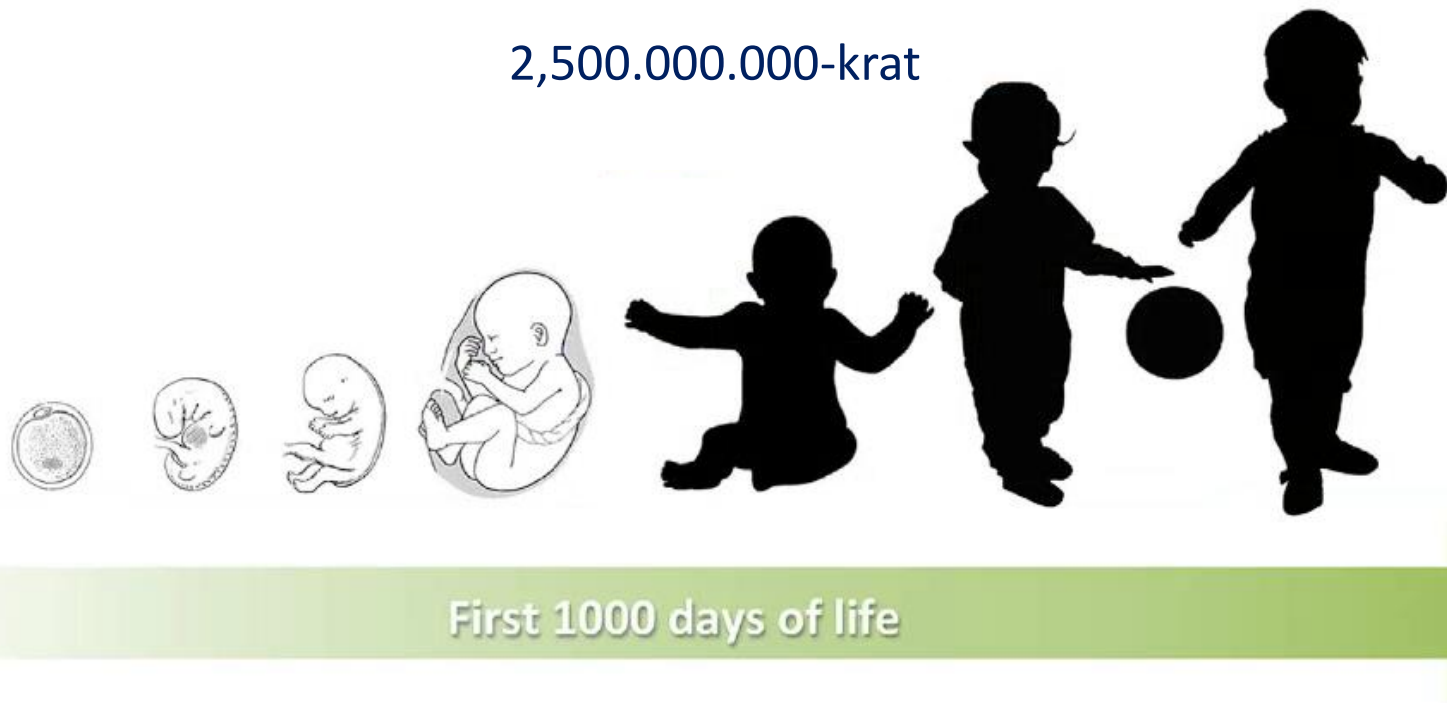
folna  
kislina

D

Fe, I



# Čas pospešene rasti

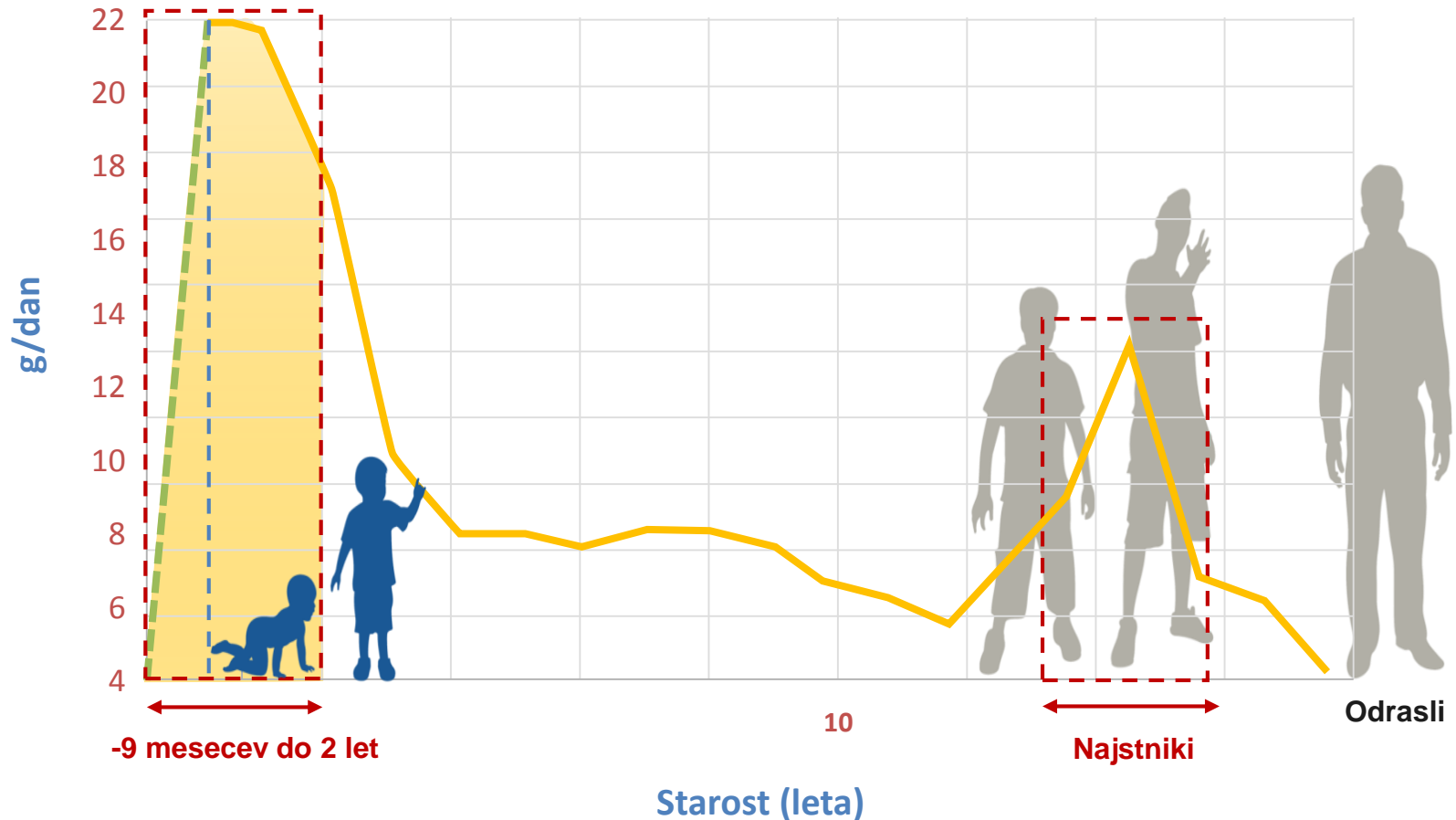


Modified acc. to Indrio F et al; Front Pediatr. 2017; 5:article 178

## Časovni okvir za razvoj bioloških procesov

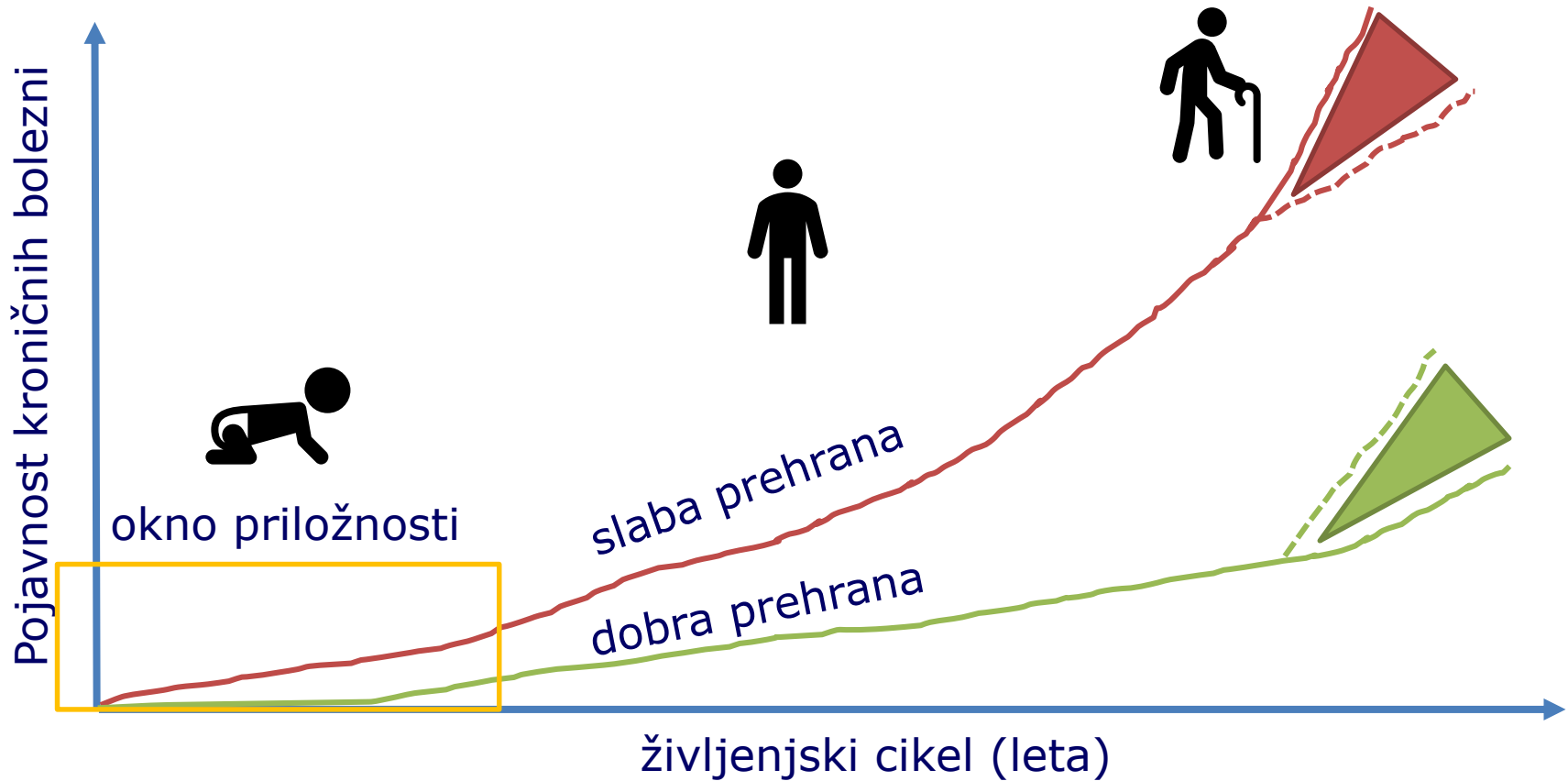
# 2 prehransko pomembna momenta

## Hitrost rasti



Bazar 2018

# Vpliv dobre in vpliv slabe prehrane







The best from nature. The best for nature.





# Čas za uvajanje goste hrane – KDAJ?

## Kaj je razlog za časovni okvir?

- povečane potrebe po hranilih (zlasti železu)
- individualen razvoj motoričnih sposobnosti
- senzorično sprejemanje
- preventiva pred alergijami



**Ko je otrok  
psiho-motorično  
pripravljen!**

**Dojenje se  
nadaljuje!**

## Znaki pripravljenosti na gosto hrano

- otrok se **slini** ko vidi druge jesti,
- igračke in roke nenehno **daje v usta**,
- otroka hrana **zanima** (odpira usta),
- sam **drži** glavico
- začenja **sedeti** ob opori,
- hrane z jezičkom ne izriva iz ust,
- po obilnem obroku je hitro **lačen**
- zgolj dojenje ni več dovolj,...



**Starši določijo KAJ bo otrok pojedel,  
otrok pa se odloči KOLIKO bo pojedel.**

## Razvoj okusa in raznolikost

**Prehrana matere med nosečnostjo in dojenjem vpliva na razvoj okusa!**

### Dojenček se že od rojstva:

- **oblizuje** za sladek okus
- **šobi** ustnice za kisel okus
- **pljuva** za zelo grenak okus
- se odziva na **vonj** plodovnice in materinega mleka



**Bolj raznolika materina prehrana = manj izbirčen otrok!**

## Razvoj okusa in raznolikost - KAKO?

**Dojenje in večja raznolikost pri hrani že na začetku uvajanja lahko povečata sprejemanje nove hrane v nadaljnjih dneh uvajanja.**

### Nemško-francoska študija

Dojenčki so dobivali 12 dni:

- vsak dan korenček
- vsake 3 dni drugo zelenjavo
- 3 različne zelenjave vsak dan



**Frekvenca spreminjanja vrst zelenjave je bila bolj učinkovita kot število ponujenih vrst zelenjave.**

**Maier** AS et al (2008): Breastfeeding and experience with variety early in weaning increase infants' acceptance of new foods for up to two months. Clin Nutr27:849-857







The best from nature. The best for nature.





# Instant čaj za nosečnice





The best from nature. The best for nature.

# Naš vzor je materino mleko





The best from nature. The best for nature.



# Potek uvajanja goste hrane

- 1. KOSILO:** zelenjavno-krompirjeva-mesna kaša
- 2. VEČERJA:** mlečno-žitna kaša
- 3. POPOLDANSKA MALICA:** žitno-sadna kaša



# Potek uvajanja goste hrane

**KOSILO:** zelenjavno-krompirjeva-mesna kaša





## 5. – 7. mesec (KOSILO)

# zelenjavno-krompirjevo-mesna kaša

1. teden: **prva zelenjava** (KORENČEK, CVETAČA, BROKOLI, KOLERABA, KOROMAČ, BUČKE, ŠPINAČA)





## 5. – 7. mesec (KOSILO)

# zelenjavno-krompirjevo-mesna kaša

2. teden: **zelenjava + krompir**;

! Ne pozabite na žličko OLJA (olivno olje, olje oljne repice)

\*namesto krompirja lahko uporabite riž ali polento



## 5. – 7. mesec (KOSILO)

# zelenjavno-krompirjevo-mesna kaša

3. teden: zelenjava + krompir + meso;

\*meso (telečje, piščančje, puranje, kunčje, žrebičkovo)

\*\*jajčni rumenjaki (po 6. mesecu)

\*\*\*morske ribe (po 6. mesecu) – skuša, slanik, sardela, losos





The best from nature. The best for nature.



## 6. – 8. mesec (VEČERJA) mlečno-žitna kaša

materino **mleko** ali mlečna formula

+

**žitni kosmiči**

(riž, koruzni zдроб, pšenični zдроб, ovseni kosmiči, oves, pira, rž / amarant, ajda, proso, kvinoja)

+

pretlačeno **sadje** ali sadni sok







The best from nature. The best for nature.



Bazar 2018

# Pripravljene kašice za lahko noč



Brez  
dodanega  
sladkorja



# 7. – 9. mesec (POPOLDANSKA MALICA)

## žitno-sadna kaša

### žitni kosmiči

(riž, koruzni zdrob, pšenični zdrob, ovseni kosmiči, oves, pira, rž)

+

pretlačeno **sadje** ali sadni sok

(jabolka, hruške, breskve, nektarine, marelice, borovnice, maline, banane)

+

Rastlinsko olje

(repično, sojino, oljčno); občasno maslo





The best from nature. The best for nature.

# Sadne kašice / sadno-žitne kašice



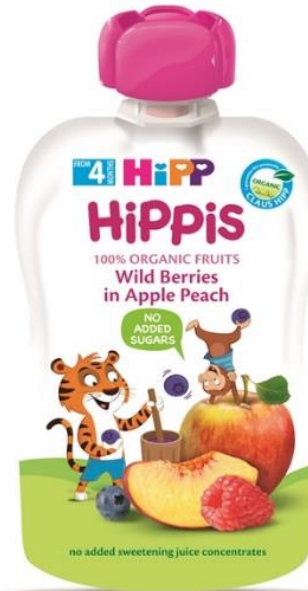


The best from nature. The best for nature.





# HiPPiS sadna malica



# od 10. meseca dalje

## (PREHOD NA PRILAGOJENO DRUŽINSKO PREHRANO)

- dojenček veliko sodeluje pri prehranjevanju
- hrana vi več le kašasta, uvajamo KOŠČKE
- otroku lahko ponudimo tudi KRUH
- otrok uživa 5 OBROKOV
- ob obroku mu ponudimo tudi TEKOČINO
- Vedno bolj raznolika živila (ponudite kaj novega)



## (ODSVETOVANA ŽIVILA)

### do 1. leta

- beljak
- med
- **mleko** in mlečni izdelki
- morski sadeži
- sladkor
- sol
- pijače z dodanim sladkorjem



The best from nature. The best for nature.

# HiPP sokovi in voda



Bazar 2018







Prehranjevanje je lahko tudi zabavno 😊

# Družinski obroki

## Vključite jih v pripravo hrane, uživali bodo!





The best from nature. The best for nature.



Bazar 2018