



The best from nature. The best for nature.



Uvajanje goste hrane velika prelomnica za dojenčka



Marjana Kopač Farkaš
Živilska tehnologinja
(HiPP nutricionistka)

Anja Špari Leben
Strokovna sodelavka
(HiPP predstavnica za strokovno
medicinsko osebje)



The best from nature. The best for nature.



Začetek uvajanja goste (mešane, čvrste) hrane

- ne pred 17. tednom (3,9 mesecev) -> 4 m
- ne po 26. tednu (6,5 mesecev) -> 7 m

med 4. in 7. mesecem

- prehod na prilagojeno družinsko prehrano (10. mesecev)

*ESPGHAN (2008)

**Smernice zdravega prehranjevanja za dojenčke, MZ (2010)

Kako naj malčka navadim na žličko?



- Potrpežljivo
 - Počasi
 - Vztrajno
-
- Ponuditi od 8 – do 11x
 - Nekaj žličk goste hrane + mleko
 - Poskušajte preden ponudite
 - Poskušajte s svojo žličko!

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

*namesto krompirja lahko uporabite riž ali polento

- olivno olje,
- olje oljne repice,
- sojino olje,
- občasno dodamo maslo



5. – 7. mesec (KOSILO)

zelenjavno-krompirjevo-mesna kaša

3. teden: zelenjava + krompir + meso;

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

**jajčni rumenjak (po 6. mesecu)

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





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



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

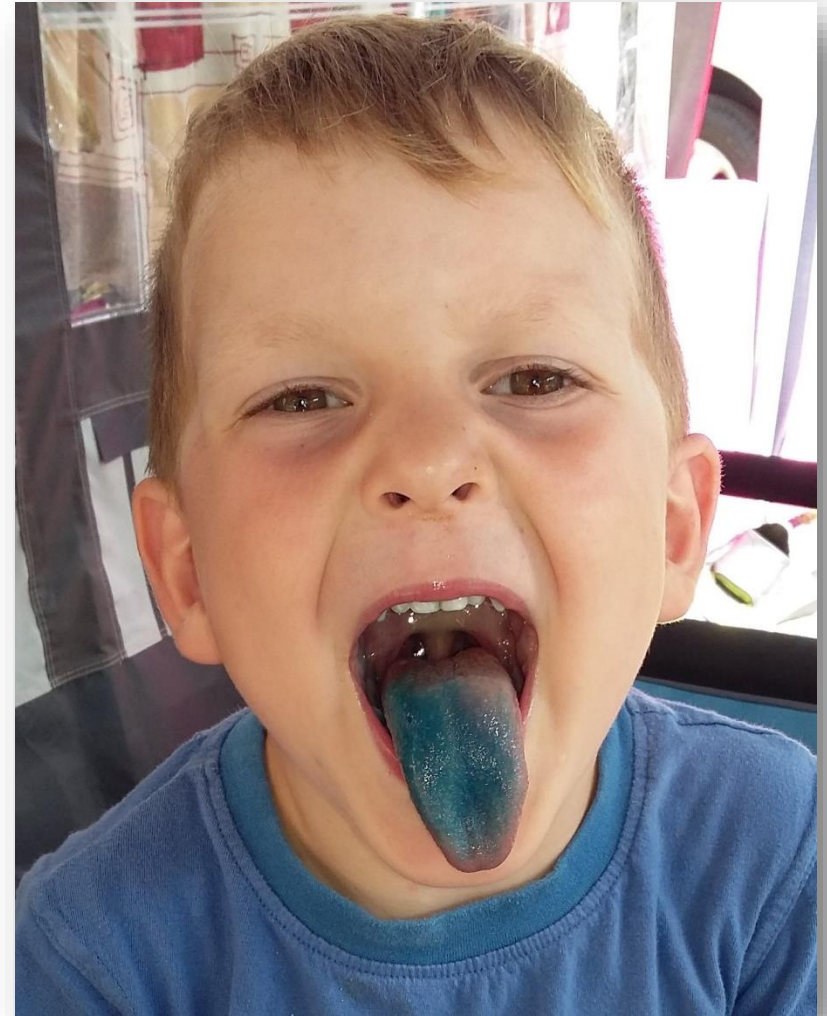
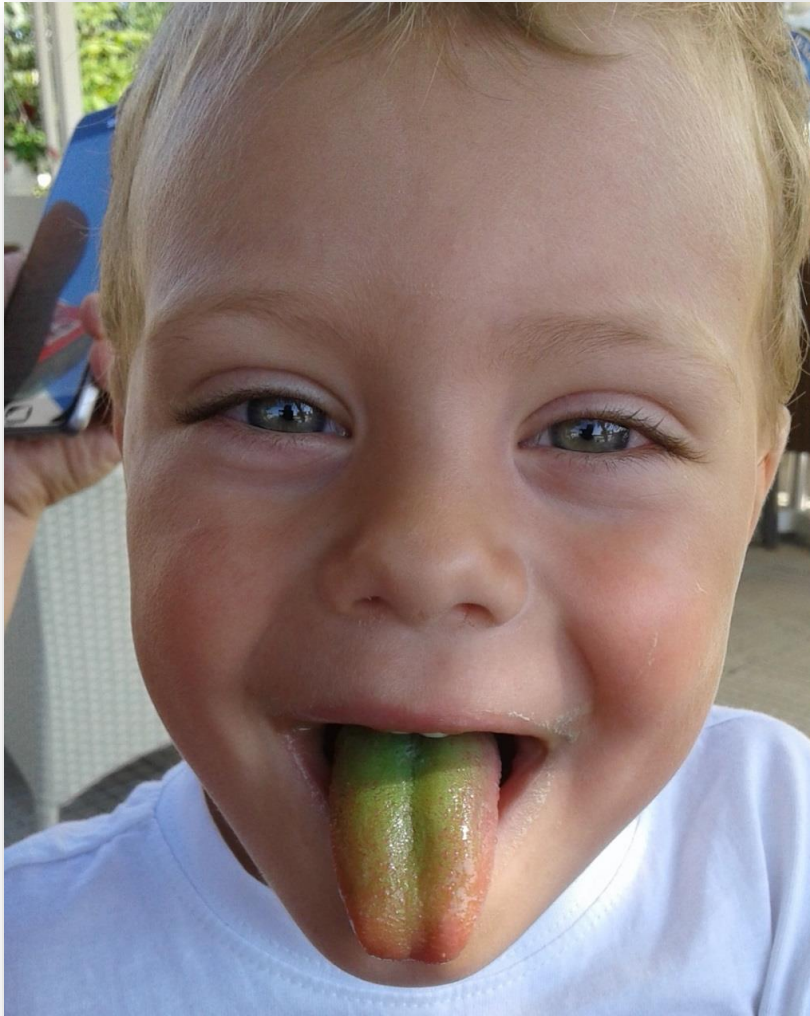
(jabolka, hruške, breskve, nektarine, marelice, borovnice, maline, banane)

+

Rastlinsko olje

(repično, sojino, oljčno); občasno maslo





Vam je tole kaj znano? 😊

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



Prehranjevanje je lahko tudi zabavno 😊

Uvajanje GLUTENA



Čas prvega uvajanja glutena v prehrano:

- izogibajte se uvajanja prehitro (< 4 mesecev) in tudi prepozno (> 7 mesecev)
- z uvajanjem začnite, ko je otrok še dojen
- v majhnih količinah, postopno, sistematično

Gluten vsebuje:

- pšenica, rž, ječmen, oves, pira, kamut

Brez glutena:

- riž, koruza, ajda, proso, amarant, kvinoja

Source: ESPGHAN 2008

Alergeni

- **žita**, ki vsebujejo **gluten**
- **ribe, raki in mehkužci**
- **jajca**
- **arašidi**
- **soja**
- **mleko**
- **oreščki**
- **zelena**
- **gorčica**
- **sezam**
- **žveplov dioksid**
- **volčji bob**



vir: ESPGHAN 2008



Zahteve za otroško hrano

Hrana za dojenčke mora biti:

- zdrava
- kakovostna
- varna
- ekološka
- lahko prebavljiva
- s pravo konsistenco
- prehransko uravnotežena



Koliko tekočine naj bi otroci spili?

dojenje

- 0-4. m

- Le dojenje – tudi odžeja

- Dodatna tekočina:
potenje, povečana telesna temperatura, bruhanje, driska

gosta
hrana

- 4.-8.m
- od 8. m
- od 12. m

- 100ml
- 200 ml
- 500 ml



Sol v dojenčkovi prehrani?

natrij glede na EU direktivo o dopolnilni hrani

brez dodane soli	brez dodane soli	z nizko vsebnostjo soli	natrij <200 mg/100 g
		natrij <120 mg/100 g	
od 4. meseca	od 8. meseca	od 12. meseca	od 15. meseca

prehranska priporočila



Družinski obroki

Otrokove prehranske navade začnete ustvarjati že na samem začetku



Družinski obroki

Vključite jih v pripravo hrane, uživali bodo!





The best from nature. The best for nature.



Hvala za vašo pozornost

Ekipa HiPP

Za vprašanja o mlečnih formulah, nas pokličite na našo brezplačno mlečno linijo.

www.hipp.si  info@hipp.si  HIPP - Zadovoljni malčki

