



Ispravno jesti

od samog početka!

bebina  
prva žličica



Richtig essen

von Anfang an!

Babys erstes Löffelchen



 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz



Dachverband der  
österreichischen  
Sozialversicherungen

# Predgovor

Drage porodice!

Ova brošura - „Pravilna ishrana od samog početka! – bebina prva žličica“ je zamišljena kao pomoć roditeljima, temeljena na najnovijim naučnim spoznajama. „Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz“, „Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen“ i „Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH“ sastavili su ove preporuke za dohranu zajedno sa austrijskim ekspertima.

Ova brošura treba Vas i Vaše dijete sa zadovoljstvom da prati kroz život za vrijeme uvođenja dohrane. U njoj ćete pronaći poticaje kada da svoje dijete počnete navikavati na dohranu, kada je pravi momenat za otkrivanje novih jela, te kako možete svoje dijete da oduševite za mnogostranost naše ponude živežnih namirnica. Pratite tu „prvu stazu kulinarskog otkrivanja“ Vašeg djeteta. Želimo Vama i Vašem djetetu dobar start u život i najbolje zdravlje.

Ispravno jesti od samog početka!

Kooperacija između



 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz



# Vorwort

Liebe Familien,


die vorliegende Broschüre „Richtig essen von Anfang an! – Babys erstes Löffelchen“ versteht sich als Hilfestellung für Eltern, die sich auf neueste, wissenschaftliche Erkenntnisse stützt. Das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, der Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen und die Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH haben diese Beikostempfehlungen mit österreichischen Expertinnen und Experten erstellt.

Die Broschüre soll Sie und Ihr Kind während der Beikosteinführung genussvoll durchs Leben begleiten. Sie finden darin Anregungen, wann es Zeit ist, Ihr Kind an Beikost zu gewöhnen, wie Sie den richtigen Zeitpunkt für die Entdeckung neuer Speisen finden und wie Sie Ihr Kind für die Vielfalt unseres Nahrungsmittelangebotes begeistern können. Begleiten Sie Ihr Kind auf diesem ersten „kulinarischen Entdeckungspfad“ – wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind einen guten Start ins Leben und beste Gesundheit.

Richtig essen von Anfang an!

Eine Kooperation zwischen



 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz



# Sadržaj

<b>Uvođenje dohrane</b> .....	<b>6</b>
Korak po korak, od fino pasirane kašaste hrane do hrane koju jede porodica. ....	8
<b>„Rođenje“ okusa</b> .....	<b>10</b>
<b>Šta treba moja beba?</b> .....	<b>12</b>
Željezo i cink .....	12
Bjelančevine – ali sa mjerom .....	14
Riba – da, ali kako? .....	14
Jaja – da, ali sa mjerom .....	16
Orasi / kikiriki – da, ali samo fino mljeveni .....	16
Masnoća – dajte prednost visokovrijednim uljima .....	18
Alergije i nepodnošljivosti – nove spoznaje .....	18
Žitarice koje sadrže gluten – paziti na količinu! .....	18
Razvitek djeteta .....	20
Kravlje mlijeko – da, ali samo jednom dnevno u obliku kaše .....	24
Ideje za recepte .....	26
Namirnice prikladne za dohranu .....	28
Namirnice koje nisu prikladne za dohranu .....	28
Dobar tek! – ali kada? .....	31
<b>Prva pića</b> .....	<b>33</b>
<b>Sigurno i čisto</b> .....	<b>35</b>
Ispravno postupanje kod pripremanja hrane .....	35
Važne preporuke za higijenu .....	35
Pažljivo postupanje sa namirnicama .....	35
Oprezno postupajte s mikrovalnom pećnicom .....	37
Voditi računa o uputama proizvođača .....	37
<b>Impresum</b> .....	<b>38</b>

# Inhalt

<b>Beikosteinführung</b> .....	<b>6</b>
Schritt für Schritt, von fein pürierter Beikost zur Familienkost. ....	8
<b>Die Geburt des Geschmacks</b> .....	<b>11</b>
<b>Was braucht mein Baby?</b> .....	<b>13</b>
Eisen und Zink .....	13
Eiweiß - aber mit Augenmaß .....	15
Fisch – ja, aber wie? .....	15
Eier – ja, aber mit Maß .....	17
Nüsse/Erdnüsse – ja, aber nur fein vermahlen .....	17
Fett – hochwertige Öle bevorzugen .....	19
Allergien und Unverträglichkeiten – neue Erkenntnisse .....	19
Glutenhaltiges Getreide – auf die Menge kommt es an! .....	19
Kuhmilch – ja, aber nur einmal pro Tag als Brei .....	25
Rezeptideen .....	27
Für die Beikost geeignete Lebensmittel .....	29
Für die Beikost nicht geeignete Lebensmittel .....	29
Mahlzeit! – aber wann? .....	31
<b>Die ersten Getränke</b> .....	<b>33</b>
<b>Sicher und Sauber</b> .....	<b>36</b>
Richtiger Umgang rund um die Zubereitung .....	36
Wichtige Hygiene-Tipps .....	36
Achtsamer Umgang mit Lebensmitteln .....	36
Vorsichtiger Umgang mit der Mikrowelle .....	37
Herstellerangaben beachten .....	37
<b>Impressum</b> .....	<b>39</b>



## Uvođenje dohrane **Beikost** Einführung

Majčino mlijeko je perfektan izvor prehrane. Ono je praktično, uvijek ispravno temperirano i stalno pri ruci. U prvoj godini života je to važan izvor hranjivih sastojaka, kao šta je i početna hrana za dojenčad, ukoliko se ne može dojiti. Otprilike nakon 6. mjeseca života majčino mlijeko međutim nije samo dovoljno da bi se podmirila potreba za energijom i hranjivim sastojcima dojenčeta. Tada je vrijeme da se beba privikne na dohranu. Taj prijelaz sa majčinog mlijeka na „normalnu“ hranu treba da se obavi pažljivo i korak po korak. Pokušajte najprije sa nekoliko žličica, ali dojite svoje dijete i dalje, sve dokle to Vi i Vaše dijete želite.

Muttermilch ist die perfekte Ernährung. Sie ist praktisch, immer richtig temperiert und ständig mit dabei. Im ersten Lebensjahr ist sie die wichtigste Nährstoffquelle, wie auch Säuglingsanfangsnahrung (Pre-Nahrung), falls nicht gestillt werden kann. Etwa um den 6. Lebensmonat reicht Muttermilch alleine aber nicht mehr aus um den Energie- und Nährstoffbedarf des Säuglings zu decken. Es ist an der Zeit, das Baby an Beikost zu gewöhnen. Dieser „Übergang“ von Muttermilch zu „normaler“ Kost soll behutsam und Schritt für Schritt erfolgen. Beginnen Sie mit einigen Löffelchen und stillen Sie Ihr Kind weiter so lange Sie und Ihr Kind das wollen.

- Ovisno o individualnom razvitku Vašeg
- djeteta započnite sa dohranom između
- početka 5. mjeseca i kraja 6. mjeseca, ali ne prije 5. mjeseca (17. sedmica života) i ne nakon 6. mjeseca (26. sedmica života). Također i onda kada Vaša beba dobiva dohranu, dobro je da se nastavi sa dojenjem.

*Je nach individueller Entwicklung Ihres Kindes beginnen Sie mit Beikost etwa um den 6. Lebensmonat, jedoch nicht vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche) und nicht nach Ende des 6. Monats (26. Lebenswoche). Auch wenn Ihr Baby Beikost bekommt, ist es gut, es weiter zu stillen.*

Na početku uvođenja dohrane su dovoljne male količine fino pasirane dohrane (2-3 žličice), što postepeno treba povećavati. Do kraja prve godine života bi dojenče trebalo da jede u ritmu porodice (doručak, ručak i večera).

Da li je dijete „zrelo“ za dohranu možete između ostalog prepoznati kada dijete više ne bude ispljuvalo hranu, kada izbijaju prvi zubići i kada dijete pokazuje zanimanje za hranu kod drugih. Važno je također da Vaše dijete ima dovoljno snage da može uz malu pomoć uspravno da sjedi, te da bez pomoći drži glavu uspravno.

Zu Beginn der Beikosteinführung reichen kleine Mengen an fein pürierter Beikost (2 – 3 Teelöffel) aus, die nach und nach erhöht werden sollen. Bis zum Ende des ersten Lebensjahres sollte der Säugling im Familienrhythmus essen (Frühstück, Mittag- und Abendessen).

Ob ein Kind „reif“ für Beikost ist, erkennen Sie unter anderem, wenn die Nahrung nicht mehr ausgespuckt wird, die ersten Zähne durchbrechen und daran wenn es Interesse am Essen Anderer zeigt. Wichtig ist auch, dass Ihr Kind genügend Kraft hat, um mit geringer Hilfe aufrecht zu sitzen und den Kopf ohne Hilfe zu halten.

## **Korak po korak, od fino pasirane kašaste hrane do hrane koju jede porodica. Ovako može uspjeti.**

Početak dohrane*	Pirjane, fino pasirane namirnice (npr. meso, povrće, voće itd.)
6 - 9 mjeseci	Razgradive namirnice (npr. zobene pahuljice) Kašice čvršće konzistencije, grubo pasirane namirnice (npr. zgnječena banana) Izribana čvrsta hrana (npr. jabuka)
10 - 12 mjeseci	Sitno izrezana čvrsta hrana, narezana na kockice, nasjeckana (npr. hrana koju jede cijela porodica, voće, povrće itd.)

\*) ne prije početka 5. mjeseca (17. sedmica života)

## **Schritt für Schritt, von fein pürierter Beikost zur Familienkost. So kann es gelingen.**

Beikostbeginn*	Gedünstete, fein pürierte Lebensmittel (z. B. Fleisch, Gemüse, Obst etc.)
6 - 9 Monate	Auflösbare Nahrungsmittel (z. B. Flocken) Breie fester Konsistenz, grob pürierte Nahrungsmittel (z. B. zerdrückte Banane) Feste Nahrung in geriebener Form (z. B. Apfel)
10 - 12 Monate	Feste Nahrung klein geschnitten, gewürfelt, gehackt (z. B. Familienkost, Obst, Gemüse etc.)

\*) nicht vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche)





- *Prioriteti okusa naše djece se razvijaju veoma rano. Već u majčinoj utrobi i*
- *za vrijeme dojenja utječe odnos majke prema jelu na kasniji razvoj okusa kod*
- *djeteta. Zbog tog razloga djeca koja se doje lakše prihvaćaju nove namirnice i*
- *jela.*

- *Die Geschmacksvorlieben unserer Kinder entwickeln sich sehr früh. Schon im*
- *Mutterleib und während der Stillzeit beeinflusst das Essverhalten der Mutter*
- *die spätere Geschmacksentwicklung des Kindes. Aus diesem Grund sind*
- *gestillte Kinder empfänglicher für neue Lebensmittel und Speisen.*
- 
- 
-

# „Rađanje“ okusa

Urođena je sklonost male djece prema slatkim jelima, dok kiseli ili gorki okus ponekog povrća u početku odbijaju. Na sklonost za slatko mogu utjecati roditelji. Nemojte da određujete okus dohrane prema svojim navikama. Ako u jela dodajete malo soli ili šećera, ili u dohrani ne koristite te komponente, dijete će kasnije na te okuse biti bitno osjetljivije, nego kada se na njih navikne već kao dojenče.

Djeca jedu ono šta poznaju i vole, pa često odbijaju namirnice koje ne poznaju. Ipak, bez panike, te prije svega - strpljenje! U pravilu morate Vašem djetetu dati 10 do 16 puta priliku da proba neku novu namirnicu. Šta češće to pokušate, tim su veće Vaše šanse da Vam dijete proba nešto novo. Djeca nauče mnogo toga posmatranjem oko sebe. Dakle, budite im zbog toga primjer.

## **Savjeti vezani za odnos prema jelu:**

- Ne vršite nikakav pritisak. Djeca jedu nekada više, a nekada manje
- Jedite zajedno. U društvu drugih djeca rađe probaju nove namirnice
- Isprobajte različite namirnice i kombinacije okusa
- Eksperimentirajte sa različitim konzistencijama: Kaša ili meko kuhani komadići povrća
- Mijenjajte oblik davanja hrane: Hrana sa žličicom, ili hrana koja se jede prstima
- Za vrijeme jela razgovarajte sa djetetom, održavajte kontakt očima i sa ljubavlju ga hrabrite
- Budite dobar primjer
- Ne nagrađujte dijete jelom

# Die Geburt des Geschmacks

Angeboren ist die Vorliebe der Kleinsten für süße Speisen, während sie sauren oder bitteren Geschmack, wie er in manchem Gemüse vorkommt, zunächst ablehnen. Wie süß die Vorliebe ist kann jedoch von den Eltern beeinflusst werden. Schmecken Sie die Beikost nicht nach Ihren eigenen Vorlieben ab. Wenn Sie den Speisen wenig Salz und Zucker zufügen und in der Beikost auf diese Komponenten verzichten, wird das Kind später diese Geschmäcker auch wesentlich sensibler wahrnehmen als wenn es bereits im Säuglingsalter daran gewöhnt ist.

Kinder essen das, was sie kennen und mögen und lehnen Lebensmittel, die sie nicht kennen, häufig ab. Doch keine Panik und vor allem: Geduld! In der Regel müssen Sie Ihrem Kind 10 bis 16 Mal die Gelegenheit geben, ein neues Nahrungsmittel zu probieren. Je häufiger Sie dies versuchen, desto höher sind Ihre Chancen, dass Ihr Kind Neues ausprobiert. Kinder lernen auch durch Beobachten. Seien Sie deshalb ein Vorbild!

## Tipps rund um das Essverhalten

- Keinen Druck ausüben – Kinder essen einmal mehr einmal weniger
- Gemeinsam Essen – Kinder probieren im Beisein Anderer lieber neue Lebensmittel
- Verschiedene Lebensmittel und Geschmackskombinationen ausprobieren
- Mit unterschiedlichen Konsistenzen experimentieren: Brei oder weich gekochte Gemüsestückchen
- Änderung der Darreichungsform: Löffelkost oder Finger Food
- Während des Essens mit dem Kind reden, Augenkontakt halten und es liebevoll ermutigen
- Gutes Vorbild sein
- Essen nicht als Belohnung einsetzen

# Šta treba moja beba?

- „S kojom dohranom trebamo
- započeti?“ - to je pitanje koje
- zaokuplja mnoge novopečene roditelje. Međutim, nema razloga za strah. Vi ne možete ništa napraviti pogrešno, jer redoslijed kojim dajete određene namirnice nije odlučujući. Važno je da na početku dohrane izaberete namirnice sa visokim sadržajem željeza i cinka, poput mesa ili žitarica, te visokohranjive namirnice (povrće, voće, žitarice).

Nove namirnice bi trebalo uvoditi polako i postepeno, kako bi se lakše moglo uočiti eventualno nepodnošenje nekih namirnica. U principu je važno da se ponudi raznolikost, kako bi se osigurala opskrba svim važnijim hranjivim sastojcima.

## Željezo i cink

Dojenče raspolaže već od rođenja jednom „urođenom“ rezervom željeza. Nakon 6. mjeseca se željezo zbog povećane potrebe više ne može podmiriti samo preko majčinog mlijeka, pa je nužno

dopunjavanje putem hrane. Od početka uvođenja dohrane pripazite na dovoljno opskrbljivanje željezom i cinkom, bez obzira da li dohranu sami pripremate, ili pak koristite tvornički pripremljenu hranu i kašice. Konzumiranje željeza i cinka pospješuje između ostalog razvoj vida i motoričke sposobnosti, te pridonosi boljem razvijanju mozga. Namirnice bogate željezom i cinkom su govedina, teletina, svinjetina, žitarice i mahunarke. Kombinirajte namirnice bogate željezom sa povrćem i voćem bogatim vitaminom C, kao šta su brokuli, komorač ili bobičasto voće, jer vitamin C pospješuje apsorpiranje željeza iz hrane.



# Was braucht mein Baby?

- „Mit welcher Beikost sollen wir
- beginnen?“ Keine Angst, Sie
- können nichts falsch machen, denn die Reihenfolge, in der Sie bestimmte Nahrungsmittel geben, ist nicht entscheidend. Wichtig ist, dass Sie zu Beikostbeginn Nahrungsmittel mit hohem Eisen- und Zinkgehalt, wie Fleisch oder Getreide und nährstoffreiche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreide) wählen.

ab dem 6. Lebensmonat nicht mehr über die Muttermilch alleine abgedeckt werden und eine Zufuhr über die Nahrung ist notwendig. Achten Sie ab Beginn der Beikosteinführung auf eine ausreichende Versorgung mit Eisen und Zink, egal ob Sie Beikost selbst herstellen oder auf fertige Gläschenkost oder Breie zurückgreifen. Die Zufuhr von Eisen und Zink fördert unter anderem die Entwicklung des Sehens, begünstigt die motorischen Fähigkeiten und trägt dazu bei, dass sich das Gehirn besser entwickelt. Eisen- und zinkreiche Lebensmittel sind Rind-, Kalb-, und Schweinefleisch, Getreide und Hülsenfrüchte.

Kombinieren Sie eisenreiche Lebensmittel mit Vitamin C-reichem Gemüse und Obst, wie Brokkoli, Fenchel oder Beeren, denn das Vitamin C begünstigt die Aufnahme von Eisen aus einer Mahlzeit.

Neue Lebensmittel sollten langsam und schrittweise eingeführt werden. So können eventuelle Unverträglichkeiten auf das Nahrungsmittel leichter erkannt werden. Prinzipiell ist es wichtig, eine große Vielfalt anzubieten damit die Zufuhr von allen wichtigen Nährstoffen gesichert ist.

## Eisen und Zink

Der Säugling verfügt von Geburt an über einen Eisenspeicher. Durch den steigenden Bedarf kann dieser



### **Bjelančevine – ali sa mjerom**

Dnevno bi trebalo dati jednu porciju visokovrijednih bjelančevina u obliku mesa, ribe, jaja ili mahunarki (voditi računa o individualnoj podnošljivosti). Dovoljne su već male količine da bi se zadovoljila potreba, na primjer mali komad mesa (30 g, nezačinjen i pasiran).

Industrijski proizvedena mliječna hrana za dojenčad treba imati malu količinu bjelančevina. Početna hrana za dojenčad je po sastavu hranjivih sastojaka najbolje prilagođena majčinom mlijeku, pa joj u 1. godini života treba dati prednost kada se ne doji.

### **Riba – da, ali kako?**

Ribu treba uvijek pažljivo očistiti od kostiju i u dovoljnoj mjeri zagrijati (70 – 80° C, preko deset minuta). Ne nudite sirovu ribu i riblje vrste sa dosta teških metala (npr. tuna, štuka, iverak ili sabljarka). Prikladne vrste ribe su zlatulja, losos i pastrmka.



Postoje spoznaje da konzumiranje ribe kod djeteta u 1. godini života ima zaštitni efekat u odnosu na razvoj alergijskih oboljenja.





### **Eiweiß - aber mit Augenmaß**

Täglich sollte eine Portion hochwertiges Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch, Ei oder Hülsenfrüchten (auf die individuelle Verträglichkeit achten) gegeben werden. Es reichen schon kleine Mengen, um den Bedarf zu decken, wie beispielsweise ein kleines Stück Fleisch (30 g, ungewürzt und püriert).

Industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung soll nur einen geringen Eiweißgehalt aufweisen. Von den im Handel erhältlichen Produkten ist Pre-Nahrung am besten an die Nährstoffzusammensetzung der Muttermilch angepasst und sollte im 1. Lebensjahr bevorzugt verwendet werden, wenn nicht gestillt wird.

### **Fisch – ja, aber wie?**

Fisch immer sorgfältig von den Gräten befreien und ausreichend erhitzen (70 – 80° C über zehn Minuten). Bieten Sie keine rohen oder möglicherweise schwermetallbelasteten Fische (z. B. Tunfisch, Hecht, Heilbutt oder Schwertfisch) an. Gut eignen sich Saibling, Lachs und Forelle.



Es gibt Hinweise darauf, dass der Fischkonsum des Kindes im 1. Lebensjahr vor allergischen Erkrankungen schützen kann.



### **Jaja – da, ali sa mjerom**

Kokošja jaja su dobar izvor visokovrijednih bjelančevina i cinka, te ih se može – suprotno dosadašnjim preporukama – davati kao dohranu već u prvoj godini života, kada su dobro zagrijana (70 – 80 °C, preko deset minuta). Sirova jaja mogu da budu prijenosnici klica, pa se jaja stoga ne smiju nikada davati u sirovom obliku.



Kokošje jaje možete već u 1. godini života davati kao dohranu. Tu treba također imati mjere. Jedno jaje dnevno kao cilj je previše.

### **Orasi / kikiriki – da, ali samo fino mljeveni**

Kod dojenčadi i male djece treba izbjegavati komadiće oraha i kikirikija zbog opasnosti da se nehotice udahnu. Takvi komadići mogu lako da dospiju u dušnik i donje dijelove dišnih puteva, pa postoji opasnost od gušenja.



Studije su pokazale da konzumiranje oraha i kikirikija u prvoj godini života ne pojačava rizik od alergija.

- *PAŽNJA Opasni zbog gutanja nisu samo orasi i kikiriki, već i*
- *sjemenke, zrna, bobičasto voće i mahunarke u neprerađenom obliku, te*
- *riba sa kostima, pa takve namirnice ako su neprerađene nisu prikladne.*



### **Eier – ja, aber mit Maß**

Hühnereier sind eine gute Quelle für hochwertiges Eiweiß und Zink und können – entgegen bisheriger Empfehlungen – bereits im ersten Lebensjahr als Beikost gegeben werden, wenn sie gut erhitzt werden (70 – 80 °C über zehn Minuten). Rohe Eier können Überträger von Lebensmittelkeimen sein, Eier sollten daher nie roh gegeben werden.



Hühnerei kann bereits im 1. Lebensjahr als Beikost verabreicht werden. Auch hier gilt mit Maß und Ziel, täglich ein Ei ist zu viel.

### **Nüsse/Erdnüsse – ja, aber nur fein vermahlen**

Ganze Stücke von Nüssen und Erdnüssen sind im Säuglings- und Kleinkindalter aufgrund der Gefahr des ungewollten Inhalierens zu vermeiden. Sie können leicht in die Luftröhre und in tiefere Bereiche der Atemwege gelangen und dadurch besteht Erstickungsgefahr.



Studien haben gezeigt, dass der Verzehr von Nüssen und Erdnüssen im ersten Lebensjahr das Risiko für Allergien nicht erhöht.



- **ACHTUNG** Nicht nur Nüsse/Erdnüsse stellen ein Risiko für ungewolltes
- **Inhalieren** dar, sondern auch Samen, Körner, Beeren, Hülsenfrüchte in
- **unverarbeiteter Form**, sowie **Fisch mit Gräten**. Diese Lebensmittel sind daher unverarbeitet nicht geeignet.



### **Masnoća – dajte prednost visokovrijednim uljima**

Visokovrijedna ulja su važna za razvoj Vašeg djeteta. Ona pospješuju motoričke sposobnosti i razvoj vida, te doprinose također i boljem razvoju mozga. Stoga dodajte u dohranu male količine biljnih ulja (1-2 čajna žličica u 100 g kašica): Laneno ulje, ulje uljene repice, orahovo ulje, sojino ulje, ulje od pšeničnih klica i maslinovo ulje su najprikladniji. Kod gotovih kašica vodite računa o tome da li već sadrže ulje. Informaciju o tome ćete pronaći na etiketi. Ukoliko je već dodato ulje, ne morate ništa više poduzimati.

### **Alergije i nepodnošljivosti – nove spoznaje**



Određene namirnice, poput ribe ili jaja, su u pogledu razvoja alergije važile do sada kao kritične namirnice. Najnovija naučna saznanja pokazuju da se putem kontakta sa malim količinama mnogih raznolikih namirnica tijelo bolje prilagođava, pa se time može preventivno spriječiti alergija. Vrijedi dakle za djecu koja se doje i onu koja se ne doje, sa i bez genetskih predispozicije: Nema zabrana ni ograničenja.

### **Žitarice koje sadrže gluten – paziti na količinu!**



Roditelji se smiju opustiti – mogu se davati također i male količine žitarica koje sadrže gluten (pšenica, raž, zob, ječam, dinkel pšenica, zeleni krupnik i khorasan pšenica - kamut®), međutim ne prije početka 5. mjeseca. U slučaju stvarne nepodnošljivosti (celijakija), trebalo bi se obratiti liječniku specijalisti, kako bi se to pravovremeno razjasnilo. U početku se dnevno ne bi trebalo davati više od 7 g produkata žitarica sa glutenom. To je na primjer pola kriške dvopeka bez šećera ili mali komad kruha (10 g), 1 žlica kuhane tjestenine, 1 puna žličica brašna ili griza i 1 žlica pahuljica. Količina se može postupno povećavati.

### **Fett – hochwertige Öle bevorzugen**

Hochwertige Öle sind für die Entwicklung Ihres Kindes wichtig. Sie fördern die motorischen Fähigkeiten, sorgen für eine gute Entwicklung des Sehsinnes und tragen zu einer besseren Entwicklung des Gehirns bei. Fügen Sie daher der Beikost geringe Mengen an pflanzlichen Ölen (1-2 Teelöffel pro 100 g Brei) zu: Lein-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeim- und Olivenöl eignen sich am besten. Bei Fertigbreien achten Sie darauf, ob Öl als Zutat bereits enthalten ist. Die Information finden Sie am Etikett. Falls Öl zugegeben wurde, dann ist ein weiteres Zutun nicht mehr nötig.

### **Allergien und Unverträglichkeiten – neue Erkenntnisse**



Bestimmte Lebensmittel, wie Fisch oder Ei, galten bisher im Hinblick auf die Allergieentwicklung als kritische Nahrungsmittel. Neueste Erkenntnisse der Wissenschaft zeigen aber, dass sich durch den Kontakt kleiner Mengen vieler verschiedener Nahrungsmittel der Körper besser darauf einstellt und damit sogar auch einer Allergie vorgebeugt werden kann. Es gilt also für alle gestillten und nicht gestillten Kinder, mit oder ohne genetischer Vorbelastung: keine Verbote oder Einschränkungen.

### **Glutenhaltiges Getreide – auf die Menge kommt es an!**



Eltern dürfen entspannen, es können auch kleine Mengen von glutenhaltigem Getreide (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Grünkern und Khorasan Weizen (Kamut®)) gegeben werden, jedoch nicht vor dem Beginn des 5. Monats. Im Falle einer tatsächlichen Unverträglichkeit (Zöliakie) sollte ein/e Facharzt/ärztin aufgesucht werden, um rechtzeitig eine Abklärung zu ermöglichen. Am Anfang sollten pro Tag nicht mehr als 7 g glutenhaltige Getreideprodukte gegeben werden. Beispiele dafür sind eine halbe Scheibe zuckerfreier Zwieback oder ein kleines Stück Brot (10 g), 1 Esslöffel gekochter Teigwaren, 1 gehäufter Teelöffel Mehl oder Grieß und 1 Esslöffel Flocken. Die Menge kann schrittweise erhöht werden.

## Razvitak djeteta

Ne zaboravite da je svako dijete drukčije. Ovaj pregled je jedno pomagalo u orijentaciji.



### faze razvitka

novorođenče

sjedenje uz pridržavanje

#### tjelesne sposobnosti

mora mu se pridržati glava

sjedi uz pridržavanje  
leži na stomaku i može se podignuti na rukama dok su laktovi ispruženi

#### sposobnosti uzimanja hrane

ritam sisanja-gutanja-disanja za vrijeme dojenja, odnosno hranjenja bočicom

smanjuje se refleks da ispljune hranu  
prepoznaje žlicu i otvara usta kada mu se sa njom približava

#### signali gladi i sitosti

plače i dere se kada je gladno  
zadivljeno promatra osobu koja ga hrani, za vrijeme hranjenja otvara usta, signalizira želju da dalje pije  
kada je sito odbija dojenje, prestaje sisati, ili pak zaspi dok pije

kada je gladno pomiče glavu prema naprijed da bi dohvatilo žlicu  
kada je gladno primiče hranu ustima  
kada je sito lako mu se odvraća pažnja, ili okreće glavu

#### prikladne namirnice

majčino mlijeko, ili početna hrana (SAN)

majčino mlijeko, ili SAN  
fino pasirana hrana



Ispravno jesti

od samog početka!



samostalno sjedenje



puzanje



prvi koraci

sjedi samostalno  
može podignuti i držati male predmete  
hvata hranu, ili žlicu

uči da kašice čvršće konzistencije zadržava u ustima  
pokušava da hranu zadrži u šaci i da je prinese ustima  
može da prebaci hranu iz jedne ruke u drugu  
uz pridržavanje može da pije iz čaše

kada je gladno hvata žlicu ili hranu  
kada je gladno pokazuje na jelo  
kada je sito jede sporije, drži zatvorena usta, ili ispljune hranu

majčino mlijeko, ili SAN  
grubo pasirana i zgnječena hrana, bez osjetnih komadića

uči da puže  
pokušava da samostalno stoji

može jesti hranu koja se jede prstima („Finger Food“)  
samostalno drži čašu  
drži male komade jela između palca i kažiprsta (pinceta-zahvat)

kada je gladno hvata žlicu ili hranu  
kada je gladno pokazuje na jelo  
raduje se kada stiže jelo  
kada je sito jede sporije i odguruje jelo

majčino mlijeko, ili SAN  
izribana, zgnječena ili sitno sjeckana hrana  
hrana meke konzistencije  
nuditi hranu različitog okusa

uspravlja se navlačenjem da bi se uspravilo i stajalo  
može samostalno da stoji  
čini prve korake

može samostalno jesti prstima  
može da pije sa slamkom  
može sam da sa dvije ruke drži čašu i pije

glasovima ili riječima iskazuje da traži neku prehrambenu namirnicu  
kada je sito odmahuje glavom i signalizira „ne više“

majčino mlijeko, ili SAN  
sitno nasjeckana čvrsta hrana, ili izrezana na kockice  
hrana meke do srednje krute konzistencije  
hrana različitog sastava





**Preporuka za pripremu: U tekućini otopite pola kriške dvopeka i po potrebi dodajte voćni pire.**

Za vrste žitarica koje nemaju glutena, poput prosa, heljde, riže ili kukuruznog brašna, ne postoji takvo ograničenje količine. Ukoliko kod Vašeg djeteta nakon uzimanja žitarica sa glutenom nastupe simptomi poput proljeva, bolova u stomaku i stolice koja jako zaudara, vidite sa liječnikom da li je možda u pitanju nepodnošenje te hrane.

**Zubereitungstipp: Eine halbe Scheibe zuckerfreien Zwieback in Wasser auflösen und bedarfsweise mit Obstpüree verfeinern.**

Für glutenfreie Getreidesorten wie Hirse, Buchweizen, Reis oder Mais besteht keine derartige Mengenbeschränkung. Treten bei Ihrem Kind Symptome, wie Durchfall, Bauchweh, übelriechender Stuhl nach Einführung von glutenhaltigem Getreide auf, dann klären Sie mit einem/er Facharzt/ärztin ab, ob möglicherweise eine Unverträglichkeit vorliegt.



## Kravlje mlijeko – da, ali samo jednom dnevno u obliku kaše

Od 6. mjeseca života (od 23. sedmice) možete koristiti kravlje mlijeko za pripremljanje mliječne kašice sa žitaricama. Međutim, svom djetetu ponudite maksimalno jednom dnevno kašicu sa kravljim mlijekom. Količina od 100 do 200 ml kravljeg mlijeka dnevno je dovoljna za Vaše dijete (ona se povećava porastom životne dobi djeteta).

U početku je dovoljno nekoliko žličica mliječne kašice sa žitaricama. Minimalna količina nije određena, a ovisno o apetitu djeteta se količina mliječne kašice sa žitaricama polako može povećavati, pri čemu ne treba prekoračiti ukupnu količinu kravljeg mlijeka od 100 do 200 ml dnevno. Vi možete umjesto sa kravljim mlijekom da mliječnu kašicu sa žitaricama pripremite i sa prirodnim jogurtom, ili sa mlaćenicom (Buttermilch).

Kravlje mlijeko je dobar izvor kalcija i vitamina B12. Neki sastojci u kravljem mlijeku, poput kalcija i kazeina mogu ometati apsorpiranje željeza. Zbog toga se kravlje mlijeko ne smije davati zajedno sa nekim mesnim obrokom.

U toku cijele prve godine života djeteta kravlje mlijeko nije prikladno kao zamjena za majčino mlijeko, ili za mliječnu hranu dojenčeta. Nemojte svom djetetu davati u prvoj godini života kravlje mlijeko kao napitak, ili u obliku zaslađenog mliječnog proizvoda, kao šta su puding ili kakao. Sir i svježi sir imaju veoma veliki sastojak bjelančevina, pa su stoga u prvoj godini života također neprikladni. Najranije pred kraj prve godine života djeteta možete početi da mu umjesto mliječne kašice sa žitaricama dajete također i žitarice u obliku kruha, odnosno mlijeko u obliku uobičajenog mlijeka za piće (Vollmilch).

**PAŽNJA:** Iz higijenskih razloga se kod dojenčadi i male djece striktno treba odreći sirovog i nepasteriziranog mlijeka.





## **Kuhmilch – ja, aber nur einmal pro Tag als Brei**

Ab dem 6. Lebensmonat (23. Lebenswoche) können Sie Kuhmilch für die Zubereitung eines Milch-Getreide-Breis verwenden.

Bieten Sie Ihrem Baby jedoch maximal einmal pro Tag einen kuhmilchhaltigen Brei an. Eine Menge von 100 bis 200 ml Kuhmilch (mit zunehmendem Alter langsam ansteigend) pro Tag ist für Ihr Kind ausreichend.

Anfangs sind ein paar Löffelchen Milch-Getreide-Brei ausreichend. Eine Mindestmenge gibt es nicht. Abhängig vom Appetit des Kindes kann die Verzehrmenge des Milch-Getreide-Breis langsam erhöht werden, wobei die Gesamt-Kuhmilchmenge von 100 bis 200 ml pro Tag überschritten werden soll.

Sie können den Milch-Getreide-Brei anstelle von Kuhmilch auch mit Naturjoghurt oder Buttermilch zubereiten.

**Achtung:** Aus hygienischen Gründen ist auf Rohmilch und Vorzugsmilch im Säuglings- und Kleinkindalter strikt zu verzichten.

Kuhmilch ist eine gute Quelle für Calcium und Vitamin B<sub>12</sub>. Einige Inhaltsstoffe von Kuhmilch wie Calcium und Casein können die Eisenaufnahme hemmen. Deshalb soll Kuhmilch nicht gemeinsam mit einer Fleischmahlzeit gegeben werden.

Kuhmilch eignet sich im gesamten ersten Lebensjahr nicht als Ersatz für Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung. Geben Sie Ihrem Kind im ersten Lebensjahr Kuhmilch nicht als Getränk oder als gesüßtes Milchprodukt wie Pudding oder Kakao. Topfen und Käse haben einen sehr hohen Eiweißgehalt und sind daher im ersten Lebensjahr ebenfalls ungeeignet.

Frühestens gegen Ende des ersten Lebensjahres können Sie damit beginnen anstelle des Milch-Getreide-Breis auch das Getreide in Form von Brot und die Milch in Form von herkömmlicher Trinkmilch („Vollmilch“) zu geben.

## **Mliječna kašica sa žitaricama**

### **Sastojci**

200 ml punomasnog mlijeka  
20 g zobenih pahuljica (4 žlice finih  
zobenih pahuljica)

### **Pripremanje**

Uskuhajte kravlje mlijeko i pjenjačom zamiješajte zobene pahuljice. Pustite da još jednom provrije, isključite štednjak i ostavite 3 do 5 minuta da kašica nabubri. Prilikom hranjenja vodite računa o tome da kašica nije prevruća. Kašica može da se poboljša sa 1 do 2 žlice voćne kašice.

*Savjet: Umjesto zobi može da se koristi također i bilo koja druga žitarica u obliku pahuljica, na primjer pir (dinkel), pšenica, riža ili proso.*

## **Kašica sa jogurtom ili mlaćenicom**

### **Sastojci**

20 g pahuljica žitarica, ili krupice  
200 g prirodnog jogurta ili mlaćenice

### **Pripremanje**

U 200 ml vode uskuhajte žitaricu, a onda je na nižoj temperaturi pustite da dobro nabubri (pahuljice žitarica 3 do 5 minuta, krupica cca. 10 minuta). Nakon toga zamiješajte prirodni jogurt, odnosno mlaćenicu. Kašica ne smije da bude prevruća, jer će se u tom slučaju jogurt ili mlaćenica zgrušati.

Kašica može da se poboljša sa 1 do 2 žlice voćne kašice. Voće (na primjer jabuka, banana, kruška, bobičasto voće) trebate dobro oprati, oljuštiti koru i fino pasirati štapnim mikserom. Na kraju dobro izmiješajte voćnu kašicu sa kašicom od žitarica.

# **Ideje za recepte**

## **Recept za kašicu od povrća, žitarica i mesa**

### **Sastojci**

100 g sezonskog povrća (po izboru – mrkva, komorač, bundeva, tikvica, brokula ...),  
30 g mesa (po izboru – govedina, teletina, svinjetina, ili janjetina), 200 ml vode, 20 g pahuljica žitarica (po izboru – pahuljice prosa, zobi, pšenice, dinkela...), 2 žličice ulja repice

### **Pripremanje**

Operite povrće, po potrebi oljuštite koru i izrežite na male komadiće. Meso također sitno isjeckajte i pirajte ga zajedno sa povrćem cca. 5-10 minuta u vodi dok se sve ne skuha.

Uspite u to pahuljice žitarice i pustite da sve još jednom uskuha, uz povremeno miješanje. Isključite štednjak i ostavite otprilike 3 do 5 minuta da kašica nabubri. Na kraju kašicu fino pasirajte štapnim mikserom i pomiješajte sa uljem. Prije hranjenja pustite da se kašica rashladi do sobne temperature.

### **Milch-Getreide-Brei**

#### **Zutaten**

200 ml Vollmilch,  
20 g Haferflocken (4 Esslöffel zarte  
Haferflocken)

#### **Zubereitung**

Kuhmilch aufkochen und Haferflocken  
mit einem Schneebesen einrühren.  
Noch einmal aufkochen, Herd aus-  
schalten und ungefähr 3 bis 5 Minuten  
quellen lassen. Achten Sie darauf, dass  
der Brei beim Füttern nicht zu heiß ist.  
Der Brei kann mit 1 bis 2 Esslöffel Obst-  
mus verfeinert werden.

*Tip: Statt Hafer kann auch jedes  
andere Getreide in Form von Flocken  
verwendet werden wie beispielsweise  
Dinkel, Weizen, Reis oder Hirse.*

### **Brei mit Joghurt oder Buttermilch**

#### **Zutaten**

20 g Getreideflocken oder Grieß,  
200 g Naturjoghurt oder Buttermilch

#### **Zubereitung**

Getreide in 200 ml Wasser aufkochen  
und dann bei niedriger Temperatur  
(oder Restwärme) gut quellen lassen  
(Getreideflocken 3 bis 5 Minuten, Grieß  
ca. 10 Minuten). Anschließend Natur-  
joghurt oder Buttermilch unterrühren.  
Der Brei darf nicht mehr zu heiß sein,  
sonst flockt das Joghurt bzw. die But-  
termilch aus.

Der Brei kann mit 1 bis 2 Esslöffel  
Obstmus verfeinert werden. Dafür Obst  
(z.B. Apfel, Banane, Birne, Beeren) gut  
waschen, schälen und mit einem Stab-  
mixer fein pürieren. Anschließend das  
Obstmus mit dem Brei vermischen.

## **Rezeptideen**

### **Gemüse-Getreide-Fleisch-Brei**

#### **Zutaten**

100 g saisonales Gemüse (wahlweise Karotte, Fenchel, Kürbis, Zucchini, Brokkoli ...),  
30 g Fleisch (wahlweise Rind-, Kalb-, Schweine- oder Lammfleisch), 200 ml Wasser,  
20 g Getreideflocken (wahlweise Hirse-, Hafer-, Weizen-, Dinkelflocken ...), 2 TL Rapsöl

#### **Zubereitung**

Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und klein schneiden. Das Fleisch ebenfalls  
in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Gemüse ca. 5-10 Minuten in Was-  
ser weich dünsten, bis alles durchgegart ist.

Getreideflocken einstreuen und alles nochmals aufkochen lassen, dabei mehrmals  
umrühren. Den Herd ausschalten und den Brei ungefähr 3 bis 5 Minuten quellen  
lassen. Anschließend den Brei mit einem Stabmixer fein pürieren und mit dem Öl  
vermischen. Vor dem Verabreichen den Brei auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

### **Namirnice prikladne za dohranu**

- Visokohranjive namirnice: Povrće, voće, mahunarke, žitarice, meso, riba
- Namirnice bogate željezom: Meso (govedina, teletina, svinjetina), žitarice (integralno brašno, pahuljice) i mahunarke u kombinaciji sa namirnicama bogatim vitaminom C
- Namirnice bogate cinkom: Meso (govedina, teletina, svinjetina), žitarice (integralno brašno, pahuljice), kokošje jaje (žumanjak)

### **Namirnice koje nisu prikladne za dohranu**

- Med: Pažnja, med može da sadrži određene spore, koje dječja crijeva još ne mogu da neutraliziraju. Zbog toga med može biti čak i opasan, pa je prikladan tek nakon šta se napuni prva godina života.
- Jela koja sadrže sirova jaja, sirovu ribu ili meso
- Sol i namirnice koje sadrže sol (grickalice i sl.)
- Mesne prerađevine (šunka, slanina, salama i sl.)
- Namirnice sa reduciranom masnoćom
- Ljuti začini, poput bibera i čilija
- Šećer, namirnice koje sadrže šećer (satkiši i sl.) i zašećerena pića
- Razne limunade
- Kafa, te čajevi i limunade sa kofeinom
- Alkohol
- Sitne namirnice poput oraha, sjemenki, zrna, bobičastog voća i mahunarki u neprerađenom obliku, bomboni, žvakaće gume, te riba s kostima
- Namirnice sa oznakom: „Može utjecati na aktivnost i pažnju kod djece.“ (Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen.)

### ***Für die Beikost geeignete Lebensmittel***

- Nährstoffreiche Lebensmittel: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, etc.), Getreide, Fleisch, Fisch
- Eisenreiche Lebensmittel: Fleisch (Rind, Kalb, Schwein), Getreide (Vollkornmehl, Flocken) und Hülsenfrüchte in Kombination mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln
- Zinkreiche Lebensmittel: Fleisch (Rind, Kalb, Schwein), Getreide (Vollkornmehl, Flocken), Hühnerei (Eigelb)

### ***Für die Beikost nicht geeignete Lebensmittel***

- Honig: Achtung, Honig könnte bestimmte Sporen enthalten, die vom kindlichen Darm noch nicht bekämpft werden können. Somit kann Honig sogar gefährlich werden und ist erst nach Vollendung des ersten Lebensjahres geeignet
- Speisen, die rohe Eier, rohen Fisch oder rohes Fleisch enthalten
- Salz und salzhaltige Lebensmittel (Knabbergebäck etc.)
- Verarbeitete Fleischwaren (Schinken, Speck, Wurst etc.)
- Fettreduzierte Lebensmittel
- Scharfe Gewürze wie Pfeffer und Chili
- Zucker, zuckerhaltige Lebensmittel (Süßigkeiten etc.) und Getränke
- Limonaden
- Kaffee, koffeinhaltige Tees und koffeinhaltige Limonaden
- Alkohol
- Kleine Lebensmittel wie Nüsse, Samen, Körner, Beeren und Hülsenfrüchte in unverarbeiteter Form, Zuckerl, Kaugummi sowie Fisch mit Gräten
- Lebensmittel mit der Kennzeichnung: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen.“



### **Dobar tek! – ali kada?**

Rano ujutro, oko podne, rano navečer ili čak kasno navečer? Najbolje je da sa dohranom počnete onda kada imate dovoljno vremena i mira, u opuštenoj atmosferi, bez pritiska i prisile. Vaše dijete primjećuje sve to od prvog trenutka. Svaka prisila, svaki negativni utjecaj kod rituala hranjenja može negativno da se odrazi na odnos djeteta prema uzimanju hrane.

Koliko ćete ponuditi svom dojenčetu ovisi o tome koliko je gladno. Nemojte da na Vas utječu preporuke drugih „iskusnih“ roditelja u vezi sa uzimanjem hrane, već učite da razumijete signale gladi i sitosti kod djeteta. Naviknite svog potomka pažljivo i polako na ritam obroka porodice za zajedničkim stolom. Završite hranjenje kada Vaše dijete pokaže tipične signale sitosti, poput odgurivanja tanjura, odbijanje žlice, zatvaranja usta i usporavanja tempa jedenja.

### **Mahlzeit! – aber wann?**

Frühmorgens, mittags, frühabends – oder gar spätabends? Am besten, Sie beginnen mit der Beikost, wenn Sie genügend Zeit und Ruhe haben; in einer entspannten Atmosphäre und ohne Zwang und Druck. Ihr Kind merkt sich all diese Eindrücke vom ersten Moment an. Jeder Zwang, jeder negative Einfluss beim Essritual kann sich auch negativ auf die Einstellung zur Nahrungsaufnahme auswirken.

Wie viel Sie Ihrem Säugling anbieten sollen, hängt von seinem Hunger ab. Lassen Sie sich nicht von Empfehlungen anderer „erfahrener Eltern“ oder sonstigen „Soll-Vorgaben“ bei der Nahrungsaufnahme beeinflussen, sondern lernen Sie, die Anzeichen von Hunger und Sättigung zu verstehen. Und gewöhnen Sie Ihren Sprössling langsam und behutsam an den Mahlzeitenrhythmus der Familie, um ihn am Familientisch teilnehmen zu lassen. Beenden Sie die Mahlzeit, wenn Ihr Kind typische Sättigungssignale, wie Teller wegschieben, Löffel verweigern, Mund verschließen oder Esstempo verlangsamten, zeigt.



- **Važno:** Ponudite pića u načelu samo u prikladnim čašicama i pomozite djetetu ako je potrebno.
- Dugotrajno sisanje iz bočice bilo kojih pića koja sadrže šećer dovodi do karijesa. Uobičajeno je da djeca između 9. i 12. mjeseca života mogu već piti iz čašice.
- **Wichtig:** Bieten Sie Getränke grundsätzlich nur in geeigneten Bechern an und helfen Sie bei Bedarf. Dauernuckeln von zuckerhaltigen Getränken aus Fläschchen führt zu Karies.
- Üblicherweise können Kinder zwischen dem 9. und 12. Lebensmonat bereits alleine aus einem Becher trinken.





## Prva pića

Ukoliko svoje dijete isključivo dojite, ono u normalnim okolnostima ne treba nikakva dodatna pića. Kada započnete sa dohranom, može mu se ponuditi dodatna tekućina. Dijete treba dodatna pića najkasnije onda kada konzumira hranu porodice, dakle od otprilike 10. mjeseca. Ponudite dojenčetu tekućinu, a ono će samo odrediti koliko želi popiti. Idealna je voda, a trebalo bi izbjegavati zašecerena pića. Pića koja sadrže kofein i alkohol su tabu. Sokove biste također trebali izbjegavati, jer ih Vaše dijete ne treba. Ako uopće, onda sokove ponudite jako razrijeđene, npr. u omjeru tri dijela vode i jedan die 100% voćnog soka. Pripravite na kvalitetu vode, prije svega kod kućnih bunara – kod visokog sadržaja nitrata (> 50 mg po litri) trebali biste da koristite flaširanu vodu, koja je prikladna za pripremanje hrane za dojenčad.

Važno: Ponudite pića u načelu samo u prikladnim čašicama i pomozite djetetu ako je potrebno. Dugotrajno sisanje iz bočice bilo kojih pića koja sadrže šećer dovodi do karijesa. Uobičajeno je da djeca između 9. i 12. mjeseca života mogu već piti iz čašice.

## Die ersten Getränke

Wenn Sie Ihr Kind ausschließlich stillen, braucht es unter normalen Bedingungen keine zusätzlichen Getränke. Beginnen Sie mit Beikost, kann zusätzlich Flüssigkeit angeboten werden. Spätestens wenn das Kind zur Familienkost übergeht, also etwa ab dem 10. Monat, braucht es zusätzliche Getränke. Bieten Sie dem Säugling Flüssigkeit an, er soll selbst entscheiden wie viel er trinken möchte. Wasser ist ideal, zuckerhaltige Getränke sollten Sie meiden, koffeinhaltige und alkoholische Getränke sind nicht geeignet und daher tabu. Säfte sollten Sie meiden, Ihr Baby braucht sie nicht. Wenn überhaupt sollten Säfte nur stark verdünnt angeboten werden, z. B. im Verhältnis drei Teile Wasser und ein Teil 100 %iger Fruchtsaft.

Achten Sie vor allem bei Hausbrunnen auf die Wasserqualität – bei zu hohem Nitratgehalt (> 50 mg pro Liter) sollten Sie auf abgefülltes Wasser zurückgreifen, das für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet ist.



# Sigurno i čisto

## **Ispravno postupanje kod pripremanja hrane**

Dojenčad je posebno ugrožena od infekcijskih oboljenja koja nastaju zbog zaprljanih namirnica. Zagađena dohrana je česti uzročnik proljeva kod dojenčadi od 6 do 12 mjeseci. Brižljiv odnos prema pripremanju namirnica je stoga posebno važan. Tvornički pripremljena dohrana je u pravilu dobro ispitana i sigurna, ukoliko nije istekao rok trajanja. Ipak, nakon otvaranja produkta može doći do onečišćenja zbog neispravnog pohranjivanja, ili upotrebe prljavog suđa.

## **Važne preporuke za higijenu**

- Sapunom i toplom vodom operite ruke prije pripremanja hrane, te sebi i djetetu prije jela.
- Vodite računa o općoj higijeni u kuhinji: Čisto posuđe, čista kuhinja, higijenski način pripremanja hrane.
- Korištenje higijenski besprijekorne vode i namirnica.

## **Pažljivo postupanje sa namirnicama**

- Pridržavajte se lanca hlađenja, posebno kod mesa, peradi, ribe, jaja, mlijeka i mliječnih proizvoda
- Odvajajte sirove namirnice od kuhanih jela
- Jela i pića pripremajte tako da budu maksimalno svježa
- Jela koja sami pripravite odmah potrošite, ili ih porcionirajte i zamrznete (trajnost do 1 mjeseca, na temperaturi od najmanje -18 °C)
- Jednom odleđena jela se ne smiju ponovo zamrznuti
- Kod tvornički pripremljenih kašica vodite računa o uputama za pripremu na ambalaži

# Sicher und Sauber

## Richtiger Umgang rund um die Zubereitung

Säuglinge sind besonders gefährdet, an einer Infektion durch verunreinigte Lebensmittel zu erkranken. Die Verunreinigung von Beikost ist ein häufiger Auslöser von Durchfallerkrankungen bei 6 bis 12 Monate alten Säuglingen. Ein sorgfältiger Umgang bei der Zubereitung der Lebensmittel ist deshalb besonders wichtig. Handelsübliche, gebrauchsfertige Beikost ist in der Regel gut geprüft und – wenn noch nicht abgelaufen – auch sicher. Jedoch kann es nach Öffnung des Produktes durch falsche Lagerung oder den Gebrauch von schmutzigem Geschirr zu Verunreinigungen kommen.

## Wichtige Hygiene-Tipps

- Vor dem Zubereiten und Essen Hände mit Seife und warmem Wasser waschen (Bezugsperson und Kind)
- Allgemeine Küchenhygiene beachten. Sauberes Geschirr, saubere Küche, hygienisches Arbeiten
- Verwendung von hygienisch einwandfreiem Wasser und Nahrungsmitteln

## Achtsamer Umgang mit Lebensmitteln

- Kühlkette einhalten: insbesondere bei Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukten
- Rohes von Gekochtem trennen
- Speisen und Getränke immer so weit wie möglich frisch zubereiten
- Selbst zubereitete Speisen sofort verbrauchen oder portioniert einfrieren (bis zu 1 Monat bei mindestens -18°C haltbar)
- Einmal wieder aufgetaute Speisen nicht wieder einfrieren
- Zubereitungsanweisung bei industriell hergestellten Breien beachten



### **Oprezno postupajte s mikrovalnom pećnicom**

Zagrijavanjem u mikrovalnoj pećnici se namirnice zagrijavaju neravnomjerno. Poneka jela se izvana samo malo zagriju, ali u sredini mogu da budu jako vrela. To može dovesti do opekotina nepca i jednjaka.

### **Vodite računa o uputama proizvođača**

Pri upotrebi tvornički pripremljenih kašica se trebate pridržavati uputa na ambalaži o pravilnom pohranjivanju i pripremanju, te koristite samo one proizvode koji su prilagođeni uzrastu djeteta.

### **Vorsichtiger Umgang mit der Mikrowelle**

Beim Erhitzen in der Mikrowelle werden Lebensmittel ungleichmäßig erhitzt. Speisen, die sich von außen nur leicht erwärmt anfühlen, können im Inneren sehr heiß sein, es kann zu Verbrennungen an Gaumen und Speiseröhre kommen.

### **Herstellerangaben beachten**

Bei Verwendung industriell hergestellter Breie sollten die Hinweise zur richtigen Lagerung und Zubereitung auf der Verpackung berücksichtigt und nur altersangepasste Produkte verwendet werden.

- **INFORMACIJA:** Voda za piće za dojenčad ne mora uvijek da bude otkuhana.
- **INFO** Trinkwasser für Säuglinge im Beikostalter muss nicht mehr abgekocht werden.

# Impresum

Nositelj medijskih prava i izdavač:

**AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH**, Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, [www.ages.at](http://www.ages.at)

Ova brošura sastavljena je u okviru programa „Pravilna prehrana od samog početka“ u suradnji s „Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES)“, „Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)“ i „Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen (DVSU)“.

Njezin se sadržaj temelji na „Preporukama za prehranu djece u dobi od 1 do 3 godine“ u izdanju programa „Pravilna prehrana od samog početka“, radne skupine za preporuke za prehranu i prehrambenog priopćenja Nacionalne prehrambene komisije, koje je jednoglasno usvojila Nacionalna prehrambena komisija.

Kontakt: [richtigessenvonanfangen@ages.at](mailto:richtigessenvonanfangen@ages.at)

Uredništvo:

Mag.<sup>a</sup> Melanie U. Bruckmüller (AGES)

Dr.<sup>in</sup> Birgit Dieminger-Schnürch (AGES)

Mag.<sup>a</sup> Ariane Hitthaller, MSc (AGES)

Univ.-Doz.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Ingrid Kiefer (AGES)

Grafičko oblikovanje: ROBERTPONTA Multimedia Agentur

Izvor slike: fotolia.de, istockphoto.com, dreamstime.com

Mjesto izdavanja: BMSGPK, Wien

Tisak: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau

© AGES, BMSGPK & DVSU Maj 2020

Sva prava su pridržana, pogotovo pravo na umnožavanje, distribuciju i prevođenje. Bez pismenog odobrenja izdavača se ne smije niti jedan dio reproducirati, niti pohranjivati primjenom elektronskih sistema, ne smije se obrađivati, umnožavati, ili distribuirati.

---

## Podrobnije informacije:

Pravilna ishrana od samog početka!

[www.richtigessenvonanfangen.at](http://www.richtigessenvonanfangen.at)

**Hotline za narudžbu: 01 71100-86 25 25**

# Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

**AGES - Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH**, Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, [www.ages.at](http://www.ages.at)

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) und dem Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen (DVSV) erstellt.

Die Inhalte basieren auf den Österreichischen Beikostempfehlungen, die mit Expertinnen und Experten im Bereich Ernährung und Kindergesundheit abgestimmt wurden.

Kontakt: [richtigessenvonanfangan@ages.at](mailto:richtigessenvonanfangan@ages.at)

Redaktionsteam:

Mag.<sup>a</sup> Melanie U. Bruckmüller (AGES)

Dr.<sup>in</sup> Birgit Dieminger-Schnürch (AGES)

Mag.<sup>a</sup> Ariane Hitthaller, MSc (AGES)

Univ.-Doz.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Ingrid Kiefer (AGES)

Grafische Gestaltung: ROBERTPONTA Multimedia Agentur

Bildquellen: fotolia.de, istockphoto.com, dreamstime.com

Verlagsort: BMSGPK, Wien

Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau

© AGES, BMSGPK & DVSV Mai 2020

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

---

## Weiterführende Informationen:

Richtig essen von Anfang an!

[www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at)

**Bestellhotline: 01 71100-86 25 25**



# PREHRANA DOJENČETA

u prvoj godini života



Ispravno jesti  
od samog početka!



Uvođenje dohrane oko 6. mjeseca života, već prema stupnju razvoja djeteta, međutim ne prije početka 5. mjeseca, odnosno ne nakon kraja 6. mjeseca. Započeti s namirnicama bogatim hranjivim sastojcima, dati prednost namirnicama koje su bogate željezom i cinkom (na primjer crveno meso).

Konzistenciju ponuđenih jela bi trebalo polako povećavati. Oko 8. mjeseca se akceptiraju također i kašice gušće konzistencije.