

„KAKO DA MALA DJECA PRAVILNO JEDU“

S otprilike 12 mjeseci može malo dijete već jesti iste namirnice kao i njegova porodica. U tom uzrastu mala djeca polako uče da jedu samostalno – od žvakanja čvrstih jela do ispravne upotrebe tanjura, čaše i pribora za jelo. Svako dijete je različito i ima svoj vlastiti tempo učenja. Ohrabrite ga da jede samostalno i imajte strpljenja. Dajte svom djetetu dovoljno vremena i podrške, te stvorite jedno mirno okruženje. Mislite na to: Vi ste uzor!

Kako često treba moje malo dijete jesti?

Doručak, ručak i večera bi trebali stajati fiksno na jelovniku, kao i 1 ili 2 međuobroka. Pripazite na znakove Vašeg djeteta, da li je gladno ili sito. Nemojte ga siliti da sve pojede.

Što treba moje malo dijete?

- **Napici:** Voda je idealna, također i usput. Vaše dijete bi trebalo redovito piti!
- **Povrće, mahunarke, voće:** Promjena je zanimljiva!
- **Žitarice i krumpir:** Koristite veliki izbor i dajte prednost produktima od punog zrna.
- **Mlijeko i mliječni proizvodi:** Ukoliko Vaše dijete do sada nije dobivalo kravlje mlijeko, ili druge mliječne proizvode, započnite polako s njima.
 - Koristite samo pasterizirano mlijeko i mliječne proizvode.
 - Mlijeko i mliječni proizvodi s malo masnoće su neprikladni za malu djecu ispod 2 godine.
- **Riba, meso i jaja:**
 - Prikladne ribe za malu djecu su: Alpska zlatulja (Saibling), pastrmka i morske ribe bogate masnoćom, poput lososa, haringe, ili skuše.
 - Kod ribe brižljivo odstranite sve kosti.
 - Meso, ribu i jaja uvijek dobro zagrijati.
- **Masti i ulja:** Kvaliteta je važnija od količine.
- **Masno, slatko, slano:** Zabrana čini slatkiše samo zanimljivije. Budite dobar uzor, također i kod masnih i slanah grickalica.

PAŽNJA: Što moje malo dijete ne treba da jede ili pije?

- Jela koja sadrže sirova jaja (na primjer tiramisu), sirovu ribu (na primjer suši), ili sirovo meso (na primjer sirovo mljeveno meso, tartar-biftek, roast beef)
- Sirovo mlijeko i produkte od sirovog mlijeka (na primjer sir od sirovog mlijeka)
- Jako začinjene i slane namirnice (na primjer grickalice)
- Alkohol i pića koja sadrže kofein (na primjer kava, crni čaj, zeleni čaj, ledeni čaj, cola-napici, energetska napici)
- Sitne namirnice, poput oraha, sjemenki, raznih zrna, zlatnog graška, bobičavog voća, bombona i guma za žvakanje.
One se lako mogu nehotice progutati i dospjeti u dušnik.

- Namirnice s oznakom: „Može utjecati na aktivnost i pažnju djece“ (Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen)

Ishrana za malu djecu (1 do 3 godine)



Pića	povrće, mahunarke i voće	Žitarice i krompir	Mlijeko i mliječni proizvodi	Riba, meso, kobasice i jaja	Masti i ulja	Masno, slatko i slano
dnevno	dnevno	dnevno	dnevno	sedmično	štedljivo	rijetko
6 – 7 porcija	5 porcija	5 porcija	3 porcija	riba 1 – 2 porcije sedmično	5 žličica dnevno ≈ 25 g dnevno	maks. 1 porcija dnevno
uz sve obroke (doručak, ručak i večera, kao i oba međuobroka), te također i između toga	uz sve obroke (doručak, ručak i večera, kao i oba međuobroka)	uz sve obroke (doručak, ručak i večera, kao i oba međuobroka)	od toga 2 „bijele“ porcije (mlijeko, mlačenica, jogurt, svježi sir itd.) i 1 „žuta“ porcija (sir)	meso, kobasice maks. 3 porcije sedmično	Biljna ulja (na primjer uljene repice), ili orasi, ili pak sjemenke, fino samljevene!	Živežne namirnice bogate mastima, šećerom i solju (slatkiši, grickalice itd.), te kalorična pića (na primjer limunade) rijetko konzumirati!
Dati prednost vodi!	Dati prednost sezonskoj i regionalnoj ponudi!			jaja 1 – 2 komada sedmično	Umjereno koristiti masti za namaze i masti od pečenja!	

Savjet

- Da li je nekoj namirnici pridodan šećer, možete pročitati u listi sastojaka na ambalaži.
- Primjerice također i med, javorov sirup, ili gusti sok od grožđa i krušaka sadrže šećer.
- Ponudite svome djetetu voće kao slatku alternativu, kao međuobrok, ili kao desert.

Daljnje informacije možete pronaći u našoj brošuri „Sada jedem sa velikima!“, a recepte za malu djecu na internet stranici: www.richtigessenvonanfangan.at