

## „ISPRAVNA PREHRANA ZA BEBE“

Majčino mlijeko je u prvim mjesecima života perfektan izvor prehrane. Ukoliko se ne doji, najbolja je početna hrana za dojenčad ("Pre"). Oko 6. mjeseca života (između 17. i 26. tjedna) postaje samo majčino mlijeko nedostatno. Vaša beba treba dodatnu prehranu u obliku kašice. Na početku su dovoljne sasvim male porcije kaše (2 – 3 žličice), pošto se Vaša beba na to tek treba naviknuti. Nakon toga se količina može postepeno povećavati. Odvojite dovoljno vremena kod prvih hranjenja svog djeteta. Također i kada Vaše dijete dobiva dohranu, dobro je da ga se i nadalje doji.

### Što treba Vaša beba?

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Povrće, voće, mahunarke (na primjer grašak, leća, grah, slanutak)</li><li>• Meso: Na primjer govedina, teletina, janjetina, ili svinjetina</li><li>• Krumpir, tjestenina, riža, pšenica, zob, raž, ječam, krupnik-pšenica (Dinkel), proso, ...</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Riba: Na primjer alpska zlatulja - Saibling, losos, pastrmka</li><li>• Jaje</li><li>• Biljna ulja: Na primjer laneno ulje, ulje od uljene repice, orahovo ulje, sojino ulje, ulje od pšeničnih klica i maslinovo ulje</li><li>• Voda za piće</li></ul> |
|--|--|

#### PAŽNJA!

Meso, ribu i jaja uvijek dobro zagrijati. Kod ribe pažljivo ukloniti kosti.

Dobro je da Vašoj bebi dajete mnogo raznovrsnih namirnica, kako bi dobila sve važne hranjive tvari. Na početku uvođenja dohrane su važne namirnice s visokim sadržajem željeza i cinka, poput mesa ili žitarica, kao i visokohranjive živežne namirnice (povrće, voće, žitarice). Ukoliko se Vašem djetetu ne sviđa neka namirnica, imajte strpljenja i pokušajte s njom još jednom kasnije.

### Kravlje mlijeko u 1. godini života

Do 6. mjeseca života se treba odreći kravljeg mlijeka. Od 6. mjeseca života (od 23. sedmice) možete koristiti kravlje mlijeko za pripremljanje mliječne kašice sa žitaricama. Međutim, njega nemojte davati zajedno s mesnim obrokom. Svojoj bebi ponudite maksimalno jednom dnevno kašicu s kravljim mlijekom. Količina do 100 – 200 ml kravljeg mlijeka dnevno je dovoljna za Vaše dijete (ona se povećava porastom životne dobi). Kravlje mlijeko je u prvoj godini života neprikladno kao piće.

### Žitarice u 1. godini života

Žitarice kao što su pšenica, raž, zob, ječam, krupnik, zeleni krupnik i khorasan pšenica (kamut<sup>®</sup>) sadrže gluten. S tim vrstama započnite u malim količinama: Na primjer ½ kriške dvopeka bez šećera, 1 komadić kruha (10 g), 1 žlica kuhane tjestenine, 1 žlica pahuljica, 1 žličica griza ili brašna. Ta se količina u pravilu dobro podnosi. Količina se može postupno povećavati.

## PAŽNJA: Što se u 1. godini života ne smije davati?

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Sol, šećer, med, ljute začine</li><li>• Jela koja sadrže sirova jaja (na primjer meko kuhano jaje), sirova riba (na primjer dimljeni losos) ili sirovo meso (na primjer tartar-biftek)</li><li>• Sirovo mlijeko, kravlje mlijeko ne kao piće davati</li><li>• Svježi sir, puding, sir</li><li>• Kobasice i salame (na primjer šunka, hrenovke, slanina)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Slano pecivo, grickalice</li><li>• Čokolada, slatkiši, keksi</li><li>• Limunade (na primjer cola-napici, ledeni čaj, ...)</li><li>• Kava, čaj (zeleni i crni čaj)</li><li>• Alkohol, također i onaj za kuhanje</li><li>• Cijeli orasi, sjemenke (samo fino samljeveni u kašici)</li></ul> |
|---|---|

### Ideja za recept jedne kašice

**100 g sezonskog povrća:** Na primjer mrkva, komorač, bundeva, tikvice, brokula, ...

**20 g pahuljica od žitarica:** Na primjer pahuljice od prosa, zobi, pšenice, krupnika, ...

**30 g mesa ili ribe:** Pripaziti da u ribi nema kostiju!

**200 ml** vode

**2 žličice** ulja od uljene repice

**Pripremanje:** Oprati povrće, po mogućnosti oguliti i izrezati na komadiće. Meso ili ribu također izrezati na komadiće i zajedno s povrćem pirjati u vodi 5 – 10 minuta, dok se sve ne prokuha. Usuti pahuljice od žitarica i sve još jednom zakuhati, te pritom češće promiješati. Isključiti štednjak i pustiti otprilike 3 – 5 minuta da kašica nabubri. Na kraju sve fino pirirati i promiješati s uljem. Prije davanja pustiti da se kašica ohladi do sobne temperature.

**Savjet:** Uz 100 g kašice kao glavni obrok uvijek dodati 1 – 2 žličice ulja. Ukoliko koristite tvornički pripravljenu hranu kao glavni obrok, dodajte na svakih 100 g 1 – 2 žličice ulja, ukoliko ga nema u staklenci (pogledajte listu sastojaka).

## Kada Vaša beba može da jede s ostalim članovima porodice?

Otprilike na kraju 1. godine Vaša beba uči da jede zajedno s porodicom. Pripravite jelo bez začina. Uzmite porciju za svoje dijete, pa nakon toga dodajte sol i začine za ostale članove porodice.

**Daljnje informacije možete pronaći u našoj brošuri „Ispravno jesti od samog početka! bebina prva žličica“, kao i na internet stranici: [www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at)**