

## UVOĐENJE ČVRSTE HRANE PREMA UZRASTU U PRVOJ GODINI

4-6 meseci			6-8 meseci				8-10 meseci					10-12 meseci		
Žitarice	Povrće	Voće	Povrće	Voće	Žitarice	Meso	Povrće	Voće	Žitarice	Meso	Mlečni proizvodi	Povrće	Voće	Meso
Pirinač	Krompir	Jabuka	Brokoli	Kruška	Kukuruz (palenta)	Piletina	Špargla	Dinja	Lan	Teletina	Mlad sir	Pasulj	Pomorandža	Jagnjetina
	Šargarepa		Karfiol	Banana	Pšenično brašno (kačamak, popara)	Ćuretina	Blitva	Trešnja	Proso	Junetina	Jogurt	Sočivo	Mandarina	Riba
	Tikvica		Prokelj	Šljiva	Ječam		Zelje	Višnja		Jaja (žumance)	Kiselo mleko	Boranija	Jagoda	Svinjetina
	Paškanat		Grašak	Bundeва	Ovas		Spanać	Smokva			Pavlaka	Kupus		Divljač
	Celer			Kajsija	Heljda		Patlidžan	Lubenica				Paradajz		
				Nektarina	Raž		Paprika					Keleraba		
				Breskva			Luk					Kelj		
							Praziluk					Pečurke		

## **SAVETI U VEZI UVOĐENJA ČVRSTE HRANE**

Između četvrtog i šestog meseca se počinje uvođenje čvrste hrane, najbolje sa navršenih pet meseci. Do tog perioda je beba počela da sedi, u potpunosti se razvio refleks gutanja, kao i digestivni sistem, koji je sada sposoban da vrši varenje i druge hrane pored mleka. Navodimo jednostavne principe, kao i tabelu koja sadrži sve namirnice po redosledu uvođenja namirnica, koji će pomoći majkama da pravilno sprovedu ovaj proces.

**Priprema** – Potrebno je pripremiti pribor za jelo, u vidu posuda, kašičica i posuda u kojima se kuva. Od nedavno je dostupan aparat gde se kuvaju namirnice na pari, a zatim se u istom aparatu vrši sitnjenje hrane (blender). Hranu treba prvo pasirati, a kasnije gnječiti, a kada beba ima 6 do 8 zuba, hrana može da se secka.

**Osnovna pravila uvođenja čvrste hrane** - Uvođenje čvrste hrane se sprovodi postepeno iz dva osnovna razloga. Prvo je neophodno da se beba navikne na nove ukuse. Pored toga je važno da se izbegnu eventualne alergijske reakcije. Iz toga razloga se uvode pojedinačne namirnice, na 3 do 4 dana, otprilike 2 namirnice nedeljno. Prethodno uvedene namirnice se mogu kombinovati sa novim namirnicama. Najbolje je hranu pripremati svežu i posle hlađenja je davati bebi.

Pravilno uvođenje čvrste hrane kod beba stvara kasnije zdrave navike u ishrani. Beba treba da se hrani u stolici za hranjenje blizu trpezarijskog stola gde obeduju članovi porodice, nikako ne ispred ekrana TV-a, kompjutera ili mobilnih telefona. Hranu treba davati u dovoljnoj količini, ali ne insistirati da mora da pojede svu hranu, a posebno ne namirnice koje joj se ne dopadaju. Ako beba odbija novu hranu, ne treba odustati, nego joj ponuditi ponovo istu hranu za dve do tri nedelje.

**Vrsta hrane** – Prvo se uvodi pirinač u vidu kašica, kao neutralna namirnica gde postoji najmanja mogućnost od pojave alergija. Na tržištu postoje pirinčane kašice koje nemaju gluten, laktozu ni šećer, pa je najbolje početi sa tim kašicama. Povrće i voće može da se uvodi samostalno ili zajedno sa pirinčanim kašicama. Preporučuje se da se prvo uvodi povrće, zato što kada beba oseti slatki ukus voća, obično kasnije odbija povrće.

**Količine** - Uvek se prvo uvodi po 1 do 2 kašičice hrane, sledećeg dana 3 do 4 kašičice, trećeg dana 5 do 6 kašičica. Smatramo da je uzet ceo obrok ako beba pojede hranu iz pune posude, što iznosi od 150 do 200 ml.

**Mleko** – treba nastaviti sa dojenjem ili primenom mlečnih formula. Dnevne potrebe odojčeta za mlekom i mlečnim proizvodima do navršenih godinu dana

iznose između 600 i 900 ml. Najbolje je da dan počinje i završava se mlekom.

**Raspored obroka** – Polako treba uvoditi jedan po jedan obrok i na kraju prve godine beba treba da ima tri obroka – doručak, ručak, večeru, i ukoliko je moguće 2 užine.

Postoji nekoliko predloženih rasporeda. 1) doručak – voće; ručak – povrće; večera – žitarice; 2) doručak – žitarice, ručak – meso i povrće, posle podne – voće.

**Dozvoljeno je** – u povrće staviti par kapi maslinovog ulja koje će poboljšati ukus. Prema najnovijim preporukama, uvođenje pšeničnog brašna (glutena) se ne preporučuje pre četvrtog ni posle sedmog meseca. Vodu davati pola sta pre ili pola sta posle obroka. Žumance davati postepeno, prvo osminu, sledeći put četvrtinu, polovinu i na kraju celo žumance, do dva puta nedeljno, zajedno sa povrćem.

**Ne preporučuje se** do kraja prve godine – kravlje mleko, med, so, šećer. koštunjavi plodovi (orah, badem, lešnik), morski plodovi, belance.

