

PREHRANA DOJENČKA

Starost (mesece)	Obroki				
1–6 ^{1*}	MM (materino mleko) ali MN (mlečni nadomestek)				
5–7 ^{2*}	MM ali MN	zelenjavno-krompirjevo-mesna kaša		MM ali MN	MM ali MN
6–8 ^{2*}	MM ali MN	zelenjavno-krompirjevo-mesna kaša		MM ali MN	mlečno-žitna kaša
7–9 ^{2*}	MM ali MN	zelenjavno-krompirjevo-mesna kaša		žitno-sadna kaša	mlečno-žitna kaša
10–12 ^{3*}	MM ali MN in kruh	žitno-sadna kaša ali kruh / žita in sadje	zelenjavno-krompirjevo mesna kaša	žitno-sadna kaša ali kruh / žita in sadje	mlečno-žitna kaša ali kruh, MM / MN, sadje

Opombe:

¹ Prvih 6 mesecev življenja: materino mleko (MM) ali mlečni nadomestek (MN).

² Gosto hrano začnemo uvajati med dopolnjenim 4. in 6. mesecem starosti, ne pred 17. in ne po 26. tednu starosti. Ob uvajanju nadaljujemo z materinim mlekom ali mlečnim nadomestkom. Vsak mesec uvajanja dodamo en nov obrok:

- **1. mesec uvajanja –kosilo: zelenjavno-krompirjevo-mesna kaša**
- **2. mesec uvajanja – večerja: mlečno-žitna kaša**
- **3. mesec uvajanja – malica: žitno-sadna kaša.**

³ Od 10. meseca dalje prehod na prilagojeno družinsko prehrano s 5 obroki/dan: zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica in večerja.

* **Dodatek 400E vitamina D/dan s pričetkom 1 teden po rojstvu. Enak odmerek za dojene in nedojene dojenčke.**

POSEBNA OPOZORILA:

- Do dopolnjenega 1 leta starosti prehrani ne dodajamo soli in sladkorja, minimaliziramo vnos prostih sladkorjev v obliki sirupov in sadnih sokov, sadne pijače se odsvetujejo. Ne moremo spremeniti dojenčkovega prirojenega zanimanja za sladko in slano, lahko pa modificiramo zanimanje za okuse z uvajanjem hrane brez dodanega sladkorja in soli ter uvajanjem različnih okusov ob pravem času, tudi grenke zelenjave.
- Med uvedemo šele po dopolnjenem enem letu starosti.
- Janeževo olje in janežev čas se odsvetuje do dopolnjenega 4. leta starosti.
- Riževi napitki se odsvetujejo pri dojenčkih in majhnih otrocih zaradi anorganskega arzena.
- Kravje mleko (v prahu, pasterizirano ali sveže) ni primerna hrana za dojenčka do dopolnjenega 1. leta starosti. V manjših količinah lahko začnemo uvajati v dopolnilno dojenčkovo prehrano kravje mleko in mlečne izdelke (jogurt, skuta, maslo, kislina in sladka smetana) že po dopolnjenem 9. mesecu starosti. Velike količine kravjega mleka so povezane s prekomernim vnosom energije, proteinov in maščob in s premajhnim vnosom železa.
- Potrebe po železu so v dojenčkovem obdobju velike, posebej pri dojenih otrocih. Uvajamo z železom bogato hrano.
- Gluten uvajamo kadarkoli med 4. in 12. mesecem starosti, ne v velikih količinah.
- Drobnno mlete oreščke in arašide lahko pričnemo postopno uvajati v majhnih količinah kadarkoli med 4. in 11. mesecem starosti.

UVAJANJE MEŠANE PREHRANE (DOHRANJEVANJE, DOPOLNILNA PREHRANA)

- Začnemo med dopolnjenim 4. in 6. mesecem starosti (**ne pred 17. tednom in ne po 26. tednu starosti**).
- Vsako novo živilo ponudimo sprva le enkrat na dan v majhni količini, 1-2 žlički, najprej v tekočem stanju.
- Nova živila uvajamo s presledkom enega tedna.
- Najprej ponudimo otroku zelenjavne kašice, v naslednjem mesecu uvajamo mlečno-žitne in sadno-žitne kašice.
- Zelenjavo in sadje ponudimo najprej kuhano, zaradi še nezrelega prebavnega sistema, nato pa surovo.
- Uvajanje goste hrane s koščki se priporoča najkasneje do 10. meseca otrokove starosti, kasneje obstaja večje tveganje za težave pri hranjenju.
- Dopolnilna hrana naj vsebuje vse zvrsti hrane: zelenjavo, sadje, žitarice, jajca, meso, ribe.

Od začetka 5. do začetka 7. meseca starosti: zelenjavno-krompirjevo-mesna kaša:

- Najprej začnemo s čisto korenčkovo kašo, ki jo ponudimo po žlički pred dojenjem (uvajanje obroka kosila). Če dojenček ne prenaša korenčka, mu ponudimo drugo zelenjavo: bučo, cvetačo, brokoli, kolerabo, koromač, bučke.
- Količino zelenjave postopoma povečujemo na 90 g in od 7. meseca na 100 g dnevno.
- Po enem tednu preidemo na korenčkovo-krompirjevo kašo, ki ji dodamo rastlinsko olje (2 dela korenčka, 1 del krompirja in 1 žlička olja), ki jo tudi uvajamo 1 teden.
- Tretji teden postopno ponudimo zelenjavno-krompirjevo-mesno kašo, ki lahko ob koncu enomesečnega uvajanja mešane hrane nadomesti en mlečni obrok (150-200 g kaše).
- Kašo pripravimo iz čim bolj sveže ali zamrznjene zelenjave.
- Kašo lahko shranimo v manjše plastične posodice in jih zamrznemo na -20°C.

Navodila za pripravo zelenjavno-krompirjevo-mesne kaše	
Od 5.-7. meseca	Sestavine in priprava (Pomembno: Ne dodajamo niti soli niti sladkorja)
20–30 g	pusto meso (telečje, piščančje, puranje, kunčje); trdo kuhan rumenjaki in nato beljak (po dopolnjenem 6. mesecu starosti, enkrat/teden) morske ribe (po dopolnjenem 6. mesecu, čim bolj sveže, drobne, mlade ribice – sardine, skuša, slanik, losos), <u>večje ribe se odsvetujejo</u> skuhamo v majhni količini vode, narežemo in spasiramo
90–100 g	zelenjava (korenček, bučke, cvetača, koleraba, brokoli, buča, koromač, špinača) operemo in narežemo na drobno
40–60 g	krompir, riž, polenta pšenica*, rž*, ječmen*, oves*, pira*, tritikala* (bio-žitne kašice za dojenčke*; testenine*) krompir olupimo, narežemo, kuhamo skupaj z zelenjavo v pari ali v majhni količini vode ali juhe, v kateri smo kuhali meso, in primešamo meso
30–45 g	sadni sok (jabolčni ali ribezov) ali z vitaminom C obogateni sok: vsaj 40 mg vitamina C/100 ml soka ali pasirano sadje dodamo zelenjavi in spasiramo
8–10 g	rastlinsko olje (repično, olivno), občasno tudi maslo

* Vsebuje gluten; uvajamo, ko je dojenček še dojen, v majhnih količinah.

Od začetka 6. do začetka 8. meseca starosti: mlečno-žitna kaša:

- Približno mesec dni po uvajanju kosila postopoma nadomestimo en mlečni obrok (navadno večerjo) z mlečno-žitno kašo (200-250 g), ki ji dodamo pasirano sadje ali sadni sok.
- Kaša je sestavljena iz treh sestavin.

Navodila za pripravo mlečno-žitne kaše	
Od 6.-8. meseca	Sestavine in priprava (Pomembno: Ne dodajamo niti soli niti sladkorja)
200 ml	MM ali MN
20 g	polnozrnati žitni kosmiči (riž, koruzni zdrob, pšenični zdrob*, ovseni kosmiči*, oves*, pira*, tritikala*, rž*) skuhamo v majhni količini vode in dodamo
20 g	pasirano sadje ali sadni sok

* Vsebuje gluten; uvajamo, ko je dojenček še dojen, v majhnih količinah.

Od začetka 7. do začetka 9. meseca starosti: žitno-sadna kaša:

- Dva meseca po začetku uvajanja mešane prehrane nadomestimo še tretji mlečni obrok (popoldansko malico) z žitnosadno kašo (200-250 g), ki zaradi majhne vsebnosti beljakovin dopolnjuje preostale beljakovinsko bogate obroke.
- Dojenček ima že močne dlesni in prve zobke, zato mu hrane ne pasiramo več, temveč jo le pretlačimo – sprva na drobne, postopoma pa na vse večje koščke.
- Drobno zmlete drevesne oreščke in arašide se uvaja postopno v majhnih količinah.

Navodila za pripravo žitno-sadne kaše	
Od 7.-9. meseca	Sestavine in priprava (Pomembno: Ne dodajamo niti soli niti sladkorja)
20 g	polnozrnati žitni kosmiči brez dodanega sladkorja (ovseni kosmiči, pšenični zdrob) <i>skuhamo</i>
90 ml	v vodi
100 g	pretlačeno sadje (sveže sezonsko sadje, npr. jabolka, hruške, breskve, nektarine, marelice, borovnice, maline; banane so zelo sladke, zato jih moramo pretlačiti skupaj z manj sladkim sadjem) ali sadni sok
5 g	rastlinsko olje (repično, olivno), občasno tudi maslo

Od 10. meseca dalje: prehod na prilagojeno družinsko prehrano:

- Najpomembnejše novo živilo je kruh.
- Namesto zelenjavno-krompirjevo-mesne kaše otroku ponudimo kosilo, ki vsebuje zelenjavo, krompir (ali riž ali testenine) in malo mesa ali ribe.
- Mlečno-žitna kaša in jutranje dojenje preideta v zajtrk in večerjo, ki vsebujeta materino mleko ali mlečni nadomestek, obogaten z železom, izmenično kruh ali kosmiče in sadje ali zelenjavo.
- Žitno-sadna kaša preide v dopoldansko in popoldansko malico.
- Namesto štirih glavnih obrokov navajamo otroka na družinski ritem prehranjevanja: trije glavni in dva vmesna obroka.
- Ob vsakem obroku naj otrok popije tudi primerno tekočino, najbolj priporočena je voda. Večino tekočine naj popije v dopoldanskem času.
- Otroka hranimo z vse bolj raznolikimi živili, pri čemer naj bodo živila čim bolj sveža, sezonska in lokalna.

PIJAČE V PRVEM LETU ŽIVLJENJA

V prvih 4.-6. mesecih:

- Dojenček prejme dovolj tekočine z materinim mlekom ali mlečnim nadomestkom.
- Dodatno tekočino mu ponudimo le ob vročih dneh ali če ima otrok vročino, drisko ali bruha.
- Najbolj priporočljiva je voda iz pipe, ki jo je potrebno prekuhavati le do dopolnjenega šestega meseca starosti.

Ob prehodu na mešano hrano (od začetka 5. do 7. meseca):

- Dojenčku ponudimo tekočino ob vsakem obroku in med obroki.
- Najbolj priporočljivi tekočini sta voda iz pipe in negazirana mineralna voda.
- Sčasoma se bo dojenček navadil na pitje vode, čeprav na začetku ne bo popil veliko.

Ob prehodu na družinsko prehrano (od dopolnjenih 10. mesecev dalje):

- Dojenček potrebuje dnevno približno 200 ml (2 dl) dodatne tekočine (vode).
- Priporočljivo je, da ga navadite na pitje iz skodelice ali kozarčka, da se ne navadi na pitje iz stekleničke.
- Pol ure pred obrokom mu ne ponujajte tekočine, raje ob obroku ali po njem.
- Za dojenčka niso primerni instant čaji z dodatkom sladkorja, saj lahko sladkor povzroči zobno gnilobo, celo v primeru, ko dojenček še nima zob.
- Še posebej se je potrebno izogibati vsem pijačam z dodanim sladkorjem, medom, sirupom, nadomestkom sladkorja ali sladilom.

NEKAJ Poudarkov

- **Žitarice brez glutena** začnemo uvajati med dopolnjenim 4. in 6. mesecem starosti (riž, koruza, ajda, proso, kvinoja).
- Priporočena starost za uvajanje **žitaric, ki vsebujejo gluten** (pšenica, oves, ječmen, rž, pira) je med 6. in 7. mesecem otrokove starosti, najbolje, ko je še dojen. Uvajanje glutena pred 4. mesecem starosti poveča tveganje za razvoj celiakije.
- **Meso** ponudimo otroku med dopolnjenim 4. in 6. mesecem starosti, sprva belo nato rdeče, **ribe** po dopolnjenem 6. mesecu.
- **Trdo kuhan rumenjaki in nato beljaki** ponudimo dojenčku po dopolnjenem 6. mesecu starosti. Začnemo z manjšimi količinami, v enem do dveh mesecih lahko dobi otrok enkrat tedensko celo jajce.
- Vegetarijanska prehrana se pri dojenčkih odsvetuje, saj lahko privede do pomanjkanja osnovnih prehranskih sestavin, ki ogrožajo zdravje dojenčka.

PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE ALERGIJ ZA VSE DOJENČKE

- Nobene posebne diete za matere med nosečnostjo in dojenjem.
- Izključno dojenje najbolje 6 mesecev, najmanj pa 4 mesece. Ob potrebi po dodatnem mleku se priporoča mlečna formula na osnovi kravjega mleka.
- Uvajanje čvrste hrane najbolje med dopolnjenim 4. in 6. mesecem starosti.
- Izogibanje izpostavljenosti tobačnemu dimu tudi med nosečnostjo.

Povzeto po članku Praktična priporočila za prehrano dojenčkov, avtor Nataša Fidler Mis, Derčevi dnevi 2010, knjižici Prehrana dojenčka 2017 (15. ponatis), ki jo je izdalo Združenje za pediatrijo SZD in navodilih ESPGHAN 2017 (https://journals.lww.com/jpgn/Fulltext/2017/01000/Complementary_Feeding__A_Position_Paper_by_the.21.aspx)