

Biblioteka „Zdravlje“

14

Naslov originala
Moja Prva Kašica
Tim autora Centra dr Gifing

Autorska prava za Srbiju, Crnu Goru, Makedoniju,
Sloveniju, Hrvatsku i Bosnu i Hercegovinu
Copyright © 2018 FINESA

Izdavač
FINESA, Kralja Milutina 46, Beograd
+381112645122; +381646454856
www.finesa.edu.rs

Za izdavača
Lidija Maričić

Urednik izdanja
Jovana Vasiljević
Jelena Miladinović

Lektor
Jelena Miladinović

Ilustracije
Jelena Marković

Fotografija
Lidija Maričić i Jelena Miladinović

Štampa
Zlatna knjiga, Jagodina

Tiraž
2000 primeraka

ISBN 978-86-6303-035-0



• PO RECEPTIMA DR GIFING •

Finesa

Beograd 2018.

 **dr Gifing**





DA LI STE SPREMNI ZA UVOĐENJE NEMLEČNE ISHRANE?

Konačno je došao i taj momenat, prva veća prekretnica (za bebe ali i za roditelje) u odrastanju mališana. Treba uvesti namirnicu koje nije mleko! Odmah kreću oni leptirići u stomaku ali i razna pitanja. Kako? Kada? Šta?

Noviteti, pogotovo u mlađem dečjem uzrastu predstavljaju veliki stres, opet kako za bebe tako i za roditelje.

Sa druge strane uvođenje čvrste hrane, predstavlja i radost kao i uzbuđenje zbog promena koje ono donosi.

Ali kao i svaki put, bez stresa, nerviranja i panike! Zato smo mi tu da brinemo oko tih stvari. Na vama je da vodite računa o namirnici koju uvodite, odnosno sa koliko meseci i da uživate u ovim divnim trenucima i preslatkim prvim reakcijama na kašice (naravno ne zaboravite da slikate ili snimate).





Kako uopšte znam da li je beba spremna za uvođenje namirnica?

Prvo, da započnemo sa nekoliko znakova koji mogu da pokažu da je vaša beba spremna za prvi zalogaj:

- Ima 5+ meseci
- Samostalno sedi
- Pokazuje interesovanje za hranu kada neko od ukućana jede
- Naginje se ka tanjiru

Zašto je bitno da se ispune ovi uslovi?

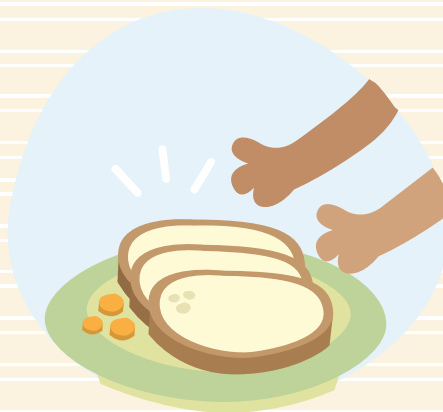
Prvo, starost bebe je veoma bitan preduslov za početak ishrane. Beba se rađa sa nezrelim sistemom za varenje, koje se tokom prvih nekoliko meseci života razvija. Razvijanje usta, lučenje pljuvačke, žvakanje, rast zubića se odvija prema svojim zakonitostima i u svoje vreme. Pravilno vreme za uvođenje nemlečne ishrane je kada se stvore uslovi za uvođenje, tada organizam bebica postaje fiziološki spreman za prvi zalogaj.

Da bi dete pravilno jelo treba da zadovolji još dva uslova: da samostalno sedi i da drži glavu uspravno. Zamislite da hranite dete koje leži ili kome pada glava. Ovo je znak da beba još nije spremna.

Beba može pokazivati zainteresovanost kada drugi ukućani jedu.

Okreće glavicu na tu stranu, stiska usta, oblizuje se, da može da priča sigurno bi rekla: „Dobro mama, daj i meni jedan zalogaj“.

Takođe naganjanje ka tanjiru, privlačenje ruke i kašike ka sebi, su znaci za spremnost.





Zašto ne treba žuriti sa uvođenjem?

Ne treba žuriti zbog mogućih alergijskih reakcija, zatim zbog nerazvijenog digestivnog trakta, nedovoljno razvijenog imunološkog sistema... Nemlečna ishrana neće pobeći, čeka vas da je precrtate sa liste. Imate za to narednih 6 meseci do godinu dana dok ne uvedete sve namirnice. Samo polako!

Da li treba pratiti kalendar nemlečne ishrane?

Treba. Kalendar služi da nam pomogne da napravimo sistem, kako ćemo uvesti namirnice prema mesecu u kom je beba.

Uglavnom se počinje sa blagim namirnicama poput pirinčane kaše, kuvane šargarepe, krompira. Naš savet je da se sve sprema od početka kod kuće.

Skuva se pirinač, ispasira se i eto kašice. Jednostavno, znate šta ste stavili u kašicu, sigurni ste u sastojke i ne razmišljate o tome!



Cilj nam je da tokom ovih narednih 6 meseci, bebu upoznamo sa svim namirnicama, po datom redosledu, da proba što više različitih namirnica i da se navikne na većinu ukusa.

Kako se organi za varenje i stomacić razvijaju tako se sve više namirnica uvodi u ishranu.

U knjizi „Moj prvi zalogaj” smo predstavili kalendar uvođenja namirnica, kao i detaljan opis svake namirnice koja se nalazi u kalendaru. U ovoj knjizi smo se bavili isključivo receptima za svaki mesec, od novih namirnica koje se uvode u ishranu.



Koliko beba treba da jede?

Na početku uvođenja nemlečne ishrane, nove ukuse možete posmatrati i kao testiranje hrane i namirnica. Dopustite bebi da lizne kašiku, proba, oseti drugačiji ukus od mleka i da zavoli nove ukuse. Potrebno je u proseku 10-20 puta da beba proba određenu namirnicu, kako bi se navikla na nju i prihvatila je.

Zapamtite, mleko (majčino ili adaptirano) je i dalje primaran izvor ishrane, koji ne treba na početku dohrane menjati zarad kašice.

Ne zaboravite, svaka beba je individua za sebe i jede onoliko joj je neophodno. Najbolje je osluškivati i gledati svoje dete kada je hranjenje u pitanju, ono će vam reći da li treba još koji zalogaj ili je sita.

Ukoliko ipak imate nedoumicu, pogledajte okvirnu tabelu sa količinama po mesecima.

Prosečna dnevna količina hrane prema uzrastu deteta*

Mera: jedna supena kašika
Beba uzrasta 6 meseci:

- žitarice: četiri kašike
- voće: od dve do šest kašika
- povrće: od četiri do šest kašika
- meso: jedna kašika
- mleko: od 750 do 900 ml

Beba uzrasta 7–8 meseci:

- žitarice: od četiri do šest kašika
- voće: od dve do šest kašika
- povrće: sedam kašika
- meso: tri kašike
- mleko: od 500 do 750 ml

Beba uzrasta 9–10 meseci:

- žitarice: od šest do osam kašika
- voće: od šest do osam kašika
- povrće: od šest do osam kašika
- meso: tri do četiri kašike
- mleko: od 600 do 800 ml

Beba uzrasta 11–12 meseci:

- žitarice: od šest do osam kašika
- voće: od osam do deset kašika
- povrće: od osam do deset kašika
- meso: od četiri do pet kašika
- mleko: od 600 do 800 ml



*Unos navedene količine hrane nije striktan jer je svaka beba individua za sebe i poješće onoliko hrane koliko joj je zaista potrebno. Ako vas muče bilo kakve nedoumice i pitanja oko količine hrane, konsultujte svog pedijatra.

Zašto beba odbija da jede?

- Nije gladna
- Nervozna je
- Rastu joj zubići
- Ima grčeve
- Ne dopada joj se ukus (trenutno)
- Prosto nije zainteresovana

Počnite od sebe, ni vi ne jedete sve namirnice, neku volite više, neku manje, neku uopšte... Bebice sada testiraju i istražuju. Upoznaju se sa novim ukusima, prvi put se susreću sa kašastom hranom ili sa komadićima kasnije, zbunjene su. Navikle su na slatki ukus mleka, pa im se baš sada taj brokoli ne čini kao super zalogaj, iako vi insistirate. Nervoza raste, postaje toplo, vi ste skuvali a beba neće ni da zine – sigurno vam je poznat dalji scenario.

Šta mogu da učinim da beba ipak jede?

Ponudite joj malo kasnije isti zalogaj – možda se predomislila. Pokušajte sledeći put pre podoja da mu date zalogaj kašice.

Promenite mesto hranjenja. Ponekad vole da gledaju kroz prozor i da jedu. Uposlite malca, neka proba sam sebe da hrani ili neka se igra sa drugom činijicom i kašičicom.

A kada malo porastu, pronačićete u knjizi „Moj prvi zalogaj” interesantne predloge kako dekorisati tanjire i napraviti da obroci budu zabavni, laki i uspešni, za mamu /tatu i malca.

I da, gledajte tutorijale mađioničara, klovnova i zabavljača – trebaće vam! Ponekad je i to način da se zalogaj proguta, a vaš trud nagradi jednim najslađim osmehom.





SIGURNOST HRANE

Sigurnost hrane je disciplina koja se bavi pravilnim rukovanjem, pripremom i kuvanjem hrane u cilju sprečavanja trovanja hranom. Ona uključuje postupke koje treba pratiti radi izbegavanja potencijalno ozbiljnih zdravstvenih rizika. Hrana može služiti i kao podloga za rast bakterija koje uzrokuju trovanje.

Konzumiranjem hrane koja sadrži bakterije opasne za zdravlje, nakon određenog vremena (tzv. inkubacijskog razdoblja), javljaju se simptomi bolesti, odnosno trovanja. Dužina inkubacijskog razdoblja može biti od nekoliko sati do nekoliko dana, što zavisi od vrste i količine bakterija (npr. nekim bakterijama treba više vremena kako bi se umnožile u telu domaćina i izazvale bolest, dok neke proizvode otrove već u samoj hrani pa je i vreme nastanka bolesti znatno kraće). Uobičajeni simptomi su: mučnina, povraćanje, grčevi, proliv, ponekad groznica i gubitak vode u organizmu.



Potencijalna opasnost od trovanja hranom leži u svakom domaćinstvu. Mikroorganizmi koji uzrokuju trovanje mogu se naći u vodi, životinjama i ljudima, a prenose se nehigijenskom manipulacijom kod pripreme hrane. Faktori koji najčešće dovode do širenja i razmnožavanja mikroorganizama u hrani jesu neodgovarajuća higijena ruku, površina i pribora za pripremu hrane, neodgovarajuća termička obrada i čuvanje hrane.