



Hit je biti sit, a fit

ПРАВИЛНА ИСХРАНА ДЕЦЕ УЗРАСТА 1–5 ГОДИНА



Деца узраста од навршене прве до пете године
годишње порасту око седам сантиметара,
а добију у телесној маси око два килограма.

КАКО СТВОРИТИ ДОБРЕ НАВИКЕ У ИСХРАНИ ДЕЦЕ ОД ПРВЕ ДО ПЕТЕ ГОДИНЕ?



Исхрана деце овог узраста је слична исхрани одраслих у погледу распореда оброка током дана, заступљености и начину припреме хране, али се количине разликују.

Формирање добрих навика у исхрани код деце овог узраста представља темељ доброг здравља, али и изазов за родитеље.



РАСПОРЕД ОБРОКА ТОКОМ ДАНА

Фотографија преузета са www.123rf.com

Важно је детету понудити више оброка у току дана. Редовност подразумева три главна оброка (доручак, ручак и вечеру) и две до три ужине између оброка. Пожељно је да оброци свакодневно буду организовани у приближно исто време и зато их испланирајте унапред.

Како би се стекла добра навика обедовања у исто време и како би омогућили да се породица окупи за столом, потрудите се да време оброка прилагодите свим члановима породице.

Препорука је да први оброк – доручак дете добије у току првих сат времена после буђења, идеално између 7 и 9 сати. Доручкујте са својом децом пре одласка на посао.

Остали оброци се планирају са размацама од по два до три сата.

Последњи оброк у току дана треба да буде бар сат времена пре одласка на спавање.

Ако је дете уморно, сувише гладно или нерасположено да чека заједнички оброк, најбоље је дати му га раније или пре њега понудити малу ванредну ужину.

РАЗНОВРСНОСТ У ИЗБОРУ ВРСТА ХРАНЕ



Фотографија: Freyaeta са www.ciwm-journal.co.uk

Током дана у исхрани детета треба да буду заступљене све врсте намирница: житарице, поврће, воће, млеко/мљечни производи, риба, месо, јаја, махунарке. Разноврсна храна је важна за добро здравље детета, које уједно има прилику да проба и заволи нове врсте хране. Не треба insistирати да дете поједе све по сваку цену, посебно ако неку врсту хране једе по први пут, јер тако може створити одбојан став према одређеној врсти хране.

Апетит код деце узраста од 1 до 5 година значајно варира и зависи од више различитих фактора: у периодима интензивног раста деца једу више, док када су уморна, поспана или пак узбуђена једу мање. Дете у другој години живота поједе мању количину хране за оброк него крајем прве године.

Уколико неку врсту хране дете не жели да проба или одуговлачи са јелом, не треба insistирати, већ исту врсту хране понудити у више наврата током наредних дана или у комбинацији са храном коју дете радо једе.

Врста хране коју родитељи дају деци има највећег утицаја на разноврсност дететове исхране: дете ће најпре усвојити добре навике у исхрани ако се и родитељи тако хране. Али не треба заборавити да и друге одрасле особе или деца са којима дете обедује имају значајан утицај на то како и шта ће дете јести.

Укључивањем детета у припрему оброка дете учи не само које све врсте хране постоје и како се оне припремају, већ и гради сопствено самопоуздање. Детету можете дати да мути јаје или меси тесто на пример, а може и да помогне око постављања стола. Заједничка припрема хране је такође могућност да се са дететом разговара о дневним активностима и догађајима из вртића или парка, али и да се оно научи колико је важно прати руке приликом руковања храном.

КУВАЈТЕ
ЗАЈЕДНО



Фотоподујна: npeyzera.ca www.katefreemannutrition.com.au

ЈЕДИТЕ ЗАЈЕДНО

Потрудите се да се породица окупи за столом у време оброка.

Заједнички оброци су прилика да породица проведе време заједно. Искључите телевизор и одложите телефонирање за касније. За време јела дете учи не само како да се понаша за столом и користи прибор за јело, већ учествује и у пријатном разговору у вези са дневним активностима.



Фотоподријат: www.kitchendaily.com



Фотографија преузета са www.smarteatingforkids.com

Заједнички оброк је прилика и могућност за развијање односа родитељ – дете и стога је веома важна атмосфера за време obroka.

Не мање важна је и пажња коју родитељи поклањају деци за време јела, као и препознавање њихових других потреба осим оних за храном. Нека деца овог узраста, иако могу сама да једу, траже од родитеља да их хране исказујући на тај начин потребу за родитељском пажњом. Насупрот томе, родитељи често хране децу да се не би испрљала или их грде ако се приликом јела испрљају.

Већ у узрасту од две године дете може да се храни без туђе помоћи, па му то треба и дозволити.

Уколико је дете млађе од три године дозволите му да једе прстима. Понудите му кашику или виљушку али не инсистирајте да их одмах прихвати. Не грдите дете ако се испрља током јела – храњење је процес учења и изградње дететовог самопоуздања и стога треба имати стрпљења.

Најбољи пример је лични пример.

Деца понављају понашање родитеља па ће тако дете пре пробати и јести храну коју и ви једете.

КОЛИКО ЈЕ ДОВОЉНО



Дозволите детету да одлучи колико ће да поједе и не инсистирајте на количини. Не брините ако дете свакога дана или у сваком оброку не поједе исту количину хране – дневне потребе зависе од више чинилаца, пре свега од узраста и активности током дана. Такође не мора сваки пут да поједе све из тањира. Не наговарајте дете да једе, али му то и не браните. Нека деца воле да једу из малих тањира и са малим прибором за јело, док друга опонашајући старије, желе да једу из истих тањира као родитељи.

Сервирање велике количине хране одједном може одбити дете да проба храну: понудите прво мању количину хране, а детету узраста 5 година можете дозволити и да само сипа храну. Не треба му обећавати награду у виду слаткиша, играчке или цртаног филма уколико поједе понуђен оброк.

Деца овог узраста реагују на температуру хране (да ли је понуђена храна врућа, топла, млака или хладна), али и на изглед хране у тањиру. Привлаче их различите боје или ако је храна сервирана на посебан начин, на пример уколико се направи цртеж у тањиру од сервираних врста хране.

**ТАБЕЛА 1 - Врсте и препоручене количине хране
за децу узраста 2–5 година**

ВРСТА ХРАНЕ	УЗРАСТ (године)		ПРИМЕР ЈЕДНЕ ПОРЦИЈЕ
	2-3	4-5	
ЖИТАРИЦЕ	4 порције на дан	5 порција на дан	1 парче интегралног хлеба (35 г) или 1/2 земичке (45 г) или 125 мл (1/2 шоље) скуване тестенине или пиринча или 75 мл (3/4 шоље) пахуљица
ПОВРЋЕ			125 мл (1/2 шоље) свежег/смрзнутог поврћа (шаргарепа, першун, целер, келераба, броколи, тиквице) или скуваног зеленог лиснатог поврћа (спанаћ, блитва, зеле)или 250 мл (1 шоља) сировог зеленог лиснатог поврћа или 125 мл (1/2 шоље) свеже цеђеног сока од поврћа
ВОЋЕ			125 мл (1/2 шоље) свежег/смрзнутог воћа или 125 мл (1/2 шоље) свеже цеђеног воћног сока или 1 цела воћка као поморанца или банана или 60 мл (1/4 шоље) сувог воћа*
МЕСО, РИБА, ЈАЈА, МАХУНАРКЕ	1 порција на дан		75 г (125 мл =1/2 шоље) термички обрађеног меса/рибе или 175 мл (3/4 шоље) скупаних махунарки (пасуљ, сочиво, грашак, боранија) или 2 јаја или 60 мл (1/4 шоље) језгристих плодова и семенки**
МЛЕКО/МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ	2 порције на дан		1 шоља млека или 1 шоља јогурта или 40–50 г сира
УЉЕ	2–5 к. кашичица		нерафинисано, хладно цеђено биљ. уље

* суво воће само за децу старију од 4 године због опасности од загрцњавања и гушења

** језграсто воће и семенке у сировом стању, несољени, само за децу старију од 4 године због опасности од загрцњавања и гушења

УНОС ТЕЧНОСТИ



Фотографија преузета са www.zalyse.info

Довољан унос течности током дана је од великог значаја. Најбоље је понудити воду уместо сокова и то између obroka.

Није добро да дете пије воду непосредно пре или за време obroka јер ће тиме заварати глад и смањити унос хране предвиђене за оброк.

Вода која се уноси за време obroka смањује концентрацију ензима који учествују у варењу хране, па варење траје дуже, мање је ефикасно и могуће су и тегобе у виду надимања и гасова.

После obroka треба сачекати двадесетак минута до пола сата, па тек онда понудити детету воду. Колико ће воде дете да попије зависи не само од узраста већ и од сезоне (лето, зима), од врсте хране коју је јело, колико је било физички активно.

Деца узраста 2–3 године у просеку дневно треба да унесу 6, а деца узраста 4–5 година и до 8 чаша воде!

Деци је за правилан раст и развој потребна мала количина соли. Ову количину соли природно садржи поврће, воће, месо, риба, млечни производи.

Не треба заборавити да се со као конзерванс додаје различитим врстама хране, као и да индустријски произведена храна садржи додатну количину соли (нпр. конзервисана храна, супе из кесице, сухомеснати производи, грицкалице). Слан укус је стечен укус. То значи да детету не треба додатно солити храну под изговором да је не једе, јер је неукусна непосољена.

Навикавање детета на слан укус касније може довести до здравствених проблема у виду повишеног крвног притиска и болести срца и крвних судова!

Да ли деци узраста 1–5 година треба солити јело?

Приликом припреме житарица, махунарки или поврћа на пример, може се пред крај припреме додати на врх ножа соли (прстохват – количина која стане између врхова палца и кажипрста), али храну не треба додатно досољавати за столом. Уместо соли, ради побољшања укуса хране, могу се додати биљни зачини као што су оригано и босиљак.



СО У
ИСХРАНИ

Фотографија преузета са www.awash.org.au

ПРОБИРЉИВО ДЕТЕ



Уведите једну нову намирницу, а не две или више истовремено, чиме детету дајете времена да упозна и навикне се на нове укусе. Корисно је нову врсту хране понудити на почетку оброка када је дете највише гладно. Уместо да инсистирате да дете поједе све што сте му ставили у тањир, покушајте да му храну коју одбија понудите у комбинацији са храном коју воли или је припремљена на други начин. Дозволите му да на ивицу тањира склони комаде хране који му се не свиђају и подстакните га да поједе преостали део оброка.

Уколико дете одбија да једе, неки родитељи припремају други оброк што није добро јер дете обесхрабрује у пробању нових врста хране и даје му погрешну поруку да увек може да бира и добије шта жели. Не заборавите да дете мора да доживи и осећај глади, и осећај ситости да би редовно јело.

Пробирљивост у исхрани је нормална појава за овај узраст.

Водите дете са собом у куповину намирница и дозвољавајте му да одабере намирнице које жели да проба. Понудите му да бира између две врсте намирница из исте групе, па уместо да га питате на пример жели ли за ручак шаргарепу, питајте га да ли би за ручак радије шаргарепу или броколи.

Деца радије пробају храну у чијој припреми и сама учествују, па је и то један од начина да стимулишете пробирљиво дете да проба нове врсте хране.



БЕЗБЕДНОСТ ПРИЛИКОМ ЈЕЛА

Фотографија преузета са www.k-blake.blogspot.com

Одбрамбени систем деце узраста 1–5 година још увек се развија па је важно научити дете да води рачуна о хигијени: редовно прање руку сапуном и топлом водом обавезно је после тоалета, пре и после јела, после контакта са животињама, кијања/кашљања.

Поједине врсте хране представљају ризик за настанак одређених болести које се преносе храном па их не треба давати деци овог узраста: непастеризовано (сирово) млеко и млечне производе од овог млека, ровита (недовољно скувана) јаја или храну која садржи свежа јаја, недовољно печено или скувано месо, изнутрице, рибу и морске плодове, али и неопрано воће и поврће.

Поједине врсте хране представљају ризик због могућности загрцњавања и/или гушења па их не треба давати деци млађој од 4 године као кикирики, бадем, лешник, орах, семенке, кокице, тврде бомбоне, цело зрно грожђа, веће комаде тврдог меса, веће комаде сировог воћа или поврћа. Да би се спречило загрцњавање и ризик од гушења не дозволите детету да једе док трчи, скаче или лежи.

ХРАНА КОЈУ ТРЕБА ИЛИ НЕ ТРЕБА ДАВАТИ ДЕТЕТУ

Одређене врсте хране нису пожељне на дечијем јеловнику: поред већ претходно поменутих врста хране нису пожељне ни грицкалице, пржена и похована храна, безалкохолни газирани напаци, црни чајеви. Ограничите унос хране богате масноћама, шећером и сољу као што су бомбоне, лизалице, кекс, колачи, чоколада, сладолед, помфрит, чипс од кромпира или кукуруза, сокове.

**ТАБЕЛА 2 - ВРСТЕ И ПРЕПОРУЧЕНЕ КОЛИЧИНЕ ХРАНЕ
ЗА ДЕЦУ УЗРАСТА 2–5 ГОДИНА**

ДОРУЧАК 7.30–8.30	УЖИНА 10.30–11.30	РУЧАК 13.30–14.30	УЖИНА 17.00–17.30	ВЕЧЕРА 19.00–20.00
каша од овсених пахуљица скуваних у млеку	бресква	чорба од поврћа печени пилећи батак и карабатак динстано сезонско поврће црни хлеб	лимунада са медом штрудла са јабукама	црни хлеб намаз: павлака 12% мм или млад кављи сир, барени целер, сусам, кувано јаје јогурт или млеко

ХРАЊЕЊЕ ЈЕ МНОГО ВИШЕ ОД ХРАНЕ

Одговорно родитељство подразумева одговорно храњење.

Ко, како, када и где храни дете једнако је важно као и шта и колико ће дете појести.

РОДИТЕЉ ОДРЕЂУЈЕ:

ШТА ДЕТЕ ЈЕДЕ – све врсте намирница: житарице, воће, поврће, месо, риба, јаја, млеко и млечне производе.

КО ХРАНИ ДЕТЕ или надгледа храњење - најчешће мајка или отац, али и други укућани.

КАДА ДЕТЕ ЈЕДЕ – ако је могуће приближно у исто време: доручак, ужина, ручак, ужина, вечера. Детету су потребне навике – осећа се сигурније.

ГДЕ ДЕТЕ ЈЕДЕ – млађе дете у хранилици, старије у столицама за столом. Кад год је то могуће окупити више чланова породице у време obroка, јер дете учи опонашајући.

ДЕТЕ ОДРЕЂУЈЕ:

ДА ЛИ ЋЕ ДА ЈЕДЕ понуђено или неће. Дечије НЕ схватите као НЕ у том тренутку. Понудите поново (и до 10 пута) у неком другом облику, са намирницом коју радо једе, помешано или одвојено, маштовито сервирано. Имајте стрпљења и разумевања.

КОЛИКО ЋЕ ДА ПОЈЕДЕ Ставите мање, па додајте по потреби. Не терајте га силом да једе и да увек поједе све из тањира. Млађем детету дозволите да једе прстима (вежба моторику), а старије учите како да користи прибор за јело. Мало брљања (по тањиру) и прљања (гардеробе) су дозвољени.

ЗАПАМТИТЕ: Ви сте му узор у свему! Немојте се љутити на ваше мало огледало.

ЗАПАМТИТЕ: Некада одбијање хране значи само позив за мало више пажње. Помазите га, ставите у крило, попричајте са њим.



Фотографија преузета са www.facilisimile.com



imd.org.rs



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРЕДНЕ
„Др Милан Јовановић Батућ“

batuf.org.rs



Градски завод за јавно здравље
БЕОГРАД

zdravlje.org.rs



maxi.rs



unicef.rs