

Plan dohrane za prvu godinu

Dob/mjeseci	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	Isključivo dojenje ili mliječni pripravak				Uvođenje dohrane*		Dohrana			Postupno uvođenje obiteljskih obroka**				
	Dojenje – dokle god majka i dijete žele													
	Ukoliko ne dojite: mliječni pripravak						HiPP 2 ukoliko je potrebno			HiPP 3 ukoliko je potrebno, Dječje mlijeko od 1. godine nadalje				
Doručak	Majčino mlijeko ili mliječni pripravak										Muesli/kruh & mlijeko			
Jutarnji međuobrok											Žitno-voćna ili žitna kašica			
											Mliječno-žitna kašica			
Ručak											Tjedni izbor: 5 mesnih obroka, 1 riblji obrok, 1 bezmesni obrok , voće kao desert			
Popodnevni međuobrok											Žitno-voćna ili žitna kašica			
Večera											Mliječno-žitna kašica		Muesli/kruh & mlijeko	

Piće

- Početkom dohrane, djetetu možete početi nuditi vodu. Količinu postepeno povećavajte kako uvodite sve više čvrstih obroka.
- U drugoj polovici prve godine, potrebno je otprilike 400 ml tekućine, uključujući mlijeko.

Za osjetljiv imunosni sustav

- Majčino mlijeko prirodno je slabo alergeno i sadrži vrijedne zaštitne tvari koje jačaju imunosni sustav Vašeg djeteta. Djeca s povećanim rizikom od alergija trebala bi, prema mogućnostima, isključivo dojiti tijekom prvih 4-6 mjeseci života.
- Ako ne dojite, HiPP HA adaptirana mliječna hrana je moguća opcija.
- Dohranu uvodite postepeno, jednu po jednu novu namirnicu.

Važno: isključivo dojenje tijekom prvih četiri do šest mjeseci najbolje je za Vaše dijete. Ako ne dojite, preporučujemo HiPP adaptirani mliječni pripravak prilagođen dobi djeteta.

*Početak dohrane uvijek ovisi o individualnoj razvojnoj spremnosti svakog djeteta te je moguć najranije od navršenog 5. mjeseca života. Mliječne obroke zamjenjujte postupno: započnite s nekoliko žličica hrane, a zatim ponudite mlijeko kako biste zadovoljili djetetovu glad. Kada dijete dobro prihvati puni obrok, on zamjenjuje jedan mliječni obrok. Vrijeme uvođenja pojedinog obroka možete odabrati prema vlastitim potrebama i dnevnim ritmu djeteta. "Dječja hrana treba biti blago začinjena, lako probavljiva i nježno pripremljena. Postupno, međutim, možete donekle ponuditi i obiteljsku hranu svojem djetetu.

Kada je Vaše dijete spremno za dohranu?

Ne postoji jedinstveno vrijeme za početak dohrane jer se svaka beba razvija vlastitim ritmom. Početak dohrane uvijek ovisi o individualnoj spremnosti djeteta te je moguć najranije od navršenog 5. mjeseca života.

Dijete je spremno za uvođenje dohrane kada:

- može samostalno, uspravno držati glavicu
- pokazuje interes za hranom
- više nije zadovoljno samo s mlijekom

Ako niste sigurni je li vaše dijete spremno za dohranu, obratite se pedijatru ili patronažnoj sestri.

Što učiniti u slučaju rizika od alergije?

Čak i djeca s rizikom od alergija mogu probati svu hranu — alergene namirnice poput jaja ili ribe treba svjesno uključiti u prehranu. Nove namirnice uvodite polako i jednu po jednu kako biste pratili toleranciju.

Praktični savjeti za početak

Strpljenje: hranjenje žličicom je potpuno novo — dajte svom djetetu vremena.

Prava temperatura: poslužite kašice na tjelesnoj temperaturi (staklenke s voćem na sobnoj temperaturi). Koristite plastične žličice sa zaobljenim rubovima.

Šalica umjesto bočice: potaknite rano pijenje iz šalice. Dugotrajno korištenje bočice - čak i pića bez šećera - može oštetiti zubiće.

Higijena: kašice zagrijte samo jednom- uzmite količinu koju će vaše dijete vjerojatno pojesti i zagrijte samo tu količinu.



Važno:

Dojenje je najbolje za Vaše dijete. Adaptirani mliječni pripravak treba davati samo uz savjet pedijataru ili drugih stručnjaka.

Koji je najbolji način za uvođenje dohrane?

Dohrana postupno zamjenjuje mliječne obroke - obično počevši s ručkom, nakon čega slijede večernji i popodnevni obroci. Redoslijed se može prilagoditi vašoj svakodnevnoj rutini. Nastavite nuditi mlijeko ujutro i između obroka.

HiPP-ov korak-po-korak koncept za početak dohrane pruža smjernice za uvođenje:

Korak 1:

Prve žličice povrća — raznolikost je dobrodošla



Korak 2:

Nakon nekoliko dana, dodajte povrće bogato škrobom (npr. krumpir)



Korak 3:

Potpuni jelovnik s povrćem, krumpirom i mesom



Za raznoliku prehranu odaberite 5 obroka s mesom, 1 s ribom i 1 bezmesni obrok tjedno. Otprilike mjesec dana kasnije uvedite mliječno-žitnu kašicu, a zatim žitnu kašicu s voćem ili uz dodatak povrća.

Savjet: mijenjajte povrće svakih 1-2 dana kako biste pomogli svom djetetu da razvije osjet okusa.

Piće: nakon što vaše dijete pojede potpuni obrok, možete mu ponuditi vodu kao piće. Od trećeg obroka nadalje, vašem djetetu je potrebna redovita količina tekućine od oko 400 ml dnevno, uključujući mlijeko.



Ako imate dodatnih pitanja o uvođenju dohrane, naše HiPP Savjetovalište će vam rado pomoći:

0800/31 31 33