

Plan prehrane za prvu godinu

	Od rođenja do 4 mjeseca	Od 5. do 6. mjeseca	Od 6. mjeseca	Od 7. mjeseca	Od 10. mjeseca		
	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					1. tjedan: povrtna kašica 2. tjedan: kašica od povrća i krumpira ili riže Od 3. tjedna: kašica od krumpira, povrća i mesa		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. Djecu s većim rizikom od alergija, idealno bi bilo isključivo dojiti barem šest mjeseci. - 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.

*Krenite s dohranom između 5. i 7. mjeseca — ovisno o razvoju Vašeg djeteta. Mliječne obroke zamijenjujte postupno: počnite s nekoliko žličica, a zatim ponudite mlijeko kako biste utažili glad. Nakon što dijete prihvati cijelu porciju, zamijenjen je jedan mliječni obrok. Vrijeme u danu za uvođenje obroka dohrane možete odabrati individualno. **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?

Stručnjaci preporučuju uvođenje dohrane između 5. i 7. mjeseca, jer samo majčino mlijeko ili mliječni pripravak u ovoj dobi više ne pokrivaju djetetove potrebe za energijom i hranjivim tvarima.

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 pedijatra 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