

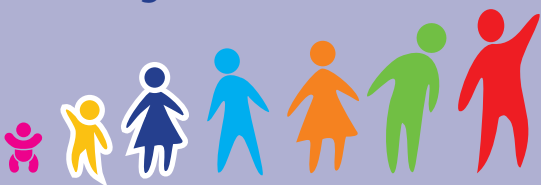


Moje dijete jede zdravo

Preporuke za ishranu
Austrijskog društva za pedijatriju i
adolescentnu medicinu za prvu do
treću godinu života



**Lijecnik/lijecnica
specijalista za djecu & omladinu
od 0-18 godina**



Dragi roditelji!

Prvih 1000 dana u životu Vašeg djeteta je odlučujuće za njegovo dugoročno zdravlje. Za to je odlučujuća zdrava i dobno prilagođena ishrana. Kao roditelj, možete da bitno doprinesete tome da Vaše dijete ima dobar početak u životu i omogućite mu zdrav razvoj.

Od kraja prve godine života djeca postepeno učestvuju u porodičnom obroku. Trebalo bi piti mnogo pića bez šećera i jesti biljne hrane (voće, povrće, žitarice, krumpir, tjestenina, riža). Ispitivanja pokazuje, da mala djeca jedu previše životinjskih proizvoda (meso, kobasica, mlijeko) i previše šećera, što podstiče razvoj pretilosti. Svako 4. dijete u Austriji ima prekomjernu težinu - sa uzlaznim trendom.

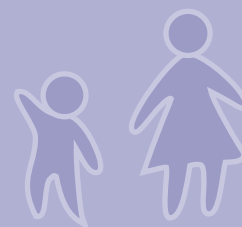
Stoga je još važnije rano započeti sa zdravstvenom prevencijom za Vaše dijete. Roditelji i osobe/lica koja se brinu za dijete su posebno pod pritiskom, jer su uzor i mogu da nauče dijete kako da se zdravo hrane!

Ova knjižica Austrijskog društva pedijatrijske i adolescentske medicine (ÖGKJ) pruža prehrambene preporuke prilagođene posebnim potrebama djece od 1 do 3 godine i ukazuje na važne hranjive tvari.



Prehrambene preporuke za djecu od 1-3 godine

- 1) GNapitci - koliko tekućine treba mom djetetu?
- 2) Dječje mlijeko ili kravlje mlijeko - Zanimljivosti o bjelančevinama
- 3) Povrće i voće - uz svaki obrok
- 4) Cjelovite žitarice, jaja, mahunarke - dobri dobavljači folne kiseline
- 5) Vitamin D za kosti
- 6) Ribe i zdrave masti
- 7) Mogu li hraniti svoje dijete vegetarijanski ?
- 8) WKoliko je šećera dopušteno?
- 9) Meso i kobasice - važni izvori željeza
- 10) Sol - da ili ne?





Napitci - koliko tekućine treba mom djetetu?

Napitak prvog izbora je voda iz slavine. Alternativa je nezaslađen čaj. Šećerni napitci (limunada, voćni nektar, sirup) izazivaju zbog visokog energetskeg unosa pretilost i karijes i ne doprinose zdravoj prehrani!

100% voćni sokovi prirodno sadrže šećer i stoga ih treba ponuditi kao napitak samo kada se razrijede (1-2 dijela voćnog soka, 6 dijelova vode).

Poželjno je da se napitci iz čašica ponude umjesto bočica za dojenčad.

PREPORUKA:

Svakodnevno oko 800 ml tekućine, podijeljeno u 6 do 7 porcija, po mogućnosti voda iz slavine ili nezaslađena pića..

Dječje mlijeko ili kravlje mlijeko - Zanimljivosti o bjelančevinama

Djeca od 1 do 3 godine često konzumiraju više bjelančevina nego što je potrebno. To se posebno odnosi na mliječne proizvode (mlijeko, sir, jogurt itd.), a u manjoj mjeri na meso i kobasice.

Prekomjerni unos bjelančevina u prvim godinama života može dokazano dovesti do povećanog udjela tjelesne masti i kasnije prekomjerne težine. Stoga se preporučuje gornja granica ishrane mlijekom za Vaše malo dijete sa 1/3 litre dnevno, uključujući mliječne proizvode kao što je jogurt. .

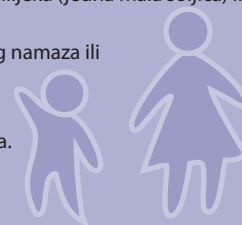
U usporedbi sa konvencionalnim kravljim mlijekom, dječje mlijeko je zamjenski mliječni proizvod, koji se reklamira za pokrivanje potreba za hranjivim tvarima kod male djece u razi rasta.

Evropska agencija za sigurnost hrane (EFSA) utvrdila je da dječji mliječni proizvodi nisu efikasniji u osiguravanju hranjivih tvari od drugih namirnica koje su dio uobičajene prehrane malog djeteta. To su kravlje mlijeko, žitarice za doručak, proizvodi od žitarica, riba i meso.



PREPORUKA:

- 3 porcije mlijeka i mliječnih proizvoda
- 1 porcija odgovara 125 ml kravljeg mlijeka (jedna mala šoljica) ili
- 100 g jogurta ili
- 50 g svježeg sira/ mladog sira/ sirnog namaza ili
- 20 g sira
- Ishrana specijalnim dječjim mliječnim proizvodima nije potrebna.





Povrće i voće - Za svaki obrok

Ponudite svom djetetu voće i povrće nekoliko puta dnevno. Trebalo bi biti dio svakog obroka. Obratite pažnju na sezonske i regionalne proizvode kao i na raznolikost u ishrani. Među povrćem su grašak, komorač, karfiol, brokula, špinat i jagodičasto voće posebno bogati folnom kiselinom.

PREPORUKA:

- Povrće i voće dnevno, 5 porcija dnevno (1 porcija za svaki obrok)
- 3 porcije povrća i/ili mahunarki, 2 porcije voća
- 1 porcija odgovara približno jednoj šačici Vašeg djeteta

Cjelovite žitarice, jaja, mahunarke - važni dobavljači folne kiseline

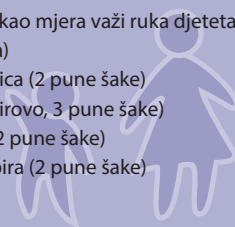
Folna kiselina je važna za razvoj, podjelu i regeneraciju stanica u ljudskom tijelu poslije trudnoće i također za malu djecu

Unos folne kiseline u dobi od 1 do 3 godine je dokazano prenizak i može se manifestirati nedostatkom zbog povećanog umora, gubitka apetita, gastrointestinalnih tegoba i abnormalnosti u krvnoj slici. Redovna konzumacija cjelovitih žitarica, povrća i voća bogatog folnom kiselinom i jaja može spriječiti nedostatak. Kod obogaćenih namirnica (žitarice za doručak) u svakom slučaju treba da se pazi na sadržaj šećera!



PREPORUKA:

- 5 porcija dnevno u obliku kruha/hljeba, žitarica za doručak, žitnih pahuljica, krompira, riže ili tjestenine
- Jedna porcija odgovara približno... (kao mjera važi ruka djeteta)
 - 30 g kruha/hljeba (1-1 ½ dlana)
 - 30 g muslija/pahuljica od žitarica (2 pune šake)
 - 120 g kuhane tjestenine (40 g sirovo, 3 pune šake)
 - 90 g kuhane riže (30 g sirovo, 2 pune šake)
 - 120 g kuhanih krompira/krumpira (2 pune šake)
- 1 do 2 jaja sedmično





Vitamin D za kosti

Vitamin D je neophodan za kosti djeteta u razvoju i stimulira imunološki sistem, što može pozitivno utjecati na razvoj autoimunih bolesti (šećerna bolest, reumatoidni artritis i multipla skleroza).

Vitamin D u koži se stvara sunčevim zračenjem, što je osigurano redovnim vježbanjem na otvorenom u ljetnim mjesecima. Međutim, nedostatak vitamina D je raširen. Istraživanja pokazuju da 8 od 10 djece ne konzumira dovoljno vitamina D u prehrani.

Djeca sa rizikom nedostatka vitamina D uključuju tamnoputu djecu, djecu koja se malo kreću na svježem zraku i djecu sa kroničnim bolestima.

Riba, jaja, gljive i obogaćena hrana (žitarice, mlijeko) mogu poboljšati opskrbu vitaminom D.

PREPORUKA:

- Mnogo kretanja na svježem zraku u ljetnim mjesecima osigurava dovoljno zaliha vitamina D kod Vašeg djeteta. Imajte na umu da korištenje kreme za sunčanje (od SPF 30) i odjeće otporne na UV-zrake smanjuje stvaranje vitamina D u koži.
- Za djecu u dobi od 1 do 3 godine sa povećanim rizikom od nedostatka vitamina D, preporučeni unos je 800IE vitamina D dnevno.

Ribe i zdrave masti

Višestruko nezasićene masne kiseline (omega-3 masne kiseline) su vrijedna ulja i igraju važnu ulogu u razvoju mozga i podržavaju sposobnost Vašeg djeteta da se koncentrira i uči.

Stoga se preporučuje upotreba visoko kvalitetnih ulja bogatih omega-3 masnim kiselinama, kao što su ulje uljane repice, laneno i orahovo ulje. Osim toga, morska riba sa visokim udjelom masti (losos, haringa, skuša) ili lokalna riba (pastrva, zlatovčica) 1 do 2 puta sedmično doprinose dobroj opskrbi. Maslac i margarin treba koristiti štedljivo.

PREPORUKA:

- Visoko masne ribe 1 do 2 porcije sedmično, 1 porcija odgovara dlanu Vašeg djeteta
- 1 čajna žličica/kašika ulja visoke kvalitete dnevno
- 1 čajna žličica/kašika namaza od masti (maslac, margarin) dnevno

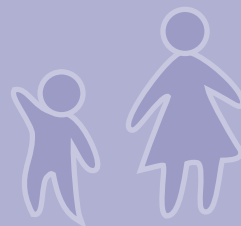
Meso i kobasice - važni izvori željeza

Željezo je posebno važan mineral za stvaranje krvi i pravilan razvoj i funkcioniranje mozga. Nedostatak može dovesti do anemije i do ograničenja kod sposobnosti razmišljanja.

Nedostatak željeza može se preventivno spriječiti konzumiranjem mesa i kobasica 3 puta sedmično. U tom slučaju treba preferirati nemasno meso. Sirovo meso i kobasice nisu prikladne za malu djecu (beef tatar, salama, sirova šunka, itd.).

PREPORUKA:

- Bezmasno meso ili bezmasne kobasice najviše 3 porcije sedmično.
- 1 porcija odgovara dlanu



Mogu li hraniti svoje dijete vegetarijanski?

Da. Uravnotežena ishrana bez mesa sa mliječnim proizvodima i jajima zadovoljava potrebe zdravog djeteta koje raste.

U vegetarijanskoj ishrani željezo se dobiva iz biljnih izvora (cjelovite žitarice, mahunarke, proizvodi od soje, orašasti plodovi, sjemenke, suho voće) umjesto mesa. Ovo »biljno« željezo tijelo apsorbira slabije od željeza iz životinjskih proizvoda. Stoga se rizik od nedostatka željeza može povećati kod djece koja su hranjena vegetarijanski. ÖGKJ ne preporučuje čisto biljnu, tj. vegansku prehranu.

PREPORUKA:

Pazite na dodatak vitamina C iz voćnog soka ili povrća (brokule, komorača) i metode pripreme za poboljšanje unosa željeza iz biljne hrane.



Sol - da ili ne?

Osim kravljeg mlijeka, sol je najvažniji izvor joda u prehrani dojenčadi i važan je za funkciju štitnjače i mentalni razvoj. Zbog toga koristite isključivo sol koja je obogaćena jodom. U osnovi vrijedi siljedeće: Što je manje moguće soli, jer će se Vaše dijete rano naviknuti na taj okus zbog hrane sa visokim udjelom soli.

PREPORUKA:

- Ekonomična upotreba hrane sa visokim udjelom soli kao što su kobasice i slana peciva.
- Upotreba kuhinjske soli obogaćene jodom u pripremi porodičnog obroka



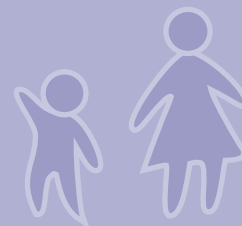
Koliko je šećera dopušteno?

U dobi od 1 do 3 godine, konzumacija slatkiša se udvostručuje. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), dnevni unos šećera u dobi od 2 do 3 godine ne smije prelaziti 27 grama. To je jednako količini od 9 kocki šećera.

Osim slatkiša, šećer se nalazi u piću i hrani, koja se nudi u trgovinama u obliku žitarica, gotovih jela, mlijeka ili proizvoda od kobasica a koja su posebno privlačna za djecu (»dječji proizvodi«). Oni su obogaćeni vitaminima i/ili mineralima i obično sadrže dodatnu porciju šećera kako bi bili ukusniji za djecu. Prekomjerni unos šećera dovodi do pretilosti i potiče razvoj karijesa.

PREPORUKA:

Rijetko ponudite Vašem djetetu slatko (uklj. dječije proizvode), maks. 1 put dnevno i samo u malim količinama.



Preporuke za Vaše dijete

1. Voda iz slavine je piće izbora
2. Maksimalno 1/3 litre mlijeka dnevno
3. Povrće i voće uz svaki obrok
4. Mnogo kretanja na otvorenom u ljetnim mjesecima pruža Vašem djetetu dovoljno vitamina D
5. FMasna riba 1 do 2 puta sedmično
6. Korištenje visoko kvalitetnih ulja
7. Masti za namaz samo štedljivo
8. Bezmasna kobasica i vrste mesa do 3 puta sedmično
9. Slatko najviše jednom dnevno
10. Upotreba jodirane kuhinjske soli



Impresum:

Izdavač: Austrijsko društvo za pedijatriju i
adolescentnu medicinu (ÖGKJ)

Odgovorni za sadržaj: ÖGKJ- Referat

Komisija za ishranu

Izdanje: April 2020

Liječnik/liječnica specijalista za
pedijatriju & adolescentnu medicinu
od 0-18 godina