

# Hranjenje vaše bebe

savjeti i prijedlozi za roditelje







*strana 3* U prvim danima života...

*strana 6* Prva hrana

*strana 12* Uzorci čvrste hrane

*strana 17* Kada čvrsta hrana postaje obrok

*strana 20* Važno je znati

*strana 25* Stvari koje treba zapamtiti kod  
pripremanja hrane

*strana 26* Ako neko u vašoj porodici ima  
ozbiljnu alergiju



## U prvim danima života...

*"Za većinu ljudi, imati dijete znači veliku promjenu u životu. To je čudesno i revolucionarno iskustvo, ali istovremeno predstavlja i veliku obavezu. Povećano radno opterećenje ponekad zasjenjuje uživanje u životu s novim malim stvorenjem, ali je beba i vaše najveće veselje. Da bi svakodnevna rutina funkcionirala, važno je pronaći tempo koji bebama daje sigurnost, a roditeljima pruža mogućnost punoga života. Život se u prvim danima većinom sastoji od spavanja i jela, tako da se rutine stvaraju oko obroka.*

*Hrana je na prvom mjestu, ne samo tokom prve godine, već i tokom cijeloga života. Daje nam energiju i hranljive materije potrebne za život, te je bogat izvor inspiracije i životnog elana. Za bebe, kao i za odrasle, vrijeme obroka je važna prilika za susret i podjelu svakodnevnih radosti i briga.*

*Imate novog člana porodice. Iskoristite priliku za stvaranje vremena za zajedničke obroke. I vi i vaša beba u tome ćete uživati!"*

Margareta Winberg

MINISTRICA POLJOPRIVREDE

Dobre prehrambene navike i zdrav apetit stižu se u ranoj dobi života, a vi ste kao roditelj odgovorni za poticanje mlade generacije na pravilan odnos prema hrani. Ljudi suočeni s tom ulogom ponekad trebaju pomoć na tom putu, čemu je ova knjižica i namijenjena.

Majčino mlijeko čini početak od približno 50 tona hrane koju pojedemo tokom svoga života. Majčino mlijeko, ili odgovarajuća zamjena, najvažnije je u toku prve godine.

Nešto kasnije, dolazi vrijeme za prvu čvrstu hranu. Postoje mnoga nova jela, ukusi i sastavi za vašu bebu koje možete isprobati, ali ne treba žuriti. U toku prve godine života bebe, treba da odgodite davanje određene hrane vašoj bebi. Razlozi za to su brojni. Više o tome možete pročitati u ovoj knjižici.

Na kraju ove knjižice nalaze se posebni savjeti za hranjenje beba u porodicama gdje neko ima, ili je imao, ozbiljnu alergiju. Ako imate pitanja, ili ako naiđete na neki problem, slobodno kontaktirajte svoj centar za brigu o djeci (*barnavårdscentral, BVC*).

Svaka beba je posebna, pa je zato važno da imate povjerenje u sebe kao roditelja i da pratite znakove koje vam daje vaša beba. Znanjem i zdravim razumom uspjeh ćete dati vašoj bebi dobar početak u životu.

Sretno!



# Prva hrana

Majčino mlijeko je prirodna hrana za novorođenče. Ono je izvrsno prilagođeno prehranbenim zahtjevima vaše bebe, te sadrži brojne sastojke koji služe kao zaštita vaše bebe od infekcija. Kad jednom započnu dojenje, većina majki uviđa da je ono jako praktično. Ako iz bilo kojeg razloga ne možete dojiti, postoje dobre zamjene koje daju vašoj bebi potrebnu energiju i hranljive materije.

## Kako ću započeti dojenje?

Stvaranje mlijeka potiče se sisanjem bebe na vašim grudima. Zbog toga vašoj bebi treba da omogućite sisanje neposredno nakon poroda. Nemojte odustati od dojenja samo zato što nemate odmah priliku da bebi pružite dojkicu. Dojenje možete početi i mnogo kasnije. Postoje primjeri žena koje su počele dojiti svoje usvojene bebe!

## Koliko moja beba treba jesti?

Općenito, bebe, kojima je omogućeno da jedu onda kada one to traže, uzimaju onoliko koliko im je potrebno, te pravilno dobivaju na težini. Ako vaša beba češće sisa, stvara se više mlijeka. Najbolje je bebi dozvoliti sisanje sve dotle dok se sama ne odvoji od dojke. Ako vaša beba traži još, nastaviti možete s drugom dojkom. Inače, tu dojkicu možete odmoriti do sljedećeg dojenja. Posljednje mlijeko sadrži najviše masti i daje najviše energije, a vjerovatno utiče i na osjećaj zadovoljstva vaše bebe. Zato ne trebate previše žuriti sa završetkom dojenja ili s promjenom dojke.

## Tumačenje signala vaše bebe

Dopustiti vašoj bebi sisanje onoliko često i onoliko dugo koliko ona to želi, može za majku ponekad biti naporno. Nemojte očajavati ako vaša beba u početku želi sisati gotovo neprestano. To se obično ustaljuje samo od sebe nakon nekoliko sedmica. Kada je dojenje jednom započelo i, kako upoznajete svoju bebu, bit će vam, također, jednostavnije tumačiti različite signale vaše bebe i nećete uvijek morati pružati dojkicu. Nije pogrešno davati dojkicu kada vaša beba stvarno treba "samo" bliskost ili utjehu. Ali, ako vam se to čini teškim, ponekad može biti dobro da pokušate zadovoljiti ove potrebe na neki drugi način. Nadalje, dojka je slaba utjeha ako vaša beba treba podrignuti ili treba čistu pelenu.

## Tablice visine i težine

Tablicu visine i težine vaše bebe možete da pogledate s osobljem centra za brigu o djeci. Ova tablica je pomagalo kojim možete da provjerite raste li vaša beba onako kako bi trebala.

## Treba li bebi davati išta drugo osim majčinog mlijeka?

U toku prvih šest mjeseci, sve što vaša beba treba pored majčinog mlijeka su kapljice vitamina D, koje se počinju davati u dobi od/oko 1 mjeseca. Ne trebate svojoj bebi davati vodu, čak ni u tropskom podneblju. Vaša beba dobiva dovoljno tekućine iz majčinog mlijeka. Da biste vašoj bebi dali vremena za početak privikavanja na ostale ukuse i sastojke, možete joj početi davati male zalogaje druge hrane u dobi od oko 4–6 mjeseci.

## Utiče li ono što jedem na moje mlijeko?



Za stvaranje dovoljne količine mlijeka, važno je da pravilno jedete i pijete. Vi dnevno proizvodite oko jednu litru mlijeka, zato trebate piti oko jednu litru više nego inače. Takođe, trebate jesti malo više nego inače, ali ne toliko da dobijete na težini. Ne smijete ni gubiti na težini. Male količine otrova koje iz okoline primamo na razne načine, spremljene su u masnom tkivu. Ako smanjite količinu hrane za vrijeme dojenja, za proizvodnju mlijeka se koriste masti iz tijela. To oslobađa neke od sastojaka iz masnoća, koji zatim prelaze u majčino mlijeko. Stoga ne smijete držati dijetu za vrijeme dojenja. Iz istog razloga, trebate ograničiti potrošnju slatkovodne ribe i masne ribe s istočne obale Švedske. Možete jesti mnogo ostale ribe, jer je to dobra i zdrava hrana.


### SAVJET

Omogućite vašoj bebi hranjenje onoliko često koliko ona želi. Pijte mnogo vode. Odmarajte se. Opustite se za vrijeme dojenja.


## Majčina konzumacija ribe za vrijeme dojenja


### Jediti koliko želite:

Bakalar, koljak (vrsta bakalara), crni bakalar, list, pišmolj, oslić, skušu, pacifički losos i drugu ribu s otvorenog mora, ali ne veliku ploču.  

Losos, zlatovčicu, bjelicu i bjelici srodnu ribu. 

Uzgojeni losos i prugasti losos.

Losos i haringu sa zapadne obale Švedske. 

Riblje proizvode kao što su riblje okruglice, riblji štapići i konzerviranu haringu. 

### Jediti jednom mjesečno, ali ne češće:


Baltičku haringu i haringu iz Baltičkog mora i Botničkog zaliva.

Divlji losos i divlju pastrmku iz Baltičkog mora, Botničkog zaliva

i Jezera Vänern.  

Divlju zlatovčicu iz Jezera Vättern.

### Izbjegavajte:

Grgeč, štuku, štukoidne grgeče, sjeverni manić, jegulju i veliku ploču. 

Jetru od bakalara i manića. 

## Alkohol i duhan

I alkohol i nikotin prelaze u majčino mlijeko, te mogu naškoditi vašoj bebi. Zbog toga, izbjegavajte alkoholna pića i duhan tokom razdoblja dojenja. Sadržaj nikotina u majčinom mlijeku je tri puta veći nego u majčinoj krvi. Ali, ako se stvarno ne možete odreći duhana, ipak je – uprkos opasnosti od pušenja i ušmrkavanja – još uvijek bolje za vašu bebu ako je hranite dojenjem, zbog jedinstvenih svojstava majčinog mlijeka.

## Koliko dugo mogu nastaviti dojenje?

Bebu možete nastaviti dojiti onoliko dugo koliko to ona želi. No, jednom kad je beba stara oko 6 mjeseci, majčino mlijeko treba nadopunjavati drugom hranom kako bi se zadovoljile potrebe vaše bebe za energijom i hranljivim materijama.

## Umjetno mlijeko

Ako ne dojite, bebi možete dati umjetno mlijeko. Ako vaše dijete ne napreduje onako kako bi trebalo, važno je da, zajedno s centrom za brigu o djeci, ustanovite razlog. To može biti zato što dijete dobiva premalo mlijeka, ali mogu postojati i drugi razlozi.

## Privremeno dohranjivanje umjetnim mlijekom

Ako trebate majčino mlijeko privremeno nadopunjavati umjetnim mlijekom, ali želite nastaviti i prehranu dojenjem, važno je prvo ponuditi dojku. To je u slučaju kad je vaša beba gladna i snažno će sisati, čime se podstiče proizvodnja mlijeka. Ako potpuno prekinete dojenje, može ga biti teško ponovo započeti.

Ako vašoj bebi dajete umjetno mlijeko u flašici, postoji opasnost da će beba na dojci početi pogrešno sisati, jer je način sisanja drugačiji. To može dovesti do nedovoljnog podražaja za proizvodnju majčinog mlijeka i bradavice vam mogu postati bolne. Trebali biste da pokušate svojoj bebi dati njezino pripremljeno mlijeko iz lončića ili iz flašice s mehkanim grlom (*skedflaska*).

Na omotu umjetnog mlijeka opisano je kako mlijeko treba pripremiti korištenjem pravih omjera. Centar za brigu o djetetu može vam dati savjet o tome kako trebate davati umjetno mlijeko i vrste mlijeka koje možete birati.

Pokušajte učiniti da vrijeme hranjenja bude vrijeme spokoja i mira. Iskoristite priliku za stvaranje topline i bliskosti.

Umjetno mlijeko je kravlje mlijeko koje je prilagođeno bebinim potrebama. Između ostalog, sadrži manje bjelančevina i više željeza od običnog mlijeka. Vitamine i minerale koji se koriste za obogaćivanje umjetnog mlijeka, tijelo ne može uvijek lako apsorbirati, tako da je količina mnogih veća u umjetnom mlijeku nego u majčinom mlijeku.

## Nemojte koristiti mlaku vodu direktno iz slavine

Korištenje mlake vode direktno iz slavine za toplu vodu, može izgledati praktično kod pripremanja bebine zobene kaše (*välling*) ili umjetnog mlijeka. Međutim, ova voda može biti zagađena hemikalijama ili bakterijama iz bojlera i slavina. Zato je bolje koristiti vodu iz slavine za hladnu vodu. Ako je, na primjer, voda stajala u slavinama preko noći, morate pustiti da teče neko vrijeme, prije nego što natočite hladnu vodu. Ako imate vlastiti izvor, morate provjeriti kvalitet vode prije njenog korištenja kao vode za piće ili kod pripremanja hrane za vašu bebu. Posebno treba provesti provjere na bakterije, fluoride i radon. Kontaktirajte lokalnu službu za zaštitu zdravlja i okoline (*miljö- och hälsoskyddsförvaltningen*) za dodatne informacije kod provjere ovakve vode.

Ako ste na putu, prokuhajte vodu za piće ako niste sigurni u njen kvalitet.





Uzorcí čvrsté hrane

Većina beba raste i napreduje na majčinom mlijeku i/ili umjetnom mlijeku tokom prvih šest mjeseci svoga života. U dobi od 4–6 mjeseci, primjereno je davati vašoj bebi male količine čvrste hrane kao, na primjer, pire i kašicu (*gröt*). Ovim bebi dajete mogućnost da okusi različitu hranu laganim ritmom, te da se navikne na jela kašičicom.

### Početak s krompirom

Krompir ima blag ukus i dobar sastav. Zgnječite malo kuhanog krompira viljuškom i dodajte majčino ili umjetno mlijeko kako biste ga razrijedili. Na isti način zgnječite korjenasto i drugo povrće. Kaša sačinjena na rižinoj osnovi uobičajena je u mnogim drugim kulturama, a također je i dobar način za uvođenje čvrste hrane. Kada komadi postanu veći, dobro je u pire umiješati malo masnoća, na primjer tekući margarin ili jestivo ulje.

Pire od povrća može se napraviti u većoj količini i zamrznuti, na primjer, u posudama za pravljenje leda, te čuvati u plastičnim kesama u zamrzivaču. Ovaj metod može biti praktičan ako kupite tegle ili konzerve s gotovim pireom, jer koristite samo malu količinu.

#### SAVJET

Kašica od banane, jabuke ili kruške jednostavno se pravi pažljivim struganjem kašikom.

### Hrana koja sadrži glutein

Kad počnete davati komadiće krute hrane, trebate, takođe, bebi davati hranu koja sadrži glutein. To će omogućiti vašoj bebi privikavanje na male količine gluteina za vrijeme dok još uvijek dobiva većinu hranljivih materija iz majčinog mlijeka. Glutein se nalazi u hrani koja sadrži pšenicu u nekom obliku. Malo gluteina nalazi se i u ječmu, raži i zobi. Međutim, njegova količina u zobi je minimalna. Zbog toga je važno da vaša beba, takođe, proba i pšenicu, ječam ili raž, na primjer u kaši, hljebu ili tjestenini.

### Kako bebi dati da proba čvrstu hranu?

Provjerite da pire nije previše vruć. Bebu hranite malom kašikom. Većina beba ima problema s pravilnim unošenjem hrane u usta i s njezinim gutanjem.

Kad beba ponovo izbaci hranu iz usta, to nije zbog toga što se bebi ne dopada, već zbog toga što ona ne zna šta treba učiniti i nije navikla na čvrste sastojke. Jednostavno, trebate ponovo pažljivo pogurati kašičicu. Ako vam se čini da beba nerado prihvata hranu, bolje je s novim pokušajem pričekati sedmicu ili dvije, do trenutka kad vam se čini da bebu zanima hrana. Izbjegavanjem brisanja hrane oko usta za vrijeme hranjenja omogućavate vašoj bebi učenje korištenja jezika i usana. Na taj će način koža oko usana biti manje nadražena.

Pomozite svojoj bebi na način usvajanja vašeg pozitivnog odnosa prema novoj hrani. Sami probajte hranu i pokažite bebi da vam se dopada.

### Koju količinu treba davati?

U ranim danima dovoljno je ½ –1 čajna kašičica, kasnije količinu možete polako povećavati. Nastavite s istom hranom nekoliko dana.

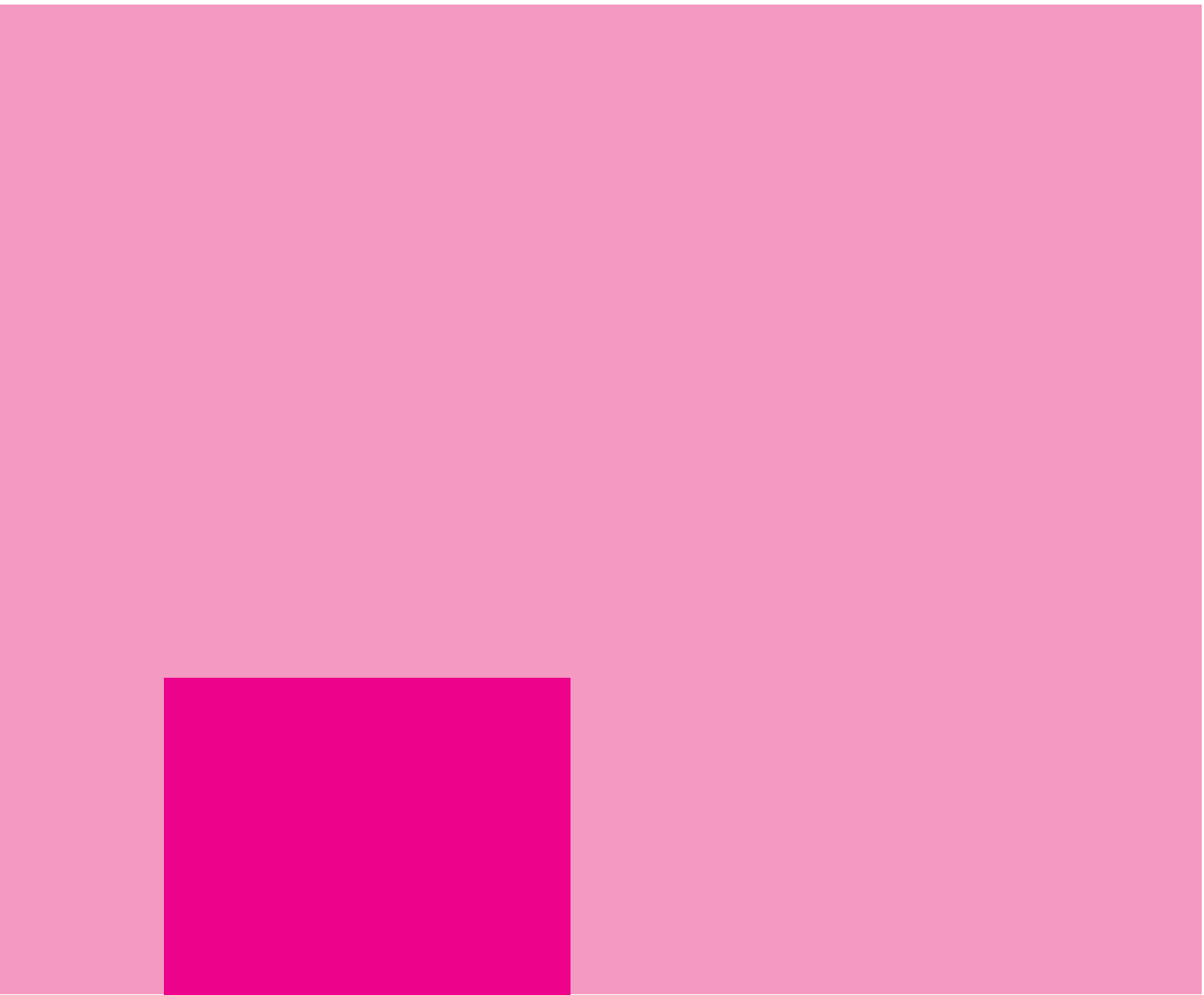
### Koje je najbolje vrijeme za davanje čvrste hrane?

Doba dana u kojem vaša beba proba hranu nije važno. No, kako uzorci čvrste hrane mogu postati prvo glavno jelo vaše bebe, mnogi ljudi smatraju da ih je najbolje davati u doba ručka.

Važnije od stvarnog vremena hranjenja jest da je vaša beba razmjerno odmorena i da nije previše gladna. Sami morate otkriti je li bolje čvrstu hranu davati prije ili nakon dojenja. Možda je bolje dati jednu dojku prije, a drugu nakon davanja čvrste hrane.

**SAVJET**

Malu količinu pirea možete jednostavno napraviti korištenjem prese za bijeli luk!



## Kada čvrsta hrana postaje obrok

Kada vaša beba želi veće uzorke čvrste hrane, postepeno povećavajte količine do malih obroka. Međutim, nastavite dojit i jednako često kao i ranije. Pirei i kašice ne trebaju zamijeniti majčino mlijeko, već ga trebaju nadopunjavati. Nastavite s krompirom, korjenastim i drugim povrćem kao temeljnim sastojcima obroka, te postepeno dodajte meso, ribu, perad, jaja i mahunarke. Ne žurite. Dajte bebi vremena da se prilagodi novim ukusima. Neke bebe ih prihvataju brzo, dok su druge sumnjičave i trebaju probati novu hranu mnogo puta. Nemojte prisiljavati bebu, već joj dajte novu hranu uz hranu koju već prepoznaje.

### Počnite s kuhanom hranom

Počnite s kuhanom hranom ili đuvečima različitih vrsta. Kad vaša beba bude malo starija, najčešće oko 10–12 mjeseci, možete započeti dodavati meso s lagano pečenom hranom. S vremenom, vaša beba dobiva zube i počinje žvakati. Tada morate hranu jednostavno narezati nožem ili je naribati ribežom ili mikserom. Bebe često uz hranu vole i umak. On ima dobar ukus i daje hrani ugodnu gustoću.

### Poslastice od voća i bobica

Dobro je, nakon druge hrane, bebi dati malo voćnog pirea ili zgnječenih bobica. Poslastice od voća i bobica sadrže vitamine kao što su vitamin C, koji cijeli obrok čine kompletnim. Koristite svježe voće i bobice. Na primjer, dajte maline, borovnice, crne ribizle, banane, dinju, jabuku ili krušku u vidu voćnog pirea, zgnječenih bobica ili kompota (*kräm*, pirjano voće pojačano krompirovim brašnom), odnosno cijelih komada voća kada vaša beba počne žvakati.

### Gotova hrana kao alternativa

Gotova dječja hrana može se koristiti kao alternativa i dodatak domaćoj hrani. Ona može biti prikladna, na primjer, kad ste na putu ili kad vam se žuri. Mnogi roditelji male djece obično koriste kombinaciju domaće hrane i gotove hrane.

### Piće za vrijeme jela

Ako uz obrok dožite, uz hranu bebi ne trebate davati nikakvo drugo piće. Inače su umjetno mlijeko, odnosno voda, dobro piće za vrijeme obroka. Bebi dajte da pije pomoću kašičice, iz čaše ili šoljice, tako da izbjegnute rizik "takmičenja" flašice za hranjenje s dojenjem.

## Doručak – Lagani obroci – Užina

Ako nastavljate dojenje, jutarnji obrok je najčešće onaj kod koga imate najviše mlijeka i u tom slučaju nema razloga za uvođenjem druge hrane za doručak. Ako vaša beba sjedi s ostatkom porodice za vrijeme jela, možete joj dati mali sendvič radi društva. Obično još neko vrijeme možete nastaviti da temeljite lagane obroke na majčinom mlijeku.

Doručak, lagani obroci i večernji obroci obično se sastoje od iste vrste hrane, možda kašice za bebe u šoljici ili zobene kaše. Kada vaša beba želi jesti više, te kada može žvakati, raznovrsnost možete postići komadima sendviča ili s malo voća, odnosno bobicama.

### Kašica (*Gröt*) – brza hrana za svakog!

Zobena kaša (*gröt*) je prikladna za doručak, lagane obroke i večernje obroke, kako za odrasle, tako i za djecu. Za djecu je najbolja obogaćena kašica, jer daje puno više vitamina i minerala nego kašice pripravljene kod kuće. Da biste bebi omogućili privikavanje na različite ukuse i gustoću, trebate da i dalje ponekad dajete domaću kašicu. Ako imate mikrovalnu peć, kašicu možete pripremiti na samom tanjiru, ali je također možete brzo pripremiti i na šporetu, u tavi. Za promjenu koristite različite vrste kašica. Dječji obrok napravljen od ½ dl pahuljica je najčešće dovoljna količina. Domaćoj kašici dodajte 1 čajnu kašičicu tekućeg margarina ili jestivog ulja.

Ako dojite ili dajete bebi umjetno mlijeko prije ili nakon obroka, u kašici ne morate da koristite mlijeko. Umjesto toga, možete je razrijediti s malo više vode. Ako želite, možete, također, poslužiti kašicu s izdojenim majčinim mlijekom, umjetnim mlijekom ili s malo običnog mlijeka.

### Zobena kaša za bebe (*Välling*)

Instant zobena kaša za bebe (*välling*) kao i instant kašica, obogaćene su vitaminima i mineralima. Između ostalog, ovi proizvodi sadrže mnogo željeza. Za bebu može biti teško dobiti dovoljnu količinu željeza.

Ako bebi dajete zobenu kašu u flašici, postoji rizik takmičenja s dojenjem. Zbog toga može biti bolje da dajete bebi zobenu kašu iz šoljice ili tanjira pomoću kašičice. Također, zobena kaša ne smije zamijeniti glavno jelo.

Uzimajući zajedno, dnevno ne bi trebalo biti više od tri obroka s kašicom, odnosno obroka s dječjom zobenom kašom.

## Mlijeko, kiselo mlijeko i jogurt

Mlijeko je bogato bjelančevinama, vitaminima i mineralima, te je prirodni dio našeg švedskog načina prehrane. Eđu ostalog, mlijeko sadži mnogo kalcija, koji je potreban za izgradnju kostiju. Međutim, mlijeko sadži malu količinu željeza. Ako se velik dio načina prehrane vaše bebe sastoji od mliječnih proizvoda, javlja se opasnost da beba ne uzima dovoljno hrane bogate željezom. Odogdite davanje mlijeka za piće i većih količina kiselog mlijeka i jogurta, sve do kraja prve godine. Međutim, nema primjedbi na male količine pri kuhanju i u kašicama. S druge strane, ne biste trebali da predugo čekate s uvođenjem ovih proizvoda, jer kasnije može biti teže priviknuti bebu na nove ukuse. Mlijeko i mliječni proizvodi su važni izvori hranljivih tvari za stariju djecu.

### Nepasterizirano mlijeko

Djeci nemojte nikada davati nepasterizirano mlijeko. Ono može sadržavati štetne bakterije.

## Mali sendviči

Kada vaša beba počne žvakati, komadiće kruha možete postepeno zamijeniti malim sendvičima. U početku je za vašu bebu lakše ako odrežete koru. Koristite namaz koji ne spada s hljeba. Narežite sendviče na komade kako biste bebi olakšali samostalno hranjenje.

Djeca mogu lako dobiti proljev ako u načinu prehrane imaju previše vlaknastih materija, te zbog toga počnite s bijelim hljebom. Kada vaša beba malo naraste, ponudite joj različite vrste hljeba.

### Željezo

Željezo je hranjiva materija koju je najteže dobiti u dovoljnoj količini. Džigerica, krvavice, i meso sadrže mnogo željeza. Meso, riba i perad, takođe, sadrže takozvani "mesni faktor", koji olakšava tijelu apsorpiranje željeza. Vitamin C ima isto pozitivno djelovanje. Jela napravljena od povrća, općenito sadrže manje količine željeza.

## Važno je znati

### Bebe trebaju više masti u prehrani

Odraslima se obično savjetuje da ne jedu previše masti. S druge strane, djeca u prehrani trebaju relativno veću količinu masnih sastojaka. Lagani proizvodi i proizvodi s malo masti se, zato, ne preporučuju djeci. Hrani koju kuhate za bebu dodajte 1 čajnu kašičicu masnoće po obroku. Koristite masnoću mekanog sastava, kao što su tekući margarin ili ulje.

### Začini i so

Hrana treba biti ukusna i poticati na jelo. To se isto odnosi i na hranu za bebe. Ipak, budite oprezni sa soli. Bubrezi vaše bebe nisu potpuno razvijeni sve do dobi od jedne godine i zato se ne mogu boriti s previše soli u prehrani.

### Crveno-narandžasto voće i povrće

Neke bebe mogu da reagiraju na crveno-narandžasto voće i povrće kao što su jagode, paradajz, šipak i paprika. To se najčešće pokazuje u vidu crvenih tačkica oko usta, ili kao nadražena koža. Reakcije poput ove obično nisu zbog alergije. Pričekajte neko vrijeme i onda pokušajte ponovo s malim količinama, kada vaša beba bude malo starija.

### Odgoda davanja određene hrane

Od otprilike 8–10 mjeseci, bebi možete davati većinu hrane koju jedu ostali članovi vaše porodice, ali čekajte s davanjem određene hrane dok vaša beba ne navrši jednu godinu.

- Bebe ne bi smjele da jedu med, jer može sadržavati spore koje mogu da se razviju u bakterije, a koje, opet, mogu da proizvedu opasni otrov u crijevima.

- Veće količine *špinata*, *cvekla*, *celera*, *koprive* i *blitve* bebe ne bi smjele jesti u prvoj godini života. Ovo povrće sadrži veću količinu nitrata koji može da pređe u nitrit, koji, opet, može da spriječi protok kisika u beba.
- Postoji rizik da se komadići *oraha* i *kikirikija* zaglave u bebinom grlu. Izbjegavajte davanja oraha i kikirikija bebama i maloj djeci.

## Šećer

Šećer koristite štedljivo, jer daje samo prazne kalorije – bez vitamina ili minerala. Mnogo je skrivenog šećera u, na primjer, džemu, ukuhanom voću i marmeladi, aromatiziranim jogurtima i aromatiziranom kiselom mlijeku, sladoledu, biskvitima i komercijalno proizvedenim kompotima (*kräm*). Ako svojoj bebi, umjesto zgnječenih bobica, želite dati kompot, bolje napravite kompot sami, s manje šećera.

Zašećerena pića kao na primjer negazirana i gazirana pića, kašasti sok od šipka i slatki sok (*nektar*), također, sadrže veću količinu šećera. Takva pića mogu učiniti da vaša beba očekuje da i sva druga pića moraju biti slatka. Umjesto toga, ponudite vodu za ublaživanje žeđi.

## Kada bebin stomačić nije u redu

Ako vaša beba dobije zatvor ili proljev, možete kontaktirati centar za brigu o djeci ili ljekarsku ordinaciju za pomoć i savjet.

### Odgodite davanje:

Slane hrane.

Meda.

Špinata, cvekla, celera, blitve i koprive.

Oraha i kikirikija.

Pjenušavih pića i slatkiša.

## Ko odlučuje o količini i vrsti hrane?

Primarno trebate razmišljati o tome koju hranu dajete svojoj bebi. Pružite mogućnost svojoj bebi da okusi i nauči da voli različitu hranu. Međutim, vaša beba sama osjeća koliko joj treba hrane. Ponekad će vaša beba pojesti nešto manje hrane, ali će to prirodno nadoknaditi u nekoj drugoj prilici. Dugoročno, bebe normalnog rasta, same uzimaju dovoljno hrane. Sve dok vaša beba raste i normalno se razvija, vrlo rijetko ima razloga za zabrinutost.

## Dva kuhana glavna jela dnevno

Za zadovoljenje bebinih potreba za vitaminima i mineralima, lakše je ako svojoj bebi dajete dva kuhana glavna jela dnevno. Uz ustaljeno vrijeme za obrok, i djeca i odrasli će lakše pojesti potrebnu količinu hrane. Pravilnost znači da vaša beba zna što očekuje i osjeća se sigurno. Vaša beba voli društvo ostalih članova porodice tokom obroka. Kod uklapanja drugog glavnog jela pomaže kad vaša beba uzima manje majčinog mlijeka, a više obične hrane.

## Privlačno poslužena hrana

Razmislite i o tome kako servirate hranu. Svi imamo veći apetit ako je hrana servirana maštovito i privlačno, u mirnom okruženju. To vrijedi i za odrasle i za djecu. Hrana bi morala biti nešto pozitivno i vrijeme obroka prilika za susrete i druženje. Odrasli daju primjer, a bebe rade ono šta i mi, a ne ono šta im mi kažemo. Vrijeme obroka je dobra prilika za učenje mnogih različitih stvari.

## Izbjegavajte "grickanje"

Bebe treba da jedu češće od nas odraslih, ali stalno "grickanje" nije dobro ni za zube, a ni za apetit.

## Predložene šeme za jela

Ovdje su primjeri dnevnih jela tokom prve godine. Namjera je da vam se pomogne u pronalaženju tempa koji će se uklopiti u navike ostalih članova porodice, a ne nešto čega ćete se morati držati do najsitnijih detalja.

# JELOVNIK

UZRAST	PREDLOŽENO JELO	SASTAV
0–4 mjeseci	Majčino mlijeko* prema bebinom vlastitom ritmu	tekućina
4–6 mjeseci	Majčino mlijeko* prema bebinom vlastitom ritmu 1 jelo s uzorcima čvrste hrane za kušanje	fino zgnječeni uzorci
6–8 mjeseci	Majčino mlijeko* prema bebinom vlastitom ritmu i u vrijeme obroka 1 glavno jelo 1–2 mala obroka kašice ili dječje zobene kaše	fino samljeveno
8–12 mjeseci	Majčino mlijeko* prema bebinom vlastitom ritmu i u vrijeme obroka 2 glavna jela  2–3 obroka kašice ili dječje zobene kaše, a možda i sendvič	nešto krupnijeg sastava, krupnije zgnječeno, sjeckano

\*ILI UMJETNO MLIJEKO

GLAVNO JELO ZNAČI TIJESTO OD KROMPIRA RIŽE + MESO /RIBA/ PILETINA  
+ KORIJENASTO POVRČE + OSTALO POVRČE I VOĆE ILI BOBICE ZA DESERT.  
KAPLJICE VITAMINA D TREBA DAVATI SVAKI DAN, OTPRILIKE OD 1 MJESECA STAROSTI BEBE.

## Vegetarijanska hrana za bebe

Postoji razlika između laktovegetarijanske dijete koja, uz povrće, sadrži mlijeko i mliječne proizvode i dijete koja ne sadrži nikakve životinjske proizvode.

Vašoj bebi možete davati laktovegetarijansku dijetu, ali je važno da joj dajete obogaćenu kašicu ili dječju zobenu kašu. Međutim, dijeta koja potpuno isključuje životinjske proizvode zahtijeva detaljno poznavanje materije.

Dobri sirovi sastojci  
su ključ dobre  
i kvalitetne hrane.

Hrana koju želite da spremite  
treba da bude brzo ohlađena,  
na primjer u kupki od hladne vode.

Spremite hranu u frižider ili  
zamrzivač – ne na sobnoj  
temperaturi.

Odmrznite zamrznutu  
hranu u frižideru.

Dobro podgrijte ostatke.  
Povremeno promiješajte.

Nikada ne spremajte  
hranu koju vaša beba nije  
pojela do kraja.

# Stvari koje treba da zapamtite kod pripremanja hrane

Vrlo često je praktičnije odjednom pripremiti veće količine hrane. Time štedite i vrijeme i novac. Međutim, važno je pravilno pripremati hranu kako biste izbjegli razvoj štetnih bakterija. Dječji imunitet se još nije razvio, tako da su mnogo osjetljivija od odraslih na bakterije koje mogu prouzrokovati želučane tegobe.

Pažljivo operite suđe kada koristite različitu hranu, na primjer, meso i povrće ili sirovu i kuhanu hranu. Koristite različite daske za rezanje mesa, povrća i hljeba. Ovo je posebno važno kod pripremanja piletine. Takođe, važno je da se pile dobro skuha. Sokovi su potpuno bistri i prozirni kada je pile potpuno skuhanu. Ako koristite mljeveno meso, neka bude svježe mljeveno. Spremite ga u frižider. Zamrznite mljeveno meso ako ga nećete kuhati isti dan kada ste ga kupili. Kao i piletina, i mljeveno meso mora biti dobro skuhanu.

## Spremiti ili baciti?

Hrana koju želite da spremite može biti brzo ohlađena u hladnoj vodi. Ako ostavite hranu na sobnoj temperaturi, bakterije se mogu razviti i hrana može uzrokovati probavne smetnje. Bacite hranu koju vaša beba nije pojela do kraja i nikada nemojte da stavljate kašičicu, koja je bila u ustima vaše bebe, u hranu koju želite da spremite. Stavljajte manje količine na tanjir, pa ćete tako manje hrane morati da bacite.

## Odmrzavanje i grijanje hrane

Ako duboko zamrznutu hranu polako odmrzavate u frižideru, i ukus i sastojci bit će sačuvani.

Dobro podgrijte ostatke, posebno ako koristite mikrovalnu peć. Povremeno promiješajte tokom podgrijavanja, kako biste bili sigurni da se cijeli sadržaj temeljito podgrijao. Nakon toga, ostavite da se hrana malo ohladi kako se beba ne bi opekla.

# Ako neko u vašoj porodici ima ozbiljnu alergiju

Broj ljudi u Švedskoj koji pate od alergija je u porastu a uzroci nisu posve poznati. Naslijeđe igra veliku ulogu u razvoju alergija. Ako djetetovi roditelji ili rođaci imaju ili su imali za vrijeme više godina, ozbiljnu alergiju i od nje se liječili, postoji veliki rizik da će vaša beba takođe biti alergična. Moguće je spriječiti alergiju pažljivim izborom hrane, pogotovo one za koju je poznato da češće izaziva alergijske reakcije. Dojenje se, takođe, smatra načinom smanjenja ili odgađanja nastupanja alergija, barem tokom prvih mjeseci.

## Alergija na bjelančevine iz kravljeg mlijeka

Nije neuobičajeno da bebe reagiraju na bjelančevine iz kravljeg mlijeka. Bebe zahvaćene alergijom reagiraju povraćanjem, imaju proljev, grčeve i osip kada prelaze s majčinog mlijeka na umjetno mlijeko ili ostale proizvode bazirane na kravljem mlijeku. Alergija obično nestaje kad je beba malo starija. \* Savjet porodicama s alergijama se je promijenio od vremena pisanja prve švedske verzije ove brošure (1999). Tekst u ovoj verziji zbog toga nije posve isti.

## Reakcije na kikiriki i orahe

Neke bebe su alergične na kikiriki i orahe i često imaju ozbiljne reakcije. Čak mogu reagirati na prašinu od oraaha. Zato djeca u porodicama s alergijama ne bi smjela da jedu kikiriki i orahe prije četvrte godine života. Tokom trajanja perioda dojenja majkama se preporučuje izbjegavanje kikirikija. \*

## Pročitajte deklaraciju o sadržaju!

U slučajevima alergije i preosjetljivosti, važno je da pažljivo pročitate deklaraciju o sadržaju, jer jaja, mlijeko, soja, orasi i kikiriki i slično mogu biti sastojak hrane. Uvijek kontaktirajte centar za brigu o djeci ili ljekarsku ordinaciju ako primijetite ili posumnjate da je vaša beba alergična na neku hranu.

**Kada neko u vašoj porodici ima alergiju:**

Dojite šest mjeseci ili dulje.

Uvodite jedno po jedno jelo, polako i u malim količinama.

Nemojte davati svojoj bebi orahe ili kikiriki.

Izbjegavajte uzimanje kikirikija tokom trajanja perioda dojenja. \*





Ova knjižica je za vas roditelje koji imate bebu odnedavno i imate mnogo pitanja. Na svako pitanje ovdje nije odgovoreno, ali ćete uspjeti da pronađete odgovore na pitanja o hrani tokom prve godine života vaše bebe.

I majke i očevi će imati korist od ovih informacija. Naravno, majke su odgovorne za hranjenje tokom prvih dana, tako da je prvi dio namijenjen uglavnom njima, ali očevi će, takođe, imati koristi od toga da saznaju nešto o dojenju. Kada dođe vrijeme za prvu čvrstu hranu, očevi će biti u mogućnosti da daju bebi dobar primjer kad je hrana u pitanju. Ova knjižica tako može biti dobar savjetnik.



**LIVSMEDELS  
VERKET**

Box 622, 751 26 Uppsala

# Hrana za djecu koja se jednostavno priprema

Prvi uzorci čvrste hrane sastoje se od zgnječenog krompira ili zgnječenog korijenastog povrća. Kašica je također dobra za početak. Možete postepeno da dodajete krompire, korjenasto povrće i drugo povrće s mesom, ribom ili piletinom uz dodatak umaka.

Ovo čini obrok kompletnim.

## Pire od krompira

1 krompir  
1 čajna kašičica margarina ili ulja  
malo izdojenog majčinog mlijeka  
ili običnog mlijeka

Ogulite krompir i narežite ga na kriške. Stavite ga u tavu i dodajte toliko vode da prekrije kriške. Pustite da lagano vrije dok krompir ne omekša. Zgnječite ga viljuškom. Pomiješajte s izdojenim mlijekom, običnim mlijekom ili s malo vode u kojoj ste kuhali krompir. Dodajte margarin ili ulje.

Krompir se, takođe, može kuhati i u mikrovalnoj peći. Držite ga u peći oko 1 ½ minut.

## Pire od korjenastog povrća i ostalog povrća

Na isti način kao što pripremate pire od krompira, možete pripremiti pire od, na primjer, mrkve, pastirnjaka, prokulice, karfiola, slatkog kukuruza i zelenog graška.

Ako je povrće teško zgnječiti kašikom, možete ga protisnuti kroz presu za bijeli luk ili kroz sito. Ako pripremate veće količine, praktičniji je univerzalni kuhinjski aparat.

## Meso, riba i perad

Velika količina, dovoljna za 15–20 obroka:  
(1 obrok je oko 2 kašike odnosno 40 ml)

400 g očišćenog mesa, ribe ili piletine  
(kopar ili peršun)  
1/2 supe u kocki  
4–5 dl vode

Razrežite ribu ili pile na komade i pustite da tiho vrije u supi dok ne bude potpuno kuhano. Bolje je koristiti manje slanu supu u kocki i skuhati je s nešto više vode nego što je navedeno na omotu.

Kad prokuha, zgnječite kosano meso pomoću kašike. Ribu možete zgnječiti i kasnije. Ribu možete naribati na ribež ili sitno isjeckati u univerzalnom kuhinjskom aparatu.

Dodajte supu ili umak kako biste postigli željenu gustoću.

## Umak

1–2 obroka

1 dl kocke od mesa ili povrća  
1 čajna kašičica pšeničnog brašna  
1 čajna kašičica margarina ili ulja  
(kopar ili peršun)

Promiješajte tekućinu i brašno. Zagrijte uz miješanje. Neka vrije nekoliko minuta.

Dodajte margarin ili ulje.

## Miješano povrće s mesom

Drugi jednostavan način pripremanja kompletnog obroka za vašu bebu je pripremanje miješanog povrća s mesom. Tako uzmete, na primjer, 1 krompir, 1 dl miješanog povrća, nekoliko kašika kosanog mesa, ribe ili piletine i 1–2 kašičice tekućeg margarina ili ulja.

Miješajte do željene gustoće.

**Savjet.** Nekoliko zamrznutih ribljih okruglica, par kašika jetrene paštete ili komad kobasice treba samo podgrijati u mikrovalnoj peći čime postaju idealna hrana za djecu.

**Jelo** koje želite sačuvati, treba brzo ohladiti i zamrznuti u porcije prikladne veličine, na primjer u posudi za ledene kocke.

**Obrok** završite poslasticom kao što je voće nastrugano kašikom ili zgnječene bobice.