

## PREPORUKE ZA PREHRANU DOJENČADI I MALE DJECE

- majčino mlijeko idealan je način prehrane dojenčeta (u nemogućnosti dojenja, isključivo upotrebljavati adaptirano mlijeko, u dogovoru s pedijatrom)
- s dohranom (svaki nemliječni obrok koji se daje dojenčetu, npr. voće, povrće, kašica od žitarica) započeti u 5. mjesecu života, postupno uvodeći (svakih 4–5 dana) nove namirnice u malim količinama (1–2 žličice) radi navikavanja djeteta i otkrivanja eventualne alergije (očituje se u obliku proljeva, kožnog osipa, kašlja, otežanog disanja)
- izbjegavati obrana kravlja mlijeka (s u djelom mliječne masti manjim od 3,2%) i po mogućnosti koristiti adaptirano mlijeko do treće godine života djeteta
- tijekom prve godine života za piće upotrebljavati prokuhanu vodu
- upotrebljavati svježe i sezonske namirnice
- ne dosoljavati hranu, osobito u prvih godinu dana djetetova života
- ne pretjerivati s unosom masnoća životinjskog podrijetla i brašna
- izbjegavati šećer, slatka i gazirana pića
- izbjegavati tzv. brzu prehranu (engl. *fastfood*)
- redovito uzimati vitamin D prema uputama pedijatra radi sprečavanja nastanka rahitisa

## JOŠ NEKOLIKO KORISNIH PREPORUKA

- redovito vagati i mjeriti dijete kod pedijatra i pridržavati se svih njegovih savjeta
- obavijestiti pedijatra o eventualnim alergijama u obitelji
- izbjegavati hranjenje na bočicu (kašicu davati na žličicu, a tekućinu iz čaše)
- zube nježno čistiti dva puta na dan od pojavljivanja i provoditi druge zaštitne mjere prema uputama pedijatra ili stomatologa radi sprečavanja nastanka karijesa

## PREPORUKE ZA PREHRANU DOJILJA

- unositi dnevno 2.700 kcal (unos manji od 1.500 kcal dnevno te stres i umor mogu smanjiti stvaranje mlijeka)
- hraniti se raznoliko i uravnoteženo, izbjegavati strogu vegetarijansku prehranu
- svakodnevno uzimati više obroka svježega voća i povrća
- izbjegavati namirnice s konzervansima i začinima te prevelik unos soli i šećera
- uzimati dovoljno tekućine (ne piti ni premalo niti prekomjerno)
- što manje piti kavu i crni čaj
- ne pušiti cigarete
- ne konzumirati alkohol i druga sredstva ovisnosti
- lijekove i dodatke hrani (vitamine, minerale) uzimati prema preporuci zdravstvenog osoblja

Detaljne informacije možete dobiti u  
*Savjetovalištu za prehranu dojenčadi*  
Cambierijeva 7, 51000 Rijeka  
tel. 336-046  
savjetovaliste@domzdravlja-pgz.hr

**Radno vrijeme:**  
ponedjeljak, srijeda, petak od 7 do 13 sati  
utorak, četvrtak od 13 do 19 sati

autori: Durđa Bralić, vms,  
Alenka Mršić, bacc. med. tech.  
i mr. sc. Kristina Dankić  
dizajn: Mauricio Ferlin  
lektura: Gordana Ožbolt  
tisak: Tisak Zambelli, Rijeka  
Rijeka, 2016.

Klinički bolnički centar Rijeka  
Klinika za pedijatriju "Kantrida"  
Dom zdravlja PGŽ, Ispostava Rijeka

prema preporukama  
Europskog udruženja  
za pedijatrijsku  
gastroenterologiju,  
hepatologiju i  
prehranu (ESPGHAN)

**KALENDAR  
PREHRANE  
DOJENČADI**

[www.rijeka.hr](http://www.rijeka.hr)



# KALENDAR PREHRANE DOJENČADI

prema preporukama *Europskog udruženja za pedijatrijsku gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu (ESPGHAN)*

	1. OBROK	2. OBROK	3. OBROK	4. OBROK	5. OBROK	6. OBROK	7. OBROK
1. mjesec života	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO
2. mjesec života	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	•
3. mjesec života	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	•
4. mjesec života	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	•	•
5. mjesec života	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO + prema potrebi KAŠICA OD ŽITARICA BEZ GLUTENA (heljda, riža, kukuruz)	•	•
	+ VOĆNI SOK (mrkva, jabuka, kruška) između obroka						
6. mjesec života	MLIJEKO	postupno uvesti VOĆNU KAŠICU od svježeg voća (mrkva, jabuka, kruška) + prema potrebi MLIJEKO	postupno uvesti KAŠICU OD POVRĆA (mrkva, blitva, tikvica s maslinovim uljem) + prema potrebi MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO + KAŠICA OD ŽITARICA BEZ GLUTENA (kao u 5. mjesecu) ili postupno uvesti KAŠICU OD ŽITARICA S GLUTENOM (pšenica/griz, ječam, dječji keks)	•	•
7. mjesec života	MLIJEKO	VOĆNA KAŠICA (kao u 6. mjesecu + marelica, breskva i banana)	KAŠICA OD POVRĆA (kao u 6. mjesecu + špinat, brokula, koraba, krumpir)	MLIJEKO	MLIJEKO + KAŠICA OD ŽITARICA	•	•
8. mjesec života	MLIJEKO	VOĆNA KAŠICA (kao u 7. mjesecu + šljiva)	KAŠICA OD POVRĆA (kao u 7. mjesecu) + USITNJENO MESO 3 X tjedno (piletina, puretina, janjetina, kunić, ždrebetina)	MLIJEKO + VOĆE	MLIJEKO + KAŠICA OD ŽITARICA	•	•
9. mjesec života	MLIJEKO	VOĆNA KAŠICA (kao u 8. mjesecu)	KAŠICA OD POVRĆA (kao u 8. mjesecu + mahune, grah, grašak, svježi kupus) + USITNJENO MESO 2 do 3 X tjedno (kao u 8. mjesecu + telećina, junetina) ili USITNJENA RIBA 2 X tjedno (bijela)	MLIJEKO ili KAŠICA OD SVJEŽEGA KRAVLJEG SIRA ili MLIJEČNOG (OBIČNOG) JOGURTA + VOĆE	MLIJEKO + KAŠICA OD ŽITARICA	•	•
10-12. mjesec života	MLIJEKO + KRUH ili DVOPEK S MLIJEČNIM NAMAZOM ili KAŠI- CA OD ŽITARICA	VOĆNA KAŠICA ili USITNJENO VOĆE (kao u 9. mjesecu + šumsko voće)	KAŠICA OD POVRĆA ili USITNJENO POVRĆE (kao u 9. mjesecu + poriluk, rajčica) + USITNJENO MESO (kao u 9. mjesecu) ili USITNJENA RIBA (bijela ili plava) ili TVRDO KUHANO ŽUMANCE	SVJEŽI KRAVLJI SIR ili JOGURT ili VRHNJE ili TOPLJENI SIR ili SIRNI NAMAZ + VOĆE	MLIJEKO + KAŠICA OD ŽITARICA	•	•
poslije 12. mjeseca života	MLIJEKO + KRUH + MASLAC i/ili KUHANJA ŠUNKI	VOĆE (kao u 12. mjesecu + naranča, mandarina, limun, kivi i jagoda)	POVRĆE (kao u 12. mjesecu) + MESO (kao u 12. mjesecu) ili RIBA (bijela ili plava) ili 1 do 2 X tjedno CIJELO TVRDO KUHANO JAJE	MLIJEČNI PROIZVOD (svi proizvodi) + VOĆE	MLIJEKO/MLIJEČNI PROIZVOD ili TJESTENINA S UMAKOM OD POVRĆA	•	•

NAPOMENA - sve nove namirnice uvoditi postupno  
Lightshot