



Dopolnjeni meseci starosti	Priporočeno št. delno ali v celoti uvedenih obrokov goste hrane	Zaporedje in vrsta uvedenega obroka goste hrane
4-6 mesecev	1	kosilo
6-8 mesecev	2	kosilo, večerja
8-10 mesecev	3-4	kosilo, večerja, pop. malica, dop. malica
10-12 mesecev	5	kosilo, večerja, pop. malica, dop. malica, zajtrk
	prehod na družinski ritem prehranjevanja	

Skupina	Primerna živila	Hranila	Uporaba, priporočila
Olja in maščobe	oljčno, sončnično, repično, sojino, laneno, koruzno, občasno maslo	esencialne maščobne kisline	zmerna uporaba že s prvimi začetki uvajanja goste hrane
Ribe	morske modre - sardela, skuša, slanik, losos, morske bele, sladkovodne	jod, kalcij, železo, kalij, maščobne kisline omega 3	izogibanje velikim ribam, uporaba svežih, paziti na kosti
Sadje	jabolka, hruška, marelica, breskev, banana, borovnice, maline, nektarine ...	vitamini, mineralne snovi, vlaknine	lokalne pridelave, sezonsko, sveža, dobro oprana, zrelo
Zelenjava in stročnice	korenje, bučke, cvetača, koleraba, brokoli, koruza, špinata, paprika, paradižnik, blitva, por, fižol, grah čičerika, leča ...	vitamini, mineralne snovi, vlaknine	lokalne pridelave, sezonsko, sveža, dobro oprana
Meso	perutninsko (piščanec, puran), kunec, govedina	beljakovine, mineralne snovi (zlasti železo), vitamini skupine B	začnemo z belim mesom, nadaljujemo z rdečim, dobro toplotno obdelano
Mleko in mesni izdelki	jogurt, sir, skuta, mleko ...	beljakovine, kalcij	mleko naj bo polnomastno, poltrajno, nehomogenizirano
Jajca	jajca	beljakovine, vitamin A, betakaroten in folna kislina	sveža, dobro toplotno obdelana

Starost (meseči)	Obroki			
1-6	materino mleko po potrebi			
4-6	materino mleko	zelenjavno-krompirjevo-mesna kaša	materino mleko	
6-7	materino mleko	zelenjavno-krompirjevo-mesna kaša	mlečno-žitna kaša	
7-12	materino mleko ali materino mleko in kruh	žitno-sadna kaša ali kruh/žita in sadje	žitno-sadna kaša ali kruh/žita in sadje	mlečno-žitna kaša ali kruh, materino mleko, sadje

Vir: Babybook



PREHRANA DOJENČKA V PRVEM LETU STAROSTI

PATRONAŽNA SLUŽBA
ZD Postojna

☎ **05/700 04 15**
✉ **patronaza1@zd-po.si**



UVAJANJE DOPOLNILNE PREHRANE PRI DOJENČKU

OPOMBE:

Med 4. in 6. mesecem dojenčku izključno dojenje oz. hranjenje z mlečno formulo ne zadošča več in se nadaljuje z uvajanjem dopolnilne prehrane. V tem obdobju vam je omogočen obisk patronažne medicinske sestre, ki vam bo svetovala in vas seznanila s sodobnimi priporočili o uvajanju mešane prehrane pri vašem otroku.



4. – 6. mesec: **KOSILO** (zelenjavno-krompirjeva kašica)

Začnemo s korenjem, cvetačo, kolerabo, bučkami, krompirjem, nato začnemo uvajati tudi drugo zelenjavo, nekoliko kasneje uvajamo stročnice. Po enem tednu v pripravljeno kašico dodamo eno čajno žličko hladno stiskanega olja (repično, oljčno ...).

Po treh tednih začnemo z uvajanjem mesa, sprva belo meso (perutnina, zajčje meso), nato teletino, jagnjetino, govedino. Dovoljen je dodatek riža.

5. – 7. mesec: **VEČERJA** (mlečno-žitne kaše)

Riž oziroma riževi kosmiči, koruzni kosmiči oziroma zдроб, proso, ajda. Žitarice z glutenom začnemo uvajati med 6. in 7. mesecem, gluten vsebujejo pšenica, pira, rž, ječmen, kuskus, bulgur ...

6. – 7. mesec: **PRVA MALICA** (sadno-žitne kašice)

- 😊 najbolje domače pridelano sadje (jabolka, hruške, marelice, breskve, jagodičevje), banane, agrumi
- 😊 jajce – trdo kuhan rumenjak in nato beljak, pričnemo z manjšimi količinami (eno četrtino), v enem do dveh mesecih lahko dobi celo jajce (npr. dvakrat tedensko polovico trdo kuhanega jajca)
- 😊 ribe po dopolnjenem 6. mesecu (sveže male morske ribe in potočne ribe). Posebna pozornost pri koščicah! Ne priporočamo večjih rib, kot so tuna, morski pes ... in konzerviranih rib

7. – 9. mesec: **DRUGA MALICA** (kravje mleko)

- 😊 kot majhne količine k dopolnilni prehrani (do 1 dcl mleka, smetana, maslo)
- 😊 mlečni izdelki (navadni jogurt, skuta ..., sadno-mlečne izdelke pripravljamo sami)

10. mesec: **ZAJTRK**

- 😊 kruh
- 😊 otrok preide na družinsko prehrano
- 😊 uvajanje hrane v koščkih

12. mesec:

- 😊 kravje mleko, med, sladkor in sol, morski sadeži

Ob prehodu na mešano prehrano ponudimo dojenčku tekočino. Najbolj priporočljiva tekočina v prvem letu starosti in tudi kasneje je tekoča pitna voda, ki naj bo do šestega meseca starosti prekuhana. Ob prehodu na družinsko prehrano (od dopolnjenih 10. mesecev) potrebuje okoli 200 ml dodatne tekočine dnevno.