








PREHRANA DOJENČKA

Do 6. meseca se priporča izključno dojenje (po najnovejših smernicah WHO European Region), oz. adaptirano mleko (Aptamil, Milumil, Comformil, Pikomil, Humana, Novalac, Nestle, Hipp).

Mešano prehrano pričnemo uvajati okrog 6. meseca otrokove starosti. Nova živila uvajamo postopno, drugo za drugim v presledku 3-5 dni. Otroka opazujemo, če se mu pri določenem živilu ni razvila alergijska reakcija.

	6. mesec	7. mesec	8. mesec	9. mesec
VRSTE HRANE	<ul style="list-style-type: none"> sadni sokovi  sadne kašice in pireji (jabolko, banana, hruška)  zelenjavni pireji (korenje, bučke, brokoli, krompir)  riž, koruza  	<ul style="list-style-type: none"> 1 x tedensko rumenjak  2-3 x tedensko meso (zajec, puran, piščanec, teletina, govedina)  	<ul style="list-style-type: none"> Žita, ki vsebujejo gluten (pšenica, rž, oves, ječmen, pira), kruh, piškoti, zdrob, testenine, čokolešnik, čokolino  Skuta, jogurt  	<ul style="list-style-type: none"> Otrok lahko je vse, razen: <ul style="list-style-type: none"> - jedi ki napejajo (fižol, grah, ješprenj) - pekoče in začinjene jedi, - svinina in prekajeno meso
DOZIRANJE	Prvi dan damo samo ½ žličke soka, potem vsak dan žličko več. Dajemo vsak dan, za kosilo zelenjavo, za večerjo sadje.	Na začetku damo rumenjaka za pol koruznega zrna, pri polovici rumenjaka se ustavimo in dajemo do 1. leta.		
PRIPRAVA*	Kuhanje in dušenje na vodni osnovi.	Kuhanje.	Skuhamo vedno na vodni osnovi (ne uporabljamo kravjega mleka)	Kuhanje, dušenje in praženje.
OPOZIRILA	Ne dajemo jedi, ki napejajo (suhega fižola, graha, ješprenja).	Ne dajemo svinine in rib. 	Kravje mleko za prehrano dojenčka do enega leta ni primerno. Uživati naj bi ga pričel šele pri 2. letu starosti.	













* hrano ne solimo ali pa zmerno solimo (da pokrijemo potrebe organizma po jodu). Ostale začimbe niso zaželjene.




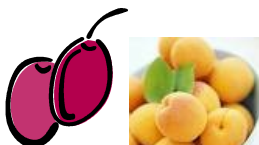

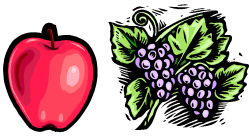




TEKOČINA:

- navadna prekuhana **voda**
- otroški **čaji**
- po 6. mesecu pa še sadne **sokove**, brez dodanega sladkorja



Kako pripravimo sadje in zelenjavo?

SADJE		ZELENJAVA	
JABOLKO 	Sladko jabolko olupite in narežite, skuhanje v vodi, da se zmežča, nato vzemite iz vode in ukašite. Po želji lahko jabolko kuhate skupaj s cimetovo palčko.	KORENČEK 	Ostrgajte, narežite korenje, soparite ali kuhajte do mehkega. Ukašite, po potrebi dodajte malo vode, s katero se je korenje kuhalo. Večji ko je otrok, manj je potrebno korenje kuhati.
HRUŠKA 	Enako kot pri jabolku (ko otrok dopolni 6 m., zrelih hrušk ni potrebno kuhati!)	KOLERABA, REPA, PASTINAK 	Izbrano zelenjavo narezano na kocke kuhajte, odcedite in pretlačite.
BANANA 	Zrelo banano pretlačite, po potrebi lahko dodate malo prekuhane vode ali dojenškega mleka. Takoj postrezite.	STROČJI FIŽOL 	Strokom porežite vršičke, odstranite nitke, narežite in soparite. Ukašite, lahko dodate malo vode, s katero se je fižol kuhala ali pa dodate malo dojenškega mleka. Ko bo otrok večji, bo stročji fižol jedel kar cel.
PAPAJA 	Srednje velik sadež prepolovite, odstranite semena in izjemite pulpo. Osoparjajte 3-5 min., potem ukašite. Po 6. m. je ni potrebno več kuhati.	BROKOLI IN CVETAČA 	Vzemite vsakega enako količino in skuhanje (ca. 15 min.), nato ukašite, po potrebi dodajte malo kuhalne tekočine ali pa dojenškega mleka. Lahko pa vršičke tudi kuhate nad soparo, tako ohranijo več vitaminov. Ko otrok raste, lahko čas kuhanja skrajšamo.
SADNE KREME	Olupite, otrebite, osoparite ali paširajte in ukašite sadje, dodajte žličko riževih kosmičev ter nekaj žlic dojenškega mleka.	BUČKE 	Operite bučko, lupiti je ni treba, narežete na majhne kocke, ki jih skuhte nad paro, nato pretlačite.
TRISADNA KAŠICA	Po eno desertno žličko hruškove in jabolčne kašice zmešajte s polovico pretlačene banane. Po 6. mesecu lahko uporabite zrelo hruško, banano in jabolčno čežano.	KROMPIR 	Operite krompir in ga skuhanje. Nato ga olupite in pretlačite, lahko dodate malo dojenškega mleka.
BRESKEV IN MARELICA 	Nad soparo skuhanje breskev, jo olupite in ukašite. Enako pripravite marelice. Oboje lahko otrok po 6. m. je presno.	KREMNI KORENČKOV PIRE 	Najprej skupaj zmešajte riževe kosmiče in dojenško mleko, nato to mešanico vmešajte med zelenjavni pire (npr. korenček).

<p>DINJA</p> 	<p>Nad soparo kuhajte nekaj minut, nato ukašite. Po 6. m. presno.</p>	<p>KROMPIR, BUČKA IN STROČJI FIŽOL</p>	<p>Nad soparo dajte kuhati krompir, čez nekaj časa dodajte stročji fižol in še seseklano bučko. Nato vso zelenjavo ukašite.</p>
<p>ČEŠPLJA</p> 	<p>Češplje olupite in kuhajte nekaj minut. Ukašite, po potrebi dodajte malo vode, v kateri so se kuhale. Po 6. m. presno.</p>	<p>TROJČEK Z BROKOLIJEM</p>	<p>Nad soparo kuhajte krompir, čez nekaj časa dodajte brokoli in cvetačo, ko se skuha, ukašite. Lahko dodate malo dojenskega mleka ali vode.</p>
<p>MARELICE IN HRUŠKE</p> 	<p>Očistite nekaj marelic, olupite in narežite hruško in vse kuhajte nad soparo nekaj minut. Marelice olupite in vse skupaj ukašite.</p>	<p>KORENČKOV IN CVETAČNI PIREJČEK</p>	<p>Skuhajte korenje in cvetačo, dodajte malo dojenskega mleka in ukašite.</p>
<p>SUHE ČEŠPLJE IN SUHE MARELICE</p> 	<p>Suhe češplje namočite v mrzli vodi čez noč in odcedite. Marelice operite, češplje in marelice kuhajte 10 min., odcedite in ukašite. Lahko dolijete malo kuhalne tekočine.</p>	<p>GRAH</p> 	<p>Skuhajte grah, ga ukašite z malo vode.</p>
<p>VKUHANO JABOLKO Z ROZINAMI</p> 	<p>Jabolko očistite in narežite na koščke, dajte v kozico z malo vode in nekaj rozinami. Kuhajte nekaj minut, nato odcedite, ukašite in po potrebi dodajte malo vode, v kateri se je jabolko kuhalo.</p>	<p>PARADIŽNIK</p> 	<p>Paradižnik za minuto potopite v vrelo vodo, nato ga prestavite v mrzlo vodo. Olupite, razsemenite in meso kuhajte približno dve minuti. Dobro pretlačite in pretisnite skozi cedilo. (v Sloveniji paradižnika ne priporočajo pred enim letom!)</p>
<p>AVOKADO</p> 	<p>Zrel avokado olupite in pretlačite. Hitro postrezite, preden porjavi. (Avokada nikakor ne smete zamrzovati!).</p>	<p>ŠPINAČA in BLITVA</p> 	<p>Operite špinačne liste in odstranite trša stebila. Kuhajte v vodi ali nad soparo, nato ukašite.</p>
		<p>STEBELNA ZELENA</p>	<p>Operite zeleno in ji odstranite čimveč nitk. Razrežite na koleca, prelijte z vrelo vodo in kuhajte do mehkega. Odcedite in ukašite. Enako lahko skuhate ribano zelje.</p>
		<p>RDEČA PAPIRIKA</p> 	<p>Operite, odstranite semena in narežite na kocke. Prelijte z vrelo vodo in kuhajte 5 min. Odcedite, odstranite kožico in pretlačite.</p>