

Hrana od koje se raste

□ 12 DO 18 MJESECI □

Tvoje dijete uči da jede više krute hrane i aktivnije je. Dobra prehrana tvom djetetu daje sve što mu je potrebno za pravilan rast, dobro zdravlje i energiju za kretanje, igru i učenje.

Ja mogu:

- Jestu većinu hrane koju jede moja porodica
- Piti iz čaše
- Držati čašu dvjema rukama
- Probati da koristim žlicu
- Hraniti se prstima
- Odlučiti koliko treba da pojedem



„Moju hranu balansiraj sa kretanjem. Treba da budem aktivan/aktivna 30 do 60 minuta svaki dan.“

ŠTA I KOLIKO HRANE TREBA DA SERVIRAŠ SVOM DJETETU KOJE JE TEK PROHODALO SVAKI DAN

Žitarice/kruh 2 – 3 unce dnevno	1 unca je:	Daj mi:
	1 kriška kruha ili 1 mala tortilja ½ šolja kuhane smeđe riže, tjestenine ili zobnih pahuljica 1 šolja suhih cerealijskih iz programa WIC 5 krepera	Integralne žitarice kao što su kruh od integralnog pšeničnog brašna, tortilja od integralnog pšeničnog brašna ili kukuruznog brašna, zobene pahuljice, tjestenina od integralnog pšeničnog brašna ili smeđa riža
Povrće 1 šolja dnevno	1 šolja je:	
	1 šolju kuhanog, sjeckanog povrća 1 šolju soka od povrća	Svaki dan jedna vrsta tamnozelenog ili narančastog povrća kao što su mrkva, slatki krompir ili brokula; kuhano povrće
Voće 1 šolja dnevno	1 šolja je:	
	1 šolja sjeckanog mekanog ili kuhanog voća 1 mala banana 1 šolja 100% voćnog soka ½ šolje suhog voća	Svaki dan dobar izvor vitamina C, kao što su naranča, jagode ili dinja Kuhano ili mekano sirovo voće kao što je sos od jabuke ili dinja Dnevno 4 unce ili manje soka od voća ili povrća u čaši
Mlijeko 2 šolje dnevno	1 šolja je:	
	1 šolja punomasnog mlijeka 1 ½ unce sira 1 šolja jogurta od punomasnog mlijeka 2 šolje kravljeg sira	Punomasno mlijeko u čaši do dobi od 2 godine 16 unci je sasvim dovoljno
Meso i grah 1 ½ unce dnevno	1 unca je:	
	½ pilećeg batka ili ½ male pljeskavice od hamburgera 1 unca ribe ili drugog mesa 1 jaje ¼ šolje kuhanog graha	Dobro kuhano ali sočno i sjeckano meso Kuhani grah iz programa WIC izgnječeni viljuškom

Potrebe tvog djeteta za hranom mijenjati će se od obroka do obroka i iz dana u dan. Počni sa malom porcijom (1 do 2 jedaće žlice) i povećavaj do ¼ šolje. Dopusti svom djetetu da ti pokaže da li želi još.

„Imam mali želudac.
Treba da jedem svaka dva do tri sata.“

Dojenje

Čestitamo ti što dojiš svoje dijete! Dojenje nakon jedne godine života korisno je za tebe i za tvoje dijete. Majčino mlijeko i dalje sadrži kalorije i ključne hranjive sastojke te tvoje dijete štiti od bolesti. Ako ti i tvoje dijete želite da nastavite sa dojenjem, pokušaj dojiti nakon obroka.

PRIMJER MENIJA I VELIČINA PORCIJA

Doručak	¼ šolje cerealija iz programa WIC ¼ šolje sjeckane mekane kruške ½ šolje punomasnog mlijeka
Jutarnja užina	¼ tortilje od integralnog pšeničnog brašna 1 tvrdo-kuhano jaje
Ručak	1 unca puretine i 1 unca sira sjeckanog na kockice 4 krepera od integralnog pšeničnog brašna ¼ šolje zelenih mahuna ½ banane ½ šolje punomasnog mlijeka
Večera	1 do 2 jedaće žlice pečenog pileta ¼ šolje kuhane brokule ¼ šolje kuhane mrkve ¼ šolje smeđe riže ½ šolje punomasnog mlijeka
Užina	2 do 3 kvadrata krepera od graham-brašna ¼ šolje punomasnog mlijeka



Zdrava i sigurna hrana

Ove vrste hrane možeš da daš svom djetetu nakon što ono napuni godinu dana:

- Jaja
- Soju
- Pšenicu
- Ribu
- Punomasno mlijeko
- Školjkaše

Napomena: Ako u tvojoj porodici ima ljudi koji su alergični na hranu, tvoj ljekar može predložiti da ove vrste hrane počneš da daješ kasnije.

Izbjegavaj hranu od koje tvoje dijete može da se uguši:

- Ljepljivu hranu kao što su putar od kikirikija ili slatkiši „marshmallow“
- Klizavu hranu kao što su hrenovke, slatkiši, bomboni za kašalj ili cijele bobice grožđa
- Malu tvrdnu hranu kao što su oraščići, sjemenke, kokice, pereci i suho grožđe
- Velike komade sirovog povrća i kuhanog mesa



„Daj mi:

- 16 unci punomasnog mlijeka dnevno
- ne više od 4 unce soka dnevno
- vodu između obroka i užina“

Vrijeme je za čašu!

Nakon prvog rođendana bočica djetetu više služi kao utjeha nego kao izvor hrane. Počni sa odvajanje od bočice pri kraju prve godine života da bi tvoje dijete koje je tek prohodalo prestalo da pije iz bočice do dobi od 14 mjeseci.

Probaj sljedeća tri koraka:

- Odvoji dijete od bočice tokom dana
- Odvoji dijete od bočice nakon buđenja
- Odvoji dijete od bočice prije spavanja

Između ovih koraka pričekaj nekoliko dana da bi se dijete naviklo na promjenu u rutini.

Savjeti drugih mama koji ovaj prijelaz mogu da učine lakšim:

- Bočice baci ili ih skloni sa vidljivog mjesta. Mlijeko nudi samo u čaši.
- Umjesto bočice ponudi užinu ili obrok; npr. umjesto jutarnje bočice djetetu serviraj doručak sa čašom punomasnog mlijeka.
- Probaj čaše koje ne mogu da se proliju („sippy cups“). Koristi čašu sa ručkama i teškim dnom.
- Promjeni rutinu odlaska na spavanje. Ponudi predmet za tješjenje kao što je medvjedić ili djetetu pročitaj knjigu umjesto da mu daš bočicu.

Djetetu pruži puno pohvala i pozitivno ga podržavaj riječima kao što su „sad si veliki dječak i možeš da piješ iz čaše kao mama.“

Ako tvoje dijete ne može da pije iz čaše porazgovaraj sa svojim ljekarom.

Sok i mlijeko tvom djetetu mogu da daju lažan osjećaj sitosti. Ako bude pilo previše mlijeka ili soka tvoje bi dijete koje je tek prohodalo moglo biti manje gladno za drugu hranu kao što je voće i povrće.

Ako tvoje dijete odbija da pije mlijeko iz čaše kalcijum može da dobije iz:

- Jogurta ili sira
- Hrane ili napitaka sa dodatkom kalcijuma, kao što su cerealije
- Hrane kuhane na mlijeku, kao što su zobene pahuljice, pire-krompir ili puding

„Pijenje iz bočice nakon što napunim godinu dana može da izazove:

- kvarenje zubi
- niske količine željeza u krvi od prevelikih količina mlijeka
- preveliko dobivanje na težini“



WIC #1283 Bosnian (12/10)

Missouri Department of Health and Senior Services

POSLODAVAC JEDNAKIH MOGUĆNOSTI/KOREKTIVNIH KVOTA ZA ZAPOSTAVLJENE MANJINE. Usluge se pružaju na nediskriminatornom osnovu. Alternativne forme ove publikacije za osobe sa nesposobnostima mogu se pribaviti kontaktiranjem Ministarstva za zdravlje i usluge za starije države Mizuri na 573-751-6204. Gradjani sa oštećenjem sluha ili govora mogu birati 711.

