

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

September 2018



## Ishrana u 2. i 3. godini života

Pomoć za orijentaciju za jelo na porodičnom stolu

## **Impresum**

### **Izdavač**

Gesundheitsförderung Schweiz uz podršku bavarskog Ministarstva prehrane, poljoprivrede i šumarstva

### **Autorica**

Angelika Hayer, Švicarsko društvo za prehranu SGE

### **Kontakt**

Bettina Husemann, Gesundheitsförderung Schweiz

### **Koncept**

Temelji se na naučnoj osnovi njemačkih preporuka za djelovanje «Isхранa i vježbanje u djetinjstvu» mreže «Zdrav u životu»

### **Sadržaj**

Na temelju preporuka Federalnog ureda za sigurnost hrane i veterinarstva BLV

### **Fotografski dokaz**

Barbara Bonisoli, Minhen; Alexander Werner, Bajern; Dreamstime.com; Fotolia; Kanton Aargau

### **Uređenje**

Typopress Bern i 360plus Design GmbH, Minhen

### **Obavijesti/Informacije**

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

### **Broj narudžbe**

02.0226.BS 09.2018

### **Preuzmite PDF**

[www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen)

© Gesundheitsförderung Schweiz, septembar 2018

# Uvod

Dragi roditelji

Dragi skrbnici

Prve godine života jednog djeteta oblikuju njegovo zdravlje za cijeli život. Od početka trudnoće do uzrasta od 4 godine, preduzimaju se važni koraci za razvoj zdravlja.

Na osnovu svakodnevnog primjera, ova brošura sa slikama prikazuje veličinu porcija za malu djecu u drugoj i trećoj godini života.

Na strani 4 prikazuje se svakodnevni primjer – od jutra (simbol sunca) do večeri (simbol mjeseca). Male fotografije predstavljaju pravi obrok tokom dana.

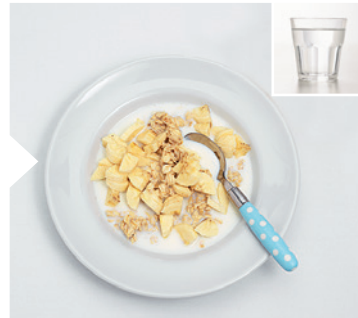
Zahvaljujemo se bavarskom državnom ministarstvu za ishranu, poljoprivredu i šumarstvo za fotografije koje smo dobili.

Sa projektom Miapas ([njemački](#), [francuski](#), [italijanski](#)) Švicarska fondacija za promociju zdravlja, zajedno sa nacionalnim partnerima, promoviraju zdravlje male djece. U tu svrhu razvijeni su zajedničke osnove i poruke za stručnjake koji rade u oblasti male djece. Osim toga, kreatori politike osjetljivi su na važnost promocije zdravlja u ranoj dječjoj dobi.

Promocija zdravlja Švicarska je fondacija koju podržavaju kantoni i osiguravatelji. Po zakonu inicira, koordinira i ocjenjuje mjere promocije zdravlja (Zakon o zdravstvenom osiguranju, čl. 19). Fondacija je podložna federalnoj kontroli. Najviši organ odlučivanja je Upravni odbor. Kancelarija se sastoji od ureda u Bernu i Lozani. Svaka osoba u Švicarskoj daje godišnji doprinos od 4,80 CHF u korist Švicarske za promociju zdravlja, koju prikupljaju zdravstveni osiguravatelji. Više informacija: [njemački](#), [francuski](#), [italijanski](#)

# Primjer dnevnog plana obroka

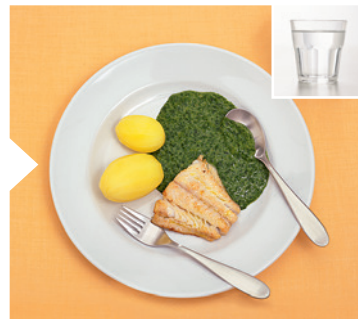
Muesli sa zobenim kašama, bananom i mlijekom



Cherry paradajz  
+ event. hljeb



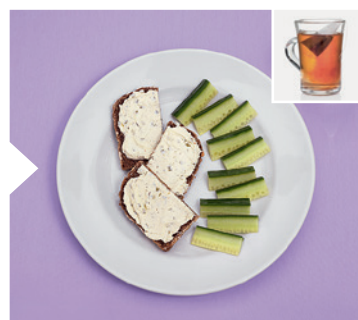
Riba, meso, jaja ili tofu, krompir, špinat i repičino ulje



Pirodni jogurt sa  
jagodama + event.  
integralni hljeb



Integralni hljeb s kremastim sirom i krastavcima



# Pića

**Neograničeno pogodno:** voda iz slavine\*, mineralna voda, nezaslađeni voćni ili biljni čaj



\* Voda iz slavine se u Švicarskoj može piti. Ona je ukusna i higijenska.

**Pogodno u ograničenim količinama:** najviše jednom dnevno 1 dl soka (100% voće, bez dodanog šećera) razrijeđen sa istom količinom vode



**Nije pogodno:** sirup, limunada, voćni napitci, instant dječiji čaj i kofeinska pića (npr. Cola, ledeni čaj)



## Slatkiši i slane grickalice



Ako se jedu slatkiši ili slane grickalice, onda najviše 1 porcija dnevno.

Svakoj prikazanoj porciji odgovara približno 95 kcal (kilokalorija).

# Hrana za porodičnim stolom

## Redovni obroci

Naviknite vaše dijete na redovan ritam za obroke i slobodne periode. U mnogim porodicama su uobičajena tri glavna jela (doručak, ručak, večera) i dvije male užine prije i poslije podne. Odgovara li ovaj ritam također i za vašu porodicu? U slučaju da ne odgovara, pronađite zajedno sa vašim djetetom jedan vaš, jasan ritam, kojeg ćete se pridržavati. Između obroka se ne bi trebalo ništa jesti ili grickati.

## Glavna jela

Glavna jela se uvijek sastoje od:

- **povrće ili voće** (u zavisnosti od sezone, npr. krastavac, mrkva, mini paradajz, komorač, jabuka, grožđe, kajsija)
- jednom **namirnicom s visokim udjelom škroba** (npr. hljeb, žitarice, krompir, tjestenina, riža, leća, slanutak)
- jednom **proteinskom namirnicom** (npr. mlijeko, jogurt, surutka, svježi sir Blanc battu, svježi zrnati sir, sir, meso, riba, jaje ili tofu)
- jednim **nezaslađenim pićem** (npr. voda, voćni ili biljni čaj)
- malo repičinog ulja za pripremu

Za uravnoteženi obrok bi povrće, voće i visoko škrobna hrana trebali zauzeti najviše mjesta na tanjuru. Proteinska hrana je potrebna u manjim količinama.

Samo jednom na dan na stolu bi trebali biti meso ili riba ili jaje ili tofu. Od mliječnih proizvoda se predlažu 3 porcije dnevno.

## Užina

Znūni i Zvieri (jutarnja i popodnevna užina) se uvijek sastoje od:

- **voće i povrće** (npr. jabuka, grožđe, kajsija, krastavac, mrkva, mini paradajz, komorač)
- jednim **nezaslađenim pićem** (npr. voda, voćni ili biljni čaj)



Voda iz slavine\*  
ili mineralna voda



Voćni ili biljni čaj  
bez šećera

\* Voda iz slavine se u Švicarskoj može piti. Ona je ukusna i higijenska.

Ovisno o gladi, užina se može dopuniti jednim škrobnim proizvodom (npr. hljeb, hrskavi hljeb, vafli od kukuruza) i/ili jednim mliječnim proizvodom (npr. jogurt, sir).

## Koliko voća i povrća trebaju djeca?

Preporučuje se 5 porcija dnevno, od toga 3 porcije povrća i 2 porcije voća. Jedna porcija odgovara veličini jedne dječije ruke. Uz povećanje starosne dobi povećat će se i veličina ruke a s tim će također «rasti» i porcije voća i povrća.



## Zdravo i sa zadovoljstvom

Vjerojatno svi roditelji žele da njihovo dijete jede uravnoteženo i raznoliko. Trikovi, prinuda ili argumenti poput «To je zdravo!» su od male pomoći ili čak kontraproduktivni.

Sljedeći savjeti mogu pomoći:

- Jedite zajedno što je češće moguće.
- Odvojite vrijeme za obroke.
- Kao roditelj, budite svjesni o vašoj funkciji uzora. Preferencije, averzije i stavovi snažno karakterišu ponašanje djeteta u ishrani. Pokažite djetetu ono što očekujete od njega.
- Podstaknite vaše dijete da isprobava nepoznatu hranu. Čak i ako se vašem djetetu ne sviđa hrana, ponudite je ponovo neki drugi dan. Često je potrebno nekoliko puta pokušati (najmanje osam puta) sve dok nova hrana ne postane ukusna.
- Kao roditelj, vi odlučujete šta je na stolu. Obratite pažnju na zdravu promjenu.
- Vaše dijete smije samo odlučiti što i koliko iz ponude želi jesti. Djeca imaju dobar osjećaj za glad i sitost. Nemojte prisiljavati dijete da jede.
- Hrana nema nikakve veze s izvedbama. Ne hvalite niti krivite svoje dijete za njegovu količinu hrane koju pojede. Hvalite ga zbog djetetovih pokušaja da jede samo.
- Ne učestvujte u borbi za stolom. Ako djeca primjećuju da im se posvećuje velika pažnja zbog cviljenja ili odbijanja hrane, ili čak ako dobivaju nešto novo skuhanu, ponovno će se ponašati tako za sljedećim obrokom.
- Ne koristite hranu kao utjehu, nagradu ili kaznu.
- Pobrinite se da imate ugodnu atmosferu za obrokom. Upoznajte svoje dijete s poštovanjem i humorom.
- Uključite svoje dijete prilikom kupovine, pripreme ili za postavljanje stolnjaka. Djeca obično uživaju u tome.

## Dodatne informacije

- Brošura «Ishrana dojenčadi i male djece» ([njemački](#), [francuski](#), [italijanski](#)) Federalnog ureda za sigurnost hrane i veterinarstva BLV
- Letak «Hranjenje dojenčad» ([njemački](#), [francuski](#), [italijanski](#)) iz Federalnog ureda za sigurnost hrane i veterinarstva BLV
- BLV-Link za hranjenje dojenčadi i mališana ([njemački](#), [francuski](#), [italijanski](#))
- Letci švicarskog društva za prehranu SGE ([njemački](#), [francuski](#), [italijanski](#))
- [Savjeti za dobro uravnoteženu Znūni i Zvieri](#)
- Obroci u društvu, kultura za stolom: [PEP – Gemeinsam essen / Zehn wichtige Erkenntnisse](#) (njemački) [Guide pratique. Alimentation et mouvement pour enfants de 0 à 4 ans](#) (francuski)
- Ponude za djecu i roditelje preporučene od strane Švicarske organizacije za promociju zdravlja ([njemački](#), [francuski](#), [italijanski](#))

## Lične informacije i savjeti

- Savjetovalište za savjetovanje majki i očeva ([njemački](#), [francuski](#), [italijanski](#))
- Adrese nutricionista ([njemački](#), [francuski](#))
- Informacije o alergijama i netolerancijama ([njemački](#), [francuski](#), [italijanski](#), [engleski](#))