

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Rujan 2018



## Prehrana u 2. i 3. godini života

Smjernice za jedenje za obiteljskim stolom

## **Impresum**

### **Izdavač**

Gesundheitsförderung Schweiz uz potporu Bavorskog državnog ministarstva za prehranu, poljoprivredu i šumarstvo

### **Autorica**

Angelika Hayer, Švicarsko društvo za prehranu SGE

### **Kontakt**

Bettina Husemann, Gesundheitsförderung Schweiz

### **Koncept**

Na temelju znanstvene osnove njemačkih preporuka za djelovanje »Prehrana i kretanje u dobi male djece« mreže »Zdravlje u životu«

### **Sadržaj**

Na temelju preporuka Saveznog ureda za sigurnost hrane i veterinarstvo BLV

### **Fotografije**

Barbara Bonisoli, München; Alexander Werner, Bavarska; Dreamstime.com; Fotolia; Kanton Aargau

### **Dizajn**

Typopress Bern i 360plus Design GmbH, München

### **Pojedinosti/informacije**

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

### **Broj za narudžbe**

02.0226.HR 09.2018

### **Preuzimanje PDF-a**

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

© Gesundheitsförderung Schweiz, rujan 2018

# Uvodni tekst

Dragi roditelji

Dragi skrbnici

Prva godina djetetovog života oblikuje njegovo zdravlje za cijeli život. Od početka trudnoće do dobi od 4 godine poduzimaju se važni koraci za zdrav razvoj.

Ova slikovnica prikazuje veličinu porcija posluživanja za malu djecu u drugoj i trećoj godini života na temelju svakodnevnih primjera.

Na stranici 4 prikazan je primjer za jedan dan – od jutra (simbol sunca) do večeri (simbol mjeseca). Male fotografije navedene su za odgovarajući obrok tijekom dana.

Zahvaljujemo Bavarskom državnom ministarstvu za prehranu, poljoprivredu i šumarstvo za pružanje fotografija.

Projektom Miapas ([njemački](#), [francuski](#), [talijanski](#)) Gesundheitsförderung Schweiz, zajedno s nacionalnim partnerima, promiče zdravlje male djece. U tu su svrhu razvijeni zajednički temelji i poruke za stručnjake koji djeluju na području koje se odnosi na malu djecu. Osim toga, kreatori politike i donositelji odluka osjetljivi su na važnost promocije zdravlja u ranoj dječjoj dobi.

Gesundheitsförderung Schweiz je zaklada koju podržavaju kantoni i osiguravatelji. Po zakonu ona inicira, koordinira i ocjenjuje mjere za promicanje zdravlja (Zakon o zdravstvenom osiguranju, čl. 19). Zaklada podliježe saveznoj kontroli. Najviše tijelo odlučivanja je Upravni odbor. Ustanova ima urede u Bernu i Lausanni. Svaka osoba u Švicarskoj daje godišnji doprinos od 4,80 CHF u korist zaklade Gesundheitsförderung Schweiz koji prikupljaju zdravstveni osiguravatelji. Ostale informacije: [njemački](#), [francuski](#), [talijanski](#)



# Primjer za plan dnevnog hranjenja

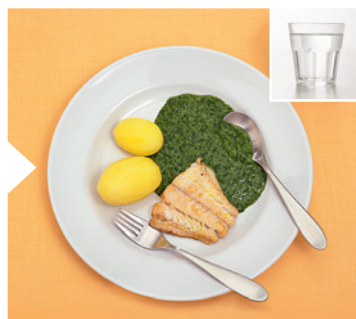
Pahuljice sa zobenom kašom, bananom i mlijekom



cherry rajčice  
+ ev. kruh



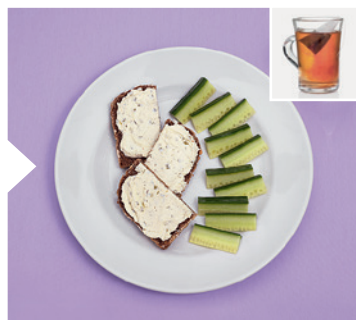
Riba, meso, jaja ili tofu, krumpir, špinat i repičino ulje



Pirodni jogurt  
s jagodama + ev.  
hrskavi kruh od  
cjelovitih žitarica



Integralni kruh sa svježim sirom i krastavcima



# Piće

**Ograničena konzumacija:** voda iz slavine\*, mineralna voda, nezaslađeni voćni ili biljni čaj



\* U Švicarskoj se može piti voda iz slavine. Okus i higijenski standardi su joj besprijekorni.

**Ograničena konzumacija:** maksimalno jednom dnevno 1 dl soka (100 % voća, bez dodatka šećera) razrijeđeno s jednakom količinom vode



**Nije prikladno za konzumaciju:** sirup, limunada, voćni sok, instant dječji čaj i piće s kofeinom (npr. cola, ledeni čaj)



## Slatkiši i slane grickalice



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

Svaka prikazana porcija odgovara približno 95 kcal (kilokalorija).

# Jelo za obiteljskim stolom

## Obroci u redovito vrijeme

Svom djetetu omogućite redoviti ritam jela i slobodnog vremena. U većini su obitelji uobičajena tri glavna obroka dnevno (doručak, ručak, večera) i još dva manja obroka prijepodne i poslijepodne. Odgovara li ovaj ritam vašoj obitelji? Ako ne, zajedno sa svojim djetetom pronađite svoj ritam. Između obroka ne smije se jesti ni piti.

## Vrijeme glavnih obroka

Glavni obroci uvijek se sastoje od:

- **povrća i voća** (sezonski, npr. krastavac, mrkva, rajčica, komorač, jabuka, grožđe, marelice)
- **škrobnih namirnica** (npr. kruh, žitarice, krumpir, tjestenina, riža, leća, slanutak)
- **proteinskih namirnica** (npr. mlijeko, jogurt, sirutka, svježi sir Blanc battu, švapski sir, sir, meso, riba, jaje ili tofu)
- **nezaslađenog napitka** (npr. voda, voćni čaj, biljni čaj)
- malo repičinog ulja za pripremu

Za uravnoteženi obrok, povrće, voće i visoko škrobna hrana trebali bi na tanjuru zauzeti najviše mjesta. Proteinske namirnice potrebne su u manjim količinama. Meso ili riba, ili jaja ili tofu dolaze na stol samo jednom dnevno. Preporučuju se tri porcije mliječnih proizvoda dnevno.

## Međuobroci

Međuobroci se uvijek sastoje od:

- **voća i povrća** (npr. jabuka, grožđe, marelice, krastavac, mrkva, rajčica, komorač)
- **nezaslađenog napitka** (npr. voda, voćni čaj, biljni čaj)



Voda iz slavine\*  
ili mineralna voda



Voćni/biljni čaj bez  
šećera

\* U Švicarskoj se može piti voda iz slavine. Okus i higijenski standardi su joj besprijekorni.

Ovisno o osjetu gladi, međuobrok se može nadopuniti škrobnim proizvodom (npr. kruh, tost, kukuruzno pecivo) i/ili mliječnim proizvodom (npr. jogurt, sir).

## Koliko je povrća i voća potrebno djeci?

Preporučamo 5 porcija dnevno, od čega 3 porcije povrća i 2 porcije voća. Jedna porcija odgovara veličini djetetove šake. Povećanjem dobi, ruke postaju sve veće te tako i porcije povrća i voća s njima »rastu«.





## Zdravo i sa zadovoljstvom

Vjerojatno svaki roditelj želi da njegovo dijete jede uravnoteženo i raznoliko. Trikovi, prisile ili argumenti poput »To je zdravo!« nisu od velike pomoći ili su čak kontraproduktivni.

Pomoći mogu sljedeći savjeti:

- Jedite zajedno što je češće moguće.
- Odvojite vrijeme za obroke.
- Budite svjesni svoje uloge kao roditelja. Davanje prednosti, odbojnosti i postavljanje snažno utječu na prehrambene navike djeteta. Pokažite djetetu što očekujete od njega.
- Potaknite dijete da isproba nepoznatu hranu. Čak i ako vaše dijete ne voli neku hranu, ponovno mu je ponudite idućeg dana. Često je potrebno višestruko isprobavanje (najmanje osam puta) dok se nova hrana ne okusi.
- Kao roditelj odlučite što će se nalaziti na stolu. Obratite pozornost na zdravu promjenu.
- Vaše dijete smije samostalno odlučiti što i koliko želi jesti. Naime, djeca imaju dobar osjećaj za glad i sitost. Nemojte prisiljavati dijete da jede.
- Hranjenje se ne obavlja s naporom. Dijete nemojte hvaliti ni kудiti radi pojedene količine. Radije ga hvalite za pokušaj da samostalno jede.
- Ne upuštajte se u borbu za stolom. Ako djeca primijete da im se velika pozornost posvećuje ako se nećkaju ili odbijaju hranu, ili im se čak kuha nešto novo, jednako će se ponašati pri sljedećem obroku.
- Nemojte upotrebljavati hranu kao utjehu, nagradu ili kaznu.
- Pobrinite se da imate ugodnu atmosferu pri obroku. Pristupite svojem djetetu s poštovanjem i humorom.
- Uključite svoje dijete u kupnju, pripremu ili postavljanje stola. Djeca u tome obično jako uživaju.

## Ostale informacije

- Brošura »Prehrana dojenčadi i djece« ([njemački](#), [francuski](#), [talijanski](#)) Saveznog ureda za sigurnost hrane i veterinarstvo BLV
- Letak »Prehrana dojenčadi« ([njemački](#), [francuski](#), [talijanski](#)) Saveznog ureda za sigurnost hrane i veterinarstvo BLV
- Poveznica BLV za hranjenje dojenčadi i male djece ([njemački](#), [francuski](#), [talijanski](#))
- Leci Švicarskog društva za prehranu SGE ([njemački](#), [francuski](#), [talijanski](#))
- [Savjeti za uravnotežene međuobroke tijekom jutra i popodneva](#)
- Hrana u zajednici, kultura stola: [PEP – Gemeinsam essen / Zehn wichtige Erkenntnisse](#) (njemački) [Guide pratique. Alimentation et mouvement pour enfants de 0 à 4 ans](#) (francuski)
- Ponuda za djecu i roditelje koju preporučuje Švicarsko društvo za promicanje zdravlja ([njemački](#), [francuski](#), [talijanski](#))

## Osobni podaci i savjeti

- Savjetovalište za majke i očeve ([njemački](#), [francuski](#), [talijanski](#))
- Adrese savjetnica za hranjenje ([njemački](#), [francuski](#))
- Informacije o alergijama i intolerancijama ([njemački](#), [francuski](#), [talijanski](#), [engleski](#))