



Preporuke za ishranu dojenčadi u prvoj godini života

Za individualno savjetovanje ishrane konzultirajte nas savetnice. Mi uzimamo u obzir različite razine razvoja vašeg deteta, kao i njegovu spremnost da proba drugu hranu i u osobnom razgovoru, pronalazimo optimalni režim ishrane.

mjeseci	1.- 3. mj	4. mj	5.mj	6.mj	7. mj	8.mj	9. mj	10. mj	11. mj	12.mj	nakon 1 godine
	dojenje ili faza pića		prelazak na kašu					prelazak na hranu za odrasle			
mleko / dojenje	majčino mleko / dojenje										
mleko za dojenčad	mleko za bebe (od rođenja), kod rizika od alergija mleko sa HA oznakom					Kada vaše dete dobro raste, može se hraniti do dobi od 12 mjeseci sa mlekem za bebe, a ako je potrebno, uvedite mleko br. 2					
punomasno mleko											celo mleko
pire od povrća			uvodi se postepeno u malim količinama		mrkva, krumpir, bundeva, tikvice, komorač		špinat, brokula, karfiol, koleraba, cvekla		salate, paradajz, grašak, pelati, grah		
	1 žličica ulja od repice, suncokretovog ili maslinovog ulja na 100g										
voćna kaša			uvodi se postepeno u malim količinama		jabuke, kruške, bobičasto voće, dinje, banane		kajsije, breskve, grožđe, trešnje, šljive, citruse, mango, avokado				
kaša od žitarica			uvodi se postepeno u malim količinama		žitarice, kore hljeba(kruha), rižin vafel, pancroc, dvopek bez šećera						
	proso, pir, riža, kukuruz, pšenica, ječam, zob, raž, tjestenina										
meso, žumanjci, riba			uvodi se postepeno u malim količinama		dodaci kaši: meso, riba ili jaje						
mlečni proizvodi									male količine običnog jogurta		sveži sir, sir

Veličina obroka može da varira ovisno o veličini deteta i njegovog iskorišćavanja hrane. Obično iznosi 150 do 250 g.