

Dobra hrana za djecu *izmedju jedne i dvije godine*



Kada Vaše dijete napuni godinu dana, ono može u glavnom jesti istu hranu kao i ostala porodica/obitelj. Sada se uspostavlja osnova za običaje ishrane, koji će pratiti dijete do daleke budućnosti u životu. Ove godine Vam mogu pomoći da dodjete do dobrih navika. Savjeti se temelje na ukupnom naučnom/znanstvenom istraživanju i na isprobanom iskustvu, a napisani su da bi odgovarali većini. Svi savjeti ne funkcionišu kod svakoga, već se možda trebaju prilagoditi konkretnoj situaciji u porodici/obitelji.

Dobra hrana za malu djecu

Djeci trebaju hranljive materije da bi rasla i razvijala se. Kako mala djeca ne jedu količinski koliko odrasli, njima je potrebna hrana bogata vitaminima i mineralima. Istovremeno djeci nije toliko važno što jedu prilikom pojedinačnih obroka ili izvjesnih dana, već je bitno što jedu tokom dužeg vremenskog perioda. Cilj dakle nije da se svaki obrok dovede do savršenstva, već da se u cijelosti ponudi dobra hrana.

Dobra hrana za djecu je i dobra hrana za ostalu porodicu/obitelj. Kako djeca sama nijesu svjesna što je dobro za njih, potrebno je da Vi kao roditelj usmjeravate pravac. Dobro pravilo je da Vi odlučujete o tome što će se servirati, dok dijete odlučuje o tome koliko hoće pojesti.

Što djeca treba jesti?

Za djecu, kao i za odrasle je dobro jesti raznoliku hranu, tj. jesti mnogo različitih vrsta hrane. U tom slučaju će dijete unijeti sve potrebne hranljive materije – proteine, ugljene hidrate/ugljikohidrate, masnoće, različite vitamine i minerale.

Servirajući različite vrste jela, pomažete djetetu da se navikne na mnoge, različite ukuse/okuse. Mnogo djece je skeptično prema novim jelima, te je nekad potrebno isprobati novo jelo više puta, da bi se djeca privikla na novi ukus/okus. Može biti lakše prihvatiti novi ukus/okus ako se servira zajedno sa hranom koju je dijete već zavoljelo.

Nasuprot/ unatoč tome što je dobro jesti raznovrsno, nije strašno ako bi dijete jelo istu hranu čitavu nedjelju dana. Dijete neće zbog toga postati neishranjeno. Što Vi u tom slučaju možete učiniti jeste da obezbijete raznovrsne dodatke i užine. Ishrana može postati jednolična u slučaju da dijete duže vrijeme jede samo nekoliko jela. Razgovarajte sa medicinskom sestrom u centrali za njegu djeteta, (*barnavårdscentralen-BVC*) o tome što treba uraditi u tom slučaju. Tijelu odgovaraju redovni/ redoviti obroci – doručak, ručak i večeru sa 2-3 užine. Tako će se olakšati djetetu da razlikuje osjećaj gladi i sitosti. Izbjegavajte grickanje između obroka, kako bi dijete moglo da jede dobro za vrijeme samog obroka. Nije ni zdravo za zube stalno imati nešto u ustima.

Doručak i užina

Primjerom dobrog i hranljivog doručka, možemo smatrati neki ili neke od slijedećih:

- Kisjelo mlijeko ili jogurt sa muslijem ili nezasladjenim pahuljicama
- kaša sa mlijekom
- sendvič i mlijeko
- šolja *välling*-a
- i komad voća ili povrća su poželjni

U nekim kulturama se jedu ostaci od večere, za doručak, što je također dobro.

Kako mala djeca nijesu u stanju da jedu količinski koliko i odrasli, tako su užine važnije za djecu nego za odrasle. Sadržina hranljive užine može biti ista kao i doručka.

Ako se i dalje doji, majčino mlijeko je isto tako jedan vid dobre male užine sa puno hranljivih sastojaka, između ostalih i omega-3 masnim kiselinama.

Švedsko pecivo (*bullar*), kolači, sladoled i drugi slatki proizvodi, ne doprinose naročito sa hranljivim sastojcima, ali zato imaju puno šećera. Stoga je dobro slatkiše čuvati za posebne prilike.

Integralno brašno i vlakna

Integralno brašno i vlakna su dobri i za malu djecu, ali djeca ispod dvije godine mogu dobiti rijetku stolicu ako im se daje previše. Dok drugoj djeci djeluje suprotno, tako što mogu dobiti tvrdu stolicu. Koliko vlakana djeca mogu podnijeti a da ne utiče na njihov stomak, to zavisi od djeteta do djeteta – morate isprobati. Dobar način unošenja odgovarajuće količine vlakana jeste da se varira između integralnih proizvoda i vrsta proizvoda sa manje vlakana.



Tri primjera dobrog, hranljivog doručka



Ručak i večera

Lakše je zadovoljiti potrebe djeteta za hranljivim tvarima uz pomoć kuvanog/kuhanog jela, kako za ručak tako i za večeru. Pravilo koje pomaže jeste da se svakoga dana servira ponešto iz svake grupe prehrambenih namirnica:

- *Krompir/krumpir, tjestenina, riža, bulgur*: prekrupa od durum zrna (*cous-cous*), i *hleb/kruh*: izvori ugljenih hidrata/ ugljikohidrata i vlakana, ali takodje/r i važnih minerala i vitamina – kaošto su gvoždje i folata (folna kisjelina)
- *Meso, riba, piletina, jaja, pasulj/grah, sočivo/leće i tofu*: su važni izvori proteina, vitamina i minerala. Meso, pasulj/grah i tofu su dobri izvori gvoždja.
- *Povrće, krtolasto povrće, voće i bobice*: sadrže mnogo vitamina i drugih zaštitnih tvari, ali i vlakna takodje/r.
- *Mlijeko, kisjelo mlijeko, jogurt i napitci biljnog porijekla/podrijekla – kao što su obogaćeni napitci od soje i zobi*: su važni izvori kalcijuma i mnogih drugih minerala i vitamina.
- *Ulje i tečni margarin*: su važni izvori zdravih masnoća. Ako je hrana nemasna, može biti potrebno malo dodatne masnoće u obroku.

Naviknite Vaše dijete da pije mlijeko ili vodu uz jelo. Koristite hladnu vodu iz slavine i pustite da iscure dok ne dodje hladna voda, pa čak i kada je koristite za kuvanje/kuhanje. Topla voda iz slavine može, između ostalog, da sadrži bakar iz cjevovoda.

Ako imate sopstveni bunar, Uprava za zdravstvena i socijalna pitanja (Socialstyrelsen) savjetuje da se kvalitet/kakvoća vode mora kontrolisati/ kontrolirati svake tri godine. Uprava za okolinu/okoliš (*miljöförvaltningen*) u komuni gdje Vi živite, može dati savjete o tome kako uraditi. Ako je voda neupotrebljiva zbog bakterija ili ako je bakterija *Escherichia coli* (*E.coli*) prisutna u vodi, mora se voda skuvati/skuhati prije nego što se daje djeci. U vezi sa ostalim tvarima potrebno je pratiti preporuke-upriloгу analize. Čitati više o pijaćoj vodi na www.livsmedelverket.se.

Domaća ili gotova hrana?

Mnogi smatraju da je zabavno kuvati/kuhati dok opet drugi nijesu vični kulinarsstvu. Kuvati/kuhati za malu djecu ne mora biti teško. Na veb stranici i u kuvarima/kuharicama se mogu naći dobri i jednostavni recepti, što Vam može biti od pomoći. Takodje/r se mogu naći polufabrikati i gotova jela koja isto tako odgovaraju za malu djecu.

Neki nijesu sigurni u vezi fabrički proizvedenih jela, zato što ponekad sadrže više dodataka nego što ih ima u domaćoj hrani. Dobro je znati da su svi dodaci koji se koriste u prehrambenim proizvodima, naučno/znanstveno ocijenjeni i odobreni te sigurni kako za djecu tako i za odrasle. Sa druge strane treba biti na oprezu da proizvodi ipak ne sadrže manje količine soli i šećera.

Riba i ljuskari

Riba i ljuskari su važni izvori D-vitamina, joda i selena. Masne ribe, kao što su losos, haringa i skuša, sadrže takodje/r posebne omega-3 masnoće, DHA, koje su potrebne djeci za razvijanje mozga i vida. Zato je dobro za djecu da često jedu ribu, poželjno bi bilo 2-3 puta sedmično. Pokušajte da varirate sa različitim vrstama ribe. To je dobro kako za zdravlje tako i za okolinu/okoliš. Manji broj tipova ribe mogu u svojoj sadržini imati zagadjivače okoline/okoliša, čitajte dodatno o tome na stranici 12.

Mnogi misle da je teško pripremati ribu ali i ne mora tako biti – jedan jednostavan način je da se skuva/skuha parče ribe u mikrotalasnoj/mikrovalnoj pećnici nekoliko minuta. Mogu se naći i mnogi poluproizvodi i mnoga gotova jela. Drugi, jednostavan način kod serviranja ribe jeste da se stavi skuša iz konzerve na sendvič.

Djeca koja nikada ne jedu ribu moraju dobiti jelo primremljeno sa uljem od uljane repice i margarinom napravljenim od uljane repice. To ulje sadrži omega-3 masnoće, koje se donekle mogu pretvoriti u DHA, u tijelu. Orasi i ulje od lanenih sjemenki, takodje/r sadrže omega-3 masti.

GVOŽDJE je hranljiva tvar koju mala djeca teško mogu da unose u dovoljnoj količini. Kaše obogaćene gvoždjem ili *välling* su stoga dobri i tokom druge godine djeteta. Meso, švedske krvavice (*blodpudding*), hleb/kruh sa krvlju, te druga jela na bazi krvi, su takodje/r bogata gvoždjem. Pasulj/grah, leblebije/slanutak, sočivo/leće, tofu i neki koštunjavi/orašasti plodovi i neke sjemenke, su vegetarijanski izvori gvoždja.



Za djecu je dobro da često jedu ribu, poželjno bi bilo 2-3 puta sedmično.

Voće i povrće

Mnoga djeca rado jedu voće i povrće, samo ako im se pruži prilika. Ali opet mnoga djeca jedu premalo voća i povrća. Servirajte povrće kako prilikom ručka tako i prilikom večere, a i voće svakoga dana. Poželjno je da varirate forme i boje jer to može pobuditi radoznalost i volju za jelom kod djeteta.

Imate mnogo zamrznutog povrća. Zamrznuto povrće sadrži isto toliko hranljivih sastojaka kao i freško/friško, a može se brzo pripremiti. Ako povrće spremite u mikrotalasnoj/mikrovalnoj pećnici, to će se bolje sačuvati hranljivost nego ako kuvate/kuhate u šerpi. Na pakovanju Vam piše kako uraditi.

Pasulj/grah i sočivo/leće sadrže tvari koje mogu prouzrokovati grčeve u stomaku, ali te tvari nestaju kada se pasulj skuva/skuha. Pročitajte na pakovanju kako uraditi. Potrebno je čak i freški/friški- tek ubrani pasulj skuvati/skuhati. Postoji pasulj/grah i sočivo/leće u tetra paku ili u konzervi koji su već skuvani/skuhani pa se mogu servirati odmah.

Još nekoliko primjera:

- Izrežite štapiće od krastavca, šargarepe/mrkve, brokolija ili buketiće karfiola/cvjetače i servirajte ih dok pripremate jelo. To se brzo može uraditi a i može malo ublažiti djetetovo kenkanje zbog gladi.
- Stavljajte povrće u kuvano/kuhano jelo, na primjer/primjerice rendanu šargarepu/mrkvu, bijeli kupus, jednu konzervu usitnjenog paradajza/ usitnjene rajčice, kukuruza ili pasulja/graha u sosu od mljevenog mesa ili gustoj čorbici.
- Maloj djeci su često zanimljivi mali *brodići* (kriške) od jabuke, kruške ili kolutići od banane. Tako je za malo dijete i lakše jesti.



Više o tome pročitajte u poglavlju o vegetarijanskom jelu za djecu.

Mlijeko i mliječni proizvodi

Mlijeko i mliječni proizvodi su, između ostalog, važni izvori kalcijuma/ kalcija. Kalcijum/kalcij je potreban da bi se izgradio skelet i zubići kod djeteta. Pola litre mlijeka, kisjelog mlijeka ili jogurta je dovoljno da bi se pokrile potrebe za kalcijumom/kalcijem kod djeteta. I *välling* sadrži kalcijum/kalcij ali malo manje od mlijeka. Kriška sira daje isto toliko kalcijuma/kalcija koliko i ½-1 dl mlijeka, obrano mlijeko sa 0,5 % i 1,5 % mliječne masti, su važni izvori D-vitamina jer su obogaćeni sa dodatnim D-vitaminom. Ona dakle sadrže znatno više D-vitamina od masnijeg mlijeka. Mnogo vrsta obranog kisjelog mlijeka i jogurta su takodje/r obogaćeni.

Ako Vaše dijete uopšte/uopće ne koristi mlijeko, na primjer/primjerice zbog alergije na proteine iz mlijeka, potrebno je tražiti savjet od nutricioniste.

Koje mlijeko trebaju mala djeca piti?

Djeci ispod dvije godine je potrebno nešto više masnoće nego odraslima. Stoga je možda prirodno misliti da djeci treba davati masnije mliječne proizvode. Ali djeci su prije svega više potrebne omega-3 masti, a njih nema u mlijeku. Stoga je bolje davati nemasne mliječne proizvode ali zato dodati malo ulja od uljane repice u jelo, jer ono sadrži omega-3. Nemasno mlijeko sadrži isto toliko vitamina i minerala koliko i punomasno mlijeko. Dosta nemasnih mliječnih proizvoda se osim toga obogaćuju sa D-vitaminom te su stoga važni izvori D-vitamina za djecu.

Maslac, margarin i ulje

Omega-3 masti su važni za razvoj djeteta. Ulje od repice je po prirodi bogato omega-3 masnim kiselinama. Jednostavan način za unošenje omega-3 kod Vašeg djeteta, jeste da izaberete ulje od repice i masnoće za kulinarstvo koje sadrže ulje od repice, za sendviče djeci i za kuvanje/kuhanje. Djeci ispod dvije godine je potrebno malo više masnoće nego odraslima, te je stoga bolji masniji margarin od nemasnog (lättmargarin). Maslac sadrži samo malo omega-3, pa i nije najbolji izbor za djecu. Ako ipak izaberete da dajete maslac Vašem djetetu, tada je izuzetno važno da koristite ulje repice za kuvanje/kuhanje te da dijete jede masnu ribu zbog izvora omega-3. Djeca koja se doje, dobijaju takodje/r omega-3 iz majčinog mlijeka.

Koliko hrane je potrebno maloj djeci?

Normalno je da dijete ne povećava svoje obroke u istom taktu kao tokom prve godine života, jer i ne raste tako brzo kao prije. Ako Vi kao odrasla osoba dozvolite djetetu samo da odlučuje o tome koliko će jesti, ono će uglavnom jesti koliko mu je i potrebno, gledano na duži period. Nemojte zato postavljati prevelike porcije, već dozvolite djetetu da ponovo uzme od hrane. Nekada Vaše dijete jede vrlo malo pa će brzo ogladnjati. A nekada će jesti mnogo i preseliti će se. Djeca moraju vježbati koliko im je dosta hrane.

Da li je djeci potrebno dodatnih vitamina i minerala?

Djeci su potrebni vitamini i minerali da bi rasla i razvijala se, ali je mnogo bolje dobiti ih iz jela nego iz dodatnih preparata. Mnogi pak žele dodatno davati svojoj djeci vitamine i minerale za svaku sigurnost. Ali djeca mogu dobiti i prevelike koncentracije pojedinih tvari ako im se daju dodatni vitamini i minerali, što može uzrokovati više štete nego da im se daje premalo istih. Nemojte dakle dodavati ništa drugo osim D-vitamina, a da se prethodno niste savjetovali sa medicinskom sestrom u BVC-u.



D-kapi

Mala djeca ne dobijaju dovoljno D-vitamina putem hrane. Premalo D-vitamina može učiniti da se skelet djeteta ne razvije kako treba. Stoga je neophodno da produžite sa D- kapima svakoga dana dok god dijete ne napuni dvije godine.

Izvesnoj djeci su potrebne D-kapi i nakon dvije godine. To važi za

- djecu tamne puti, jer pigment čini da se stvara manje D-vitamina u koži.
- djecu koja ne borave vani tako često ili koja i ljeti nose odjeću koja pokriva lice, ruke i noge kada se nalaze vani.
- djecu koja ne dobijaju hranu obogaćenu D-vitaminom kao što su obrana mlijeka od 0,5% i 1,5% mliječne masnoće i margarini
- djecu koja ne jedu ribu.

Vegetarijanska ishrana

Sve više ljudi biraju vegetarijansku hranu. Ona je dobra kako za zdravlje tako i za okolinu/okoliš. Stoga je dobro da Vaše dijete rano nauči da voli različita vegetarijanska jela. Mnogi variraju te jedu vegetarijansku hranu samo ponekad, neki pak isključuju samo meso dok drugi isključuju svu hranu životinjskog porijekla/podrijetla. Isključiti samo meso, nije uopšte/uopće problematično.

Ako se koristi veganska ishrana i skroz isključe meso, riba, mlijeko i jaja, potrebno je mnogo znanja da bi se djetetu napravili obroci sa svim potrebnim hranljivim tvarima. Stoga je potrebno savjetovati se sa medicinskom sestrom u BVC-u ako odlučite da Vašem djetetu dajete vegansku hranu.

Nezavisno/neovisno od toga koji se tip vegetarijanske ishrane konzumira, važno je ne isključiti namirnice životinjskog porijekla/podrijetla a da se ne zamijene sa hranljivim vegetarijanskim prehrambenim proizvodima. Ako Vaše dijete uglavnom dobija vegetarijansku hranu, mora mu se svakoga dana dopuniti sa, između ostalog, sljedećim namirnicama

- mahunarke kao što su pasulj/grah, grašak, sočivo/leće, tofu ili drugim proizvodima od soje.
- Proizvodi od integralnog zrna
- povrće i voće
- obrana mlijeka od 0,5 % i 1,5 % mliječne masnoće ili obogaćeni napitci biljnog porijekla/podrijetla (ali ne i napici od pirinča, videti 18. stranu)
- ulje od repice i margarini koji sadrže ulje od repice.

U vegetarijanskoj ishrani ima puno vlakana. Vlakna doprinose osjećaju sitosti te se kod djece onda javlja rizik od osjećaja sitosti prije nego što je dijete unijelo dovoljne količine energije i hranljivih materija. Usljed toga je posebno važno biti na oprezu po pitanju da li *mali vegetarijanci* rastu kako treba.

Ako Vaše dijete dobija laktovegetarijansku hranu, lako se postiže previše zasićenih masnoća kako su većina obroka napravljena od mlijeka, sira, na primjer/ primjerice gratinirana jela. U tom slučaju je važno birati nemasne mliječne proizvode za djecu.

Djeca koja dobijaju vegansku ishranu, moraju uzimati vitamin B₁₂ i D-vitamin u obliku dodatka ili obogaćenih proizvoda.

Konkretne savjete o tome kako napraviti za djecu dobru vegetarijansku hranu imate na www.livsmedelsverket.se.

Alergije

Ako sumnjate na alergiju

Ako mislite da Vaše dijete ne trpi neki prehrambeni proizvod, važno je da ga ne isključujete na svoju ruku, jer to može otežati postavljanje prave dijagnoze. Uvijek se zato savjetujte sa osobljem u BVC-u. Može postojati druga objašnjenja o tome zašto dijete ima problema sa stomakom, dobija ospice ili reaguje/reagira na neki drugi način.

Ako je Vaše dijete alergično

Najčešćiji razlog alergijama u male djece je alergija na mliječne proteine i proteine iz jaja. Ako je Vaše dijete alergično, to je bitno da dobijete posebne savjete od nutricioniste.

Na www.livsmedelsverket.se ćete naći više informacija o alergijama i prosjetljivosti na hranu.



Posebno vodite računa o higijeni kada pripremate hranu zajedno sa djetetom ili za dijete.

Voditi računa o slijedećem u kuhinji

Mala djeca su osjetljiva na bakterije i viruse, koji mogu prouzrokovati trovanje hranom. Stoga je važno da se misli posebno na higijenu kada kuvate/kuhate jelo sa djecom ili za djecu. Važno je, naravno, prati ruke prije nego što počnete sa spremanjem jela, ali i neposredno poslije obrade sirovog mesa i piletine. Operite dasku za rezanje i kuhinjski pribor detaljno nakon rezanja mesa i piletine. Takođe/r je poželjno isprati povrće, naročito lisnato povrće.

Živo meso može da sadrži opasne bakterije kao što je ehec. Nemojte zato dozvoliti djeci da probaju sirovo mljeveno meso i sirovo meso. Dobro opržite mljeveno meso i piletinu.

Ako treba da sačuvate preostalo jelo, ostavite ga u frižider/hladnjak ili zamrzivač što je prije moguće. Bakterije će se možda stići namnožiti ako hrana ostane na sobnoj temperaturi više od nekoliko sati. Male količine tople ili mlake hrane se odmah mogu odložiti direktno u frižider/hladnjak.

Ne konzumirajte izgorjelu hrana

Kada hrana izgori, stvaraju se opasne tvari koje nijesu dobre za djecu, a ni za odrasle. Odrežite ono što je izgorjelo ili bacite hranu ako je mnogo izgorjela. Radije pustite da jelo dobije zlatno žutu pred zlatno braon bojom, prilikom pripremanja/prženja.

Da li postoji nešto što mala djeca nebi trebala da jedu?

Mnogi roditelji se boje da hrana koju djeca jedu, slučajno ne sadrži škodljive tvari. Djeca su osjetljivija na izvjesne tvari nego odrasli, te se stoga to uzima u obzir kada se postavljaju granice za dozvoljene tragove pesticida u voću i povrću ili za aditive. Stoga ne trebate brinuti u vezi tih tvari.

Takođe, u hranu mogu slučajno dospeti materije kao što su zagađivači životne sredine. Dobar način za smanjivanje rizika od unošenja previše štetnih materija jeste jesti raznovrsno, to jest različite vrste hrane. To važi i za decu i za odrasle.

Mala djeca mogu jesti skoro svu hranu, ali neku moraju izbjegavati:

Riba koja sadrži otrove opasne po okolinu/okoliš

Uglavnom se sva riba može često jesti, ali nekoliko rijetkih sorti mogu sadržati visoke nivoe otrova opasnih po okolinu/okoliš. A to su

- haringa (*strömming*) iz Baltičkog mora
- Ulovljen (ne tovljen) losos i potočna pastrmka/pastrva (*lax, öring*) iz Baltičkog mora, Vänern-a i Vättern-a
- velika ozimica (*sik*) iz Vänern-a
- jezerska zlatovčica (*röding*) iz Vättern-a

Navedene ribe sadrže toliko visoke nivoe dioksina i PCB-a, da djevojčice, žene u fertilno doba, te dječaci do 18 godina, ih nebi smjeli jesti više od dva do tri puta godišnje. U prirodi ulovljeni losos, potočna pastrmka/pastrva i jezerska zlatovčica se rijetko mogu naći u običnim prodavnicama/prodavaonicama. Losos koji se prodaje je skoro uvijek tovljen.

Djeca koja jedu mnogo ribe, ulovljene u prirodi

Grgeč, (*abborre*), štuka (*gädda*), smudj (*gös*) i manić (*lake*) mogu sadržati živu. Djeca koja jedu navedenu ribu češće od jednog puta sedmično, mogu unijeti količine žive koje na duže vrijeme mogu biti opasne. Stoga je dobro varirati ih sa drugim vrstama ribe. A takodje/r i freška/friška ili zamrznuta tunjevina, velika plosnatica (*stor hälleflundra*), iglun (*svärdfisk*), ajkula i raža (*rocka*) mogu sadržati živu.

Zdrava hrana

Proizvodi zdrave hrane, na primjer/ primjerice ekstrakt za rast i različito začinsko bilje su rijetko testirani na naučni/znanstveni način. Ne vrši se njihovo testiranje na djecu te se stoga ne zna da li su škodljivi ili ne. Marketingom se tvrdi da ti proizvodi navodno često utiču dobro na zdravlje, ali pak mogu biti direktno/izravno neprikladni za djecu koja rastu. Nemojte stoga davati Vašem djetetu proizvode zdrave hrane.

Kafa, crni čaj i energetska pića

Mala djeca ne bi trebala da dobijaju kafu ili veće količine crnog čaja, te kola pića, jer sadrže kofein. Djeca su osjetljivija na kofein nego odrasli, te mogu reagovati/reagirati na primjer/primjerice lupanjem srca i mučninom. Energetska pića mogu u svom sadržaju imati veliku količinu kofeina te se stoga ne trebaju upšte/uopće davati djetetu.

Nepasterizovano/Nepasteriziranomlijeko

Nepasterizovano/Nepasterizirano mlijeko može da sadrži škodljive bakterije, kao što su EHEC i *campylobacter*. Stoga ni odrasli ni djeca ne trebaju piti takvo mlijeko. To važi i za mladi sir napravljen od nepasterizovanog/nepasteriziranog mlijeka. Takav sir rijetko ima da se kupi u običnim prodavnicama/prodavaonicama, ali se može naći kod lokalnih proizvođača sira. EHEC je prilično *nova* bakterija koja se počela širiti u Švedskoj tokom 90-tih godina, i koja može naškoditi bubrezima kod male djece. Nepasterizovano/nepasterizirano mlijeko se ne smije prodavati u prodavnicama/prodavaonicama, ali se može dobiti na nekom gazdinstvu/gospodarstvu.

Napici od pirinča i kašice od pirinča

Biljni napici od pirinča sadrže arsenik. Deca koja redovno piju napitke od pirinča, na primer umesto mleka, mogu vremenom uneti količine koje mogu ugroziti zdravlje. Mala deca su osjetljivija od veće dece i zbog toga deci mlađoj od šest godina ne treba davati napitke od pirinča. Umesto toga se opredelite za obogaćene biljne napitke.

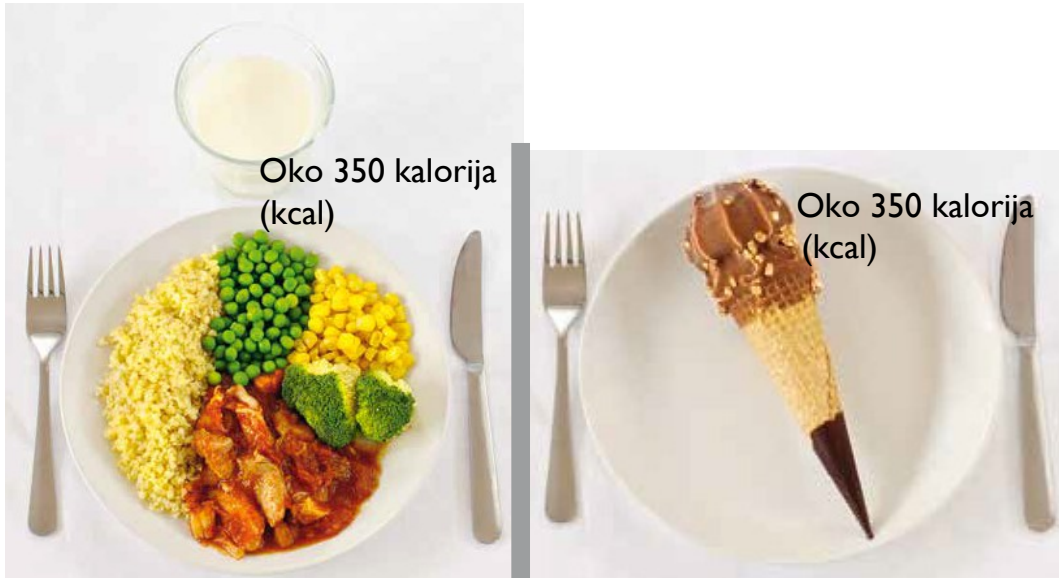
Čak i kašice napravljene od pirinča mogu sadržati arsenik. Ne treba se potpuno odreći od kašica baziranih na pirinču, već treba koristiti i druge vrste i od različitih proizvođača. Na primer, za decu netolerantnu na gluten postoje proizvodi na bazi kukuruza kao zamena.

Sol

Kod navršenih godina dana, tijelo djeteta je u stanju da reguliše/regulira ravnotežu soli. Ipak produžite da budete oprezni sa solju, jer prepuno soli može da dovede do visokog pritiska čak i u djece. Jedan način da se izjigne sol, jeste da se biraju proizvodi označeni sa *ključaonicom*, na primjer/primjerice pahuljice, hleb/kruh i sir. Oni sadrže manje soli od proizvoda koji se ne smiju označiti sa *ključaonicom*. Takodje/r izbjegnite grickalice kao što su čips i smoki jer su često vrlo slani. Odaberite sol obogaćenu jodom ali nemoj-te toliko soliti. Jod je potreban da reguliše/regulira metabolizam te je sol obogaćena jod-om važan izvor kako za djecu tako i za odrasle. Piše na pakovanju da li je sol sadrži jod.

Solanin u pozelenelom krompiru/krumpiru

Pozelenjeli krompir/krumpir ili ozlijeđeni, sadrži solanin, jednu tvar koja može da zadaje bolove u stomaku, povraćanje ili prolive/proljeve. Zato moraju djeca i odrasli izbjegavati takav krompir/krumpir.



Šećer, slatkiši, gazirani i negazirani sokovi

Izbjegavajte slatkiše, gazirane i negazirane sokove koliko je god moguće. Oni sadrže malo hranljivih sastojaka a mnogo šećera – što i nije potrebno djetetu. Puno šećera može da pokvari zube kod djeteta. To može takodje/r napraviti da dijete nije u stanju jesti dovoljno prave hrane ili da vremenom dobije prekomjernu težinu.

Možda se ne misli na to da neka hrana sadrži puno šećera. To važi za mnoge vrste voćnog jogurta, napitaka od jogurta, pahuljice, djuseve, užine na bazi riže i slično. Nepotrebno je navići dijete na to da sve mora biti slatko. Umjesto voćnog jogurta možete na primjer/primjerice dati obični jogurt ili kisjelo mlijeko i u njega umiješati voće ili bobice. Kada su pahuljice ili musli u pitanju, ima ih mnogo vrsta koji ne sadrže toliko šećera.

Pročitajte na pakovanju koliko dodatog šećera ima u proizvodu. Možete takodje/r birati proizvode označene *ključaonicom*. Oznaka *ključaonice* se jedino može staviti na pahulje, jogurt i kisjelo mlijeko sa malo šećera ali ne i zasladjivača.




Oprezni budite kod zamki skrivenog šećera, navikavajte stoga Vaše dijete na ukuse/okuse koji nijesu tako slatki. Desno na slici vidite koliko dodatog šećera sadrži voćni jogurt, sok, kao i voćni krem.



Najvažniji savjeti


Dobro je da dijete dobija

- raznovrsnu hranu – što čini da se dijete navikava na različite ukuse/okuse, te će se zato postići dobra varijacija
 - redovne obroke – doručak, ručak i večeru, a između njih 2-3 dobre užine.
 - krompir/kumpir, tjesteninu, rižu, bulgur, prekrupu od durum zrna(couscous), hljeb/kruh, pahulje ili razne prekrupe svakoga dana
 - ribu 2-3 puta sedmično
 - meso, piletinu, jaja, pasulj/grah ili tofu svakog dana
 - povrće prilikom svakog obroka i voće ili bobice svakoga dana
 - nemasno mlijeko, kisjelo mlijeko ili jogurt
 - margarin na sendvič i tečni margarin ili ulje za pripremanje jela
 - vodu ili mlijeko kao napitak uz obrok.

 - Produžite sa davanjem D-kapi svakoga dana, dok dijete ne navrší dvije godine. Nekoj djeci su potrebne D-kapi i nakon dvije godine
 - Koristite sol obogaćenu jodom, ali nemojte soliti toliko. Izbjegavajte slane grickalice, koliko je god to moguće.
- 

Uradite ovako:

- Slatkiše, gazirane i negazirane sokove – izbjegavajte koliko je god to vremenski moguće i oskudno sa pecivima i slatkim užinom.
 - Haringa iz Baltičkog mora, ulovljen losos i potočna pstrmka/pastrva u prirodni u Baltičkom moru, *Vänern-u* i *Vättern-u*, velika ozimica(*sik*) iz *Vänern-a* i jezerska zlatovčica (*röding*) iz *Vättern-a* – navedenu vrstu riba djeca mogu jesti jedino 2-3 puta godišnje.
 - U vezi dodatka uz hranu u obliku vitaminskih preparata i proizvoda zdrave hrane, savjetujte se sa BVC-om prije nego što bi to dali djetetu.
 - Nemojte davati djeci nepasterizovano/nepasterizirano mlijeko i mladi sir od nepasterizovanog/nepasteriziranog mlijeka.
 - Nemojte davati djeci sirovo mljeveno meso i sirovo meso, skroz opržite mljeveno meso i piletinu.

 - Djeca su osjetljiva na trovanje hranom. Stoga dobro vodite računa o higijeni kada pripremate jelo zajedno sa Vašim djetetom ili kada ga pripremate djetetu.
 - Ako sumnjate da je Vaše dijete alergično na neku namirnicu, važno je da sami ne počnete sa isključivanjem te namirnice. Uvijek se prethodno savjetujte sa osobljem u BVC-u
- 



Želite li saznati više?

Posjetite **www.livsmedelsverket.se**

Ovdje imate informacije o hrani za djecu
i još mnogo toga.