

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

September 2018



# Ishrana u 2. i 3. godini života

Smernice za ishranu za porodičnom trpezom

## **Impresum**

### **Izdavač**

Gesundheitsförderung Schweiz uz podršku Bavarskog ministarstva za ishranu, poljoprivredu i šumarstvo

### **Autor**

Angelika Hayer, Švajcarsko društvo za ishranu SGE

### **Kontakt**

Bettina Husemann, Gesundheitsförderung Schweiz

### **Koncept**

Počiva na naučnoj osnovi nemačkih smernica »Ishrana i kretanje odojčadi i majki dojilja« mreže  
»Zdravlje u životu«

### **Sadržaj**

Zasnovan na preporukama Savezne kancelarije za bezbednost prehrambenih artikala i veterinarstvo BLV

### **Fotografija**

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

### **Dizajn**

Typopress Bern i 360plus Design GmbH, Minhen

### **Obaveštenja/Informacije**

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

### **Broj za narudžbine**

02.0226.SR 09.2018

### **Preuzimanje PDF verzije**

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

# Uvod

Dragi roditelji  
Dragi staratelji

Prve godine života deteta oblikuju njegovo zdravlje do kraja života. Od početka trudnoće do četvrte godine života, uspostavljaju se osnove zdravstvenog razvoja.

Ova ilustrovana brošura daje primere dnevnih porcija i njihove veličine za decu između druge i treće godine života.

Na 4. strani prikazan je primer dnevnog jelovnika – od jutra (simbol Sunca) do mraka (simbol Meseca). Malim fotografijama obeleženi su odgovarajući obroci u toku dana.

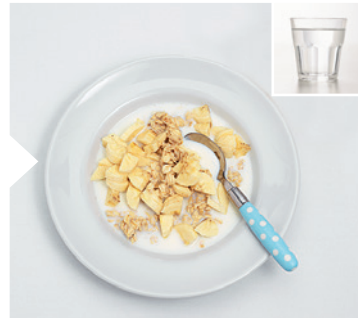
Za ustupanje ovih fotografija zahvaljujemo Bavarskom ministarstvu za ishranu, poljoprivredu i šumarstvo.

Gesundheitsförderung Schweiz projektom Miapas ([nemaki](#), [francuski](#), [italijanski](#)) u saradnji sa nacionalnim partnerima radi na unapređivanju zdravlja male dece. U tu brisati svrhu, razvijeni su zajednički osnovni principi i pregled informacija za osobe koje se profesionalno bave decom najmlađeg uzrasta. Pored toga, donosiocima političkih odluka je takođe skrenuta pažnja na važnost zaštite zdravlja u najmlađem uzrastu.

Gesundheitsförderung Schweiz je fondacija koju podržavaju kantoni i osiguravajuća društva. U skladu sa svojim pravnim ovlašćenjima, ona inicira, koordiniše i vrši procenu mera za unapređenje zdravlja (Zakon o zdravstvenoj zaštiti, član 19). Fondacija je pod kontrolom države. Najviše telo za donošenje odluka je savet fondacije. Poslovnica se sastoji od kancelarija u Bernu i Lozani. Svaka osoba u Švajcarskoj izdvaja iznos od 4,80 CHF na godišnjem nivou za Zaštitu zdravlja Švajcarske, što joj se odbija putem zdravstvenog osiguranja. Ostale informacije: [nemaki](#), [francuski](#), [italijanski](#)

# Primer dnevnog jelovnika

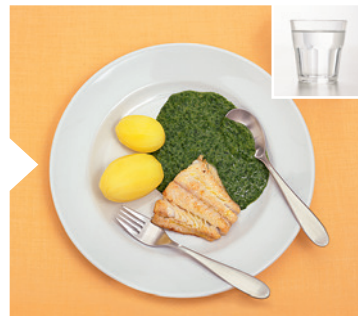
Ovsene pahuljice, banana i mleko



Čeri paradajz  
+ event. hleb



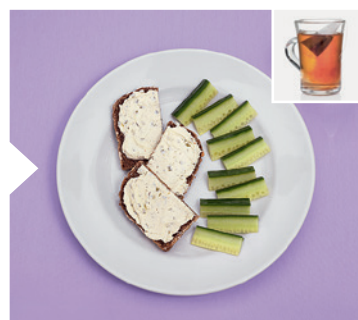
Riba, meso, jaje ili tofu, krompir, spanać i ulje uljane repice



Pirodni jogurt sa  
jagodama + event.  
hrskavi integralni  
hleb



Integralni hleb sa mladim sirom i krastavcem



# Napici

**Uvek prikladno:** voda iz slavine\*, mineralna voda, nezaslađeni voćni ili biljni čaj



\* U Švajcarskoj je voda iz slavine dobra za piće. Ukusna je i higijenski besprekorna.

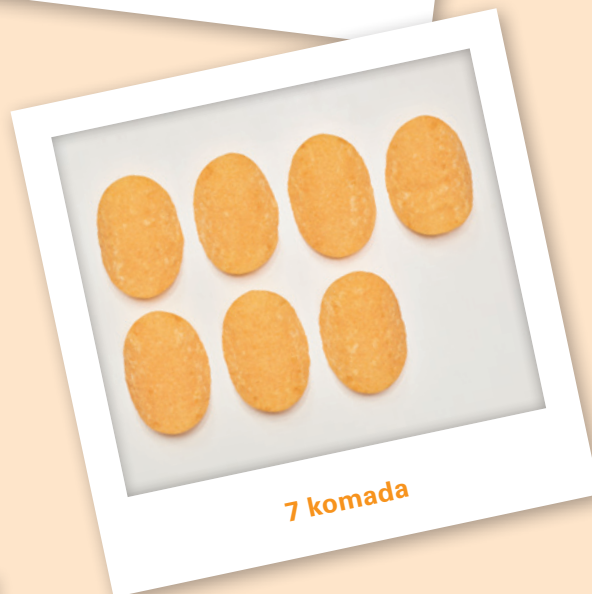
**Prikladno u određenoj meri:** najviše jednom dnevno 1 dl soka (100 % voće, bez dodatog šećera) razređen istom količinom vode



**Neprikladno:** sirup, gazirani sok, voćni sokovi, instant čajevi za decu i napici koji sadrže kofein (na primer kola, ledeni čaj)



## Slatkiši i slane grickalice



U slučaju konzumiranja  
slatkiša i slanih grickalica,  
dozvoljena je najviše 1 porcija  
dnevno.

Svaka prikazana porcija sadrži  
oko 95 kcal (kilokalorija).

# Hranjenje za porodičnom trpezom

## Redovni obroci

Naviknite svoje dete na redovni ritam uzimanja hrane i perioda kad se ne jede. U mnogim porodicama su uobičajena tri glavna obroka (doručak, ručak i večera) i dve male užine prepodne i popodne. Da li ovaj ritam odgovara Vašoj porodici? Ukoliko ne odgovara, u saradnji sa detetom uspostavite precizni sopstveni ritam koga ćete se pridržavati. Između obroka ne bi trebalo jesti niti grickati.

## Glavni obroci

Glavni obroci se uvek sastoje od:

- **povrća, odnosno voća** (u zavisnosti od godišnjeg doba, na primer, krastavca, šargarepe, čeri paradajza, komorača, jabuke, grožđa, kajsije)
- **prehrambenih namirnica bogatih skrobom** (na primer, hleba, žitnih pahuljica, krompira, testenina, pirinča, sočiva, leblebije)
- **prehrambenih namirnica bogatih belančevinama** (na primer, mleka, jogurta, surutke, tvrdog sira, mladog sira, mesa, ribe, jaja ili tofua)
- **nezaslađenog napitka** (npr. vode, voćnog ili biljnog čaja)
- malo ulja uljane repice za pripremu

Dobro izbalansirani obrok u najvećoj meri sadrži povrće, voće i prehrambene namirnice bogate skrobom. Namirnice bogate belančevinama potrebne su u manjoj meri.

Meso, ribu, jaja ili tofu bi na trpezu trebalo iznositi samo jednom dnevno. Preporučuje se uzimanje tri porcije mlečnih proizvoda dnevno.

## Međuobroci

Prepodnevna i popodnevna užina se uvek sastoje od:

- **voća ili povrća** (npr. jabuke, grožđa, kajsija, krastavca, šargarepe, čeri paradajza, komorača)
- **nezaslađenog napitka** (npr. vode, voćnog ili biljnog čaja)



Voda iz slavine\*  
ili mineralna voda



Voćni/biljni čaj  
bez šećera

\* U Švajcarskoj je voda iz slavine dobra za piće. Ukusna je i higijenski besprekorna.

U zavisnosti od toga koliko je dete gladno, prepodnevnoj užini se može dodati prehrambena namirnica koja sadrži skrob (npr. hleb, hrskavi hleb, kukuruzni vafli) i/ili neki mlečni proizvod (npr. jogurt, sir).

## Koliko je voća i povrća deci potrebno?

Preporučuje se pet porcija dnevno, od toga tri porcije povrća i dve porcije voća. Veličina porcije odgovara veličini detetove šake. Vremenom šake rastu, a zajedno sa njima i porcije povrća i voća.



## Zdravo i sa uživanjem

Verovatno svaki roditelj želi da se njegovo dete hrani uravnoteženo i raznovrsno. Trikovi, prisila ili argumenti poput »To je zdravo«, ne samo da ne pomažu, već su i kontraproduktivni.

Mogu Vam pomoći sledeći saveti:

- Jedite zajedno što je češće moguće.
- Odvojite vreme za obroke.
- Kao roditelj, budite svesni svoje uloge uzora. Sklonosti, odbojnosti i gledišta jako utiču na odnos Vašeg deteta prema hrani. Ličnim primerom pokažite detetu šta od njega očekujete.
- Ohrabrite dete da proba njemu još uvek nepoznate prehrambene proizvode. Ako mu se neki prehrambeni proizvod ne dopada, ponovo mu ga ponudite za nekoliko dana. To je često potrebno ponoviti više puta (najmanje osam), pre nego što detetu počne da prija.
- Pošto ste roditelj, Vi određujete šta će biti izneseno na trpezu. Vodite računa o raznolikosti i tome koliko su namirnice zdrave.
- Vaše dete sme da odlučuje šta će i u kojoj količini pojesti. Naime, deca imaju odličan osećaj za glad i sitost. Nikad ne prisiljavajte dete da jede (da pojede sve).
- Ishrana nema nikakve veze sa efikasnošću. Ne hvalite, niti grdite dete u pogledu količine pojedene hrane. Bolje je pohvaliti ga kad pokušava da jede samostalno.
- Za stolom ne ulazite ni u kakve sukobe. Ako dete shvati da će plakanjem ili odbijanjem hrane privući pažnju na sebe ili čak dobiti nešto drugo da jede, ono će se tako ponašati i tokom narednog obroka.
- Hranu ne koristite kao utehu, pohvalu ili kaznu.
- Vodite računa o prijatnoj atmosferi tokom obroka. Detetu se obraćajte s poštovanjem i humorom.
- Povedite dete sa sobom kad idete u kupovinu hrane, uključite ga u pripremanje hrane i postavljanje trpeze. Deca se ovome najčešće jako raduju.

## Dodatne informacije

- Brošura »Ishrana za bebe i malu decu« ([nemački](#), [francuski](#), [italijanski](#)) Savezne kancelarije za bezbednost prehrambenih artikala i veterinarstvo BLV
- Letak »Hranjenje male dece« ([nemački](#), [francuski](#), [italijanski](#)) Savezne kancelarije za bezbednost prehrambenih artikala i veterinarstvo BLV
- BLV veza za ishranu odojčadi i male dece ([nemački](#), [francuski](#), [italijanski](#))
- Informativni letak Švajcarskog udruženja za ishranu SGE ([nemački](#), [francuski](#), [italijanski](#))
- [Saveti za balansirane prepodnevne i popodneve užine](#)
- Jesti u zajednici, ponašanje za stolom: [PEP – Gemeinsam essen / Zehn wichtige Erkenntnisse](#) (nemački) [Guide pratique. Alimentation et mouvement pour enfants de 0 à 4 ans](#) (francuski)
- Ponuda za decu i roditelje koju preporučuje Gesundheitsförderung Schweiz ([nemački](#), [francuski](#), [italijanski](#))

## Informacije i saveti

- Saveti za roditelje ([nemački](#), [francuski](#), [italijanski](#))
- Adrese nutricionista ([nemački](#), [francuski](#))
- Informacije o alergijama i netolerancijama na hranu ([nemački](#), [francuski](#), [italijanski](#), [engleski](#))