

# ЗАЈЕДНО ДО ЦИЉА

Правилна исхрана  
од најмлађег узраста





## КАКО УТИЦАТИ НА ИСХРАНУ ДЕЦЕ?



Основни принципи правилне исхране – **разноврсност и уравнотеженост** подразумевају заступљеност свих основних група намирница у препорученом односу и количини.

Зато што се на тај начин:

- обезбеђује довољан унос неопходних хранљивих материја и потребна енергија у периоду интензивног раста и развоја
- повећава могућност да деца пробају и заволе различите здраве намирнице и развију позитиван однос према храни
- смањују ризици повезани са исхраном

- **Будите добар узор.** Личним примером и здравим нутритивним изборима уводите децу у свет (ис)хране. Уз усвајање правилних образаца исхране, учите их на личном примеру и култури обедовања, али и хигијени, превасходно руку – „пре и после јела треба руке прати...“
- **Креирајте средину у дому која ће фаворизовати правилне изборе у исхрани.**
- **Купујте хранљиве и здраве намирнице и учините их доступним детету.**
- **Укључите децу у припрему obroка,** према узрасту – набавка намирница, прање, сецање и сл. Нека се играју, слажу боје и облике, па и просипају...
- **Заједнички obroци са децом** доприносе бољем квалитету исхране деце.

- **Обедујте за столом.** Нека се „од малих ногу“ усваја ова навика. Избегавајте оброке из фотеље испред екрана. Време проведено испред екрана негативно је повезано са квалитетом исхране.
- **Започните дан доручком!** Дневне оброке планирајте учесталије и у редовним мањим порцијама.
- **Избегавајте награђивање деце намирницама које су богате простим шећерима, сољу и сл.,** којима се на дуге стазе може негативно утицати на квалитет исхране, али и створити навика код детета да се за „лепо понашање“ очекује награда.
- **Не посежите за дијететским суплементима на своју руку.** Разноврсна и уравнотежена исхрана је оптималан извор неопходних нутријената. У случају посебних потреба детета, консултујте свог педијатра пре почетка примене.
- **Не заборавите да је физичка активност саставни део концепта правилне исхране и здравог животног стила,** који би деца требало да усвајају од најранијег узраста! Активност треба да буде прилагођена узрасту, физичким могућностима и интересовању детета и да се реализује на безбедан начин.

## ЗАЈЕДНО ДО ЦИЉА

### Правилна исхрана од најмлађег узраста



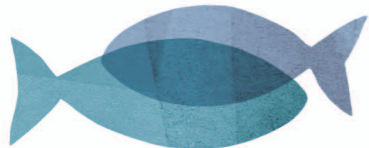


## Житарице и производи од житарица

- У исхрани користите разноврсне житарице и њихове производе.
- Житарице од целог зрна су посебно богате дијетним влакнима. Будите умерени у њиховој заступљености у исхрани деце, посебно деце млађе од 2 године, јер оптерећеност исхране дијетним влакнима може допринети недовољном енергетском уносу, као и стомачним тегобама (надимању, затвору или ређој столици и сл.).
- Глутен је протеин који се налази у саставу многих житарица (нпр. пшеница, јечам, раж и др.). Безглутенска исхрана је намењена популацији са посебним нутритивним захтевима одређених здравствених стања повезаних са глутеном, као што је целијачна болест.

## Месо и други протеински извори (риба, јаја и махунарке)

- Комбинујте разноврсне протеинске изворе, животињског (месо, риба и јаја) и биљног порекла (пасуљ, грашак, сочиво и др.), како би се нутритивни бенефити ових намирница максимално искористили.
- Ова група намирница представља није само значајан извор протеина већ и других вредних нутријената, као што су гвожђе, цинк, витамини Б групе и др.
- Адекватан унос ГВОЖЂА је посебно значајан имајући у виду учесталост анемија повезаних са дефицитом овог и других микронутријената у исхрани најмлађе популације.
- Месне прерађевине у исхрани деце је потребно избегавати и смањити на најмању могућу меру!



## Млеко и млечни производи

- Млеко и млечни производи су вредан, доступан и приступачан извор низа важних нутријената, који деца радо конзумирају!
- Њима се уносе протеини, есенцијалне масти, витамини Б групе, а посебно су значајан извор калцијума у дечјем узрасту.
- 1 порција = 100 - 120 мл млечног напитка (1/2 стандардне шоље (250 мл)).
- 2 - 4 дневне порције млека и млечних производа.
- У исхрани деце млађе од 5 година не препоручује се обрано млеко (0% мм) или млеко са ниским садржајем млечне масти (1% мм).



## Воће и поврће

- Инсистирати на свакодневном уносу свежег воћа и поврћа у сировом стању! Минимум 5 порција дневно (укупно воћа и поврћа, у односу 2 : 3 порције).
  - 1 порција - пола до целе воћке типа јабуке, банане, крушке или наранџе.
  - шака (50 - 70 г) бобичастиг воћа, као што су: боровнице, малине, јагоде и сл.
  - 40 - 50 г порција поврћа (нпр. спанаћ, купус, шаргарепа, броколи, карфиол).
- Повремено, једну порцију свежег воћа може заменити суво воће, у количини од једне дневне порције (око 20 г) или језгасто воће (као што су: ораси, бадеми, лешници и др.) порција 15 - 20 г.



## Масти у исхрани деце

- Масти обезбеђују енергију, есенцијалне масне киселине и услове за апсорпцију витамина растворљивих у мастима (витамини А, Е, Д и К), што је нарочито значајно у периоду интензивног раста и развоја.
- Не искључујте основне намирнице богатије мастима у исхрани деце, као што је млеко са већим садржајем масти, с обзиром на укупну нутритивну вредност ових намирница.
- У припреми obroka користите биљна уља, изворе незасићених масних киселина - превасходно сунцокретово и маслиново уље, уље семена репице и др.
- При кувању или прављењу салата нека вам оквир буде 1 кафена кашика уља по особи
- Поред избора намирница посветити пажњу и начину припреме хране – избегавајте пржење у уљу и поховање, дајте предност кувању на пари, гриловању или печењу у рерни.



## Напици

- Вода је препоручени напитака за утољавање жеђи и освежење!
- Дobar избор су и незаслађени млечни напици.
- Воћне сокове, цеђене или друге сокове који се праве од воћа (воћне каше или пулпе) повремено укључити у исхрану (у максималној количини до 150 мл/дан). Не заборавите да нису замена за свакодневни унос свежег воћа и да су додатни извор шећера!



## Со и шећери

- Водити рачуна о простим шећерима и соли у исхрани. Не заборавите да укупан дневни унос укључује додате соли/шећере у припреми и соли/шећере присутне у саставу намирница!
- Максимално ограничите унос индустријски прерађених намирница у исхрани деце!
- Имајте у виду да се афинитет за со развија од најранијег узраста и да изложеност већем садржају соли усмерава касније склоност ка сланијој (ис)храни и обрнуто.
- За просте шећере поштујте правило – што мање то боље.
- Обратите пажњу на ДЕКЛАРАЦИЈЕ намирница при куповини.
- Производи са ниским садржајем соли имају до 0,3 г соли на 100 г производа.
- Производи са малом количином шећера садрже до 5 г шећера на 100 г производа, а они који се декларишу „без шећера“ до 0,5 г на 100 г или 100 мл производа.



Добар и лак оријентир величине порције је количина хране која стаје у дечју шаку.

