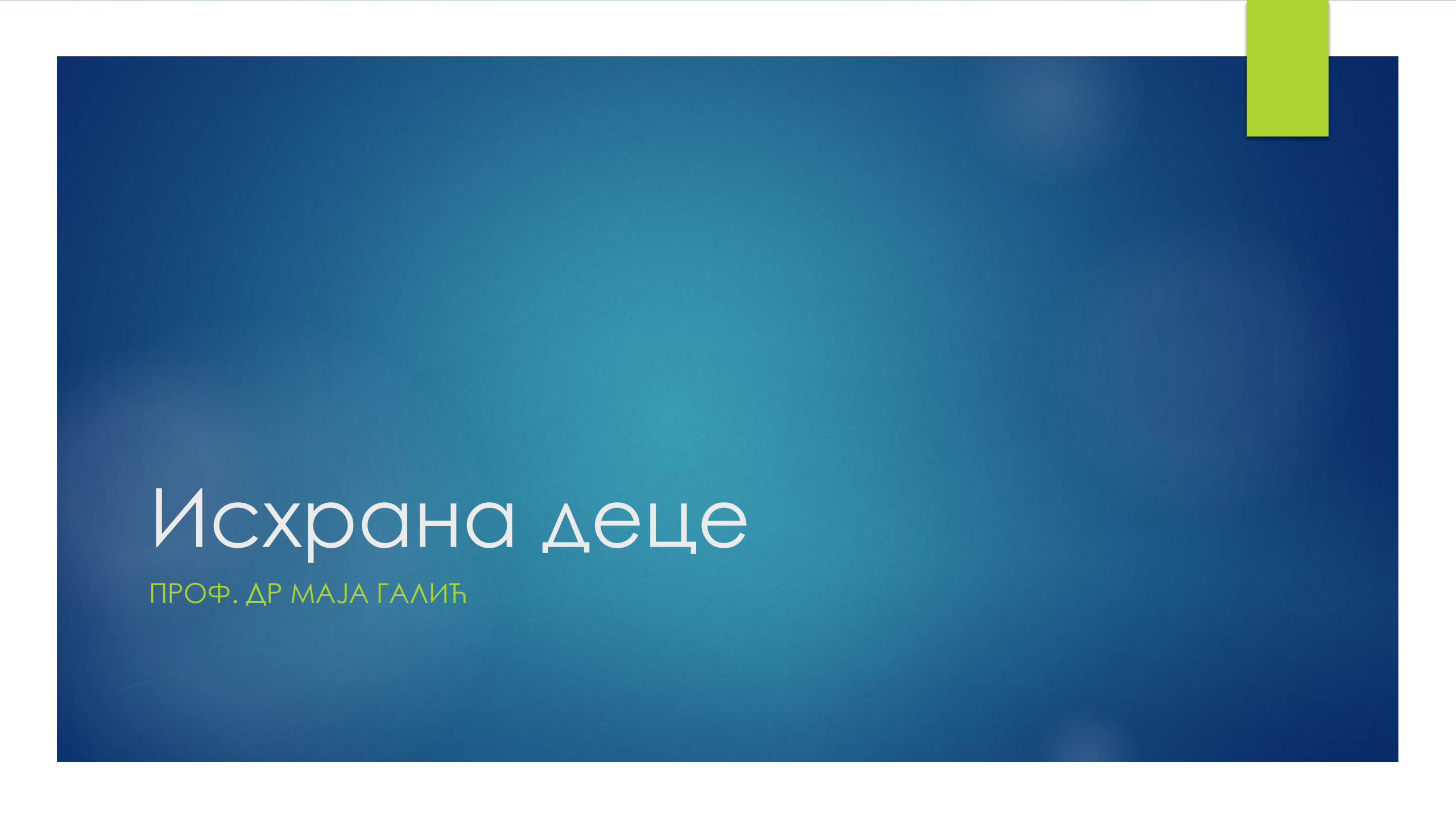




Исхрана деце

ПРОФ. ДР МАЈА ГАЛИЋ

Првих 6 месеци

ДОЈЕЊЕ



АДАПТИРАНЕ ФОРМУЛЕ



Дојење

- ▶ У Србији се годишње роди око 64.000 деце, од којих је само око 8.000 на природној исхрани мајчиним млеком до шестог месеца живота.
- ▶ Према подацима бројних истраживања УНИЦЕФ-а, иако 90% деце у Србији почне да сиса, само њих 13% искључиво је на мајчином млеку, а 47% деце до пет месеци делимично користи мајчино млеко.
- ▶ Важна улога оца у подршци дојењу.

Дојење



- ▶ Најједноставнији
- ▶ Најздравији и
- ▶ Најекономичнији начин исхране

- ▶ Состав и количина мајчиног млека прилагођени су узрасту детета и његовим потребама.

- ▶ Беба задовољава потребу за храном
- ▶ Остварује повезаност са мајком
- ▶ Задовољава потребу за блискошћу
- ▶ Стимулише развој свих својих чула



Колострум

- ▶ „Бебино прво млеко“ , „бебино прва вакцина“
- ▶ Густо, лепљиво, жуте или наранџасте боје
- ▶ Садржи све хранљиве материје и сву течност која је потребна беби
- ▶ Мала количина, али велика концентрација протеина, витамина, минерала, имуноглобулина (природни пасивни имунитет)
- ▶ Лаксативна својства – лакше изbacивање меконијума



Colostrum



Mature milk

Недеља дојења

- ▶ Није само одговорност жене, него колективна друштвена одговорност.
- ▶ Заштита, промоција и подршка дојењу.
- ▶ **Светска недеља дојења** – 1.-7. августа
- ▶ **Национална недеља дојења** – 40. недеља у години



Активности светске и националне недеље дојења

- ▶ Превенција свих облика поремећаја ухрањености
- ▶ Обезбеђење здравствено безбедне хране чак и у кризним периодима
- ▶ Смањење сиромаштва



WABA | WORLD BREASTFEEDING WEEK 2019
1-7 AUGUST 2019

WORLD BREASTFEEDING WEEK 2016



BREASTFEEDING
A KEY TO SUSTAINABLE DEVELOPMENT

Предности дојења за новорођенче / одојче

- ▶ Обезбеђује правилан раст и развој
- ▶ Подстиче развој и сазревање одбрамбеног система
- ▶ Смањује ризик од гојазности
- ▶ Подстиче развој интелигенције
- ▶ Штити од многих болести и инфекција
- ▶ Смањује ризик од дијареје
- ▶ Смањује ризик од појаве алергије
- ▶ Смањује ризик од синдрома изненадне смрти одојчета

Предности дојења за мајку

- ▶ Помаже успостављању емоционалне везе са дететом
- ▶ Смањује крварење после порођаја
- ▶ Доприноси нормализацији телесне масе
- ▶ Смањује ризик од појаве остеопорозе
- ▶ Смањује ризик од појаве малигних обољења дојке и јајника
- ▶ Смањује ризик од постпорођајне депресије
- ▶ Смањује ризик појаве анемије

СЗО и УНИЦЕФ препоручују

- ▶ Рано започињање дојења – први подој требало би да буде у року од једног сата од порођаја.
- ▶ Искључиво дојење током првих 6 месеци.
- ▶ После 24. недеље неопходно је уз дојење започети са увођењем немлечне дохране.

Немлечна исхрана

- ▶ Уводи се у исхрану одојчета са навршених 4-6 месеци
- ▶ Неопходност увођења се базира на повећању енергетских и нутритивних потреба одојчета.



Основни принципи

- ▶ Уводи се у облику моновалентних намирница у интервалу од 4 до 7 дана (благовременно препознавање и елиминација алергогених чинилаца)
- ▶ Оброк се даје у течном-кашастом облику, касније изгњечен и на крају сецкан.
- ▶ Не треба додавати со, адитиве, маст, шећер.
- ▶ Прво се дају мале количине, па се постепено повећава.
- ▶ Храна се припрема непосредно пре оброка.



Узраст и број оброка у првој години

УЗРАСТ	МЛЕЧНИ	НЕМЛЕЧНИ	УКУПНО
1-10 дана	7-10	-	7-10
11-30 дана	7	-	7
2-4 месеца	6	-	6
5-6 месеци	6-4	2	6
7-12 месеци	3	2	5

Подела намирница према пореклу

- ▶ Биљног (воће, поврће, житарице) – богате угљеним хидратима, протеинима, витаминима и минералима, мања енергетска вредност
- ▶ Животињског (месо, јаја, млеко, млечни производи) – богате протеинима високе биолошке вредности, минералима (Fe, Zn, Ca), витаминима

Основни састојци у исхрани

- ▶ **Протеини** – 10-15% (код деце ↑ 1гр по кг телесне тежине) – улазе у састав мишића, унутрашњих органа, коже, косе, костију и крвних судова; раст и регенерација ткива, имунолошка, локомоторни апарат
- ▶ **Масти** - <30% - видљиве (свињска маст, кокосова маст, путер,...) и невидљиве (месо, коштуњаво воће, млеко, млечни производи...); енергетска улога
- ▶ **Угљени хидрати** – 55-65% (<10% рафинисаних шећера); намирнице биљног порекла; енергетска улога
- ▶ **Витамини**
- ▶ **Минерали**
- ▶ **Вода** – 70% организма (крв, лимфа, желудачни и цревни сокови, možдана течност,...)

ВИТАМИНИ

ВИТАМИН	НАМИРНИЦЕ	УЛОГА
А	Јаја, млеко, мл.производи, шаргарепа, бундева, броколи, спанаћ, тиквице, кајсије, бресква	За правилан раст, развој костију, интегритет слузнице и коже, вид, одбрамбена улога, зубе
Б1 (тиамин)	Интегралне житарице, тестенине, махунарке (пасуљ, грашак, боб,...), спанаћ, риба, жуманце,	Подстиче рад нервног система, гастроинтестиналног, повећава апетит
Б2 (рибофлавин)	Зелено поврће, житарице, млеко, месо, жуманце, орах	За нервни систем, мишићни систем, имуни систем, кожу, косу, очи
Б3 (ниацин)	Риба, зелено поврће, семе сунцокрета, коштуњави плодови (бадеми, ораси, кикирики,...)	За крвне судове, нервни систем, кожу

ВИТАМИНИ

ВИТАМИН	НАМИРНИЦЕ	УЛОГА
Б5 (панто-тенска киселина)	Све намирнице, нарчито јаја	Метаболизам шећера,масти, протеина, синтезу полних хормона, против стреса
Б6 (пири-доксин)	Интегрални производи, пилетина, ћуретина, туна, млеко, сир, пасуљ, спанаћ, шаргарепа	Метаболизам шећера,масти, протеина, стварање крвних ћелија
Фолна киселина	Спанаћ, тамнозелено лиснато поврће, пасуљ, соја, цело зрно житарица	За нормалан рад нервног система, ментално и емоционално здравље, синтеза еритроцита (Б12)
Б12	Млеко, месо, риба, жуманце, пиринач, пшеница	За стварање крвних ћелија, имунитет, нервни систем

ВИТАМИНИ

ВИТАМИН	НАМИРНИЦЕ	УЛОГА
Ц	Воће, поврће, кисели купус, шипак, першун	Антиоксидант, за одбрану организма, апсорпцију гвожђа, за крвне судове, стварање колагена
Д	Млеко, пуномасни млечни производи, јаја, рибље уље, морска риба	Апсорпција калцијума, правилан раст костију и зуба, за мишићни и нервни систем, имунолошка
Е	Биљна уља, цело зрно житарица, поврће са зеленим лишћем	Антиоксиданс, штити еритроците, важан за успоравање старења и важан у развоју плода
К	Поврће са зеленим лишћем, крсташице (броколи, карфиол, кељ), млеко, парадајз, банане	Неопходан за нормално згрушавање крви

Минерали

МИНЕРАЛ	НАМИРНИЦЕ	УЛОГА
Калцијум	Млеко, млечни производи, зелено лиснато поврће, месо, риба, ораси	За кости и зубе
Калијум	Житарице, воће (банане), лиснато поврће, парадајз, сменеке, ораси, лешници	Нервни систе, мишићни систем, рад срца
Натријум	Млеко, месо, риба, јаја, житарице, кухињска со, спанаћ, ораси	Составни део скелета и ванћелијске течности
Фосфор	Млеко, сир, житарице, кикирики, пасуљ	Кости, крв, мишићни систем

Минерали

МИНЕРАЛ	НАМИРНИЦЕ	УЛОГА
Магнезијум	Намирнице биљног порекла	Кости и мишићи
Гвожђе	Јаја, месо, риба, махунарке, спанаћ и друго лиснато поврће, семенке, житарице, орашасти плодови, цвекла	Еритроцити и хемоглобин, имуни систем
Јод	Морска риба, рибље уље, јодирана кухињска со	Саставни део хормона штитне жлезде
Флуор	Вода за пиће, житарице, поврће, месо	Зуби, кости

ЖИТАРИЦЕ у исхрани одојчета



- ▶ Пиринач, кукуруз, пшеница, раж, јечам, овас
- ▶ Угљени хидрати (око 80%), протеини (6-12%), масти (0,3-3,5%), витамини Е и Б комплекса, минерали (гвожђе, фосфор, калцијум)

- ▶ У петом месецу
пиринчано брашно
- ▶ У шестом кукурузно
брашно
- ▶ У седмом пшенично (због
високог садржаја глутена)



ПОВРЋЕ у исхрани одојчета

Састав поврћа:

- ▶ 80-95% воде, протеини 1-2,5% (осим легуминоза), угљени хидрати 1-10%, масти 0,1-0,5%
- ▶ Витамини – А, Б комплекса, Ц, Е
- ▶ Минерали – калијум, калцијум, магнезијум, гвожђе
- ▶ Целулоза



ВОЋЕ у исхрани одојчета

Састав воћа:

- ▶ 80-95% воде, 10-15% угљених хидрата, 1% протеина, незнатне количине масти
- ▶ Витамини – А, Б, Ц, Е
- ▶ Минерали – калијум, калцијум, гвожђе
- ▶ Јабучна и лимунска киселина, ензими



ЈАЈЕ у исхрани одојчета

- ▶ Протеини у беланцету јајета садрже све есенцијалне аминокиселине
- ▶ Жуманце – есенцијалне масне киселине, гвожђе, витамине (Д,Е,К,А и Б комплекса)
- ▶ Жуманце се уводи са навршених 7 месеци, а беланце са навршених годину дана



МЕСО у исхрани одојчета

- ▶ Уводи се са навршених 6 месеци
- ▶ Састав меса: 16-21% протеина, 3-15% масти, 0,5% угљених хидрата, минерали (натријум, фосфор, калцијум, гвожђе, магнезијум, хлор, калијум), витамини (А,Д,К,Б)
- ▶ Телеће → младо јунеће → пилеће → риба



Пирамида исхране





Исхрана деце

- ▶ Са навршених годину дана дете постиже значајну толеранцију на храну.
- ▶ Битно је успоставити добре основе за правилан однос према храни, које ће дете имати и у одраслом добу.
- ▶ Превенција прекомерне тежине, гојазности, повишених липида у крви, болести срца и крвних судова и др.



Не треба силити дете да једе !

- ▶ Сва деца имају осећај ауторегулације који их подстиче да једу онолико колико им је потребно.
- ▶ Пролазни периоди смањења апетита (апетит се повећава у периоду интензивног раста, а смањује када су уморни или узбуђени).



Добре навике у исхрани

- ▶ Време obroka
- ▶ Седење за столом у току obroka
- ▶ Охрабрити дете и подстаћи да проба нове намирнице
- ▶ Ограничити унос шећера



- Социјални аспект оброка
- Укључивати децу у припрему хране



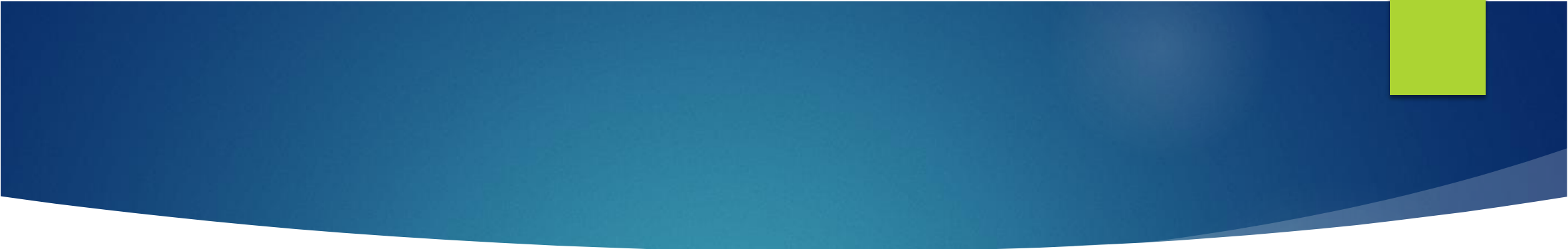
Адекватна исхрана



- ▶ Обезбеђује и одржава адекватан ниво енергије
- ▶ Омогућава одржавање погодне телесне структуре и процеса – функције мишића, имуног система, чврстине костију и снаге
- ▶ Утиче на опоравак и развој свих система органа у организму

- Исхрана треба да има добру пропорцију намирница свих шест група да би обезбедили довољно хранљивих материја као што су протеини, минерали, витамини, влакна, без много масти и шећера.
- Мање порције, што разноврснија садржина, тако да буде заступљена храна из свих група.



- 
- ▶ **Житарице** – основа у пирамиди исхране, требало би једним делом да су састављене од интегралних житарица, која садрже влакна, смањују ризик од настанка хроничних болести. Садрже бројне хранљиве материје битне за раст и развој.
 - ▶ **Воће и поврће** – богати витаминима, минералима
 - ▶ **Млечни производи** - извор витамина Д и калцијума
 - ▶ Извори протеина су „мршаво“ **месо** (пилетина, телетина, јунетина), **риба, махунарке**
 - ▶ **Масти, уља и слаткиши** – ограничен унос

5 obroka

- ▶ **Доручак** – житарице са млеком; кајгана, сир, кисело млеко/млеко, интегрални хлеб, поврће
- ▶ **Ужина** – воће или цеђени сок; јогурт; воћни фрапе
- ▶ **Ручак** – риба/месо/махунарке (пасуљ, грашак,...); поврће (броколи, паприка, шаргарепа, спанаћ...); тестенине/хлеб; супе/чорбе
- ▶ **Ужина** – воће или цеђени сок
- ▶ **Вечера** – слани мафини; сир, јогурт, поврће



ХВАЛА НА ПАЖЊИ !

