



Pa začnimo: uvajanje goste hrane pri dojenčkih in malčkih

1. Družbeno-kulturni vidiki uvajanja goste hrane

V različnih svetovnih kulturah obstajajo različna mišljenja in prepričanja. Nekatera se medsebojno podpirajo, nekatera pa celo povsem izključujejo. Razlike in podrobnosti osvetljujejo posamezne kulturne vrednote. Zahodne kulture težijo k temu, da se otroci čim prej naučijo samostojnosti. Mnogi od nas visoko cenimo vrednoto dobre izobrazbe in s tem povezano socialno pomembnost. Ko pridemo do hranjenja, je najpogostejši cilj v zahodnih kulturah zato ta, da otrok sedi sam na stolu, za mizo in uporablja jedilni pribor. Hrana je postrežena na krožniku in hrano žvečimo z zaprtimi usti. Prtički sodijo v naročje, kolena ne sodijo na mizo. Sol si podajamo vljudno in olikano. Imamo tri glavne dnevne obroke. Malice so v redu, toda nikakor ne tik pred glavnimi obroki.

Vsa ta pravila so nam odraslim dobro znana. A na kateri točki naj pričakujemo, da jih bo upošteval naš otrok? Za nekatere starše je natančen urnik zelo pomemben že od rojstva otroka in od svojih otrok pričakujejo, da bodo jedli in spali ob točno določenih in njim primernih urah, drugi živijo raje v bolj prožnih razmerah in odnosih.

V drugi polovici prvega leta življenja večina otrok že dobro sedi in začne jesti gosto hrano. Izgubijo refleks izplazenja jezička, začno prijemat s pincetnim prijemom in kažejo močno in aktivno zanimanje za hrano na krožnikih svojih staršev. Tedaj ponavadi otroka posadimo na visok stolček in pridruži se nam pri mizi. Majhnemu otroku ponavadi še dovolimo, da se igra s hrano na krožniku, jo raziskuje, meče naokoli in se z njo pošteno umaže. Še pri enoletnikih se smejimo prisrčnosti, ko porivajo prste in roke v svojo prvo rojstnodnevno torto. Slikamo jih in snemamo in smo ponosni na male packače. Bolj kot otrok odrašča, bolj so določeni načini obnašanja za mizo nesprejemljivi.

Po svetu mnogo otrok že ob rojstvu okusi drugo hrano kot materino mleko. V nekaterih kulturah velja prvo mleko po porodu (mlezivo, kolostrum) celo za nevarno dojenčku, nečisto. Dojenčkom dajejo zeliščne čaje, živalsko mleko ali prilagojeno industrijsko mleko, v nekaterih kulturah prve dni po porodu otroka dojijo druge ženske – dojilje, ne mati. V nekaterih kulturah verjamejo, da ta druga hrana pomaga pri očiščenju notranjosti otrokovega organizma. Tudi v Sloveniji se materino mleko velikokrat nadomesti s sladkano vodo, zeliščnimi čaji ali prilagojenim mlekom. Danes še vedno lahko slišimo, kako matere svoje nekaj tednov stare otroke začnejo hraniti z riževimi kosmiči (da bi prespali celo noč).

V nekaterih predelih sveta je nadomeščanje materinega mleka z drugo primerno hrano lahko velik problem. Znanstvene raziskave so dokazale, da kasnejši kot je začetek uvajanja goste hrane, manjša je raven smrtnosti med otroci. Zdravniki, ki so opazovali rast in razvoj otrok v **Nigeriji** so opazili, da so otroci do drugega leta starosti zelo zdravi in dobro prehranjeni - zaradi dojenja. Po drugem letu, ko začno pogosto uživati gosto hrano, so mnogi podhranjeni. Glavna hrana v Nigeriji je prosena kaša (edina na razpolago), a ta žal ne vsebuje vseh pomembnih beljakovin. Tudi če je pri družinskem kosilu na voljo meso, bodo žena in otroci v Nigeriji zadnji prišli do njega.

Po svetu je gosta hrana predstavljena otrokom na zelo različne načine. V mnogih kulturah starši najprej prežvečijo hrano, preden jo ponudijo svojemu otroku. To imenujemo »pred-

žvečenje«. Encimi v slini iz materinih ust, ki se med žvečenjem prepajajo s hrano, omogočijo, da je hrana lažje prebavljiva. To je najenostavnejši način, kako dovolj zmehčati hrano za otroka. V nekaterih kulturah matere podajajo hrano iz svojih ust neposredno v otroška usta. Na podoben način otrokom podajajo tudi vodo.

V **Oceaniji** nekatera ljudstva najprej prežvečijo ribe, ogrce, ličinke, črvičke in jetra za svoje otroke. Mnogi Evropejci smo prepričani, da ima vsaka žuželka ogaben okus in jih ne želimo niti poskusiti. Toda v mnogih delih sveta so žuželke na jedilniku vsak dan: imajo esencialne maščobe, veliko beljakovin in so lahko dostopne.

V **Polineziji** je poglavitna hrana »poipoi«, pudingu podobna mešanica kruhovca in kokosovega mleka. Ta hrana je močno priljubljena med odraslimi in enostavna za hranjenje otrok. Maščobe kokosa so po sestavi zelo podobne tistim v materinem mleku.

Inuiti, ki živijo v arktičnih predelih, se srečujejo z dolgimi zimami, hudimi vetrovi in zelo nizkimi temperaturami. V takih razmerah ni mogoče gojiti svežega sadja in zelenjave. Prva hrana za Inuitske otroke zato vsebuje morsko travo in/ali alge, predvsem pa meso morskih sesalcev, npr. muktuk (kitovo meso), in malce kasneje meso severnih jelenov.

V **Puerto Ricu** je prva hrana pretlačen krompir, zmešan z mlekom, kuhan riž, mango in sveži sokovi (vključno s svežim sokom ananasa), drugimi tropskimi sadeži in zelenjavo. Pogosto dajejo otrokom tudi zeliščne čaje.

Na **Japonskem** še danes mnogi zdravstveni delavci svetujejo staršem, naj dajo otroku jesti gosto hrano med deseto uro dopoldan in tretjo uro popoldan. Prva hrana je redka riževa kaša. Z rastjo in starostjo otroka rižovo kašo postopoma gostijo in ji dodajajo manjše koščke posušenih rib, tune, tofuja, zelenjave in zmečkane bučke. »Diplomo« iz goste hrane doseže otrok takrat, ko lahko uživa enako pripravljen riž kot odrasli. Otroci radi jedo z žlico in vilico, do drugega leta starosti pa so vsi otroci že zelo spretni z jedilnimi paličicami.

V mnogih delih sveta torej jedo ljudje hrano brez srebrnega jedilnega pribora. V lokalni etiopski restavraciji boste morali kar lepo jesti z rokami in s pomočjo nizkega, palačinki podobnega kruha »injera«, s katerim se koščki hrane in omake zajemajo iz skupne skleda.

Kako otroci jedo po svetu, je močno odvisno od kulturnih vidikov posameznih družb. V mnogih družinah starši srčno upamo, da bodo naši otroci jedli kar največ različnih vrst hrane, drugje po svetu pa so z izborom omejeni geografsko in se zaradi naravnih danosti s tem preveč ne ukvarjajo, kar nujno ne povzroča težav. V nekaterih kulturah starši spodbujamo otroke, da jedo z vilicami, žlicami in iz krožnikov, drugod to ni pomembno in se hrana uživa z rokami. Nekateri družine jedo pri nizki mizici, kjer sedijo na tleh, v nekaterih družinah sedijo otroci na visokih stolčkih skupaj s starši za mizo. Nekateri otroci se naučijo uporabljati jedilni pribor, drugi jedilne paličice, tretji ničesar.

Variacije otroškega hranjenja nam kažejo, da ni ene in edine pravilne poti v času privajanja na gosto hrano! Opazujte svojega otroka in njegove znake, ko vam bo pokazal, da je zrel za določeno spretnost. Nato naredite tak prehod, ki bo primeren za vas in vašega otroka.

2. Kdaj je pravi čas – med znaki zrelosti in uradnimi priporočili

Tekom prvega leta življenja nas tete, sosede, mame, tašče, celo poštar,... dnevno sprašujejo o prehranjevalnih navadah našega otroka: »Kako dolgo, načrtuješ, da boš dojila?«, »Kdaj boš začela dodajati gosto hrano?«, »Ali že je pravo hrano?«,... To je le nekaj najbolj pogostih vprašanj, ki jih slišimo. Generacijo do dve nazaj je bil ponos mnogih staršev imeti največjega, najtežjega in najdebelejšega otroka, ki že zelo zgodaj je vse vrste hrane v velikih količinah in kar najhitreje. Čeprav so svetovna zdravstvena organizacija (WHO), Unicef, La Leche

League in druge avtoritete na področju dojenja in otroške prehrane javno priporočile, naj se z gosto hrano začne šele v drugi polovici prvega leta oz. po dopolnjenem šestem mesecu starosti, nekateri zdravniki in medicinske sestre niso prenehali priporočati zgodnjih začetkov dodajanja goste hrane, denimo celo že po dopolnjenem tretjem mesecu starosti.

Vzporedno s trendi, ki so se v preteklih desetletjih (od 60. let prejšnjega stoletja dalje) nagibali v prid hranjenju otrok po steklenički z umetnimi prilagojenimi nadomestki materinega mleka, je bil obenem zelo močan tudi trend čim zgodnejšega uvajanja prve prave hrane dojenčkom. Vladal je duh tekmovanja in konkurence med materami (in zdravniki), katera bo imela debelejšega, močnejšega in po takratni miselnosti zato tudi bolj zdravega dojenčka, ki uživa že veliko vrst različne hrane v kar največji količini in pestrosti v čim bolj zgodnji starosti. To miselnost je spodbujala vzpenjajoča se industrija otroške hrane, saj je imela od takega trenda velikanske finančne koristi. Pod vplivom oglaševanja in vrste prikritih tržnih prijemov so matere in zdravniki v tistem obdobju zares verjeli, da je zgodnje uvajanje goste hrane v otrokovo prehrano prednost, kar pa se le nekaj desetletij kasneje izkazalo za napačno.

Danes se uradna priporočila, torej smernice za prehranjevanje dojenčkov in malčkov, pogosto spreminjajo, zato so nekateri starši zmedeni, kako ravnati. Kar je veljalo, ko so imeli prvega otroka, ne velja več nujno pri drugem, tretjem,.... Razlike v priporočilih so lahko čez nekaj let malenkostne, pri določenih živilih pa tudi povsem nasprotujoče. Pomembno je, da nova dognanja, ki nam jih posredujejo različne stroke, starši zaznavamo, o njih dobro premislimo in ravnamo skrbno. Ker gre za priporočila, narejena za povprečnega otroka, pa se seveda odločamo tudi na podlagi svojega opazovanja, predvsem znakov zrelosti za gosto hrano, ki jih kaže NAŠ otrok. Upoštevati moramo njegove morebitne prebavne težave v prvih mesecih življenja, njegovo zdravje in razvoj otroka, morebitne alergije v družini....

Novejše raziskave so v nasprotju z nekdanjim trendom (pre)zgodnjega uvajanja goste hrane dokazale, da je človeško mleko razvojno gledano najboljša mogoča hrana, ki zadovolji vsem prehranskim potrebam zdravega, ob roku rojenega in dobro razvijajočega se dojenčka najmanj v prvi polovici prvega leta starosti. Mlajši dojenčki prvih šest mesecev ne potrebujejo torej prav nobene druge hrane in pijače, zgodnje uvajanje goste hrane se je izkazalo za nepotrebno in škodljivo. Svetovna zdravstvena organizacija WHO in UNICEF priporočata dojenje ali zalivanje s prilagojenimi mlečnimi nadomestki najmanj prvih šest mesecev. Po njihovih priporočilih zdravim, dojenim in donošenim otrokom tudi ni treba dodajati vitaminov, mineralov in fluoridov.

WHO je 2. aprila 2001 objavil izvedensko poročilo, za katerega so strokovnjaki sistematično pregledovali znanstvene vire, katerih raziskave so primerjale polno dojenje 4-6 mesecev in polno dojenje vseh 6 mesecev. Opazovali so različne dejavnike: pri dojenčkih so spremljali rast, stanje železa, obolevnost, atopične bolezni (alergije) in motorični razvoj, pri materah pa poporodno izgubo teže in amenorejo (odsotnost menstruacije). Raziskave in primerjave so pokazale, da polno dojenje najmanj šest mesecev izrazito pripomore k manjšemu številu okužb prebavil in drisk pri dojenčkih, k manjši obolevnosti otrok, k daljši laktacijski amenoreji matere (odsotnosti menstruacije) in hitrejši izgubi telesne teže mater po porodu. Tako WHO izrecno priporoča polno dojenje najmanj šest mesecev.

Ker ima prehranska industrija močan finančni interes in veliko denarja, s katerim nenehno lobira na najvišji ravni sprejemanja smernic za prehranjevanje dojenčkov in malčkov, o tem so napisane knjige, bi bilo naivno pričakovati poenotenje mnenj, kdaj začeti z gosto hrano. Naj vam začetkov ne narekujejo korporacije, poskrbite, da boste o tem razmislili s svojo glavo in ob opazovanju napredovanja, zdravja in interesa svojega otroka. Materino mleko je živilo, ki ga je pripravila narava v idealnem razmerju in nobena industrijska hrana ga ne more enakovredno nadomestiti. Nadomesti ga lahko le zdrava doma pripravljena hrana v pravem razmerju in ustrezne kakovosti, za kar pa je potrebno dvoje: razvojna pripravljenost vašega otroka in vložek matere oz. ljubeče osebe, da tako hrano pripravlja.

Ste opazili besedno zvezo »najmanj šest mesecev«? So vsi otroci pripravljene na gosto hrano točno pri šestih mesecih? Seveda jo začno nekateri sprejemati malce prej, drugi pa so celo mesec, dva ali tri poznejši. Ne glejte na koledar, opazujte otroka! Kdaj je pravi čas za uvajanje goste hrane, nam bo povedal otrok sam, z določenimi znaki. Tudi če je otrok mlajši od šestih mesecev in je "osvojil" nekatere **znake zrelosti oz. pripravljenosti na gosto hrano**, ni treba hiteti, v kolikor lepo napreduje. Če pa je otrok zelo zagret, hrane ne izriva, jo žveči in z veseljem poje, pa mu seveda lahko dovolite preizkušati prve drobce mehkih živil ali sesati sočen sadež, med tem ko vam hoče hrano izpuliti iz roke ali zlesti z glavico v krožnik. Otroci se razvijajo različno hitro.

Pozorno spremljajte razvojne znake pripravljenosti svojega otroka na gosto hrano!

Zdrav dojenček, ki je "zrel" za gosto hrano:

- bo samostojno in dobro sedel vsaj ob opori
- imel dobro razvito koordinacijo roke – usta, ki omogoča, da samega sebe že hrani
- izgubljal izrazit refleks izplazenja jezička, hrane in žličke ne bo nagonsko izrival
- ne bo izločal celih koščkov neprebavljene hrane v blatu, če so prebavila dovolj zrela
- bo sposoben hrano premikati v ustih, mečkati, prežvečiti in pogoltniti
- morda bo dobival ali že imel kakšen zobek oz. vsaj veliko željo po žvečenju
- kazal bo izrazito zanimanje za hrano na krožnikih družinskih članov, jo grabil
- nenadno bo morda povečal število podojev, a ne zaradi bolezni, cepljenja, zobnja, poskoka v rasti ali sprememb običajnega načina življenja v družini

Z uvajanjem goste hrane NE začnite, če otrok pravkar preboleva prehlad ali kakšno bolezen, čeprav morda kaže vse znake pripravljenosti. Opazujte otroka in njegove razvijajoče se spretnosti. Zadnji naštet znak (pospešeno dojenje nekaj dni zapored) pa brez prisotnosti drugih znakov verjetno sam po sebi še ni pokazatelj potrebe po gosti hrani, bolj verjetno je, da ima otrok običajen poskok v rasti. Če v nekaj dneh (4 do 5) pogostejše dojenje sicer zdravega zadovoljnega otroka ne preide nazaj na prejšnjo raven, pa je morda res že čas, da našega dojenčka začnemo seznanjati z gosto hrano, če bo seveda zanjo kazal interes.

Ko prehajate na druge vrste hrane, ne bodite presenečeni, če opazite spremenjeno barvo, vonj, gostoto in čvrstost dojenčkovega blata. Nekateri otroci spremenijo pogostost izločanja, nekateri so lahko celo zaprti! Za prve poskuse uvajanja je že pet ali deset žličk veliko in razlog, da blato postane trdo. Prva poskušanja hrane merimo v eni žlički ali dveh, morda v polovici ali četrtini žličke. Nekatera zelenjava (korenje, špinača) spremeni barvo blata. Vrsta hrane, ki jo otrok poje, vpliva tudi na konsistenco (hruške naredijo v blatu majhne kamenčke, banane drobne nitke). Če ima otrok poleg močno spremenjenega blata težave z vetrovi, drisko ali napenjanjem in krči, živilo za nekaj časa, vsaj teden ali dva, črtajmo z jedilnika.

3. Kako začeti

Kuhano, surovo, zmleto, naribano, pretlačeno, v koščkih? Naj otroka hranimo starši ali naj otrok je sam? Kdaj naj pije iz kozarca? Spet kup vprašanj, ki se nam porajajo.

Dojenčka lahko najprej hranimo tako, da sedi v našem naročju. Nova, drugačna hrana je zanj velika dogodivščina in popolna neznanka, zato potrebuje našo pomoč in občutek varnosti. Pazimo tudi, da hrana ne bo prevroča ali premrzla.

Ko otrok začne jesti gosto hrano, bodimo starši vedno poleg. Četudi je pri hranjenju že zelo spreten in zna lepo gristi in žvečiti, se lahko zgodi, da se mu grizljaj zatakne in pride do nevarnosti zadušitve. Zato se prehranjujmo vedno skupaj! Tudi prijetno vzdušje pri družinskih obrokih je nadvse pomemben dejavnik, ki vpliva na razvoj veselja do hrane in do dobrih prehrabnih navad.

Ko nam dojenček s prej naštetimi znaki pokaže, da je čas za začetek uvajanja goste hrane, se starši nato vprašamo: Kako? V kakšnem vrstnem redu naj to poteka?

Pomembno je, da na začetku:

- otroku predstavimo na enkrat le eno živilo
- prva živila predstavimo v zelo majhni količini, četudi je otroku hrana zelo všeč
- ko predstavimo drugo živilo, naj prvo uživa vsaj en teden (da takoj prepoznamo reakcije)

V različnih deželah in različnih kulturah se priporočila, s katero hrano začeti, zelo razlikujejo: od priporočil, da je treba začeti s pretlačenimi bananami, surovim pretlačenim avokadom, skuhanim ali pečenim (sladkim) krompirjem do priporočil, naj začnemo s sadnimi sokovi, žiti (riževimi kosmiči, raznimi kašami ipd.). Pri nas si sledijo po vrstnem redu uvajanja praviloma sveže doma pripravljeno sadje in zelenjava, meso in ribe, zdrave naravne maščobe, žitne jedi, najkasneje so na vrsti mleko in jajca, že prej pa lahko fermentirani mlečki izdelki.

Če pa opazujemo ta živila po sestavi, kot jih je otrok za optimalen razvoj dobival z materinim mlekom prvih šest mesecev, vidimo, da so za otrokovo rast, razvoj in zdravje, za energetski vnos in kakovost prehranjevanja, najbolj pomembne beljakovine, zdrave maščobe, v katerih so topni izjemno pomembni vitamini A, D, E in K, bistveni so tudi naravni, v zdrava živila že vgrajeni nepredelani nerafinirani sladkorji (v materinem mleku je to laktoza), encimi, ki jih vsebuje le toplotno neobdelana hrana, in pa seveda vitamini in minerali. Otrok bo imel kot glavno hrano k sreči še nekaj časa najbrž precej materinega mleka, da bo ta prehod kar najmanj stresen, vedeti pa moramo, da velik preobrat v sestavi hrane v primerjavi s sestavo materinega mleka ni priporočljiv. Če denimo otrok začne uživati pretežno ogljikove hidrate (ki so glavna sestavina industrijsko pripravljenih sadnih, zelenjavnih in žitnih kašic za dojenčke) in povrh tega hitro zmanjšuje interes za dojenje, se to lahko kmalu pozna na njegovem zdravju. Dojenčki v kulturah, kjer zaradi pomanjkanja hrane ali drugih vzrokov (tradicionalnih verovanj, verskih razlogov) zaužijejo premalo beljakovin in zdravih naravnih (ne industrijsko predelanih) maščob, običajno slabo napredujejo, so šibkega zdravja in neodporni.

Kadar je uvajanje goste hrane pravilno in zelo postopno, lahko mine kar nekaj mesecev, preden je otrok pripravljen sedeti za mizo za tri polne obroke dnevno.

Pri pripravi hrane za dojenčka, moramo zelo paziti, da:

- so kuhinja in kuhinjski pripomočki čisti
- kuhinjske deske, gobe in krpe skrbno čistimo in redno menjamo
- si dobro umivamo roke pred, med in po pripravi jedi
- rastline temeljito operemo in olupimo, če niso biološke pridelave, da odstranimo pesticide
- otroku ponudimo vedno le sveže pripravljeno hrano, nikoli je ne pogrevamo
- za otroka pripravimo le toliko hrane, kot jo bo pojedel, ostanek zavržemo ali pojemo sami
- hrano dojenčku ponudimo pri telesni temperaturi
- če je mogoče, kupujemo biološko oz. kar se da naravno pridelano hrano, ki ji zaupamo
- se izogibamo živil s konzervansi, barvili, stabilizatorji in drugimi prehranskimi dodatki

4. Otrokova prva hrana

Ko je zdrav dojenček pripravljen za uživanje goste hrane, zna ponavadi že dobro sedeti (z oporo) in v tem obdobju vtika v usta vse, kar mu pride pod roke. Najenostavnejši način je, da otroka v času našega obeda posadimo v naročje ali v njegov (višji) stolček in mu pustimo, da s prstki brodi, mečka in nosi v usta (seveda ne vročo!) hrano na našem krožniku. Če je otrok zelo lačen, ga najprej podojimo, sicer morda ne bo razpoložen za eksperimentiranje. Z veliko potrpežljivosti in več izkušnjami bo čedalje več hrane pristalo v njegovih ustih, ne le v našem naročju. Priporočljivo je, da tedaj niste oblečeni v najlepšo obleko in da na mizi ni vaš

najljubši in najlepši prt. Prvi poskusi hranjenja niso namenjeni temu, da bo otrok sit, ampak so le predstavitev nečesa novega.

Če imate otroka, ki je zelo samostojen in se upira hranjenju z žličko (pitanju), poskrbite, da bo imel na doseg roke hrano, primerno za majhne prste, da jo bo lahko pobiral in nosil v usta. Učenje prijemanja majhnih koščkov hrane je zelo pomembno za otrokov razvoj učenja nadzorovanja koordinacije gibov. S takim načinom hranjenja bo vaš otrok pri enem letu že povsem sposoben samostojnega prehranjevanja, skoraj brez vaše pomoči.

Otrokom se lahko koščki hrane zataknejo v grlu ali gredo po napačni poti (v sapnik) in se lahko začno daviti. Zato moramo biti starši vedno prisotni! Pozorni bodite tudi, da otrok ne bo grizljal ali žvečil koščkov hrane leže ali (pri večjih otrocih) med plazenjem, hojo, tekanjem.

Najprej začnimo počasi. Nova živila predstavimo otroku eno po eno. To pomeni eno živilo, ne mešanico dveh ali več živil. Razlog je skrb, da otrok na določeno živilo (ali kombinacijo živil) lahko dobi alergijsko reakcijo. Če ob zaužitju novega živila otrok dobi izpuščaje (po koži, okoli ust npr.), če se mu vname ritka v pleničnem predelu ali ima hude prebavne motnje, je to verjetni pokazatelj alergije. Tako takoj vemo, katero živilo je vzrok težav, in ga začasno umaknemo. Če je otrok na določeno živilo reagiral z burno reakcijo, mu tega živila pred enim letom starosti sploh ne ponujamo več.

Med uvajanjem nove vrste živila poskrbimo, da otrok eno vrsto uživa vsaj 4-5 dni. Nobenega smisla nima, da pri uvajanju novih okusov preveč hitimo, privajanje na gosto hrano je zelo počasen in strpen proces. Otrokova glavna hrana je mleko, kjer so hranila v idealnem razmerju, in torej na krožniku vsakokrat ne potrebuje velike pestrosti. Obenem je ta čas tudi priložnost, da se dojenček z novim okusom, obliko in strukturo vsake hrane dodobra seznanja.

S količino prve hrane ne hitimo preveč. Prvi dan naj bo obrok goste hrane le majhna žlička. Vsak dan naj dobi eno majhno žličko več. Otroku, ki se upira hranjenju po žlički, pustimo, da sam nosi hrano v usta. Verjetno vam bo sam dal vedeti, kdaj ima dovolj, še bolj verjetno pa je, da se bo s hrano le zadovoljno igral in jo morda le okušal, pojedel pa bore malo. Če otrok ob obroku ni pojedel prav nič, mu hrano tekom dneva ponovno ponudimo. Otrok, ki ni lačen ali hrane ne želi, bo glavo obrnil, zaprl usta, jo izpljunil ali kako drugače pokazal, da je ne želi. Verjemite mu na »besedo« in se mu s hrano ne dobrikajte, je ne vsiljujte ali ga celo prisilno hranite. Pustite mu, da si vzame, kolikor sam hoče, ne toliko, kolikor vi menite, da bi moral pojesti.

Tako kot odrasli tudi otroci določene vrste hrane ali okusov ne marajo. Če otrok določeno živilo zavrne, preplah še ni potreben! Preskočite to živilo in mu ponudite drugo. Tudi če se zgodi, da otrok, ki je že veselo in zadovoljno pojedel tri banane tedensko, naenkrat začne banane popolnoma zavračati, upoštevajte njegovo voljo. Verjetno ni bolan, ampak se je banan le prenajedel.

Ko ste otroka že seznanili z nekaj različnimi vrstami živil, jih ohranjajte na jedilniku in z njimi začnite kombinirati. Najprej mu ponudite eno vrsto živila v enem obroku, drugo živilo v drugem, po določenem času pa začnite živila kombinirati tudi v istem obroku in počasi dodajajte nova, a ne več kot eno vrsto živil na teden, vse tja do otrokovega prvega leta starosti.

Nikar se ne obremenjujte s tabelami in urniki, ki nam jih rade ponujajo pisane brošurice proizvajalcev otroške hrane v supermarketih, zdravniških čakalnicah, lekarnah in so dodane mamljivim darilcem po pošti. Narejene so zaradi finančnega interesa industrije, bolj in bolj strnjeno kot vas uspejo prepričati, da otroku ponujate prvo hrano, bolj se jim to pozna pri prodaji. Vsak otrok pa je drugačen, prilagodimo se njemu in njegovim potrebam!

Še nekaj konkretnih nasvetov:

1. Hrana naj bo topla. Dojenček je navajen toplote materinega mleka.
2. Mešajte hrano z vodo ali z mlekom, ki ga otrok že pozna (nikakor ne s kravjim mlekom). Hrana naj bo na začetku nekoliko bolj tekoča kot gosta in dobro premešana, enakomerno topla in brez večjih grudic.
3. Ne uporabljajte stekleničk za hranjenje. Otroka začnite hraniti z žličko ali s hrano, ki jo polize z vaših (čistih) prstov, saj se mora naučiti žvečiti in požirati.
4. Prva žlička naj bo mehka, plastična in zaobljena.
5. Novo hrano ponudite v času zajtrka ali kosila. Če bo otrok slučajno imel alergijsko reakcijo, nikakor ni najbolje, da pride do nje sredi noči.
6. Na začetku ponudite otroku le eno vrsto hrane. Če otrok v 4-7 dneh ni razvil alergijske reakcije, izpuščajev, driske ali imel prebavnih težav, je hrana najbrž v redu.
7. obroki naj bodo počasni, veseli in zanimivi dogodki dneva.
8. Otroku dovolite, da raziskuje, se slini, se zmoči, s hrano packa in jo premetava, meče po tleh in se s hrano igra.
9. Ko otrok je, bodite vedno poleg njega in pazite, da ne kašlja ali se mu hrana ne zaleti.

Pozabite na čistočo. Ta napotek vas je morda začudil. Seveda z njim ne mislim na čistočo ob pripravljanju hrane, ampak ob njenem uživanju. Lačen otročiček se bo neverjetno razjezil, če ga bomo kar naprej brisali z mokro brisačko okoli ust, mu neskončno dolgo zavezovali in preko rok vlekli kompliciran slinček ali pol ure oblagali kuhinjska tla s časopisnim papirjem, ker mu pustite, da eksperimentira. Prav tako ni smiselno, da otrok eksperimentira s hrano v najlepši jopici in najboljših hlačkah. Poskusite pozabiti na svoje redoljubne nagone za nekaj časa. Vaš otrok se pravkar uči osnov hranjenja, ni pa še pripravljen na učne ure iz olike in bontona. Oblecite ga v staro majico in podložite staro kopalniško zaveso pod stolček, pri roki pa imejte fotoaparata. Pri nas doma so najbolj posrečene prav fotografije velikih packonov. Kako se jim svetijo oči, kako imajo koščke krompirja v ušesih in laseh in kako so umazani od špinače od glave do pete. Shranite fotografije in jih pokažite nadebudnežu, ko bo star šest let in se špinače še pritakniti ne bo hotel.

Hudi packarji se izognete tudi tako, da hrane ne miksate, ampak jo ponudite otroku v koščkih, da jih pobira. Namesto na dragih, plastičnih (in po določenem času nehigijskih) otroških krožnikih ponudite hrano kar na mizi. Če je miza iz dragocenega lesa in jo je škoda, si priskrbite velik pladenj, prt ali podstavek, na katerega mu postrezite le nekaj koščkov in jih sproti dodajajte. Lahko se namreč zgodi, da bo celo kosilo poletelo na tla.

Kakšno hrano pa izbrati? Večina ozaveščenih staršev danes ne uporablja komercialne, že pripravljene otroške hrane. Mamica seveda ob poplavi oglasov kaj lahko pomisli, ali je otroka prikrajšala, če mu ni ponudila svetlečih pisanih kozarčkov, ki se šibijo na policah trgovin in so narejeni »posebej za otroke«. V resnici vaš otrok tega sploh ne potrebuje, gre le za spretno oglaševanje. Morda izdelke iz reklam kdaj potrebujemo starši, če ob intenzivnem tempu življenja denimo kakšen dan ne uspemo slediti samim sebi. Hrana, ki se oglašuje kot nujni del jedilnika dojenčkov in malčkov, je v primerjavi z doma pripravljeno hrano praviloma manj zdrava in tudi relativno draga, njena še večja težava pa je, da praviloma vsebuje različne konzervanse, barvila, pogosto ji dodajajo sladkor, vse to pa je za otroka škodljivo. Redko kateri kozarček je tudi v pravem razmerju hranil, ki jih otrok potrebuje za dober razvoj, kajti taka hrana običajno vsebuje presežke ogljikovih hidratov, premalo pa beljakovin in zdravih maščob. Taka hrana je konzervirana, ni sveže pripravljena in je kljub visokim standardom varnosti lahko izpostavljena procesom hitrega propadanja. Če uporabljate kupljeno otroško hrano, skrbno preverite vse deklaracije, povonjajte jo in poskusite, ko jo odprete, pazite, da pokrovčki niso bili poškodovani. Kljub navedbam o kontrolirani proizvodnji lahko vseeno vsebuje strupene pesticide, antibiotike, rastne hormone, ki so prešli vanjo ob vzreji mesa ali pridelovanju na poljih. Kadar pripravljate hrano doma (iz živil z lastnega vrta ali kupljenih živil, ki jim zaupate oz. so iz biološke pridelave), najbolje veste, kaj dajete svojemu otroku. Če hrano pripravljate sami, tudi laže poskrbite, da obrok za otroka ne bo preveč razkuhan in da

bodo določene sestavine v njej tudi surove, npr. hladno stisnjena olja, ki hitro oksidirajo. Kuhanje močno učinkuje na oksidativne procese, na vsrkanje snovi in prehransko vrednost živil. Vitamini in minerali se med kuhanjem najbolj ohranijo pri kuhanju v sopari, pečenju ali kuhanju v mikrovalovni pečici, zelo malo pa jih ostane, če hrana vre v loncu vode. Otrok naj s iz nabora domačih neškropljenih živil dobiva hrano tudi surovo, saj je za vso družino praviloma najboljša tista hrana, ki je v stanju, kot jo najdemo v naravi, ali čim bliže temu.

Čeprav nam materam za pripravo hrane pogosto manjka časa in cena lončka industrijske otroške hrane res ni visoka, enačba ni tako preprosta. Ko se otrokove dnevne potrebe večajo, postane kupovanje lončkov zelo drag način hranjenja. Upoštevati pa moramo tudi ceno, ki jo lahko naš otrok ob industrijski hrani plača s slabšim zdravjem, če je to njegov poglavitni vir prehranjevanja.

Nič hudega, če do nosečnosti in rojstva otroka niste posvečali veliko pozornosti prehrani, to vam bo gotovo uspevalo, če si boste želeli, kajti otroci nas postavijo pred mnoge izzive in priprava hrane zanje in za družino je eden od njih. Nekateri starši povedo, da se je njihova prehrana z rojstvom otroka bistveno izboljšala in so spremembe zelo veseli, saj hrana vpliva tudi na dobro počutje in zdravje odraslih. Če v vaši družini že jeste primerno in se izogibate hitro pripravljene ter industrijsko procesirane hrane, potem lahko svojemu otroku brez skrbi postrežete kar s svojega krožnika.

Lahko pripravite več manjših obrokov in preostale zamrznete v pladnjih ali vrečkah za ledene kocke (če je hrana zelo tekoča ali pasirana). Taka hrana seveda ni enakovredna sveži, pa vendar včasih pride prav. Ko boste pripravljali naslednji obrok, boste vzeli toliko kock, kot jih boste potrebovali.

Odličen način za učenje hranjenja otroka je, da vedno je skupaj z drugimi družinskimi člani. Kaj kmalu nas bo začel oponašati in bo želel sam poskusiti nošenje hrane v usta s svojo žličko. Kadar pripravljate hrano za vso družino, mislite na to, da je del hrane tudi za vašega dojenčka. Tako vam obrokov zanj ne bo treba pripravljati posebej in družina bo bolj zdravo jedla. Začimbe dodajte na koncu, ko otrokovo hrano že ločite na poseben krožnik.

Pri pripravi prve otrokove hrane res lahko uporabljamo strgalnike, mešalnike ali multipraktike, ponavadi pa zadostuje, da primerno hrano pretlačimo kar z vilico. Otrok, ki je starejši od šest mesecev, zna hrano že prav lepo žvečiti, in pasiranje ali miksanje sploh ni potrebno. Mamice pri prvem otroku ponavadi poskušamo več načinov priprave, kasneje pa nam postane všeč, da lahko otroka preprosto posadimo za mizo z drugimi.

Občasno bo otrok postal neješč ali bo določene jedi zavračal. V času od šestega meseca do prvega rojstnega dne je materino mleko še vedno tisto, ki zadovoljuje 60-75% otrokovih potreb, zato ne bo nič narobe. Včasih bo morda otrok ves dan sprejemal le eno živilo. Otroku, ki že je nekaj živil, lahko ponudite več vrst različnih živil tekom enega obroka ali tekom dneva, če pa neko jed močno zavrača, ga ne silite, ampak mu jo ponudite spet čez nekaj dni ali tednov. Nekateri strokovni viri navajajo, da otroci določeno vrsto živil zavračajo zato, ker so nanjo alergični ali je morda razvojno še niso sposobni prebaviti.

Alergena živila, pri katerih moramo posebej paziti in se jim je dobro izogibati v prvih mesecih, so: jajčni beljak, citrusi, zelje, koruza, pšenica, paradižnik, soja, kakav, jagode, kravje mleko, svinjina in lešniki ter oreški (posebej arašidi). Če sumimo, da ima otrok alergijo, ali imamo zgodovino alergij v ožji družini, lahko začnemo z uvajanjem goste hrane nekoliko kasneje. Pri tem opazujemo otrokov interes. Če je otrok zdrav in ob mleku dobro napreduje, bo alergičen otrok morda sprejel gosto hrano celo nekaj mesecev kasneje kot drugi otroci. Otrokova prebavila dozorevajo iz dneva v dan, zato lahko neko živilo, na katerega je otrok reagiral pri petih mesecih, mogoče brez težav uživa pri enem letu. Prehranske alergije so lahko prehodne in izzvenijo.

Pri uvajanju novih živil boste kmalu opazili, da otrok določene okuse sprejema navdušeno, da so okusi, do katerih je nevtralen, in okusi, ki jih niti poskusiti noče. Pri dojenčkih je tega morda manj, otroci med drugim in petim letom starosti pa so nagonsko nezaupljivi do novega (pojavo, ki je del naše evolucijske dediščine, pravimo neofobija in gre za strah pred novo hrano, ki je otroke v divjini varovala pred zaužijem strupov). Jed torej otroku ponudimo večkrat (petkrat, desetkrat, petnajstkrat) v čisto majhnih količinah, naj jo poskusi, morda bo sčasoma povsem lepo sprejel okus in ga celo vzljubil. Dojeni otroci manj zavračajo nove okuse od zalivančkov. Prek materinega mleka že okušajo različne vonje in okuse hrane, ki jo uživa mamica. Prilagojeno mleko v steklenički pa je ves čas enakega okusa.

5. O vegetarijanstvu, mešani hrani in strupih v mleku

Odrasli ljudje se odločajo za različne vrste prehranjevanja iz različnih razlogov. Nekateri izberejo vegetarijanski način prehrane iz zdravstvenih razlogov, drugi iz etičnih ali verskih. Poznamo več vrst vegetarijanskega prehranjevanja. Vegani uživajo samo živila rastlinskega izvora (ne uživajo jajc, mleka, mesa, rib, medu in hrane, ki vsebuje živalske dodatke, npr. želatino). Presnojedi vegani uživajo le surovo hrano – praviloma sadje, zelenjavo, oreščke in semena. Vegetarijanci lahko jedo tudi mleko in/ali jajca (to so lakto-ovo-vegetarijanci). Kadar se družina prehranjuje vegetarijansko (ne vegansko), dojenčku in malčku prvo leto ob dobrem razvoju in primernem napredovanju najbrž ne bo treba dodajati ničesar, posebej če se bo še dojil. Včasih se pokažejo težave v napredovanju ali razvoju otroka ob opuščanju dojenja in ko otrok že nekaj časa uživa pretežno rastlinsko hrano, zato morajo biti starši pozorni. Seveda se lahko enako zgodi vsejedim družinam, ki premalo pazijo na kakovost hrane in vnašajo preveč industrijsko procesiranih živil na otrokov jedilnik. Kritično obdobje je čas, ko otrok opušča dojenje in uživa čedalje več druge hrane, ki morda po sestavi ni podobna razmerju hranil v materinem mleku.

Za otrokov dober razvoj so nujne beljakovine in ob njih zdrave maščobe, saj ob pomanjkanju maščob lahko pride do slabega razvoja, debelosti zaradi prevelikega vnosa sladkorjev oz. ogljikovih hidratov, povišanega hormona inzulina in neredko v modernem času tudi do otroškega diabetesa ali drugih degenerativnih bolezni. Tega se morajo zavedati vsi starši, ne le vegetarijanci in vegani. Starši morajo v prehrano svojih otrok omenjene hranilne snovi vnašati v večjih količinah kot to velja za odrasle, pozorni morajo biti, da otrok resnično dobi dovolj beljakovin in maščob ter dovolj določenih vitaminov in mineralov, denimo vitamina B12 in vitamina K2 (analog K1 in analog B12 iz rastlinskih virov otroku ne bosta opravila enakih nalog). Veganski starši naj premislijo tudi o tem, da bi se otrok čim dlje dojil, torej da bi še v drugem in tretjem letu poleg goste hrane dobival materino mleko. Mati veganka bo morda po priporočilu zdravnika jedilnik že v času nosečnosti okrepila z nekaterimi vitamini v hrani (nekateri veganke so npr. pripravljene uživati ribe ali ribje olje) ali s prehranskimi dodatki.

Vegetarijanske matere, ki ne pijejo mleka in ne uživajo mlečnih izdelkov, lahko uživajo veliko drugih živil, ki so bogata s kalcijem. Enako velja za matere na dieti brez kravjega mleka, ker je otrok na to živilo alergičen tudi prek materinega mleka. Ena skodelica kuhane temno zelene zelenjave ima 84% kalcija, ki je v skodelici mleka. Pol skodelice neoluščenega sezamovega semena vsebuje dvakrat več kalcija kot skodelica mleka. **Drugi dobri viri kalcija so še:** temnozeleni in druga temna zelenjava (npr. brokoli, špinača, zelena, repa, ohrovt, rdeče zelje), melasa, tofu, mandeljni, brazilski oreščki...

Mleko mater, ki se prehranjujejo bolj zdravo, npr. uživajo biološko pridelano hrano, lahko vsebuje manj okoljskih strupov kot mleko mater, ki uživajo hrano iz supermarketov. Veliko onesnaževalcev, denimo zdravil, nevarnih hormonov, pesticidov ipd., je skritih v maščobah živali iz industrijske reje.

6. Priporočila po skupinah živili

Različni narodi in različne kulture priporočajo in uporabljajo zelo različna živila za dojenčkovo prvo hrano. Pri nas zdravniki in strokovnjaki ponavadi priporočajo, da začnemo s surovimi zelenjavnimi in sadnimi sokovi ali s kuhanimi riževimi kosmiči. V Ameriki ponavadi pričnejo s pretlačeno banano. V Angliji staršem odsvetujejo pričetek z naravnimi, sadnimi in zelenjavnimi (surovimi) sokovi in priporočajo, da je prva hrana kuhana. Kljub vsem razlikam so se uveljavile **splošne, priporočene smernice, do katere starosti otroka, določena hrana NI primerna**. Do enega leta starosti otroci ne bi smeli uživati jajčnega beljaka, kravjega mleka, izdelke iz kravjega mleka pa načeloma lahko že prej, odvisno tudi od občutljivosti otroka in morebitnih težav s tem živilom v družini. Nekaj časa je veljalo, da naj do prvega leta ne bi uvajali žit, ki vsebujejo gluten (pšenica, pira, kamut, rž, oves, ječmen), vendar so se pediatrična priporočila tu povsem spremenila, saj naj bi ga naj uvajali čim prej. Mnenja o tem so med strokovnjaki še vedno deljena. Nekateri so prepričani, da glutenska žita ne sodijo v prehrano dojenčkov v prvem letu, rezervirani pa so tudi do njihovega uvajanja v drugem letu. Stroka soglaša, naj prvo leto izpustimo močne oz. pekoče začimbe, sol, sladkor, jagode, industrijsko predelane maščobe (npr. margarine, rafinirana olja ipd.), med, suhe mesnine in hrenovke (ker vsebujejo preveč soli in dodatkov ter ovoj, ki mu dojenček s svojim žvečenjem ni kos), grozdje, pokovko, oreščke in semena (zaradi nevarnosti zadušitve) in sladkarije (posebej nevarni so žvečilni gumiji in bonboni).

Kravje mleko je na jedilniku slovenskih otrok mnogo prezgodaj. Kravje mleko bi po nekaterih priporočilih uvajali po dopolnjenem 9. mesecu starosti, a le kot dodatek pri kuhi (pri pripravi pire krompirja ali polente), sprejemljivi pa so polnomastni fermentirani mlečni izdelki (sir, kislomleko, jogurt, skuta) in maslo. Kravje mleko je za mnoge ljudi težko prebavljivo. Presežek beljakovin in mineralov obremenjuje otrokove ledvice, lahko povzroči dehidracijo in krvavitve v črevesju. Če imate v družini zgodovino alergij, se kravjega mleka in izdelkov iz njega preventivno popolnoma izogibajte najmanj do otrokovega drugega rojstnega dne. Edino mleko, ki ga do te starosti otrok potrebuje, je še vedno le materino mleko ali po dogovoru z zdravnikom drugo primerno mleko. Rastlinski napitki iz žit in semen, ki se imenujejo mleko, se prehransko z mlekom, ki je produkt mlečne žleze in vedno živalskega izvora, nikakor ne morejo primerjati. Kot glavna ali redna hrana majhnih otrok ali celo kot nadomestek drugih vrst mleka so neprimerna. V nekaterih delih sveta odrasli mleka ne uživajo (npr. v Aziji), toda uživajo druga živila, ki so pomemben vir beljakovin, kalcija, drugih mineralov, maščob in maščobno-topnih vitaminov, tako da so prav tako lahko dobro prehranjeni in zdravi.

Meso je na dojenčkov jedilnik uvedeno zgodaj, zaradi visoke vsebnosti železa in beljakovin. Mesa otroku ni treba sekljati v multipraktiku, dovolj bo, če bo mehko skuhamo ali pečeno oz. narezano na zelo drobne koščke. Tako kot ostalo hrano ponujamo otroku meso počasi in postopoma, najprej le eno vrsto. Otroku, ki sedi za družinsko mizo, lahko ponudimo v glodanje tudi kosti pečenke, katere se še držijo koščki mesa. Pazimo, da kost nima ostrih delcev in ni nalomljena. Otroku bo kost morda rad grizljal in sesal ter razvijal čeljustne mišice.

Ribe so odlični vir beljakovin in jih otroci zlahka jedo zelo zgodaj. Včasih je veljalo, da morske hrane ne bi smeli ponujati do enega leta – zaradi potencialne alergenosti. Nova spoznanja pa morsko hrano zaradi visoke vsebnosti mineralov in esencialnih maščobnih kislin (omega 3), obojih koristnih predvsem za razvoj možganov, izpostavljajo kot izjemno pomembno pri majhnih otrocih, torej naj bi se uvajala med prvimi. Potrdilo se je tudi, da alergij zaradi kasnejšega uvajanja ni bilo nič manj. Prednost na otrokovem jedilniku naj imajo ribe in raki, ki so sveže ulovljeni v čim bolj čistih vodah. Izogibajte se gojenim in umetno hranjenim ali večkrat zamrznjenim in odmrznjenim ribam, pozorni pa bodite tudi na dejavnike onesnaženja. Pazite, da v otrokovih grizljajih ni nobenih kosti, vsak majhen košček ribe preglejte med prsti, preden ga ponudite otroku.

Polnozrnat kruh in žita. Priporočila o uvajanju žit z glutenom (pšenica, pira, kamut, rž,

ječmen, oves) se spreminjajo in mnenja o tem, kdaj jih uvajati, so med strokovnjaki deljena. Nekateri menijo, da so otroci bolj zdravi, če tovrstnih žit čim dlje sploh ne uživajo in da je dojenje najboljša varovalka pri zmanjševanju tveganja za razvoj celiakije. Ena od študij je leta 2005 pri skupini rizičnih otrok (iz družin s celiakijo) ugotovila, da so bili manj dovzetni za razvoj celiakije otroci, ki so v majhnih količinah dobivali gluten v starosti 4-6 mesecev (v primerjavi s tistimi, ki so ga dobili prej in kasneje). Avtorji študije so izpostavili, da se s pozitivnim učinkom dojenja na preprečevanje te bolezni, ki so ga že prej dokazale evropske študije, niso ukvarjali, da so rezultati veljavni za ZDA, ne nujno tudi za Evropo, kjer matere morda dojijo dlje, da veljajo izsledki le za otroke s povečanim tveganjem za celiakijo in da bo pred oblikovanjem priporočil izsledke treba dodatno preveriti. Primerjav z uvajanjem glutena po prvem ali drugem letu v tej študiji sploh niso izvedli. Opozorili so še, da ni nemogoče, da bodo prej ali slej vsi ti otroci, ki so gluten prejeli že v prvem letu, imeli težave z občutljivostjo nanj. Nekateri strokovnjaki zato dalje menijo, da bi bilo za dojenčke in malčke najbolje, ko bi se glutena izogibali leto do dve in se tedaj raje še dojili, s čimer bi bila sluznica prebavil kar najdlje in najbolje možno zavarovana pred alergijami. V kolikor to ni mogoče in se dojenje pri otroku že zgodaj opušča, gluten pa se namerava uvesti prej, pa je verjetno bolje, da se ga uvaja, ko je otrok še dojen in v majhnih količinah, da se izognemo pretiranemu draženju sluznice in uničevanju otrokovih črevesnih resic. Čedalje več prehranskih strokovnjakov v svetu pa poudarja, da bi morali polnozrnat žitarice (ne le pšenico, temveč tudi koruzo kot npr. mehiški Indijanci, proso kot ljudstva v Afriki ali kvinojo kot stari Inki) dolgo namakati v kislem mediju oz. nekoliko fermentirati, s čimer bi poskrbeli za razgradnjo težko prebavljivih snovi, tudi glutena, in nevtralizacijo nezaželene fitinske kisline, ki lahko veže in iz telesa odnaša pomembne minerale. Stari rženi kisli kruh je bolj hranljiv in manj alergen kot moderni rženi polnovredni kruh, četudi gre na videz za isto vrsto žita. Pazimo tudi, da žitom ne dodajamo sladkorja, kuhamo jih na vodi, ne na kravjem mleku. Izogibamo se mešanic več žit ali mešanih kosmičev, dokler otrok ni poskusil posameznih sort. Že pripravljene industrijske otroške žitne kašice so narejene iz procesiranih žit v postopkih, ki jim odvzamejo skoraj vsakršno hranilno vrednost, nato pa jim dodajo umetne vitamine in minerale. Te kaše po kakovosti niso primerna zamenjava za materino mleko. Otroka bodo morda kalorijsko napolnile, a dolgoročno zagotovo ne bodo doprinesle k njegovemu razvoju in zdravju.

Sveže sadje, npr. surovo jabolko ali hruško, lahko olupite in narežete na rezine, ki jih majhne ročice lahko lepo držijo. Lahko jih tudi nastrgate z nožkom za lupljenje in strganje in jih takoj ponudite otroku. Primerno prvo sadje so tudi surove breskve in marelice, slive, lubenice ali melone, avokado, banane, borovnice. Najbolje je, da otroku ponudimo sezonsko sadje. Sadje, ki ga kupimo in ni označeno kot biološko pridelano, olupimo, saj je lahko močno škropljeno. Otrokom lahko ponudimo razno sadje; koščičasto običajno kasneje kot pečkato in sezonsko ter lokalno pridelano ima prednost pred uvoženim. Pazimo pri jagodah in kiviju, ki lahko povzročita alergijo. Zaradi alergenosti pazimo pri citrusih (pomaranče, limone, limete, grenivke). Otrokom ponudite sadje v naravni obliki, saj sadje že vsebuje sladkor in slajenje ni potrebno. Na daleč se izognite kupljenim sladkanim kompotom, ki vsebujejo izjemno veliko škodljivega sladkorja, umetnih sladil, so visoko kalorični, vitamini so uničeni ob procesiranju, zato so izjemno nizke prehranske vrednosti. Tudi suho sadje (npr. rozine, suhe fige, dateljni) v prvem otrokovem letu niso najprimernejša hrana, saj gre za dehidrirana živila, ki jih otrok težko prebavi, hkrati pa imajo visoke koncentracije sadnega sladkorja in se močno lepijo med zobe, zaradi česar povečujejo tveganje za razvoj zobnega kariesa.

Zelenjava ohrani največ vrednosti, če je skuhana v sopari le toliko, da se zmehča in še hrusta. Surova zelenjava je zelo zaželena, npr. naribana mehka bučka ali korenček. Otrok bo najlaže užival zelenjavne sadeže (npr. buče, kumare) in gomolje (npr. korenje, pastinak, pesa), če bodo primerno pripravljene, malo teže pa bo prebavil vlaknasta celulozna živila (stebila in liste). Nariban korenček lahko zmešamo z jabolkom – to je okus, ki ga imajo otroci zelo radi. Majhni otroci imajo radi tudi grah in fižol, čeprav lupinice težko prebavijo. Pazimo, da so stročnice dovolj dolgo namočene (najmanj 24-48 ur) in dobro skuhane, še posebej pa bodimo pozorni, ko jih otrok uživa; obstaja nevarnost zadušitve. Ko začnemo uvajati

zelenjavo, se lahko zgodi, da bomo cele, še neprebavljene koščke zelenjave našli v plenički. Zelenjava, četudi skuhana, je zaradi velike vsebnosti celuloze težje prebavljiva in otroci jo tudi zaradi tega včasih nagonsko zavračajo.

Jajca so pogost povzročitelj alergij, posebej to velja za jajčni beljak. Neprimernost jajc se povezuje tudi z industrijsko rejo kokoši nesnic. Večinoma je najbolje, da se z uvajanjem jajc kot samostojnega živila počaka do otrokovega prvega rojstnega dne. Jajca so pogosto skrita kot živilo ali dodatek v drugih živilih (npr. v testeninah, piškotih, jajčni lecitin kot dodatek). Otroku sprva ponudimo rumenjaki - četrtino žličke - in tekom tedna količino povečujemo, če nima težav. Ko bo užival celo jajce kak mesec, mu ponudimo stepena jajca, ki so odlična hrana "za majhne prstke".

7. Predstavimo otroku skodelico

Otroku lahko med obrokom ali po njem ponudite tudi tekočino: vodo, nesladkan čaj, včasih pa tudi sveže stisnjen zelenjavni sok ali naravni sadni sok, ki pa sta že bolj malica kot način, da se otrok odžaja. Kupljenih čajnih mešanic za dojenčke ne priporočamo, ker imajo skoraj vse dodan sladkor. Otrok tak čaj pije le zato, ker je sladek, ne nujno zaradi žeje. Naravni sadni sok razredčite z vodo, da koncentracija sladkorja ne bo prevelika in da se bo otrok z njim lažje odžejal, veliko bolje pa bo, če bo pri kosilu pil vodo in za malico zaužil sveže sadje. Pazite, da otroci med obroki ne popijejo preveč sadnega soka, saj jih sok nasiti in odklanjajo "pravo" hrano. Če se vzorec ponavlja, otrok ne bo dobil dovolj snovi, potrebnih za razvoj in zdravje, kar se pokaže npr. v slabokrvnosti, slabem napredovanju telesne teže, obolevanju ipd.. Popolnoma se izognite umetnim izotoničnim pijačam, kolam, kofeiniziranim in drugim industrijskim pijačam, ki vsebujejo sporne dodatke, ogromno sladkorja in umetna barvila. Pozorno preberite nalepko napitka, ki ga nameravate v trgovini kupiti svojemu otroku! Najboljša in najbolj zdrava pijača je navadna voda. Če smo starši v to prepričani, otroci ne bodo protestirali in se bodo vode zlahka navadili. Ko bodo žejni, bodo sami sčasoma prosili za vodo, tudi če jim bodo drugi ljudje ponujali kakšne druge pijače. Če pa jih bomo starši navajali na sladke umetne napitke, bodo kar naprej zahtevali le-te.

Pijačo ponudite v navadni, široki nizki skodelici oz. nelomljivem lahkem kozarcu, lahko mu ponudite slamico in ga naučite srkati po njej ali pa v čudežnih lončkih z nastavki, kjer je polivanje (skoraj) preprečeno.

Otrok lahko še več tednov dobi dovolj tekočine z materinim mlekom in s hrano, ki bo vsebovala dovolj vode (npr. s svežimi sadeži, domačo juho, ki naj ne bo iz koncentratov, saj ti vsebujejo škodljive dodatke in bistveno preveč soli). Morda bo otrok nekaj časa za žejo pil le materino mleko.

8. Česa se izogibajmo

Izogibajte se hitro pripravljene industrijski hrani in vsakršni procesirani (visoko predelani hrani), ki so ji dodali sladkor, sol, barvila, konzervanse in številne druge kemikalije. Mnogo takih snovi vsebujejo tudi industrijski otroški kosmiči, tovarniški kruh, mlečni izdelki za otroke, še posebej pa sladoledi in sladkarije. Ni lahko biti starš v času, ko prehranska industrija uporablja milijone evrov za oglaševanje otroške hrane in nas prepričuje, kaj vse naš otrok nujno potrebuje, na deklaracijah teh živil pa spretno prikriva slabe dodatke, ki jih zaradi dobičkonosnosti dodaja otroški hrani. Še pred nekaj desetletji je bilo staršem v tem pogledu morda nekoliko lažje. Danes pa boste morda najlažje »zvozili« med pastmi v prehranjevanju tako, da se boste informirali in razvili zavedanje, da bo vaš otrok veliko bolje živel prva leta svojega življenja, če ga ne boste navadili piškotov, prest, "baby" piškotov za drgnjenje dlesni, pudingov, kolačev in sladoleda. Pustite mu, naj najprej sam razvije okus za naravna sladila v svežem sadju, kolikor je mogoče hrano pripravljajte sami iz osnovnih živil, pri katerih ste

pozorni na vir, kakovost in postopke pridelave. Prva leta otrokovega življenja so najboljša za razvijanje dobrih prehrabnih navad, ki bodo trajale vse življenje.

Celoten proces uvajanja goste hrane lahko traja od tri do šest mesecev ali tudi dlje. Dokler je hrana, ki jo ponujate otroku dobra, zdrava in iz raznovrstnih ter raznobarnih živil, lahko pustite, da ga vodi lasten apetit. Zdravemu, primerno razvitemu otroku, ki kaže interes za gosto hrano, lahko torej gosto hrano uvajamo tudi na njegovo pobudo.

Primerna hrana za v roke:

- koščki zrelega avokada, breskve, nektarine, banane, slive ali melone
- koščki jabolka ali hruške, kuhani v sopari
- mehkejše skorje polnozrnatega kruha (če se otroku ob tem ne zaleti)
- polnozrnate testenine ali rezanci
- koščki pečenih ali na sopari skuhanih bučk
- koščki kuhanega ali pečenega sladkega krompirja ali krompirja
- v sopari skuhani (do mehkega) koščki narezane zelenjave (korenček, grah,...)
- koščki mehkega sira (ko je dovolj star in nima alergije)

Previdno s hrano, s katero se otroci lahko zadušijo:

- koščki ali rezine jabolka
- suhe žitarice
- grozdje
- trdi piškoti
- koščki mesa, hot-dog
- koruzna pokovka (kokice)
- krompirjev čips
- koščki surovega korenčka
- riževi vafli
- celi lešniki, orehi in drugi oreški ter semena
- jagodičevje

9. Po prvem rojstnem dnevu

Po prvem rojstnem dnevu bo vaš malček verjetno že jedel več obrokov skupaj z družino, čeprav se bo še vedno morda pogosto dojil, saj bo lahko materino mleko še zadovoljevalo otrokovo potrebo po lakoti in žeji v znatni količini. Tako bo morda tudi vse drugo leto. Ne pozabimo pa, da dojenje ni samo hranjenje. Po prvem letu starosti je čustveni vidik dojenja bolj pomemben. Hitra rast in razvoj otroka se v obdobju okoli prvega rojstnega dne upočasnita, otroci so polni energije, kar naprej se plazijo in tekajo. V tem času mnogi starši opažamo, da otroci količinsko pojedjo mnogo manj kot prej. Zato bodimo posebej previdni, da ponujamo pestro hrano. V tem času se otroci v večini družin spoznavajo tudi s slaščicami. Popolnoma prepovedati jih verjetno ne moremo, potrudimo pa se lahko, da bodo kar najbolj zdrave, tudi take je mogoče kupiti v bolj založenih in spletnih trgovinah, in da jih bodo otroci uživali takoj po obrokih, ko si bodo nato umili zobe.

10. Malice

Včasih imamo občutek, da naši otroci kar naprej nekaj jedo. Starši smo nadvse zadovoljni, kadar naš malček pomlati kosilo, ki smo ga pripravili zanj. Toda žal ni vedno tako. Morda je naš otrok prav pred kosilom našel čokoladni kolaček, ki ga je njegov starejši bratec pustil na tleh otroške sobe, in ga pojedel, med tem ko je mama prala brokoli za zdravo kosilo. Ko je čas, naš otrok seveda ni več lačen. Kaj storiti?

Doječe matere vemo, da naši otroci živijo po drugačnih življenjskih ritmih kot odrasli. Dojeni

otroci se ponavadi dojijo pogosto in nimajo postavljenih točnih urnikov. Tudi ko dojeni otroci začno z uživanjem goste hrane, je njihova lakota porazdeljena prek dneva, ne pa skoncentrirana ob določenih urah, v času obrokov. Tudi količina hrane, ki jo zaužijejo, je na začetku zelo majhna. Majhni otroci zelo potrebujejo več obrokov z manjšo količino hrane. Neverjetno hitro porabijo energijo in jo nato ponovno hitro napolnijo. Prav zato so malice nadvse pomemben del prehranjevanja majhnih otrok. Večina prehranskih strokovnjakov se strinja, da je bolj zdravo jesti manjše količine hrane v več obrokih, porazdeljenih prek dneva, kot da imamo tri glavne težke obroke. Bistvo zdravih malic je v tem, da je hrana, ki jo jeste v vaši družini, zdrava in blizu naravnemu stanju. Včasih je to enostavno banana ali jabolko, lonček skute ali jogurta, drugič pa lahko malicamo tudi bolj zapletene jedi, kot so vmešana jajčka ali domače pice. Bodite ustvarjalni.

Za dojenčke, ki šele začnejo jesti gosto hrano, so vsi obroki pravzaprav malice, zato ste lahko močno prilagodljivi. Za kak obrok se bo vaš dojenček morda samo doжил, za kak drug obrok pa bo morda pojedel le malce pretlačenega kuhanega krompirja, banane ali kuhanega korenčka.

Po začetkih pride težja stopnja: eksperimentiranje! V tem obdobju se zdi otroku okusna in dobra prav vsaka hrana, v katero lahko globoko potiska prstke, jo packa in mečka, preizkuša, kako daleč lahko poleti... Na tej stopnji otroci obožujejo goste juhe, mesne omake, jogurte, skute z domačim sadjem, v sopari kuhano zelenjavo, drobljenje kruha,...Včasih postanejo presenetljivo mobilni in se tako intenzivno plazijo ali hodijo, da enostavno nimajo časa za hranjenje. Takrat je najbolje, da v kuhinji ali jedilnici določimo stalno mesto, kjer pripravimo posodo s hrano. Ko bo otrok pritekel mimo, si bo po želji kar sam postregel.

Seveda je dobro, da poskušamo otroku sčasoma dopovedati, naj se med uživanjem hrane ustavi, usede in v miru poje. Vsaj zato, ker tako jemo bolj počasi in hrano lažje prebavljamo. In zato, ker je tekanje naokoli s polnimi usti lahko nevarno.

11. Prehranski nadomestki

O potrebnosti nadomestkov vitaminov in mineralov v svetu ni jasnih in/ali enotnih ter predpisanih smernic.

Vitamin D. Danes vemo, da imajo mnoge moderne matere, ki uživajo moderno prehrano v razviti družbi nevarno nizek status vitamina D3, ki ga je lahko premalo tudi v njihovem mleku. Družina je lahko zato slabšega zdravja in manj odporna proti okužbam, saj ta vitamin v povezavi z drugimi igra ključno vlogo ne le pri trdnosti skeleta in zobovja ter preprečevanju rahitisa, temveč tudi pri splošnem zdravju in odpornosti pred boleznimi in okužbami. V pripravi so smernice, da bi morali status vitamina D3 pri materah preverjati že v nosečnosti in (namesto dodajanja kapljic vsem dojenčkom) bi D3 dodajali rizičnim materam že v času nosečnosti in nato v času dojenja. Moderno pomanjkanje vitamina D je povezano z več dejavniki, npr. z življenjem v zaprtih prostorih, preživljanju prostega časa v nakupovalnih središčih, izpostavljenosti soncu prek stekla (kar slabša status vitamina D), s pretiranim izogibanjem soncu in nanašanjem krem za sončenje z visokimi zaščitnimi faktorji, pa tudi s pogostim umivanjem z mili (s čimer iz kože sproti izpiramo pigmente, iz katerih se šele v 48 urah v telesu uspe tvoriti vitamin D). Poleg tega uživamo premalo morske hrane, premalo naravnih maščob, v katerih je vitamin D topen, in preveč živil iz industrijske reje, kjer maščoba živali sploh ne vsebuje več vitamina D, saj so te vzrejene v zaprtih poslopih. Zdravniki danes priporočajo, da matere s temnejšo poltjo ali tiste, ki so po tradicionalni noši zavite v več oblačil, ne čakajo, temveč zgodaj poskrbijo za nadomestke vitamina D zase in za še nerojenega ali dojenega otroka.

Ker so torej v mleku nekaterih modernih mater lahko premajhne količine vitamina D, nekateri strokovnjaki priporočajo dodajanje le-tega dojenčkom, drugi pa pravijo, da to običajno ni

potrebno. Znanstvene raziskave so pokazale, da vsakodnevna izpostavitve majhnega dela otrokove kože (npr. obrazka) dnevni svetlobi ali neposredno sončnim žarkom za 20 minut, poskrbi za minimalno potrebno preskrbljenost dojenčka z vitaminom D. Pomembno je, da je na soncu seveda tudi mati. Še bolje je, če mati lahko poleg tega uživa tudi morskno hrano ter meso, jajca, mleko in mlečne izdelke naravno pasenih živali.

V podnebjju, kjer več dni ali celo mesecev zaporedoma ne posije sonce ali kjer otroke zunaj popolnoma pokrijejo oz. zaščitijo (pred sončnimi žarki), je pogosto nujno potrebno dodajanje vitamina D.

Naše babice so uporabljale hladno stisnjena ribja olja. Danes je na trgu vrsta farmacevtskih pripravkov, ne le kapljice na recept. Starši morajo o tveganjih v svoji družini dobro premisliti in se odločiti, ali lahko vitamin D vnašajo morda tudi s hrano (tradicionalnim Inuitom kljub malo sončnih dni teh vitaminov ni primanjkovalo), ali pa bo potrebno skrbno dodajanje po navodilih zdravnika. Stališče mednarodne zveze za dojenje La Leche League je, da v evropskem zmernem pasu dodajanje vitamina D za vse dojene otroke ni potrebno, da pa je treba preučiti dejavnike tveganja v vsaki družini posebej.

Če vnašate umetni pripravek vitaminov A in/ali D3, morate biti zelo skrbni pri doziranju, saj je zdravlilo mogoče predozirati. Vitamin D3 potrebuje točno določeno količino vitamina A, da se pravilno vgradi v telo, sicer lahko pride do neravnovesja in zdravstvenih težav, npr. tudi težav z zobmi, razvojem skeleta. S hrano, npr. mastnimi ribami, mlekom, maslom ali jajci živali, ki se pasejo na travniku, predoziranje vitamina D3 ni mogoče. Žal so ta živila danes redkost. Edini znani primeri predoziranja naravnega vitamina A (bruhanje in bolezen, dokler telo odvečnega vitamina A ne izloči) so se pojavili ob uživanju jeter severnega medveda in drugih velikih sesalcev med arktičnimi raziskovalci.

Vitamini so organske snovi, nujno potrebne za življenje, ki jih potrebujemo v majhnih količinah. Vsak vitamin opravlja v telesu določeno nalogo. Trinajst vitaminov je bistvenih in jih moramo dobiti s hrano, vitamin D pa je pravzaprav hormon, ki se tvori v koži pod vplivom sončnih žarkov ali ga lahko deloma dobimo s hrano. Čeprav vitamini niso vir energije, pomagajo organizmu sprostiti in izkoristiti kalorije iz ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob. V maščobah topni vitamini A, D, E in K so izjemno pomembni, tradicionalna ljudstva so jih v primerjavi z modernimi ljudmi zaužila nekajkrat več kot mi danes. Vitamin C, holin, biotin in vitamini B kompleksa pa se topijo v vodi, zato so njihove zaloge v telesu bistveno manjše. Presežki se pri zdravih ljudeh izločajo z urinom.

Minerali so anorganske snovi. Naše telo potrebuje šestnajst različnih mineralov. Minerali so snovi, ki uravnavajo in zagotavljajo normalen potek življenjskih procesov. Minerali so tudi sestavni del encimov, gradijo kosti in zobe, skrbijo za možgansko elektriko, nevtralizirajo strupe in težke kovine, da v telesu ne morejo povzročati škode idr..

Umetni dodatki. Danes je ob ponudbi preobilja industrijske hrane in še razmeroma majhne in cenovno držaje ponudbe biološko pridelane hrane prava umetnost, kako otroku pripravimo jedi, ob katerih bo zdrav, dobro razvit in primerno odporen. Umetni prehranski dodatki kljub temu niso ustrezna zamenjava, so izhod v sili, predpisuje naj jih vedno zdravnik, saj lahko povzročajo neravnovesja ali bolezenska stanja (predoziranje železa je npr. lahko povezano s povečano dovzetnostjo za okužbe). Vedeti moramo, da industrijski prehranski dodatki ne vsebujejo razmerij vitaminov in mineralov v koncentracijah, ki jo potrebuje naš otrok, poleg tega pa je njihovo vsrkanje v telo zelo vprašljivo. Enako velja za dodajanje umetnih vitaminov v industrijsko pripravljeno otroško hrano. Visoke koncentracije umetnih vitaminov lahko motijo vsrkanje hranilnih snovi, učinkujejo lahko kot zdravlilo, torej da imajo stranske učinke.

Železo je v materinem mleku od vseh živil, bogatih z železom, otroku najbolj dostopno in v njegovem črevesju tudi daleč najbolj izkoriščeno. To pomeni, da je zadostna količina železa

v materinem mleku veliko boljša kot mnogo večja količina železa, dodana v prilagojeno mlečno formulo. Zdravi in ob roku rojeni otroci nimajo potreb po dodajanju železa najmanj prvih šest mesecev svojega življenja.

12. Iztiskanje mleka za prvo gosto hrano

Mnogokrat matere mislijo, da si bodo morale za otrokovo uvajanje goste hrane mleko iztiskati, saj so priročniki za hranjenje dojenčkov polni receptov z mlečnimi kašami. Tudi mnogo drugih receptov za prvo hrano vsebuje iztisnjeno materino mleko. V praksi mamicam ni treba skrbeti, da bodo imele dodatno delo ali da bodo potrebovale prsno črpalko! Količina lastnega mleka, ki jo mati iztisne v hrano otroku kdaj pa kdaj na začetku, je zelo majhna in je namenjena temu, da otroku le olajšamo prehod (npr. ko se prvič sreča z neznano hrano, jo bo morda laže sprejel, če bo v njej začutil malo znanega mleka). Iztisnemo ga kar tik pred serviranjem, ročno in neposredno v hrano. Uporabljamo sveže iztisnjeno materino mleko. Pri večini receptov lahko namesto mleka uporabimo kar vodo, v kateri se je jed kuhala. Kmalu bo prehod mimo in bo otrok začel uživati hrano v obliki, kot jo uživa družina, ob tem pa se bo lahko seveda še dolgo dojil, če bosta otrok in mati za to.

Napisala: Karmen Mlinar, svetovalka za dojenje pri LLLI (2004)

Aktualizirala in dopolnila: Mojca Vozel, svetovalka za dojenje pri LLLI (2011)