

Hrana od koje se raste

19 DO 24 MJESECA

Tvoje dijete uči da jede više krute hrane i aktivnije je. Dobra prehrana tvom djetetu daje sve što mu je potrebno za pravilan rast, dobro zdravlje i energiju za kretanje, igru i učenje.

Ja mogu:

- Jestu većinu hrane koju jede moja porodica
- Žvakati tvrdu hranu
- Koristiti žlicu sa manje priljanja
- Držati čašu sa jednom rukom
- Učiti da jedem sa viljuškom
- Početi da govorim „još“ i „gotov sam“



„Pomogni mi da perem zube dva puta dnevno i odvedi me zubaru barem jednom godišnje.“

ŠTA I KOLIKO HRANE TREBA DA SERVIRAŠ SVOM DJETETU KOJE JE TEK PROHODALO SVAKI DAN

Žitarice/kruh 2 – 3 unce dnevno	1 unca je:	Daj mi:
	1 kriška kruha ili 1 tortilja ½ šolje kuhane riže, tjestenine ili zobnih pahuljica 1 šolja suhih cerealija iz programa WIC 5 krepera	Integralne žitarice kao što su kruh od integralnog pšeničnog brašna, tortilje od integralnog pšeničnog brašna ili kukuruznog brašna, zobene pahuljice, tjestenina od integralnog pšeničnog brašna, zobene pahuljice ili smeđa riža
Povrće 1 šolja dnevno	1 šolja je:	
	1 šolju kuhanog, sjeckanog povrća 1 šolju soka od povrća	Svaki dan jedna vrsta tamnozelenog ili narančastog povrća kao što su mrkva, slatki krompir ili brokula Kuhano povrće
Voće 1 šolju dnevno	1 šolja je:	
	1 šolja sjeckanog mekanog ili kuhanog voća 1 mala banana 1 šolja 100% voćnog soka ½ šolje suhog voća	Svaki dan dobar izvor vitamina C, kao što su naranča, jagode ili dinja Kuhano ili mekano sirovo voće kao što je sos od jabuke ili dinja Dnevno 4 unce ili manje soka od voća ili povrća u čaši
Mlijeko 2 šolje dnevno	1 šolja je:	
	1 ½ unce sira ⅓ šolje grubo ribanog sira 1 šolja jogurta 2 šolje kravljeg sira	Punomasno mlijeko u čaši do dobi od 2 godine 16 unci je sasvim dovoljno
Meso i grah 1 ½ unce dnevno	1 unca je:	
	½ pilećeg batka ili ½ pljeskavice iz hamburgera 1 unca ribe ili drugog mesa 1 jaje ¼ šolje kuhanog graha	Dobro kuhano ali sočno i sjeckano meso Kuhani grah iz programa WIC izgnječen viljuškom

Serviraj zdravu užinu

Užina tvom djetetu pomaže da raste. Ponudi mu:

- Oguljene kriške voća
- Komadiće sira
- Krekere, tortilje ili kruh od integralnog brašna
- Jogurt ili kravljji sir



„Volim rutinu. Daj mi obroke i užinu u slično vrijeme svaki dan.“

PRIMJER MENIJA I VELIČINA PORCIJA

Doručak	Kajgana od jednog jajeta ½ kriške tosta od integralnog pšeničnog brašna ½ šolje punomasnog mlijeka
Jutarnja užina	¼ do ½ šolje krišaka mandarine ¼ do ½ šolje suhih cerealijskih iz programa WIC
Ručak	Meki „taco“ (1/2 male tortilje od integralnog pšeničnog brašna sa 1 do 2 jedaće žlice mljevenog goveđeg mesa) ¼ šolje kuhane mrkve ¼ šolje kuhanih krišaka jabuke ½ šolje punomasnog mlijeka
Popodnevna užina	3 do 4 kriške krastavca ½ kekisa od riže
Večera	Crveni grah sa rižom (1/4 šolje crvenog graha sa ¼ šolje smeđe riže) ¼ šolje zelenih mahuna ¼ šolje sjeckane dinje ½ šolje punomasnog mlijeka
Užina	2 do 3 krekeri od integralnog pšeničnog brašna ¼ šolje punomasnog mlijeka



Stvori zdrave navike

- Pojedi svoje povrće. Djeca kopiraju svoje roditelje.
- Jedite obroke zajedno kao porodica.
- Sjedi za stolom kada jedeš obroke i užinu.
- Serviraj tri obroka i dvije ili tri užine svaki dan u slično vrijeme.
- Za vrijeme jela ugasi televiziju.
- Prije i poslije jela operi ruke.

Savjeti za sretne obroke

- Odluči šta i kada servirati.
- Dopusti svom djetetu da ostavi hranu na tanjiru. Tvoje dijete jedino zna koliko je gladno ili sito i odluči koliko želi pojesti, čak i ako je to apsolutno ništa.
- Nemoj podmičivati, varati niti tjerati svoje dijete da jede.
- Koristi tanjire, šolje, žlice i viljuške čija je veličina prilagođena djetetu. Male ruke lakše rukuju sa takvim posuđem.
- Serviraj barem jednu vrstu hrane koju tvoje dijete voli. Ako ne voli ostalu hranu koju mu ponudiš, imaće barem nešto za jelo.

- Serviraj hranu:
 - Sjeckanu na male komadiće ili komade koje dijete može lako da uhvati
 - Koja je mekana i lako se žvače
 - Koja je blagog i jednostavnog okusa kao što je jogurt
 - Koja nije prevruća niti prehladna
- Nastavi nuditi nove vrste hrane. Djeca ponekad treba da probaju novu hranu 10 do 15 puta da bi je prihvatila.
- Prije obroka i užine planiraj mirne aktivnosti. Djeca jedu bolje ako su opušteni.
- Pripremi se na prosipanje. Salvete i papirnate ubruse drži pri ruci.

Zdrava i sigurna hrana

Ponudi više vrsta ove hrane:

- Voće i povrće raznih boja kao što su rajčice, paprike i naranče.
- Vodu, punomasno mlijeko i 100% voćni sok. Ograniči unos hrane i pića koji sadrže velike količine soli i šećera, npr. gazirana pića, keksi ili prženi krompirići.
- Hranu koja je dobar izvor željeza kao što su meso, grah i cerealijske žitarice sa dodatkom željeza.

Sljedeću hranu možeš da daš svom djetetu nakon jedne godine starosti:

- Jaja
- Soju
- Pšenicu
- Ribu
- Punomasno mlijeko
- Školjkaše

Napomena: Ako u tvojoj porodici ima ljudi koji su alergični na hranu, tvoj lekar može predložiti da ove vrste hrane počneš da daješ kasnije.

Izbjegavaj hranu od koje tvoje dijete može da oboli:

- Sirovo ili nedovoljno kuhano meso, piletina, puretina ili riba
- Sirova ili meko kuhana jaja
- Naresci (kao što su mortadela, pureća salama ili šunka) osim ako budu ugrijani do temperature na kojoj se iz njih počinje dizati para
- Nepasterizirani sokovi ili mliječni proizvodi—ti proizvodi nisu tretirani protiv bakterija koje kod tvog djeteta mogu da izazovu bolest

*„Ponekad jedem više a ponekad manje.
Serviraj mi male porcije. Ako sam još gladan/
gladna tražiću još!“*



WIC #1284 Bosnian (12/10)

Missouri Department of Health and Senior Services

POSLODAVAC JEDNAKIH MOGUĆNOSTI/KOREKTIVNIH KVOTA ZA ZAPOSTAVLJENE MANJINE. Usluge se pružaju na nediskriminatom osnovu. Alternativne forme ove publikacije za osobe sa nesposobnostima mogu se pribaviti kontaktiranjem Ministarstva za zdravlje i usluge za starije države Mizuri na 573-751-6204. Gradjani sa oštećenjem sluha ili govora mogu birati 711.

