



UVAJANJE ŽIVILIH V DOJENČKOVO PREHRANO

Zelenjava in krompir	Pričnite z zelenjavo, uvajajte jo pred sadjem. Zelenjavi začnite dodajati krompir. Zelenjavo, ki povzroča napenjanje, npr. zelje, ohrovt, uvajajte postopoma.
Meso in ribe	Meso ponudite dojenčku po dopolnjenem 6. mesecu starosti po uvedbi zelenjave in krompirja. Meso naj bo na jedilniku dojenčka sprva 2-3krat na teden. RIBE, predvsem morske, lahko uživa dojenček po dopolnjenem 6. mesecu starosti. Morske sadeže pa po 1. letu starosti.
Kakovostne maščobe	Uporabljajte hladno stiskana olja, kot so olivno olje, olje repice, sojino olje, občasno dodajte tudi maslo.
Žita in sorodna živila	Žita in sorodna živila ponudite dojenčku po dopolnjenem 6. mesecu starosti po uvedbi zelenjave, krompirja in mesa. Živila, ki vsebujejo gluten, je najprimerneje uvajati med šestim in sedmim mesecem starosti, v času ko je dojenček še dojen. Kruh začnite uvajati od 10. meseca dalje.
Sadje	Po uvedbi zelenjave, krompirja, mesa in žit uvedite sadje in sadni sok brez dodanega sladkorja.
Zelišča	Otroka navajajte na osnovne okuse, vonje in teksture hrane. Hrano občasno začinite z zelišči.
Stročnice	Grah, lečo, fižol, čičeriko in sorodna živila uvajajte postopoma, ker povzročajo napenjanje.
Rumenjak	Po dopolnjenem 6. mesecu starosti pričnite s postopnim uvajanjem manjših količin trdo kuhanega rumenjaka (1-krat tedensko). Celo jajce in jajčni beljak uvajajte po 1. letu.
Kravje mleko in izdelki iz kravjega mleka	Pred dopolnjenim 1. letom otrokove starosti ni primerno ponuditi otroku kravjega mleka kot samostojnega obroka. Kravje mleko lahko v zelo majhnih količinah dodajate mešani prehrani po 9. mesecu dojenčkove starosti.
Sol	Sol se prične uvajati po 1. letu.
Med	Med pričnite uvajati po 1. letu. Enako velja za javorjev sirup.

GOSTOTA HRANE GLEDE NA STAROST DOJENČKA

Pozorno opazujte otroka in prilagajajte gostoto hrane njegovim sposobnostim.	
0-6	Tekoča.
4-7	Tekoča, kašasta, pretlačena.
7-12	Tekoča, kašasta, pretlačena, drobno nasekljana, v koščkih (previdno zaradi nevarnosti zadušitve), živila, ki jih lahko otrok prime s prsti in jih nese v usta, na primer kuhan korenček, brokoli, cvetača, ..