

## UVAJANJE ŽIVILIH V DOJENČKOVO PREHRANO

<b>Zelenjava in krompir</b>	Po dopolnjenem 6. mesecu starosti pričnemo z uvajanjem dopolnilne prehrane. Pričnite z zelenjavo, uvajajte jo pred sadjem. Zelenjavi začnite dodajati krompir. Zelenjavo, ki povzroča napenjanje, npr. zelje, ohrovt, uvajajte postopoma.
<b>Meso in ribe</b>	Meso ponudite dojenčku 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.
<b>Kakovostne maščobe</b>	Uporabljajte hladno stiskana olja, kot so olivno olje, olje repice, sojino olje, občasno dodajte tudi maslo.
<b>Žita in sorodna živila</b>	Žita in sorodna živila ponudite dojenčku 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.
<b>Sadje</b>	Po uvedbi zelenjave, krompirja, mesa in žit uvedite sadje in sadni sok brez dodanega sladkorja.
<b>Zelišča</b>	Otroka navajajte na osnovne okuse, vonje in teksture hrane. Hrano občasno začinite z zelišči.
<b>Stročnice</b>	Grah, lečo, fižol, čičeriko in sorodna živila uvajajte postopoma, ker povzročajo napenjanje.
<b>Rumenjak</b>	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.
<b>Kravje mleko in izdelki iz kravjega mleka</b>	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.
<b>Sol</b>	Sol se prične uvajati po 1. letu.
<b>Med</b>	Med pričnite uvajati po 1. letu. Enako velja za javorjev sirup.

## GOSTOTA HRANE GLEDE NA STAROST DOJENČKA

<b>Pozorno opazujte otroka in prilagajajte gostoto hrane njegovim sposobnostim.</b>	
<b>0-6 mesecev</b>	Materino mleko ali mlečna formula - tekoča.
<b>4-7</b>	Tekoča, kašasta, pretlačena.
<b>7-12</b>	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, koščki mesa.. Ob prvem rojstnem dnevu naj otrok uživa prilagojeno družinsko prehrano.