

ISHRANA DECE OD ROĐENJA DO PUBERTETA



1. Uvod

Pravilna ishrana je ključni faktor rasta i razvoja svakog deteta. Ishrana dece u velikoj meri utiče na sve aspekte odrastanja: fizički, emotivni, socijalni i mentalni. Deca u toku svog rasta uče sve što će im biti potrebno kad budu zrele osobe, a jedan od najbitnijih faktora je moć koncentracije i učenja.

Deci je, za razliku od odraslih, mnogo važnije kakve namirnice će da unose, a u njima ne bi trebalo da ima industrijskih proizvoda punih šećera i soli, veštačkih boja, zaslađivača, stimulansa, dakle – aditiva. Svi smo čuli za izreku „zdravlje na usta ulazi“ a da bi deca bila i ostala zdrava, potrebno je da u ishrani unose svih 7 „stubova“ zdrave ishrane: belančevine, ugljene hidrate, masti, vlakna, vitamine, minerale i vodu.

Deci ne treba stalno davati istu, monotonu hranu, jer samo raznovrsnom nutritivno vrednom (hranjivom) ishranom dete dobija upravo ono što mu je potrebno. Roditelji u velikoj meri mogu da utiču na to da li će dete da bude probirljivo u ishrani, pa često prave greške, a da toga nisu ni svesni. Najlošija stvar je da pustite dete da jede šta hoće, koliko hoće i kada hoće.

Navike u ishrani koje imamo u odraslom dobu stičemo u prvih 7 godina života.

2. Cilj rada

Cilj rada je da se prikaže uloga i značaj pravilne ishrane kod dece. Ishrana je uvek važna za razvoj dece, bez obzira na uzrast jer je jedan od osnovnih preduslova njihovog zdravlja i pravilnog razvoja.

3. Ishrana odojčadi

Pravilna ishrana odojčeta ima veliki značaj u zaštiti i održanju zdravlja, kao i za psihofizički razvoj deteta. Ukoliko je ishrana adekvatna odojče se najbrže razvija i napreduje. Za razliku od odraslih detetu je potrebna veća količina hrane srazmerno telesnoj masi i to naročito gradivnih nutrijenasa koji služe za sintezu novih tkiva i za rast bebe. Smatra se da odojče do svog šestog meseca treba da udvostruči svoju porođajnu težinu, a do prve godine da je utrostruči. Ishrana odojčeta može biti:



- 1) Prirodna ishrana – humano mleko
- 2) Mešovita ishrana – dohrana adaptiranim mlekom
- 3) Veštačka ishrana – ishrana adaptiranim mlekom

Prirodna ishrana – dojenje

Majčino mleko predstavlja najsavršeniju hranu za odojče, jer je majčino mleko hemijskim sastavom prilagođeno potrebama odojčeta, samim tim se lakše vari i bolje iskorišćava. Većina majki su sposobne da doje svoje dete. Mleko nadolazi treći dan od porođaja a nekada i kasnije (kod carskog reza).

Količina mleka zavisi i od pravilne ishrane majke dojilje. Hrana dojilje treba da je raznovrsna i da se sastoji od testenina, sireva, mesa, zelenog povrća, voća i voćnih sokova i ½ l mleka dnevno, pa i više. Dojilja treba da se dovoljno odmara i da ima ljubav i volju da doji svoje dete.

Prednosti dojenja:

- Obezbeđuje prirodnu hranu
- Obezbeđuje vezu između majke i deteta
- Stvara emocionalnu stabilnost
- Majčino mleko sadrži antitela koja štite bebu od infekcija (pospešuju imunitet)
- Majčino mleko je bakteriološki ispravno i sterilno
- Majčino mleko poseduje optimalnu temperaturu (37 C)
- Sisanje omogućava odojčetu pravilan razvoj vilica



Ukoliko majka nema dovoljno mleka pristupa se dohranjivanju, najčešće adaptiranim mlekom

Mešovita ishrana

Ukoliko majka nema dovoljno mleka pristupa se dohranjivanju, najčešće adaptiranim mlekom (ređe kravljim – prilagođenim 2/3, uz dodatak šećera).

Adaptirano mleko uglavnom je donekle izmenjeno kravlje mleko i svi standardni brendovi su veoma slični. Ukoliko vas babica ne posavetuje drugačije, izaberite one sa dodatkom gvožđa.

Postoje tri tipa adaptiranog mleka u zavisnosti od načina pripreme:

- Spremno za jelo (najskuplje)
- Tečni koncentrat (manje skupo)
- U prahu (najekonomičnije)

Evo grube predstave koliko je adaptiranog mleka potrebno bebi i koliko često je potrebno hraniti:

Tabela1. Ishrana adaptiranim mlekom

Doba	Količina po obroku	Koliko često
Novorođenče	60 do 90 mililitara	Svakih 3 do 4 sata
Jedan mesec	120 mililitara	Svaka 4 sata
Dva meseca	120 mililitara	6 do 7 hranjenja/24 časa
Četiri meseca	120 do 180 mililitara	6 hranjenja/24 časa
Šest meseci	180 do 230 mililitara	5 hranjenja/24 časa
Jedna godina	230 mililitara	2 do 3 hranjenja/24 časa

Veštačka ishrana

Ukoliko majka nema mleka ili zbog bolesti majke koriste se adaptirana mleka koja su po svom sastavu najsličnija, gotovo identična majčinom mleku. Upotreba razblaženog kravljeg mleka (2/3) se ne preporučuje pre svega jer može biti bakteriološki neispravno, zatim se javljaju alergije na ovu vrstu mleka kao i intolerancija (nepodnošenje).



Raspored obroka i vrste namirnica u ishrani odojčeta:

1) **0-2 meseca starosti** odojče treba da ima 6-8 podoja u toku 24h, u količini od 90-120ml po podoju i da razmak između podoja ne bude manji od 2h ni veći od 3h. Podoji trebaju da traju 20-30min.

2) **3-4 mesec starosti** – odojče treba da ima 5-6 podoja u toku 24h u količini od 120-150ml po podoju u razmaku od 3h. Po mogućnosti u trećem mesecu ukinuti noćni podoj. Odojče na veštačkoj ishrani takođe ima isti broj podoja samo što se daju adaptirana mleka.

3) Ishrana odojčeta **između 4 i 6 meseci:**

Nekada se preferira isključivo dojenje, ali je najnovija preporuka Svetske zdravstvene organizacije početi sa uvođenjem druge hrane – dohranjivanje. Nova hrana se uvodi u malim količinama (jedna do dve kašičice) postepeno i uvek samo jedna vrsta, u vreme budućih glavnih obroka, a nakon završenog podoja. Navikavanje na jednu vrstu hrane treba da traje jednu nedelju. U nekim slučajevima može se dati i više vrsta hrane istovremeno. U drugim slučajevima problem se javi kod nepodnošenja jedne vrste hrane, a tada je potrebno odrediti koja je to hrana i eliminisati je. Obzirom da se dete susreće prvi put sa novim ukusom hrane ne treba ga prisiljavati da jede, u slučaju odbijanja pokušati narednog dana, ali sa istom vrstom hrane. Za prihvatanje nove hrane presudno je strpljenje roditelja. Kada se privikne na hranu obroci se povećavaju. Za količinu hrane u obroku dozvoljava se samoregulacija, kada je detetu dovoljno hrane odnosno kada je sito (okrene glavu, izbacila hranu) nije preporučljivo insistirati na jelu. Nastavlja se davanje D vitamina.

4) Ishrana odojčeta **između 7 i 8 meseci:**

Osnova ishrane je i dalje dojenje (4 do 5 puta dnevno) Povrće i voće se nastavlja, ali rendano ili seckano na komadiće. Nastavlja se vitamin D.

5) Ishrana odojčeta **između 8 i 9 meseci:**

Dojenje se i dalje održava ali obrnutim redom. Prvo se daje čvrsta hrana a na kraju obroka se ponudipodoj koliko želi. Uvodi se postepeno nova hrana:

Povrće: karfiol, tikvice, spanać

Mlečni proizvodi: sir, jogurt

Mesni proizvodi: kuvano meso, džigerica



Ostalo:

Supa na vodi od kivanog mesa. Tvrdo kuvano žumance postepeno po četvrtinu više svake nedelje izmešano sa mlekom. Hrana se soli ali ne mnogo radi opasnosti od pojave hipertenzije u srednjim godinama života. Vitamin D vodeni rastvor na kraju obroka.

6) Ishrana odojčeta **preko 9 meseci :**

Održava se dojenje. Dozvoljava se da samo dete jede prstićima hranu iz svog tanjira. Dete jede zajedno sa ostalim članovima porodice, uči se socijalizaciji i ponašanju.

7) Ishrana odojčeta preko 10 meseci:

Održava se dojenje. Uvodi se nova hrana.

Povrće: grašak, kupus, luk

Meso: mleveno meso-junetina

Voće (u svežem obliku): jabuka, kruška, kajsija, breskva.

Nastavlja se vitamin D.



8) Ishrana odojčeta preko 11 meseci:

Dojiti 2 puta, ujutru i uveče. Preko dana ima 5 do 6 obroka. Uzima svu hranu bez prisiljavanja. Sastav obroka je raznovrstan. Voće i povrće mogu biti sveži i prerađeni. Nastavlja se D vitamin.

9) Ishrana deteta preko 12 meseci:

Dojiti po želji do puta dnevno. Nema ograničenja u voću, povrću i drugoj hrani, a količina zavisi od apetita, dnevne aktivnosti i potreba. Ravnopravno učestvuje u svim porodičnim obrocima. Tečnost se ne daje u toku obroka. Nakon obroka dete može da pije koliko želi vode, čaja ili soka bez šećera. Ne treba da pije više od 500 do 700 ml mleka. Ne davati koncentrisanu hranu poput čokolade, keksa, bombona. Nije preporučljiv preterani unos slatkiša. Pre polaska na spavanje ne treba davati slatke napitke ili slatkiše. Obavezno prati zube. Vitamin D se daje u zimskom periodu i posle navršene 1 godine života.



Tabela 2. Energetske potrebe odojčadi(SZO)

Uzrast(meseci)	Kcal/kg	kJ/kg
0,5	124	519
1-2	116	485
2-3	109	456
3-4	103	431
4-5	99	414
5-6	96,5	404
6-7	95	397
7-8	94,5	395
8-9	95	397

9-10	99	414
10-11	100	418
11-12	100	418

4. Ishrana deteta u toku druge godine

Ako je odojče pravilno negovano u toku prve godine svog života i ako je prilično ojačalo, a u vezi sa tim ojačali i njegovi organi za varenje, može se proširiti njegov raniji jelovnik. Samo, u drugoj godini se mora voditi računa o tome šta se i koliko daje. Hrana koja mu se daje mora biti sveža i lako svarljiva da se ne bi poremetilo varenje. Potrebno je da i dalje bude kašasta, vremenom gušća i sve grublja i, što je najvažnije, dovoljno kuvana, jer se takva lakše vari te pri tome lakše i iskorišćuje.

Vrlo je važno probirati hranu koja će moći da detetu obezbedi pravilan razvoj i napredak, a zatim obezbediti detetu utrošak toplote koji je u drugoj godini neobično visok. Znamo da je najbolji sastojak za stvaranje toplote mast, a njen najbolji izvor kravljje mleko i njegovi proizvodi (maslo, sir, kajmak) i žumance od jajeta.



U drugoj godini dete je mnogo življe pa prema tome troši i više energije. Zato mu je potrebno više ugljenih hidrata kojima će podmiriti utrošenu energiju.

Glavni izvor ugljenih hidrata su, kao što je poznato, brašno-hleb, testo, žitni proizvodi uopšte, šećer i sva biljna hrana -voće i povrće. Za izgradnju novih tkiva neophodno je prisustvo belančevina i to u dovoljnoj količini. Usled odsustva ove vrste hranljive supstance, bilo iz kojeg razloga, mogu da nastupe štetne posledice: malokrvnost, mlitavost mišića, neotpornost prema infekcijama, zastoj u rastu. Belančevina, kao što znamo, ima najviše u mesu, mleku i svim mlečnim proizvodima i jajetu.

Potrebno je isto tako obezbediti unošenje izvesnih mineralnih soli koje služe za izgradnju novih tkiva i za obavljanje određenih hemijskih procesa u organizmu. Najbolji izvori soli su mleko, u kome ima krečnih soli, žumance od jajeta i mlada jetra (džigerica) u kojima ima dosta soli gvožđa.

Najzad, treba misliti i na ulogu vitamina koja je u doba rastanja važnija nego kod odraslih. Od svih vitamina najvažniji su A, B, C, D. U ishrani deteta u drugoj godini može mnogo pomoći svojim nagonima i samo dete. Zato ne davati ni manje ni više nego što treba.



Ako se vodi računa o tome šta se mora i šta treba davati detetu, ne uskraćujte mu neophodan minimum, ali i ne opterećujući ga, u tom slučaju uspeh je

zagarantovan. Hrana mora biti mešovita, ne samo posmatrana u ukupnom dnevnom obroku već i u pojedinačnim. Mora biti spemljena na različite načine. Ako detetu dajemo uvek ista jela ono gubi apetit i preti opasnost od pothranjenosti. Ali ako je hrana spremljena na različite načine, dete će imati dobar apetit, ishranjivaće se dovoljno, biće naprednije i zdravije.

U ovom vremenskom periodu izvesna hrana ne sme se davati: masne stvari, svinjsko meso, kobasice, kiseo kupus, kisela paprika i krastavci, prevreo sir, jaki začini i alkoholna pića. Dešava se da pojedina deca ne podnose izvesnu hranu. Pri unošenju najmanjih količina reaguju povraćanjem, bolovima u stomaku, prolivima i izbijanjem osipi po telu, rukama, nogama, licu. Može doći i do otaka sluzokože ždrela, tkz.koprivnjače. Sve vrste namirnica mogu biti uzrok ovakvoj pojavi alergije. Ali, najčešće su to jaja, riba, mleko i pojedina mesa.



Može se desiti da je jedno isto dete osetljivo na nekoliko vrsta hrane. U vezi sa ovim, u lakšim slučajevima isključiti hranu na koju je dete preosetljivo i davati je u početku u sasvim malim količinama, a zatim u sve većim dok se ne stekne neka vrsta odbrane organizma. U težim slučajevima obratiti se lekaru.

U drugoj godini dnevni dečji obrok zavisi od mnogo čega: ukolkiko je dete mirnije, duže spava i manje se kreće, uzimaće manje hrane i, obratno ukolkiko je dete nemirnije, trči, skače i igra se na čistom vazduhu, onda su njegove potrebe za hranom veće.

Evo jelovnika koji bi mogao da posluži kao primer kako treba hraniti dete u drugoj godini.

Od 12-15 meseci

Tri obroka dnevno: doručak, ručak i večera

Doručak: 250 g mleka sa 3 kašičice šećera, dvopek, keks ili parče hleba udrobljenog u mleko. Jedan pečen krompir sa kašičicom maslaca i sirovo nstrugano voće. Jedan sat posle doručka 50 g voćnog soka (limun, paradajz, pomorandža) i kašika ribljeg ulja.

Ručak: Prognječeno povrće, kriška hleba, jedno celo jaje ili džigerica ili meso. Zatim prognječeno ili nstrugano voće, mekše testo.

Večera :100 g pirinča u mleku, 250 g mleka u kojem je nadrobljen keks, dvopek ili prepečena kriška hleba, prognječeno povrće.



Od 15-18 meseci

Tri obroka dnevno: doručak, ručak i večera

Doručak: Kriška hleba udrobljena u 250 g mleka, zaslađenog sa 3-4 kašičice šećera ili kriška hleba ili keks sa maslacem i medom. Grubo isitnjeno sveže voće. Pečena jabuka prelivena mlekom. Jedan sat posle doručka 50 -100g voćnog soka i kašičica ribljeg ulja.

Ručak: Čorbica sa nadrobljenim hlebom, pire od povrća, jedno celo jaje , prognječena džigerica ili meso 100 g svežeg voća. Mladog kajmaka ili maslaca na krišci hleba, pogotovo ako dete nerado uzima mleko.

Večera: 250 g mleka sa grizom , pirinčem ili udrobljenim keksom. Poparica. Sveže voće.

Od 18-24 meseca

Doručak: Kriška hleba, čaša mleka sa kakaom, šećerom ili čokoladom. Med ili jaja, ili maslo, ili marmelada, ili pekmez. Između doručka i ručka voćni sok i kašika ribljeg ulja.

Ručak: Čorbica sa povrćem i zeleni, jaje ili meso, sir ili kajmak, hleb, testo.

Večera: Griz na mleku ili pirinač na mleku, parče hleba sa pekmezom, voće.

U ovom vremenskom razdoblju količinu hrane određuje samo dete. Voditi samo računa o količini mleka. Ne sme se dati ni manje od 1/2 l ni više od 3/4 l dnevno. Važno je da u drugoj godini treba svesti obroke na tri dnevno, jer se samo na ovaj način može održati apetit deteta. Ali i u ovom pravilu ima izuzetaka, što treba majka da uoči i prema potrebi poveća broj dnevnih obroka, kako bi se u organizam unela određena minimalna potreba u ishrani.

5. Ishrana dece uzrasta od tri do pet godina

U uzrastu od dve godine dete je dovoljno dobro razvilo motorne veštine da se hrani bez pomoći i treba mu dozvoliti da to i radi. Od tada, pa nadalje, njegova ishrana će se pretežno sastojati od čvrste hrane. Može se početi sa davanjem obranog mleka a dnevni jelovnik bi trebalo da se sastoji od češćih manjih obroka (obično tri obroka i dve užine između).

Deca najbolje znaju koliko će jesti. Ona su, na primer, vrlo osetljiva na temperaturu hrane, većina ne voli suviše toplu ili hladnu hranu. Njima se sviđa hrana u boji, neobično ukrašena. Treba izbegavati prekuvanu hranu, jer uglavnom više vole sirovu ili obarenu. Takođe, ukusnije im je sočno, nego suvo meso. Većina dece više voli da jede iz ličnog pribora za jelo, a to pomaže roditeljima u serviranju malih količina hrane.

Raznovrsna hrana

Naglasak u piramidi ishrane za dete iznad dve godine je na pet glavnih grupa namirnica, od kojih je svaka važna za održavanje dobrog zdravlja. Zato mu treba ponuditi raznovrsnu ishranu iz svih grupa namirnica:

- hleb, žitarice, pirinač, pasta
- povrće
- voće
- mleko, jogurt, sir
- meso, riba, jaja, mahunarke



Važno je ponuditi i raznovrsnu hranu iz iste grupe. Različiti nutrijenti potrebni su za različitu ulogu u organizmu.

Proteini su potrebni za rast. Potrebe za proteinima se uglavnom mogu zadovoljiti iz namirnica kao što su mleko, meso, ribe, jaja, sir.

Kalcijum je potreban za formiranje kostiju i zuba. Najviše ga ima u mleku i mlečnim proizvodima, a manje u lisnatom povrću.

Gvožđe je važan mineral koga ima u mesu, ribi, jajima, tamnom lisnatom povrću i obogaćenim žitaricama. Nedostatak gvožđa je problem jednog broja mlađe predškolske dece. Slabo napredovanje, smanjen apetit, slabost i slaba koncentracija mogu biti znak deficita gvožđa. Servirajte hranu bogatu gvožđem sa hranom bogatom vitaminom C, koji povećava apsorpciju gvožđa. Citrusno voće i tamno zeleno i žuto povrće su dobar izvor vitamina C i A.

Masti su neophodni nutrijenti u dečjoj ishrani. One obezbeđuju dodatne kalorije i potrebne nutrijente za rast i aktivnost. Njihov udeo ne sme prelaziti 30% dnevnih potreba.

Takođe, važan je tip masti koji se koristi. Zasićene masti iz mesa i mlečnih proizvoda podižu nivo holesterola više od nezasićenih masti, kakve su u maslinovom ulju. Zato udeo nezasićenih masti u dnevnom obroku treba da iznosi 10%.

Voda je potrebna za regulaciju funkcija dečjeg organizma. Procentualno, dečji organizam sadrži znatno više vode od odraslih i može brže da dehidrira, pa decu treba ponuditi vodom nekoliko puta dnevno.



Slatkiši obezbeđuju veliku količinu kalorija a imaju malu nutritivnu vrednost. Zato ih treba ograničiti, tim pre što, ako se zadrže na njima, izazivaju kvarenje zuba. Bolje je dati ih deci na kraju obroka kad će obilje izlučene pljuvačke pomoći da se sa zuba spere kiselina koja izaziva karijes. To je model po kome treba da se konzumiraju slatkiši, a za užinu je bolje dati voće. Naravno, obrok je bolje završiti voćem nego slatkišima pa detetu treba ponuditi atraktivno serviranu voćnu salatu. Neki slatkiši, međutim, sadrže kvalitetne nutrijente (npr. sladoled, sutlijaš), jer obezbeđuju dobar izvor kalcijuma. I u čokoladi ima dobrih sastojaka - gvožđe, magnezijum, kalcijum (mlečna). Takođe, ona je okidač za oslobađanje serotonina i endorfina u mozgu, koji podižu raspoloženje. Njena loša osobina je što je opterećena kalorijama, štetna je za zube i smanjuje apetit za drugu hranu.



Užina

Posle navršene dve godine može se ponuditi mleko sa 2% mlečne masti ili obrano umesto punomasnog mleka. Količinu treba ograničiti na oko 600 ml, a sok na 120 ml dnevno.

Užine bi trebalo ponuditi između obroka jer je malom detetu teško da kroz samo tri glavna obroka obezbedi kalorije i nutrijente koji su mu potrebni. One su takođe zgodne za uvođenje nove hrane. Često će dete odbiti hranu u glavnom obroku, ali će je prihvatiti za užinu. Ona će mu obezbediti mnogo više od kalorija. Za užinu se može dati: pecivo, mesni sendvič, voće, voćni sok, jogurt, sir ili mleko.

Navike u ishrani koje treba izbegavati su: korišćenje bočice, veće količine slatkiša, guste sokove, zaslađene žitarice, čips, smoki.

6. Ishrana dece uzrasta pet do sedam godina

Stariju predškolsku decu je lakše hraniti nego mlađu, jer uživaju u jelu i rado prihvataju nove ukuse. U ovom uzrastu, detetu je potrebno oko 1800 kalorija dnevno. Zadovoljavajuća ishrana mora da obezbedi odgovarajuću količinu kalorija i hranljivih sastojaka.

Što se tiče dece starije od pet godina, njihove navike u ishrani su u velikoj meri utemeljene na uticajima iz porodice u ranijem uzrastu. Zato je važno da čitava porodica ima zdrave navike u ishrani. Osim toga, pustite decu da idu sa vama u kupovinu, zajednički planirajte šta ćete da jedete, zajedno pripremajte hranu. Učešće u ovim aktivnostima će povećati interesovanje za jelo.

Obroci male zapremine

Mališani ovog uzrasta još uvek imaju velike nutritivne zahteve. Unos energije će, svakako, biti dovoljan kroz redovne obroke i užine, koje treba bazirati na osnovnim grupama namirnica. Neophodno je da svi obroci budu male zapremine. Jer, ako je unos hrane veći, postoji opasnost da se dete ugoji, naročito ako je fizički neaktivno. Ukoliko dete dobija u telesnoj masi, treba ga uključiti u neki sport ili rekreaciju: šetnju, vožnju bicikla, fudbal, plivanje... Izbegavati masne i zaslađene obroke. Kada je gojazno, dete zahteva dobro izbalansiranu ishranu, sa neophodnim nutrijentima koji obezbeđuju rast i razvoj.

Pravo na izbor hrane

Dobra ishrana ne znači da dete ne može da jede ono što voli ili da mora da jede ono što ne voli. Ona podrazumeva raznovrsnost i umerenost. Izbor onog što ćemo da jedemo je važno za postizanje dobrog zdravlja. Dete može da izabere izvesnu hranu zato što je ukusna ili zato što je na raspolaganju. Redovni obroci i hranljive užine uključuju hranu bogatu ugljenim hidratima, voće i povrće, mlečne proizvode, «mršavo» meso, ribu, živinu, jaja, mahunarke. Potrebno je ponuditi i dosta tečnosti, posebno ako je toplo vreme ili je dete fizički aktivno. Voda obezbeđuje dobru hidriranost organizma bez unosa kalorija. Osim vode, treba mu dati mleko i nezaslađene voćne sokove.

Doručak, ručak, večera

Doručak je veoma važan obrok jer obezbeđuje energiju za igru u ranom delu dana ili aktivnosti u školi (ako je dete krenulo u školu). Deca koja doručkuju su mnogo živahnija, energičnija i kreativnija, a postižu i bolji uspeh u školi od onih mališana koji izbegavaju obroke. Dobar doručak čine složeni ugljeni hidrati i jednostavni šećeri (hleb, žitarice, voće, povrće), proteini (mlečni proizvodi, jaja) i malo masti. Ugljeni hidrati obezbeđuju bržu energiju, ali brzo prolaze kroz želudac, pa doručak sastavljen samo od njih čini dete u podne prilično gladnim. Ali, kada se dodaju mleko, jogurt, sir, jaja... hrana ostaje duže u želucu i obezbeđuje kontinuiranu energiju.



Ručak je takođe važan, jer obezbeđuje energiju za ostali deo dana. On treba da sadrži belančevine, masti, gvožđe, vitamine A i C i kalcijum.

Večera je "najnaporniji" obrok za većinu dece ovog uzrasta, pošto mnoga od njih imaju užinu u vrtiću. Nikada nemojte da detetu prepunite tanjir, niti da ga forsirate da sve pojede ako nije gladno. Takođe, ako znate da ne voli hranu koju ste planirali za taj obrok, kombinujte je sa

onom koju voli i uključite ga u pripremanje. Biće mu zabavnije da jede obrok u čijoj je pripremi samo učestvovalo.



Naravno, ishrana treba da ima dobru proporciju namirnica iz svih pet grupa - da bi obezbedila dovoljno hranljivih materija kao što su proteini, vitamini i minerali, vlakna... bez mnogo masti (naročito zasićenih) i šećera.

Raznovrsnost u ishrani

Deci uzrasta preko pet godina treba ponuditi manje porcije, čija je sadržina raznovrsna, tako da bude zastupljena hrana iz svih grupa:

- hleb, žitarice, krompir
- meso, riba, jaja
- povrće
- voće
- mleko i mlečni proizvodi

Grupa žitarica kao osnovna u piramidi ishrane, trebalo bi da jednim delom bude sastavljena od integralnih žitarica, koje sadrže vlakna, jer mogu da smanje rizik od nastanka hroničnih bolesti. Žitarice takođe sadrže mnogo drugih hranljivih materija važnih za rast i razvoj.

Voće i povrće imaju udela u specifičnim nutritivnim potrebama organizma.



Mlečni proizvodi su izvor vitamina D i kalcijuma. Pošto istu količinu sadrže nemasni kao i punomasni proizvodi, bolje je koristiti ove prve. Izvori proteina su «mršavo» meso, živina, riba, ali i mahunarke.

Masti, ulja i slatkiši se nalaze na vrhu piramide - u najmanjoj količini, da bi se označilo njihovo ograničeno korišćenje u ishrani. Treba izbegavati hranu bogatu šećerom, pod čime se podrazumevaju i određeni sokovi, naročito gazirani. Umesto toga, ponudite detetu mleko, nezaslađene voćne sokove (sveže ceđene) i vodu. Ograničite unos slane hrane (deca uzrasta pet do sedam godina ne treba da konzumiraju više od tri grama soli dnevno).



Preporuke u ishrani

- ✓ Povećajte količine skrobne hrane (pirinač, makarone, hleb, krompir) - kao glavnog dela obroka
- ✓ Uvedite povrće i voće u sastav obroka
- ✓ Uključite u ishranu namirnice bogate vlaknima
- ✓ Spremajte hranu sa manje masti
- ✓ Ograničite hranu bogatu mastima - kao što su sosovi, pite, prženi krompir i druga pržena hrana
- ✓ Koristite masti sa nezasićenim masnim kiselinama (maslinovo ulje) - ako je moguće
- ✓ Koristite so i slanu hranu umereno
- ✓ Umereno dodajte šećer

8. Ishrana školske dece (od sedam do 15 godina)

Rast i razvoj deteta rezultat su genetskih činilaca, ali i drugih faktora od kojih je najvažnija pravilna ishrana. Dobre i loše navike stečene u detinjstvu ostaju do kraja života, a nepravilna ishrana može ostaviti značajne posledice.



Birajući hranu za decu, već u detinjstvu izgrađujemo njihov ukus i otpočinjemo proces obrazovanja u oblasti ishrane.

Dobro uravnotežena i zdrava ishrana bazirana je na uzimanju raznovrsne hrane, koja sadrži sve potrebne hranljive sastojke i optimalan dnevni unos energije, koji omogućava normalan rast i razvoj dece. Rezultati sistematskih pregleda učenika osnovnih i srednjih škola pokazuju da povišenu telesnu težinu ima oko 10% učenika i 7,8% učenica.

Pravilnim unosom hranljivih sastojaka telo održava vitalnost i aktivnost, osigurava se visoka energetska aktivnost i otpornost na bolesti. Hrana koju jedemo mora biti u ravnoteži sa telesnim potrebama i sadržati dovoljnu količinu kalorija, belančevina, ugljenih hidrata, masti, vitamina i minerala.

Piramida ishrane kod dece

Ishrana školske dece mora biti zasnovana na piramidi zdrave ishrane.

Osnovu piramide čine proizvodi od žitarica, uključujući pirinač (smeđi i beli), testeninu i hleb (najbolje crni ili integralni jer je bogat vlaknima). Ovi proizvodi su odličan izvor vitamina V. Vrlo vredne namirnice su grašak i pasulj (mahunasto povrće). Svakodnevno bi trebalo jesti puno povrća, naročito zelenog lisnatog, kao što su spanać i blitva, i svežeg voća. Te namirnice su bogat izvor vitamina i minerala, kao i biljnih vlakana, a osim toga sadrže i nisku količinu masti.

Treću stepenicu piramide čine mlečni proizvodi (jogurt, mleko, svež sir), krto meso, piletina, riba i jaja. Te namirnice su bogate belančevinama koje su osnova za proizvodnju hormona i enzima. Mleko i mlečni proizvodi su glavni izvor kalcijuma, koji utiče na rast i razvoj, povećava čvrstinu kostiju i štiti od osteoporoze u zrelim godinama.

Na samom vrhu piramide se nalaze namirnice koje sadrže visok procenat masti, šećer i so, koje bi trebalo uzimati u malim količinama.

Deca školskog uzrasta bi trebalo da imaju pet obroka dnevno, tri glavna (doručak, ručak i večeru) i dva međuobroka. Obroke bi trebalo uzimati u pravilnim vremenskim razmacima.

Doručak je vrlo važan obrok, koji se ne sme preskočiti. Doručkom se unese 40% dnevnih energetskih potreba. Deca koja ne doručuju često su pospana, slabije postižu koncentraciju i otežano prate nastavu. Uravnotežen doručak od žitarica punog zrna ne deblja, što je važno naglasiti starijoj školskoj populaciji, kada devojke, u želji da se ne udebljaju, preskaču upravo taj obrok.

Posebno značenje ima školski obrok, užina, koji bi trebalo da bude sastavljen od hrane visoke prehrambene vrednosti, a niže energije. Nikako se ne preporučuju slatkiši, grickalice, „brza“ hrana (hot-dog, hamburger) i gazirana pića. Takvi proizvodi su niske prehrambene vrednosti, s visokim sadržajem masti i koncentrisanih ugljenih hidrata, što može da prouzrokuje prekomernu telesnu težinu. Gojaznost postaje faktor rizika za nastanak velikog broja hroničnih bolesti tokom života, a poznata je i kao važan faktor u nastanku psihičkih poremećaja, posebno u razvoju adolescencije.



Nepravilna ishrana može da rezultira i preterano niskom telesnom težinom, razvojem anemija (malokrvnosti) zbog nedostatka gvožđa, uopšte smanjenom otpornošću organizma.

Na razvoj prehrambenih navika školske dece najveći uticaj imaju roditelji, ali svakako treba naglasiti i uticaj škole na oblikovanje detetove ličnosti i usvajanje navika zdravog hranjenja i ponašanja.



Predlog jelovnika

Doručak - sendvič sa mlečnim napitkom ili kvalitetno pecivo (mekike) sa čajem ili jogurtom, barena jaja ili omlet, riblja konzerva, tuna ili sardina uz povrće i čaj.

Užina - voće ili namaz na hlebu, sutlijaš, griz, voćna salata.

Ručak - supa ili čorba, salata, glavno jelo sa mesom, hleb.

Večera - testenina sa sirom (zapečene makarone sa sirom), salata od povrća sa mesom (pečeno belo meso).

Dete treba da ima najmanje jednu užinu (u školi), ali je poželjno da ih u toku dana bude dve.

POREMEĆAJI ISHRANE – PRIKAZI SLUČAJEVA

Prikaz slučaja 1.

N. N., učenica. Na inicijativu roditelja i školskog lekara upućena je psihijatru. U početku odbija bilo kakav oblik saradnje jer smatra da nije bolesna i da joj lečenje nije potrebno. Prema navodima roditelja, unazad pola godine energično vežba 2-3 puta dnevno. Ukoliko je zadužena za pripremanje porodičnog ručka, do tančina razrađuje jelovnik i svu pripremljenu hranu preračunava u kalorije, te stalno naglašava da se prejede "ukoliko pojede nešto drugo osim salate".

Zabrinuti roditelji naglašavaju da je sigurno izgubila 1/4 telesne težine u tom periodu. Pacijentkinja to sve negira te navodi da i dalje izgleda "debela, a naročito su nezgrapni kukovi i bokovi". Priznaje da je izgubila menstruaciju i da je to "jedino što trenutno kod nje nije u redu". Negira da je uzimala laksative ili neka druga sredstva kojima bi izazvala povraćanje ili proliv, navodi da je "samo redovno vježbala".

Do sada nije psihijatrijski lečena, niti je teže somatski болоvala. Psihijatrijski hereditet negativan. Alkohol ne konzumira kao ni druga opojna sredstva, ne puši, ne uzima nikakve lekove. Premorbidno, savesna, precizna, inteligentna, ambiciozna, odlična učenica.

Dg: Anorexia nervosa

Prikaz slučaja 2.

M.T. javila se u Zavod tri godine nakon poslednjeg pregleda, žaleći se na osetljive zube. Nakon analize dentalnih i medicinskih anamnestičkih podataka, nije pronađena nikakva beleška ili zapis o bilo kakvim simptomima dentalne erozije, a ni o poremećajima ishrane.

Kliničkim pregledom utvrđene su opsežne dentalne erozije površina svih zuba, te je pacijentkinja zamoljena da ispuni upitnik posebno oblikovan za pacijente s dentalnom erozijom. Prema odgovorima, posumnjalo se da je u pitanju poremećaj praćen čestim povraćanjem. Gastroenterolog je ezofagogastroduodenoskopijom isključio patološki nalaz sluznice jednjaka, želuca i dvanaestopalačnog creva. S obzirom na rezultate analize ispunjenog upitnika o dentalnoj eroziji i negativan nalaz endoskopije gornjeg dela digestivnog trakta, posumnjano je na bulimiju te je dodatno, osim stomatološkog kliničkog pregleda, tražen i ortopanski snimak zuba.

Oralni nalaz i preporučena terapija

Pacijentkinja ima sve trajne zube. Kliničkim pregledom ustanovljen je težak oblik dentalne erozije i to IV. stepena prema Smith i Knight's Tooth Wear Indexu (TWI) na svim površinama - kako maksilarnih tako i mandibularnih zuba. Svi ispuni, kompozitni i amalgamski, "izdignuti" su iznad strukture zuba, što je tipičan nalaz za erodirane zube. Znatno su

smanjene vertikalne dimenzije svih zuba, posebno u frontalnom segmentu, gde je pronađen prednji otvoreni zagriz.

*Neki maksilarni i mandibularni zubi imaju nove kariozne lezije. Kserostomije nema. Nakon medicinske opservacije (specijalist internist-subspecijalist gastroenterolog) potvrđena je dijagnoza **bulimije nervoze**. Nalazi su potvrdili sumnju da je reč o etiologiji poremećaja prehrane.*

9. Zaključak

Metabolizam deteta je usklađen sa brzinom njegovog rasta i razvoja i zato je značajno da dete konzumira hranu koja mu je potrebna. Mnoga deca dobijaju dovoljno kalorija da zadovolje energetske potrebe, ali to nisu uvek i dovoljno dobre namirnice, koje mogu da detetu obezbede dobro zdravlje. Dovoljno je da malo više povedete računa o izboru namirnica, načinu spremanja i njihovom serviranju. A od tih na izgled malih stvari, vaše dete i vi ćete imati ogromnu korist. Uvedite vaše dete u zdravu ishranu još od najranijeg uzrasta, jer je ona za njega od vitalnog značaja.

