



**Институт за јавно здравје  
на Република Македонија**

# **ПРИРАЧНИК ЗА ПРАВИЛНА ИСХРАНА НА ДОЕНЧИЊА И МАЛИ ДЕЦА**

**Скопје, 2012**

## **За Прирачникот**

### **Автори:**

Прим д-р Златанка Димитровска  
Ас д-р Игор Спироски  
Ас д-р Шабан Мемети  
Доц. д-р Владимир Кендровски

### **Соработници:**

Д-р сци Александар Сајковски- претседател на здружението на педијатрите на Македонија  
Д-р Катерина Старковска-матичен педијатар

### **Лекторирано од:**

Ленче Даневска

### **Техничка подготовка:**

Сузана Дунгевска  
Борче Андоновски

CIP - Каталогизација во публикација  
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

613.221(035)

ДИМИТРОВСКА, Златанка

Прирачник за правилна исхрана на доенчиња и мали деца / [автори  
Златанка Димитровска, Игор Спироски, Шабан Мемети, Владимир  
Кендровски]. - Скопје :  
Институт за јавно здравје на Република Македонија, 2012. - 60 стр. :  
илустр. ; 21 см

Библиографија: стр. 59. - Содржи и: Апендикс

ISBN 978-608-4623-69-4

1. Спироски, Игор [автор] 2. Мемети, Шабан [автор] 3. Кендровски, Владимир  
[автор]

а) Исхрана на доенчиња и мали деца - Прирачници

COBISS.MK-ID 92179466

## Содржина

I	ВОВЕД	9
II	ИСХРАНА ВО ДОЕНЕЧКАТА ВОЗРАСТ	11
III	ИСХРАНА ВО РАНОТО ДЕТСТВО (1-3 ГОДИНИ)	34
IV	УШТЕ НЕШТО ШТО Е ВАЖНО ПРИ ИСХРАНАТА НА ДЕЦАТА	49
	ПРИЛОГ: Стандарди за тежина за возраст	52
	ЛИТЕРАТУРА	57





## РЕЦЕНЗИЈА НА ПРИРАЧНИКОТ ЗА ПРАВИЛНА ИСХРАНА НА ДОЕНЧИЊА И МАЛИ ДЕЦА

Прирачникот посветен на исхраната на доенчиња и мали деца е уште еден чекор напред за промоција на правилна исхрана во раната детска возраст. Значењето на правилната исхрана е непроценливо во градењето на здрава популација

Трудот содржи 4 главни поглавија кои ги обработуваат периодите на доече и мало дете.

Воведот е посветен на главните карактеристики на динамичниот раст и развитокот на доенчето и малото дете. Промените во телесниот состав на детскиот организам и брзиот раст зависат од примена на здрава балансирана исхрана. Овој текст има за цел да ги даде токму потребните совети за потребата на родителите во исхраната на своето детето.

Следното поглавје е посветено на исхраната на доенчето. Ова поглавје е поделено на повеќе значајни поднаслови. Првиот дел е посветен на исхраната во првите 6 месеци од животот на детето. Доењето, исхрана со мајчино млеко, како главна исхрана во првите 6 месеци на животот има големо значење поради специфичните карактеристики на мајчиното млеко кое е незаменливо. Потенцирана е потребата од ексклузивно доење односно исхрана исклучиво со мајчино млеко во тек на првите 4-6 месеци на доенчето. Исто така е посветено внимание и на исхраната на мајката во тек на доењето и повеќе дилеми се одговорени со дадените совети за правилна исхрана на мајката во периодот на доење.

Во понатамошниот текст е посветено внимание на припремата на идната мајка за актот на доење. Дадено е објаснување за постапките на хигиена од страна на мајката при доењето, дали се дои правилно и во доволни количини, колку оброци се потребни, ноќно доење, додавање на вода, како да се објасни плачот на бебето кое се храни со мајчино млеко.

Ако недостасува мајчиното млеко или го нема тогаш се спроведува вештачка исхрана или „исхрана со шише“. Во овој дел од текстот е даден

опис на млеката кои се користат за исхрана на доенчето и потребата и препораката за користење на доенечките адаптирани формули на млека кои ќе овозможат правилна исхрана, најблиска по состав до мајчиното млеко.

Во текот на првите 6 месеци од доеначкиот период не е потребно додавање на витамини и други додатоци освен витамин Д, особено за децата кои се родени во зимскиот период кога нема можност за природно создавање на витамин Д во кожата на доенчето.

Следното поглавје е посветено на исхраната на доенчето после 6-от месец со прецизно објаснување за начинот и значењето на воведување на друга храна покрај мајчиното млеко т.е дохранување. Во текстот е објаснета потребата и начинот на дохранувањето како и превенирањето на алергијата како значаен проблем при внес на друга храна освен мајчиното млеко. Трите фази на воведување на храна се правилно и јасно објаснети, достапни за родителите. Исто така е објаснето и внесувањето на други напитки како и проблемот на семејствата кои користат веретеријанска исхрана. Посветено е посебно внимание на алергиите и состојбите на пореметена абсорпција што е од корист за препознавање на знаците на тие состојби и нивно брзо откривање.

Приказот на неколку практични шеми за начинот на исхрана во тек на првата година ќе бидат значаен патоказ за правилна исхрана во таа возраст.

Следното поглавје е посветено на исхраната на децата во рана детска возраст од 1-3 години. Прецизно е објаснета потребата од внес на основните продукти како јаглени хидрати, протеини и масти, како и оптималниот внес на витамини и минерали кои се неопходни за правилен раст и развој. Главата препорака во текстот е примена на правилно балансирана и биолошки вредна храна. Детално се обработени карактеристиките на таа исхрана и нејзиното значење. Исто така е објаснета и примената на штетни продукти како консумација на храна и напитки кои содржат многу шеќер и сол. Исто така е потенцирана потребата од правилна припрема и чување на храната. За правилна исхрана е многу важна негата на забалото и физичката активност на децата.



Како резултат на неправилна исхрана кај децата се јавуваат неколку најчести проблеми како феродефицитна анемија, опстипација или пролив кои од своја страна значајно го нарушуваат здравјето на децата.

Заклучокот ја истакнува потребата од правилна исхрана за правилен раст и развој на детето. Навиките во исхраната се создаваат во раното детство и тие се предуслов за создавање на здрава млада генерација.

Литературата која е користена во изработката на овој текст е адекватна и современа.

Рацензијата на прирачникот е позитивна и ќе даде значаен придонес во едукацијата на нашата популација за правилна исхрана на своето потомство.

Рецензенти:

Проф. д-р О. Муратовска

Проф. д-р С. Грујовска





## I ВОВЕД

Раното детство е најранливиот период во развојниот стадиум на човекот. Во текот на првата година од животот доенчето има интензивен, брз раст и развој (три пати ја зголемува родилната телесна тежина и за 50% должината) и продолжува да расте во наредните години, но со помал интензитет.

Заради тоа што брзиот раст е проследен со назначени промени во развојот, составот и функционирањето на органите, необезбедувањето на доволно нутриенти во овој период, може да доведе до несакани ефекти во растот и развојот.

Периодот на детството, од 1 до 6-годишна возраст, се карактеризира со промени во интензитетот на растот, телесниот состав и промени во поглед на енергетските и нутритивните потреби, во споредба со доенечкиот период. Во првата година од животот децата линеарно пораснуваат за околу 25 см, а наредните години просечно по 5 до 8 см годишно.

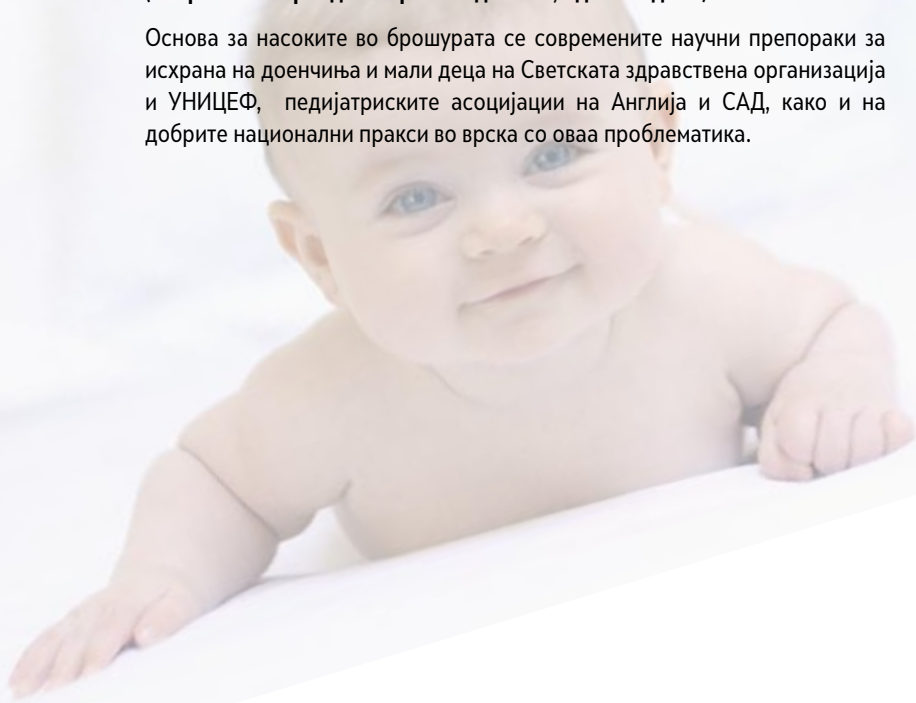
Во тој период истовремено се менува и телесниот состав. Се намалува процентот на масно ткиво во вкупната телесна маса, а се зголемува делот на немасното ткиво. Масното ткиво кај машките деца се намалува од околу 22,5% на околу 12,8%. Кај женските, тоа намалување се движи од 23,7% на околу 18,5% за повторно да почне да се зголемува по шестата година. Сите овие промени се одразуваат и на енергетските и нутритивните потреби на организмот на децата.

Динамиката на растот, развојот и особеностите на биолошката структура на детскиот организам, ја поставуваат неговата исхрана на централно место. Добра, здрава и балансирана исхрана подразбира употреба на биолошки вредни прехранбени производи кои можат да ги задоволат енергетските потреби и да обезбедат квалитативен и квантитативен внес на важни хранливи материји. Само на тој начин се обезбедува хармоничен раст и развој на децата и заштита од заболувања.

Секој родител го сака најдоброто за своето дете. Родителите се судираат со многу прашања, од кои на почетокот најважно е **како да се храни бебето?** Ова е особено значајно затоа што правилната исхрана со биолошки богати хранливи материи уште во првите денови по раѓањето е од исклучителна важност за растот, за физичкиот и менталниот развој и комплетно за неговото здравје, не само во раното детство туку и во подоцнежната возраст.

Во оваа мала брошура ќе најдете совети за исхрана на вашето дете во првата година од неговиот живот, што е клучна за понатамошниот развој (**Исхрана во доенчката возраст**), како и за периодот на раното детство (**Исхрана во периодот на раното детство, од 1-3 години**).

Основа за насоките во брошурата се современите научни препораки за исхрана на доенчиња и мали деца на Светската здравствена организација и УНИЦЕФ, педијатриските асоцијации на Англија и САД, како и на добрите национални практики во врска со оваа проблематика.





## II ИСХРАНА ВО ДОЕНЕЧКАТА ВОЗРАСТ

### ПРВИТЕ ШЕСТ МЕСЕЦИ

Мајката е таа која одлучува како ќе го храни бебето кое го очекува. Заради тоа е потребно однапред да ги знае сите можности за тоа како треба да го исхранува своето бебе, за да може да го одбере најдобриот начин за негова исхрана.

### ДОЕЊЕ

Доењето е најздравиот почеток на исхрана кој можете да му го дадете на бебето.

Доењето е најдобриот избор за оптимална исхрана на бебето и се препорачува во целиот свет во првите шест месеци од неговиот живот. Доењето е природен начин на исхрана на бебето, со што се обезбедува идеална храна за добар почеток во животот.

Мајчиното млеко ја обезбедува целата енергија и сите хранливи материи (нутриенти) кои му се потребни на бебето, а исто така и факторите на растот и имунолошките компоненти кои се важни за заштита од инфекции.

Мајчиното млеко содржи над 300 различни состојки, а една од најважните работи е тоа што неговиот состав се усогласува според потребите на доенчето во фазите на неговиот раст и развој.

Првото млеко, кое се создава во градите на мајката веднаш по породувањето, се вика колострум и има различен состав од млекото кое се создава подоцна (2-3 дена по раѓањето на бебето). Колострумот е богат со имуноглобулини, вид на протеини кои штитат од бактериски и вирусни инфекции, содржи висок процент на протеини, малку масти и е идеално подготвен да ги задоволи хранливите потреби на интензивниот раст на новороденото веднаш по раѓањето.

Два до три дена по породувањето, колострумот се заменува со поразблажено млеко и бебињата добиваат поголем волумен млеко.

Мајчиното млеко го менува својот состав со тек на времето приспособувајќи се на потребите за раст и развој на бебето, но тоа се менува и за време на самиот подој. Во почетокот на доењето, достапното млеко е побогато со енергија и хранливи материи, додека на крајот на подојот тоа е поретко, овозможувајќи му на бебето да добие повеќе течности.

**Ексклузивно доење значи исхрана единствено и само со мајчино млеко најмалку во првите 4 месеци, а се препорачува во првите 6 месеци од животот, без додавање на друга храна или течности, вклучувајќи ја и водата.**

Затоа, секоја мајка треба да се охрабрува, едуцира и поттикнува да го дои своето новородено дете најмалку 6 месеци (оптимално до 12 или 24 месеци; види го објаснувањето подолу во текстот).

## Зошто мајчиното млеко е најдобрата храна за бебето?

- ◆ Мајчиното млеко обезбедува идеална комбинација на хранливи материи за задоволување на потребите на бебето, а составот на млекото автоматски се менува со растот и развојот на бебето;
- ◆ Мајчиното млеко е идеално избалансирано во физичкиот состав, типот и концентрацијата на протеини, масти, јаглехидрати, витамини, минерали, ензими, хормони, фактори на раст, поттикнувачи и зајакнувачи на имуниот систем и антиинфламаторни материи, кои му се потребни на бебето за неговиот раст и развој во првата година од животот;
- ◆ Ексклузивното доење од најмалку 3 месеци е поврзано со помала зачестеност и поблаг облик на гастроентеритис (воспалителни процеси во системот за варење), инфекции на увото и респираторни инфекции кај доенчето;
- ◆ Сè побројни се доказите за поврзаноста на доењето со намален ризик од појава на дебелина и кардиоваскуларни фактори на ризик кај доенчето, како што се покачен крвен притисок и отпорност на инсулин во подоцнежниот живот;



- ◆ Доењето веројатно може да заштити од некои болести поврзани со имунолошкиот систем во подоцнежниот живот. Некои од тие болести се: дијабет, целијакија, воспалителни цревни заболувања, а можеби и рак, иако за да се потврди ова потребни се дополнителни истражувања;
- ◆ Мајчиното млеко целосно и лесно може да се искористи од сè уште недоволно развиениот систем за варење на бебето;
- ◆ Го намалува ризикот од алергии иако резултатите од истражувањата на оваа тема се сè уште неконзистентни;
- ◆ Не го оптоварува дополнително домашниот буџет.

## Доењето има позитивни ефекти и за здравјето на мајката:

- ◆ Доењето е поврзано со намален ризик од рак на дојка, а веројатно и од рак на јајници во подоцнежниот живот;
- ◆ Доењето е поврзано со намален ризик од остеопороза и скршеници на колкот во периодот по менопауза;
- ◆ Доењето помага во побрзо намалување на телесната тежина и враќање на тонусот на матката по породувањето.

## Исхрана на мајката за време на доењето

Особено е важно доилките да се хранат здраво, со разновидна и избалансирана исхрана. За време на бременоста резервите на определени нутриенти како железо, калциум и витамин Д во организмот можат да се намалат, а практикувањето на здрава исхрана ќе помогне за нивно надополнување. Потребите од енергија за време на лактацијата се зголемуваат [пресметано е дека при доењето дополнително се троши енергија од околу 650 килокалории (ккал) дневно]. Дел од оваа енергија се добива од мастите наталожени за време на бременоста. Мајките кои ексклузивно дојат 3-4 месеци имаат просечна дополнителна потреба од околу 500 ккал дневно. Дополнителните потреби од други нутриенти,

особено од калциум и витамин Д, може да се задоволат со здрава и балансирана исхрана. Ако исхраната за време на бременоста и доењето не е соодветна, мајката ќе ги троши сопствените резерви на нутриенти, а со тоа тие ќе се намалат во нејзиниот организам.

## Што да се избегнува кога мајката дои

Мајките кои дојат треба да го ограничат внесот на кофеин и алкохол бидејќи нивни мали количини може да преминат во млекото. Тоа може да влијае врз спиењето и хранењето-цицањето на бебето.

## Суплементи и доење

Здрава и разновидна исхрана вообичаено ги обезбедува сите витамини и минерали што ѝ се потребни на мајката за време на доењето. Сепак, понекогаш е тешко да се внесе доволна количина на витамин Д, особено во зимските месеци, така што би требало да им се советува на сите доилки да земат дневен додаток од 10 микрограми витамин Д во вид на суплементи.

## Алергија на кикиритки (јаткасти производи)

Советите во однос на алергијата на кикиритки во последно време се изменети. Претходните препораки сугерираа избегнување на јадење кикиритки за време на доењето доколку постои фамилијарна историја на алергија од тој тип. Сепак, најновите студии покажаа дека не постојат јасни докази за зголемен ризик од појава на алергија кај бебето доколку мајките јадат или избегнуваат консумирање кикиритки за време на доењето. Во согласност со ова, новите препораки сугерираат мајките да не мора да избегнуваат консумирање кикиритки, освен доколку и самите имаат алергија или пак тоа им е советувано од нивниот матичен лекар. **Сепак, важно е да се напомене дека кикиритките не се неопходна храна во периодот на доење.**



## НЕКОИ ВАЖНИ НАПОМЕНИ ЗА ДООЕЊЕТО

Воспоставување на праксата на доење веднаш по раѓањето на бебето, што е задоволство и за мајката и за новороденото, е особено важно. Тоа влијае не само за воспоставување на емоционалната поврзаност меѓу нив, туку и обезбедува внес на најважните хранливи материи за новороденото. На тој начин полесно се пренесуваат чувствата од мајката кон детето, што претставува една од важните емоционални состојби во кои се одвива доењето.

Доењето треба да отпочне што е можно побрзо по раѓањето на бебето. Тоа помага за воспоставување на нормален метаболизам кај бебето по раѓањето.

Најчесто, новородените почнуваат да цицаат 1-4 часа по раѓањето.

За доењето да биде успешно потребни се првични насоки, особено ако тоа ѝ е прво новородено на мајката. Овие насоки најчесто се добиваат во здравствените институции каде што мајката се породила или од патронажните здравствени работници *(може да се користи и искуството на постариите лица во фамилијата, но не треба да се создава атмосфера на авторитети кои знаат сè)*.

## Подготовка на мајката и детето за доење

Доењето треба да се одвива во чиста, умерено затоплена просторија, без присуство на многу луѓе. Пред да се отпочне со доење, доенчето треба да биде преповиено во чисти пелени (да не биде мокро/измочано или исцакано). Рацете на мајката да бидат добро измиени и суви (Рацете на мајката треба да се измиени и чисти пред секоја манипулација со детето).

Пред да се отпочне со доењето, дојките на мајката треба да се чисти и суви.

Бебето во преграатките на мајката е во полуседечка состојба (со што се избегнува бебето да се засрдне). Мајката треба да седи на стабилна површина со наслон, нозете да се подигнати и свиткани во колената и skutot, со што се олеснува бебето да се држи стабилно.

## Колку пати треба да се дои бебето?

Бебето се дои толку често и толку долго колку што тоа сака. На тој начин се создава и повеќе млеко за исхрана на бебето во градите на мајката.

**Доење по барање на бебето е клучот кон создавање и поддршка на оптимална лактација.**

Во почетокот, малите бебиња цицаат подолго и почесто, отприлика од 8-12 пати во текот на 24 часа, но со возраста честотата на доењето и времето на цицање се намалува.

## Дали бебето цица доволно млеко?

Многу мајки си го поставуваат ова прашање. Дали имаат доволно млеко и дали бебето ја добива количината на млеко што му е потребна? Треба да се знае дека при почитување на препораките за успешна лактација, секоја здрава мајка создава доволна количина на млеко кое му е потребно на бебето, во зависност од неговата возраст.

Многу ретко се случува мајката да нема доволни количини на млеко, но тоа е најчесто поврзано со некои здравствени проблеми на мајката (намалена функција на штитната жлезда, некои операции на дојките и понекогаш емоционална напнатост и стрес).

Треба да се остави бебето само да покаже дека примило доволно млеко во текот на доењето. Некои од знаците за тоа се бебето да ја пушти дојката или да заспие. Ако мајката го дои бебето толку често и толку долго колку што тоа сака, таа ќе заклучи дека тоа е сито. Треба да се увери дали бебето го исцицало млекото од едната града, па тогаш да го постави да цица од другата града. При секое доење треба да се почне со градата која била втора во претходното доење.

**Ноќното доење** е важно кај малите бебиња. Во текот на ноќта тие можат да добијат толку млеко колку и во текот на денот. Ноќното доење, исто така, стимулира создавање на повеќе хормони кај мајката кои се важни за



секреција на млекото. Сепак, секое бебе има различен однос кон ноќните подои.

Во периодот од 3-та до 6-та недела, повеќето доенчиња се будат ноќе и бараат да цицаат. Некои пак немаат потреба од тоа, односно ги прескокнуваат ноќните подои. Други продолжуваат подолг период да ги бараат ноќните подои.

Треба да се знае дека бебињата кои се дојат сакаат пократки временски интервали помеѓу секој подој, во однос на доенчињата кои се хранат со вештачко млеко („инфант формула“).

Ритамот на исхрана кај бебето најчесто се воспоставува по еден месец од раѓањето.

## Можете да бидете сигурни дека бебето добива доволно млеко во текот на подоите ако:

- ◆ Бебето добива само мајчино млеко и ништо друго;
- ◆ Доенчето не губи од телесната тежина до крајот на првата недела по породувањето и добива во тежина до крајот на втората недела (треба да се знае дека некои бебиња постојано ја зголемуваат телесната тежина, а други помалку добиваат во тежина или не ја зголемуваат тежината во текот на една недела, но потоа кога ќе почнат да цицаат почесто и подолго ја компензираат тежината во наредните 1-2 недели);
- ◆ Бебето се буди и останува будно некое време.

**Ако забележиш дека бебето не расте во должина и не ја зголемува телесната тежина, постојано сие, без да има периоди кога е будно, штоаш можеби штоа не добива доволно млеко. Има зеленикава столица која исто така може да покаже дека бебето не се храни доволно. Во тој случај треба да се консултираш со вашиот педијатар или мајичен лекар.**

## Треба ли на бебето да му се дава дополнително и вода?

- ◆ Мајчиното млеко е истовремено и храна и течност. Количината на вода, неопходна за покривање на загубите од организмот и за обезбедување на растот, се содржи во мајчиното млеко или во специјално подготвеното вештачко млеко за исхрана на доенчињата. Здравите бебиња до 6-месечна возраст немаат потреба дополнително од вода, дури и при повисоки (надворешни) температури. Кога е топло, бебето ќе бара дополнително доење или хранење со формула. По вклучувањето на слатка храна, бебето веќе има потреба од вода.

## ВОДА МОЖЕ ДА СЕ ДОДАВА КАЈ ДОЕНЧИЊАТА НА ВЕШТАЧКА ИСХРАНА

### Дали бебето треба да се дои или храни секогаш кога плаче?

**Обично бебињата плачат од некоја причина, но што секогаш не е поврзано со барање на храна. Зашто не треба да бидат хранети секогаш кога плачат. Треба да се види дали има некоја група причина за што. Ќе наведеме некои состојби кога бебињата најчесто плачат и причините за што:**

- ◆ Некои бебиња кои се будат и плачат во кратки временски интервали можеби не добиваат доволно млеко. Треба да се следи колку детето цица, дали кога цица и голта или само ја држи брадавицата на дојката;
- ◆ Некои бебиња плачат и кога се несоодветно облечени, многу облека во топла просторија или пак премалку во многу ладна;
- ◆ Бебињата плачат и кога се мокри, покакани, имаат гасови;
- ◆ Некои бебиња плачат едноставно за да привлечат внимание;
- ◆ Некои сакаат да бидат држени во раце. Бебињата кои престануваат да плачат веднаш кога ќе ги земат во раце, немаат потреба од храна.

**Ако бебето е задоволено од сити аспекти, но продолжува да плаче, треба да се бараат причините за што. Задолжително е консултирање со мајичен педијатар.**



## ИСХРАНА СО ШИШЕ

Ако мајката не е во можност да дои, тогаш бебето може да се храни со „инфант формула“ (вештачко млеко адаптирано на возраста на бебето). За составот и дозволените состојки во вештачкото млеко постојат стриктни критериуми пропишани од Европската комисија (Правилник за посебните барања за безбедност на храната со посебна нутритивна употреба – млечна храна за доенчиња, усогласен со Директивата 2006/141/ЕС на Европската комисија) за да се осигура дека формулата содржи препорачани количини на определени нутриенти и дека нивното додавање е внимателно регулирано. Тоа значи дека витаминскиот и минералниот состав кај различни производители на инфант формула е многу сличен иако тие може да се разликуваат во однос на изворот на протеини или додадените нови состојки.

## Протеински состав на детската или инфант формулата

Во инфант формулата има два типа на млечни протеини, казеин и сурутка. Мајчиното млеко содржи повеќе сурутка (60% сурутка, 40% казеин) и заради тоа и почетната формула содржи поголем процент на сурутка. Сурутката во однос на казеинот, како што е објаснето во неколку студии, полесно се вари и полесно поминува и се празни од stomакот и цревата.

Кривите за раст на децата од раѓање до 4 години коишто се препорачани од СЗО и прифатени од најголем број земји во светот и кај нас, се базирани на оптималниот раст на здрави доени деца.

## Содржина на масни киселини

Мајчиното млеко содржи омега 3 и омега 6 долговерижни незаситени масни киселини, кои се од клучна важност во доенечкиот период, бидејќи се неопходни за развојот на мозокот, нервниот систем и ретината (најважниот дел на окото поврзан со видот).

Најголем дел од производителите на инфант формула ги додаваат овие масни киселини во производот и заради дополнителна причина докажана

во некои студии, односно заради нивниот ефект врз когнитивната функција и врз визуелната активност на доенчињата.

## Пребиотици

Тоа се несварливи јаглехидрати кои играат улога на храна за „добрите бактерии“ во нашиот систем за варење. Мајчиното млеко содржи определен број од овие супстанции, во форма на олигосахариди (вид јаглени хидрати), па така кај доените бебиња се пронајдени повисоки нивоа на корисната бифидо бактерија за која се смета дека игра улога во развојот на имуниот систем на бебето и одбраната од потенцијално патогените микроорганизми. Пребиотиците во форма на фруктоолигосахариди и галактоолигосахариди (вид јаглени хидрати) денес се додаваат во најголем број инфант формули и е докажано дека се ефективни во создавањето на црвена флора слична на онаа кај доените бебиња.

***Заменување на мајчиношото млеко со кравјо, козјо или овчо млеко пред бебешо да наполни една година, води до неговолна исхранешош, железодофицишна анемија, нарушувања во расшош и развојош на бебешо, шојава на алергии и ризик од авшошмуни заболувања.***

## Потребно ли е дополнително додавање на витамини и минерали во првите 4-6 месеци ?

Мајчиното млеко ги содржи сите минерали и витамини, кои му се неопходни на бебето во првите 4-6 месеци. Основниот извор на витамин Д за организмот, како за мајката, така и за бебето, е создадениот витамин во кожата под влијание на ултравиолетовите зраци. Ако мајката не излегува често и не поминува доволно време надвор, на умерено сонце, синтетизируваниот витамин во кожата, па според тоа и во нејзиното млеко, ќе биде недоволен. Ако бебето не се изнесува на прошетки секој ден или се изнесува добро завиткано, така што нема можност да биде изложено на сончева светлина, создавањето на витамин Д во кожата ќе биде мало. Во такви случаи може да се појави рахит, особено кај децата родени во зимски период. Затоа е потребно превентивно додавање на 400 IЕ витамин Д3.



## ИСХРАНА НА БЕБЕТО ПО 6-иот МЕСЕЦ

### ДОХРАНУВАЊЕ

Дохранувањето претставува воведување на дополнителна храна, позната и како цврста храна, која се додава по доењето или почетната инфант формула. Дохранувањето е постепен процес којшто треба да започне на возраст од околу 6 месеци и да продолжи до возраст од една година. На околу 6-месечна возраст (заради сè поинтензивниот раст на бебето), резервите на определени нутриенти, како на пример железото, почнуваат да се трошат и заради тоа потребни се дополнителни извори за нивно надополнување.

Актуелните препораки за доење сугерираат ексклузивно доење во првите 6 месеци од животот, а потоа започнување со дохрана. Иако дохраната може да почне порано, сепак таа не треба да започне порано од 17-та недела од животот на бебето.

Тоа е многу важно да се знае од следните причини:

- ◆ Раниот почеток на дохранување може да доведе до отфрлање на мајчиното млеко, односно бебето ќе престане да посакува мајчино млеко;
- ◆ Бебињата можат да бидат изложени на некои микробиолошки предизвикувачи на болести;
- ◆ Зголемување на ризикот од болести поврзани со дијареа и алергии, заради сè уште незрелиот стомачно-цревен систем на бебето.

Сепак, дохранувањето не треба да започне и подоцна од 6 месеци затоа што:

- ◆ Недоволниот внес на енергија и важни хранливи материи може да доведе до забавен раст на бебето;
- ◆ Може да се појави неисхранетост;
- ◆ Може да се појави железододефицитна анемија;
- ◆ Можни се и попречувања во физичкиот и интелектуален (ментален) развој на бебето;
- ◆ Може да се појават проблеми со исхраната во иднина и намалено прифаќање на храната во периодот на раното детство.

Бебето е подготвено за дохранување доколку:

- ◆ Почнува да покажува интерес за храна;
- ◆ Способно е да седне иако сè уште му треба помош;
- ◆ Сака да цвака и става предмети во уста;
- ◆ Способно е да посегнува и прецизно да фаќа;
- ◆ Изгледа дека е гладно и по доењето или хранењето со млеко.

***Нешто што е многу важно и што треба да се знае е дека дохранувањето треба да почне кога детето е физиолошки здраво.***

## ФАЗИ ВО ДОХРАНУВАЊЕТО

### Почетна фаза во дохранувањето

Во почетокот, целта на дохранувањето е бебето да се навикне на присуство на храна во устата која е различна од млекото, бара дополнителна акција на цвакање и доаѓа преку лажичка.

Првата фаза е чувствителна во однос на развојот на вкусот кај детето. Затоа треба да се додава храна со различен вкус и мирис со што ќе се спречи бебето да пребира храна во иднина.

*Не треба да се заборава дека во оваа фаза главен извор на енергија и внес на хранливи материји е мајчино млеко или адаптирано млеко за доенчиња. Целта на оваа фаза е детето да се навикне да добива храна со лажичка.*

- ◆ Најдобро време за почеток на воведување нова храна е претпладне, кога бебето е наспано, не е изморено, раздражливо или многу гладно;
- ◆ Новата храна се дава постепено. Се започнува со 1 мала лажичка првиот ден, 2 лажички вториот и така треба да се достигне цела порција за 7-8 дена;
- ◆ Треба да се вклучува само по едно ново јадење неделно. Така најдобро ќе се внимава како бебето реагира на дадената храна. Ако бебето упорно ја одбива храната која му се дава, таа треба да се



исклучи привремено и да се почне со друга храна која е слична по составот;

- ◆ Најдобро е да се отпочне со еден вид јадење во вид на меко пире (а, не мешавина од разни видови производи), на пример, еден вид овошје, зеленчук или бебешки ориз. Тие единствено можат да бидат помешани со млекото кое бебето вообичаено го добива. Треба да се почне со неколку лажички еднаш во денот кога бебето не е премногу изморено или гладно;
- ◆ На храната која му се дава на бебето не треба да ѝ се додава сол или шеќер;
- ◆ Зачестеноста и количината на храната пополека треба да се зголемуваат на два пати или максимум три пати дневно;
- ◆ Важно е да се следи ритамот на јадење на бебето и да се планира доволно време за процесот на хранење;
- ◆ Бебињата полека треба да се охрабруваат да научат самите да се хранат, на пример, да им се дава сопствена лажичка додека некој друг ги храни со друга лажичка;
- ◆ За време на оваа фаза на дохранување, бебињата сè уште ги задоволуваат најголем дел од своите потреби за храна преку доење или хранење со шише со млечна формула;
- ◆ Треба да се знае дека со почетокот на хранење со новата храна ќе се појави и промена во конзистенцијата и честотата во испразнувањето, односно во столицата. Тоа е сосема нормално и зависи од видот на храната која е вклучена;
- ◆ Дохранувањето треба да биде во пријатна атмосфера и може да се одвива во присуство на другите членови на семејството. Така ќе почне да се привикнува и радува на самиот чин на јадењето.

## Храна која не треба да му се дава на бебето пред да наполни 6 месеци

Заради тоа што на имуниот систем на бебето му треба време да се развие, некои видови храна/производи не треба да бидат вклучени во дохранувањето пред шестиот месец, за да се намали ризикот од развој на алергии или можноста за бактериска инфекција. Тука спаѓаат: житарки,

јајце, риба и школки (можен ризик за алергии) како и некои меки и непастеризирани сирења (можат да содржат бактерии за кои бебешкиот имун систем сè уште не е подготвен за одбрана).

## Втора фаза во дохранувањето (по 7-9 месеци)

По почетната фаза на дохранување, бебињата треба да почнат да добиваат храна со разновиден изглед и вкус. По 6 месеци на бебињата може да им се даваат млечни производи, оброк кој содржи пченица, како и оброци коишто содржат различни видови протеини. Како што полека се зголемува квантитетот на додадената храна, така треба да се менува и нејзината мекост, преминувајќи од мазни пиреа кон здробена или гмечена храна. Храна, односно јадења коишто треба да се додаваат во оваа фаза се:

- ◆ Пиреа од зеленчук со пилешко или друг вид месо;
- ◆ Пиреа од зеленчук со легуминози (грашок);
- ◆ Леб, ориз и тестенини;
- ◆ Полномасни млечни производи како јогурт или сирења за мачкање (млечни намази);
- ◆ Полномасно млеко може да се користи само при подготвување на оброци кои содржат, на пример, зеленчук со цераалии.

Во оваа фаза, за време на оброкот (додека јаде) на бебето може да му се дават и меки делови од зеленчук или овошје кои може да ги држи во рака (на пример, обарено парче морков или брокола, парче излупено јаболко, банана), парче тост или евентуално пита.

Бебињата треба да се поттикнуваат да ги пробаат и фамилијарните оброци подготвени за другите членови на семејството кои можат да бидат адаптирани за бебето. Притоа, важно е да се спомене дека во тие јадења не треба да биде додадено сол или шеќер при подготовката.

За да заштеди време, мајката може однапред да ги подготви оброците, а потоа да ги замрзне, со можност да ги искористи подоцна за исхрана на бебето. Притоа, треба да се внимава на безбедноста при подготовката и чувањето на храната. Бебешката храна е најдобро да се чува или смрзува



во стаклени садови.

**Цврстата храна треба постојано да го заменува млеко во процесот на дохрана, но на бебињата сè уште како главен оброк треба да им се даде мајчино млеко или млечна формула, сè до возраст од 12 месеци (доволно е 500-600 мл млеко дневно).**

**Доњето може да продолжи и до 12-тиот месец, но со задолжителна правилна дохрана на бебето.**

## Трета фаза во дохранувањето (9-12 месеци)

До оваа фаза бебињата би требало да имаат 3 оброци дневно како дохрана. Храната треба да е сечкана, изгмечена (пасирана) или измешана и треба да вклучува:

- ◆ Храна која содржи скроб (како леб, ориз, тестенини или моркови) – 2-3 порции дневно;
- ◆ Овошје и зеленчук - во оваа фаза можат да се даваат сирови, обарени или сварени и дадени заедно со оброкот или посебно;
- ◆ Полномасно млеко и млечни производи, како сирење, јогурт и слично;
- ◆ Една или две порции дневно варено месо, риба, јајца (добро сварени) или мешункасти растенија, како грашок и слично.

Во оваа фаза храната треба да биде добро исечкана, пасирана или измешана, но да не биде како пире, за да може бебињата да се навикнуваат да цвакаат.

Иако најголем дел од бебињата сè уште немаат или имаат само неколку заби, тие сепак може да гризат и да цвакаат како и да ја обработуваат храната користејќи го јазикот, плунката и непцата. Разновидната храна која треба да им се дава во оваа фаза ќе помогне во внесот на потребни витамини и минерали, но и ќе спречи бебињата подоцна да станат пребирливи во однос на храната.

Црвеното месо (свинско, телешко или јагнешко) е одличен извор на железо. Железото исто така го има и во растителните продукти, како што е грашокот и другите мешунки, но послабо се ресорбира во системот за варење. Витаминот Ц од овошјето може да ја подобри ресорпцијата на железото од цревата, па затоа е добро бебето да јаде овошје и зеленчук за време на оброците. Полномасните млечни производи треба да му се даваат на бебето затоа што се богати со витамин А.

## Што треба да се избегнува

- ◆ Сол – Бебињата на возраст под една година треба да примаат помалку од 1 грам сол дневно затоа што нивните бубрези не можат да се справат со поголема количина сол. Храната подготвена дома не треба да се досолува. Иако најголем број од јадењата за бебиња не содржат додадена сол, другата преработена храна содржи, па затоа е важно да се проверат етикетите на производите за да се избегнат оние коишто содржина голема количина сол;
- ◆ Шеќер - Честото консумирање храна и пијалоци со шеќер може да доведе до оштетување на првите заби. Заради тоа, треба да се избегнува додавање шеќер во храната за бебиња или пак давање многу слатка храна, како бисквити или десерти, за време на дохранувањето;
- ◆ Мед - Медот не треба да им се дава на бебињата под едногодишна возраст затоа што постои ризик тој да содржи бактерии кои можат да предизвикаат сериозни заболувања (како на пример, доенечки ботулизам);
- ◆ Големи морски риби (ајкула, сабјарка и слично). Нивоата на тешки метали кои може да ги содржат овие риби може да влијаат врз развојот на нервниот систем на бебето доколку тоа консумира таква храна;
- ◆ Сирови јајца - Јајцата треба да се варат (тврдо варени) и да се избегнува секоја храна која содржи сирови или делумно сварени јајца;
- ◆ Јаткасто овошје (ореви, кикиритки, бадеми и сл.). Цели парчиња јаткасто овошје не треба да им се дава на деца под едногодишна возраст заради опасност од задавување. Оваа храна во овој период не е неопходна за бебето.



## Додавање на пијалоци

Главен пијалок на бебињата до 12 месеци треба да биде мајчиното односно вештачкото млеко, доколку мајката не дои (500-600 мл дневно). Кравјото млеко не се препорачува до 12-месечна возраст на детето (но тоа може да се користи во подготовката на некои оброци по 6-месечна возраст). Најдобра алтернатива на млекото како течност, по 6 месеци, е водата. Ако се додава вода пред 6 месеци, таа треба да биде превриена и изладена на собна температура, независно дали е од водовод или е нискоминерална вода од шише.

Овошните сокови може да се даваат по 6-месечна возраст, во почетокот разредени со вода. Поради нивната киселост и присуството на природни шеќери овошните сокови може да предизвикаат кариес и ерозија на денталниот емајл. ***Заради тоа, најдобро е овошниџе сокови да се даваат само за време на оброциџе.***

## ДОХРАНУВАЊЕ ПРИ ВЕГЕТАРИЈАНСКА ИСХРАНА (ДИЕТА)

Со правилна нега, разновидна вегетаријанска исхрана може да ги обезбеди сите нутриенти потребни за правилен раст и развој на бебето. Принципите за дохрана се исти за вегетаријанската како и за невегетаријанската храна. Сепак, енергијата и содржината на железо кај вегетаријанската исхрана може да се ниски, а содржината на растителни влакна да е висока, во споредба со невегетаријанската исхрана. Затоа е важно нутриентите кои се обезбедуваат преку месо или риба да бидат обезбедени преку други извори. Мешунките и другите замени за месо, како јајца или тофу, треба да се даваат два пати дневно. Овошјето и зеленчукот треба да се даваат заедно со замените за месо, затоа што витаминот Ц ќе помогне во апсорпцијата на железото.

***Едноличниџе вегетаријански, а особено веганскиџе диетџи, во кои воопшти нема производи од животињско џишќло, не се препорачуваат за дохрана на бебињата затоа што преку нив е тешко да се обезбеди енергија и нутриенти кои им се потребни на децата.***

## АЛЕРГИЈА НА ХРАНА

Поголема е веројатноста алергија на храна да се развие доколку има фамилијарна историја на атопија (зголемен ризик од алергиска болест како астма, егзема, алергија на храна, полен). Во такви случаи, најдобро е храната која има алергиски потенцијал постепено да се воведува, една по една. Таа храна не треба да се воведува пред 6 месеци и треба да се започне со многу мала количина. Вообичаено, алергиите на храна потекнуваат од млеко, јајца, соја, пченица, јаткасти производи, семиња, риба и школки.

### Превенција од алергии на храна

Се смета дека за појава на алергиите на храна големо влијание има исхраната на мајката во време на бременоста и во периодот на доењето. Постојат сознанија дека има позитивна корелација помеѓу појавата на алергиска болест кај деца чии мајки, за време на бременоста, земале висококалорична и мрсна храна и внесувале малку овошје и зеленчук (помалку од три порции неделно).

Одредени студии кои го истражувале ефектот на доењето врз појавата на алергии на храна покажале дека најмалку 12 недели ексклузивно доење заштитува од алергиски заболувања, и тој ефект е поголем дури и од постоење на фамилијарна историја за атопична болест.

Кравјо млеко не треба да се користи пред бебето да наполни една година. На тој начин се намалуваат алергиските манифестации и егземот. Понекогаш се прави забуна помеѓу интолеранција на лактоза (вид млечен шеќер) и алергија на кравјо млеко. Алергијата на млеко е реакција на имуниот систем на телото на еден или повеќе млечни протеини, а симптомите се јавуваат и кога ќе се конзумира многу мала количина млеко. Алергија на млеко се јавува најчесто во првата година од животот, додека интолеранција на лактоза е почеста кај возрасните.

Дополнителната исхрана треба да отпочне со додавање на една до две намирници неделно, и тоа овошје и зеленчук и житарки без глутен, а потоа постепено се додава и друга храна.



**Треба да се избежнува давање кравјо млеко и белка од јајце до една година, кикиришки и јайкашти плодови до три години, а јагоди и малини може да се доаваат до една година. Треба да се внимава, ако има фамилијарна анамнеза на алергија на одредена храна, шаа храна да се даде колку што е можно подоцна во вообичаениот календар на воведување на дојолнишелната храна кај доенчешо.**

## СОСТОЈБИ ПОВРЗАНИ СО АЛЕРГИЈА НА ХРАНА

### Целијакија

Целијакија е вродено гастроентеролошко автоимунно заболување кое се карактеризира со осетливост на храна која содржи глутен. Глутенот (синцир на протеини) го има во пченицата, јачменот, овесот и ржта, како и во производите подготвени со нив. Го нема во пченката и оризот. Доколку со храната се внесе глутен, дури и во минимални количини, храната едноставно не се задржува во организмот туку по пат на течни и обилни столица се исфрла, така што ништо од хранливите материи не се задржува во организмот. Имуниот систем на организмот има силна реакција на глутенот и таквата реакција предизвикува оштетување на ресичките на тенкото црево, па ресорпцијата на хранливите материи е оневозможена. Со тек на време, лигавицата на цревата станува рамна, со редуцирана зона преку која се апсорбираат нутритивните материи. Исто така, воспалителните промени кои се јавуваат под површината на лигавицата придонесуваат кон ова оштетување и на крај постои целосно нарушување на функцијата на цревата.

Болеста најчесто се регистрира кај деца. Клиничките карактеристики на болеста генерално се должат на малапсорпција на важните нутритивни материи (јаглехидрати, белковини, масти, минерали и витамини).

Симптомите се: повраќање, долготрајни проливи, чести и обилни масни столица, губење во тежина, слабеење, слаба мускулна маса, губење на апетит, надуеност на стомакот, анемија, омекнување на коските и друго.

За да се утврди дали постои ова заболување се прави анализа на крвта за антитела на глутен, ткивна трансглутаминаза и утврдување на генетска предиспозиција, со што може да се добие 80% потврда на дијагнозата. За 100% потврда на дијагнозата потребно е да се направи биопсија од слuzницата на тенкото црево.

Раната дијагноза може да придонесе за спречување на развојот на болеста, со примена на строга безглутенска диета во текот на целиот живот. На тој начин состојбата потполно се нормализира.

## ПРАКТИЧНИ НАСОКИ

Како потсетник за исхраната на бебињата во првите 12 месеци, предлагаме една едноставна шема, која не мора стриктно да се почитува, но се надеваме дека ќе помогне во организирањето на исхраната на бебињата во оваа возраст.





## ШЕМА ЗА ИСХРАНА НА БЕБЕТО ОД РАЃАЊЕ ДО 12-МЕСЕЧНА ВОЗРАСТ

Возраст	Исхрана
Од раѓање до 1 месец	Просечно 8-12 подои или млечна формула
Од 2-4 месеци	Просечно 8-10 подои или млечна формула
Од 5-6 месеци <b>(Може да се започне со дохранување)</b>	Просечно 6-8 подои или млечна формула; Каши од зрнеста храна збогатена со железо (ориз, овес, јачмен), 4-8 супени лажици дневно; Зеленчук, компир како пире, од 4 до 8 супени лажици дневно; Овошје како пире, од 4 до 8 супени лажици дневно; Вода од 120 до 240 мл дневно.
Од 6-7 месеци	Просечно 4-5 подои или млечна формула; Каши од зрнеста храна збогатена со железо (ориз, овес, јачмен), 4-8 супени лажици дневно; Зеленчук, компир како пире или згмечено, од 4 до 8 супени лажици дневно; Овошје како пире или згмечено, од 4 до 8 супени лажици дневно; Црвено месо, телешко, јагнешко, зајачко, бело пилешко и мисиркино месо, риба (30-60 грама); ¼ жолчка од јајце; Леќа, грашок (добро сварени, во вид на пире); 100% овошен или сок од зеленчук, свежо исцеден, без додавање на шеќер, од 90 - 120 мл дневно, да се дава со чашка, не во шише; сокот од грозје да се разредува со вода; Вода од 120 до 240 мл дневно.

Од 8-9 месеци	<p>Просечно 3-4 подои или млечна формула;          Каши од зрнеста храна збогатена со железо (ориз, овес, јачмен), 4-8 супени лажици дневно;          Зеленчук, компир како пире или згмечено, од 4 до 8 супени лажици дневно;          Овошје како пире или згмечено, од 4 до 8 супени лажици дневно;          Црвено месо, телешко, јагнешко, зајачко, бело пилешко и мисиркино месо, риба (60-90 грама);          ½ жолчка од јајце;          Леќа, грашок (добро сварени, во вид на пире);          100% овошен или сок од зеленчук, свежо исцеден, без додавање на шеќер, од 90 - 120 мл дневно, да се дава со чашка, не во шише; сокот од грозје да се разредува со вода;          Кисело млеко и отсолено сирење во мали количини;          Вода од 120 до 240 мл дневно.</p>
Од 10-12 месеци	<p>Просечно 3-4 подои или млечна формула;          Каши од зрнеста храна збогатена со железо (ориз, овес, јачмен), 4-8 супени лажици дневно;          Зеленчук, компир како пире или згмечено, од 4 до 8 супени лажици дневно;          Овошје како пире или згмечено, од 4 до 8 супени лажици дневно;          Црвено месо, телешко, јагнешко, зајачко, бело пилешко и мисиркино месо, риба (60-120 грама);          1 жолчка од јајце;          Белка од јајце;          Леќа, грашок (добро сварени, во вид на пире);          100% овошен или сок од зеленчук, свежо исцеден, без додавање на шеќер, од 90 - 120 мл дневно, да се дава со чашка, не во шише; сокот од грозје да се разредува со вода;          Кисело млеко и отсолено сирење во мали количини;          Вода од 120 до 240 мл дневно.</p>



## ПРИМЕРИ ЗА ОРГАНИЗИРАЊЕ НА ОБРОЦИТЕ НА БЕБЕТО ОД ОД 5 ДО 12-МЕСЕЧНА ВОЗРАСТ

Возраст	Дневни оброци
5 месеци	Рано наутро – подој или млечна формула Појадок – подој или млечна формула Ручек – подој или млечна формула + пире од зеленчук Попладне – подој или млечна формула + житарки без глутен Вечера – подој или млечна формула Пред спиење - подој или млечна формула Помеѓу оброците – малку разблажен овошен сок
6-7 месеци	Рано наутро – подој или млечна формула Појадок – житарици со овошје + подој или млечна формула Ручек – пире од зеленчук + жолчка или месо со зеленчук Попладне – пире од овошје Вечера – комбинирана житна каша + подој или млечна формула Пред спиење - подој или млечна формула Помеѓу оброците – малку разблажен овошен сок
8-9 месеци	Рано наутро – подој или млечна формула Појадок – житарки со овошје или ½ варена жолчка со малку отсолено сирење и кисело млеко Ручек – месо и зеленчук Попладне – овошје + подој или млечна формула Вечера – макарони со зеленчук Пред спиење - подој или млечна формула Помеѓу оброците – малку разблажен овошен сок
10 – 12 месеци	Рано наутро – подој или млечна формула Појадок – житарки или кифла со путер и јогурт Ужина – тврдо варено јајце со сок Ручек – месо, риба, зеленчук Ужина – овошје + подој или млечна формула Вечера – палента или макарони со сирење и зеленчук Пред спиење - подој или млечна формула

## III ИСХРАНА ВО РАНОТО ДЕТСТВО (1-3 ГОДИНИ)

Во овој период потребно е детето да внесе широк спектар на важни хранливи материи кои ќе го поддржат неговиот раст и развој.

### Кои се тие важни хранливи материи кои децата треба да ги внесат со храната?

Тоа се протеините, јаглениите хидрати и мастите, како главни хранливи материи кои треба да се внесат во поголема количина. Други важни елементи кои, исто така, треба да се обезбедат се минералите и витамините. Тие може да се внесат во помали или многу мали количини, но се од неопходна важност за правилно функционирање на целиот организам. Накратко ќе ја истакнеме улогата на овие хранливи материи поединечно за подобро да се разбере нивната важност и улога во организмот.

### ПРОТЕИНИ

Рековме дека детството се карактеризира со интензивен, брз раст и развој кој зависи од создавање на нови клетки во организмот. Во тој процес учествуваат протеините, како основа за зголемување на клетките, нивната градба и изградбата на ткивата и органите, со што телото може да расте и функционира правилно. Протеините се изградени од аминокиселини кои се основен градивен елемент во нашето тело.

**Што се случува кога со храната не се внесуваат доволно протеини?** Тогаш растот и развојот кај детето е забавен, функцијата на органите и ткивата сериозно е нарушена, лесно се појавуваат болести и подолго траат, односно опаѓа имунитетот, отпорноста на организмот.

**Која храна содржи доволно протеини и треба да биде вклучена во исхраната на децата?** Тоа се јајцата, сите видови посно месо, риба, млекото и млечните производи, грав, грашок, леќа и житните растенија.



## ЈАГЛЕНИ ХИДРАТИ

Јаглехидратите го даваат најголемиот дел од енергијата која е потребна за правилна функција на организмот, односно енергија да можат да се извршуваат сите функции на растот и развојот.

**Која храна содржи јаглехидрати и е важна за исхраната на децата?** Тоа се лебот, оризот, компирот, гравот и растенијата слични на гравот, овошјето и зеленчукот, како и медот. Лош избор на јаглехидрати се сите слатки, кремове, бонбони и сокови со шеќер кои треба што помалку да им се даваат како храна на децата.

## МАСТИ

Мастите се концентриран облик на енергија, во кој се концентрира и најголем дел од енергетските резерви во организмот. Сепак, една од важните функции на мастите е учеството во градбата на клетките (во клеточната мембрана) и нивната улога во обезбедувањето внес на некои витамини.

## Кои масти треба да бидат вклучени во исхраната на децата?

Најдобар извор на масти за децата се: млечните масти, јајцето (жолчка), рибата, растителните масла.

Лош избор на храна која содржи масти се: масно месо, мајонези, салами, колбаси, пржена храна (смоки, чипс), цврсти маргарини и храна која е направена од нив. Ваквата храна треба да се одбегнува кога се планира исхраната на децата.

## ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ

Витамините и минералите му се потребни на организмот во помала количина и затоа се нарекуваат и микронутриенти.

Витамините и минералите овозможуваат нормална функција на телото. Тие се многу потребни за правилен раст и развој и одржување на доброто здравје кај децата.

Ќе кажеме неколку збора за поважните витамини и минерали.

### Витамин А

Храна богата со витамин А: јајца, хумано млеко, путер, сирење, цигер и некои риби, темно зелен зеленчук и овошје во вид на каротен, кој во организмот преминува во витамин А.

Витаминот А внесен преку храна од ваков вид е неопходен за градбата и одржувањето на правилниот раст и развој на телото. Витаминот А е важен и за видот.

### Витамин Ц

Храна богата со витамин Ц: овошје, какво што е црната рибизла, цитрусните плодови, јаболкото, вишната и зеленчук каков што е карфиолот, броколата, зелката, домотот, пиперката.

Витаминот Ц штити од болести, како што е, на пример, грипот. Витаминот Ц учествува и во апсорпцијата на железото во дигестивниот тракт, а има и други важни функции во организмот.

### Витамин Д

Витаминот Д го има во рибиното масло, јајцата, млекото и се создава во кожата кога сме изложени на сончева светлина.



Витаминот Д е потребен за здрави коски. Ако го изложуваме телото на сончевите зраци доволно долго и почесто, тогаш му помагаме на витаминот Д, кој сме го внеле со храната, да биде многу поефикасен во заштита на коските. Заради тоа е пожелно децата почесто да прават прошетки и умерено да се изложуваат на сонце.

## Витамини од групата Б

Групата на Б витамини е потребна за создавање на крвта и учествува во биолошките процеси во организмот за искористување на енергијата од нутриентите (масти, јаглехидрати и протеини) и за други важни функции на мускулниот и нервниот систем. Сите Б витамини се содржат во разновидна храна и со различна концентрација ги има во житните растенија, во месото, рибата, темниот зелен зеленчук, гравот, грашокот, јајцата.

## Калциум

Еден од минералите што најмногу го има во нашиот организам е калциумот. Тој е потребен за цврстината на коските и за здрави заби. Најдобар извор на калциум е млекото и млечните производи. Ако децата не консумираат доволна количина на млеко, јогурт и сирење секој ден, тогаш нема да можат да ја обезбедат потребната количина на калциум. Друг добар извор на калциум се цереалиите и нивните производи. Во раното детство, од 2-4 години, децата имаат поголема потреба од оптимални количини на калциум во однос на доенечкиот период, а со возраста количините постепено се зголемуваат.

Што се случува кога не се внесува доволно калциум во организмот?

- ◆ Коските и забите нема да бидат доволно цврсти;
- ◆ Бидејќи коските ќе растат со побавно темпо, детето нема да ја постигне оптималната висина за неговата возраст;
- ◆ Ќе се наруши активноста на мускулниот и нервниот систем.

## Железо

Во нашиот организам има и други минерали во помала количина, но нивната функција е многу важна. Еден од нив е железото. Тоа генерално го има во храната како што е: месото, јајцата, гравот, младиот грашок, леќата и темно зелениот лиснат зеленчук. Заради подобрување на внесот на железото треба да се внесува и поголема количина на витамин Ц. Затоа треба да се одбере зеленчук во кој има и повеќе витамин Ц. Во периодот од 1 до 3 години децата треба да примаат со храната оптимални количини на железо заради нивниот интензивен раст и развој во тој период во однос на децата од 4 до 6 години кога растот не е толку интензивен.

Што се случува кога има недостаток на железо во нашиот организам?

- ◆ Се нарушува составот на крвта, што доведува до состојба која медицински се нарекува анемија. Тоа е состојба кога крвта, заради недоволната содржина на железото, не може да ги снабдува ткивата со кислород. Преку железото кислородот се пренесува до секоја клетка;
- ◆ Децата со анемија имаат бледа кожа, немаат апетит, се чувствуваат изморено и лесно се разболуваат;
- ◆ Анемија од недостаток на железо е значаен нутритивен проблем кај малите деца.

## ГЛАВНИ ПРЕПОРАКИ ЗА ИСХРАНА ВО ПЕРИОДОТ НА РАНОТО ДЕТСТВО

### 1. Да се обезбеди разновидна, добро избалансирана и биолошки вредна храна секој ден

Со храната која децата ја јадат треба да се обезбедат сите важни потребни хранливи материи, и тоа во количини кои ќе ги задоволат дневните потреби на детето.



Нема прехранбен производ или прехранбена група која ги обезбедува сите важни хранливи материи во количини кои се неопходни за организмот. Заради тоа, основен принцип за правилна и биолошки вредна исхрана е разновидноста во консумирањето храна секој ден.

Прехранбените производи можат да се групираат во 6 групи во зависност од тоа на кои вредни хранливи материи ги содржат:

- ◆ Жито и производи од жито (леб, ориз, тестенини, цереалии) и компир;
- ◆ Зеленчук и овошје;
- ◆ Млеко и млечни производи;
- ◆ Месо, риба, јајца и легуминози (грав, леќа, боранија, грашок);
- ◆ Додадени масти – путер, растителни масла;
- ◆ Шеќер и шеќерни производи и слатки.

За да се обезбеди разновидна, добро избалансирана исхрана, секој ден во исхраната на децата треба да се вклучени првите четири групи производи. Додадените масти, групата на шеќерни концентрати и слатки треба да се ограничи, со цел да се спречи појавата на зголемена телесна тежина или здебеленост кај децата.

## **2. Да се вклучат во исхраната неколку пати дневно лебот, оризот, тестенините, цереалиите и компирот**

Храната од житарките (леб, ориз, макарони и слично) и компирот се богати со скроб кој е основен извор на енергија и есенцијални нутриенти. Оваа храна треба да биде основа на исхраната. Се препорачува на децата да им се дава најмалку 4 пати во текот на денот за да ги задоволат своите енергетски потреби.

По втората година од животот во исхраната на детето полека да се вклучува лебот од интегрално брашно. На 4-6 години 50% од лебот треба да биде од интегрално брашно или со интегрални житарки.

Оваа група производи обезбедува внес на јаглени хидрати, минерали и витамини од групата Б.

Треба да се намали внесот на храна која е подготвена со повеќе масти, како што се лиснатите теста, пржените компири, мекиците и слична храна.

### 3. Секојдневно децата да јадат разновиден зеленчук и овошје, најдобро во сирова состојба

Зеленчукот и овошјето се многу важен елемент во здравата исхрана. Тие содржат голем број витамини, минерали и биоактивни компоненти важни за здравјето. Исто така, тие се основен извор на витамин Ц. Се препорачува децата да јадат зеленчук и овошје неколку пати во денот. Овошјето и зеленчукот не само што се важни за добро здравје и правилен раст и развој на децата, туку го намалуваат и ризикот од појава на заболувања и спречуваат појава на здебеленост кај децата.

Тие имаат мала енергетска вредност, поголем процент на вода во нивниот состав, богати се со растителни влакна (целулоза, пектин и др.) и не содржат масти и протеини. Се препорачува децата да се поттикнуваат да јадат разновиден зеленчук и овошје секој ден.

Зеленчук и овошје треба да се јаде секој ден, околу 300 грама за деца од 3-4 години и 350 грама за деца од 5-6 години.

Изборот на зеленчук и овошје најдобро е да се комбинира според соодветната сезона. Може да се јаде сирово во вид на салати, додадено во супи, варено како додаток или како десерт. Може да се комбинира со некои теста, пудинзи, напитки. Кога не може да се обезбеди свеж зеленчук или овошје, можат да се користат замрзнати или конзервирани, без шеќер или сол.

### 4. Млекото и млечните производи да бидат вклучени во исхраната секој ден

Децата треба да добиваат млеко и млечни производи секој ден. Тоа е најдобриот извор на лесно искористлив калциум, кој е важен за развојот на коските. Млекото и млечните производи содржат корисни протеини, витамин А, витамин Д, целиот спектар на витамините од групата Б, особено Б2 витамин.

Киселото млеко и јогуртот имаат посебно значење во исхраната на децата. Млечнокиселите бактерии го подобруваат варењето на храната,



го стимулираат движењето на цревата и ја намалуваат појавата на запек. Исто така, тие го стимулираат развојот на „добрите“ бактерии во цревата со што ги спречуваат цревните нарушувања кои понекогаш често се јавуваат кај децата. Млечнокиселите бактерии го подобруваат имунитетот и ги намалуваат случаите на алергии кон млекото.

Се препорачува децата да консумираат млеко и млечни производи секој ден, најмалку 300-350 мл кисело или пресно млеко и 25-30 грама сирење со помалку сол (отсолено).

На децата до 5-годишна возраст треба да им се даваат полномасно млеко и млечни производи.

По петтата година се препорачува постепено да се воведуваат млеко и производи од млеко со намалена масленост (до 2% масленост). Не се препорачува на деца под 5-годишна возраст да им се дава млеко со намалена масленост од 1% или на деца под 2-годишна возраст да им се дава млеко со делумно намалена масленост.

## **5. Да се избираат посни меса и да се заменува месото со риба и храна од групата производи од типот на грав и леќа**

Месото, рибата и јајцата, како и нивната алтернатива - грав, леќа, се богат извор на протеини и железо. Оваа група производи како извор на протеини е особено важна за растот и развојот на децата.

Месото и рибата се извори на железо во форма која полесно се прима во организмот. На тој начин се спречува и железодофициентната анемија која е чест нутритивен проблем кај оваа возрастна група.

Храната од групата производи каде спаѓа гравот (легуминози), како и темнозелениот зеленчук, се богати со железо, но тоа многу помалку може да се прими во организмот. Заради тоа, со овие производи се препорачува да се јаде храна богата со витамин Ц. Такви се: пиперките, зеленолисниот зеленчук (салата, брокола, магданос) и цитрусното овошје. Исто така, оваа храна можат да се комбинира и со кисело млеко (пресно млеко не се препорачува затоа што тоа ја намалува ресорпцијата на железото од овие производи).

Рибата, исто така, содржи многу корисни масти кои имаат благопријатен ефект врз мозочната функција кај децата, го подобруваат памтењето, го намалуваат ризикот од инфекции. Децата треба да јадат риба 1-2 пати во неделата. Најдобра риба за децата е свежата риба (пастрмка, лосос, лист, ослич).

Јајцата се корисна храна за децата, како извор на многу вредни протеини и масти, минерали и витамини. Треба да бидат застапени во исхраната на децата, најмалку 5 дена во неделата.

Јајцата кои им се подготвуваат на децата, секогаш треба да бидат добро сварени. Не треба да им се даваат меко сварени или полусварени јајца, заради превенција од труења, особено со салмонела.

Најдобар избор на месо за децата е пилешко и мисиркино без кожа, телешко или младо јунешко, јагнешко. Свинското месо на децата им се дава по навршување на една година. Масните меса, како и месните преработки, треба да се избегнуваат.

Масните меса и месните преработки содржат многу масти, сол. Гравот и леќата и слични на нив, се растителна храна, богати со протеини, минерали и витамини од групата Б, како и растителни влакна. Овие производи во исхраната на децата треба да се застапени 2 пати во неделата.

## **6. Да се ограничи внесот на видливите масти, особено животинските масти, а при подготовката на храната да се користат растителни масла**

Мастите се извор на енергија во организмот. Во споредба со протеините и јаглехидратите, мастите даваат за два пати повеќе енергија (1 грам протеини или јаглени хидрати даваат 4 ккал, 1 грам масти-9 ккал). Заради високата енергетска вредност, мастите треба да се консумираат умерено. Прекумерното консумирање масти или масна храна доведува до зголемена телесна тежина или здебеленост, која е ризик-фактор за возрастните, а уште повеќе за децата. Здебеленост во текот на детската возраст може да продолжи и во следните стадиуми на животот, со што се зголемува ризикот по здравјето.



Мастите содржат три групи масни киселини во различни содржини во зависност од прехранбениот производ, и тоа: заситени, мононезаситени масни киселини, полинезаситени масни киселини и холестерол. Мастите од животинско потекло се претежно тврди, со заситени масни киселини, додека растителните масти се течни и содржат главно мононезаситени и полинезаситени масни киселини.

Незаситените масни киселини учествуваат во процесот на раст и развој на организмот, а имаат и заштитна улога. Некои од овие масти се од особена важност (омега 3 и омега 6) заради фактот дека тие не можат да бидат синтетизирани во организмот (да се добијат со разградување на внесените масти со храната). Затоа треба да се конзумира храна која содржи вакви масти, а таква е рибата.

Холестеролот е важен за изградбата на клетките во организмот и синтетизирање на некои хормони. Многу мал дел од вкупниот холестерол се внесува со вообичаената храна, додека околу 90% тој се создава во црниот дроб.

Поголем внес на заситени масти од животинско потекло со храната не се препорачува, како за возрасните, така и за децата, бидејќи создава ризик од зголемување на холестеролот во крвта. Во текот на производството на маргаринот, во процесот на втрдување на растителните масти, се создаваат транс-масни киселини, кои го зголемуваат нивото на „лошиот холестерол“, а го намалуваат нивото на „добриот холестерол“.

Најдобар извор на масти кои треба да се користат во исхраната на децата, без претерување, се путерот и растителните масла (маслиново масло), а од храните риба и јајца.

Лош извор на масти се производите кои содржат тврди маргарини (лиснати теста, пасти, некои десерти, колачи), чипс, смоки и слично, колбаси, масни меса, кожа, особено од пилешко и од некои масни риби.

Во подготовката на храната за децата треба да се додава многу малку растително масло и треба да се избегнува пржената храна.

## 7. Да се ограничи внесот на шеќерот, шеќерните производи и слатките како и безалкохолните пијалоци со шеќер

Децата го сакаат слаткиот вкус на храната и сакаат често да ја јадат. Храната која содржи многу шеќер како и пијалоците со шеќер се богат извор на „празни калории“; во себе носат многу енергија, а се без никаква хранлива вредност. Најчесто оваа храна/производи се причина за зголемена телесна тежина и здебеленост кај децата и претставуваат ризик-фактор за натамошни заболувања.

Производи со висока содржина на шеќер во својот состав се: бонбони, слатки, торти, колачи, безалкохолни пијалаци со шеќер, чоколадо.

Се препорачува ваквата храна да се избегнува и да не им се дава многу често на децата. Најдобра замена за неа е јадењето овошје, додавањето свежо или сушено овошје во подготовката на десерти за децата и овошни сокови без шеќер или обична вода за пиење, во замена за пијалоците со шеќер.

Некои производи или пијалоци може да се засладуваат со мед, кој содржи биоактивни материи и е добра храна за децата. Медот може да им се дава на децата по навршена една година.

Пијалоците кои содржат засладувачи (нискоенергетски пијалаци без шеќер) не треба да им се даваат на децата.

## 8. Да се ограничи внесот на сол при подготовката на храната, да се намали внесот на солена храна

Честото консумирање готварска сол е опасност за здравјето како на возрасните така и на децата. Лошиот ефект на готварската сол се должи на натриумот кој го има во неа. Големиот внес на натриум ја зголемува загубата на калциум од коските, создава ризик за покачување на крвниот притисок и ја нарушува функцијата на бубрезите.

Навикнете ги децата на храна со помалку сол и избегнувајте да им давате храна која содржи поголема содржина на сол во својот состав (солено



сирење, сувомеснати производи како колбаси, салами, чипс, зеленчук конзервиран со сол и друго).

Кога се јаде, не треба да се практикува навиката децата сами или родителите во нивно присуство да ја досолуваат храната.

Децата од 1-3 години треба да внесуваат до 2 грама сол дневно, додека децата од 4-6 години до 3 грама дневно.

## 9. Да им се обезбеди на децата доволен внес на вода и течности

Децата се особено чувствителни кон дехидратација или недоволен внес на течности. Родителите треба да обрнат особено внимание за децата да внесат доволно вода и течности во текот на денот. Дехидратацијата предизвикана од недоволен внес на потребната количина течности доведува до намалување на умствената и физичката активност, намалување на концентрацијата и вниманието; децата се уморни, имаат главоболки и може да се јави нарушување во регулирањето на телесната температура.

Основен извор на течности се: водата за пиење, слабо минерализираните води, млекото, супите, овошните сокови без шеќер, чајот, овошјето и зеленчукот.

Децата треба да пијат дневно 5-6 чаши вода, вклучувајќи ги и другите напитки. Во топлите денови, децата треба да пијат и повеќе течности.

Сите течности кои им се даваат на децата треба да бидат со умерена температура, да се избегнуваат многу студени или врели напитки.

## 10. Храната да се подготвува и чува на таков начин кој ќе овозможи зачувување на нејзината безбедност

За подготовка на храна за децата треба да се одбира храна која е добро спакувана и обележена со соодветен рок на употреба, здрави примероци на овошје и зеленчук. Пред употреба, храната треба добро да се измие и

да се подготвува во чисти садови. Да се одржува редовно хигиената на површините и садовите како и на рацете пред подготовка на храната. Секогаш храната да се вари и да се чува на безбедно место.

Храна која не е свежо подготвена или не била чувана на пропишаната температура не смее да им се дава на децата.

Варењето на пареа, динстањето и печењето на умерена температура се препорачани топлински обработки на храна, при што максимално се зачувуваат важните хранливи материи. Заради тоа што повеќето од витамините поминуваат во водата, се препорачува зеленчукот да се готви во помала количина вода за пократко време.

Размрзнувањето на месото и рибата треба да биде бавно за да се зачуваат хранливите материи, но тоа треба да се прави во обичен фрижидер, за да не дојде до развој на евентуална бактериска флора.

Кога станува збор за замрзнат зеленчук, тој директно (смрзнат) треба да се става во зовриена вода, без претходно да се одмрзнува.

Со почитување на хигиенските правила може да се спречи појавата на труење или заболувања од загадена храна, кои можат сериозно да го нарушат здравјето на децата.

## 11. Да се навикнуваат децата на правилен режим, ритам на јадење

Освен наведените препораки, една од важните задачи што треба родителите да ја знаат и практикуваат е да се обезбеди ритам, режим на земањето на оброците кај децата, кој ќе се почитува секој ден. Децата од 2 до 4 години имаат поголеми енергетски и нутритивни потреби во однос на нивната возраст, но сепак тие сè уште имаат мал стомак, кој не треба да се преоптоварува со поголема количина храна во еден оброк. Децата треба да земаат 4-5 оброци во текот на денот и тоа три главни оброка и 1-3 ужини, во зависност од возраста, активноста и апетитот на детето. Редовната исхрана е важна за доброто варење на храната. Помала количина храна поделена во неколку оброци има подобар ефект во



развивање на апетитот кај детето и во формирањето на здравите навики за исхрана. Не се препорачува да се врши притисок врз детето да јаде постојано, во текот на целиот ден.

Детето треба да јаде во пријатна атмосфера и постојано да се надгледува од родителот, а тоа особено важи за помалите деца.

Родителите, односно целото семејство, имаат исклучително важна улога во формирањето на навиките во исхраната кај малото дете. Заради тоа е важно да се практикува:

- ◆ Да се јаде заедно со децата;
- ◆ Да се даваат позитивни коментари за храната која е подготвена за оброкот, а особено родителите да покажат дека со уживање ја консумираат таа храна;
- ◆ Да им се даде храна на децата без да им се врши притисок да ја пробаат или да ја јадат;
- ◆ На децата почесто да им се нудат мали количини од некоја нова храна која треба да им се воведе во исхраната за да можат да се навикнат на нејзиниот изглед, мирис и вкус и да ја засакаат;
- ◆ Да се практикува вклучување на децата во подготовката и сервирањето на храната низ игра приспособена за нивната возраст.

Родителите треба да бидат трпеливи кога станува збор за исхраната на децата. Понекогаш децата немаат апетит или некоја нова храна не сакаат веднаш да ја јадат, ја одбиваат. Треба да се знае дека кај малите деца темпото на раст варира. Има периоди кога тој раст е забрзан и тогаш апетитот може да е зголемен, а има периоди кога растот е забавен, што може да доведе до намалување на апетитот. Сите деца во исто време не растат еднакво и понекогаш родителите се исплашени дека нивното дете не расте како другите деца на иста возраст. Тоа може да се спореди и со табелите дадени за индексот „тежината за висина“ предложени од Светската здравствена организација во 2006 год.

## 12. Да се овозможи секојдневна физичка активност на децата

Физичката активност на децата е важна за:

- ◆ Психолошкиот и социјалниот развој на детето;
- ◆ Развивање на силата на мускулите, умешноста за одржување на рамнотежа и координација, за правилен раст;
- ◆ Одржување на здрава телесна тежина;
- ◆ Подобар апетит.

Мала или никаква физичка активност и неизбалансирана високоенергетска храна доведува до зголемување на телесната тежина и здебеленост кај децата, која може да биде причина за заболувања, како во детската возраст така и подоцна.

Физичката активност на децата треба да биде приспособена за нивната возраст и да биде забавна и без присила. Родителите треба да поттикнуваат игри на отворено, секогаш кога времето го дозволува тоа (кога не врне дожд, не дува силен ветер и температурата не е повеќе степени под нула или е екстремно топло).

Правилно насочување и почитување на одредени препораки се услов за оформување на здрави навики за исхрана кај децата кои ќе им овозможат подобар раст и развој и отпорност кон болести.





## IV УШТЕ НЕШТО ШТО Е ВАЖНО ПРИ ИСХРАНАТА НА ДЕЦАТА

### Превенција од задавување

Додека децата јадат, секогаш треба да се набљудуваат од страна на родителите. Кај малите деца има ризик од задавување од некоја храна. Тој ризик е присутен до 4 години кога децата започнуваат подобро да ја цвакаат храната. Производи кои може да предизвикаат задавување кај децата се: тврди бонбони, јатки, пуканки, големи парчиња овошје, суви сирови моркови, чипс, цреши со коски, зрна од грозје, парче месо.

### Зачувување на здравјето на забите

Оштетувањето на забите, кариес, се појавува кога бактериите на површината на забите ги претвораат шеќерите во киселини. Таа киселина ја напаѓа површината на забите. Децата се поподложни на овие оштетувања бидејќи новоформираните заби се почувствителни на оштетување од киселина. Честото јадење производи кои содржат шеќер е поврзано со појавата на кариес. Затоа, најдобро е овие производи да се јадат за време на оброците, кога другата храна ќе го ублажи влијанието на шеќерите, односно произведената киселина врз забите.

## ЧЕСТИ ПРОБЛЕМИ ПОВРЗАНИ СО ИСХРАНАТА

### Железодефициентна анемија

Железодефициентната анемија е чест нутритивен проблем, особено кај оние деца кои не добиваат добар извор на железо од тврдата храна и кои се хранеле со кравјо млеко како основна храна многу порано одошто треба (пред наполнети 12 месеци). Железодефициентната анемија се поврзува со честите инфекции, губење во тежина и нарушување во растот на детето.

Најбогат извор на железо е црвеното месо, рибата и живината кои содржат форма на железо кое се ресорбира два до три пати поефикасно (хем железо) во однос на железото кое потекнува од растителни извори (не-хем железо). Легуминозните растенија, темнозелените зеленчуци и овошје се исто така извор на железо. Зголемениот внес на витаминот Ц, заедно со храна богата со железо, ќе придонесе за подобра апсорпција на железото и негово поефикасно искористување во организмот.

## Запек

Запекот (опстипација) е чест проблем кај малите деца. Може да се регулира со зголемување на диететски влакна (повеќе зеленчук, интегрален ориз, легуминози, сирово овошје) во исхраната на детето. Опстипацијата може да биде резултат од премало внесување течности, па затоа на децата треба да им се дава да пијат повеќе течности, особено вода.

## Пролив

Проливот е чест во оваа возраст (1-3 години) и може да се појави поради тоа што системот за варење не е комплетно развиен. Тој може да биде поврзан и со пречестото консумирање пијалоци кои содржат шеќер, како и овошни сокови со шеќер, особено помеѓу оброците.

Проливот во оваа возраст, предизвикан од оваа причина, не е сериозна состојба и ќе исчезне со растењето на децата.

Во многу случаи проливот ќе запре доколку се направат некои промени во исхраната:

- ◆ Исхраната треба да биде базирана на мали оброци и ужини кои содржат храна од четирите главни групи;
- ◆ Не треба да им се дава на децата премногу овошен сок;
- ◆ Треба да се дава полномасно млеко и млечни производи;
- ◆ Да се осигура дека детето консумира доволно диететски влакна (на пример, од интегрален леб, овошје и зеленчук), иако преголемо внесување диететски влакна не е препорачливо за малите деца затоа што може пребрзо да ги засити.



## ЗАКЛУЧОК

Обезбедување на адекватна и здрава исхрана за децата е одговорност на родителите и целото општество. Навиките во исхраната на детето се создаваат уште во раното детство и траат до крајот на неговиот живот. Заради тоа, многу е важно тие правилно да бидат формирани, со цел да се обезбеди здрав раст и развој на младиот организам. Потребата од создавање на силен и здрав потенцијал, кој може да им одолее на заразните и незаразните болести, кои во денешно време се сè почести, е императив за сите фактори вклучени во исхраната, растот и развојот на децата.



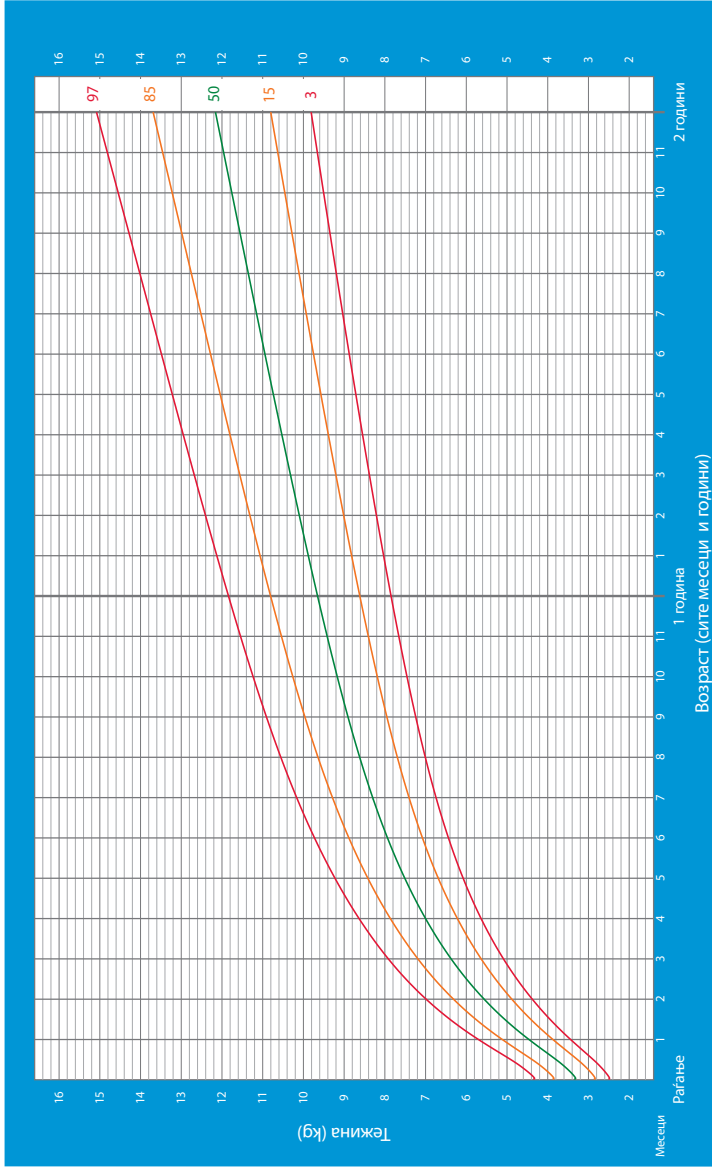
## ПРИЛОГ: Стандарди за тежина за возраст





## Тежина за возраст - машки

од раѓање до 2 години (перцентили)

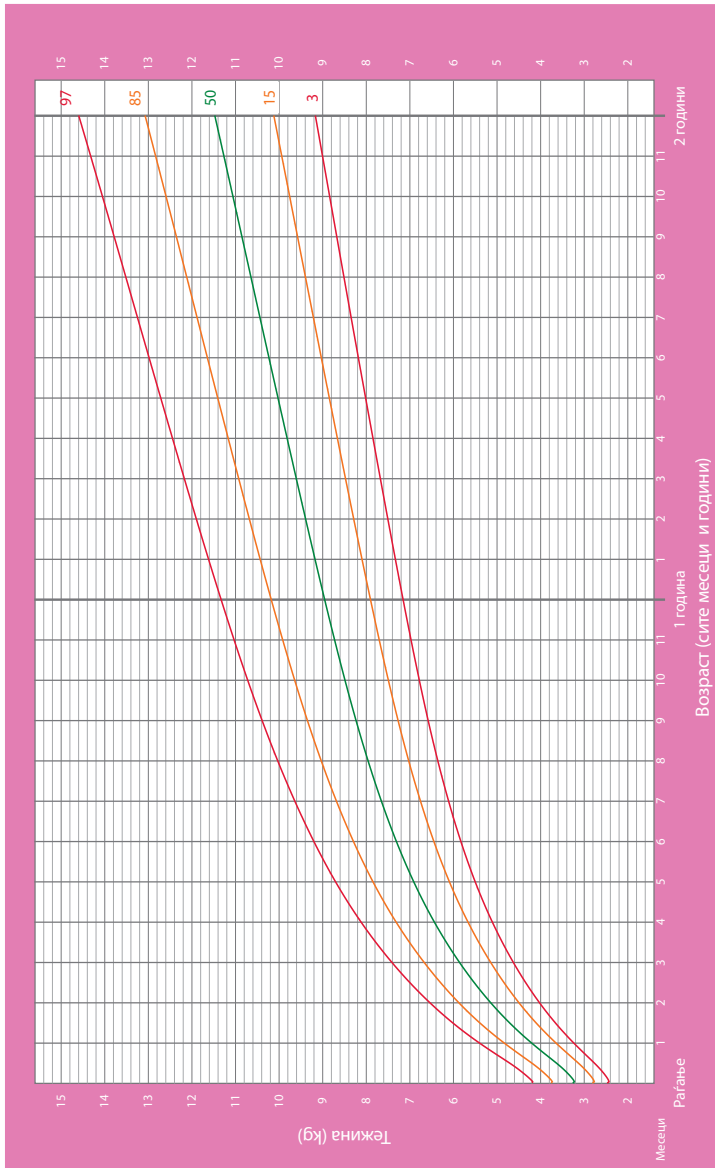


ВНО Стандарди за раст на деца



# Тежина за возраст - женски

од раѓање до 2 години (перцентили)

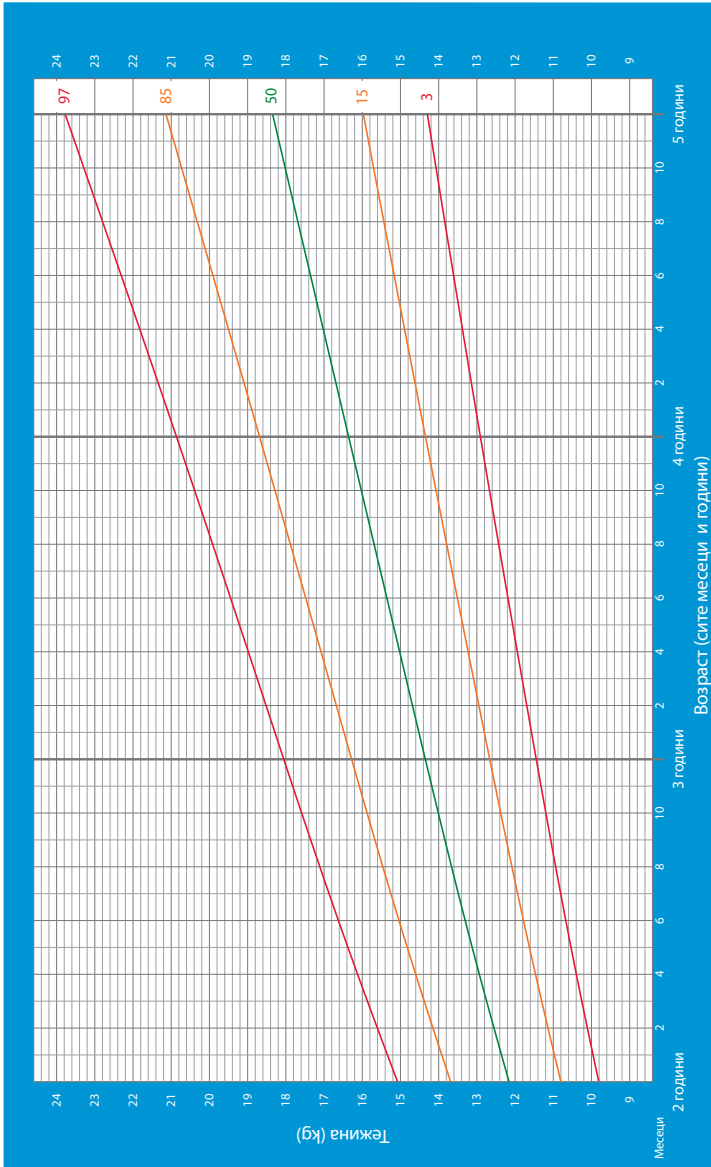


ВНО Стандарди за раст на деца



## Тежина за возраст -машки

од 2 до 5 години (перцентили)

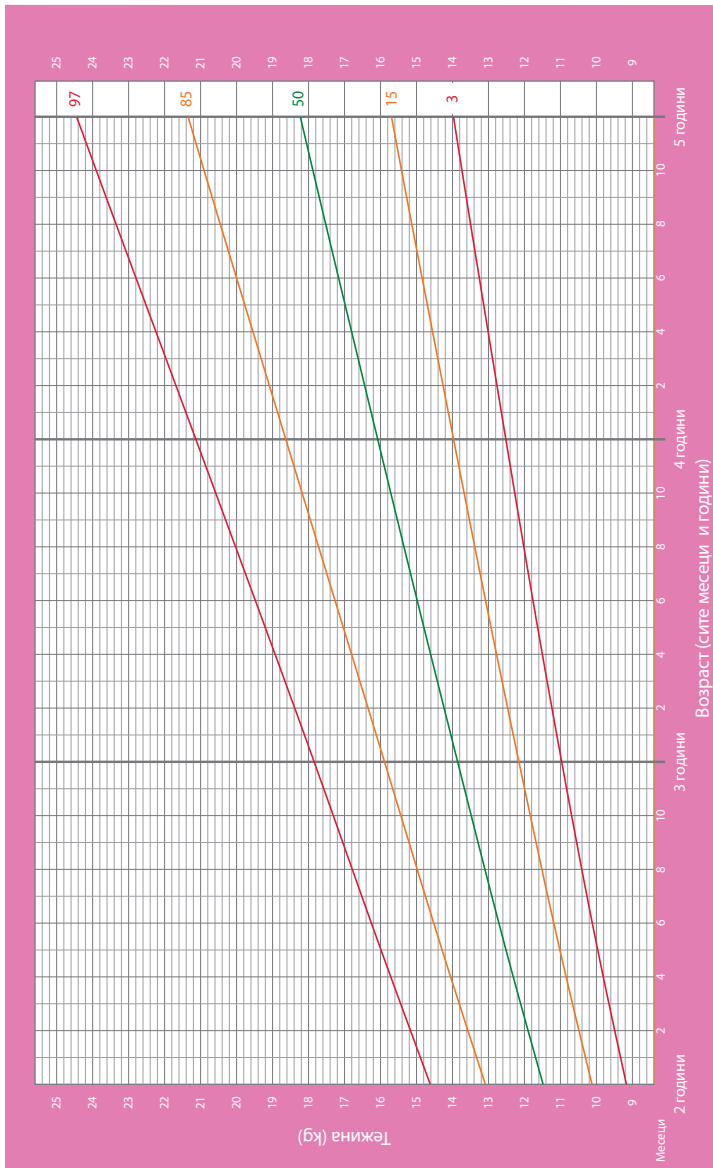


WHO Стандарди за раст на деца



## Тежина за возраст -женски

од 2 до 5 години (перцентили)





## ЛИТЕРАТУРА

1. Kligman RM, Behrman RE, Jenson HB, Staton BMD. Nelson Textbook of Pediatrics, 18<sup>th</sup> edition. St. Louis: Elsevier; 2007.
2. Thomas B, Bishop J. Manual of dietetic practice, fourth edition. Oxford: Blackwell publishing; 2007
3. Hendricks KM, Duggan C, Walker WA. Manual of Pediatric Nutrition, fourth edition. Hamilton: BC Decker, 2005.
4. World Health Organization. The optimal duration of exclusive breastfeeding – Report of the expert consultation. Geneva: WHO; 2001.
5. World Health Organization, United Nations Children's Fund. Planning guide for national implementation of the Global strategy for infant and young child feeding. Geneva: WHO, UNICEF; 2007.
6. World Health Organization. Infant and young child feeding. Geneva: WHO; 2003.
7. British Nutrition Foundation. Nutrition science. Nutrition through life – infant nutrition and pre-school children. London: BNF; 2009
8. Centers for Disease Control and Prevention, Iron deficiency – United States, 1999-2000. *MMWR* 2002; 51:897-899.
9. Akman M, Cebeci D, Okur V, Angin H, Abali O, Akman AC. The effects of iron deficiency on infants' developmental test performance. *Acta Paediatrica* 2004; 93(10):1391-6.
10. United Nations Children's Fund, United Nations University, World Health Organization. Iron deficiency anaemia. Assessment, prevention and control. Geneva: UNICEF, UNU, WHO; 2001.
11. Стефка Петрова, Лалка Рангелова-НЦООЗ, Софија, БГ, Препораки за здравословно хранене на крмачета, 2008
12. UNICEF, брошури (Nutrition during pregnancy and breastfeeding, How to breastfeed your baby, How to Feed a baby after 6 months)
13. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding, WHO, 2003

