

PZS1 priporoča dojenje

Podjetje za zdravstveno storitve (ASS1/PZS1) si prizadeva za neprestano izboljševanje kakovostnih standardov na področju dojenja in prehranjevanja za zagotavljanje boljšega zdravja matere in otroka. Vsi sodelavci podjetja poudarjajo osrednji pomen otrok in njihovih družin in jim svetujejo pri izbiri prehrane.

Pri svojem delovanju upoštevajo napotke politike podjetja in se angažirajo pri njenem širjenju in uveljavljanju v javnosti.

Poslanstvo PZS1-ja Triestina je pospeševanje zdravja občanov in podpiranje pravice do zavestnega odločanja na osnovi obveščenosti.

Sledi kratek povzetek politike Podjetja za dojenje in prehrano otrok. Celotno različico lahko snamete z ustreznega razdelka spletne strani www.ass1.sanita.fvg.it ali pa se obrnite na delavca službe Podjetje za zdravstveno storitve št. 1 Triestina.



Info



Za lažje razumevanje

Oglejte si datoteko "Vodilne smernice za prehrano v otroških jaslích od 3 mesecev do 3 let" na spletni strani: www.ass1.sanita.fvg.it

in na spodaj navedenih mestih

Oddelek za preventivno higieno živil in prehranjevanja

via De' Ralli, 3 (San Giovanni)

Tel. 040 399 7507 / 7509

E-mail: segr.igienealimentari@ass1.sanita.fvg.it

Območna enota 1

via Stock, 2/a
(Roiano)

tel. 040 399 7830 / 7859

Območna enota 2

via San Marco, 11
(San Giacomo)

tel. 040 399 5566 / 5558

Območna enota 3

via Valmaura, 59
(Valmaura)

tel. 040 399 5800 / 5809

Območna enota 4

via Sai, 7
(San Giovanni)

040 399 7445 / 7214

Od dobrega mleka do dobre hrane

0
otrokovem
zdravju
odločajo
starši



2013/ass1/michelazzi/bernardich

Od dobrega mleka do dobre hrane

Dopolnilna hrana za dojenčke

Priporočljiva po šestem mesecu starosti s postopnim uvajanjem drugih živil, kot je materino mleko (ali s sestavinami za otroke, ki jih matere ne dojijo). Temelji na spoznanju otrokovih zmožnosti in na upoštevanju načel pestrega in uravnoveženega prehranjevanja, dokler otrok ne začne uživati enakih živil kot družina. S prehranjevalnega stališča nobeno živilo ni nprimerno ali značilno za dojenčkovo starost, razen v nadaljevanju navedenih živil.

Sredozemska dieta

S starostjo se spreminjajo tudi otrokove prehrambne potrebe. Da bi zagotovili pravilen vnos vseh hranilnih vrednosti, mora biti prehrana vedno raznolika in uravnovežena.

Za zagotavljanje zdravja je priporočljiv model na osnovi sredozemske diete: sadje in zelenjava, žitarice - tudi polnozrnat - in stročnice, ekstra deviško olivno olje kot začimba, mleko in mlečni izdelki izmenično z mesom in ribami (omejene količine rdečega in konzerviranega mesa).

Kaj naj jedo otroci?

- žitarice (pšenica, riž, ječmen itd. ali izdelki iz njih, kot so testenine, kruh itd.): dajejo veliko energije;
- meso, ribe, jajca in siri vsebujejo beljakovine, ki so pomembne za rast, vendar pa njihove vsakdanje količine ne smejo biti pretirane. Zaradi tega je priporočljivo, da otroku za glavni obrok ponudimo samo enega od zgoraj naštetih živil;
- sezonsko sveže sadje in zelenjava, surovo ali kuhano, za vnos vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin;
- toplotno neobdelano ekstra deviško olivno olje (po 12. mesecu starosti), ker maščobe v tej fazi rasti zagotavljajo pravilen nevrološki razvoj in prenos bistvenih vitaminov;
- pitje primerne količine vode čez dan.

Česa otroci ne bi smeli jesti?

- soli in sladkorja v jedeh, ker s tem otroka lahko navadite na preveč slan ali sladek okus, zaradi česar ne bo znal uživati v naravno sladkih (sveže sadje, mleko) ali slanih jedeh. Torej pazite pri nujenju močno slanih jedi (na primer suhomesnati izdelki, mesni izdelki v ovitku,

- krompirčki in prigrizki, jušne kocke ali druga suho zamrznjena ali dehidrirana živila) ali zelo sladkih jedi (na primer sadni sokovi, sladkane pijače, piškoti, torte in sladki prigrizki);
- umetnih sladil, vsaj do tretjega leta starosti, zaradi nekaterih neželenih učinkov na otroka, ki jih znanstveniki še raziskujejo;
- naravna sladila (sladkor, med in sadni sladkor) morate uporabljati v zmernih količinah, ker omejujejo uživanje bolj hranljivih živil in pospešujejo pojav zobne gnilobe. Med ni priporočljiv v prvem letu starosti, ker lahko vsebuje bakterije *Clostridium Botulinum* (povzročajo otroško botulizem);
- industrijskih izdelkov, ki so deloma ali popolnoma brez maščob (na primer delno posneto ali nemastno mleko);
- kravjega mleka pred 12 meseci starosti zaradi nizke vsebnosti železa in možnosti, da povzroči mikropoškodbe na črevesju;
- zeliščnih čajev in zavretkov v prvem letu starosti, ker vsebujejo snovi, ki lahko omejijo biološko uporabnost bistvenih mikroživil.