



PRIRUČNIK
DEČJA ISHRANA

Agencija OSMEH
Smiljanićeva 35, Beograd
Tel. 060-72-77-488
www.cuvanjedece.rs
office@cuvanjedece.rs



Agencija OSMEH
Smiljanićeva 35, Beograd
tel. 060-72-77-488

www.cuvanjedece.rs; office@cuvanjedece.rs

SADRŽAJ

I DEO: ISHRANA PREMA UZRASTU, 2

- Ishrana odojčeta u uzrastu 4-6 meseci, 2
- Ishrana deteta uzrasta 7-12 meseci, 2
- Ishrana male dece, 2
- Ishrana starije dece, 2
- Mogućnosti deteta od dve godine, 3
- Mogućnosti deteta od tri godine, 3
- Mogućnosti deteta sa navršene četiri godine do predškolskog uzrasta, 3

II DEO: STVARANJE PRAVILNIH NAVIKA U ISHRANI, 3

- Češći, a manji obroci, 4
- Nikad ne silite dete da jede, 4
- Dobre navike se stiču za stolom, 4

III DEO: PROBLEMI U ISHRANI DECE I NJIHOVO REŠAVANJE, 5

IV DEO: OSNOVNE PREPORUKE ZA PRIPREMANJE I ČUVANJE HRANE, 6

- Biranje namirnica, 6
- Kojim namirnicama dati prednost?, 6
- Koje namirnice izbegavati?, 6
- Zaštita hrane od insekata, glodara, infektivnih agenasa i otrova, 7
- Pravilna priprema hrane, 7
- Održavanje čistoće sudova i kuhinje, 7
- Pranje ruku, 7
- Serviranje hrane, 7

V DEO: ISHRANA TOKOM I POSLE BOLESTI, 8

VI DEO: PRIMER DNEVNOG JELOVNIKA ZA DETE POSLE NAVRŠENE PRVE GODINE, 8

VII DEO: SAVETI, 9

I DEO: ISHRANA PREMA UZRASTU



Agencija OSMEH
Smiljanićeva 35, Beograd
tel. 060-72-77-488

www.cuvanjedece.rs; office@cuvanjedece.rs

ISHRANA ODOJČETA U UZRASTU 4-6 MESECI

Osnova ishrane je dojenje. U ovom uzrastu neophodno je započeti sa dohranjivanjem (unosom kaša od žitarica, voća ili povrća). Kada se odojče adaptira na sve ove namirnice, hranu davati u vidu multimiksa.

Hrana se daje u obliku kaše, koja se pravi najčešće od žitarica (u ovom uzrastu pirinač ili kukuruz) ili banane. Kaša treba da bude gusta i daje se detetu iz šolje ili zdelice pomoću kašičice, dva puta dnevno. Voće se daje u vidu kaše ili sveže iscedenog soka. Kada je isprobana podnošljivost svakog pojedinačnog sastojka, odojčetu se mogu dati mešani obroci.

ISHRANA DETETA UZRASTA 7-12 MESECI

Osnova ishrane je i dalje dojenje. Učestalost dojenja se postepeno smanjuje, od 4 do 5 puta u sedmom mesecu na najmanje dva puta u dvanaestom mesecu. U sedmom i osmom mesecu treba nastaviti sa davanjem pirinčane kaše, kukuruznog griza i voća i povrća. U ishranu se uvode mesne supe, žumance (tvrdo kuvano, izmešano sa mlekom, postepeno, po četvrtinu više svake nedelje) i mlado meso (jagnjetina, teletina, junetina, piletina). Hrana sada može da se daje "ribana" ili iseckana na komadiće. Krajem osmog meseca uvodi se ražani ili pšenični hleb/keks.

U devetom i desetom mesecu se uvodi nova hrana: karfiol, bundeva, sočivo, spanać, sir, jogurt, meso bele ribe, jača mesna supa. Dete jede samo, sedi za stolom sa odraslima.

U jedanaestom mesecu uvodi se grašak, pasulj, kupus, luk i mleveno juneće meso. Sada se u hranu može dodati malo jodirane soli. U dvanaestom mesecu dete treba da uzima svu hranu, naravno bez prisiljavanja.

ISHRANA MALE DECE

Posle prve godine života usporava se brzina linearnog rasta i (još više) brzina porasta telesne mase. Smanjuju se energetske i proteinske potrebe, tako da veliki broj dece jede relativno manje nego u periodu odojčeta, zbog čega neobavešteni roditelji nepotrebno brinu. Roditeljima treba objasniti da je to normalna pojava, vezana za smanjenu brzinu rastejanja dece u tom uzrastu. Značajne su i promene u vrsti hrane koju deca jedu. Starija deca jedu više čvrste hrane, a manje mleka. Ponekad, deca imaju jako ispoljenu želju za jednom vrstom hrane, dok drugu odbacuju. Zbog toga im treba ponuditi više vrsta hrane. Poželjno je da svakodnevno dobijaju raznovrsnu hranu, koja obuhvata meso i/ili ribu; povrće; voće; hleb i/ili drugu skrobnu hranu. Dete u ovom uzrastu može da jede što i ostali ukućani, mešovitu hranu iz sve četiri osnovne grupe namirnica.



Agencija OSMEH
Smiljanićeva 35, Beograd
tel. 060-72-77-488

www.cuvanjedece.rs; office@cuvanjedece.rs

ISHRANA STARIJE DECE

U uzrastu od dve do pet godina apetit varira. Poštujte te promene, sačekajte vreme kad je dete gladnije, i onda mu ponudite hranu. Apetit mlađih predškolaca pojačava se tokom perioda intenzivnog rasta i smanjuje kada su umorni ili uzbuđeni. Najbolje je napraviti mirnu atmosferu, servirati hranu atraktivno, ostaviti je na stolu dovoljno dugo (ne duže od 30 minuta) i ne komentarisati ponašanje deteta za stolom. Mnoga deca ostavljaju hranu koja im je prvi put ponuđena. Nemojte se zbog toga brinuti, ponudite je sledećeg dana. Deca kao i odrasli neku hranu vole, a neku ne. Nije neobično što odbijaju novu hranu (treba je ponuditi desetak puta da bi se na nju navikli).

MOGUĆNOSTI DETETA OD DVE GODINE

Dete od dve godine može da:

- definiše šta voli, a šta ne voli
- može biti veoma zahtevno
- apetit opada jer se rast usporava
- odugovlači sa jelom
- voli da pomaže u kuhinji
- drži čašu i šolju jednom rukom
- kašiku stavlja ravno u usta i bolje žvaće

MOGUĆNOSTI DETETA OD TRI GODINE

Dete od tri godine može da:

- se pravilno služi viljuškomi kašikom
- traži omiljenu hranu (zahteva slatkiše)
- može zahtevati jednu vrstu hrane nekoliko dana
- uglavnom više voli sirovo povrće od kvanog
- voli da se igra spremanja hranei serviranja
- poboljšan mu je apetiti interesovanje za hranu

MOGUĆNOSTI DETETA SA NAVRŠENE ČETIRI GODINE DO PREDŠKOLSKOG UZRASTA

Sa navršene četiri godine pa do predškolskog uzrasta dete:

- za vreme obroka voli da priča
- može da jede tvrdu hranu
- više voli obojenu, atraktivnu hranu
- voli odvojenu hranu na tanjiru
- koristi viljuškui nož
- apetit postepeno rast



Agencija OSMEH
Smiljanićeva 35, Beograd
tel. 060-72-77-488

www.cuvanjedece.rs; office@cuvanjedece.rs

II DEO: STVARANJE PRAVILNIH NAVIKA U ISHRANI

Navike i ponašanje dece za vreme jela su bitan aspekt pravilne ishrane. Pravilne navike se stiču još u uzrastu odojčeta.

U periodu dohranjivanja, deca postepeno ispoljavaju želju da se sama hrane i često odbijaju pomoć. Treba podsticati samostalno hranjenje dece, jer je to veoma važan korak u razvoju njihove samostalnosti i samopouzdanja. Deca vole da se igraju sa hranom, da je razbacuju oko sebe. Sprečavanje ove igre i pokušaja samohranjenja, često izaziva suprotan efekat i dovodi do odbijanja hrane. Na decu treba delovati pozitivnim primerom, kako u pogledu upotrebe pribora za jelo, tako i samim izborom hrane. Za vreme obroka dete treba da sedi udobno u svojoj stolici, za stolom. Poželjno je isključiti radio i televiziju i voditi razgovor o stvarima koje interesuju dete. Dete treba da ima dovoljno vremena za jelo, ono jede sporije nego odrasli.

Broj obroka je individualno različit. Veliki broj dece se rano, već krajem prve godine života, navikne na tri glavna obroka dnevno - doručak, ručak i večeru. Radi stvaranja dobre navike, obroke treba davati u približno isto vreme svakoga dana. Između obroka daje se užina, pre i poslepodne (voće, sok, keks). Ako užina smanjuje apetit za naredni obrok, treba je izbaciti. Ne preporučuje se obilan obrok pred spavanje da bi dete duže spavalo u toku noći.

ČEŠĆI, A MANJI OBROCI

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 u serviranju malih količina hrane. Iako svako dete ima jedinstvene nutritivne navike, možete pratiti neka generalna uputstva da biste znali da li dete uzima dovoljno odgovarajućih materija.

NIKAD NE SILITE DETE DA JEDE

Prvo i najvažnije pravilo koga bi trebalo da se pridržavate je poštovanje detetove volje. Sva deca imaju nepogrešiv osećaj autoregulacije koji je prirodno prisutan već u prvim godinama života i koji ih podstiče da jedu upravo onoliko koliko im treba. Deca instiktivno znaju koliko im hrane treba, a to je ni premalo ni previše, ako ih roditelji ne prisiljavaju. Upravo zbog toga ne sme da se na razne načine utiče na njih da pojedu sve što je na tanjiru i onda kada izgleda su se zasitila. Treba da znate i to da sva deca prolaze kroz jedan period kada im se apetit bez posebnog razloga smanjuje i da treba samo strpljivo da čekate da se apetit ponovo vrati. Mnoga deca kada proživljavaju stresno razdoblje postaju umorna, lako se razbole, odbijaju hranu i zato ih ne treba prisiljavati da jedu. Čim se prebrodi kritično razdoblje, oni uglavnom ne samo da počinju ponovo da jedu, nego postaju veoma halapljiva.



Agencija OSMEH
Smiljanićeva 35, Beograd
tel. 060-72-77-488

www.cuvanjedece.rs; office@cuvanjedece.rs

DOBRE NAVIKE SE STIČU ZA STOLOM

Važno je da se od samog početka uspostavi pravilan odnos prema hrani, a da bi se to postiglo, treba da se pridržavate nekih pravila o raspodeli obroka i o ponašanju za vreme jela. Evo nekoliko pravila:

- Vreme obroka svakako treba poštovati. Izbegavajte na svaki način da dete nudite hranom neposredno pre ili posle glavnog obroka jer tako rizikujete da dete u vreme glavnog obroka ima slabiji apetit i da pojede malo ili pak da pregladni i da pojede previše.
- Ručak ili večeru dete bi trebalo da pojede sedeći za stolom (ili u svojoj posebnoj stolici za hranjenje (hranilici) dok je još malo), a gledanje televizije i igra za vreme jela može da se dozvoli samo u nekim posebnim prilikama.
- Dete treba da ohrabrite i podstaknete da proba i jela koja mu se ne dopadaju, servirajući ih tako da izgledaju dopadljivo ili ih pak pripremite na neki nov način (pire, faširane šnicle, sa sosom...).
- Ograničite unos šećera pre svega u cilju manjeg kalorijskog unosa, ali i zbog nepovoljnog delovanja bakterija na zubnu gleđ zbog čega može da dođe do kvarenja zuba (karijesa). Unos soli bi trebalo da ograničite tako da hrana ima dobar ukus (u zavisnosti od vrste namirnice), ali da ne bude preslana, što je pravilo koje važi i za odrasle.
- Izbegavajte hranu visoke kalorijske vrednosti - predjela i zaslađene napitke. Slatki napici ne samo da organizmu donose prazne kalorije bez prave hranljive vrednosti, nego mogu da utiču na osećaj sitosti i da izazovu malapsorpciju (slabu apsorpciju, odnosno otežan prelaz važnih prehrambenih materija preko crevne sluznice u organizam).
- Gazirana pića se nikada ne daju deci!
- Ukinite noćne obroke i napitke jer u ovom uzrastu organizam mora da nauči da se hrani samo danju.
- Poštujte nezavisnost deteta ponudom različitih, za zdravlje korisnih namirnica, od kojih deca mogu da odaberu šta žele po svom izboru.



Agencija OSMEH
Smiljanićeva 35, Beograd
tel. 060-72-77-488

www.cuvanjedece.rs; office@cuvanjedece.rs

III DEO: PROBLEMI U ISHRANI DECE I NJIHOVO REŠAVANJE

Dete odbija mleko:

- Davati toplo mleko (hladno mleko kod deteta kome niču zubi može da izazove bol);
- Dati detetu obojenu slamku da pije kroz nju;
- Dati da dete samo sipa mleko iz suda;
- Kuvati žitarice sa mlekom (pirinač);
- Ponuditi pavlaku, krem, mlečni desert;
- Ponuditi jogurt, sir;

Dete pije mnogo mleka:

- Mleko ponuditi samo posle jela;
- Nedavati mleko između obroka, već samo sok ili vodu;

Dete odbija meso:

- Davati sitno iseckano, pasirano, meko pileće ili juneće meso;
- Dati ribu ili jaje;

Dete odbija voće i povrće:

- Dati pire od krompira sa mlekom;
- Ponuditi sitno seckano, sveže ili kuvano voće ili povrće;
- Sveže ili kuvano voće staviti u žitarice, žele, sladoled, puding i tako dati detetu;

Dete odbija hleb i žitarice:

- Davati tople (ne vruće) kuvane žitarice;
- Dodavati grožđe ili sveže voće u žitarice;
- Ponuditi dvopek, male komade sa maslacem;

Dete jede mnogo slatkiša:

- Ne kupovati slatkiše i ne držati ih u kući;
- Ponuditi prirodne slatkiše – voće;
- Ne davati slatkiše kao nagradu za dobro ponašanje;



Agencija OSMEH
Smiljanićeva 35, Beograd
tel. 060-72-77-488

www.cuvanjedece.rs; office@cuvanjedece.rs

IV DEO: OSNOVNE PREPORUKE ZA PRIPREMANJE I ČUVANJE HRANE

Osnovne preporuke za pripremanje i čuvanje hrane su:

- Birati sveže i kvalitetne namirnice;
- Zaštititi hranu od insekata, glodara, infektivnih agenasa i otrova;
- Dati odojčetu sveže pripremljenu hranu, čim se prohladi;
- Hranu za dohranjivanje čuvati ili veoma toplu ili je ostaviti hladnu, pa je ponovo zagrejati;
- Održavati sudove i kuhinju čistim;
- Redovno prati ruke;
- Koristiti čistu vodu.

BIRANJE NAMIRNICA

- Cerealije (musli i pahuljice) i leguminoze (mahunare, mahunaste biljke) ne smeju da budu vlažne ili buđave.
- Voće i povrće ne sme da bude uvelo, smrvljeno. Dobro ga oprati pre upotrebe.
- Meso i riba treba da imaju ugodan miris. Ne smeju da imaju tamno braon ili zelenu boju.

KOJIM NAMIRNICAMA DATI PREDNOST?

Važno je deci ponuditi, u pravoj količini, namirnice koje sadrže važne minerale neophodne za rast kao što je gvožđe (meso i namirnice obogaćene gvožđem kao što su mleko, keks i žitarice za doručak), cink (meso, ovas, pšenično brašno, žumance i sir), kalcijum (mleko i mlečni proizvodi). Ponudite dete voćem, povrćem i mahunarkama da bi tako usvojilo pravilan način ishrane koji će mu koristiti i kada odraste.

KOJE NAMIRNICE IZBEGAVATI?

U cilju prevencije faktora rizika za nastanak bolesti srca i krvnih sudova kao što je povišeni krvni pritisak (hipertenzija), debljina, dijabetes, povećan nivo holesterola (hiperkolesterolemija masne materije u krvi) od ključne je važnosti da već od prvih godina života izbegavate previše posoljenu hranu, hranu visoke kalorijske vrednosti, previše belančevina i masnoća životinjskog porekla (maslac, mast). Poželjno je da se po svaku cenu ograniče međuobroci koji sadrže nezdrave masti (transmasne kiseline), konzervanse i aditive.

ZAŠTITA HRANE OD INSEKATA, GLODARA, INFEKTIVNIH AGENASA I OTROVA

- Hranu čuvati u čistim, pokrivenim sudovima, radi zaštite od insekata.
- Mleko, meso, ribu, voće, povrće, buter, margarin čuvati na hladnom mestu.
- Insekticide, pesticide, dezinfekciona sredstva i druge hemikalije držati dalje od hrane. Ove posude moraju da budu jasno obeležene.



Agencija OSMEH
Smiljanićeva 35, Beograd
tel. 060-72-77-488

www.cuvanjedece.rs; office@cuvanjedece.rs

PRAVILNA PRIPREMA HRANE

Pre i posle rukovanja hranom treba oprati ruke. Sirovu hranu treba pre upotrebe dobro oprati. Hranu kao što su meso, živina, treba potpuno skuvati (npr. Kuvanjem na 100oC u trajanju od dva sata), vodeći računa da se hranjivi sastojci sačuvaju. Nakon kuvanja, hranu treba pojesti što pre, jer toplota pogoduje razmnožavanju infektivnih agenasa. Ako skuvana hrana treba da se čuva duže od 5 sati, treba je držati ili na visokoj (preko 60oC) ili niskoj (-10oC) temperaturi. Ranije skuvanu hranu pre upotrebe treba podgrejati na visokoj temperaturi do pojave mehurića. Radne površine na kojima se hrana priprema treba redovno dezinfikovati.

Najvažnija i ujedno najjednostavnija mera lične higijene u sprečavanju širenja bolesti je pranje ruku. Ruke treba prati sapunom i vodom pre i posle rukovanja hranom, pre i posle prepovijanja deteta, pre i posle vršenja nužde, nakon bacanja stolice deteta, nakon dodirivanja životinja.

ODRŽAVANJE ČISTOĆE SUDOVA I KUHINJE

Održavanje čistoće sudova i kuhinje zahteva neke predostrožnosti. Uvek se trudite da:

- Pre i posle upotrebe posuđe i sto za pripremanje hrane treba dobro oprati.
- Kuhinju treba zaštititi od muva, mrava i drugih insekata. Životinje treba držati dalje od kuhinje.
- Đubre odstranjivati u pokrivenu kantu.

PRANJE RUKU

Ruke treba redovno prati:

- pre rukovanja sa hranom i sudovima, pre hranjenja deteta i pre jela;
- posle upotrebe toaleta, čišćenja deteta ili dodirivanja bolesne osobe.

Bolesna osoba, ili osoba sa posekotinom, opekotinom ili infekcijom ruku ne treba da priprema hranu. U slučaju postojanja bolesti neophodno je koristiti zaštitne rukavice.

SERVIRANJE HRANE

Detetu treba dati sveže pripremljenu hranu, čim se prohladi. Ova hrana je bezbedna od infektivnih agenasa. Kako se infektivni agensi u hrani razmnožavaju veoma brzo, posebno po toplom vremenu, hrana postaje opasna ako se drži na sobnoj temperaturi duže od dva sata. Ukoliko nema mogućnosti da se hrana čuva u frižideru, za svaki obrok treba spremati svežu hranu.



Agencija OSMEH
Smiljanićeva 35, Beograd
tel. 060-72-77-488

www.cuvanjedece.rs; office@cuvanjedece.rs

Skuvana hrana za dete se može držati nekoliko sati u frižideru. Pre hranjenja, mora ponovo dobro da se zagreje, a zatim prohladi, pre nego što se da detetu. Preporučuje se češće kuvanje malih količina hrane, koju pre upotrebe treba dobro zagrejati.

V DEO: ISHRANA TOKOM I POSLE BOLESTI

Deci je tokom bolesti neophodna kalorična hrana, kako bi dete imalo dovoljno energije za borbu protiv bolesti. Bolesno dete često ima smanjen apetit, tako da majka mora da se potrudi da ga "privoli" da jede, davanjem hrane koju dete voli u obliku koji se lako guta, kao kaša na primer. U ishrani starije dece preporučuje se žuto ili narandžasto povrće, voće, prokuvano zeleno, lisnato povrće i mnogo tečnosti. Zbog energetske potrebe hrani dodati malo ulja. Deci je tokom i posle bolesti potrebno mnogo pažnje i ljubavi. Kada se stanje deteta poboljša, treba mu dati dodatnu količinu hrane, kako bi se nadoknadio gubitak tokom bolesti.

VI DEO: PRIMER DNEVNOG JELOVNIKA ZA DETE POSLE NAVRŠENE PRVE GODINE

DORUČAK:

Ovaj obrok mora da pokrije 15-20% dnevnog kalorijskog unosa i treba da sadrži punomasno mleko sa posebnim dečijim keksom ili dvopekom.

MEĐUOBROK (UŽINA):

U toku prepodneva i poslepodneva dobro je da detetu ponudite manji obrok, koji sadrži 5-10% dnevnog kalorijskog unosa, na bazi svežeg voća ili homogenizovane voćne kašice za decu, jogurt ili voćni frape za one najmlađe. Svakako treba da izbegavate gotove međuobroke kao što su kolačići od lisnatog testa, kroasani, krofne ili slani keks i krompirići.

RUČAK I VEČERA:

Sadrže 30-40% dnevnog kalorijskog unosa. Dobro je da odvojite posebno obrok supe ako je na jelovniku, ali nemojte da insistirate da dete obavezno isprazni tanjir jer će slabije da jede glavno jelo koje bi uz meso ili ribu trebalo da sadrži i kuvano povrće, a malo pomalo, kako dete raste, i sveže pripremljeno povrće. Ako ne dobije voće za užinu, treba da ga pojede posle ručka ili večere. Bilo bi dobro da isplanirate jelovnik za dva dana unapred kako bi se smenjivali obroci testenine ili dinastanog, odnosno kivanog povrća i supe od povrća ili mesne supe sa dodatkom kivanog mesa i povrća (lešo). Unos proteina mora da bude raznovrstan (meso, riba, jaja, sir). Meso, u početku u homogenizovanom obliku (u vidu pirea), a kasnije sitno seckano kada dete nauči da žvaće, kada bude dobilo više zuba i kada bude naučilo da proguta čvrstu hranu. Treba voditi računa o tome da deca često nerado žvaću samo meso i skupljaju ga u ustima jer im je presuvo pa ga je zato uvek bolje dati pomešano u sitnim komadićima (poprečno seckana vlakna) sa povrćem, pirinčem ili testeninom. Pojedine namirnice dete može da dobije i više puta nedeljno. Na primer: meso - 3 puta nedeljno, ribu - 3 puta nedeljno, sir - 3 puta nedeljno, mahunarke (pasulj, grašak, sočivo, soja) - 2 puta nedeljno (pasirane), jaje - 2 puta



Agencija OSMEH
Smiljanićeva 35, Beograd
tel. 060-72-77-488

www.cuvanjedece.rs; office@cuvanjedece.rs

nedeljno, pršutu -jednom nedeljno (sirovu ili nemasnu, kuvanu). Na taj način se u organizam unose biološki visoko vredne belančevine koje sadrže esencijalne aminokiseline koje organizam ne može sam da stvara. Mahunarke sadrže vredne belančevine, ali se obrok poboljšava dodavanjem belančevina životinjskog porekla jer se tako unose esencijalne aminokiseline. Najbolje je da se prema danima naizmenično daju pojedine namirnice.

VII DEO: SAVETI

- Detetu ponudite raznovrsnu hranu (obilje žitarica, voća i povrća).
- Odaberite ishranu sa manje slatkišai soli.
- Servirajte namirnice bogate vitaminom C sa onima koje su bogate gvoždem (meso, tamno zeleno povrće).
- Servirajte sveže voće kao desert.
- Meso je nekad teško za žvakanje, zato koristite mleveno juneće meso, ribu.
- Meso je mekše kad se kuva ili dinsta u sopstvenom soku, poklopljeno.
- Uravnotežite hranu koju dete jede sa njegovom fizičkom aktivnošću.
- Ishrana bi morala da obezbedi dovoljno gvožđa i kalcijuma za potrebe organizma u razvoju.
- Uključite dete u spremanje hrane.
- Kombinujte hranu različite boje i strukture, to će povećati njegov interes.
- Tolerišite dečje manire za stolom. Pokažite svoje dobre manire, dete će učiti od vas.
- Prilagodite ambijent obroku: odaberite odgovarajuću stolicu, pribor za jelo. Sprovedite rutinu pranja ruku pre i posle obroka. Ne očekujte da će dete sedeti tokom čitavog obroka. Ono može ustati od stola ako je završilo.
- Servirajte obrok dosledno. Planirajte obrok pre nego što dete postane suviše gladno, umorno ili iritirano. Ne galamite ako obrok ostane netaknut.
- Ako jede dosta svežeg voća, povrća i žitarica, detetu ovog uzrasta neće biti potrebni dodatni vitamini. Vitamini koji potiču iz hrane najlakši su za korišćenje u najboljim su kombinacijama.