

- 1. Majčino mlijeko** (dojenje/prirodna prehrana) najbolja je hrana za zdravo dojenče i preporuča se kao jedina namirnica u prvih 4-6 mjeseci života (tzv. isključivo dojenje). Treba nastaviti dojiti uz dohranu i dalje, tijekom i nakon djetetove navršene prve godine.
- Ako dijete nije na prehrani majčinim mlijekom (prirodnoj prehrani), **jedini prihvatljivi oblik umjetne prehrane** jesu gotovi dojenački mliječni pripravci.
- S dohranom treba početi između **17. i 26. tjedna života** (od navršena 4 mjeseca, do navršenih 6 mjeseci).
- Kravlje mlijeko kao osnovni mliječni napitak ne preporuča se u prvih 12 mjeseci, no u malim količinama i/ili u formi mliječnih proizvoda može se dodavati i ranije u obrocima za dohranu.
- Namirnice za dohranu treba uvoditi **pojedinačno**, proširujući jelovnik djeteta u drugoj polovini prve godine života raznovrsnim namirnicama iz svih skupina (voće, povrće, žitarice, meso, riba mlijeko i mliječni proizvodi). Treba nuditi raznoliku dohranu - namirnice različitih tekstura i okusa, uključujući i zeleno povrće gorkog okusa.
- Odgađanje** početka dohrane nakon šestog mjeseca života **ne sprječava alergiju ni kronične bolesti** poput celijakije, stoga nije opravdano. Ta ista preporuka vrijedi i za namirnice s alergenim potencijalom (mlijeko, riba, jaja, gluten ...) za svu zdravu djecu, bez obzira imaju li pozitivnu atopijsku predispoziciju ili ne.
- Nema dokaza da **eliminacija alergene hrane** iz prehrane trudnica i dojilja pridonosi sprječavanju atopijskih bolesti u njihove djece, stoga se **ne preporuča**.
- Dojenački pripravci na bazi **soje nisu namijenjeni** prehrani zdrave djece, već samo one dojenčadi kod koje je nužna zbog specifičnih bolesti (djeca koja ne toleriraju laktozu ili imaju alergiju na proteine kravljeg mlijeka).
- Hrana treba biti **odgovarajuće teksture i konzistencije** za razvojnu dob dojenčeta. Dugotrajnu prehranu pasiranim i miksanim namirnicama treba obeshrabrivati. Dojenčad treba jesti grudičastu hranu najkasnije u dobi od 8 do 10 mjeseci. Do dobi 12 mjeseci, dojenčad treba piti uglavnom iz šalice, radije nego iz bočice.
- Tekući biljni pripravci** (riža, soja, badem, kokos, i sl.) sastavom ne odgovaraju prehrambenim potrebama dojenčadi i stoga se ne smiju rabiti u zamjenu za majčino mlijeko ili umjesto dojenačkih mliječnih pripravaka. Zbog istog razloga ne preporučuju se kao zamjena za mlijeko niti nakon navršene prve godine života.

<https://hdpghp.eu/>



MAJČINO MLJEKO ZLATNI STANDARD

DOHRANA 17. - 26. TJEDAN

SVE NAMIRNICE - LOKALNO / SEZONSKI