



Kako znati da je dete spremno za čvrstu ishranu?

Magdalina Janković je magistar farmacije i autor priručnika za roditelje.

Stoji iza instagram profila **@babypharm_** koji se bavi prevencijom i očuvanjem zdravlja trudnica, dece i roditelja.

Magdalina Janković je gost predavač na konferenciji „Sretno rasti“ sa aspekta savetnice za nemlečnu ishranu beba i dece.

PRE SVEGA, KAKO STE SADA KAO MAMA DVA DEČAKA?

Magdalena Janković: Hvala na ovom pitanju, odlično sam. Uprkos umoru, nespavanju i svim pratećim obavezama jedne mame, ja se zaista osjećam zadovoljno i ispunjeno. Svaki dan se podsjetim da je moja, sada četvoročlana, porodica ispunjenje mojih želja i to odmah učini da se osjećam dobro.

DA LI SU RODITELJI ZBUNJENI U VEZI KORIŠĆENJA VITAMINA, SUPLEMENATA ILI UVOĐENJA NEMLEČNE ISHRANE? DA LI SE I SA KOJIM PREDRASUDAMA SUSREĆETE?

Magdalena Janković: Roditelji su opravdano veoma zbunjeni oko sve tri stvari koje ste naveli. Na tržištu postoji mnogo različitih preparata, a nažalost veoma malo vremena se posvećuje individualnom pristupu, jer nije svaki suplement odgovarajući za svako dijete. Takođe, mnogo različitih informacije je dostupno što dodatno zbunjuje roditelje kada je reč o ovim temama. Roditelji mi svakodnevno pišu, najčešće upravo oko preporuke suplementacije za jačanje imuniteta. I to je jedna od najvećih predrasuda, da će jedan preparat za imunitet riješiti sve, a nije tako. Uvijek je potreban sveobuhvatan pristup, koji obuhvata prije svega pravilnu ishranu čiji se temelji grade od samog početka uvođenja nemlečne ishrane. Zatim, fizičku aktivnost i boravak u prirodi, kvalitetan san, pa tek onda po potrebi da dodajemo suplementaciju.

KADA SE PREPORUČUJE PRIMENA PROBIOTIKA KOD DECE? DA LI UTIČU NA JAČANJE IMUNITETA?

Magdalena Janković: Postoje različite indikacije za upotrebu probiotika jer nisu svi probiotici



isti. Različiti sojevi ciljano djeluju na različite potrebe. Tako probiotike možemo koristiti za ublažavanje grčeva kod beba, u slučaju stomačnih virusa ali i za jačanje imuniteta. U skladu sa potrebom, preporučuje se probiotik kao i način upotrebe i vrijeme trajanja terapije probiotikom.

KAKO ZNATI DA JE DETE SPREMNO ZA ČVRSTU ISHRANU?

Magdalena Janković: Pratimo više znakova koji nam govore

da je dijete spremno za početak nemlečne ishrane. Upravo je to razlog zašto ne postoji jedan tačan odgovor KADA treba krenuti sa nemlečnom ishranom, jer svako dijete je individua za sebe. A roditelje ćemo na konferenciji „Sretno rasti“ naučiti kako da oni nauče prepoznati ove znakove. Otkriću vam da nicanje zubića nije znak da je beba spremna za početak nemlečne ishrane.

Magdalena
Janković



ŽITARICE ILI VOĆE – ŠTA JE BOLJE ZA SAMI POČETAK ISHRANE BEBE NEMLEČNIM NAMIRNICAMA?

Magdalena Janković: I jedno i drugo. Obje vrste namirnica nam daju neophodne vitamine, minerale i vlakna...stoga, uvijek preporučujem na početku ishrane uvoditi sve vrste namirnice, jednu po jednu, kako bi postigli raznovrsnu, uravnoteženu i izbalansiranu ishranu.

KAKO PREPOZNATI DA NEKA NAMIRNICA SMETA DETETU ILI IZAZIVA ALERGIJU?

Magdalena Janković: Postepenim i sistematičnim načinom uvođenja namirnica možemo pravovremeno odreagovati i ukloniti ili bar na neko vrijeme ukloniti namirnicu iz ishrane na koju je beba osjetljiva. Najčešće reakcije su crvenilo i osip u predjelu usana, pelenskoj regiji ili ledima, oticanje sluznica, a

u najtežim slučajevima koji su izuzetno rijetki i gušenje.

DA LI JE OKRETANJE GLAVE ZNAK NEPODNOŠENJA NEKE NEMLEČNE NAMIRNICE?

Magdalena Janković: Apsolutno nije, ali svakako je znak koji trebamo poštovati kako bi bebi izgradili zdrave navike i naučili je da prepoznaje kada je sita.

ŠTA SE NE SME DAVATI BEBI U PRVOJ GODINI. A SA KOJIM NAMIRNICAMA BITI OPREZAN?

Magdalena Janković: Ono što ne treba da se daje prije prvog rođendana je so, vegeta, šećer, med, sve slatke i slane preradevine poput slatkiša i girkalica, kao i pašteta, viršli (mada ove preradevine je poželjno izbjegavati što je duže moguće). Oprez je svakako potreban sa visoko potentnim alergenima kao što su jaja, oraščasti plodovi...ali njihovo uvođenje se ne odlaže, samo je potreban dodatni oprez.

OSNOVNI SAVETI ZA PRIPREMU NEMLEČNE HRANE?

Magdalena Janković: Osnovni savjet je da zadržimo jednostavnost i funkcionalnost. Nije potrebna nikakva dodatna kuhinjska oprema, niti je potrebno da dajemo namirnice koje i sami ne koristimo. Obroci kao i način spremanja treba da se prilagodi životu porodice, jer su zdrave navike jedino tako dugoročno održive. Pravovremenim informisanjem na temu uvođenja nemlečne ishrane, roditelji će steći potrebno znanje i vještine kako bi ovaj proces prošao sa što manje stresa i sa zdravim temeljima za ishranu njihove djece. ■