

# 10

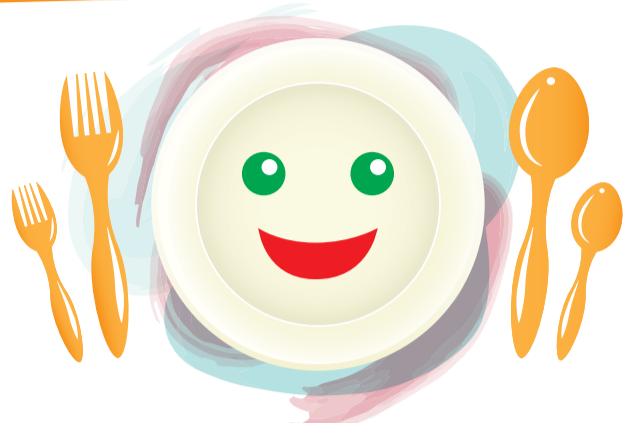
## корака за одговорно храњење и здравље деце узраста од једне до три године

створите добре навике за здравље, раст и развој детета



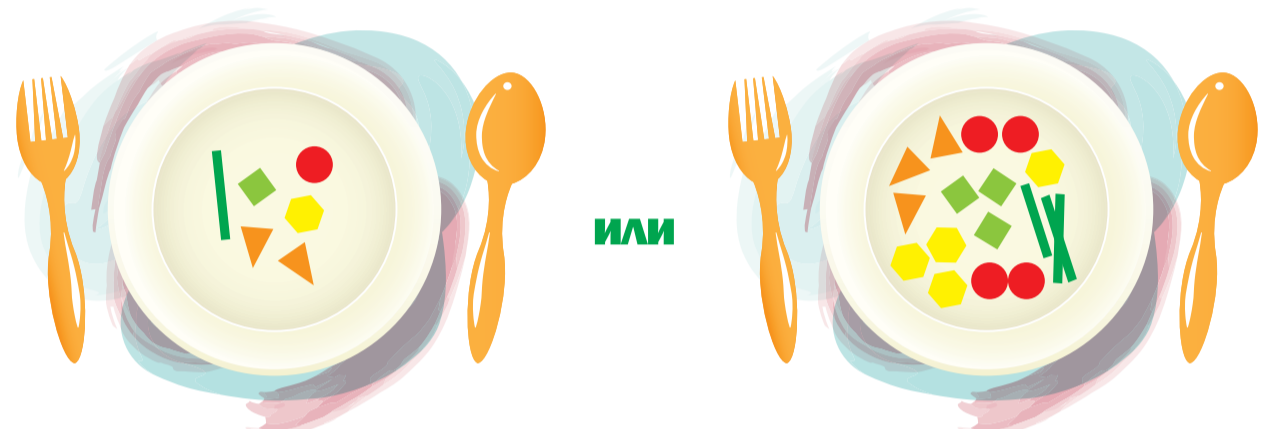
Hit je biti sit, a fit

### 1. Једите заједно, породично, за столом



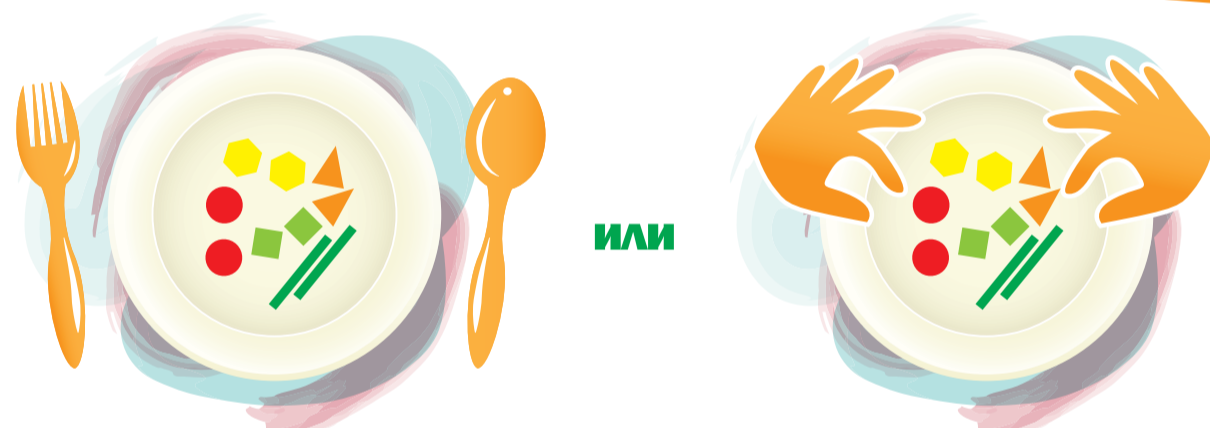
- учините да оброк буде опуштајући, пријатан догађај
- деца уче опонашајући Вас, једите оно што желите да и дете једе
- пратите понашање детета и одговарајте на његове потребе

### 2. Понудите храну и дозволите детету да одлучи колико ће да једе



- не инсистирајте на количини

### 3. Понудите храну и дозволите детету да одлучи како да једе



- будите стрпљиви - храњење је процес учења

### 4. Свакодневно понудите детету свих пет врста намирница

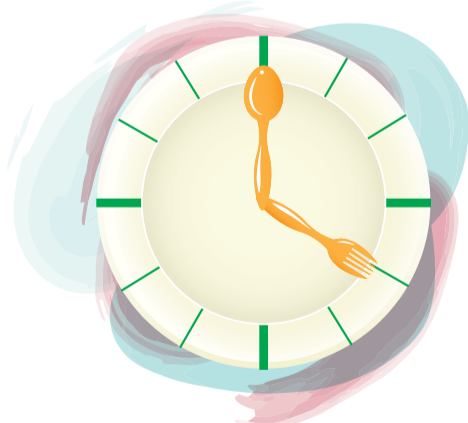
- млечне производе
- рибу, месо, јаја



- житарице
- поврће
- воће

### 5. Створите навик у и понудите оброке у исто време

- 3 главна оброка и 2-3 ужине дневно

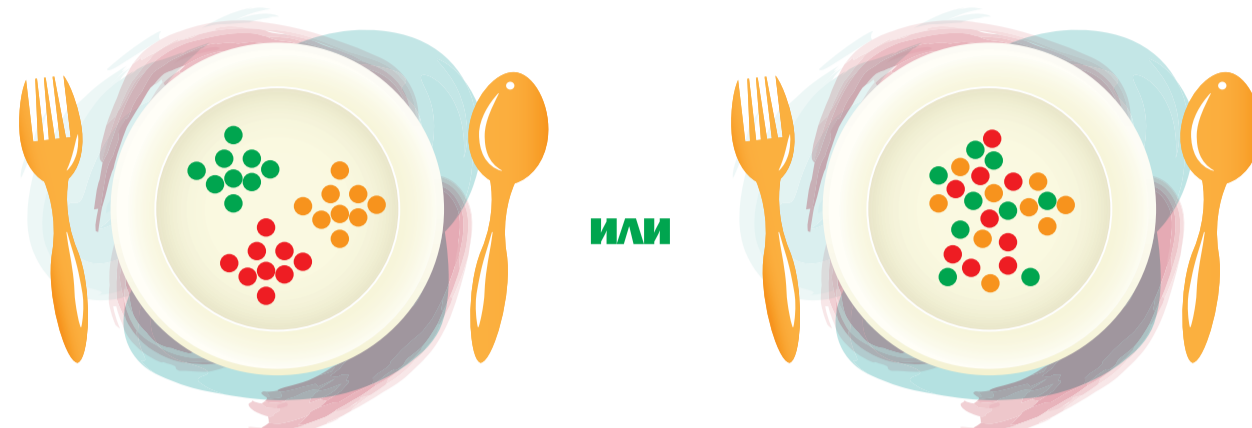


### 6. Свакодневно понудите више пута течност, најбоље воду



- најбоље између оброка (не непосредно пре, за време или одмах после јела)
- у шољи или чаши по 100-120мл, 6-8 пута дневно

### 7. Свакодневно поштујте дететов избор, укус, жеље и навике храњења



- нека деца воле да једу одвојено сваку намирницу, а нека све помешане
- не храните дете на силу
- ако дете неку храну не прихвати одмах, понудите је касније или у другој комбинацији

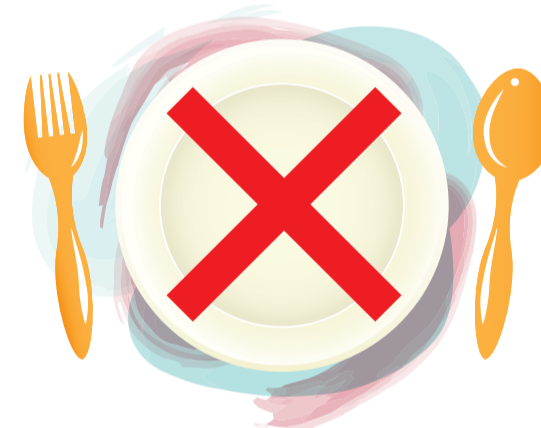
### 8. Наградите своје дете пажњом, а не храном или пићем

- играјте се
- читајте
- разговарајте



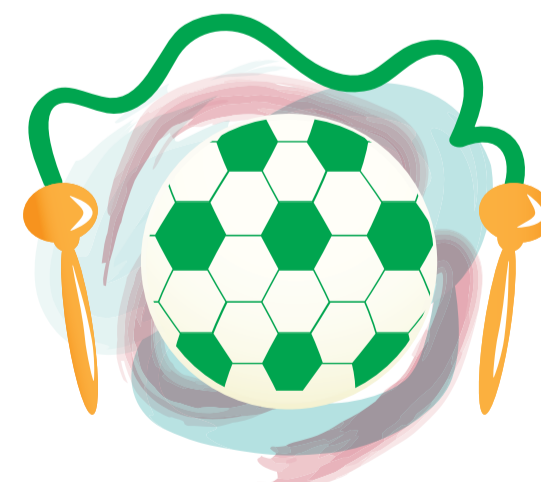
- шетајте се
- похвалите га

### 9. Деци не треба давати



- пржену и поховану храну
- слаткише (изузев гриза, жита, коха, сутлијаша...)
- газирана пића
- грицкалице
- цело коштуњаво воће и кокице (због загрцњавања)
- кафу и алкохол

### 10. Развијајте здраве навике у понашању детета свакодневно



- подстичите физичку активност (најмање 3 сата дневно) и спавање (12 сати)
- не препоручује се гледање телевизије у првој и другој години живота
- не дозволите да проводи време уз компјутер или мобилни телефон, то нису играчке и штетне су за мало дете

Одговорно родитељство - одговорно храњење

