

## Узраст од 1-2 године

**Запамтите**

Ово је период када треба да подстичете здраве навике у исхрани, стога учините што можете да дајете детету добар пример!

Родитељи често постају забринути да њихово дете не једе довољно и фрустрирани јер одбија све што припреме.

Запамтите да ваше дете не расте истом брзином после 12 месеци као што то чини у првој години живота. Ово може да значи да њихов апетит неће бити тако добар.

Малишан, такође, постаје способан да изрази шта воли а шта не. Настаје доба независности!

**Шта можете да очекујете**

Типичан малишан:

- Воли да истражује са храном. Ово само по себи не значи да је увек једе.
- Воли да буде независан. `Не` постаје омиљена реч. Недоследност је уобичајена, тј. храна која је још јуче била омиљена данас се одбија.
- Воли осећај безбедности. Малишанима треба структура, рутина и границе. Ово их чини да се осећају више сигурним. Малишани морају да једу редовно и зато им дајите мање оброке хранљивих намирница 5-6 пута дневно. Истраживања су показала да деца могу имати потребу да одређену намирницу виде 6-7 пута пре него је пробају.
- Има ограничену моћ концентрације.
- Воли да посматра и опонаша људе око себе. Једите са својим дететом и једите исту храну. Ово би могла бити добра прилика да преиспитате властити избор хране.
- Има променљив апетит због периода убрзаног раста и активности. Апетит, такође, варира од детета до детета. Узмите опште здравље и раст вашег детета као показатељ да ли једе довољно.

**Корисни савети**

Ниже наведене смернице могу бити корисне ако имате проблема са храњењем свог малишана. Оне такође могу помоћи да се спрече потешкоће са исхраном у будућности.

- Сервирајте оброке и ужине тако да изгледају примамљиво. Кориштење низа боја, намирница и облика може учинити оброк занимљивијим. Храна би исто тако требала бити лака за жвакање и једноставна за узимање.
- Мењајте начине сервирања хране да бисте поспешили њену прихватљивост, нпр. кромпир-пире може бити боље прихваћен него кухани кромпир.
- Подстакните своје дете да једе са вама или осталим члановима породице. Деца уче опонашајући, поготово, одрасле особе које се за њих брину.
- Јело са пријатељима може поспешити кориштење ширег спектра намирница.
- Немојте хранити дете на силу. Прихватите чињеницу да му се неке ствари свиђају а неке не и оставите му извесну могућност избора у одабиру хране. На пример, дозволите му да бира између две различите воћке, или два надева за сендвич.
- Будите доследни у свом понашању по питању одбијања хране.
- Наведите своје дете да га прича о храни узбуђује. Укључите их у куповину и припрему хране.

- Избегавајте замену непоједених оброка другим јелима. Чашћење вашег детета нездравом хрном, из страха да оно не једе довољно, само ће поспешити да оно нерадо једе здраву храну. Купујте и нудите само здраву храну.
- Не осећајте се кривим ако ваше дете неће да једе понуђену храну.
- Одвојите 20-30 минута за оброке те 10-20 минута за ужине.
- Сервирајте само онолико колико мислите да ваше дете може да поједе.
- Избегавајте ствари које одвлаче пажњу, као што су TV, играчке и игре.
- Пружајте много позитивног охрабрења.
- Настојте да време obroka буде што је више могуће мирно и угодно. Избегавајте породичне свађе за столом!
- Сервирајте нова јела са већ омиљенима.
- Немојте подмићивати децу са храном.
- Не дајите пића или грицкалице један сат пре времена за оброк.
- Обична вода је најбоље пиће за малишане. Ако их већ користите, ограничите пијење сокова на један сок дневно.
- Велике количине млека (нпр. више од 600 ml на дан) могу заситити ваше дете и учинити га избирљивим.
- Деци није потребна посебна храна. У овој доби требали би једу исту храну као и остали чланови породице.

**Захвалница**

Овај памфлет је у складу са важећим смерницама за храњење беба (Infant Feeding Guidelines) и за исхрану деце и младих у Аустралији (Dietary Guidelines for Children and Adolescents in Australia) у издању National Health and Medical Research Council.

Такође је базиран на информацијама из:

- Infant and Toddler Feeding Guide, Department of Nutrition and Dietetics, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- Breastfeeding: A Simple Guide to Help You Establish Breastfeeding, Community Child Health Service, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- Growing Strong: Feeding You and Your Baby, Public Health Services, Queensland Health, 2003.
- Optimal Infant Nutrition: Evidence Based Guidelines 2003-2008, Queensland Health, 2003.

Овај памфлет је резултат уложених напора многих професионалних здравствених радника Квинсленда. Њихова помоћ у припреми овог материјала је од велике важности.

