

## Otrokovo zdravje je odvisno od njegove prehrane\*

Prehrana je važna v življenju slehernega človeka. Toliko pomembnejša je za otroka, ki mu mora hrana ustvarjati tudi pogoje za pravilno rast in in razvoj, ne pa samo za vzdrževanje življenja in delovne sposobnosti kot pri odraslem. S prehrano otroka se ustvarjajo pogoji za zdravje odraslega.

Pri razmišljanju o prehrani otroka seveda ne moremo mimo nekaterih osnovnih dejstev: vsak otrok je enota in ima svoje potrebe po hrani; vsak otrok živi v svojem okolju z njegovimi življenjskimi navadami in možnostmi. Zato ne moremo hraniti vseh otrok po istem nespremenljivem vzorcu. Držimo se osnovnih načel, ki jih veda o prehrani nenehno dopolnjuje. Vsakemu otroku naj bi bilo omogočeno, da bi imel sebi primerno prehrano.

### Prehrana otroka po prvem letu

Do konca prvega leta se otrok, ki je pravilno hranjen, nauči jesti mešano hrano po žlički, pije iz kozarca in skodelice. Ima običajno 5 obrokov, od tega 3 glavne obroke, to so zajtrk, kosilo in večerja ter 2 malici. Použije dnevno nekaj več kot pol litra mleka in skuša jesti čvrsto hrano, saj je že dobil svojih 6 mlečnih zob, ki mu pomagajo pri grizenju. Žvečiti hrane še ne more, ker nima kočnikov, zato je hrana v glavnem še mehka, da jo lahko požira.

Okrog prvega leta je rast otroka že počasnejša. Prirast v višino se zmanjša povprečno za polovico, prirast v teži pa še znatno bolj, za kaki  $\frac{2}{3}$  prirasta v prvem letu. Tako je razumljivo, da se zniža tudi potreba po hrani, če jo računamo na kg telesne teže, čeprav je otrokova telesna aktivnost velika. Če računamo potrebe po hrani v kalorični vrednosti, ugotavljamo, da se nasproti potrebam malega dojenčka znižajo za četrtno do petino. Otrok v tem času shodi in postane v prostoru samostojen.

Njegov zunanji videz se spreminja. Dojenček izgublja proti koncu prvega leta nekaj svoje debelušnosti. Po prvem letu se hitrost pridobivanja v teži zmanjša bolj kakor hitrost rasti v dolžino. Otrok zato ni več tako zelo zalit. Vzporedno s tem se znižuje potreba po kalorijah. Medtem ko mali dojenček potrebuje 110 in tudi več kalorij dnevno na 1 kg teže, potrebuje po prvem letu le 100 do 90 kalorij, po tretjem letu od 90 do 80 kalorij. To znaša okrog 1300 za mlajše in okrog 1600 kalorij za starejše predšolsko obdobje. Brž ko se otrok nauči dobro hoditi, se mu aktivnost poveča. Tako se iz zalitega dojenčka oblikuje v bolj suhljatega, živahnega in vedoželjnega otroka.

Otrok se začanja navajati na samostojno hranjenje že prvo leto, ko skuša najprej prijemati in držati stekleničko oziroma kozarec ali skodelico, kasneje pa žličko, s katero ob hranjenju brodi po krožniku. Ko se navadi potrebnih gibov, da lahko prinese žličko s hrano v usta, se začne sam hraniti tudi z žličko. To mu uspe po prvem letu nekako v starosti do poldruega leta.

\* Iz gradiva Svetovni dan zdravja 1974.

Prehrana tega otroka pri nas ni vedno najboljša, ker je v številnih družinah enaka za vse člane družine in niti za odrasle ni najbolj primerna. Otrokove potrebe po živilih, ki mu omogočajo skladno rast in razvoj, so še vedno prisotne.

V prehrani našega prebivalstva je predvsem premalo mesa, mleka, sira in jajc ter zelenjave in sadja, torej prav takih živil, ki jih otrok potrebuje. Obilo pa uživamo maščob in izdelkov iz bele moke (bel kruh, testenine, pecivo).

Zaradi navedenega menimo, da je še vedno treba poudarjati, kako naj se hrani otrok v predšolskem obdobju. Za lažji pregled o namembnosti živil jih družimo v določene skupine:

1. Beljakovinsko mlečna skupina. Obsega živila, ki vsebujejo pretežno beljakovine. Te so lahko živalskega izvora, ki jih v prehrani posebno cenimo: meso, drobovina, mesni izdelki, ribe, jajca, mleko, sir. Beljakovine rastlinskega izvora so v znatni količini prisotne zlasti v suhem sočivju — fižol in grah.

2. Maščobna skupina zajema maščobe, ki jih uporabljamo ob pripravljanju hrane ali raznih namazov. To so: maslo, surovo in kuhano, smetana, živalske maščobe (svinjska mast, loj), rastlinske maščobe (olje, margarina). Od maščob priporočamo za prehrano otroka predvsem olje in margarino.

3. Škrobno sladkorna skupina. Vanjo so uvrščena živila, ki so predvsem nosilci ogljikovih hidratov: moka, zdrob, riž, ječmenček, kaša, krompir ter razni mlevski izdelki (kruh, testenine, pecivo); razen tega še sladkor in med, bonboni, marmelada. V tej skupini so primerne posebno jedi iz črne moke, krompir, riž oz. ječmenček, koruzna moka. Vsebujejo namreč nekatere važne vitamine in rudninske snovi, pa tudi nekaj rastlinskih beljakovin.

4. Zelenjavno rudninska skupina obsega vse vrste zelenjave. Za otroški organizem je prav tako važna kot beljakovine. Otrok naj jo uživa deloma presno, deloma pa kuhano ali toplotno drugače obdelano. Pri kuhanju (cvrenju, dušenju) se ob nepravilnem postopku izgubi mnogo važnih sestavin.

5. Sadno vitaminska skupina. Vanjo štejemo sadje (sveže, kuhano, pečeno ali sušeno sadje) in sadne jedi (sadni sokovi, kaše, čežane, kompoti). Že ime samo pove, da je ta skupina nosilec vitaminov, ima pa tudi rudninske soli in še druge sestavine, potrebne za prehrano otroka. Ob pripravljanju jedi iz sadja je enako kot pri zelenjavi važen pravilen postopek. Ko pripravljamo dnevno hrano otroka, se trudimo, da uvrstimo v vsakega od treh glavnih obrokov (zajtrk, kosilo, večerja) po eno živilo iz vsake skupine. Če ima otrok tudi malico, jo pri taki uvrstitvi upoštevamo. Pri uporabi beljakovinske hrane upoštevamo, da je najdražje meso in mesni izdelki, najcenejše pa mleko. Nekje vmes so ribe, drobovina in jajca. Vsaj po enkrat na teden naj bi otrok dobil ribe, po enkrat pa jetra in jajca po 2- do 3-krat tedensko.

Mleka potrebuje dnevno pol litra, če mu nadomešča drugo beljakovinsko hrano, pa večjo količino. Mleka otroku ne dajemo piti za žejo, ker mu s tem vzamemo apetit za drugo hrano. Iz istega vzroka mu ga po možnosti ne sladkamo. Otrok, ki odklanja mleko, ima pogosto rad jogurt, zlasti če mu primešamo sadje. V mleko lahko umešamo malo žitne kave, če ga bo tako imel še rajši, medtem ko smo s kakavom in čokolado raje bolj skopi.

Od mlečnih izdelkov mu dajemo vse sire, ki niso preveč pikantni, in sirček. Smetane in masla kot živila ne štejemo med mlečne izdelke. Jajca dobi sveža ali mehko kuhana le, če so iz zdravega dvorišča. Lahko mu jih pražimo na mali količini maščobe oziroma jih vključimo v razne jajčne jedi.

Suh fižol in grah uporabljamo v otrokovi prehrani spočetka v majhnih količinah, in to pretlačena, ker lahko povzročata prebavne motnje.

Sladkorja pri zdravem otroku ne trošimo v prevelikih količinah, predvsem pa naj otrok ne je sladkorja z žličko. Bombone in čokoladne sladkarije mu dajemo redko, po jedi in ne po večerji. Za sladilo lahko s pridom uporabljamo med.

Od sadja in zelenjave uporabljamo vse vrste, oboje naj bo zdravo in sveže. Čim krajši je rok uskladiščenja, tem večja je njuna prehrabena vrednost. Zaradi načina kultiviranja je važno, da ju temeljito operemo. Pri nekaterem sadju je treba lupine zavreči, na kar nas prodajalec opozarja z napisom.

Poživil, kot so prava kava, ruski čaj in alkohol, zdravemu otroku ne dajemo.

### **Konzervirana živila v otroški prehrani**

Nekaj konzervirane hrane smo že omenili pri prehrani dojenčka. Nekatere od teh s pridom uporabljamo tudi pri predšolskem otroku. Mleko v prahu uporabljamo v vsakem starostnem obdobju. Sadne in zelenjavne mešanice ter pripravke zdroba, ki jih ni treba kuhati, dajemo tudi še otroku po prvem letu.

Tako imenovane »otroške hrane«, kot jih pripravljajo v obliki posameznih obrokov iz zelenjave, mesa, sadja in sladic ter v raznih kombinacijah po navadi za mlajšega in starejšega predšolskega otroka posebej razne tovarne v tujini, se pri nas lahko nabavijo v omejenem asortimentu samo iz uvoza.

Od klasičnih splošno uporabnih konzerv so za prehrano predšolskih otrok primerne le nekatere, in to po tretjem letu starosti. To so razne sterilizirane sadne in zelenjavne konzerve, sadni sokovi in razne marmelade.

Jušne kocke lahko uporabljamo, nimajo pa posebne prehrabne vrednosti.

Od mesnih konzerv so primerne predvsem ribe v omaki in mesni zajtrk, če ni preveč začinjen. V pošteev pride tudi jetrna pasteta, ki je sicer precej mastna, vendar jo imajo otroci večinoma zelo radi.

Zaščiten je kakovost šunkarice, mortadele, tirolske salame, kranjske klobase, letne salame, lovske klobase in goveje salame, zato so primerne za prehrano predšolskih otrok; tudi šunka, ki ni preveč začinjena, pride v pošteev.

### **Kako ponudimo hrano?**

Za uspešno hranjenje je važno ravnanje, ki se ozira na razvojno stanje otroka. Po prvem letu otrok ne pije več po dudki, temveč iz skodelice. Njegova potreba po tekočini je zelo velika, kar moramo upoštevati. Za pijačo mu dajemo vodo, razredčene sadne sokove in blag, ne presladek čaj.

Hrano lahko žveči, ko mu zrastejo kočniki. To se zgodi v tretjem letu in takrat ga prenehamo hraniti s pasirano oziroma sesekljano hrano.

Otroku pustimo, da se hrani sam, kolikor zmore, pa čeprav se pri tem popacka. Tako bo postal pri jedi hitro samostojen. Količine hrane mu ne določamo in mu je ne omejujemo, da lahko zadosti svojim potrebam, ki se spreminjajo. Upoštevamo tudi, če odklanja določeno hrano in pri tem pomislimo, če kdo drug v družini ne odklanja prav iste hrane. Otrok se največ nauči pač tako, da opazuje in oponaša odrasle.

Hrano serviramo vedno lično, da je otroku prijetna in zanimiva tudi na pogled. Kadar se hrani pri družinski mizi, še prav posebej poskrbimo, da je vzdušje med obrokom vedro in sproščeno.