



Što moraš znati o svojem djetetu koje ima 1 godinu

OD 1 GODINE

ČLANAK

LIST. 8, 2024

3

Tvoje dijete raste i razvija nove navike u pogledu načina prehrane. Evo kako možeš potaknuti njegov napredak da se hrani sam.

Bebina sposobnost razumijevanja raste i počinje lakše uzimati hranu s dva ili tri prsta, umjesto da koristi cijelu ruku. Počinje istraživati kako jesti s priborom za jelo i uči kako piti iz šalice ili ponekad na slamku. Svi ovi pomaci čine da vaše dijete misli da može sve raditi sam. Svaka beba napreduje na drugačiji način, ali ako brinete da dijete ne ide u korak s drugima svoje dobi, razgovarajte s pedijatrom.

Od jedenja rukom do korištenja pribora za jelo

Bolja koordinacija i osjećaj neovisnosti držat će Vaše dijete stalno u akciji.

Preporuke hranjenja za djecu iznad 1. godine

- Počinje se hraniti žlicom (preporuka za obroke: pripremite mu hrana čija je tekstura prilagođena žvakanju i gutanju radi razvijanja vještina hranjenja.);
- Postupno kruži žlicom kraj usta (preporuka: raznovrsnija hrana za bebe za otkrivanje novih ukusa, razne namirnice i recepti, ograničena količina šećera i soli);
- Počinje grickati kružnim žvakanjem (preporuka: komadići meke hrane koji se mogu držati u ruci za vježbanje grickanja, hranu treba lako ugristi i drobiti na liniji čeljusti.)
- Podiže i odlaže šalicu (preporuka: Koristite šalicu za tekućine prilagođene dobi, druge od onih za majčino mlijeko.)

U dobi od 12-18 mjeseci

- Isprobava pribor za jelo na različite načine, koristeći žlice za uranjanje i vilice za čeprkanje po hrani.
- Pojavili su se kutnjaci prve godine i lakše mogu vježbati žvakanje.
- S obje šake okreće šalicu, jer se zglobovi mogu okretati.
- Sretan je što je za stolom. Vrijeme provedeno s obitelji jednako je važno kao i hrana.

U dobi od 19-24 mjeseca

- Manje predvidljive prehrambene navike znači da jedan dan može pojesti puno, a već sljedećeg ga hrana uopće ne može zanimati.
- Može oklijevati s jelom prilikom uvođenja nove hrane, pa će mu možda trebati više pokušaja dok ih ne prihvati.
- Nikada ne inzistirajte da dovrši ono što ima u zdjelici ili tanjuriću i oslanjajte se na znakove koji ukazuju na glad ili na činjenicu da je sit.
- Može pretjerivati sa žvakanjem, otvarati usta više nego što je potrebno, a hrana i slina ispadaju, to je za očekivati i obično nakon obroka slijedi kupanac i čišćenje.
- Dijete će preferirati poznatu rutinu jela za stolom - gledanje iste zdjele, istih ubrusa i istog pribora za jelo bit će ohrabrujuće Vašem djetetu.

Zapamti

Hranjenje žlicom

Namirnice prikladne teksture za žvakanje i gutanje za razvijanje sposobnosti hranjenja.

Uporaba šalice.

Koristi šalicu za tekućinu prikladniju njegovoj dobi.

Žvakanje

Pojavili su se kutnjaci u prvoj godini života i može lakše vježbati žvakanje.