

Priprava na porod in starševstvo

Šola za bodoče starše
Skupaj za zdravje



Prehrana zdravega dojenčka (otroka do enega leta starosti)

Dojenje je idealen način hranjenja dojenčka, ki koristi vašemu dojenčku in vam.

Z dojenjem je dobro pričeti takoj po rojstvu.

Takoj po rojstvu naj bo novorojenček ali novorojenka v vašem naročju tako, da se bosta dotikala z golo kožo. Otrok se bo verjetno spontano pristavil in začel sesati. To se navadno zgodi v uri do uri in pol po porodu. Nekatere mame in otroci pa potrebujejo nekaj pomoči ali spodbude.

Otroka vzemite k prsim vsakič, ko pokaže zgodnje znake lakote.

Ne omejujte trajanja posameznega podoja.

Za dojenčka do dopolnjenega 6. meseca starosti se priporoča izključno dojenje.

Izraz **izključno dojenje** pomeni, da je otrok samo dojen oziroma da je hranjen samo z ženskim mlekom. Ob tem ne uživa vode, čaja, sokov ali drugih tekočin. Prejema pa lahko vitamine, minerale in zdravila, ki jih predpiše zdravnik.

Če se pri dojenju srečate s težavami, poiščite pomoč zdravstvenih strokovnjakov, kot so patronažne medicinske sestre, pediatri, babice, medicinske sestre v pediatriji.

Poiščete lahko tudi pomoč posebej izobraženih svetovalk za dojenje:

Mednarodno pooblaščenim svetovalcem za laktacijo (IBCLC) www.dojenje.org

Svetovalke za dojenje www.dojenje.net.

Hranjenje otroka z mlečnim pripravkom

V nekaterih primerih dojenček poleg dojenja po nasvetu pediatra potrebuje še mlečni pripravek. Materino mleko zaužije dojenček z dojenjem, obrok pa se dopolni z mlečnim pripravkom. To imenujemo dvovrstna mlečna prehrana.

Če ne želite, ne morete ali ne smete dojiti, dojenčka po posvetu z zdravstvenim strokovnjakom hranite z mlečnim pripravkom, ki ustreza otrokovi starosti in morebitnim posebnostim. V posebnih primerih dojenčki dobivajo humano mleko iz mlečne banke, če je ta v porodnišnici na voljo.

Namesto izraza mlečni pripravek boste našli tudi na izraze mlečna formula, prilagojeno mleko ali mlečni nadomestek.

Prvih šest mesecev hranimo dojenčka izključno z mlečno hrano: z materinim mlekom, z mlečnim pripravkom ali v določenih primerih z mlekom iz mlečne banke.

Kdaj pri dojenem otroku nadomeščamo tekočine?

Zdrav **dojen novorojenček** NE potrebuje vode ali glukoze raztopine.

Vodo – priporočljiva je prekuhana tekoča pitna voda – ali druge tekočine (na primer rehidracijske tekočine) naj **dojen novorojenček** dobiva zgolj zaradi zdravstvenih razlogov in le po nasvetih zdravstvenih strokovnjakov.

Izključno dojen dojenček do 6. meseca starosti NE potrebuje dodatne tekočine. Dodatno tekočino ponudimo le poleti, ko so vroči dnevi, ter pri bolezenskih stanjih, ko ima otrok povišano temperaturo, bruha ali ima drisko. Priporočljiva je prekuhana tekoča pitna voda.

Uvajanje mešane prehrane

- Ko vaš dojenček dopolni 6. mesec, nadaljujte z dojenjem in pričnite z uvajanjem mešane prehrane.
- Če ne dojite, nadaljujte z nadaljevalnim mlečnim pripravkom in pričnite z uvajanjem mešane prehrane.
- Glede na potrebe otroka pa lahko po posvetu s pediatrom mešano prehrano uvajate že prej, od 17. tedna dalje, vendar ne po 26. tednu.
- V 10. mesecu dojenčkove starosti preidite na prilagojeno družinsko prehrano, pri tem upoštevajte omejitve, povezane z izbiro živil za dojenčka in varnostjo njegove hrane – glejte seznam, česa naj dojenček NE uživa.

Novo vrsto hrane in s tem nov okus ponudite dojenčku:

- postopoma, v 4 do 7-dnevnih razmikih
- enkrat dnevno
- posamično v manjši količini: najprej na koncu žličke, nato žličko, postopoma količino povečujte na nekaj polnih jedilnih žlic, obrok povečujte
- pretlačeno: v začetku naj bo hrana bolj tekoča, nato gostejša, kašasta in pretlačena
- ko je razpoložen, naspan in lačen.

Pri uvajanju novih okusov bodite potrpežljivi, prisluhnite otroku, pogovarjajte se z njim. Uživanje hrane naj bo prijeten družinski dogodek. Otroka navajajte na okus, vonj, videz in otip posameznega osnovnega živila. Otrok naj hrano raziskuje, vonja, okuša, tipa, si jo sam nosi v usta.

Če vaš dojenček novega živila ne sprejme takoj, vztrajajte in ga ponujajte osemkrat ali še večkrat; to zlasti velja za zelenjavo. Nič nenavadnega ni, če otrok v začetku zavrača novo živilo. Morda ga bo kmalu vzljubil.

Uvajanje živil v dojenčkovo prehrano



7. mesec Začetek dohranjevanja

od zaključka šestega meseca dalje, oziroma prvi mesec uvajanja mešane prehrane

Zelenjava

Uvedite zelenjavo. Uporabite sveže sezonsko, če je le mogoče, lokalno pridelano zelenjavo.

Prva dojenčkova jed naj bo kuhana in pretlačena zelenjava blagega okusa, kot je korenje, bučke, koleraba, špinača, koromač, cvetača, brokoli.

Zelenjavo operite in jo skuhamte v majhni količini vode. Lahko jo pripravite v sopari.

Ko je obrok že večji, lahko v zelenjavno kašo dodate žličko kakovostnega rastlinskega olja.

Uporablajte hladno stiskana olja, kot so olivno olje, olje oljne repice, sojino olje, občasno dodajte tudi maslo.

Zelenjavo in stročnice, ki povzročajo napenjanje, npr. zelje, ohrovt, grah, fižol, uvajajte postopoma.

Primer: v malo vode kuhan in pretlačen korenček

Ne dodajajte soli in sladkorja.

Zelenjava in krompir

Uvedite krompir.

Krompir olupite, narežite in kuhajte skupaj z zelenjavo v majhni količini vode.

Lahko pa ga pripravite v sopari samega in ga ponudite ob zelenjavi, lahko ga zelenjavi primešate ali pa pripravite zelenjavno-krompirjevo kašo.

Primer: v malo vode skupaj kuhana in pretlačena bučka in krompir.

Ko je obrok že večji, dodajte žličko olja.

Uporabljajte hladno stiskana olja, kot so olivno olje, olje oljne repice, sojino olje, občasno dodajte tudi maslo.

Ne dodajajte soli in sladkorja.

Ob postopnem uvajanju in ob večanju količine obrok iz zelenjave in krompirja z dodatkom olja popolnoma nadomesti mlečni obrok.

Zelenjava, krompir in meso

Uvedite meso.

Meso ponudite dojenčku po dopolnjenem 6. mesecu starosti.

Primerno je meso mladih živalih, perutninsko meso, meso kunca, žrebička ter telička.

Meso naj bo na jedilniku dojenčka sprva dvakrat ali trikrat na teden.

Meso skuhajte v majhni količini vode, drobno narežite in pretlačite.

Obrok iz zelenjave, krompirja in mesa lahko ponudite v obliki ločenih jedi ali pretlačene v zelenjavno-krompirjevo-mesno kašo.

Primer: v malo vode kuhana in pretlačena cvetača in krompir, ki jima dodate v malo vode kuhano in sesekljano ter pretlačeno belo perutninsko meso.

Ko je obrok že večji, dodajte žličko olja. Uporabljajte hladno stiskana olja, kot so olivno olje, olje oljne repice, sojino olje, občasno dodajte tudi maslo.

Dodate lahko žličko ali dve sadnega soka brez dodanega sladkorja.

Ne dodajajte soli in sladkorja.

Ko se dojenček navadi na uživanje mesa, lahko meso občasno nadomestite z ribami, predvsem z morskimi ribami.

Ribe lahko uživa dojenček po dopolnjenem 6. mesecu starosti.

Primerne so sveže manjše ribe kot so npr. inčuni, sardele, sardine, skuše, postrvi.

Pozorno odstranite vse kosti.

Ribe naj bodo dušene ali pečene, ne pa ocvrte v olju.

Meso rib se po pravilni pripravi zlahka razkosa z vilicami.

Ob postopnem uvajanju in ob večanju količine obrok zelenjave, krompirja in mesa oziroma obrok zelenjave, krompirja in rib popolnoma nadomesti mlečni obrok. Navadno ga ponudimo za kosilo.

Žita in mleko

Uvedite žita in sorodna živila.

Postopoma in po malem uvedite žita in sorodna živila, kot so pšenica, pira, rž, ječmen, oves, riž, proso, ajda, koruza, tritikala. V dojenčkovo prehrano je živila z glutenom, kot so pšenica, pira, rž, ječmen, oves, najbolje postopno uvesti med 6. in 7. mesecem dojenčkove starosti, ko je dojenček še dojen. S tem zmanjšamo tveganje za pojav celiakije.

Uporabljajte različne oblike, na primer kosmiče, kot so ovseni kosmiči, riževi kosmiči, koruzni kosmiči, vse brez dodatka sladkorja; različne moke, različne kaše, kot je prosena kaša, in zdrob, kot so pšenični zdrob, koruzni zdrob (npr. kot polento); testenine, kuhan riž ...

Navadno najprej ponudimo mlečno-žitno kašo.

Primer: žitne kosmiče ali zdrob (koruzni zdrob, pšenični zdrob, ovsene kosmiče, riž ...) skuhajte v malo vode in dodajte materino mleko ali nadaljevalni mlečni pripravek.

Ne dodajajte soli in sladkorja.

Ob koncu uvajanja mlečno-žitnih kaše naj taka kaša nadomesti en mlečni obrok v dnevu.

Zelenjava, krompir/žita, meso

Ko uvajate žita, lahko namesto obroka iz zelenjave, krompirja in mesa ponudite obrok iz zelenjave, žita in mesa.

Navadno svetujemo, da otroku najprej ponudite mešano hrano, nato ga podojite; a vrstni red ni tako zelo pomemben.

Če ne dojite, otroku po obroku mešane prehrane ponudite mlečni nadomestek.



Od zaključka sedmega meseca dalje oziroma po enomesečnem uvajanju mešane prehrane nadaljujte z večanjem količin in uvajajte nova živila. Prvič uvedite sadje. Nadaljujte z dojenjem.

Žita in mleko in sadje

Uvedite sadje.

Uporabite sveže sezonsko, če je le mogoče, lokalno pridelano sadje: jabolka, hruške, breskve, nektarine, marelice, borovnice, maline ... Banane pretlačite skupaj z manj sladkim sadjem.

Navadno najprej ponudimo mlečno-žitno-sadno kašo: mlečno-žitni kaši dodajte pretlačeno sadje ali sadni sok. Za pripravo lahko uporabite materino mleko ali nadaljevalni mlečni pripravek.

Primer: Žitne kosmiče skuhamo v malo vode in dodajemo materino mleko ali nadaljevalni mlečni pripravek. Dodajemo pretlačeno hruško.

Ne dodajajte soli in sladkorja.

Še en mlečni obrok postopno nadomestite z mlečno-žitno kašo.

Žita in sadje

Ponudite sadno-žitno kašo.

Žito skuhamo v vodi in dodajemo pretlačeno sadje ali sadni sok brez dodanega sladkorja. Dodate lahko žličko rastlinskega olja.

Uporabite sveže sezonsko, če je le mogoče, lokalno pridelano sadje: jabolka, hruške, breskve, nektarine, marelice, borovnice, maline ... Banane pretlačite skupaj z manj sladkim sadjem.

V osmem mesecu torej uvedite sadje, dojenčka pa še naprej seznanjajte z novimi okusi zelenjave, žit, mesa in rib in z novimi teksturami hrane. Količino obroka postopoma povečujte. Nadaljujte z dojenjem.

Proti zaključku osmega meseca otrok dobi dva do tri obroke mešane prehrane na dan.

- en obrok iz zelenjave, krompirja/žita in mesa z dodatkom olja, na primer za kosilo
- en obrok mlečno-žitne kaše
- en obrok sadno-žitne kaše
- ostali obroki: dojenje oziroma nadaljevalni mlečni pripravek

Otrok pri enem obroku užije polovico skodelice ali več.



V devetem in desetem mesecu dojenčka še naprej seznanjajte z dodatnimi novimi okusi zelenjave, žit, sadja, mesa in rib in z novimi teksturami hrane. Količino obroka postopoma povečujte. Nadaljujte z dojenjem.

Proti zaključku desetega meseca otrok dobi štiri do pet obrokov mešane prehrane na dan.

- en obrok iz zelenjave, žita/krompirja in mesa z dodatkom olja, na primer za kosilo
- en obrok mlečno-žitne kaše, na primer za večerjo
- dva obroka sadno-žitne kaše ali sadje/sadni sok, na primer za zajtrk ali malico
- en obrok dojenje oziroma nadaljevalni mlečni pripravek ali mlečno-žitne kaše

Otrok pri enem obroku užije od polovice do cele skodelice.

V enajstem in dvanajstem mesecu otrok prehaja na prilagojeno mešano družinsko prehrano v petih obrokih: zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica, večerja.

Uvedite novo živilo: kruh. Nadaljujte z dojenjem.

Pregled uvajanja živil v dojenčkovo prehrano

zelenjava krompir	Pričnite z zelenjavo, uvajajte jo pred sadjem. Zelenjavi začnite dodajati krompir. Zelenjavo, ki povzroča napenjanje, npr. zelje, ohrovt, uvajajte postopoma.
meso in ribe	Meso ponudite dojenčku po dopolnjenem 6. mesecu starosti po uvedbi zelenjave in krompirja. Meso naj bo na jedilniku dojenčka sprva 2-3 krat na teden. Ribe, predvsem morske, lahko uživa dojenček po dopolnjenem 6. mesecu starosti. Morske sadeže lahko dojenčku ponudite po 1. letu starosti.
kakovostne maščobe	Uporabljajte hladno stiskana olja, kot so olivno olje, olje oljne repice, sojino olje, občasno dodajte tudi maslo.
žita in sorodna živila	Žita in sorodna živila ponudite dojenčku po dopolnjenem 6. mesecu starosti po uvedbi zelenjave, krompirja in mesa. Živila, ki vsebujejo gluten, je najprimerneje uvajati med šestim in sedmim mesecem starosti, v času, ko je dojenček še dojen. Kruh začnite uvajati od 10. meseca dalje.
sadje	Po uvedbi zelenjave, krompirja, mesa in žit uvedite sadje in sadni sok brez dodanega sladkorja.
zelišča	Otroka navajajte na osnovne okuse, vonje in teksture hrane. Hrano lahko občasno začinite z zelišči.
stročnice	Grah, lečo, fižol, čičeriko in sorodna živila uvajajte postopoma, ker povzročajo napenjanje.
rumenjaki	Po dopolnjenem 6. mesecu starosti pričnite s postopnim uvajanjem manjših količin trdo kuhanega rumenjaka (1-krat tedensko). Celo jajce in jajčni beljak začnite uvajati po 1. letu.
kravje mleko izdelki iz kravjega mleka	Pred dopolnjenim 1. letom otrokove starosti NI primerno ponuditi otroku kravjega mleka kot samostojnega obroka. Kravje mleko lahko v zelo majhnih količinah dodajate mešani prehrani po 9. mesecu dojenčkove starosti.
sol	Sol pričnite uvajati po 1. letu.
med	Med pričnite uvajati po 1. letu. Enako velja za javorjev sirup.

Prirejeno po Smernicah zdravega prehranjevanja za dojenčke, Ministrstvo za zdravje, 2010.

Gostota hrane glede na starost dojenčka

Starost (v mesecih)	gostota hrane Pozorno opazujete otroka in prilagajate gostoto hrane njegovim sposobnostim.
0 - 6	tekoča
4 - 7	tekoča, kašasta, pretlačena
7 - 12	tekoča, kašasta, pretlačena, drobno nasekljana, v koščkih (previdno zaradi nevarnosti zadušitve), živila, ki jih lahko otrok prime s prsti in jih nese v usta, na primer kuhan korenček, brokoli, cvetača ...

Prirejeno po: [Infant and young child feeding: standard recommendations for the European Union, 2005/06 in Smernicah zdravega prehranjevanja za dojenčke, Ministrstvo za zdravje, 2010.](#)

Nadomeščanje tekočin pri prehodu na mešano prehrano

S postopnim prehodom na mešano prehrano dojenčku ponudite tekočino v obliki pitne vode ali negazirane nizko-mineralne vode, praviloma po obroku.

Najprimernejša izbira tekočine za žejo so pitna voda, nesladkani zeliščni in sadni čaji ter mineralna voda z nizko vsebnostjo mineralov in brez CO₂.

Za dojenčka niso priporočljive sladke pijače, kot so pijače z dodanim sladkorjem ali sladili, sadni sokovi, čaji, ter mineralne vode, ki vsebujejo veliko natrija, nitratov, sulfatov itd.

Alergije v družini

Opozorite pediatra, če so v družini alergije, da vam bo svetoval glede morebitne prilagoditve dojenčkove prehrane.

Zaradi tveganj za zdravje naj dojenček NE uživa:

- soli in soljene hrane, ker obremeni ledvice;
- sladkorja, tudi fruktoze, medu, sladil, ker lahko povzročijo zobno gnilobo, prebavne težave, debelost, ker navajajo na sladka živila;
- pijač s sladkorjem, sladili, fruktozo, visoko fruktoznim sirupom, medom, kot so na primer instant čaji (**čaji v prahu**, ki so jim dodani sladkorji ali sladila), sladkan čaj, čaj z medom, voda z okusom, sirupi za redčenje z vodo, sadnega ali zelenjavnega soka kot samostojne pijače;
- medu, ker lahko vsebuje spore *Clostridium botulinum*, ki lahko povzročijo hudo zastrupitev;
- hrane, začinjene z ostrimi, pekočimi začimbami, kot sta poper ali pekoča paprika, ker lahko povzročijo poškodbe sluznice;
- pravih čajev in drugih napitkov, ki vsebujejo poživila, na primer raznih kol;
- kravjega mleka kot samostojnega napitka;
- surovega ali nepasteriziranega mleka in mlečnih izdelkov, kot so sir, skuta in jogurt iz surovega ali nepasteriziranega mleka, ker lahko vsebujejo škodljivo bakterijo rodu *Listeria*, kar lahko povzroči hudo okužbo dojenčka, imenovano listerioza;
- mesnih izdelkov, ker praviloma vsebujejo veliko soli, nitratov, nitritov, nasičenih maščob, holesterola, na primer paštet, salam, klobas, hitre hrane ipd.;
- ocvrte hrane, ker lahko vsebuje maščobe, ki so bile izpostavljene visokim temperaturam;
- trdih margarin, ker lahko vsebujejo zdravju škodljive trans maščobne kisline;
- vnaprej pripravljene surove zelenjave in vnaprej pripravljenega surovega sadja za neposredno uživanje, ki je na voljo na prodajnih mestih, kot so pakirane solate, zelenjava iz solatnih barov, surovi kalčki, smutiji, pakirano narezano sadje, predvsem če hrana že dalj časa stoji;
- pakiranega jagodičevja, tudi zamrznjenega; zaradi morebitne onesnaženosti z zdravju škodljivimi mikroorganizmi;
- vnaprej pripravljenih jedi z omejenim rokom uporabe, ki jih je do končne porabe treba hraniti v hladilniku, kot so sveže paštete, mesne in zelenjavne majonezne solate, mesni narezki, sendviči z mesnimi ali ribjimi nadevi in narezano zelenjavo, saj naštete jedi sodijo med bolj tvegane zaradi možnega razvoja zdravju škodljivih mikroorganizmov;
- surovih in prekajenih rib kot so surov ali prekajen losos, postrv, slanik; sushi, školjk in drugih morskih sadežev, saj so ta živila bolj tvegana zaradi morebitne prisotnosti patogenih bakterij, virusov, biotoksinov ali histamina;
- rib, ki so na koncu prehranjevalne verige, kot so morski pes, večja tuna, mečarica, jadrovnica, ščuka, sulec, ki lahko vsebujejo višje koncentracije strupenega metilnega živega srebra;
- surovega mesa v jedeh kot so carpaccio, tatarski biftek ali manj pečenega mesa (ne glede na način priprave: v ponvi, v pečici, na žaru); z uživanjem takih živil je otrok izpostavljen tveganju za zastrupitev s patogenimi bakterijami, kot sta npr. salmonela ali VTEC *E. coli*, virusi ali paraziti, kot je toksoplazmoza;
- sirov s plesnijo, kot so brie, gorgonzola, rocquefort in drugih sirov s plesnijo, saj se zaradi nepravilne hrambe plemeniti plesni lahko manj opazno pridružijo tudi zdravju škodljive plesni, ki sproščajo toksine in povzročajo zastrupitve;
- jajčnega beljaka;
- mehko kuhanih jajc ali jajc na oko; surovih jajc in jedi iz surovih jajc kot so sveže pripravljena majoneza, šato, tiramisu in nekatere druge kremne sladice, prelivov za solate, saj praviloma niso toplotno obdelani in obstaja verjetnost zastrupitve z bakterijami kot sta salmonela in kampilobakter;
- gob in jedi iz gob, ker so težje prebavljive. Obstaja tudi tveganje za zamenjavo s strupenimi gobami.

Nakup hrane za dojenčke z vidika varnosti

- Tudi zaradi varnosti izbirajte sezonsko in lokalno pridelano hrano.
- Vedno preverite deklaracijo oz. označbo živila in upoštevajte rok uporabe za hitro pokvarljiva živila, ki so označena z oznako »Porabiti do:«. Ne uporabljajte živil, ki jim je tak rok uporabe potekel ali zaradi njihovega videza, teksture, vonja in okusa niste prepričani, da so še užitna.
- Če je mogoče, se v prehrani dojenčkov izogibajte globoko zamrznjenim živilom z dolgim rokom uporabe.
- Sveže meso, še posebej perutnino, že od nakupa dalje vedno ločujte od ostalih živil in skrbite za čim hitrejši prenos do hladilnika.
- Pozorni bodite na higiensko ustrezno ponudbo hrane: osebje, prodajne površine in embalaža naj bodo čisti, temperatura prostorov, kjer se nahajajo sveža živila, naj bo živilu primerna, živila naj imajo značilen videz ipd. To še posebej velja pri pokušanju ali nakupu hrane na tržnicah, sejmihi ali stojnicah.
- Preverite embalažo, ki ne sme biti poškodovana ali umazana.
- Izbirajte pasterizirano mleko in mlečne izdelke iz pasteriziranega mleka. Če kupite surovo mleko, ga pred uporabo obvezno prekuhajte.

Priprava hrane in hranjenje otroka z vidika varnosti

- Pomembna je osnovna osebna higiena in ustrezna higiena prostorov. Pred pripravo hrane si umijte roke, tudi med pripravo hrane si jih pogosto umijte. Delajte na čistih površinah in s čistim kuhinjskim priborom.
- Delovne površine, posodo, kuhinjske pripomočke (rezalne deske, nože ...) po uporabi temeljito očistite z detergentom in toplo vodo. Kuhinjske krpe pogosto perite. Redno menjajte pomivalne gobice.
- Najboljša so sveže pripravljena živila. Za dojenčke pripravljajte sveža živila v manjših količinah.
- Sveže sadje in zelenjavo vedno temeljito umijte, spirajte in po potrebi krtačite pod tekočo pitno vodo. Umivajte tudi sadje in zelenjavo, ki ju pred zaužitjem ali pripravo olupimo, npr. banane, melone, citruse, kot so pomaranče ali limone; krompir ipd.
- Meso pripravljajte z drugim kuhinjskim priborom kot zelenjavo in ostala živila. Za pripravo različnih živil (surovo meso, kuhano meso, zelenjava ...) uporabljajte različne deske in različne druge pripomočke. Nože in druge pripomočke že med pripravo hrane dobro čistite. Tako preprečujete prenos morebitnih nevarnih mikroorganizmov.
- Dojenčkove žličke med hranjenjem nikoli ne dajajte v svoja usta ali usta kogarkoli drugega.
- Če je količina pakirane kašice večja, kot jo bo dojenček v enem obroku pojedel, otroka ne hranite neposredno iz embalaže, na primer iz stekleničke. Ustrezno količino prenesite na krožnik, s katerega ga hranite. Preostalo kašico takoj dobro zaprite in jo shranite v hladilniku.
- Če hranite otroka s kašico neposredno iz originalne embalaže, preostanek vedno zavržite.
- Odprto hrano za dojenčka hranite v hladilniku po navodilu proizvajalca ali največ 48 ur.
- Izogibajte se drobnim koščkom živil, pri katerih obstaja nevarnost zadušitve, kot so na primer celi oreščki (mandlji, lešniki, arašidi ...), skrbno odstranite pečke, npr. pri jabolku ali hruški, ali koščice, na primer pri marelicah, češnjah. Posebej bodite pozorni pri živilih s kostmi, kot so ribe, perutničke ...
- Nikoli ne pustite pripravljene hrane na sobni temperaturi več kot 2 uri.
- Zamrznjena živila odmrzujte po navodilih proizvajalca ali v hladilniku čez noč.

avtorici: Vida Fajdiga Turk in dr. Urška Blaznik

recenzentka: prof. dr. Nataša Fidler Mis

urednica: dr. Zalka Drglin

