

Gill Rapley je več let študirala hranjenje dojenčkov in razvoj otrok. Več kot 20 let je delala kot patronažna medicinska sestra, bila je tudi babica in prostovoljna svetovalka za dojenje. V okviru svoje magistrske naloge, kjer je med drugim proučevala tudi razvojno pripravljenost dojenčkov za čvrsto hrano, je razvila teorijo o tako imenovanem uvajanju čvrste hrane na željo otroka. Z možem živi v Kentu in ima tri odrasle otroke. Vsi trije so ji nekoč po svojih najboljših močeh poskušali pokazati, da ne potrebujejo pomoči pri uvajanju čvrste hrane.

Tracey Murkett je pisateljica in novinarka. Po odstavljanju lastne hčerke od dojenja po načelu uvajanja čvrste hrane na željo otroka je želela tudi drugim staršem opisati, kako prijetni in nestresni so lahko skupni obroki z dojenčki in otroki. S svojim partnerjem in šestletno hčerko živi v Londonu.

NAJ OTROK IZBIRA POT

Uvajanje čvrste hrane na željo otroka

Gill Rapley & Tracey Murkett

Naslov izvirnika: Baby-led weaning

Prevajalec: asist. dr. Evgen Benedik, univ. dipl. inž. živ. tehnol.

Recenzija: dr. Borut Bratanič, dr. med., spec. pediatrije, svetnik,
prim. Andreja Tekauc Golob, dr. med., spec. pediatrije, IBCLC

Lektorica: Anja Miklavčič, prof. slovenščine

Založila: Slovenska fundacija za UNICEF, Pavšičeva ulica 1, 1000 Ljubljana

Tisk: Eurograf, d. o. o.

Oblikovanje: David Eldridge (naslovnica), Polonca Peterca

Fotografije:

Stran 1 - Slika 1: Chris Carden, *Slika 2:* Nick Jones, *Slika 4:* Anna Bird;

Stran 2 - Slika 1: Janice Milnerwood, *Slika 2:* Shaun Murkett,
Slika 3: Tracey Murkett, *Slika 4:* John Johnston;

Stran 3 - Slika 1: Samantha Jones, *Slika 2:* Shaun Murkett,
Slika 3: Je-Mai Chisholm, *Slika 4:* Amber Rowland;

Stran 4 - Slika 2: Natalie Blechner;

Stran 5 - Slika 1: Cate Garratt, *Slika 2:* Emma Brown, *Slika 3:* Tracey Murkett;

Stran 6 - Slika 1: Fred Coster, *Slika 2:* Fred Coster, *Slika 3:* Natalie Blechner,
Slika 4: Amber Rowland;

Stran 7 - Slika 1: Jason Woolfe, *Slika 2:* Jason Woolfe, *Slika 3:* Gladys Perrier (of Perrier
Pictures);

Stran 8 - Slika 1: Jane Kellas, *Slika 2:* Samantha Jones, *Slika 3:* Tracey Murkett, *Slika 4:*
Tracey Murkett

© Gill Rapley & Tracey Murkett 2008

Prvi izdajatelj: Vermilion, Ebury Publishing; Penguin Random House group.

Prva slovenska izdaja; natisnjeno v 800 izvodih.

Ljubljana, november 2016

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.22-053.3(035)

RAPLEY, Gill

Naj otrok izbira pot : uvajanje čvrste hrane na željo otroka / Gill Rapley & Tracey
Murkett ; [prevajalec Evgen Benedik]. - 1. izd. - Ljubljana : Slovenska fundacija za
UNICEF, 2016

ISBN 978-961-6626-31-6

1. Murkett, Tracey

287119872

Naj otrok izbira pot

Uvajanje čvrste hrane
na željo otroka

Gill Rapley & Tracey Murkett

unicef 
Slovenska fundacija za UNICEF

Vsebina

Zahvale	9
Uvod	11
1. Kaj je uvajanje čvrste hrane na željo otroka?	15
V čem je posebnost uvajanja čvrste hrane na željo otroka	16
Zakaj je uvajanje čvrste hrane na željo otroka smiselno?	19
Kdaj naj otrok začne uživati čvrsto hrano?	20
Zakaj nekatero otroško hrano označujejo kot primerno za otroke od četrtega meseca starosti naprej?	25
Uvajanje čvrste hrane na željo otroka ni novost	27
Kratka zgodovina o hranjenju otrok	28
Težave s hranjenjem po žlički	33
Prednosti uvajanja čvrste hrane na željo otroka	38
Ali obstajajo kakršnekoli slabosti?	48
2. Kako poteka uvajanje čvrste hrane na željo otroka?	49
Veščine odraščanja	49
Uvajanje čvrste hrane na željo otroka in dojenje	55
Motivacija za hranjenje	58
Potreba po dodatnih hranilih	59
Opustitev mlečnega hranjenja	60
Razvoj žvečenja	62
»Okno priložnosti«	64
Jesti dovolj, vendar ne preveč: učenje nadzora nad tekom	65
Se ne bo zadušil?	67
Ali otroci res vedo, kaj morajo jesti?	71
Vprašanja in odgovori	75
3. Kako začeti	83
Priprava na uvajanje čvrste hrane na željo otroka	83
Kdaj »jesti«	85
Hrana, ki jo jemo z rokami (prigrizki)	87
Izboljšanje koordinacije	89

Ponujanje namesto dajanja	91	Pijače	180
Koliko hrane ponuditi	92	Opuščanje mlečnih obrokov	182
Prazen krožnik	95	Zajtrk, kosilo, večerja in prigrizki	187
Zavračanje hrane	96		
Svojemu otroku pomagajte pri učenju	98	6. Uvajanje čvrste hrane na željo otroka in družinsko življenje	190
Obvladovanje razočaranja	100	Ohranjanje uvajanja čvrste hrane na željo otroka	191
Dopuščanje dovolj časa	101	Jedilni pribor	191
Brez pritiska	102	Skodelice	196
Skupni obroki	103	Vedenje za mizo	197
Pričakujte nered	107	Hranjenje v restavraciji	199
Oprema	111	Samopostrežba	204
Skrivnosti uspešnega uvajanja čvrste hrane na željo otroka	115	Podkupovanje, nagrajevanje in kaznovanje	207
Vprašanja in odgovori	119	Kako se izogniti čustvenemu konfliktu?	209
		Vrnitev v službo po porodniškem dopustu	212
4. Prva hrana	122	7. Zdrava prehrana za vse	219
Osnovna načela	122	Pomen zdrave prehrane	219
Živila, ki se jih morate izogibati	123	Poznavanje osnov	223
Sprožilci alergij	129	Raznolikost popestri življenje!	224
Maščoba	133	Nezdrava hrana	228
Prehranske vlaknine	134	Vegetarijanci in vegani	228
Prilagojena hrana v prvih mesecih	135	Naredite najboljše iz hrane, ki jo kupujete	229
Pomakanje	142	Splošen vodnik po hranilih	232
Zajtrk	145	Ali ste vedeli?	236
Preprosti prigrizki in hrana za na pot	147		
Posladek	148	8. Odpravljanje težav	241
Vprašanja in odgovori	150		
5. Po prvih dneh	158	Sklep	265
Napredek pri hitrosti hranjenja vašega otroka	158	Dodatek 1: Zgodba o uvajanju čvrste hrane na željo otroka	267
Radovedne brbončice	160	Dodatek 2: Osnovna pravila za varnost hrane	270
Spoznavanje tekstur živil	164	Viri in literatura	275
Tekoča živila	167	Stvarno kazalo	277
Pojedina in lakota	169		
Blato vašega otroka	170		
Jesti dovolj: naučiti se zaupati otroku	172		
Kako vam otrok pove, da ima dovolj	175		
Muhavost pri hranjenju	177		

Informacije, zbrane v tej knjigi, predstavljajo splošen vodnik v zvezi s posameznimi obravnavanimi temami, vendar se nanje ne sme sklicevati in ali jih uporabljati v medicinske, zdravstvene, farmacevtske ali druge strokovne namene. Staršem svetujemo, da se, če so zaskrbljeni zaradi zdravja ali razvoja svojega otroka oziroma se želijo pogovoriti o spremembi, ustavitvi ali začetku kakršnegakoli zdravljenja, posvetujejo z izbranim pediatrom ali družinskim zdravnikom. Informacije, zbrane in predstavljene v tej knjigi, so bile po mnenju avtorjev veljavne do avgusta 2008. Prakse, zakoni, regulative in priporočila se spreminjajo, zato mora bralec pridobiti veljavne strokovne nasvete o vseh teh vprašanjih, ki jih obravnava knjiga.

Avtorji in založniki zavračajo, kolikor zakon dovoljuje, vsako obveznost, ki izhaja neposredno ali posredno iz uporabe ali zlorabe informacij, navedenih v tej knjigi.

Ta knjiga predstavlja stvarno delo, ni fikcija. Nekatera imena ljudi v knjigi so spremenjena zaradi zaščite njihove zasebnosti.

Zahvale

Radi bi se zahvalili vsem, ki so prispevali svoje ideje, izkušnje, pripombe in modrosti ter s tem omogočili nastanek te knjige. Še posebej smo hvaležni Jessici Figueras, Hazel Jones, Sam Padain, Gabrielli Palmer, Magdi Sachs, Mary Smale, Alison Spiro, Sarah Squires in Carol Williams za dragocene povratne informacije o rokopisu, pa tudi za vpogled, podporo in navdihe.

Posebna zahvala gre mnogim staršem, ki so nam poslali fotografije dogodivščin svojih otrok s hrano – želeli bi si, da bi lahko vključili prav vse.

Hvala tudi naši urednici Julii Kellaway za njeno potrpežljivost in strpnost.

Na koncu bi se radi zahvalili našim družinam za njihovo stalno podporo med pisanjem, prebiranje rokopisa, tehnično pomoč pri urejanju fotografij, varstvo otrok in kuhanje čaja. Naši partnerji si zaslužijo posebne medalje.

Knjigo posvečamo svojim otrokom, od katerih se še naprej veliko učimo.

Uvod

Mejnik za mnoge starše je, ko njihov otrok prvič uživa čvrsto hrano. To je novo, zanimivo poglavje v otrokovem življenju. Ko otrok zaužije svoj prvi grizljaj hrane, starši držijo pesti v upanju, da bo njihov otrok »dober jedec«. Želijo si, da bo otrok užival v hrani, zdravi hrani, ter da bodo skupni družinski obroki radostni in čim manj stresni.

Toda večina staršev v prvih nekaj letih hranjenja otroka s čvrsto hrano ugotovi, da to niti ni tako zabavno, ne za njih ne za njihovega otroka. Srečujejo se s podobnimi težavami – ali se trudijo, da bi njihov otrok sprejel čvrsto hrano, ali se spopadajo z izbirčnim otrokom ali pa se z malčkom pregovarjajo o času obroka. Pogosto družine jedo ločeno, enkrat jedo otroci, drugič starši. Tudi hrana je različna.

Večina otrok začne svojo pot do odraslega načina prehranjevanja s tem, da jih hranijo po žlički; začnejo s kašicami na dan, kot jim ga določijo starši. Toda, kaj se zgodi, če tega ne storite tako? Kaj se zgodi, če svojemu otroku pustite, da odloči, kdaj in kako začeti uvajati čvrsto hrano? Kaj se zgodi, če otroku pustite, da se hrani sam z »ustrezno« hrano, namesto da bi ga hranili po žlički? Z drugimi besedami, kaj se zgodi, če otroku dopustite, da sam prevzame nadzor nad hranjenjem?

Tako kot številne družine bosta tudi vi in vaš otrok zagotovo doživela avanturo uvajanja hrane na bolj zabaven način. Otrok vam bo sam pokazal, ko bo pripravljen na uvajanje nove hrane in bo tudi delil svoje obroke od samega začetka. Spoznaval bo

zdrava živila, jih okušal in se z njimi hranil sam – brez pasiranih kašic, ampak samo s čvrsto hrano. Vse to je otrok sposoben narediti sam od približno šestega meseca starosti naprej. Z uvajanjem čvrste hrane na željo otroka se bodo vašemu otroku razvile žvečilne in ročne spretnosti ter fina motorika koordinacije roka-oči. Z vašo pomočjo bo otrok odkril veliko zdrave hrane in se naučil pomembnih socialnih veščin. Jedel bo le toliko, kot je treba, zaradi česar je manjša verjetnost, da bo imel težave s povečano telesno maso v odrasli dobi. Predvsem bo užival – kot rezultat tega pa bo pri hranjenju vesel in samozavesten otrok.

Uvajanje čvrste hrane na željo otroka je varen, naraven in preprost proces; kot večina dobrih idej pri starševstvu to ni nič novega. Starši po vsem svetu so ga odkrili zase s preprostim opazovanjem svojih otrok. Uvajanje čvrste hrane na željo otroka deluje neodvisno od tega, ali je vaš otrok dojen, hranjen z mlečno formulo ali kombinacijo obojega.

Starši, ki so poskusili s tem pristopom kot tudi s hranjenjem po žlički, pravijo, da je veliko preprosteje in bolj prijetno, če otroku pustimo, da sam prevzame nadzor nad hranjenjem.

Seveda ni nič revolucionarnega, da otrokom ponudimo hrano v roke od šestega meseca naprej. Glavna razlika pri uvajanju čvrste hrane na željo otroka od trenutnega načina hranjenja je, da se otrok hrani samo s hrano, ki jo lahko prime v roko, ne pa s kašicami in drugo hrano po žlički, kar je stvar preteklosti. Ta knjiga vam bo pokazala, zakaj je uvajanje čvrste hrane na željo otroka logično ter zakaj je smiselno zaupati spretnostim in občutkom vašega otroka. Knjiga vam bo dala praktične nasvete za začetek uvajanja čvrste hrane na željo otroka. To

vam bo omogočilo vpogled v eno od najbolj varovanih skrivnosti starševstva – starševstvo brez stresa.

Uvajanje čvrste hrane na željo otroka nima posebej določenega programa, ki bi se ga morali držati, ali stopenj, ki bi jih morali dokončati.

Vašemu otroku ne bo treba uživati pasiranih, pire in grudičastih kašic, preden bi mu bilo dovoljeno jesti »pravo« hrano, vam pa ne bo treba slediti zapletenim shemam dnevov obrokov. Namesto tega se boste lahko sprostili in uživali ob opazovanju svojega otroka, kako mu vsako živilo predstavlja novo pustolovščino.

Večina knjig, ki opisuje uvajanje hrane, vsebuje recepte in menije; ta knjiga pa je drugačna. Opisuje predvsem to, kako dovoliti, da se vaš otrok hrani sam, ne pa, kaj mu ponuditi.

Načrtovanje »otroških obrokov« po navadi predpostavlja, da otroci ne morejo jesti običajne družinske hrane ali da je treba njihovo hrano pripravljati ločeno. Toda večino obrokov v vsaki kuharski knjigi z zdravo prehrano je mogoče preprosto in hitro prilagoditi potrebam vašega šest mesecev starega otroka, tako da si obrok lahko delite. Dokler je vaša prehrana zdrava in hranilno bogata, ni potrebe po ločeni pripravi hrane za otroka.

V knjigi je tudi opisano, katera so zdrava živila in katerim se je treba izogibati. Ker večini staršev uvajanje čvrste hrane na željo otroka predstavlja priložnost, da pogledajo, kaj sami jedo, smo za vas pripravili smernice o tem, kako zagotoviti zdravo in uravnoteženo prehrano za vso družino. Če ste do zdaj uživali nezdravo, hitro ali vnaprej pripravljeno hrano, vam bo ta knjiga pomagala obrniti nov list v vašem življenju.

Uvajanje čvrste hrane na željo otroka je lahko zelo zabavno tako za vas kot vašega otroka. Če še niste videli nobenega drugega otroka, pri katerem so začeli z uvajanjem čvrste hrane po tem postopku, boste verjetno presenečeni, kako hitro bo v primerjavi z drugimi otroki vaš otrok postal večč ravnanja z različnimi živili in kako pustolovski bo, ko bo spoznaval nove okuse. Otroci so srečnejši, če delajo stvari zase – to jim pomaga pri učenju.

Večina staršev, ki je uporabila pristop uvajanja čvrste hrane na željo otroka, je svoje izkušnje delila z nami in nam s tem pomagala napisati to knjigo. Nekateri so imeli v preteklosti slabe izkušnje s hranjenjem po žlički; drugi so uporabili uvajanje čvrste hrane na željo otroka zaradi bojazni, ko je njihov šest mesecev star otrok zavračal hranjenje po žlički. Nekateri so bili prvič starši ter jih je sloves uvajanja čvrste hrane na željo otroka pritegnil kot edino ustrezen in pameten način uvajanja čvrste hrane. Slišali smo zelo veliko pohval o tem pristopu in veliko zgodb o otrocih, ki so zaradi omenjenega pristopa vzljubili hranjenje – postali ter ostali so veseli in družabni jedci.

Upamo, da vam bo ta knjiga pomagala odkriti, kako preprost je lahko prehod na družinske obroke s pomočjo uvajanja čvrste hrane na željo otroka ter kako lahko s tem pristopom zagotovite otroku dobre temelje za zdravo in uravnoteženo prehrano za vse življenje.

1

Kaj je uvajanje čvrste hrane na željo otroka?

.....
Večini staršev se obroki zdijo mōra. Z Emily se s tovrstnimi težavami nismo srečevali, ravno nasprotno, pri hranjenju smo uživali. Hrana sploh ne predstavlja težave.

Jessica, mati 2-letne Emily

.....
Veliko lažje je uvajati hrano, ki jo uživajo tudi vsi drugi družinski člani. Preprosto me ne skrbi več, ali bo Ben jedel hrano po žlički, tako kot sem hranila starejša otroka, ali ne. To je veliko bolj naravno, predvsem pa prinaša večji užitek.

Sam, mati 8-letne Belle, 5-letnega Alexa in 8-mesečnega Bena

Uvajanje čvrste hrane na željo otroka je postopna sprememba, ko otrok iz materinega mleka ali mlečne formule kot edinega vira hrane preide na popolnoma drugo, čvrsto hrano. Ta prehod traja najmanj šest mesecev, vendar lahko, zlasti ko mati doji otroka, traja tudi do nekaj let. Ta knjiga opisuje predvsem začetek postopka uvajanja čvrste hrane na željo otroka – ko začnemo otroku uvajati prvo čvrsto hrano.

Ta prva čvrsta hrana – včasih imenovana tudi dopolnilna hrana – ni mišljena kot nadomestilo materinemu mleku ali mlečni formuli, ampak kot dodatek (ali »dopolnilo«) obstoječemu hranjenju. Tako otrokova prehrana postopoma postane bolj raznolika. V večini družin postopek uvajanja čvrste hrane poteka pod vodstvom staršev. Ko začnejo otroka hraniti po žlički, so se odločili, kdaj in kako bodo začeli uvajati čvrsto hrano; ko prenehajo z dojenjem ali mlečno formulo, so se odločili, kdaj bodo končali z mlečnimi obroki. To lahko imenujemo uvajanje čvrste hrane na željo staršev. Uvajanje čvrste hrane na željo otroka je drugačno, saj omogoča, da otrok vodi celoten proces uvajanja čvrste hrane s pomočjo svoje želje in sposobnosti. Otroku določa, kdaj se bo uvajanje čvrste hrane začelo in kdaj končalo. Čeprav se to sliši nekoliko nenavadno, je popolnoma smiselno, ko pozorno opazujete razvoj svojega otroka.

V čem je posebnost uvajanja čvrste hrane na željo otroka

Navadno si ljudje, ko razmišljajo o uvedbi prve čvrste hrane otroku, predstavljajo sliko odraslega človeka z žličko in skledico v roki, ki je polna korenjeve in jabolčne kašice.

Včasih bo otrok odprl usta in verjetno nestrpno zagrabil žličko, ampak bo prav tako verjetno zaužito hrano izpljunil, odložil žličko, začel jokati ali zavračati hranjenje po žlički.

Večina staršev se zato zateka k vpeljevanju različnih igric – »Glej, prihaja vlak!« – v prizadevanju, da bi prepričali otroka, da sprejme hrano, ki je pogosto drugačna in ponujena ločeno od družinskih obrokov.

V zahodnem svetu je tovrsten pristop hranjenja otrok zelo redko vprašljiv, večini ljudi pa je samoumevno, da je hranjenje po žlički popolnoma normalen način uvajanja čvrste hrane otroku.

V slovarju sta zapisani dve definiciji hranjenja po žlički: »zagotoviti (nekomu) toliko pomoči ali informacij, da mu ni treba razmišljati zase«¹ in »zdraviti (drugega) na način, da se ga odvrča od samostojnega razmišljanja ali ukrepanja«.² Uvajanje čvrste hrane na željo otroka med drugim spodbuja tudi zaupanje in neodvisnost otroka, da gre lahko čim bolj samostojno po svoji poti. Z uvajanjem čvrste hrane začnemo, ko otrok pokaže, da se lahko hrani sam in pri tem napreduje v svojem ritmu.

To otroku omogoča, da sledi svojim občutkom, da posnema svoje starše, brate in sestre ter da razvije svoje sposobnosti za hranjenje na naraven in zabaven način, pa tudi, da se pri tem sproti uči.

Če otroci dobijo priložnost, skoraj vsi pokažejo svojim staršem, da so že pripravljeni za nekaj drugega kot samo mleko, in sicer s preprostim poseganjem in prijemanjem po koščkih hrane, ki jih potem dajo k in v usta. Otroci ne potrebujejo staršev, da odločijo o tem, kdaj naj bi začeli z uvajanjem čvrste hrane, prav tako jih ni treba hraniti po žlički; otroci se znajo hraniti sami.

Kaj se lahko zgodi pri uvajanju čvrste hrane na željo otroka?

- Otroku sedi pri mizi, medtem ko drugi člani družine jedo. Pridruži se jim, ko je za to pripravljen.

- Otroka spodbujajte k raziskovanju/okušanju hrane tako, da hrano prime v svoje roke takoj, ko pokaže zanimanje za to. Ni pomembno, da bi otrok ob prvem poskusu moral tudi pojesti kakšen košček hrane.
- Hrano/živila mu ponudite v obliki koščkov, ki naj bodo po velikosti in obliki taki, da jih lahko otrok preprosto prime v roke. Naj to ne bo pretlačena ali kašasta hrana.
- Otrok naj se že od samega začetka hrani sam, ne pa, da ga hrani nekdo drug, in to po žlički.
- Od otroka je odvisno, koliko bo pojedel in kako hitro si bo razširil izbor živil, ki jih bo želel uživati.
- Otrok naj ima vedno, ko se tako odloči, na voljo mlečne obroke (materino mleko ali mlečno formulo), prav tako naj se sam odloči, kdaj bo pripravljen začeti zmanjševati količino popitega mleka.

Prve izkušnje otroka s čvrsto hrano imajo lahko dolgoročen, večleten vpliv na to, kako se bo počutil ob hranjenju, zato je zelo smiselno, da mu omogočimo, da pri hranjenju uživa in da mu je prijetno. Vendar uvajanje čvrste hrane na željo otroka za večino otrok (in njihove starše) ni preveč zabavno. Seveda vseh otrok ne moti, če jih hranijo po žlički na običajen način, a vendar večini ta način hranjenja ne ustreza in pri tem ne uživajo. Po drugi strani pa otroci, ki jim je dovoljeno, da se hranijo sami in jedo skupaj z drugimi družinskimi člani, uživajo v hranjenju.

.....
 Ko je bil Ryan star približno šest mesecev, sem šla ven s skupino mamic, ki so imele otroke podobne starosti. Matere so bile polno zasedene s hranjenjem svojih otrok po žlički z različnimi kašicami in brisanjem otrok okoli ust – vsaka žlička hrane je morala pristati v ustih. Videlo se je, kako so si matere s hranjenjem otrok otežile svoje življenje in kako otroci pri tem niso uživali.

Suzanne, mati 2-letnega Ryana

Zakaj je uvajanje čvrste hrane na željo otroka smiselno?

Otroci se plazijo, hodijo in govorijo, ko so za to pripravljeni. Ti razvojni mejniki se ne bodo zgodili nič prej ali nič pozneje, ampak ravno takrat, ko bo to za otroka najbolje, seveda ob predpostavki, da ima otrok za to dane vse pogoje. Ko svojega novorojenčka položite na tla, mu daste s tem možnost, da brca in se prevrača – in to bo otrok storil, takoj ko bo za to sposoben. Otroku tako nudite možnost, da vstane in začne hoditi. To sicer lahko traja nekoliko dlje časa, vendar če otroka nenehno spodbujate in mu dajete možnosti, jih bo izkoristil in bo tudi shodil. Zakaj bi moralo biti pri hranjenju drugače? Zdravi otroci so sposobni, da se hranijo na materinih prsih, takoj ko se rodijo. Pri starosti šest mesecev pa so sposobni sami doseči in zagrabiti koščke hrane ter jih nesti v usta. Že od nekdaj je znano, da otroci to delajo, in starše so vrsto let spodbujali k uvajanju hrane od približno šestega meseca starosti naprej. Vendar obstajajo dokazi, da otroci ne bi smeli prejemati nobene vrste čvrste hrane pred omenjeno starostjo

(v nadaljevanju besedila). Ker otrokom lahko začnemo uvajati hrano v koščkih od šestega meseca starosti naprej, tako ni nobene potrebe po uvajanju pasiranih kašic.

Čeprav vemo, da imajo otroci tako občutek kot sposobnost, da se sami hranijo takrat, ko oni želijo, je hranjenje po žlički še vedno najpogostejši način hranjenja otrok do njihovega prvega leta starosti, včasih tudi še veliko dlje.

Kdaj naj otrok začne uživati čvrsto hrano?

Trenutno veljavne smernice za uvajanje mešane (dopolnilne in čvrste) hrane veljajo za otroke, starejše od šestih mesecev. Pred tem je prebava katerekoli druge hrane, razen mleka (materinega mleka ali mlečne formule), otežena. Uvajanje čvrste hrane pred šestim mesecem starosti otroka ni zaželeno, ker:

- čvrsta živila niso tako bogata s hranilnimi snovmi in kalorijami, kot je bogato materino mleko ali mlečna formula. Otroci imajo majhne želodčke, zato potrebujejo koncentrirano, lahko prebavljivo in hranilno bogato hrano za zdravo rast in razvoj, kar lahko zagotovi samo materino mleko ali mlečna formula.
- prebavni sistem otroka še ni sposoben sprejeti vseh hranil iz čvrste hrane, tako da ta samo potuje skozi prebavni trakt, ne da bi otroka oskrbela z ustreznimi hranili.
- bo njegov tek po mlečnih obrokih upadel, če ga na čvrsto hrano navajamo prezgodaj, kar pomeni, da bo s hrano dobil še manj hranil.

- so otroci, ki so jim uvedli čvrsto hrano prezgodaj, bolj podvrženi okužbam, poleg tega pa se jim poveča tudi tveganje za pojav alergij zaradi še nedozorelega imunskega sistema. Njihovi vrstniki, ki so hranjeni z materinim mlekom ali mlečno formulo, imajo do šestega meseca starosti manj prej opisanih težav.

Ugotovljeno je bilo, da so otroci, ki so jim uvedli mešano hrano pred šestim mesecem starosti, pozneje v življenju bolj podvrženi dejavnikom tveganja za srčno-žilne bolezni (na primer visokemu krvnemu tlaku).

Prelomnica šestih mesecev je postala uradno priporočilo minimalne starosti za uvedbo čvrste hrane v Veliki Britaniji leta 2003, leto pozneje pa je to priporočilo povzela tudi Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), ki priporoča, da bi morali biti vsi otroci, če je to mogoče, v tem času izključno dojeni in da je treba čvrsto hrano uvajati postopoma.³

Kako vedeti, kdaj začeti z uvajanjem čvrste hrane?

Lažni znaki pripravljenosti

Staršem so svetovali, naj spremljajo in bodo pozorni na različne znake, ki bi jim bili v pomoč pri ugotavljanju, kdaj je njihov otrok pripravljen na uvajanje čvrste hrane. Večina jih je posledica samo običajnega razvoja otroka, povezanega s starostjo otroka, ne pa tudi njegove pripravljenosti za začetek uvajanja živil. Pojavljajo pa se tudi nekateri drugi »znaki pripravljenosti«, ki so prav tako nezanesljivi pri začetnem