

Pravilna prehrana važna je za razvoj i rast svakog djeteta. Ona osigurava psihički i fizički razvoj djeteta, a prehrambene navike stečene u ranom djetinjstvu temelj su prehrane u odrasloj dobi.

Posvojena djeca ponekad su u prenatalnom i/ili razdoblju ranog djetinjstva izložena neprimjerenom ili nedovoljnom izvoru namirnica, kao i mogućim štetnim tvarima, na što treba obratiti pozornost. Pravilnim pristupom i nadoknadom vitamina i minerala osiguravamo našoj djeci daljnji skladan rast i zdrav razvoj.

Dijete koje „dobro“ jede je ono koje se osjeća ugodno prilikom hranjenja, uživa u različitoj hrani, uči što i koliko jesti kako bi napredovalo.

Loša prehrana kod djece utječe na opće fizičko, i mentalno stanje te ponašanje.



Kod posvajanja mogu postojati **ranije** stečene **navike** prema hrani:

- Strah od hrane
- Nagomilavanje hrane/prejedanje
- Preokupacija hranom
- Pretjerana izbirljivost



**Pothranjenost** je često naslijeđena te je posljedica nedovoljnog unosa kalorija: bjelančevina, vitamina i minerala

Simptomi:

- Dijete često plače
- Skлонost raznim infekcijama i oboljenjima/oslabljeni imunitet
- Promjene na koži /dermatitis
- Anemija

Budite opušteni, smireni i trudite se stvoriti ugodnu atmosferu.

Za svaki obrok, poslužite barem jednu namirnicu koju dijete već zna i voli.

Ako dijete odbija hranu, ne mora značiti da mu se ne sviđa.

Uključite dijete u pripremu hrane i sve vezane aktivnosti.

Istu hranu servirajte u različitim oblicima – cijela naranča, sok od naranče.

Ne brinite o lijepom ponašanju za stolom, to ćete ga naučiti kasnije.

Saznajte koju hranu vaše dijete voli, i na koji način.



Deficit nutrijenata		
TIP	SIMPTOMI	IZVOR VITAMINA
NEDOSTATAK A-VITAMINA	problemi s vidom, oslabljeni imunitet	jaja, mlijeko, maslac, tuna
	suhe oči, koža, kosa	zeleno, narančasto i žuto voće i povrće
NEDOSTATAK ŽELJEZA	vrtočavica, blijeda koža, opća slabost	žitarice, soja, grožđice, sjemenke suncokreta
	loša koncentracija	bundeve, špinat, govedina
NEDOSTATAK B-VITAMINA	bol u trbuhu, teškoće u govoru	žumanjci, mlijeko, bakalar, losos
	spor rast, problemi sa desnama	škampi, žitarice
NEDOSTATAK D-VITAMINA	rahitis, odgođen razvoj zuba	masna riba: tuna, losos, sardina, skuša
	bol u kostima, mišićna slabost	sunčeve zrake



Neka djeca se prilagode novom načinu prehrane brzo, dok drugoj mogu trebati tjedni, mjeseci, ili čak godine. U svemu, pa tako i u prehrani, važno je pratiti ritam djeteta i postepeno ga upoznavati s novim načinom života i prehrane.

Izazov:	Mogući uzroci:	Što i kako dalje?
Dijete ne želi jesti	Manjak apetita radi teške prilagodbe na novu okolinu Averzija i odbijanje hrane i/ili hranjenja	Dajte djetetu da jede svoju najdražu hranu i polako uvodite nove namirnice u obroke. Upoznajte dijete prvo sa okusima koji su slični poznatom
Dijete ima poteškoća prilikom hranjenja	Oralne i/ili motoričke smetnje radi neprimjerene ili nedostatne ishrane	Unesite poticajne igre i igračke: električna četkica, mjehurići, zviždaljke, dodir leda
Dijete jede previše/prejeda se	Rana deprivacija Problemi kontrole i povjerenja Neishranjenost	Osigurajte prostor za hranu koja je samo djetetova (policu u kuhinji, u noćnom ormariću, pretinac u torbi – tako da uvijek ima pristup nekoj hrani "za prvu pomoć")
Dijete traži način hranjenja koje nije u skladu s kronološkom dobi	Regresija, ponašanje primjereno ranijim razvojnim fazama	Nadoknadite djetetu propušteno. Hranite ga na bočicu, dohranjujte kao bebu ako ono to traži/želi