

Kalendar dohrane



	MLIJEKO	MLIJEČNE PRERAĐEVINE	VOĆE	POVRĆE	ŽITARICE	RIBA	JAJA	MESO	MASNOĆE I ZAČINI	SLATKIŠI
0-4 mj.	Majčino mlijeko									
5 mj.			kruške, jabuke, banane		riža, kukuruz (brašno, krupica, pahuljice)					
6 mj.			marelice, breskve, šljive, trešnje	mrkva, špinat, blitva, tikvice, krumpir	pšenica, ječam, ražena krupica				ulje (maslinovo, suncokretovo) i margarin	
7 mj.		svježi kravliji sir, skuta	kupine, jagode, borovnice, maline	mahune, brokula, bundeva				bijelo meso, (piletina, puretina), janjetina		keksi (petit beurre) u kašicama
8 mj.		jogurt, kiselo mlijeko	limun, naranča, grejp	soja	kruh, dvopek	pastrva i bijela riba		teletina, kunić	maslac	
9 mj.		vrhnje		grašak, repa, rajčica	tjestenina		žumanjak			keksi za grickanje
10 mj.				kupus, kelj, poriluk		plava riba		tamno meso (piletina, puretina)		puding
11 mj.			mljeveni orašasti plodovi		miješane žitarice, dojenački mūsli			junetina, govedina	peršin, češnjak	čokolada u prahu
12 mj.				leća, grah						sladoled

Ako nije savršeno, nije Ledo!



www.ledo.hr



Jeste li znali?

- Pri upoznavanju djeteta s novim namirnicama preporučuje uvesti približno **dvije nove namirnice tjedno**.
- S otprilike 6 mj. djeca su spremna upoznati se s okusima **blitve, špinata, tikvica i krumpira**. Već od 6. mj. na jelovniku bi se trebala naći **mahun**, jer je bogata vlaknima važnim za pravilan rad probavnog sustava.
- Preporuka je da se nutritivno vrijedna **brokula** na tanjuru mališana nađe od 7. mj., a cvjetača od 9. mj. života. Ledo carska mješavina donosi kombinaciju mrkve, brokule i cvjetače, bogata je vitaminom A te je izvor vitamina C i vlakana.
- **Bobičasto voće** (maline, borovnice, kupine) na jelovniku najmlađih preporučuje se uvesti oko 7. mj. života. Ledo šumsko voće bogato je vitaminom C, izvor je vlakana te prirodno sadrži antioksidanse.
- Oko 8. mj. života mališani su spremni upoznati se s okusima **bijele ribe**. **Oslić** je bogat proteinima važnim za pravilan rast i razvoj te esencijalnim omega-3 masnim kiselinama.
- Slatki okus **graška** mališani mogu upoznati oko 9. mj. života. Kao izvor vitamina C, B1 i folne kiseline grašak osigurava važne hranjive tvari.
- **Plavu ribu** se preporučuje uvesti oko 10. mj. života djeteta jer je bogata neophodnim omega-3 masnim kiselinama. **Fileti bakalara i lososa** pritom su prvi izbor jer su bogati proteinima potrebnima za razdoblje intenzivnog rasta.

