

U TOKU PETOG MESECA

Tokom 24h odojčće dobija 5 mlečnih obroka i 2 nemlečna dodatka, koja su količinski zajedno približno jednaki jednom celom obroku. Mlečni obroci se sastoje od adaptiranog i delimično adaptiranog mleka u prahu ili samo izuzetno dvotrećinskog tečnog kravljeg mleka ukoličini od 150-160gr. Jedan od pet mlečnih obroka je mlečna kaša sa pirinčanim brašnom ili kukuruznim škrobom. Ako odojčće koristi kravlje mleko onda dati Mariotovo mleko. Uvode se dva nemlečna dodatka. Svaku novu namirnicu uvoditi pojedinačno. U toku jedne nedelje najviše dve nove vrste. Prvih nekoliko dana daje se 4-6 kašičica rečeg pirea od šargarepe. Ovo se postepeno povećava na 80-100gr. Uz šargarepu se može davati i krompir, tikvice i bundeva, kao pire. Počinje se sa davanjem supe od mesa i to u količini 20-30gr (1-2 jelovne kašike) u povrću. Daje se kompot od jabuke, breskve i banane, ili pečena jabuka sa bananom. Voćni sok se daje između obroka dva puta po 6 kašičica (jabuka, mandarina, breskva, ribizla, trešnja, višnja, ili 6-7 kašičica razblaženog soka od limuna). Voćni sokovi se daju isključivo u preporučenim količinama i ne mogu da zamene vodu. Nastavlja se sa davanjem AD i C vitamina, fluora i gvožđa u dogovoru sa lekarom.

U TOKU ŠESTOG MESECA

Tokom 24h odojčću se daju 4 mlečna i 2 nemlečna obroka. Mlečni obroci se sastoje od istih mleka kao u prethodnom mesecu, a daju se u količini od 180-200gr. Ako odojčće ne uzme ove količine, može mu se dodati još jedan mlečni obrok. Od ova četiri obroka jedan je mlečna kaša kao u prethodnom mesecu. Daju se dva cela nemlečna obroka u količini od 120-130gr. Oni se mogu sastojati od pirea od navedenih vrsta sezonskog povrća. Uz obroke povrća dodaje se dva puta nedeljno 20-30gr. Pasiranog pilećeg, junećeg, ćurećeg ili telećeg mesa. Uvodi se kuvano žumance 2 puta nedeljno, najpre četvrtina a zatim polovina, koja se dodaje mlečnoj kaši ili povrću. Jednom dnevno daje se kompot od voća (120-130 grama). Sveže strugano voće daje se u količini od 50-70 grama. U strugano voće po potrebi dodati sirup (šećer prokuvan u vodi). Nastavlja se sa davanjem istih sokova dva puta dnevno po 7-8 kašičica osim limunovog soka koji se

ISHRANA ODOJČADI

UPUTSTVA ZA ISHRANU ODOJČADI PO PREPORUCI PEDIJATARA SA VMA



piškota ili sutlijaš. U mlečni obrok se može ali i nemora dodati 5 grama čokolade ili kakaoa. Količina pojedinog mlečnog obroka je najviše do 250 grama. Nemlečni obroci se ne razlikuju od onih u prethodnom mesecu. Povrće treba prognječiti, a kuvano meso dobro usitniti. Celo kuvano žumance se dodaje tri puta nedeljno u mlečnu kašu ili povrće, naizmenično sa mesom, ribom (50 grama) ili džigericom (30 grama). Obroci se daju u količini od po 200-220 grama. Sokovi najviše do 120 grama dnevno i svi dodaci (vitamini fluor, gvožđe) takođe su isti. Odojčću se daje u ruku biskvit, kifla, korica hleba ili piškota da gricka u prisustvu majke.

U TOKU JEDANAESTOG I DVANAESTOG MESECA

Tokom 24 sata i dalje se daju 3 mlečna i 2 nemlečna obroka. Mlečni obroci su po sastavu i količini isti kao u prethodnom mesecu. Može se još dodati kašamak ili popara od dvopeka sa uljem ili margarinom. Pritom se može koristiti kajmak i mladi beli sir, ali samo iz sigurnih proizvođačkih domaćinstava. Može se davati i puding kuvan na mleku ili mleko ukičeljeno sa majom (jogurt ili kiselo mleko pripremljeno u kućnoj sredini). Nemlečni obroci su takođe isti kao u prethodnom mesecu i po sastavu i po količini. Povrće se može davati iseckano, pečeno u rerni (krompir, bundeva), ili prženo (krompir). Meso (kuvano, sitno seckano, oko 50 grama, faširana šnicla); džigerica (30 grama), sveža posna kuvana riba, dodaju se naizmenično sa žumancetom kao u prethodnom mesecu. Odojčću se daje u ruku isto kao i ranije s tim što se kifla može dati sa medom, margarinom, a samo odojčćadima iz seoskih domaćinstava sa kajmakom i mladim belim sirom.

daje razblažen dva puta po 5 kašičica.

U TOKU SEDMOG MESECA

Tokom dvadeset četiri sata odojčću se daju tri mlečna i dva nemlečna obroka. Mlečni obroci su od delimično adaptiranog mleka u prahu, kuvanog nerazblaženog kravljeg mleka ili punomasnog mleka u prahu. Jedan od ovih obroka je mlečna kaša. Za pripremu mlečne kaše koriste se pored pirinča i kukuruza još i druge žitarice (pšenica, zob, ječam i dr.). Količina mlečnih obroka je od 200-220 grama. Jedan nemlečni obrok dnevno sastoji se od povrća sa dodatkom (3-4 puta nedeljno) mesa od 40-50 grama. Umesto mesa može se jedanput nedeljno dati mlada džigerica - jagnjeća, juneća teleća, pileća i ćureća (20-30 grama) ili kuvana sveža riba, vodeći računa o alergiji. U obrok povrća dodati jednu do dve kafene kašičice ulja ili margarina, a po potrebi i brašna. Jedno celo kuvano žumance dodaje se 2-3nedeljno u mlečnu kašu ili povrće (naizmenično sa mesom). Drugi nemlečni obrok je voće kao kompot, pečeno voće ili sveže strugano. Nemlečni obroci se daju u količini od po 180-

200 grama, a strugano sveže voće 100 grama. Nastavlja se sa davanjem pomenutih sokova dva puta po 50 grama isključivo kašičicom ili iz šolje. Može se uvesti sok od paradajza, jagoda, maline, kupine kruške, kajsije i pomorandže. Sok od limuna se daje u količini kao i ranije a najviše do 50 grama dnevno (dva puta po 5 kašičica kao limunadu sa prokuvanim šećerom u vodi).

U TOKU OSMOG I DEVE-TOG MESECA

Tokom 24 sata odojčću se nastavlja sa davanjem 3 mlečna i 2 nemlečna obroka. Daju se isti mlečni obroci kao u prethodnom mesecu u količini 220-250 grama. Daju se i isti nemlečni obroci sa dodacima u količini od po 200 grama svi dodaci su isti kao u 7 mesecu.

U TOKU DESETOG MESECA

Tokom dvadeset četiri sata nastavlja se sa davanjem tri mlečna i dva nemlečna obroka. Mlečni obroci su isti kao u prethodnom mesecu. Od tri mlečna obroka samo jedan je kaša ista kao u prethodnim mesecima s tim što se umesto žitarica može dati kaša od keksa,

RECEPT MESECA

ŽITO TORTA

SASTOJCI

Kore (2 x)
5 jaja
2,5 kašika brašna
2,5 kašika mlevenih oraha
5 kašika šećera
Za fil:
3/4 l mleka
4 žumanca
15 kašika šećera
4 kašike brašna
2 kes. vanilin šećera
1 margarin ili puter
200 g mlevenih oraha
morski orah (malo)
sok od limuna ili narandže (po potrebi) i po želji šlag.

PRIPREMA

Umutili žumanca, dodati šećer i nastaviti s mušenjem dok se šećer ne rastopi. Dodati brašno, orahe (ručno promešati) i pažljivo umućena belanca. Masu promešati, sipati u podmazan ili papirom za pečenje pleh i staviti da se peče. Peče se na 200°C - 180° oko 20-25 min. Kada je gotovo, izvaditi iz rerne, prevrnuti na papir za pečenje posuti s malo kristal šećera, skinuti papir (na kome se kora pekla) i ostaviti da se hladi. Postupak ponoviti još jednom (treba dve kore).
Fil: Umutili žumanca, dodati brašno, šećer, vanilin šećer i 5-6 kašika hladnog mleka (od navenenih 3/4 l). Promešati tj. masu izjednačiti, paziti da

se brašno dobro rastvori (da nema grudvica), a ostalo mleko staviti da provri. Kada provri, dodati masu s jajima, smanjiti temperaturu i uz neprestano mešanje kuvati dok se masa ne zgusne. Pomeriti s ringle i ostaviti da se hladi. Za to vreme umutili margarin - puter, dodati mlevene orahe i malo izrendisanog morskog oraha. Ohlađenoj krem masi, dodati ovu (puter + orasi) izjednačiti i filovati ohlađenu, vodoravno presečenu kora. Svaki deo kore, prethodno poprskati sokom od limuna ili narandže. Naneti drugu polovinu kore, malo pritisnuti, pa treću itd. Zadnja je kora, a celu tortu premazati, blago ostatkom fila i poprskati mlevenim orasima ili umućenim šlagom.



Redosled: 1/2 kore + malo soka + fil + 1/2 kore + sok + fil + itd., zadnja kora (bez nanošenja soka) blago premazana filom, poprskana mlevenim orasima ili premazana umućenim šlagom.

P. S. Dok se krema hladi povremeno je mešati da se korica ne stvori. Po želji tj. ko želi više fila staviti duplu meru. Torta na slici je pravljena sa duplom merom (od gore navedene) fila.