



Uvajanje hrane naj se prične **po dopolnjenem četrtem in pred dopolnjenim šestim mesecem starosti** otroka, saj se takrat razvija žvekalni refleks in dozoreva prebavni sistem z vzpostavljanjem tolerance na običajne sestavine hrane. Tega obdobja ni dobro zamuditi, saj v nasprotnem primeru občasno nastopijo precejšnje težave pri uvajanju goste hrane. Uvajanje hrane je proces, pri katerem je pomembna **potrpežljivost**.

Otrok bo pokazal interes za hranjenje, če bo prisoten ob obrokih, še posebej če bo za mizo sedelo več ljudi. Ko bo **pokazal zanimanje za žlico in pričel odpirati usta**, bo čas, da zanj pripravimo prvi obrok. V začetku naj bo hrana bolj tekoča, kasneje gostejša, kašasta in nato samo pretlačena oz. v mehkih koščkih, ki si jih lahko sam nese v usta. Dopolnilna hrana je ponavadi energijsko revnejša od materinega mleka ali mlečne formule, zato včasih pri uvajanju opazimo nekoliko slabše pridobivanje telesne teže. V izogib temu se svetuje, da se v kašice vmeša čajna žlička hladno stiskanega olja, saj s tem izboljšamo energijsko gostoto obroka.

Z uvajanjem dopolnilne hrane smo uspešnejši, če jo uvajamo, ko je dojenček zdrav, relativno sit in spočit. Na začetku uvajanja dopolnilne prehrane ni pomembno, koliko dojenček dejansko poje, saj dojenje ali mlečna formula še vedno predstavljata glavni vir energije in hranil, pomembneje je, da se otrok **spozna z različnimi okusi, barvami, vonji in teksturami**.

Zelenjava

Najprej otroku ponudimo **zelenjavo**. Izberemo **bučke, korenček, krompir, sladki krompir, pastinak, cvetačo, brokoli**. Izbrana zelenjava naj bo čim bolj **lokalno in sezonsko pridelana**. Isto vrsto zelenjave moramo včasih dojenčku ponuditi tudi do 20-krat, da otrok novo hrano sprejme. Količino postopno povečujemo. Ko osvoji nekaj vrst različne zelenjave, jih združimo v kašo. Zelenjavo pokuhamo v majhni količini vode, brez soli. Ponudimo sveže pripravljeno. Zaželeno je, da dodamo čajno žličko hladno stiskanih olj.

Žita

Zelenjavnim kašam lahko dodajamo **žita** (npr. **riž, koruza, ajda, proso**). Otrok naj **gluten** in sorodne beljakovine **v pšenici, piri, ječmenu, rži in ovsu** spozna do dopolnjenega šestega meseca starosti, najbolje v času, ko je še dojen.

Meso

V zelenjavno-žitne kašice pričnemo dodajati meso, začnemo z **belim mesom (perutnina)**, nadaljujemo z **rdečim mesom**.

Ribe

Ko smo uvedli mesno-zelenjavno-žitni obrok, nadaljujemo z uvajanjem rib. Primerne so **sveže pripravljene male morske ribe, kot so sardele, skuše, slanik, tudi losos ipd.** Pozorno je treba odstraniti vse kosti. Iz malih ribic, kot so sardele, se lahko pripravi tudi namaz, v katerem se kosti dobro zmelje.

Jajca

Ločevanje rumenjaka in beljaka ni potrebno. Uvajamo termično obdelana jajca (npr. kuhana), ne surova. Sprva jih ponudimo v zelenjavnem obroku, z njimi nadomeščamo potrebe po beljakovinah. Količino postopoma povečujemo.

Sadje

Z uvajanjem sadja se najmanj mudi, saj ga otroci lepo sprejmejo zaradi naravno prisotnih sladkorjev. Priporoča se, da otroku ponudimo **lokalno pridelano sadje (jabolko, hruška, slive ipd.), agrume** uvajamo med njihovo sezono. Sadje v začetni fazi pokuhamo (razen sadja, ki ga je treba olupiti – banan in agrumov). Uvajamo vsako vrsto sadja posebej, nato lahko združimo posamezne vrste med seboj in pripravimo sadno kašo.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.



Maščobe

Kaše ob začetku uvajanja dopolnilne hrane energijsko obogatimo z eno čajno žličko **hladno stiskanega olja** (najbolje repičnega, olivnega ali lanenega olja) ali žličko **masla**. Po 7. mesecu starosti otroka se v kašice zameša tudi po dve čajni žlički olja ali masla na obrok. S tem se izboljša vsrkavanje nujno potrebnih v maščobi topnih vitaminov iz črevesa v krvni obtok.

Mleko in mlečni izdelki

Kravje mleko (ne v obliki mlečne formule) se kot samostojni obrok priporoča po dopolnjenem enem letu starosti. **Mlečne izdelke** lahko začnemo uvajati že prej, približno v času, ko otroku v prehrano uvajamo sadje. Ko ima otrok uvedenih več različnih vrst sadja, v sadno kašo dodamo nekaj žlic mlečnega izdelka. Svetuje se pasterizirana oblika, brez aditivov, npr. kefir, jogurt, skuta. Mleko iz mlekomata je treba obvezno prekuhati.

Oreški in arašidi

Oreške (orehi, lešniki, mandlji, indijski oreščki, pistacije) in **arašide** uvajamo v starosti od 4. meseca naprej. Ponudimo jih drobno zmlete, v obliki olja ali masla. Lahko jih uvajamo tudi v obliki namaza, za katerega je najbolje, da ga pripravimo sami.

Česa ne ponujamo pred prvim letom?

Kravje mleko kot samostojni obrok, sol, sladkor in surov med ter školjke in gobe naj se otroku ponudijo šele po dopolnjenem prvem letu starosti.

Pri otrocih, ki imajo v družini obremenitev s prehranskimi alergijami, svetujemo zgodnje uvajanje alergenov v prehrano.

Informacije o živilih so dostopne na nacionalnem portalu o hrani in prehrani.



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.