DOJENJE I ISHRANA

Važno je da dijete dobija HRANU KOJA JE PREPORUČENA ZA NJEGOV UZRAST, odgovarajuće konzistencije i količine i na način primjeren uzrastu i sposobnostima djeteta.



Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije i UNICEF-a odojče koje je na prirodnoj ishrani treba da počne da uzima nemliječnu hranu u uzarstu od oko 6 mjeseci. Do tog perioda najbolji način ishrane je isključivo dojenje.

Uvođenjem nemliječne hrane prije 17. sedmice povećava se rizik od gojaznosti i alergija. Odojče koje je na ishrani mliječnom formulom uz dojenje treba da počne sa čvrstom hranom nešto ranije, oko šetog mjeseca života (ne prije 17. i ne poslije 24. sedmice).

DOBRO JE ZNATI

Sve što treba da znate o ishrani djece predškolskog uzrasta možete pronaći u **SMJERNICAMA IJZ Crne Gore**



PUBLIKACIJU MOŽETE PREUZETI SKENIRAJUĆI QR KOD

IMUNIZACIJA

Pouzdana i djelotvorna mjera ZAŠTITA ZDRAVLJA DJETETA OD ODREĐENH BOLESTI.

Kalendar imunizacije definiše redosljed davanja vakcina u odnosu na uzrast djeteta kao i intervale između doza određene vakcine. On je svojevrsan vodič za sprovođenje obavezne, zakonom propisane imunizacije djece.



Uzrasti u kojima se obavezna imunizacija sprovodi izabrani su tako da vaše dijete što ranije i na najbolji mogući način bude zaštićeno od određenih zaraznih bolesti.

DOBRO JE ZNATI

KALENDAR IMUNIZACIJE MOŽETE PREUZETI SKENIRAJUĆI QR KOD

udruženje Roditelji

unicef za svako dijete

unicef za svako dijete

udruženje Roditelji



PORODIČNI KARAVAN

Dolazimo u vaš grad, jer je **svako dijete u Crnoj Gori važno!**

PRAVO NA ZDRAVLJE MORA BITI DOSTUPNO SVAKOM DJETETU, SVUGDJE.

DOJENJE I ISHRANA

Zašto se za MAJČINO MLIJEKO kaže da je ČUDO?

Majčino mlijeko je potpuni obrok za vašu bebu, spreman kad god zatreba i gdje god se nalazili. Sadrži hranljive materije koje su vašoj bebi potrebne za rast i razvoj, a uz to je štiti od infekcija i bolesti.



Dojenje je besplatno, praktično i može da ojača vezu između vas i vaše bebe. Isključivo dojenje se preporučuju otprilike do šestog mjeseca, dok beba ne počne sa čvrstom hranom. Nakon toga poželjno je nastaviti sa dojenjem najmanje dok beba ne navrši godinu.

DOBRO JE ZNATI

Sve što treba da znate o dojenju možete pronaći u **VODIČU ZA DOJENJE**



VODIČ MOŽETE PREUZETI SKENIRAJUĆI QR KOD

RAST I RAZVOJ

Neki od ključnih elemenata koji omogućavaju da dijete raste na fizičkom, mentalnom i socijalnom nivou u prve tri godine života su OPTIMALNO ZDRAVLJE I ISHRANA.

U prvim godinama života neuroni u mozgu djeteta formiraju 700 do 1000 novih veza u sekundi, brzinom koja se nikada više u životu ne dostiže. Te neuronske veze su temelj budućeg razvoja djeteta. Ako taj temelj nije postavljen kako treba, razvoj djeteta može biti ozbiljno narušen, ponekad bespovratno.

Ne propustite priliku da se mazite sa svojom bebom. Privijajući bebu na grudi, pružate joj ljubav, osjećaj sigurnosti, podstičete razvoj mozga i imunog sistema. Ne propustite priliku da čitate nešto naglas djetetu bar 15 minuta svakoga dana. Tako podstičete dijete da razmišlja, uči, razvija govor i uspostavlja bliske odnose sa drugima.

DOBRO JE ZNATI

Sve što treba da znate o **RASTU I RAZVOJ DJECE**

Bebbo

PREUZMITE BESPLATNU MOBILNU APLIKACIJU ZA RODITELJE BEBBO KOJA OBILUJE SAVJETIMA O VAKCINACIJI I DRUGIM TEMAMA KOJE SE TIČU RANOG RAZVOJA DJETETA I RODITELJSTVA

ANDROID

IOS

RAST I RAZVOJ

Djeci mlađoj od dvije godine NEMOJTE DAVATI TELEFON U RUKE.

Prema podacima SZO, djeca mlađa od dvije godine uopšte ne treba da provode vrijeme ispred ekrana – osim kratko, u toku video-razgovora sa porodicom.



Osim što izloženost ekranima utiče na njihov psiho-fizički razvoj, nekontrolisana upotreba od ranog uzrasta povećava rizik od gojaznosti koja je sve rasprostranjenija i kod nas.

Pomozite svojoj bebi, ili malom djetetu, da gradi zdrave navike u pogledu provođenja vremena ispred ekrana tako što ćete im sami poslužiti kao uzor. Zapamtite, mi smo njihov prvi i najuticajniji uzor.

DOBRO JE ZNATI

Sve što treba da znate o **BRIŽNOM RODITELJSTVU**

SOS Roditeljska linija
sos.roditelji.me
080 888 888