

ЗДРАВИ ПИЈАЛАЦИ



ЗА ДЕЦА

ЗДРАВИ ПИЈАЛАЦИ ПОД ШЕСТ МЕСЕЦИ

Под шест месеци, на бебињата им треба само мајчино или вештачко млеко. Мајчиното или вештачкото млеко треба да биде единствената храна и пијалак за бебиња на оваа возраст.



ЗДРАВИ ПИЈАЛАЦИ НА 6-12 МЕСЕЦИ

На бебињата кои се доени или се хранат со вештачко млеко, по шестиот месец, може да им дадете мали количини изладена зовриена вода од чешма, во чаша.

Пиењето вода од чаша - наместо шише - му помага на вашето дете да научи како да ракува со чашата.

Давањето други пијалаци освен вода, мајчино или вештачко млеко во првите 12 месеци, може да го спречи детето да добие доволно основни хранливи материи.

ЗДРАВИ ПИЈАЛАЦИ НА 12 МЕСЕЦИ

По 12 месеци, можете да му дадете на вашето бебе пастеризирано полномасно кравјо млеко, доколку јаде балансирана храна. Млекото со мал процент на маснотии не се препорачува за деца под две години. Ова е затоа што на малите деца им се потребни хранливите материи од полномасното млеко за да ги задоволат своите потреби за енергија, раст и развој.

Може да продолжите да доите по 12 месеци онолку долго колку што ви одговара вам и на вашето дете. Ако вашето дете е хрането со вештачко млеко, не му треба по 12 месеци.



ЗДРАВИ ПИЈАЛАЦИ ЗА МАЛИ ДЕЦА, ДЕЦА ОД ПРЕДУЧИЛИШНА ВОЗРАСТ И ПОСТАРИ ДЕЦА

За мали деца и постари деца, водата од чешма и млекото се најдобри пијалаци.

Кога вашето дете пие многу вода редовно во текот на денот, останува хидрирано. Ова е особено важно кога времето е топло или кога вашето дете многу трча.

Пиењето многу вода, исто така, може да му помогне да избегне запек.

