

3. ZDRAVA HRANA IN PIJAČA ZA ZOBE IN TELO V VSEH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH

*Zobje otroka se pričnejo razvijati že v maternici.
Zato sta zdrava prehrana in zdrav način
življenja pomembna že v nosečnosti.*

HRANO SI RAZDELIMO NA 5 OBROKOV, KI NAJ VSEBUJEJO KAKOVOSTNE BELJAKOVINE,
OGLJIKOVE HIDRATE IN VELIKO SVEŽE ZELENJAVE, STROČNIC IN SADJA.



NAJ BODO PRIGRIZKI MED
NOSEČNOSTJO ZDRAVI,
SLADKARIJE PA SI PRIVOŠČIMO
OB OBROKIH.

S TEM SE ZMANJŠA TVEGANJE ZA
NASTANEK KARIESA.



ZAUŽIJMO ZADOSTNO KOLIČINO TEKOČIN; VODO IZ PIPE, NESLADKAN
NARAVNI SOK ALI ČAJ.



**V PRVIH 6 MESECIH JE DOJENJE NAJBOLJŠI
NAČIN HRANJENA ZA DOJENČKA.**

Pripomore k skladnemu razvoju obraza. Kasneje otrok potrebuje potrebno dopolnilo
prehrano. Vso hrano in pijačo, ki vsebuje sladkorje, naj prav tako zaužije v času
rednih obrokov.

DOBRO JE VEDETI...



Otrokove dude ali grizal NE pomakamo v sadne sirupe.



Pred spanjem mu NE ponujamo ničesar sladkega in

naj NE zaspi s stekleničko s sladko vsebino.



Če je otrok med obroki ali ponoči žejen, mu ponudimo vodo ali nesladkan čaj.



Otroku ponujamo hrano in pijačo po žlički ali kozarčku in se skušamo izogniti navajanju na stekleničko.



Pri hranjenju po steklenički, izberemo majhno dudo z majhno luknjico; s tem se bolj približamo aktivnemu delovanju mišic obraza in jezika.



Med obroki pustimo, da zobki počivajo.

HRANA, KI JE BOGAT VIR KALCIJA IN FLUORIDOV, UČVRSTI SKLENINO



To je prehrana z veliko sveže, vlaknate zelenjave in sadja, mleka in mlečnih izdelkov, rib ter kakovostnih ogljikovih hidratov.





Pri zaužitju kisle hrane in pijače smo pozorni, da ščetkanje odložimo.

Kisla hrana pospeši raztapljanje sklenine in zob postane na površju razmehčan.

S krtačko bi dodatno poškodovali sklenino. Usta le splaknemo z vodo.



Bakterije se najbolj razmnožujejo v suhih ustih, kjer primanjkuje sline. Zato spijmo najmanj 2 litra tekočine na dan. Najboljši izbor je voda iz pipe.

IZOGIBAJMO SE...

... Mehki, lepljivi hrani, ki dlje časa obliči na površini zob

(kokice, čips, tortilje, karamele, bonboni, lizike)

... Sladkim in gaziranim pijačam.

Sladki napitki so dodatna kalorična obremenitev za otroke.



... ZOBJE NISO ODPIRAČI! Izognimo se nepotrebni obrabi in poškodbam pri uporabi zob za stvari, za katere niso namenjeni

(npr. odpiranju embalaže, steklenic, trenje oreščkov, trganje sukanca, striženje nohtov...)

... Izogibajmo se grizenju ledu v pijači.

Le-to lahko povzroči mikro poke in tako zob trajno poškoduje.

Te poke se sčasoma večajo, dokler se zob ne odkruši ali celo počī.



PRIPOROČILA



Hrana naj bo čimbolj čvrsta, čim manj predelana; obrokov naj bo 5-6 dnevno.



Preveč predelana hrana in sladki napitki vodijo v slabši razvoj žvekalnih mišic, kar lahko kasneje pripelje tudi do potrebe po ortodontskem in logopedskem zdravljenju.