

## **Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no diviem līdz astoņpadsmit gadiem**

### **1. Piedāvāriet bērnam ēdienreizes regulāri, noteiktā laikā. Neaizstājiet ēdienreizi ar saldumiem.**

Bērna uzturam jābūt pilnvērtīgam, lai nodrošinātu optimālu garīgu un fizisku attīstību. Lai uzņemtu nepieciešamo enerģiju un uzturvielas, bērnam ir jāēd regulāri, 4 – 5 reizes dienā, uzņemot gan ogļhidrātus, gan olbaltumvielas, gan taukus, kā arī vitamīnus un minerālvielas. Tā kā trijās ēdienreizēs nepieciešamos uzturvielu daudzumus ir grūti uzņemt un bērni ēdienreižu starplaikos izjūt izsalkumu, ir nepieciešamas otrās brokastis un launags. Ēdot noteiktā laikā, veidojas pareizi bērna ēšanas ieradumi.

Jāatceras, ka šokolāde, konfektes, konditorejas izstrādājumi un čipsi nevar aizstāt pilnvērtīgu ēdienreizi. Saldumus nevajadzētu izmantot arī kā balvu par labiem sasniegumiem vai kā mierinājumu

### **2. Dažādojiet bērna ēdienkarti ik dienas Nodrošiniet bērnam iespēju ēst ar baudu, nesteidzoties, kopā ar ģimeni vai draugiem.**

Lai bērns pilnvērtīgi augtu un attīstītos, viņam ir nepieciešams daudzveidīgs, uzturvielām bagāts ēdiens. Ēdienkartē jāiekļauj ēdieni no dažādām pārtikas produktu grupām, piemēram,

- maize, putraini un makaroni, kartupeļi,
- dārzeņi, zaļumi, augļi un ogas,
- piens un piena produkti,
- dzīvnieku vai putnu gaļa vai zivis, olas, pākšaugi un rieksti.

Ēdienu porcijas lielums katram bērnam jāpiemēro individuāli. Bērns pats jūt, cik daudz ēst, tāpēc nevajadzētu piespiest apēst visu, kas ir uz šķīvja. Neievērojot šo principu var tikt izjaukta bērna sāta sajūta, līdz ar to notiek pārēšanās. Pastāvīgas pārēšanās un mazkustīga dzīves veida rezultātā veidojas aptaukošanās.

Liela nozīme ir arī ēšanas kultūrai. Bērniem jau no mazbērna vecuma ir jāiemāca:

- pirms ēšanas nomazgāt rokas,
- ēst, sēžot pie galda, nevis skrienot vai stāvot kājās,
- uz šķīvja likt tik daudz ēdiena, cik var apēst, nepieciešamības gadījumā uzlikt papildporciju,
- pie galda ar ēdienu nespēlēt un nerisināt problēmas,

- ēst nesteidzoties, kārtīgi sakošļājot katru kumosu,
- no galda piecelties un aiziet, kad arī pārējie ģimenes locekļi vai draugi ir beiguši ēst.

### **3. Panāciet, ka brokastis ir svarīgākā bērna ēdienreize.**

Pēc nakts miera enerģijas krājumi, kas ir uzņemti ar uzturu iepriekšējā dienā, bērna organismā ir izsmelti. Ir svarīgi nodrošināt, lai bērns ēstu brokastis, tas palīdzēs koncentrēties mācībām skolā un rotaļām bērnudārzā vai mājās. Ja bērns būs paēdis brokastis, būs vieglāk ievērot arī pārējās ēdienreizes un sagaidīt pusdienas. Brokastis nedrīkst aizstāt ar saldumiem, konditorejas izstrādājumiem vai ātrām uzkodām pa ceļam uz skolu vai starpbrīdī.

Jānodrošina, lai bērns brokastīs saņemtu ar saliktiem ogļhidrātiem bagātus ēdienus: dažāda veida putras, pārslas ar pienu vai jogurtu, graudu vai kliju maizi, papildinot šo ēdienreizi ar sieru, augļiem un dārzeņiem vai to sulām. Brokastīm jānodrošina 25% no dienā nepieciešamā enerģijas daudzuma.

### **4. Katrā ēdienreizē iekļaujiet kādu no ēdieniem, kas bagāts ar saliktajiem ogļhidrātiem.**

Ogļhidrāti organismu nodrošina ar enerģiju, kas nepieciešama augšanai un fiziskai aktivitātei. Skolas gados bērni strauji aug, tādēļ šajā laikā palielinās apetīte un rodas vajadzība pēc papildus enerģijas.

Ogļhidrātus iedala vienkāršajos ogļhidrātos (monosaharīdos un disaharīdos) un saliktajos ogļhidrātos (polisaharīdos). Vienkāršos ogļhidrātus satur medus, cukurs un citi saldumi. Vienkāršie ogļhidrāti ātri pāriet no gremošanas orgāniem asinīs un lieki uzņemtie pārvēršas taukos, tādēļ tie jālieto mēreni.

Ar saliktiem ogļhidrātiem bagāti ēdieni ir gan no graudu produktiem – maizes, putrainiem, makaroniem, gan dārzeņiem (t.sk., kartupeļiem), gan augļiem. Saliktus ogļhidrātus organisms pārstrādā ilgstošāk, tie rada sāta sajūtu un ir pietiekošs enerģijas avots. Pie ogļhidrātiem pieder arī pektīni (recekļvielas), kas sastopamas augļos un ogās, un celuloze (šķiedrviela), kas veicina zarnu peristaltiku.

Iekļaujiet katrā ēdienreizē saliktos ogļhidrātus saturošus produktus, lai nodrošinātu bērna organismam nepieciešamo ogļhidrātu un šķiedrvielu daudzumu.

### **5. Nodrošiniet, lai katru dienu bērna uzturā tiktu iekļauti olbaltumvielām, minerālvielām un vitamīniem bagāti pārtikas produkti.**

Olbaltumvielas veido, atjauno un aizsargā organisma audus. Tās ir īpaši svarīgas augšanas un attīstības procesos. Tāpēc bērna uzturā ir svarīgi katru dienu iekļaut olas, pienu un piena produktus, liesu gaļu, zivis, gaļas un zivju produktus.

Liesa gaļa ir vislabākais dzelzs avots uzturā. Lai sekmētu dzelzs uzsūkšanos, ir nepieciešams C vitamīns, kas savukārt ir dārzeņos un augļos. Tāpēc liesu gaļu vislabāk ir pasniegt kopā ar dārzeņiem un augļiem.

Bērnu uzturu dažādojiet, iekļaujot ēdienkartē no zivīm gatavotus ēdienus, kuros ir vairāk minerālvielu nekā no gaļas gatavotajos ēdienos. Ieteicams, lai bērns saņemtu no zivīm gatavotus ēdienus divas reizes nedēļā.

#### **6. Nodrošiniet bērna organismam nepieciešamo kalcija uzņemšanu ar pienu vai piena produktiem.**

Piens un piena produkti ir neatņemama bērnu uztura sastāvdaļa. To sastāvā ir tādas nepieciešamas uzturvielas kā olbaltumvielas, vitamīni un mikroelementi. Piena produktos esošais olbaltums ir bioloģiski augstvērtīgs.

Piens un piena produkti ir nozīmīgākais viegli izmantojama dabīgā kalcija un fosfora avots. Pienam un piena produktiem ir svarīgākā loma stipru kaulaudu veidošanā, vienlaicīgi lietojot tos kopā ar D vitamīnu saturošiem pārtikas produktiem un veicot dažādas fiziskas aktivitātes, lai barības vielas nokļūtu līdz kaulaudiem.

Pienā un piena produktos ir vislabākās kalcija un fosfora procentuālās attiecības, tādēļ arī bērna organisms šo kalciju izmanto vislabāk.

#### **7. Piedāvāriet bērnam augļus un dārzeņus, īpaši vietējos, katrā ēdienreizē, ievērojot dažādību.**

Augļi un dārzeņi ir bagātīgs vitamīnu, minerālvielu, šķiedrvielu un citu bioloģiski aktīvu vielu avots. Lai nodrošinātu vitamīnu un minerālvielu nepieciešamos daudzumus, bērna uzturā ir nepieciešama augļu un dārzeņu daudzveidība, sākot no sakņu un lapu dārzeņiem un zaļumiem, beidzot ar dažādiem augļiem un ogām. Ar dārzeņiem un augļiem bērns var labi remdēt izsalkumu starp ēdienreizēm. Dārzeņiem un augļiem jābūt iekļautiem katrā ēdienreizē. Īpaši ieteicami ir vietējie un sezonai atbilstošie svaigie augļi un dārzeņi.

Bērnu uzmanību un interesi par augļiem un dārzeņiem saistiet ar krāsu, struktūru un formu dažādību, kā arī dažādojiet pagatavošanas veidus.

#### **8. Bērna uztura pagatavošanai taukvielas lietojiet mēreni.**

Tauki palīdz nodrošināt fiziski aktīva un augoša bērna organismu ar nepieciešamo enerģiju. Bērna organismam nepieciešamās taukvielas tiek uzņemtas ar visām iepriekš minētajām pārtikas produktu grupām, kā arī ar taukvielām, kas tiek izmantotas ēdienu pagatavošanai.

Ar taukiem dienā jāuzņem līdz 35% no kopīgā enerģijas daudzuma, t.sk. 90% jābūt augu izcelsmes taukiem. Nelietojiet pārkarsētus un vairākkārtīgi karsētus taukus bērna ēdiena pagatavošanai. Pārkarsētos taukos veidojas kancerogēnas vielas, kā arī karsēšanas laikā taukos samazinās bioloģiski aktīvo vielu daudzums.

Lai nepārsniegtu tauku ieteicamo normu bērna uzturā, gatavojiet dārzeņu salātus, izmantojot augu eļļu, jogurtu vai augļu (piemēram, citronu) sulu. Nelietojiet salātu mērcēs krējumu vai majonēzi ar lielu tauku saturu.

Nepareizi izvēlēti produkti ar augstu tauku saturu bērnam var izraisīt veselības traucējumus.

**9. Nodrošiniet, lai bērnam ēdienreīžu starplaikos būtu pieejami dārzeņi, augļi vai rieksti.**

Lai remdētu pēkšņu izsalkumu bērnam, ieteicams izvēlēties viegli asimilējamus produktus bez krāsvielām, saldinātājiem un zemu tauku saturu, piemēram, augļus, svaigus dārzeņus, nelielā daudzumā arī termiski neapstrādātus, nesālītus riekstus vai žāvētus augļus. Ēdienreīžu starplaikos bērnam var piedāvāt arī glāzi svaigas dārzeņu vai augļu sulas.

Nesālītus riekstus un žāvētus augļus nav ieteicams patērēt lielos daudzumos, lietojot tos nepārtraukti dienas laikā visos ēdienreīžu starplaikos, lai lieki uzņemtie ogļhidrāti nepārvērstos taukos.

Nepareizi izvēlēti produkti ēdienreīžu starplaikos kaitē bērna attīstībai un veselībai, tādēļ nepiedāvājiet bērnam saldumus, konditorejas izstrādājumus vai čipsus.

**10. Nodrošiniet, lai bērns katru dienu uzņemtu pietiekošu šķidruma daudzumu.**

Procentuāli pret ķermeņa masu ūdens bērnu organismā ir vairāk nekā pieaugušajiem, tāpēc bērniem var ātrāk iestāties ūdens zudums. Tādēļ bērniem ir jāpiedāvā padzerties vairākas reizes dienā.

Vislabāk slāpes remdēt ar ūdeni nevis ar dažādiem saldinātiem, krāsainiem un gāzētiem dzērieniem. Nav ieteicams slāpes remdēt ar kefīru, pienu vai jogurtu, jo šie produkti satur olbaltumvielas un taukus, kurus nav ieteicams lietot papildus kārtējām ēdienreizēm.

Jānodrošina, ka bērnam jebkurā brīdī ir pieejams dzeramais ūdens.

Sabiedrības veselības departamenta direktors

R. Muciņš