

## Veselīga uztura ieteikumi bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam

### 1. Bērnam jāuzņem regulāras, uzturvielām bagātas maltītes, neizlaižot ēdienreizes un neaizstājot tās ar saldumiem vai ātrajām uzkodām.

Lai nodrošinātu optimālu fizisku un psihisku attīstību, bērna uzturam jābūt pilnvērtīgam. Organisma funkcionēšanai un ikdienas aktivitāšu veikšanai ir nepieciešama enerģija, ko uzņem ar pārtikas produktiem ikdienas uzturā, un parasti to izsaka kilokalorijās jeb kcal. Dienā nepieciešamais enerģijas daudzums ir atkarīgs no bērna vecuma, dzimuma, ķermeņa masas un auguma, kā arī fiziskās aktivitātes.

Vecums	Ieteicamais enerģijas daudzums dienā <sup>1</sup>	
	Meitenēm	Zēniem
1–3 gadi	960–1220 kcal	1040–1290 kcal
4–6 gadi	1200–1570 kcal	1280–1680 kcal
7–10 gadi	1400–2120 kcal	1520–2280 kcal

Tikai pamatēdienreizēs nepieciešamo uzturvielu daudzumu ir sarežģīti uzņemt, un bērns ēdienreīžu starplaikos var justies izsalcis. Tādēļ dienā ieteicamas trīs pamatēdienreizes (brokastis, pusdienas, vakariņas) un 1–2 nelielas uzkodas.

Ar uzturu iepriekšējā dienā uzņemtie enerģijas krājumi pēc nakts miera ir izsmelti, tādēļ ir svarīgi ēst **brokastis**, jo šajā ēdienreizē uzņemtā enerģija palīdz labāk koncentrēties mācībām vai rotaļām. Ja bērns būs paēdis brokastis, būs vieglāk ievērot ēdienreīžu regularitāti un bez izsalkuma sajūtas sagaidīt pusdienas. Brokastis nedrīkst aizstāt ar saldumiem, konditorejas izstrādājumiem vai ātrajām uzkodām.

*Daži vienkārši veselīgu brokastu piemēri:*

- ✓ *graudaugu putra, kurai pievienoti svaigi vai žāvēti augļi, ogas, rieksti vai sēklas un garšvielas, piemēram, kanēlis. Var ļaut bērnam pašam pievienot iecienītās piedevas, piedāvājot tās atsevišķos trauciņos.*
- ✓ *omlete ar dārzeņiem, zaļumiem un šķēli pilngraudu, kliju vai rupjmaizes;*

<sup>1</sup> “Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem” [https://www.spkc.gov.lv/lv/veseliga-uztura-ieteikumi/ieteicams\\_enerijas\\_un\\_uzturvielu\\_devas1.pdf](https://www.spkc.gov.lv/lv/veseliga-uztura-ieteikumi/ieteicams_enerijas_un_uzturvielu_devas1.pdf); Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas ir noteiktas no minimālā līdz maksimālajam daudzumam, ņemot vērā cilvēka fiziskās aktivitātes līmeni (zemu, vidēju, augstu).

- ✓ rupjmaize, pilngraudu vai kliju maize ar vārītu olu, biezpienu vai sieru un dārzeņiem, zaļumiem;
- ✓ pankūkas – pilngraudu miltus kombinējot ar griķu, auzu, rudzu, speltas vai citiem miltiem (proporcija var būt 50–75 % pilngraudu milti un 25–50 % citi). Pankūkas var pildīt ar biezpienu, svaigiem augļiem un ogām vai spinātiem, tomātiem, sieru.
- ✓ brokastu pārslas vai musli (bez pievienota cukura vai ar cukura saturu ne vairāk kā 5 g uz 100 g produkta) ar pienu vai bezpiedevu jogurtu. Klāt var pievienot svaigus vai žāvētus augļus un ogas, riekstus, sēklas.

**Uzmanību!** Bērniem vecumā no 2 līdz 3 gadiem, riekstus un sēklas ieteicams sasmalcināt, lai novērstu aizrīšanās risku.

**Pusdienās** bērnam noteikti jāuzņem produkti, kas satur saliktos ogļhidrātus (graudaugu putraimus, piemēram griķus, rīsus, grūbas, kuskusu, vēlams, pilngraudu, vai vārītus/krāsni ceptus kartupeļus, vārītus makaronus) un nodrošinās enerģiju atlikušajai dienai. Atbilstoši “*šķīvja principam*”<sup>2</sup> ar saliktajiem ogļhidrātiem jāaizpilda ¼ daļa pusdienu šķīvja, savukārt, puse no šķīvja jāparedz dārzeņiem (piemēram, dārzeņu salātiem, dārzeņu sautējumam vai sacepumam). Dārzeņi nodrošina organismu ar nepieciešamajiem vitamīniem un minerālvielām. Atlikusī pusdienu šķīvja ¼ daļa jāaizpilda ar olbaltumvielām bagātiem produktiem (piemēram, liesu gaļu, zivs fileju, olu, biezpienu, sieru, pākšaugiem).

Ēdināšanas prasības un uztura normas izglītības iestādēs nosaka Ministru kabineta 2012. gada 13. marta noteikumi Nr. 172. “*Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamajiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem*”<sup>3</sup>, nodrošinot, ka bērns, ēdot izglītības iestādē paredzētās ēdienreizes, uzņems savam vecumam atbilstošu enerģijas un uzturvielu daudzumu. Ja kādu iemeslu dēļ bērns izglītības iestādē pusdienas neēd vai vēlāk pēcpusdienā paredzēts apmeklēt interešu izglītības pulciņu, vēlams ņemt līdzi launaga kastīti.

*Daži veselīgu produktu un ēdienu piemēri, ko likt launaga kastītē un kas nesabojāsies, ja nebūs iespējas tos uzglabāt ledusskapī:*

- ✓ svaigi dārzeņi, augļi, ogas;
- ✓ žāvēti augļi, ogas, rieksti;
- ✓ pašgatavots pilngraudu kēksiņš;
- ✓ pašgatavots graudaugu batoniņš (no auzu pārslām, žāvētiem augļiem un riekstiem, cukura vietā pievienojot banānus, dateles vai augļu biezeni);
- ✓ zemesriekstu sviests ar sausmaizītēm vai kukurūzas galetēm.

<sup>2</sup> “Infografika: Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu” <https://esparveselibu.lv/infografika-ed-veseligi-izmantojot-skivja-principu>

<sup>3</sup> <https://likumi.lv/ta/id/245300-noteikumi-par-uztura-normam-izglitibas-iestazu-izglitojamiem-socialas-aprupes-un-socialas-rehabilitacijas-instituciju-klientiem-un-arstniecibas-iestazu-pacientiem>

**Vakariņās** bērnam nav jāuzņem tik daudz enerģijas kā pusdienās, tomēr ir jāievēro “*šķīvja princips*” un jāiekļauj produkti no dažādām pārtikas produktu grupām. Vakariņas vēlams ieturēt ne vēlāk kā divas stundas pirms gulētiešanas.

*Veselīgi vakariņu piemēri bērnam:*

- ✓ *krāsni pagatavoti kartupeļi ar zivs fileju, svaigiem dārzeņu salātiem vai dārzeņu sautējumu;*
- ✓ *dārzeņu sacepums ar sieru;*
- ✓ *pankūkas no pilngraudu miltiem pildītas ar biezpienu un svaigiem augļiem, ogām vai zemesriekstu sviestu un banānu, vai spinātiem, tomātiem, sieru vai biezpienu.*

Ja bērns starp ēdienreizēm jūt izsalkumu, **otrajās brokastīs** vai **launagā** var apēst nelielu uzkodu, piemēram:

- ✓ *svaigi augļi un ogas ar bezpiedevu jogurtu;*
- ✓ *svaigi dārzeņi (piemēram, stienīšos sagriezti burkāni, gurķi vai paprika) ar pašgatavotu jogurta-zaļumu mērci vai humusu (turku ziņu pastu);*
- ✓ *neliela sauja nesālītu riekstu, žāvēti augļi;*
- ✓ *pilngraudu maizes šķēle ar avokado un sieru;*
- ✓ *veselīgs kokteilis jeb smūtijs, ko var pagatavot ne tikai uz piena produktu, piemēram, piena, kefīra, paniņu, jogurta, bet arī uz ūdens vai sulas bāzes. Smūtija pagatavošanā var izmantot augļus un ogas (arī saldētas un žāvētas), garšaugus, lapu dārzeņus (piemēram, spinātus, rukolu, kale jeb lapu kāpostus) un sēklas;*
- ✓ *pašgatavots pilngraudu kēksiņš vai vafeles no pilngraudu miltiem (cukura vietā pievienojot banānus, dateles vai augļu biezeni).*

Sekojiēt līdzī, lai bērns dienā ieturētu trīs pamatmalītēs nevis tikai našķētos visas dienas garumā, jo pamatmalītēs ir galvenais enerģijas un uzturvielu avots. Optimālais kopējais uzskodu apjoms dienā ir 2–3 bērna sauju apjomā.

Vecākiem ar savu piemēru jā māca un jā rāda bērnam, ka konfektes, konditorejas izstrādājumi (*bulciņas* u.tml.), čipsi, ātrās uzskodas (*hot-dogi, hamburgeri* u.tml.) vai citi **našķi** nav veselīga izvēle, un tie nevar aizstāt pilnvērtīgu ēdienreizi.

*Našķus var pagatavot patstāvīgi mājās, izvēloties veselīgas izejvielas, piemēram:*

- ✓ *burkāni, ķirbis, cukini, bietes, spināti, pievienoti kā sastāvdaļa kūkai, minimāli izmaina tās garšu, bet ievērojami papildina uzturvērtību un piešķir kūkai dārzeņim raksturīgo krāsu;*
- ✓ *veselīga burgera alternatīva ir mājās pagatavota liesas gaļas kotlete ar graudu maizi, salātlapām, svaigu tomātu un pašgatavotu tomātu vai jogurta mērci;*
- ✓ *alternatīva frī kartupeļiem ir krāsni cepti kartupeļi vai dārzeņi, sagriezti stienīšos.*

Saldumus un citus našķus nevajadzētu izmantot kā balvu par labiem sasniegumiem vai kā mierinājumu/emociju noliegšanai. Bieži vien našķēties gribas tikai tādēļ, ka ir garlaicīgi, un ēdiens kalpo kā izklaide. Lai novērstu domas no našķēšanās, dariet kaut ko interesantu kopā ar bērnu – izejiet pastaigā vai dodieties izbraucienā ar velosipēdiem, dejojiet kopā pie dinamiskas mūzikas, rotaļājieties u.tml.

## **2. Dažādojiet bērna ēdienkarti, iesaistiet bērnu ēdienu gatavošanā, pārtikas produktu iegādē un māciet ēšanas kultūru jau no mazotnes.**

Kopīgi apmeklējot veikalu, ļaujiet bērnam izvēlēties pārtikas produktus kopīgās maltītes pagatavošanai, piemēram, aiciniet izvēlēties dārzeņus, augļus un ogas, kādus viņš vēlētos ēst, piedāvājot izvēlēties no dažādiem variantiem. Mazākus bērnus iesaistiet maltītes gatavošanā, uzticot nomazgāt dārzeņus vai saplucināt salātlapas. Lielākiem bērniem var lūgt palīdzēt nolasīt receptūru, iesvērt noteiktā daudzumā kādu izejvielu, samaisīt kopā sastāvdaļas, nomizot, sagriezt dārzeņus vai palīdzēt uzklāt galdu. Lai paplašinātu redzesloku un iepazītu jaunas garšas, iegādājieties daudzveidīgus, iepriekš nenogaršotus pārtikas produktus, piemēram:

- balto rīsu vietā var nogaršot brūnos vai melnos rīsus;
- ierasto kartupeļu vietā – kāļus vai batātes jeb saldus kartupeļus.

Ikdienā var ieviest “*tematiskās maltītes*” – piemēram, ceturtdienu vakaros kopā gatavojot zivju ēdienus, bet svētdienās – dārzeņu ēdienus.

Gatavojiet ēdienu tā, lai tas būtu pēc iespējas krāsaināks, jo košas krāsas ne tikai veicina apetīti, bet arī liecina par dažādu vitamīnu un bioloģiski aktīvu savienojumu klātbūtni. Piemēram, pankūku mīklai var pievienot sarīvētu ķirbi vai burkānu, omletei vai kotlešu masai – smalcinātus spinātus. Veikalos ir nopērkami dažādi pulverī samalti kaltēti dārzeņi, augļi un ogas bez papildu piedevām, kurus var pievienot mājās gatavotai pankūku vai vafeļu mīklai, biežpienam vai smūtijiem, tādā veidā uzlabojot ēdiena garšu un padarot to krāsainu un vizuāli pievilcīgāku. Tomēr jāņem vērā, ka augļi, ogas un dārzeņi īpaši vērtīgi ir tieši svaigā veidā, jo termiskās apstrādes laikā tie zaudē būtisku daļu vērtīgo un bioloģiski aktīvo vielu. Lai padarītu ēšanu interesantāku un mudinātu bērnu pagaršot ēdienu, uz šķīvja to var izkārtot dažādās formās, veidojot attēlu.

Uz palodzes vai balkona var dziedēt graudus/sēklas (mikrozaļumus), tādējādi bērns iegūs zināšanas par augu augšanu un būs motivēts nogaršot, kā garšo dažādi zaļumi. Ir nopērkamas daudzveidīgas sēklas, kas paredzētas dziedēšanai – zirnīšu, redīsu, saulespuķu.

**Optimālais ēdiena porcijas lielums** bērnam vienā ēdienreizē ir aptuveni divu bērna sauju izmērā, bet vislabāk ļaut bērnam pašam uzlikt sev uz šķīvja tik daudz ēdiena, cik var apēst, un nepieciešamības gadījumā varēs uzlikt sev papildporciju. Ja nevar apēst visu uzreiz, nevajadzētu piespiest izēst visu šķīvi. Neievērojot šo principu, var tikt izjaukta bērna sāta sajūta, kas var veicināt pārēšanos, kā arī bērnam veidojas negatīvas asociācijas ar ēdienu. Pastāvīgas pārēšanās un mazkustīga dzīves veida rezultātā veidojas liekais svars un aptaukošanās.

Nespiediet bērnam ēst kādu produktu, ja viņš to nevēlas. Nestrīdieties ar bērnu, neizmantojiet draudus vai solījumus saņemt našķus, lai piespiestu bērnu ēst, piemēram, nesakiet “Ja apēdīsi brokoli, dabūsi saldējumu”, jo tādējādi bērnam var rasties kļūdaini priekšstats, ka našķis ir vērtīgāks par dārzeņiem. Tas ir normāli, ja bērns nevēlas kaut ko ēst, taču nedrīkst pieļaut situāciju, ka bērns pilnībā atsakās ēst dārzeņus. Šādā gadījumā piedāvājiet reizē vismaz divus dārzeņus un ļaujiet bērnam izvēlēties (“*Tu ēdīsi burkānu vai brokoli?*”). Bērniem patīk vadīt un noteikt procesus, tāpēc viņš izvēlēsies kādu no piedāvātajiem variantiem. Mēģiniet piedāvāt produktu atkārtoti vairākkārt, mazākā apjomā, mainot produkta struktūru vai formu. Pievienojiet konkrēto produktu kādam citam bērnam pazīstam ēdienam, kas viņam garšo un patīk (piemēram, sasmalcinātus dārzeņu gabaliņus pievienojiet kotlešu masai vai kēksiņiem). Stāstiet par konkrēto produktu, spēlējiet spēles, sagatavojiet bērnam krāsojamās lapas ar dažādiem dārzeņu, augļu un ogu attēliem, lai radītu viņam interesi par tiem u.tml.

Neaizmirstiet, ka vecāku piemērs dārzeņu, augļu lietošanā noteikti veicinās to lietošanu arī pašam bērnam!

Liela nozīme ir arī **ēšanas kultūrai**. Bērniem jau no maza vecuma, atbilstoši viņa attīstības un sapratnes līmenim, ir jāiemāca:

- pirms ēšanas rūpīgi nomazgāt rokas, izmantojot ūdeni un ziepes;
- ēst, sēžot pie galda, nevis skrienot vai stāvot kājās;
- ēst nesteidzoties, kārtīgi sakošļājot katru kumosu, ēdienreizei atvēlot konkrētu laiku, piemēram 15–30 minūtes, jo bērniem nepatīk ilgas ēdienreizes;
- ēšanas laikā koncentrēties tikai uz ēšanu (fonā nav ieslēgts televizors, planšete vai telefons). Ēdot pie ekrāna, zūd sāta sajūta, kas var novest pie pārēšanās, kā arī bērns neiemācās novērtēt un izbaudīt ēdienu. Vecākiem jāradā pozitīvs piemērs, maltīšu laikā pašiem nelietojot viedierīces. Tas ļaus izbaudīt ģimenes kopā būšanu, sarunas un ēdienu.

### **3. Pārtikas produkti sastāv no uzturvielām (ogļhidrātiem, olbaltumvielām, taukiem, vitamīniem, minerālvielām un bioloģiski aktīvām vielām), un katrai no tām ir sava nozīme organismā.**

Lai ikdienas uzturā nodrošinātu pietiekamu enerģijas un uzturvielu daudzumu, ēdienkartē jāiekļauj produkti no dažādām pārtikas produktu grupām:

- graudaugu produkti un kartupeļi;
- augļi un dārzeņi;
- piens un piena produkti;
- gaļa, zivis, kā arī citi olbaltumvielas saturoši produkti – olas, pākšaugi, rieksti un sēklas;
- tauki un eļļas.

**Ogļhidrātus** iedala vienkāršajos ogļhidrātos un saliktajos ogļhidrātos. Vienkāršie ogļhidrāti strauji nonāk no gremošanas orgāniem asinīs un dod enerģiju, bet lieki uzņemtie un neiztērētie – pārvēršas taukos, tādēļ tie ikdienas uzturā jāuzņem pēc iespējas mazāk. Saliktos ogļhidrātus organisms pārstrādā lēnāk, tie rada sāta sajūtu un ir enerģijas avots ilgākam laika periodam.

<b>Saliktie ogļhidrāti</b>	<i>kartupeļi, maize, rīsi, makaroni, griķi, putraini, dārzeņi</i>
<b>Vienkāršie ogļhidrāti</b>	<i>medus, ievārījums, galda cukurs, kļavu sīrups, augļu cukurs jeb fruktoze, piemēram, sula, glikoze</i>

Ogļhidrātus var iedalīt arī pēc glikēmiskā indeksa (GI), kas parāda, cik strauji divu stundu laikā pēc ēšanas ogļhidrātus saturoši produkti paaugstina glikozes līmeni asinīs. Jo straujāk produkts paaugstina glikozes līmeni asinīs, jo augstāks tā GI, tādēļ ikdienā jāizvēlas uzturā lietot produktus ar zemu vai vidēju GI.

<b>Augsts GI</b>	<i>baltmaize, smalkmaizītes, pārvārīti makaroni</i>
<b>Vidējs vai zems GI</b>	<i>pilngraudu rudzu maize, auzu pārslas, makaroni – vārīti al dente<sup>4</sup></i>

Bērni strauji aug, tādēļ šajā vecuma posmā ir nepieciešama papildu enerģija, un palielinās apetīte, tādēļ katrā ēdienreizē jābūt iekļautiem produktiem, kas bagāti ar saliktajiem ogļhidrātiem. Ar ogļhidrātiem jāuzņem 45–60% no dienā ieteicamā kopējās enerģijas daudzuma jeb 4–6 porcijas produktu, kas ir ogļhidrātu avoti.

Viena graudaugu, kartupeļu porcija ir, piemēram:

<b>2-3 gadu vecumā:</b>		
1 porcija	1 porcija	1 porcija
½ –1 šķēle maizes	¼ glāzes <sup>5</sup> vārītu makaronu, putrainu, griķu vai citu graudaugu putras	½ vidēja lieluma vārīta kartupeļa
<b>4-6 gadu vecumā:</b>		
1 porcija	1 porcija	1 porcija
½–1 šķēle maizes	⅓ glāzes vārītu makaronu, putrainu, griķu vai citu graudaugu putras	½ –1 vidēja lieluma vārīts kartupelis
<b>7-10 gadu vecumā:</b>		
1 porcija	1 porcija	1 porcija
1 šķēles maizes	½ glāzes vārītu makaronu, putrainu, griķu vai citu graudaugu putras	1 vidēja lieluma vārīts kartupelis

Graudaugos, īpaši pilngraudu, dārzeņos, augļos, ogās, pākšaugos, riekstos, sēnēs, sēklās esošie savienojumi – **šķiedrvielas** (pektīni, celuloze un citi savienojumi) –

<sup>4</sup> makaroni jāvēra tik ilgi, līdz tie sakožot ir vēl mazliet cieti

<sup>5</sup> šeit un turpmāk 250 ml



labvēlīgi ietekmē vielmaiņu, veicina normālu gremošanas sistēmas darbību, rada sāta sajūtu, veicina gremošanu un regulāru vēdera izeju, kā arī labvēlīgi ietekmē zarnu mikrofloru – mikroorganismus, kas dzīvo cilvēku gremošanas sistēmā, tādēļ ir svarīgi ikdienas uzturā iekļaut šķiedrvielām bagātus produktus.

Ir svarīgi nodrošināt, lai bērna uzturā katru dienu tiktu iekļauti **olbaltumvielām** bagāti pārtikas produkti, piemēram, biezpiens, siers, liesa gaļa, olas, zivis un pākšaugi. Olbaltumvielas veido, atjauno un aizsargā organisma audus, tādēļ, ja tās trūkst, bērnam var rasties dažādi veselības traucējumi, piemēram, nogurums, miegainība, muskuļu vājums, samazināta spēja pretoties infekcijas slimībām.

Ar olbaltumvielām bērnam jāuzņem 10–20% no dienā ieteicamā kopējā enerģijas daudzuma. Lai to nodrošinātu, ir jāuzņem 2–3 porcijas piena produktu un 2 porcijas tādu ar olbaltumvielām bagātu produktu kā gaļa, zivis, olas vai pākšaugi (pupiņas, zirņi, lēcas).

Viena piena produktu porcija ir, piemēram:

<b>2-3 gadu vecumā:</b>			
1 porcija	1 porcija	1 porcija	1 porcija
½ glāze piena	15 g siera	1 ēdamkarote biezpiena	⅓ glāzes skābpiena dzēriena
<b>4-6 gadu vecumā:</b>			
1 porcija	1 porcija	1 porcija	1 porcija
½ glāze piena	30 g siera	2 ēdamkarotes biezpiena	½ glāze skābpiena dzēriena
<b>7-10 gadu vecumā:</b>			
1 porcija	1 porcija	1 porcija	1 porcija
1 glāze piena	30 g siera	3 ēdamkarotes biezpiena	¾ – 1 glāze skābpiena dzēriena

Viena gaļas, zivju, olu vai pākšaugu porcija ir, piemēram:

<b>2-3 gadu vecumā:</b>			
1 porcija	1 porcija	1 porcija	1 porcija
30 g gaļas	30 g zivs	½ olas	¼ daļa šķīvja pagatavotu pākšaugu
<b>4-6 gadu vecumā:</b>			
1 porcija	1 porcija	1 porcija	1 porcija
30 g gaļas	30 g zivs	1 ola	⅓ daļa šķīvja pagatavotu pākšaugu
<b>7-10 gadu vecumā:</b>			
1 porcija	1 porcija	1 porcija	1 porcija
60–90 g gaļas	60–90 g zivs	1–2 olas	½ šķīvja pagatavotu pākšaugu

**Tauki** nodrošina fiziski aktīva un augoša bērna organismu ar nepieciešamo enerģiju, un palīdz uzsūkties taukos šķīstošajiem vitamīniem (A, D, E, K). Tauki nepieciešami arī normālai smadzeņu darbībai, ādas un matu veselībai, taču pārmērīga taukvielu uzņemšana kombinācijā ar mazkustīgu dzīvesveidu var veicināt lieko svaru un aptaukošanos.

Divus un trīs gadus veciem bērniem ar taukiem jāuzņem 30–40 % no dienā ieteicamā kopējā enerģijas daudzuma, bet no 4 līdz 10 gadu vecumam ar taukiem jānodrošina 30–35 % no dienā ieteicamā enerģijas daudzuma.

Priekšroka dodama augu izcelsmes taukvielām – riekstiem, sēklām, avokado, kvalitatīvām augu eļļām (piemēram, neapstrādāta augstākā labuma jeb *Extra virgin* olīveļļa).

*Piemēri, kā dienas ietvaros bērnam nodrošināt vajadzīgo daudzumu taukvielu:*

- ✓ 1–3 tējkarotes sēkliņu vai 30 g riekstu, kas pievienoti graudaugu putrai vai jogurtam;
- ✓ 2–3 tējkarotes olīveļļas vai ēdamkarote skābā krējuma, kas pievienota dārzeņu salātiem;
- ✓ puse avokado (smērēšanai uz pilngraudu maizes).

Kā labu enerģijas un nepiesātināto taukskābju avotu var izmantot riekstu sviestu, pievienojot to putrai, smūtijam vai uzsmērējot uz maizītes, tomēr augstās enerģētiskās vērtības dēļ riekstu sviesta porcijai nevajadzētu būt lielākai par vienu ēdamkaroti dienā. Vienlaikus jāpievērš uzmanība riekstu sviesta sastāvam, lai tas nesaturētu daļēji hidrogenētus augu taukus un tam nebūtu papildus pievienots cukurs vai sāls.

Ikdienas uzturā jāizvairās no produktiem, kuri satur daļēji hidrogenētus augu taukus (piemēram, cepumi, kūkas, čipsi, frī kartupeļi, nageti u.tml.), jo tie satur kaitīgās transtaukskābes. Transtaukskābju ierobežošana uzturā var palīdzēt uzturēt normālu holesterīna līmeni un mazināt sirds un asinsvadu slimību risku.

Maltītes pagatavošanai neizmantojiet pārkarsētus vai vairākkārt karsētus taukus, jo tajos veidojas kancerogēnas<sup>6</sup> vielas, kā arī karsēšanas laikā taukos samazinās vērtīgo un bioloģiski aktīvo vielu daudzums.

#### **4. Katrā ēdienreizē jāiekļauj svaigi vai pagatavoti dārzeņi, augļi, ogas.**

**Dārzeņi, augļi un ogas** ir vērtīgs vitamīnu, minerālvielu, šķiedrvielu, antioksidantu un citu bioloģiski aktīvu vielu avots. Lai nodrošinātu organismu ar nepieciešamo uzturvielu daudzumu, svarīgi ēst daudzveidīgi, iekļaujot uzturā gan sakņu, lapu un citus dārzeņus, gan zaļumus, kā arī augļus un ogas. Dienā jāuzņem vismaz 3 porcijas dārzeņu un 2 porcijas augļu, ogu.

<sup>6</sup> vēzi izraisošas.



Viena dārzeņu porcija ir, piemēram:

<b>2-3 gadu vecumā:</b>		
1 porcija	1 porcija	1 porcija
½ bļodiņa lapu salātu	1–2 ēdamkarotes jebkuru sasmalcinātu, svaigu vai sautētu dārzeņu	½ vidēja izmēra dārzeņa (tomāts, burkāns, biete)
<b>4-6 gadu vecumā:</b>		
1 porcija	1 porcija	1 porcija
½ bļodiņa lapu salātu	1–2 ēdamkarotes jebkuru sasmalcinātu, svaigu vai sautētu dārzeņu	½ vidēja izmēra dārzeņa (tomāts, burkāns, biete)
<b>7-10 gadu vecumā:</b>		
1 porcija	1 porcija	1 porcija
bļodiņa lapu salātu	3 ēdamkarotes jebkuru sasmalcinātu, svaigu vai sautētu dārzeņu	1 vidēja izmēra dārzenis (tomāts, burkāns, biete)

Viena augļu porcija ir, piemēram:

<b>2-3 gadu vecumā:</b>		
1 porcija	1 porcija	1 porcija
½ vidēja izmēra augļa (ābols, banāns, apelsīns)	1 neliels auglis (plūme, aprikoze, kivi, mandarīns)	½ sauja ogu
<b>4-6 gadu vecumā:</b>		
1 porcija	1 porcija	1 porcija
½ vidēja izmēra augļa (ābols, banāns, apelsīns)	1 neliels auglis (plūme, aprikoze, kivi, mandarīns)	½ sauja ogu
<b>7-10 gadu vecumā:</b>		
1 porcija	1 porcija	1 porcija
1 vidēja izmēra auglis (ābols, banāns, apelsīns)	2 nelieli augļi (plūmes, aprikozes, kivi, mandarīni)	sauja ogu

Īpaši ieteicami ir svaigi, vietējas izcelsmes un sezonāli dārzeņi, augļi un ogas. Vasarā un rudens periodā vēlams vietējos dārzeņus, augļus un ogas sasaldēt, lai ziemas sezonā varētu izmantot dažādu ēdienu, veselīgu desertu vai smūtiju pagatavošanai. Tāpat var izmantot arī veikalā iegādājamās saldētos dārzeņus, augļus un ogas. Rudens periodā dārzeņus, augļus un ogas, piemēram, ābolus, plūmes, bumbierus, dzērvenes, var arī žāvēt un ziemas periodā izmantot kā veselīgu un garšīgu našķi.

Ēdienkartē priekšroka būtu jādod veselīgiem vai sagrieztiem svaigiem dārzeņiem un augļiem, ogām. Savukārt augļu vai dārzeņu sulas ir jālieto retāk un mazos daudzumos. Augļu sulas satur daudz cukura (dabiskais augļos un dārzeņos esošais cukurs), bet maz vai nemaz šķiedrvielu.

Augļu un ogu sukādes, marmelādes un ievārījumus nav ieteicams lietot ikdienas uzturā, jo tie satur daudz pievienotā cukura.

Lai sasniegtu ieteicamo dārzeņu, augļu un ogu porciju skaitu dienā, tos var ēst arī kā uzskodu ēdienreižu starplaikos, piemēram, pagatavojot augļu un ogu (našķu vietā) vai dārzeņu plati (stienīšos sagriezta paprika un burkāns, ķiršu tomāti, nelielas puķkāpostu rozetes). Klāt var pievienot humusu vai mērces, kas pagatavotas, piemēram, no jogurta vai avokado. Mērcei var pievienot zaļumus – dilles, lociņus u.c. Savukārt, gatavojot dārzeņu salātus, kā mērci var izmantot, piemēram, kvalitatīvu augu eļļu, bezpiedevu jogurtu vai augļu un ogu (piemēram, citronu, dzērveņu) sulu.

## 5. Vismaz 2 reizes nedēļā uzturā jāiekļauj zivis.

Treknās zivis (forele, lasis, siļķe u.c.) ir labs polinepiesātināto omega-3 taukskābju avots un tās iekļaujamas uzturā 1–2 reizes nedēļā. Omega-3 taukskābes ir nepieciešamas pilnvērtīgai smadzeņu attīstībai.

Liesās zivis (menca, pikša, zandarts u.c.), savukārt, ir labs olbaltumvielu un minerālvielu, tostarp joda un selēna avots, tādēļ iekļaujamas uzturā vismaz 1 reizi nedēļā.

Zivis var pagatavot cepeškrāsnī, tvaicēt, pievienot sacepumam, sautējumam vai zupai. Sālītas, marinētas un kūpinātas zivis nav vēlamas uzturā, jo satur daudz sāls. Kūpinātas zivis var potenciāli saturēt arī vēzi izraisošas vielas (benzopirēnus).

Metildzīvsudraba piesārņojuma dēļ uzturā nav ieteicams iekļaut plēsīgās jūras zivis (zobenzivi, tunci, marlīnu, līdaku), savukārt, augstā dioksīnu satura dēļ nav rekomendējams bieži lietot Baltijas jūrā nozvejotās zivis.

**Uzmanību!** Piedāvājot zivi mazākiem bērniem, vienmēr pārlicinieties, ka no tās ir izņemtas visas asakas!

## 6. Jāierobežo cukura un sāls patēriņš.

Pārmērīga **cukura** uzņemšana ir saistīta ar paaugstinātu liekā svara, aptaukošanās, zobu kariesa, 2. tipa cukura diabēta, sirds un asinsvadu slimību risku. Brīvā cukura<sup>7</sup> patēriņam dienā 2–6 gadus veciem bērniem nevajadzētu pārsniegt 5 % no kopējā enerģijas daudzuma jeb 15 gramus (3 tējkarotes<sup>8</sup>), bet pēc 6 gadu vecuma – 25 gramus (5 tējkarotes) cukura dienā.

Limonāžu, kompotu, rūpnieciski ražotu sulu vietā labāk izvēlēties ūdeni, bet dažādus našķus – konfektes, šokolādi, *bulciņas* u.tml. produktus aizstāt ar svaigiem augļiem un ogām.

Kakao un karstās šokolādes dzērieni, kā arī rūpnieciski ražotie piena kokteiļi ir iecienīti bērnu vidū, taču to lietošana nav ieteicama augstā pievienotā cukura daudzuma dēļ.

<sup>7</sup> cukurs, ko produktam pievienojis ražotājs, pavārs vai pats patērētājs, kā arī cukurs, kas dabīgi atrodams medū, sīrupos, augļu sulās un augļu sulu koncentrātos (Pasaules Veselības organizācija, 2015. gads).

<sup>8</sup> šeit un tālāk norādītais daudzums tējkarotēs domāts bez kaudzītes.

Saldināto piena produktu (jogurtu, biezpiena sieriņu u.tml.) vietā ieteicams izvēlēties bezpiedevu piena produktus, kuriem var pievienot svaigus vai žāvētus augļus, ogas. Gatavojot našķus mājās, cukura vietā var pievienot banānus, dateles vai augļu biezeni.

Pārmērīgs **sāls** patēriņš veicina asinsspiediena paaugstināšanos, tādēļ 2 – 4 gadus veciem bērniem dienā nevajadzētu uzņemt vairāk kā 2 g jeb ½ tējkaroti sāls dienā, bet vecākiem bērniem – 5 gramus jeb 1 tējkaroti. Jāņem vērā, ka šis daudzums ietver gan to sāls daudzumu, kas tiek pievienots gatavojot ēdienu, gan to, kas jau ir pievienots rūpnieciski ražotiem pārtikas produktiem. Daudz sāls ir tādu produktu sastāvā kā čipsi, sāļie riekstiņi, cīsiņi, desas, “ātrās” uzkodas, marinēti un kūpināti produkti, tādēļ no šādiem produktiem vajadzētu izvairīties. Arī mājās, gatavojot ēdienu, sāls vietā labāk izmantot garšaugus vai garšvielas bez sāls. Ķiploks, selerijas sakne/kāti, pētersīļi, dilles, citrona sula un tamlīdzīgi produkti lieliski papildina ēdiena garšu.

## 7. Katru dienu jāuzņem pietiekams šķidrums daudzums.

**Ūdens** ir vitāli svarīgs cilvēka organismam. Tas palīdz regulēt ķermeņa temperatūru, mitrina ādu, nodrošina uzturvielu transportu un vielmaiņas gala produktu izvadīšanu no organisma, aizsargā locītavas. Procentuāli pret ķermeņa masu, ūdens bērnu organismā ir vairāk (~70 %) nekā pieaugušajiem (~50–60 %), tāpēc bērniem var ātrāk iestāties ūdens iztrūkums. Ūdens no organisma nepārtraukti izdalās (ar sviedriem, izelpoto gaisu, urīnu, fēcēm), tāpēc tas regulāri ir jāuzņem. Nepietiekams šķidrums daudzums organismā var radīt nogurumu, koncentrēšanās grūtības un galvassāpes. Bieži vien izsalkums tiek jaukts ar slāpju sajūtu, tādēļ svarīgi regulāri padzerties.

Vislabāk slāpes remdēt ar ūdeni nevis saldinātiem dzērieniem (limonādēm, kompotiem, sulām, sulu dzērieniem, ūdeņiem ar garšām u.tml.), jo to sastāvā bieži vien ir ļoti daudz cukura, kas veicina zobu bojāšanos, liekā svara un cukura diabēta attīstību. Šiem dzērieniem nereti ir pievienots arī kofeīns, aromatizētāji un citas pārtikas piedevas (krāsvielas, saldinātāji, skābuma regulētāji, konservanti). Pievienoto piedevu dēļ bērnam var pasliktināties zobu un kaulu veselība, veidoties nierakmeņi un pasliktināties ādas stāvoklis.

Tāpat nav ieteicams slāpes remdēt ar kefīru, paniņām, pienu vai jogurtu, jo šie produkti satur lielu kaloriju daudzumu, olbaltumvielas un taukus – tāpat ir uzskatāmi par ēdienu.

Ikdienas gaitās līdzī jāņem ūdens pudele, kuru nepieciešamības gadījumā var papildināt. Garšas uzlabošanai ūdenim var pievienot citrona vai laima šķēlītes, ogas vai piparmētru lapiņas u.tml. Ieteicamais uzņemamā šķidrums daudzums dienā ir atkarīgs no vecuma. **Daļu no ieteicamā šķidrums daudzuma uzņem ar pārtikas produktiem**, piemēram, augļiem, dārzeņiem un ēdieniem, tostarp zupām. Tomēr neatkarīgi no lietotajiem pārtikas produktiem, ūdens jādzer regulāri, vairākas reizes dienā, negaidot, kad iestāsies slāpju sajūta.

Vecums	Ieteicamais šķidrums daudzums dienā <sup>9</sup>
2–3 gadi	~1300 ml
4–8 gadi	~1600 ml
9–10 gadi	meitenēm ~1900 ml
	zēniem ~ 2100 ml

Ūdens vietā var dzert arī nesaldinātas augļu vai zāļu tēju bez pievienota cukura. Zāļu un augu tējas (t.sk. fenheļa) bērnam līdz 4 gadu vecumam jānodod ar piesardzību. Zāļu tējas pagatavojamas “vājā” koncentrācijā, izmantojot pavisam nelielu drogu daudzumu, lai ar tēju uzņemtais bioloģiski aktīvo vielu daudzums neradītu riskus bērna veselībai.

Augļu, ogu un dārzeņu sulas ir vitamīnu un minerālvielu avots, tomēr jāpievērš uzmanība to sastāvam. Priekšroka dodama 100% sulai, vislabāk – svaigi spiestai. Līdz 3 gadu vecumam ieteicams svaigi spiestās sulas atšķaidīt ar dzeramo ūdeni, lai mazinātu zobu bojāšanās risku. Ņemot vērā, ka sulas dabīgi satur cukurus, tām ir augsta enerģētiskā vērtība, tādēļ dienā nevajadzētu izdzert vairāk par vienu glāzi sulas. Nav ieteicami sulu dzērieni (piemēram, rūpnieciski ražoti nektāri, sīrupi, ūdeņi ar garšu u.tml.), kuriem papildus pievienots cukurs.

Veikalos ir nopērkami dažādi dzērieni, kas izgatavoti uz riekstu vai sēklu, graudu, pākšaugu, kokosriekstu ekstraktu bāzes. Visbiežāk tie ir ar zemu uzturvielu daudzumu. Tie var būt bagātināti ar minerālvielām un vitamīniem, tomēr vienmēr rūpīgi jāizvērtē, vai to lietošana sniedz potenciālus ieguvumus bērna veselībai. Vairumam bērnu, kas jaunāki par 5 gadiem, nav ieteicams aizstāt govs pienu ar piena alternatīvām, ja vien tam nav kādas pamatotas medicīniskas indikācijas, piemēram, govs piena alerģija vai nepanesība.

Jaunākā vecuma bērniem nevajadzētu uzturā lietot kafiju un ir jāierobežo melnās un zaļās tējas patēriņš, jo šie dzērieni satur daudz kofeīna, kas var nelabvēlīgi ietekmēt sirds un nervu sistēmas veselību. Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde (EFSA) kā drošu kofeīna devu bērniem un pusaudžiem ir noteikusi 3 mg uz 1 kg ķermeņa masas dienā. Viena krūze (250 ml) melnās tējas satur aptuveni 60 mg kofeīna, bet viena krūze filtrētas kafijas – aptuveni 100 mg kofeīna.

## **8. Ja no ēdienkartes tiek izslēgta kāda pārtikas produktu grupa, jāpārlicinās, ka tiek uzņemts pietiekams enerģijas un uzturvielu daudzums.**

Ar veselīgu uzturu bērna organisms uzņem visas nepieciešamās uzturvielas. Taču, ja no bērna ēdienkartes pārtikas alerģijas, nepanesības vai citu iemeslu dēļ tiek izslēgti konkrēti pārtikas produkti vai to grupa, **par uzturu jākonsultējas ar dietologu vai uztura speciālistu, lai savlaicīgi novērstu uzturvielu nepietiekamību.**

<sup>9</sup> Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde (EFSA). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/j.efsa.2010.1459>

Piens un piena produkti ir nozīmīgākais **kalcijs** avots uzturā, tādēļ, ja bērns kādu apsvērumu (piemēram, alerģijas) dēļ nelieto tos, uzturā jāiekļauj citi ar kalciju bagāti pārtikas produkti, kas nodrošina kaulu un zobu veselību, piemēram, zivis, rieksti, augu izcelsmes dzērieni bez pievienota cukura vai sāls, kuri bagātināti ar kalciju (mandeļu, sojas, auzu u.tml. dzērieni), sezama sēklas, zirņu dīgsti, lapu kāposti u.c.

Bērniem ir jāuzņem pietiekams daudzums **dzelzs**, jo tas ir nepieciešams asins hemoglobīna<sup>11</sup> veidošanai. Jāņem vērā, ka dzelzs uzsūkšanās no augu un dzīvnieku izcelsmes produktiem ir atšķirīga. Liesa gaļa ir produkts, no kura visefektīvāk var uzņemt dzelzi, tādēļ, ja uzturā gaļu nelieto, regulāri jāēd tādi produkti kā olas, zivis, jūras veltes, pākšaugi, rieksti, sēklas (kaņepju, magoņu, ķirbju, čia, linsēklas u.c.), auzu pārslas, kvinoja, amarants, žāvēti augļi.

Dažādi savienojumi, kuri atrodami augu izcelsmes produktos, var kavēt dzelzs uzsūkšanos, piemēram, kalcijs, fitīnskābe un skābeņskābe. Lai sekmētu dzelzs uzsūkšanos, reizē ar dzelzi saturošiem produktiem ir jāuzņem **C vitamīns**, kas, savukārt, ir dārzeņos (piemēram, paprikā, kāpostos) un augļos (piemēram, citrusaugļos, kivi, ābolos), ogās (piemēram, upenēs, dzērvenēs, zemenēs, smiltsērķšķos). Pākšaugus, graudaugus un sēklas var izmērcēt vai termiski apstrādāt, lai veicinātu dzelzs uzsūkšanos no tiem.

Ja uzturā netiek lietota gaļa, jānodrošina pietiekamu **cinka** uzņemšanu, kas ir būtisks mikroelements labai imunitātei un dažādu hormonu sintēzei. Cinks atrodams sierā, olās, pākšaugos, dažādos riekstos, sēklās, rupjmaizē, graudu maizē, pilngraudu makaronos, brūnajos rīsos, sēnēs u.c.

Zivis ir labs **joda** avots, kas ir vitāli nepieciešams elements vairogdziedzera normālai darbībai, veselīgai ādai, matiem un nagiem. Ja uzturā nelieto zivis, jodu var uzņemt ar jodēto sāli, jūras kāpostiem, piena produktiem vai graudaugiem.

Ja bērns uzturā nelieto treknās zivis (lasis, forele, siļķe u.c.), jāpievērš uzmanība pietiekamai omega-3 taukskābes – **dokozaheksaēnskābes** - uzņemšanai, kas ir būtiska smadzeņu normālai darbībai un redzei. Nelielā daudzumā to var uzņemt ar omega-3 taukskābēm bagātinātām olām. Par papildus omega-3 taukskābju uzņemšanu ar uztura bagātinātājiem (piemēram, zivju, krila vai mikroaļģu eļļu) ieteicams konsultēties ar ģimenes ārstu, farmaceitu, dietologu vai uztura speciālistu.

**Ja no uztura tiek izslēgti dzīvnieku izcelsmes produkti, jākonsultējas ar dietologu vai uztura speciālistu!** Ja bērns uzturā nelieto nekādus dzīvnieku izcelsmes produktus, svarīgi pievērst uzmanību pietiekamai **B<sub>12</sub> vitamīna**, kas nepieciešams normālai nervu sistēmas darbībai un sarkano asins šūnu jeb eritrocītu<sup>12</sup> sintēzei, **un B<sub>2</sub> vitamīna** uzņemšanai, kas ir būtisks vitamīns enerģijas ražošanai, organisma augšanai un attīstībai. Ja no uztura tiek izslēgta tikai gaļa, B<sub>12</sub> vitamīnu iespējams uzņemt ar piena produktiem, olām, zivīm. Savukārt, B<sub>2</sub> vitamīnu, nelietojot dzīvnieku izcelsmes produktus, var uzņemt ar tādiem produktiem kā rieksti (īpaši mandeles), sēnes, lapu kāposti, kvinoja, spināti, brokoļi.

Lielākā daļa augu valsts olbaltumvielu nesatur visas **neizstājamās aminoskābes**<sup>14</sup> pietiekamā daudzumā, tāpēc veģetārietim vai vegānam, plānojot

maltītes, ir nepieciešams kombinēt produktus, lai tiktu sasniegts nepieciešamais aminoskābju daudzums, piemēram:

- *graudaugi un pākšaugi;*
- *graudaugi un rieksti, sēklas;*
- *graudaugi un piena produkti;*
- *kartupeļi un piena produkti;*
- *kartupeļi un olas.*

## **9. Papildus ir jāuzņem D vitamīns, lai nodrošinātu normālu kaulu augšanu un attīstību.**

Neliela daļa nepieciešamā D vitamīna tiek uzņemta ar pārtiku (sālsūdens zivīm, olas dzeltenumu, ar D vitamīnu bagātinātiem piena produktiem), taču galvenokārt tas veidojas ādā, saules ultravioletā starojuma ietekmē. Ņemot vērā Latvijas ģeogrāfisko novietojumu, ultravioletais starojums nav pietiekams, lai tiktu nodrošināts optimāls D vitamīna līmenis organismā. Latvijas Pediātru asociācija bērniem rekomendē papildus uzņemt 400–600 DV (darbības vienības) jeb 10–15 µg D vitamīna dienā sezonāli no septembra līdz maijam.

Vairāk D vitamīna var būt nepieciešams uzņemt bērniem ar kaulu deformācijām un citām veselības problēmām. Par atbilstošu papildu D vitamīna devu un citu uztura bagātinātāju, tostarp vitamīnu un minerālvielu, lietošanu jākonsultējas ar ārstu.

## **10. Svarīgi sekot līdzi bērna svaram.**

**Liekā svara** un aptaukošanās problēma kļūst aizvien aktuālāka ne tikai pieaugušajiem, bet arī bērniem un jauniešiem. Vecāki mēdz neapzināties sava bērna liekā svara un aptaukošanās problēmu, un maldinoši uzskata to par veselīguma pazīmi.

Ir svarīgi savlaicīgi pamanīt, ka bērnam ir liekais svars, lai nepieļautu turpmāku svara pieaugumu un ar to saistītu veselības problēmu attīstību. Lai novērtētu vai bērnam ir normāla ķermeņa masa, var veikt auguma un svara mērījumus, ko viegli īstenot arī mājas apstākļos. Izmantojot speciāli izstrādātas līknes<sup>10</sup>, var novērtēt bērna augumu un svaru attiecībā pret vecumu un dzimumu. Ja rodas aizdomas, ka bērnam ir liekais svars vai aptaukošanās, vēlama saruna ar ģimenes ārstu, kurš nepieciešamības gadījumā nozīmēs papildu izmeklējumus, lai atklātu iespējamus veselības traucējumus. Nepieciešama arī konsultācija ar dietologu vai uztura speciālistu, lai pārrunātu bērna ēšanas paradumus un veiktu nepieciešamās korekcijas uzturā.

Visbiežāk liekā svara gadījumā vainojams neatbilstošs uzturs un mazkustīgs dzīvesveids, un tikai ļoti retos gadījumos (~1–2 %) lieko svaru veicina kāda slimība. Tādēļ jau no mazotnes bērnam jāpalīdz apgūt veselīga uztura paradumi. Pieaugušajiem, runājot ar bērnu par uzturu, jāizvairās no vārdiem “slikts” un “labs”,

<sup>10</sup> Līknes pieejamas [Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas mājaslapā](#).



bet jāskaidro, kāda ir pilnvērtīga un sabalansēta uztura ietekme uz veselību, pašsajūtu, mācību un sportiskajiem sasniegumiem.

Gadījumā, ja bērnam ir novērojams vecumam **neatbilstošs (nepietiekams) svara pieaugums**, jākonsultējas ar ārstu vai uztura speciālistu, lai identificētu iespējamus iemeslus, kāpēc bērns pietiekami nepieņemas svarā un pēc iespējas ātrāk novērstu nepietiekama uztura radīto negatīvo ietekmi uz veselību.

Bieži bērni izrāda nepatiku pret ēdienu un var kļūt par **izvēlīgiem ēdājiem**, taču vecākiem jābūt iecietīgiem, ja bērns sāk izrādīt izteiktu vēlmi ēst tikai tos ēdienus, kuri viņam garšo, un strikti atsakās pagaršot jaunus un nezināmus ēdienus.

### **Ieteikumi ēdināšanai, ja bērns ir izvēlīgs ēdājs:**

- pasniedziet nelielas maltītes un uzkodas vienā un tajā pašā diennakts laikā ar 2–3 stundu intervālu starp katru ēdienreizi vai uzkodu;
- piedāvājiet ūdeni vai citus dzērienus ēdienreizes vai uzkodas beigās, nevis pirms tās;
- bērnam ērta poza ēšanai ir tāda, kurā galds atrodas vēdera līmenī, tāpēc, ja nepieciešams, izmantojiet barošanas krēslu vai bērnu sēdekli;
- jānodrošina, lai nekādas blakus norises vai lietas nenovērs bērna uzmanību no ēšanas, tādēļ izvairieties no televīzijas, planšetdatoru, rotaļlietu, elektronikas vai grāmatu lietošanas ēdienreizes laikā, mudinot bērnu koncentrēties tikai ēšanai;
- ēdiet ģimenes lokā, lai nodrošinātu savstarpējo mijiedarbību un mācītu bērnam veselīgus ēšanas paradumus un uzvedību pie galda;
- mudiniet bērnu ēst patstāvīgi;
- sistemātiski ieviesiet jaunus ēdienus, nodrošinot kādu no bērna iecienītākajiem ēdieniem kopā ar nelielu daudzumu jauna ēdiena;
- ja bērns atsakās no jauna ēdiena, piedāvājiet tikai vienu kumosu no tā;
- ja bērns turpina atteikties arī pēc trim mēģinājumiem, nepiespiediet viņu, bet atkārtoti mēģiniet ieviest jauno ēdienu pēc dažām dienām vai nedēļām;
- ierobežojiet ēdienreizes laiku – bērnam ēšana jāuzsāk 15 minūšu laikā pēc apsēšanās pie galda un ēdienreize nedrīkst ilgt vairāk par 20–30 minūtēm;
- kad ēdienreize ir beigusies, viss ēdiens ir jānovāc no galda un atkal jāpiedāvā tikai nākamajā plānotajā ēdienreizē;
- pasniedziet vecumam atbilstošu ēdienu, novērtējot, vai nepastāv aizrīšanās risks un bērns spēs sakošļāt piedāvāto ēdienu;
- ēdināšanas laikā saglabājiet neitrālu attieksmi, neizrādiet dusmas, nepiedāvājiet balvas, nedraudiet un nesodiet, jo šāda rīcība bērnam neveicinās veselīgu attieksmi pret uzturu.

## Izmantotās informācijas avoti

1. Veselības ministrija, 2017. “*Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem*”. Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/2839/download>;
2. Veselības ministrija, 2020. “*Ieteikumi dārzeņu, augļu un ogu lietošanai uzturā*” Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/2851/download>
3. Uztura datu bāze Fineli, 2021. Pieejams: <https://fineli.fi/fineli/fi/index>
4. Centers for Disease Prevention and Control, 2021. “*Healthy Schools. Childhood Nutrition Facts*”. Pieejams: <https://www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/facts.htm>
5. British Nutrition Foundation, 2015. “*Healthy Nutrition for Children*”. Pieejams: <https://www.nutrition.org.uk/life-stages/children/a-healthy-varied-diet-for-children/>
6. I. Dzīvīte-Krišāne, 2018. “*D vitamīna deficīta profilakse un ārstēšana bērniem*”, [https://www.evisit.eu/files/medinfo/file/898/LPA\\_profDzivite\\_Dvitamina\\_algoritms\\_berniem\\_okt2018\\_publicesanai-web.pdf](https://www.evisit.eu/files/medinfo/file/898/LPA_profDzivite_Dvitamina_algoritms_berniem_okt2018_publicesanai-web.pdf)
7. Eiropas Medicīnas aģentūra, 2019. “*Publiskais paziņojums par estragolu saturošu augu izcelsmes medicīnisko produktu lietošanu*”. Pieejams: [https://www.ema.europa.eu/en/documents/other/second-draft-revision-1-public-statement-use-herbal-medicinal-products-containing-estragole\\_en.pdf](https://www.ema.europa.eu/en/documents/other/second-draft-revision-1-public-statement-use-herbal-medicinal-products-containing-estragole_en.pdf)
8. Gibson-Moore, 2013. Improving hydration in children: A sensible guide (2013). British Nutrition Foundation, Nutrition Bulletin, 38, 236–242. Pieejams: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/nbu.12028>
9. Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde, 2019. “*EFSA Dietary Reference Values for EU. Interactive tool*”. Pieejams: <https://efsa.gitlab.io/multimedia/drvs/index.htm>
10. Pasaules veselības organizācija, 2015. “*Guidelines: Sugar intake for adults and children.*” Pieejams: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>
11. Pasaules veselības organizācija, 2012. “*Guidelines: Sodium intake for adults and children.*” Pieejams: [https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium\\_intake\\_printversion.pdf](https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake_printversion.pdf)
12. ESPGHAN, 2017. “*Sugar Intake in Infants, Children and Adolescents*”. Pieejams: [https://www.espghan.org/knowledge-center/publications/Nutrition/2018\\_Sugar\\_Intake\\_in\\_Infants\\_\\_Children\\_and\\_Adolescents](https://www.espghan.org/knowledge-center/publications/Nutrition/2018_Sugar_Intake_in_Infants__Children_and_Adolescents)
13. Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde, 2015. “*Fish: scenarios indicate benefits versus risks*”. Pieejams: <https://www.efsa.europa.eu/en/press/news/150122>
14. Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde, 2015. “*Statement on the benefits of fish/seafood consumption compared to the risks of methylmercury in fish/seafood.*” Pieejams: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/j.efsa.2015.3982>
15. Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde, 2005. “*EFSA provides advice on the safety and nutritional contribution of wild and farmed fish.*” Pieejams:

- <https://www.efsa.europa.eu/en/news/efsa-provides-advice-safety-and-nutritional-contribution-wild-and-farmed-fish>
16. 2012. gada 13. marta Ministru kabineta noteikumi nr. 172. "Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem". Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/245300-noteikumi-par-uztura-normam-izglitibas-iestazu-izglitojamiem-socialas-aprupes-un-socialas-rehabilitācijas-instituciju>
  17. ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi (ID Nr. 9.2.4.1./16/I/001) ietvaros izstrādātais informatīvais materiāls "Apmācības bērnu aprūpes iestāžu, kas sniedz ģimeniskai videi pietuvinātus pakalpojumus, darbiniekiem un klientiem par veselīga uztura jautājumiem", 2018.
  18. ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi (ID Nr. 9.2.4.1./16/I/001) ietvaros izstrādātais informatīvais materiāls "Apmācības izglītības un sociālo iestāžu ēdināšanas uzņēmumos strādājošajiem pavāriem, pārtikas tehnologiem un citiem speciālistiem par veselīga uztura jautājumiem", 2018.
  19. Esparveselību.lv, 2020. "*Iesaka uztura speciāliste: Kā veidot veselīgus uztura paradumus bērniem*". Pieejams: <https://esparveselību.lv/ka-veidot-veseligus-uztura-paradumus-berniem>
  20. Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde, 2015. "*EFSA explains caffeine.*" Pieejams: [https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate\\_publications/files/efsaexplainscaffeine150527.pdf](https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate_publications/files/efsaexplainscaffeine150527.pdf)
  21. Bērnu klīniskā universitātes slimnīca, 2012. "*Vecākiem par bērnu uzturu.*" Pieejams: <https://esparveselību.lv/ka-veidot-veseligus-uztura-paradumus-berniem>
  22. Bērnu klīniskā universitātes slimnīca. "*Vai manam bērnam ir liekais svars?*" Pieejams: <https://www.bkus.lv/lv/content/vai-manam-bernam-ir-liekais-svars>.
  23. American Academy of Pediatrics, 2015. "*Portion and serving sizes. What do parents need to know about serving size and portion size?*" Pieejams: <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Portions-and-Serving-Sizes.aspx>
  24. California Department of Public Health, 2015. Maternal, Child and Adolescent Health Division Center for Family Health, "*California Nutrition and Physical Activity Guidelines for Adolescents*". Pieejams: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMCAH/CDPH%20Document%20Library/NUPA/NUPA-Guidelines-Adolescents.pdf>
  25. Ph.D. Inga Elksne, 2020. "*Veselīgs uzturs ar pirmo karoti. Padomi un receptes zīdaiņiem un bērniem.*"
  26. Gibson-Moore, 2013. "*Improving hydration in children: A sensible guide*". Pieejams: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/nbu.12028>
  27. Key National Health and Nutrition Organizations, 2019. "*Healthy Beverage Consumption in Early Childhood*". Pieejams:

- <https://healthydrinkshealthykids.org/app/uploads/2019/09/HER-HealthyBeverageTechnicalReport.pdf>
28. Ong, Yin Phuah, 2014. *“Managing the ‘picky eater’ dilemma”*. Pieejams: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4291945/#ref15>

**Ieteikumi sagatavoti sadarbībā ar**  
Slimību profilakses un kontroles centra,  
VSIA “Bērnu klīniskā universitātes slimnīca”,  
Latvijas Diētas ārstu asociācijas,  
Latvijas Diētas un Uztura speciālistu asociācijas un  
Latvijas Uzturzinātnes speciālistu biedrības speciālistiem.