

Veselīga uztura ieteikumi bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam



REGULĀRAS, UZTURVIELĀM BAGĀTAS MALTĪTES

BROKASTIS

Enerģijas krājumi pēc naktsmiera ir izsmelti, tādēļ šīs maltītes ieturēšana ir svarīga. **Brokastis** uzņemtā **enerģija** palīdz labāk koncentrēties mācībām vai rotaļām.



PUSDIENAS

Ieteicams uzņemt produktus, kuri satur saliktos **ogļhidrātus**, piemēram, griķus, rīsus, grūbas vai vārītus/krāsni ceptus kartupeļus, jo tie nodrošinās enerģiju atlikušajai dienai.

Dārzeņi nodrošina organismu ar nepieciešamajiem vitamīniem, minerālvielām un šķiedrvielām.

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.



VAKARIŅAS

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 **2 stundas pirms gulētiešanas**.



OTRĀS BROKASTIS UN LAUNAGS

Ja bērns starp ēdienreizēm jūt izsalkumu, otrajā brokastī vai launagā var apēst **nelielu uzskodu**. Optimālais kopējais uzskodu apjoms dienā ir 2-3 bērna sauju izmērā.



PORCIJAS LIELUMS

Optimālais ēdiena porcijas lielums bērnam vienā ēdienreizē - **aptuveni 2 bērna sauju izmērā**.

Visslabāk ļaut bērnam pašam uzlikt sev uz šķīvja tik daudz ēdiena, cik var apēst.

Nepieciešamības gadījumā bērns var uzlikt sev papildporciju.



SVARĪGI!

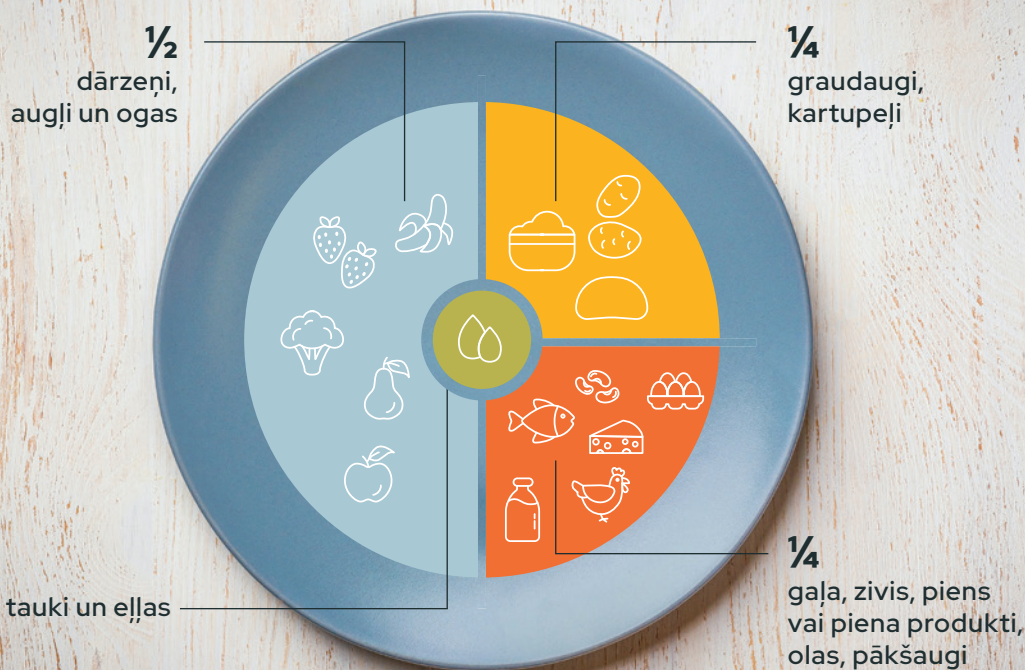
- Katrā ēdienreizē jāiekļauj **dārzeņi, augļi un/vai ogas**;
- ja no ēdienkartes tiek izslēgta kāda pārtikas produktu grupa, jāpārlicinās, ka tiek uzņemts **pietiekams enerģijas un uzturvielu daudzums**;
- vismaz 2 reizes nedēļā uzturā jāiekļauj **zivis**.



ŠĶĪVJA PRINCIPS

Dažādots un veselīgs uzturs pietiekamā daudzumā nodrošina visas organismam nepieciešamās vielas, tāpēc bērniem, tāpat kā pieaugušajiem, ir svarīgi uzturā iekļaut produktus **no dažādām produktu grupām**, kā arī tos kombinēt ēdienu pagatavošanas laikā. Galvenās pārtikas produktu grupas mēdz attēlot, izmantojot tā saucamo "šķīvja principu":

- $\frac{1}{2}$ no šķīvja tiek piepildīta ar dārzeņiem, augļiem un ogām;
- $\frac{1}{4}$ no šķīvja tiek piepildīta ar graudaugiem (t.sk. griķiem, rīsiem, makaroniem, maizi) vai kartupeļiem;
- $\frac{1}{4}$ no šķīvja tiek atvēlēta olbaltumvielas saturošiem produktiem: gaļai, zivīm, pienam vai piena produktiem, olām, pākšaugiem.
- vismazākā daļa - tauki un eļļas, ko izmanto ēdienu pagatavošanai (piemēram, augu eļļa salātos).





CUKURA UN SĀLS PATĒRIŅŠ

CUKURS

Pārmērīga cukura uzņemšana ir saistīta ar paaugstinātu liekā svara, aptaukošanās, zobu kariesa, cukura diabēta, sirds un asinsvadu slimību risku. Ieteicamais cukura patēriņš ir:

2-6 gadu vecumā līdz 15 g (3 tējkarotes) dienā;
7-10 gadu vecumā līdz 25 g (5 tējkarotes) dienā.

LAI SAMAZINĀTU UZŅEMTĀ CUKURA DAUDZUMU

Limonādes, kompotus,
rūpnieciski ražotas sulas

Konfektes, šokolādes,
bulciņas

Jogurtu ar piedevām,
biezpiena sieriņus

AIZSTĀJ AR

Ūdeni

Svaigām ogām
un augļiem

Bezpiedevu piena produktiem
(var pievienot svaigus vai žāvētus
augļus, ogas).

SĀLS

Pārmērīgs sāls patēriņš veicina asinsspiediena paaugstināšanos. Ieteicamais sāls patēriņš ir:

2 – 4 gadu vecumā līdz 2 g (½ tējkarote) dienā;
5 – 10 gadu vecumā līdz 5 g (1 tējkarote) dienā.

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.



PIETIEKAMS ŠĶIDRUMA DAUDZUMS

ŪDENS

Ūdens palīdz regulēt ķermeņa temperatūru, mitrina ādu, nodrošina uzturvielu transportu un vielmaiņas gala produktu izvadīšanu no organisma, aizsargā locītavas.

Bērna organismā ūdens ir vairāk (~70 %) nekā pieaugušajiem (~50–60 %), tāpēc bērniem var ātrāk iestāties ūdens iztrūkums. Nepietiekams šķidrums organismā var radīt nogurumu, koncentrēšanās grūtības un galvassāpes, tāpēc bērnam nepieciešams **regulāri padzerties**.

VECUMS	IETEICAMĀIS ŠĶIDRUMA DAUDZUMS DIENĀ
2 - 3 GADI	~ 1300 ML
4 - 8 GADI	~ 1600 ML
9 - 10 GADI	MEITENĒM ~ 1900 ML ZĒNIEM ~ 2100 ML



IKDIENAS GAITĀS LĪDZI JĀŅEM ŪDENS PUDELE,
KURU NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ VAR UZPILDĪT.

TĒJA

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

SVAIGI SPIESTA SULA

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.

KAFIJA

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.

SALDINĀTIE DZĒRIENI

Limonādēs, kompotos, sulās, sulu dzērienos, ūdeņos ar garšām u.tml. 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. To ietekmē bērnam var pasliktināties zobu un kaulu veselība, veidoties nierakmeņi un pasliktināties ādas stāvoklis.

PIENS UN PIENA PRODUKTI

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



PAPILDU D VITAMĪNS

D vitamīns bērna organismam ir būtisks, jo palīdz nodrošināt **normālu kaulu augšanu un bērna 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.

Latvijā ultravioletais starojums nav pietiekams, lai tiktu nodrošināts optimāls D vitamīna līmenis organismā. Bērnam papildus vajadzētu uzņemt **400–600 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.



SVARĪGI SEKOT LĪDZI BĒRNA SVARAM

Liekā svara un aptaukošanās problēma bērniem un jauniešiem kļūst aizvien aktuālāka. Vecāki mēdz neapzināties sava bērna liekā svara un aptaukošanās problēmu un maldīgi uzskata to par veselīguma pazīmi.

Lai novērtētu vai bērnam ir normāla ķermeņa masa, var veikt **auguma un svara mērījumus**, ko viegli īstenot arī mājas apstākļos. Izmantojot speciāli izstrādātas līknes, var novērtēt bērna augumu un svaru attiecībā pret vecumu un dzimumu.

Ja rodas aizdomas, ka bērnam ir liekais svars vai aptaukošanās, vēlams saruna ar ģimenes ārstu, kurš nepieciešamības gadījumā noteiks papildu izmeklējumus.



BĒRNA IEŠAISTE ĒDIENA GATAVOŠANĀ, PĀRTIKAS PRODUKTU IEGĀDĒ

Lai bērns apgūtu ēšanas kultūru jau no mazotnes, ieteicams:

- **apmeklēt veikalu kopā ar bērnu** un aicināt izvēlēties dārzeņus, augļus un ogas, kādas viņš vēlētos ēst;
- **iesaistīt bērnu maltītes gatavošanā**, uzticot nomazgāt dārzeņus vai saplucināt salātlapas, lielākiem bērniem var lūgt nolasīt recepti, iesvērt noteiktā daudzumā kādu izejvielu, samaisīt kopā sastāvdaļas, nomizot, sagriezt dārzeņus vai palīdzēt uzklāt galdu;
- **ikdienā ieviest "tematiskās maltītes"** – piemēram, ceturtdienu vakaros kopā gatavot zivju ēdienus, bet svētdienās – dārzeņu ēdienus.

IETEIKUMI, JA BĒRNS IR IZVĒLĪGS ĒDĀJS

Bērni mēdz izrādīt nepatiku pret ēdienu un var kļūt par izvēlīgiem ēdājiem – ēst tikai tos ēdienus, kuri garšo un atteikties pagaršot jaunus un nezināmus ēdienus. Šie padomi var noderēt vecākiem, lai mudinātu savas ģimenes atvases pagaršot ēdienus, kurus sākotnēji bērns atsakās ēst.

1. Pasniedziet nelielas maltītes un uzkodas vienā un tajā pašā diennakts laikā ar 2–3 stundu intervālu starp katru ēdienreizi vai uzkodu;
2. piedāvājjiet ūdeni vai citus dzērienus ēdienreizes vai uzkodas beigās, nevis pirms tās;
3. nodrošiniet, lai nekādas blakus norises vai lietas nenovērš bērna uzmanību no ēšanas;
4. ēdiet ģimenes lokā, lai nodrošinātu mijiedarbību un mācītu bērnam veselīgus ēšanas paradumus un uzvedību pie galda;
5. mudiniet bērnu ēst patstāvīgi;
6. sistemātiski ieviesiet jaunus ēdienus, nodrošinot kādu no bērna iecienītākajiem ēdieniem kopā ar nelielu daudzumu jauna ēdiena;
7. ja bērns atsakās no jauna ēdiena, piedāvājjiet tikai vienu kumosu no tā;
8. ja bērns turpina atteikties arī pēc trim mēģinājumiem, nepiespiediet viņu, bet atkārtoti mēģiniet ieviest jauno ēdienu pēc dažām dienām vai nedēļām;
9. ierobežojiet ēdienreizes laiku – bērnam ēšana jāuzsāk 15 minūšu laikā pēc apsēšanās pie galda un ēdienreize nedrīkst ilgt vairāk par 20–30 minūtēm;
10. kad ēdienreize ir beigusies, viss ēdiens ir jānovāc no galda un atkal jāpiedāvā tikai nākamajā plānotajā ēdienreizē;
11. ēdināšanas laikā saglabājjiet neitrālu attieksmi, nepiedāvājjiet balvas, neizrādiet dusmas un nedraudiet, jo šāda rīcība bērnam neveicinās veselīgu attieksmi pret uzturu.



VAIRĀK INFORMĀCIJAS

Veselības ministrijas "Veselīga uztura ieteikumi bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam" (2021).

www.vm.gov.lv/lv/media/8317/download



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Materiāls ir izgatavots ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/1/001) ietvaros.