

Veselīgs uzturs mūsu bērniem

Latvijas Diētas Ārstu asociācijas priekšsēdētājs Dr. Andis Brēmanis: „Tas, kādi ēšanas paradumi bērniem izveidojas ģimenē, neizbēgami, iet līdzī tālākajā dzīvē. Svarīgi, lai vecāki saviem bērniem piedāvātu daudzveidīgu produktu un ēdienu klāstu, tādējādi, bērns būs iepazinis dažādas garšas un tālākajā dzīvē būs ar mieru ēst praktiski visu, nepieprasot tikai kādas atsevišķas, konkrētas lietas.”

Baltic Restaurants Latvijā un Igaunijā valdes priekšsēdētājs Aigars Kaugars: „Aptaujas dati (Latvijas Diētas ārstu asociācija sadarbībā ar *Baltic Restaurants Latvia* portālā Calis.lv veica aptauju „Ko bērni ēd mājās?”.) liecina, ka daudzi vecāki saprot veselīga uztura nozīmi un to, ka tieši ēšanas paradumi ģimenē nosaka bērna turpmāko izvēli par labu veselīgam ēdienam. Ir vērts atcerēties, ka bērnam garšas izjūta veidojas līdz piecu gadu vecumam. Ja viņš jau pirmajos dzīves gados baudīs sāļu ēdienu, tad ēdiens bez sāls viņam liksies bezgaršīgs.”

Kādam jābūt dienas ēšanas plānam un ko ēst?

Uztura speciāliste – Līga Balode skaidro, ka ir trīs pamatprincipi, pēc kā jāvadās.

Uzturam jābūt:

- **Pilnvērtīgam** – tam jā satur visas organismam nepieciešamās vielas: olbaltumvielas, ogļhidrātus, taukus, minerālvielas un vitamīnus.
- **Daudzveidīgam** – uzturā jālieto dažāda veida pārtikas produkti: graudaugi, dārzeņi, gaļa, zivis, piens un piena produkti.
- **Pietiekamam un mērenam** – uzņemtajam uzturam ir jānodrošina nepieciešamais enerģijas daudzums un jā rada sāta sajūta, kā arī atbilstošam patērētajai enerģijai.
- **Garšīgam** – tas nodrošina labāku uzturvielu uzņemšanu, gremošanas sulu izdalīšanos.

Tāpat svarīgi, lai bērnam tiktu nodrošināts ēšanas režīms, kas sastāv no četrām līdz piecām ēdienreizēm. Tās ir – brokastis, launags, pusdienas, vakariņas. "Pareizs uztura režīms nodrošina to, ka bērns no vienas ēdienreizes līdz otrai jūtas paēdis un nesajūt izsalkumu. Pārēšanās vai neregulāras ēdienreizes, kas bagātīgas ar trekniem un saldiem pārtikas produktiem, un mazkustīga dzīvesveida rezultātā veidojas aptaukošanās, liekā, neizmantojot enerģiju pārvēršas liekā svarā. Savukārt liekie svara kilogrami un aptaukošanās var veicināt daudzas nopietnas slimības, kā, piemēram, cukura diabētu, vielmaiņas traucējumus, sirds un asinsvadu sistēmas saslimšanas. Bērniem bieži šādos gadījumos rodas psiholoģiskas problēmas un diskomforts," skaidro Balode.

Brokastīm ir īpaša nozīme bērna ikdienā – pēc nakts miera enerģijas krājumi, kas ir uzņemti ar uzturu iepriekšējā dienā, bērna organismā ir izsmelti. Pētījumos ir konstatēta cieša

saikne starp labām brokastīm un bērna prāta spējām. Ir pierādīts, ka brokastu ēšana ietekmē spēju risināt problēmas un var būtiski palīdzēt koncentrēšanās spējām un atmiņai. Citos pētījumos konstatēts, ka bērni, kas ēd brokastis, ir radošāki, viņiem ir vairāk enerģijas un izturības. Brokastu maltīte ir svarīga, lai nodrošinātos ar kalorijām, kas nepieciešamas enerģijai un augšanai, kā arī ar daudzveidīgām uzturvielām.

"Brokastīs būtu vēlama auzu pārslu vai 5-graudu putra, kā arī salāti vai omlete, vai kāda sviestmaize, gatavota ar kliju, graudu vai rupjo maizi. Šie produkti satur ogļhidrātus – saliktos ogļhidrātus, šķiedrvielas – enerģijas avotu bērnam, lai pa dienu viņš varētu mācīties, jo smadzenēm ir vajadzīga enerģija," stāsta uztura speciāliste.

Otrās brokastis ir piemērots laiks uzkodām, kas nav bagātīgas kalorijām un nav ļoti treknas. Piemēram, augli, dārzeņi, rieksti, sēklas, jogurts u.c.

Pusdienām jābūt kārtīgām. Tā ir galvenā ēdienreize. Zupa, salāti ar kartupeļiem, putrainiem, kāds gaļas vai zivju ēdiens." Jāēd tādā veidā, kā mēs izprotam veselīgu uzturu. Pirmais ēdiens – zupa – veicina ēstgribu un gremošanas sulu izdali. Jāievēro, ka pirmais ēdiens nedrīkst būt pārāk apjomīgs. Otrais ēdiens – gaļa vai zivs ar dārzeņu piedevu – ir galvenā pusdienu sastāvdaļa. Uz pusdienu šķīvja noteikti lielākajai daļai ēdiena ir jābūt svaigiem dārzeņiem – sagrieztiem salātos vai citādi pagatavotiem," skaidro Balode.

Launags ir piemērots laiks uzkodām, kas nav bagātīgas kalorijām un nav ļoti treknas. Piemēram, augli, dārzeņi, rieksti, sēklas, jogurts u.c.

Vakariņām jā sastāv no viegli sagremojamiem dārzeņu un piena, biezpiena ēdieniem, kā arī graudaugiem. "Tie varētu būt biezpiena plācenīši ar augļiem, dārzeņi ar biezpienu un maizes šķēli, jogurts ar auzu pārslām un augļiem, makaroni ar siera mērci un salātiem u.c." iesaka speciāliste.

Vakariņas jāēd ne vēlāk kā 1,5–2 stundas pirms miega, lai pirms gulētiešanas kuņģis būtu daļēji iztukšots un galvenā uzturvielu masa būtu nonākusi zarnās, kur gremošanas procesi norit mierīgāk, bez augstāko nervu centru uzbudinājuma. Vakariņām ir jābūt vieglai maltītei.

Lai atvieglotu un veicinātu izpratni par veselīgu uzturu ir izveidota uztura piramīda un arī veselīga uztura šķīvīši. Iepazīties ar „uztura piramīdas” attīstības vēsturi var: <http://www.partikasdb.lv/veseliga-uztura-forums/partika-un-veseliba/veseliga-uztura-piramidas>.

Divas Latvijas uztura speciālistes – Līga Balode un Tatjana Tepo – izstrādājušas jaunu veselīga uztura šķīvīši "OnPlateKID". "Veselīgā uztura šķīvīši ir ceļvedis veselīgas un

sabalansētas diētas nodrošināšanā. Bērna uztura pamatā jābūt dārzeņiem un augļiem, tad nākamo daļu jeb ceturto daļu maltītes veido cieti saturoši ogļhidrāti – graudaugi un kartupeļi, kam vajadzētu veidot otru lielāko uzņemta uztura daļu. Tālāk seko olbaltumvielas saturošs uzturs – piena produkti, gaļa, mājputnu gaļa, zivis, pākšaugi, olas rieksti," stāsta viena no šķīvja autorēm Līga Balode, kura pirms gada prezentēja veselīga uztura šķīvjus pieaugušajiem, kuri ātri iemantojuši popularitāti. Produkti, ko uz šķīvja gan neatradīsiet, ir tauki un saldumi, kurus bērniem jāēd ļoti mazā daudzumā.



Materiālu apkopojā I.Priede 02.02.2016. Izmantoti materiāli no: <http://calis.delfi.lv/berni/skolens/skolas-ikdiena/bernu-esanas-paradumi-majas/>, rutks.lv, spkc.gov.lv